

Dinner table syndrome: Dövas isolering vid familjemiddagar

9 juni 2025

Filmen är på internationella tecken men man kan välja svenska som undertext
Hur är man som Mona Lisa vid middagsbordet? Veta hur man ska vara tyst, observera utan att avbryta, känna sig ignorerad: döva människor är väl bekanta med denna verklighet.

Detta fenomen, kallat Dinner Table Syndrome (DTS), beskriver en vanlig upplevelse som döva personer har under gruppsamtal med hörande, särskilt vid måltider eller familjesammankomster. Det speglar de tillgänglighetsbarriärer som döva möter i sociala sammanhang. Ämnet har studerats vid amerikanska universitet som Gallaudet och California State University: <https://www.bbc.com/worklife/article/20200922-why-dinner-table-syndrome-is-getting-worse-for-deaf-people>

Runt ett livligt matbord flyter samtalen fritt, men för en döv person är det en utmaning att hänga med. Fysiskt närvarande men socialt isolerad blir hen en åskådare – som en Mona Lisa i utkanten. Lägg därtill fraser som är lika obekväma som sårande: *"Jag förklarar sen"*, *"Det är inte viktigt"*, *"Försök hänga med"*, eller till och med *"Har du satt på dina hörapparater?"*

Konsekvenserna av DTS är många och djupgående:

- Social exkludering: den döva personen kan inte följa samtalen och känner sig isolerad;
- Kognitiv utmattning: att försöka läsa på läppar eller gissa samtalets innehåll kräver intensiv och utmattande koncentration;
- Frustration och sorg: känslan av att bli utestängd kan leda till djup avvisning eller överväldigande ensamhet, särskilt i familjesammanhang.
- Ofta är hörande människor omedvetna om de utmaningar som döva står inför när de försöker delta i samtal. Brist på medvetenhet gör att kommunikationen inte anpassas – vilket förstärker isoleringen. Resultatet blir att döva personer undviker dessa tillställningar och hellre umgås med vänner i mindre sammanhang.

För att motverka denna exkludering kan enkla åtgärder vidtas:

- Öka medvetenheten bland hörande;
- Lär dig och använd teckenspråk;
- Sök upp en anhörig för att återuppta kommunikationen;
- Uppmuntra tydlig turordning i samtalen – undvik att alla pratar samtidigt så att den döva personen lättare kan följa med;
- Transkribera: använd appar som Ava eller Google Transcribe som transkriberar samtal i realtid;
- Ha med en teckenspråkstolk. Även om det inte alltid är enkelt att inkludera någon utomstående, kan det underlätta kommunikationen;
- Bjud in en eller två döva vänner – flera döva personer i sällskapet ökar den ömsesidiga uppmärksamheten och möjliggör samtal på teckenspråk;
- Kom i början av tillställningen, och informera de andra gästerna i förväg.

Sammanfattningsvis är Dinner Table Syndrome mycket mer än en kommunikationssvårighet – det är en ofta underskattad upplevelse av social isolering. Ansträngningar för att fullt ut inkludera döva personer i sociala sammanhang är inte bara nödvändiga – de är en handling av respekt och ett erkännande av deras plats i samhället.

Laura Guernalec, Médiapi