

AKTIV TALEPUST – et nyttig verktøy i vår stammelogopediske verktøykasse?

Stammelogopedi er et håndverksfag, og det finnes ingen garanti for at den som søker hjelp, opplever bedring. Tilnærmingen vil ikke ha effekt dersom klientens motivasjon og selvdisiplin er fraværende. Tilsvarende vil logopedens kliniske og pedagogiske ferdigheter være helt avgjørende for å få til en positiv utvikling og en god arbeidsallianse. Enhver logoped bør utfordres til å finne fram til den fremgangsmåte som den enkelte person håndterer eller mestrer best. Videre bør personen som stammer og som ønsker en endring, utfordres til å trene aktivt og til å ta i bruk de redskaper som i stor grad viser seg å være effektive og som kan integreres i hverdagen.

Verktøykassen innenfor stammelogopedien bør inneholde elementer som kan ta hensyn både til talemotoriske, emosjonelle, lingvistiske og kognitive faktorer. Hos mange der stammingen blir en vedvarende vanske, kan det oppstå psykologiske overbygninger som kan føre til begrensninger i livsutfoldelse. Det emosjonelle og kognitive aspektet må derfor også fortløpende ivaretas. Vi tror videre at det individuelle behovet i større grad kan bli ivare tatt dersom en kan tenke eklektisk og ved å kombinere ulike behandlingsmetoder som synes å ha god effekt for den enkelte (Jørgensen, Sønsterud & Reitz, 2008). Dette fordrer at logopedene innehar en stor og variert verktøykasse av behandlingselementer.

Som vi alle vet krever atferdsendring hard jobbing. Vi vil i dette bidraget konsentrere oss om et redskap som vi ser har hatt positiv effekt for noen voksne som stammer. Vi har valgt å definere redskapet som «aktiv talepust».

Stemme og pust er vevd tett sammen i taleproduksjonen. Det å være mer bevisst på selve stemme- og taleproduksjonen, kan for mange være med på å bidra til en mer funksjonell tale. Vi støtter oss til tanken som innebærer at det er mer hensiktsmessig å fokusere på utpustmuskulaturen ved tale, dvs. buk- og magemuskulatur. Ved å innføre en mer aktiv talepust, dvs. at personen har fokus på utpust og aktiv støtte fra utpustmuskulaturen ved stemme- og taleproduksjonen, så kan dette bidra til flere gode flyterfaringer og mer taleflyt-kontroll. Det mentale fokuspunktet flyttes ved at fokus blir rettet mot utpustmuskulaturen, mer enn mot selve artikulasjonsapparatet. På denne måten kan personen «ankre» stemme- og taleproduksjonen lenger ned, og på en bedre og mer funksjonell måte få bedre kontroll på taleproduksjonen. I hver



Hilda Sønsterud

er logoped (cand.ed) og arbeider som seniorrådgiver på team for taleflytvansker ved Bredtvet kompetansesenter. Hun arbeider i hovedsak med veiledning og klinisk oppfølging i brukersaker relatert til stamming og løpsk tale og holder kurs for logopeder innenfor feltet taleflytvansker.

Hun arbeider også med forskning og fagutvikling innenfor dette feltet.

E-post: hilda.sonsterud@statped.no



Jorid Løvbakk

er cand.ed. /logoped på Bredtvet kompetansesenter. Hennes hovedoppgave omhandler stemmetretthet blant prester. Jorid har i tillegg musikk- og sangpedagogikk i sin fagkrets. Hun er opptatt av å se på stemmevansker i et helhetlig perspektiv, som en vanske som griper inn i hele menneskets liv.

E-post: jorid.lovbakk@statped.no

lunge er det i utgangsposisjon nok luft til at tale eller sang kan starte uten snappust.

En dyp, abdominal pust er alltid å foretrekke. Musklene er store og sterke og tåler mye belastning. Høy pust gir stramminger i hals- og nakkemuskulatur (Rørbech, 1994). Ved å bruke en aktiv utpust når man snakker tar man i bruk kroppens naturlige støtteapparat og dette gir god støtte til talen. Klangen blir god og stemmen kan få styrke. I følge professor Horst Coblenzer (Ørsted, 2004) blir lungene våre overfylt med luft i de fleste talesituasjoner. Grunnen til dette er at enhver nervebelastning, opphisselse eller spenning fører til en aktiv innpust, snappust. Denne uøkonomiske snappusten vil kunne virke negativt inn på det vegetative nervesystemet og blant annet føre til konsentrasjonsmangel og nervøsitet. Coblenzers øvelser er holistiske, og vektlegger hele kroppen og sammenhengen mellom holdning, bevegelser, pust og fonasjon. Vi tror disse øvelsene på flere måter kan være effektive for å korrigere talerespirasjonen også hos enkelte personer som stammer.

Mange personer som stammer har mye ekstra spenninger knyttet til talen, og mange har etablert et dysfunksjonelt pustemønster, for eksempel ved høycostal pust eller at de «tømmer seg» for luft. Ved å innføre aktiv talepust, i kombinasjon med andre individrettede taleflytteknikker, kan spenningsnivået reduseres, noe som igjen kan føre til mindre stamming. Ifølge Alm (2011) kan engstelse og frykt som også påvirker spenningsnivået reduseres dersom fokuset er rettet mot en konkret oppgave, som i dette tilfellet er aktivisering av utpustmuskulatur. Slik sett vil denne tilnærmingen få en dobbel positiv funksjon.

Evidensbasert praksis bør baseres på tre grunnleggende fundamenter: tilgjengelige forskningsresultater, klinisk erfaring og brukernes/klientenes egne erfaringer og ønsker (Sacket, 2000; Sønsterud, 2011). Så vidt vi vet, finnes ingen tilgjengelig forskning omkring dette temaet. Foreløpig har vi derfor kun klinisk erfaring og noen brukeres erfaringer å støtte oss til, hvilket utgjør to av de tre grunnleggende fundamentene. Mer praksisbasert forskning behøves innenfor taleflytfeltet, og vi ønsker å utvide vår viten ved å studere tilnærmingen hos flere personer som stammer.

Som et supplement til vårt logopediske bidrag, har Harald Sten Hatlen, en mann på 39 år som stammer og som har vært til oppfølging på Bredtvet kompetansesenter vært villig til å dele noen av sine erfaringer. Se eget bidrag nedenfor. Han har vært en viktig bidragsyter for sin egen positive taleflytutvikling, først og fremst ved at han har valgt å holde sine flytferdigheter aktivt ved like, selv etter over ett års avsluttet oppfølging. På mange måter har han funnet sine verktøy for å håndtere sin stamming.

Aktiv talepust ble presentert som et nyttig og mulig nytt behandlingselement i muntlig bidrag på den 2. nordiske konferanse om stamming og løpsk tale i Bergen i mai 2011. Vi ønsket med dette bidraget å dele noen konkrete erfaringer fra vårt kliniske arbeid. Vi har erfart at denne tilnærmingen har hatt god effekt hos noen personer som stammer. Vi vil understreke at vi er underveis i dette arbeidet, og ønsker at våre erfaringer kan danne utgangspunkt for videre diskusjon og utprøving. Vi vil videre dele noen av våre erfaringer på kurset «Vår stammelogopediske verktøykasse 2», som arrangeres på Bredtvet kompetansesenter høsten 2012. De som ønsker å vite mer om denne og flere andre metoder i det logopediske krysningspunktet mellom stemme- og taleflyt-feltet, er velkommen til kurs.

Mine erfaringer

Ved Harald Sten Hatlen

Etter over femten år med taleflytvansker, som har vært preget av indre spenninger, kremting og unngåelsesstrategier, fikk jeg et gjennombrudd ved å benytte aktiv talepust. Jeg vil dele noen konkrete erfaringer jeg har gjort meg i så måte.

I tillegg til aktiv talepust, har jeg brukt to andre verktøy som har fungert veldig godt for meg: Fleksibelt tale-tempo (fokus både på grov- og finmotorikk), og å slippe ut luft aktivt. Disse verktøyene bidrar til at jeg blir langt mindre sliten av å snakke. Jeg opplever også en økt forutsigbarhet når jeg snakker. Brudd i taleflyten kan fremdeles komme, men det er nå lettere å komme seg gjennom blokkeringene enn før.

Jeg vil kort beskrive teknikkene nærmere:

- 1) Aktiv talepust: Jeg fokuserer nå på å puste med magen, og å «ankre talen min lenger ned» enn det jeg har gjort før. Dette gir en økt følelse av

kontroll, og jeg blir vesentlig mindre sliten av å snakke.

- 2) **Fleksibelt taletempo:** Jeg forsøker nå å senke det motoriske tempoet mitt i hverdagen (gå saktere, gjøre saktere bevegelser), og overføre dette grovmotoriske tempoet til finmotorikken som styrer talen min. Dette har vært, og er fortsatt, den største utfordringen for meg. Tempoet er en del av personligheten min, og oppleves vanskelig å endre. Jeg ser likevel helt klart fordelene med et saktere grovmotorisk tempo og et tilsvarende taletempo.
- 3) **Å slippe ut luft aktivt:** For å unngå snappust eller «høy pust», «ankrer jeg talen» i utpustmuskulaturen ved å gjøre denne mer aktiv. Dette påvirker snakkingen min i positiv retning, og jeg opplever dette som meget effektivt. Denne teknikken krever også at jeg tør å ta pauser i samtalen og at jeg kan motstå tidspress.

Det krever tålmodighet å innarbeide teknikkene. I starten er det hensiktsmessig å senke taletempoet betraktelig for å kunne ha mer kontroll over pust og magemuskulatur. En mer bevisst aktivering av magemuskulaturen gjør det lettere for meg å kontrollere luftstrømmen.

For min del var det i starten nyttig å øve med en fast samtalepartner, for så gradvis å ta i bruk teknikken på flere arenaer. Jeg opplevde en større følelse av mestring når jeg fokuserte mer på pust og mindre på artikulasjon. Å puste riktig ble i stor grad en aktiv handling, mens artikulasjonen ble mer ubevisst.

Korrigerings av pustemønsteret er et element som har vært viktig for meg. Når den fundamentale følelsen av kontroll blir borte, ved for eksempel manglende mentalt overskudd eller i stressende situasjoner, kan det være hensiktsmessig å stoppe opp, slippe ut litt luft og gjenta enkelte ord fra starten. På mange måter får jeg da anledning til å kontrollere magemuskulaturen på nytt.

Etter min erfaring kan det være vanskelig å holde blikket til den man snakker med, når man strever med å kommunisere verbalt. Samtidig med at taleflyten og mestringsfølelsen øker bør man derfor også trene på å ha god blikkontakt med samtalepartneren.

Varige endringer krever som kjent målrettet arbeid over tid. Min erfaring er at dette mantraet også gjelder taleflyt-trening. Etter å ha benyttet ulike unngåelsesstrategier over lang tid, var fokuset mitt å bli kvitt den såkalte sekundærstammingen samt å redusere forventningene til å bli stående fast i ordene. 100 prosent taleflyt var – og er – ikke målet. Jeg tror altså det er viktig ikke å legge lista for høyt. Brudd i taleflyten kan fortsatt forekomme, men siden jeg nå har gode verktøy å ta i bruk, blir forventningen om å stamme kraftig redusert. Dette fører igjen til økt mestringsfølelse og økt taleflyt.

Referanser:

- Alm, P. (2011), *Om hjærnan i förhållande till motorik, kognition och känslor: kan hjärneforskning hjälpa oss att förstå stamning och skenande tal?*, Proceedings 2. Nordiske konference om stammen og løbsk tale, 4.-6. mai 2011, Bergen, Norge.
- Jørgensen, M., Sønsterud, H. & Reitz, I. (2008), *Å bygge bro mellom McGuire-programmet og den logopediske stammebehandling*, Proceedings 1. Nordiske konference om stammen og løbsk tale, 21.-23. mai 2008, Nyborg, Danmark.
- Rørbech, L. (1994), *Stemmebrugsrare*, C.A. Reitzels Forlag A/S, København.
- Sackett, D.L., Strauss, S.E., Richardson, W.S., Rosenberg, W. & Haynes, R.B. (2000), *Evidence based medicine; How to practice and teach EBM*, London: Churchill Livingstone.
- Sønsterud, H. (2011), *Å stå utenfor – og se inn...*, Proceedings 2. Nordiske konference om stammen og løbsk tale, 4.-6. mai 2011, Bergen.
- Sønsterud, H. & Lovbakk, J. (2011), *Aktiv talepust – et nyttig verktøy i vår stammelopediske verktøykasse?*, Proceedings 2. Nordiske konference om stammen og løbsk tale, 4.-6. mai 2011, Bergen.
- Ørsted, Å. (2004), *Åndedrett og stemme*, dansk oversettelse av Coblenzer & Muhar, Special-pædagogisk forlag, Herning.