

stamning stamning STAMNING

En åkomma med frågetecken

Ylva Segnestam

Stamning är ingen vanlig åkomma. Olika undersökningar anger en förekomst varierande mellan 0,3 och 0,7 % bland vuxna. Dock kan stamning verka mycket hämmande, bland annat på muntliga skolprestationer och också ge färre yrkesvalmöjligheter. Det är således viktigt att den som stammar kan få tillgång till en effektiv logopedbehandling.

Leg logoped Ylva Segnestam ger i artikeln en beskrivning av stamningens natur och diskuterar olika behandlingsmetoder som har prövats under årens lopp.

Författaren arbetar vid foniatriska avdelningen, Akademiska sjukhuset i Uppsala och inom Sigtuna kommun och primärvårdsområde.

Att sätta igång en stamningsbehandling är en utmaning för såväl logopeden som för den stammande. Som stammare tvingas man i behandlingen att i detalj analysera och utreda sin stamning – både den "yttre" – som är det avvikande tal och beteende som omgivningen noterar – och den "inre" – rädsla, underlägsenhetskänslor och undertryckt spänning som den stammande själv ofta upplever så intensivt. För terapeuten är det lätt att känna sig villrådig inför alla olika teorier om vad stamning beror på och om hur den bör behandlas. Det kan också kännas svårt att erkänna att vi ännu inte kan bota stamning utan att vi måste lära ut ett sätt att leva med stamningen. Ibland kommer det rapporter om "mirakelmetoder" som på

.....
Stamningsbehandling innebär en analys av både "yttre" och "inre" stamning
.....

kort tid leder till att de yttre stamningssymptomen minskar betydligt eller till och med försvinner. Långsiktiga uppföljningar brukar dock sällan redovisas och frågetecknen hopar sig.

Stamning eller skenande tal

När en vuxen söker för stamning är det för det mesta ingen tvekan om att det föreligger en verklig stamning. Det finns dock en åkomma – skenande tal – som kan påminna om stamning. Som regel har personer med skenande tal emellertid inte särskilt stora subjektiva besvär, trots att omgivningens reaktioner ofta visar att det är svårt att uppfatta och förstå talet. Taltempot är snabbt och ryckigt. Blockeringar, utelämnade stavelser och överhoppade ljud kan förekomma. Röstens kan vara spänd och artikulationen sluddrig. Dessutom kan en språklig svaghet visa sig i en dålig planering av yttranden och berättelser.

De logopediska erfarenheterna av denna talstörning är tyvärr inte särskilt uppmuntrande. Behandlingen avslutas ibland utan att spontantalet har förbättrats nämnvärt. Dock brukar behandlingen leda till en bättre självkänedom och därmed en bättre förståelse av svårigheterna.

Kurragömma-stamning

En del vuxna som söker för stamning, kan verka förbryllande åtminstone till att börja med. De har föga "yttre" stamning men lider däremot av "inre" stamning. De upplever en mycket stark talängslan. De kontrollerar sitt tal med hjälp av ordbyten och omskrivningar. De undviker hellre att tala än de visar sin stamning. Stressnivån inför kommunikativa situationer är mycket hög. Det viktigaste för dessa "dolda stammare" är att hålla talet flytande, men detta är mycket ansträngande.

I vuxen ålder kan det växa fram ett behov av att bli

Teorierna om orsakerna till stamning är många och skiftande. Även behandlingsmetoderna skiftar

accepterad och få visa sig med sin stamning. Behandlingen går i början ut på att stamningen ska släppas fram. I ett senare skede bearbetas och uppmjukas själva stamningsmomenten.

Kiselstenar, dialekt eller accepterade

Teorierna om orsakerna till stamning är många och skiftande. Lika skiftande är de terapier som har förekommit under årens lopp. I den klassiska talträningen ingick avspänning, andning och uttalsövningar — dock utan kiselstenar i munnen! Man arbetade enbart med den "yttre" stamningen och strävade efter att nå ett flytande tal. De negativa upplevelserna av stamningen ökade ofta och stamningsproblemet kunde därför ibland växa i stället för att minska pga talträningen.

Stamningen kan tillfälligt förbättras eller försvinna när man spelar en roll, sjunger eller talar en främmande dialekt. Detta har utnyttjats terapeutiskt. Den positiva effekten är dock tillfällig och på lång sikt kan stamningen t o m förvärras eftersom talängslan brukar öka då stamningen förnekas eller upplevs som förbjuden.

I Sverige kom så småningom en häftig reaktion mot den klassiska talträningen. Stammare bildade en förening som finns även idag — P-club* — och krävde att terapeuterna skulle börja behandla stamning med den sk acceptmetoden. Detta innebar att man i första hand inte skulle förändra sitt tal utan våga visa sin stamning öppet och fritt. Det viktigaste var att acceptera sitt tal — att acceptera sig själv som stammare. Man utförde olika uppgifter så att talrädslan bearbetades och minskades. Därmed kändes det bättre att tala. Det visade sig dock att den "yttre" stamningen fanns kvar till stor del. Den försvann inte i den utsträckning man önskade.

* P-CLUB Stockholm, Reimersholmsholmsgränd 25, 117 40 Stockholm.

Freud eller tal-kryckor?

Under vissa perioder har psykoanalys prövats. Stamningen ses då som ett uttryck för en psykisk konflikt. Det finns dock få bevis för att enbart psykoanalys skulle kunna hjälpa en person som stammar.

Olika tekniska hjälpmedel har använts i terapi. Även svår stamning brukar minska då talet sker rytmiskt — en kunskap som har lett till att små huvudburna metronomer, som håller takten åt den som talar, har framställts. Ett annat hjälpmedel är DAF (Delayed Auditory Feed-back). Användningen av DAF grundar sig på upptäckten att stamning minskar om den som stammar hör sitt eget tal med viss fördröjning. Huvudburna apparater, som producerar brus i den talandes öron, påverkar också stamningen. Hörseln maskeras och den talande måste kontrollera sitt tal med hjälp av känslan.

Tekniska hjälpmedel har ännu så länge använts i mycket liten utsträckning i Sverige.

Hur behandlas stamning?

Den metod som nu används allmänt i Sverige förenar ett arbete med såväl den "inre" som "yttre" stamningen. Metoden kommer ursprungligen från USA och utarbetades av Charles van Riper som själv har haft en mycket svår stamning. Behandlingens fyra olika faser går ut på att den som stammar ska lära känna sig själv och sitt eget tal, för att så småningom kunna modifiera stamningen. Den som stammar behöver lära sig att *stamma flytande*. Samtidigt som detta tränas måste talängslan bearbetas.

Den första behandlingsfasen innebär en noggrann analys av vad som händer när man stammar. Varje detalj i stamningsögonblicket ska noga kartläggas. Det gäller inte bara spänningar i muskler utan också inre spänningar och upplevelser. Med hjälp av bandspelare och video tar man reda på hur stamningen låter och ser ut. I den andra fasen ligger tyngdpunkten på hårdning. Det gäller att *våga* ta itu med stamningen på olika sätt och vis.

I behandlingen siktar man mot en "flytande" stamning

Varje stammare har som regel ett förråd av "farliga" situationer, personer, ord eller ljud, då de är säkra på att stamningen uppträder. Genom att ta itu med dessa "farligheter" fortgår härden och talrädslan bearbetas. Så småningom vågar man stamma frivilligt. Man "stammar på stan", vilket innebär att logopeden och patienten tillsammans prövar en mängd olika naturliga talsituationer. Teraputen kan stamma medan stammaren undersöker lyssnarreaktioner tex.

Så småningom är det dags att försöka *förändra* sin stamning. Målsättningen är att stamningen ska behäskas på ett bättre sätt än tidigare. Man ska lära sig att identifiera spänningarna när de uppträder och att lösa upp dem så att stamningen blir mjuk och flytande.

Den fjärde fasen innebär *stabilisering* vilket kan fortgå under mycket lång tid. Konflikten mellan spontanitet och kontroll av talet kan behöva bearbetas under olika perioder. De som stammar har olika lätt för att tillämpa den mjuka, flytande stamningen. Viss repeterande behandling kan behövas med glesa men regelbundna mellanrum.

Stamning behandlas vid logopedmottagningar och foniatriska avdelningar. Av praktiska skäl ses logope-

den och patienten oftast en gång i veckan till att börja med och sedan allt glesare. Det är lämpligt att förbereda patienterna till de intensivkurser som finns sedan många år och som administreras av Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Kurserna omfattar tre veckor uppdelade på tre tillfällen. Man arbetar då med sin stamning "dygnet runt", omgiven av andra stammare och flera logopeder.

Även polikliniskt kan intensivbehandling anordnas. I Uppsala ordnas vid behov kurser som omfattar en normal arbetsvecka. Även denna form av intensivbehandling har givit fina resultat.

De vuxna stammare, som har gått i egen behandling en tid, kan själva få pröva på att vara stamnings-terapeuter, för att därigenom ytterligare bearbeta sin stamning.

REFERENSER

1. Curlee R, Perkins W: Nature and Treatment of Stuttering New Directions, 1985.
2. Rustin L, Purser H, Rowley D: Progress in the Treatment of Fluency Disorders, 1987.
3. Shames G, Rubin H: Stuttering Then and Now, 1986.
4. Van Riper Ch: The Nature of Stuttering, 1971.
5. Van Riper Ch: The Treatment of Stuttering, 1973.