

Flytskapende og stamme-modifiserende tilnærminger

Av Alfhild Ingebrigtsen, Tommy Olsen, Ane Hestmann Melle og Karoline Hoff

Mange tenker nok at logopedens oppgave i stammebehandling hovedsakelig er å endre snakkemønsteret eller skape mer flytende tale. Denne artikkelsamlingen viser en rekke andre sentrale aspekter i logopedisk oppfølging av stamming. For eksempel er det vanskelig å endre stammeøyeblikk om personen selv er så engstelig at hun/han unngår dem. Likevel hører taleteknikker med blant stamme-logopediske verktøy og blir derfor nærmere presentert i denne artikkelen

Innledning

Spørsmål om taleteknikker og direkte tilnærminger er noe av det vi oftest får henvendelser om i vår jobb som logopeder. Det finnes mange ulike tilnærminger for å gjøre stammingen mindre strevsom eller redusere den. Dessverre finnes det ikke et enkelt svar på hva som fungerer for den enkelte, siden det er ulikt hvilke tilnærminger som fungerer fra person til person (Baxter et al., 2015). Hensikten med denne artikkelen er å gi leseren en kort oversikt over utvalgte flytskapende og stammemodifiserende tilnærminger. Flere av tilnærmingene fra en tid tilbake er fortsatt gjeldende i stammebehandling som gis i dag, og vi ønsker derfor å gi et historisk bakteppe. Noen av tilnærmingene er videreutviklet til nyere program, og det er også vanlig at elementer blir kombinert med psykoterapeutiske tilnærminger. Vi håper vi kan hjelpe deg å rydde i begrepene, så du har tydelig for deg hva som opprinnelig ligger i de flytskapende og stammemodifiserende tilnærmingene. Vi vil ikke gi en fullstendig demonstrasjon av de ulike taleteknikkene, men gir en kort presentasjon. Om du ønsker en praktisk demonstrasjon anbefaler vi videoklipp på internett som du kan se og prøve ut med for eksempel en kollega. Basic Clinical Skills (<https://www.stutteringhelp.org/training/basic-clinical-skills>) er et eksempel på en slik videobank hvor du kan se anerkjente fagfolk prøve ut modifikasjon av talen på personer i ulike aldre.

Av flytskapende tilnærminger som finnes vil vi i denne artikkelen gå inn på Camperdownprogrammet, og av stammemodifiserende tilnærminger vil vi gå inn i Charles Van Riper sin behandlingsmodell og kort nevne Courty Stromsta. Til sist gir vi en oversikt over de kombinerte tilnærmingene til Hugo Gregory og Barry Guitar. Denne artikkelen er skrevet hovedsakelig om stammebehandling til ungdom og voksne. Likevel er artikkelen relevant for

arbeidet med yngre barn, og prinsippene kan gjerne trekkes ned i alder på en tilpasset og lekpreget måte. Om du vil lese om stammeoppfølging for barn, kan du lese artiklene om oppfølging i barnehagealder og tidlig skolealder (Melle, Guttormsen, Brubak & Ingebrigtsen 2019) og oppfølging i skolealder (Olsen, 2019).

Historikk

Historien om stammemodifikasjon begynner på 1930-tallet i USA og gjøres nøyere rede for av Bloodstein & Ratner (2008). Tidligere hadde hovedtendensen vært behandlingsformer som endret måten å snakke på, suggesjon (for eksempel hypnose), avslapning og psykoterapi. På 1930-tallet ved Universitetet i Iowa skulle dette bli utfordret av personer som Charles Van Riper, Bryng Bryngelson og Wendell Johnson (Bloodstein & Bernstein Ratner, 2008). De var opptatt av å redusere selve frykten for stamming, for deretter å kunne endre den gjennom forståelse og kunnskap om stammingsens natur. Sheehan (1970) ble også sentral i denne forståelsen av stamming. På 1970-tallet ble det økt søkelys på det vi i dag kjenner som flytskapende tilnærminger, med elementer rundt det å endre snakkemønster og forlenge talen. Grunnen til fremvekst av nye behandlingstilnærminger var blant annet at de nye flytskapende programmene fremstod som svært strukturerte, noe som appellerte til en del klinikere på den tiden. På 80-tallet ble det utviklet kombinerte tilnærminger som inkluderte både det stammemodifiserende og det flytskapende perspektivet.

Stammebehandlingen i Norge

Granhaug offentlige skole for barn og unge med talefeil ble startet i 1919. I forbindelse med dette startet en også opp en avdeling for elever med stamming. Der ble det gitt klassisk stammebehandling som senere ble videreført på Halmrast. Slinde (2009) skriver at denne behandlingen var en kombinasjon av mange metoder, men med tydelig pedagogisk oppbygging, og med det mål at stammingen skulle bli borte når ny atferd var innlært. Litt etter litt utviklet det seg en behandlingsmåte som fikk tilnavnet «Halmrastmetoden». Under påvirkning av Van Ripers tilnærming prøvde en nå å kombinere den klassiske stammebehandlingen med en ikke-unngåingstilnærming. Da Alf Preus tok over ledelsen av logopedutdanningen i Norge på 70-tallet, ble behandlingstilnærmingen grunnlagt på et mer helhetlig grunnsyn og den stammemodifiserende tilnærmingen ble mer dominerende (Slinde, 2009).

I de siste årene har vi igjen tatt i bruk kombinerte behandlingsformer som kombinerer de to hovedretningene, både behandling med vekt på stamme-modifisering og på flytende tale.

Flytskapende tilnærminger

Innenfor de flytskapende tilnærmingene anerkjenner man at stamming har underliggende nevrologiske årsaker. Teorigrunnlaget som benyttes er operant læringsteori. I dette ligger det at stamming anses for å være en respons utløst av miljøet, og i behandling bruker man prinsipper fra lærings-teori (Ward, 2018). Personen skal altså endre atferden sin (stammingen), og oppnår på denne måten en belønning i form av at den ønskede atferden (mindre stamming) blir forsterket. De fleste flytskapende behandlings-programmene bruker elementer som kontrollert pust, fonasjon og artikulasjon. Dette innebærer ofte at stavelsene forlenges og talehastigheten senkes. Etter intensiv trening kan den unaturlige måten å prate på gradvis normaliseres. Målet er at personen utvikler et nytt snakkemønster med mer flyt i talen. Denne tilnærmingen vektlegger ikke arbeid med frykt og bekymringer rundt stammingen, men har som teori at det reduseres når stammingen blir mindre (Ward, 2018).

Camperdown-programmet

Camperdown-programmet har en talerestrukturerende tilnærming til stamming. Programmet er best egnet for personer over 12 år og benytter forlenget tale (engelsk: prolonged speech) som hovedteknikk for å redusere stamming. Forlenget tale er en utbredt taleteknikk der talesegmenter forlenges for å øke taleflyt (Bloodstein & Ratner, 2008; O'Brian, Onslow, Cream & Packman, 2003). Camperdown skal passe både mild og betydelig stamming og kan gis både som enetimer og i grupper. Behandlings-manualen (Australian Stuttering Research Centre, 2018) gir en grundig gjennomgang av programmet, men en tydelig definisjon og instruksjon av forlenget tale foreligger ikke i Camperdown-manualen. O'Brian et al. (2003) hevder at verbal instruksjon strengt tatt ikke er nødvendig, fordi det er vel så effektivt å be klienten imitere teknikken etter en modell. Om man skal bruke Camperdown-programmet er man altså nødt til å studere deres egne treningsmodeller som ligger tilgjengelig ute som nettressurs (<https://camperdown.asrc.edu.au/app/home/aim>). Treningsmodellene brukes når taleteknikken skal etableres og senere reduseres og justeres. Eksemplene er på engelsk.

Etablering av teknikk

Teknikken må innledningsvis etableres på et svært overdrevent nivå. Det er viktig å forsikre klienten om at den overdrevne teknikken ikke er målet. Denne taleformen vil være svært unaturlig og lite hensiktsmessig å anvende utenfor logopedsettingen. Når teknikken mestres på et svært høyt nivå, kan man begynne å øke talens naturlighet. Det betyr at han eller hun bør ha svært god kontroll over stammingen med en så naturlig teknikk som mulig. Personen kan eksperimentere med lavere nivåer av teknikk uten at dette resulterer i redusert kontroll over stammingen. Klienten vurderer stamming og teknikkbruk daglig på en 0–8 skala (http://www.mystutteringspecialist.com/uploads/4/6/0/6/46061081/daily_measurement_chart.pdf). Skåre 0 innebærer ingen bruk av teknikk, mens 8 vil si svært høy bruk av teknikk. Tilsvarende måleenhet benyttes for å skåre graden av stamming. Lydopptak brukes for at klient og logoped kan vurdere om aktuelle mål ble nådd og eventuelt hvilke justeringer som bør gjøres. Logopeden har i denne fasen en utforskende holdning, og det er rom for å tilpasse teknikkene så de oppleves mest mulig naturlig for personen selv.

Generalisering og vedlikehold

I denne fasen vil målet være å bruke teknikk for å kontrollere stamming i flere situasjoner. Timer hos logoped brukes til å repetere bruk av teknikken, finne frem til ulike situasjoner der vedkommende ønsker å ta i bruk teknikken, samt problemløse aspekter knyttet til dette. Tidspunkt for å avslutte denne fasen vil være individuelt for hver klient. Generelt kan den avsluttes når personen har god kontroll på taleflyten i situasjoner der det er ønskelig for vedkommende. Oppfølgingstimer hos logoped kan benyttes til å diskutere aktuelle problemstillinger som dukker opp i etterkant.

Håndtering av angst

Camperdown-programmet har ikke innebygde komponenter som går på håndtering av angst knyttet til stamming (Australian Stuttering Research Centre, 2018). Kognitiv terapi kan være et nødvendig tilskudd i oppfølgingen. Særlig i generaliseringsfasen vil angsthåndtering kunne være et viktig samtaletema (Australian Stuttering Research Centre, 2018).

Stammemodifiserende tilnæringer

Stammemodifikasjon (stuttering modification eller stuttering management) er en tilnærming innenfor stammeoppfølging der målet i stor grad er å redusere unngåelse og problemene dette medfører, endre negative holdninger og modifisere fastlåst stamming til en mykere og mer kontrollert form. Stammemodifikasjonens utgangspunkt er at stammingen blir problematisk når personen forsøker å unngå den (Shapiro, 2011).

Charles Van Riper og MIDVAS

Charles Van Riper (1973) grunnla i sin behandlingsmodell noen teknikker som har blitt stående på stammefeltet og fortsatt er svært aktuelle.

I dette avsnittet vil vi kort beskrive MIDVAS-faseinndelingen (motivasjon, identifikasjon, desensitivisering, variasjon og modifikasjon) og de sentrale taleteknikkene. Om du ønsker en dybdeinnføring i temaet anbefales Van Riper (1973), samt hans film «Therapy in Action» der du ser reell oppfølging med stammemodifikasjon fra start til slutt. Oppfølgingen vil normalt sett være løst strukturert (Shapiro, 2011), men følge enkelte flytende faseinndelinger. Disse kan imidlertid overlape hverandre eller veksle i løpet av oppfølgingen (MIDVAS-faseinndelingen). Oppfølgingen er holistisk og fokuserer i relativt stor grad på følelses- og holdningsmessige aspekter til egen stamming (Everard & Howell, 2018). Det anbefales en viss grad av intensitet i oppfølgingen for å oppnå best mulig effekt (Van Riper, 1973).

Motivasjon

Innledningsvis i oppfølgingen er det essensielt å få tak i personens motivasjon for å jobbe med stammingen. For noen har skjult stamming vært en håndteringsstrategi gjennom en årrekke. Om man ikke er nok «plaget» av stammingen vil ikke nødvendigvis motivasjonen være sterk nok. En noe variert motivasjon trenger imidlertid ikke å være et klart hinder. Også motivasjon kan jobbes med, for eksempel gjennom å oppleve mer kontroll. Motivasjonen kan svinge og bør kartlegges gjentatte ganger i løpet av oppfølgingen.

Identifikasjon

Når oppfølging vurderes som hensiktsmessig vil personen bli hjulpet til å identifisere observerbare og skjulte håndteringsstrategier, samt utforske og analysere dem objektivt. Vedkommende skal både i og utenfor logoped-situasjonen samle en rekke eksempler på håndteringsatferd, og hva som er foranledningen til stammeøyeblikk. At denne fasen gjøres grundig, er av stor

betydning for en senere modifikasjonsfase. Identifikasjon kjennetegnes av analytisk konfrontasjon og kan oppleves uvant. Mange har kanskje ikke tenkt over hva de gjør når de stammer. Erfaring tilsier at logopeden bør vektlegge veiledet oppdagelse fremfor ren informasjon og profesjonell analyse og formidling. Forsøk så langt det er mulig å unngå direkte instruksjon slik at klienten tar mer eierskap til egen utforsking. Vi kan lede dem i prosessen ved bruk av åpne spørsmål og felles undring. Elementer av kognitiv terapi kan med fordel tas i bruk når man skal identifisere og analysere negative tanker, kroppssensasjoner og sammenhengen mellom disse. Logopeden vil selv legge inn myk og kontrollert stamming gjennom hele oppfølgingsprosessen (Van Riper, 1973). Selv om Van Riper ikke selv snakket så mye om det, har man i nyere tid sett at modellering av ønsket atferd, naturlig kan øke forekomsten av dette hos personen man jobber med (Prins & Ingham, 2008).

Desensitivisering

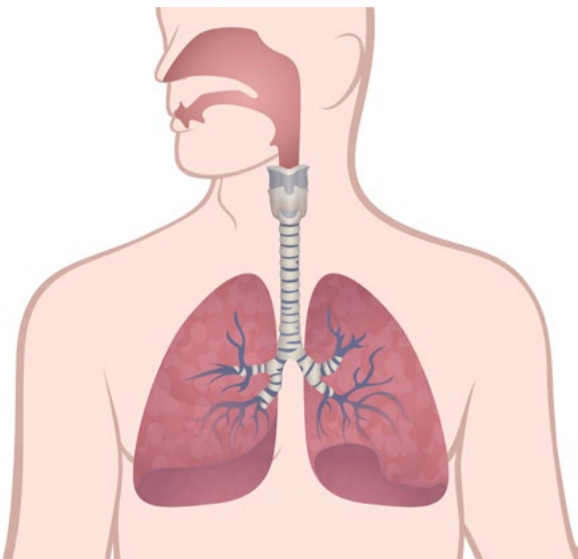
Desensitivisering handler om å redusere frykten som er knyttet til selve stammeøyeblikkene, men også omstendigheter som utløser en fryktreaksjon (Van Riper, 1973). Dette gjøres ved bruk av eksponeringshierarkier der personen må møte stimuli som utløser en viss angstreaksjon. Ved å utsettes for denne stimulusen vil angstreaksjonen over tid svekkes, også kjent som eksponeringsterapi. Hvilken stimulus man velger å utsette personen for, må tilpasses til den enkelte og kan være alt fra å observere logopedens pseudostamming til å bruke frivillig stamming i sosiale situasjoner. Desensitivisering kan forstås som en form for herding (Van Riper, 1973). Trening i mer selvsikker håndtering av sosiale situasjoner vil også være en del av denne fasen.

Frivillig stamming vil være en naturlig del av desensitivisering. Van Riper (1973) påpeker at frivillig stamming kan redusere personens angst knyttet til stammingen, både gjennom eksponering og virkelighetstesting. Dette er altså svært likt det vi i dag kjenner som kognitiv atferdsterapi. Frivillig stamming kan være et alternativ til å unngå stammingen når den brukes bevisst. Formålet er å være i stand til å ta inn sanseintrykk fra omgivelsene i stammeøyeblikket. Det vil være lettere å gjøre når stammeøyeblikket er frivillig og kontrollert. Eksponering må skje uten strategier for å «beskytte» seg mot mulige negative inntrykk og den frivillige stammingen bør altså skje med øyekontakt og en holdning hvor situasjonsfakta innhentes. Frivillig stamming kan ha ulike mål i ulike tilnærminger.

Variasjon og modifikasjon

I endringsfasen er det først ønskelig å kunne variere stammingen, vise personen at man ikke nødvendigvis må stamme på den måten man «alltid» har gjort. Denne treningen kan i seg selv bryte eller svekke typiske stamme-mønstre. Man kan her variere ulike former for «utsettelsesatferd» som «eh», hosting, svelging eller kremting, men også selve stammingen (Van Riper, 1973). Stammingen skal formes til en mer behagelig og naturlig form.

Det vektlegges økt oppmerksomhet på sensoriske tilbakemeldinger fra taleapparatet fremfor det auditive, noe vi kaller proprioepsjon. I denne fasen veiledes personen til å mestre kanselleringer, «pullouts» og forberedende innstillinger.



Å kansellere et stammeøyeblikk vil si å ta en kort pause rett etter stammeøyeblikket, for så å gjenta ordet med en forberedende innstilling (Van Riper, 1973). I følge Van Riper er det lite hensikt i å gjenta ordet uten å gjøre dette med en ny respons. Pausen tjener til å redusere muskelspenningen etter stammeøyeblikket, for så å si ordet på nytt med en mer avspent grad av muskeltonus (Reardon-Reeves og Yaruss, 2013). Kansellering vil også fungere desensitiverende da det motvirker unngåelse.

«Pullouts» innebærer å ikke reagere med kampatferd i selve stammeøyeblikket, men å reduserespenningen få kontroll og gradvis starte lydproduksjon. Erfaringsmessig kan ikke «pullouts», eller andre taleteknikker, «læres bort». Personen må selv oppleve endringene i stammeøyeblikket sammen med logopeden. Logopeden kan gå inn i troverdige stammeøyeblikk og selv analysere disse grundig for å få en større forståelse av taleproduksjonen og taleapparatet. Om en logoped instruerer en person i hvordan gjøre en «pullout» kan det erfaringsmessig bli mekanisk, og muligens vanskelig for klienten å bruke i selve stammeøyeblikket. Det er altså viktig at logopeden mestrer en realistisk stamming for å kunne modellere «pullouts» på en god måte.

Forberedende innstilling (preparatory set) er resultatet av kanselleringer og «pullouts» ved at personen har etablert en motorisk plan for hvordan han/hun unngår et ukontrollert stammeøyeblikk. Personen prøver da bevisst å si stammeordet med modifisert stamming, altså avspent inngang med litt forlengelse av første lyd.

Nær beslektet med Van Ripers forberedende innstilling er Courtry Stromstas teknikk. Han stammet selv og som ungdom gikk han i terapi hos Van Riper. Han utviklet etter hvert sin egen teknikk som ble kalt The Second Sound Technique. Han mente stamming ofte var manglende koartikulering i stammeøyeblikket (Stromsta, 1986). Å koartikulere betyr å styre taleorganene til presis fonologisk, morfologisk og syntaktisk struktur (Mørk & Wolf 1994). Ved vanlig tale innstiller vi taleorganene på neste lyd inne i et ord før vi uttaler første lyd i ordet. Stromsta mente at dette var den grunnleggende forskjellen mellom vanlig tale og stamming. Ved stamming mangler denne forberedelsen i stammeøyeblikket. Ved innøving av riktig koartikulering skal en derfor på hvert ord forberede 2. lyd før man sier ordet, i stedet for bare å forlenge første lyd i ordet (Stromsta, 1986).

Hvem passer det for?

Stammemodifikasjon som tilnærming passer for alle aldersgrupper, men selve modifikasjonsfasen anbefaler vi for personer med hard, fastlåst stamming. Det vil ikke alltid være nødvendig å gå videre til denne fasen (Waelkens, 2018). Når det gjelder voksne personer kan vi erfare at stammemodifikasjon er særlig aktuelt ved en relativt lav frekvens av stamming, der den er hard med større muskelspenninger, kamptferd og varighet. Van Riper snakket ikke spesielt om barn i sin tilnærming, men dette ble i større grad gjort av Carl W Dell, en student av Van Riper. Hans tilnærming innførte vesentlig mer direkte oppfølging enn hva som var vanlig på den tiden. Carl Dell er utgangspunktet for programmet Mini-KIDS direct treatment for young children who stutter og KIDS (stammemodifikasjon for barn i skolealder) (Waelkens, 2018). Du kan lese mer om disse tilnærmingene i artiklene om oppfølging av stamming i barnehagealder og tidlig skolealder (Melle, Guttormsen, Brubak og Ingebrigtsen 2019) og skolealder (Olsen, 2019).

Kombinert tilnærming

Gregorys tilnærming

Hugo Gregory er representant for en kombinert behandlingsform. Han har kalt sin behandlingsform «Speak more fluent approach» og «Stutter more fluent approach» (i Mørk og Wolff, 1994). I en kombinert behandlingsform bruker en både flytskapende teknikker for å forandre talemønsteret og non-avoidance-behandling for å redusere talefrykt og gi bedre holdninger til egen tale. Med andre ord bygges det opp et grunnleggende flytnivå ved å arbeide systematisk fra et ord til lengre fraser, og til lengre ytringer med mer komplekse strukturer. Samtidig er målet aksept for lett stamming. Gregorys tilnærming kan inndeles i fire områder, 1) bevisstgjøre og bearbeide følelser og holdninger, 2) øke bevissthet rundt egne muskulære spenninger, 3) analysere egen stammemåte og modifisere talen, 4) trene inn en ny og lettere taleatferd (Gregory, Campell, Gregory & Hill, 2003). Disse fasene kan overlappe hverandre under oppfølgingsfasen og er like viktige. Artikkelen dreier seg i første rekke om taleteknikker, og temaet følelser og holdninger fra Gregory sin tilnærming blir derfor ikke beskrevet her. De to sistnevnte områdene kombineres og vil bli beskrevet under ett.

Øke bevisstheten rundt egne muskulære spenninger

Hvis en øker bevisstheten på graden av spenninger i musklene i hele kroppen, kan vi i neste omgang lettere kontrollere og redusere spenninger, også i de musklene som har innvirkning på tale, pust, fonasjon og artikulasjon. I en talesituasjon der den som stammer føler engstelse og økt spenning, kan han/hun etter bevisstgjøring og trening forhåpentligvis klare å redusere kroppsspenninger, noe som igjen har positiv effekt på talen. En jobber med progressiv avspenning der en tar for seg kroppsdeler for kroppsdeler. Det er viktig å kjenne forskjellen på når en er avspent og når en har store spenninger. For å bevisstgjøre muskeltonusen i taleorganene og i kroppen ellers, arbeides det med kontrasten mellom spenning og avspenning, for eksempel kan logopedien si «knytt neven – slipp gradvis opp». En bevisstgjøring av hvilke muskler som er involvert ved pust er også viktig for å slippe spenninger og for oppnå en abdominal pusteteknikk. Klienten blir bedt om å gjøre avspenningsøvelser to til tre ganger per dag i bevisstgjøringsfasen. I den direkte logopediske oppfølgingen oppfordres han/hun til å redusere kroppsspenninger under tale. I stedet for å si «slapp av» kan logopedien heller si «prøv å redusere kroppslige spenninger. Overfør dette til mer avspent, modifisert tale» (Gregory et al., 2003).

Analysere egen stammemåte, modifisere talen og trene inn en ny og lettere taleatferd

Identifisering av karakteristiske trekk ved stammingen er viktig. For å endre stamme- og taleatferd, må nåværende talemønster bevisstgjøres og en må bli kjent med kjerneatferd og sekundæratferd. En bruker gjerne lydopptak og/eller videoopptak. Logopeden viser deler av opptaket, stopper og diskuterer karakteristiske trekk ved stammingen med klienten. Gjennom diskusjonen kommer en også inn på den skjulte stammingen og unngåingsatferd.

Negativ øving

Klienten blir først presentert for øveark der en skal utforske kontrasten mellom hard og myk stamming (spent/avspent). For eksempel ved ordet gutt: «si ordet med økt press og spenning på g-lyden» og deretter: «prøv å redusere spenningen i tunga med ca 50% og si ordet på nytt». Dette gjøres etter å ha blitt bevisstgjort artikulasjonssted. Negativ øving tas i bruk på alle språknivå, både på ord, frase og setningsnivå

ERASM

Uttrykket ERASM (easy, relaxed approach with smooth movements) kan forklares som rolig avspent tale med litt glidende bevegelser i nedsatt tempo mellom hver språklyd i ordet. Det grunnleggende flytnivået blir bygd opp ved at en finner en alternativ lett stammemåte i begynnelsen av ord og fraser.

Eksempel:

«--J---eg -vil-ha-en-hamburger (pause) --o---g -franske- poteter.»

Her forlenges j-lyden i «Jeg» og o-lyden i «og».

En starter med rolig avspent tale og med jevne bevegelser i nedsatt tempo mellom hver språklyd på ettords-nivå. Ordene i frasene kjedes sammen med lett stamming i begynnelsen av frasen, og sies glidende uten pause mellom hvert ord. Frasepausene, altså pausen mellom hver frase, er viktig. Det gir mulighet til å planlegge, slippe spenninger og slippe til abdominal pust.

Det bygges opp et grunnleggende flytnivå ved lesing på ettordsnivå til fraser med flere ord og til setninger og lengre tekster. Videre overføres treningen fra enkle bildebeskrivelser til bruk av teknikken i en verbal dialog. Programmet har strenge krav til dokumentasjon. Hvert steg må beherskes 90–100 % før en går videre.

Gradvis overføres bruken av den kontrollerte talen til ulike situasjoner utenfor behandlingsrommet. Flexibiliteten økes ved at en prøver å variere hastighet, lydstyrke, pauser og tonefall. Etter en periode med individuell oppfølging, skal det etter Gregory sin modell være et månedlig gruppetilbud som varer fra 12 til 18 måneder.

Guitar sin integrerte tilnærming

Van Riper har også inspirert en annen av sine tidligere klienter, Barry Guitar (2019). I sin integrerte tilnærming benytter Guitar både stammemodifiserende og flytskapende elementer. Han vektlegger en helhetlig tilnærming til stamming hos tenåringer og voksne, som favner både atferd, følelser og tanker. Målet med behandling vil for de fleste klienter være flytende stamming, eller såkalt høykvalitetsstamming. Gjennom å redusere negative tanker og følelser vil klienten kunne respondere annerledes på egne taleflytbrudd, og dermed kunne snakke med mindre strev og lettere stamming. For enkelte kan kontrollert flyt være et realistisk mål. Dette gjelder, ifølge Guitar (2019), en mindre gruppe personer som ikke har negative tanker og følelser knyttet til egen stamming. Uavhengig av om man benytter stammemodifiserende eller flytskapende teknikker, skisserer han et forløp med økende vanskegrad i oppgaver som gjøres. Det endelige målet er at klienten selv skal kunne vedlikeholde framgangen som er oppnådd.

Flytende stamming på logopedkontoret

Før man jobber med endring, utforsker man stammingen ved å bli kjent med kjerneatferd og sekundæratferd. Det er et mål i denne fasen at klienten skal få en forståelse for mekanismer som ligger under unngåelses- og fluktstrategier og begynne å tørre å nærme seg stammingen heller enn unngå den. Sammen utforsker logopeden og klienten hva som skjer i stammeøyeblikket ved å kjenne etter, se i speilet eller på opptak av at de snakker. De utforsker også hvilke reaksjoner som oppstår på grunn av stammingen.

Til å begynne med modellerer logopeden å fange, det vil si holde fast på, og løse opp stammeøyeblikk ved hjelp av pseudostamming. Når klienten tåler å stå i ubehaget i stammeøyeblikket, uten å gå i fysisk kamp, vil han kunne oppleve at fysisk spenning gradvis reduseres av seg selv og at han kan avslutte ordet. Dette kan kreve mye øvelse og oppmuntring. Klienten kan deretter merke seg hva som skjer i det spenningen i stammeøyeblikket avtar. Her tenker man ikke på å komme videre til neste lyd i ordet som skal sies, men å holde fast på lydens artikulasjonssted og artikulasjonsmåte. Dette kan kreve bevisstgjøring rundt språklydsystemet. Ved plosiver må man

for eksempel slippe ut noe luft. Dersom man stammer på /b/-lyden, skiller man leppene såpass fra hverandre at lyden nærmer seg /v/-lyden på norsk. Etter hvert som personen blir mer komfortabel med å stå i stammeøyeblikket vil han/hun kunne lære seg bevisst å slippe opp spenningen. Opplevelse av å ha kontroll over stammeøyeblikket kan oppstå som et resultat. Naturlig øyekontakt ved stamming oppøves ved behov. Neste steg er å overføre høykvalitetsstammingen til ulike situasjoner.

Overføring av flytende stamming

Utenfor logopedkontoret øker vanskegraden i øvelsene ved at personen blir værende i stammeøyeblikket og slipper spenningene i stadig flere og mer krevende talesituasjoner. Man jobber med et hierarki fra lette til vanskelige situasjoner. Eksempler på faktorer som øker vanskelighetsgrad kan være å snakke i telefonen, ansikt til ansikt med fremmede, foran flere personer, eller med økt tidspress. Samtalepartnere kan også ha ulike karakteristika. For noen er det vanskelig å snakke med jevnaldrende, for andre eldre personer. Det vil være viktig å utforske hva som oppleves utfordrende for den enkelte og skreddersy oppgavene deretter.



Guitar (2019) vektlegger bruken av frivillig stamming i denne fasen. Også dette øves på i logopedtimene, før bruken overføres til andre situasjoner. På samme måte som ved ekte stammeøyeblikk, øver man på å holde fast på artikuleringen av en lyd og deretter slippe opp spenning. Begrunnelsen for å jobbe med frivillig stamming er at frykt og fysiske spenninger kan reduseres automatisk gjennom å nærme seg stammingen. Igjen må logopedene kunne modellere frivillig stamming, og man øver sammen i ulike situasjoner. Frykt for en situasjon skal ha avtatt før man beveger seg videre til neste. I prosessen med å jobbe med frivillig stamming benytter man øvingssituasjoner også til å observere og snakke om samtalepartneres reaksjoner på stammingen.

Som en del av prosessen med å nærme seg stammingen ber Guitar (2019) klienten ta opptak av ulike situasjoner hvor spontan og frivillig stamming oppstår i hverdagen. Mellom timene har logopedene og klienten klare avtaler om oppgaver som skal gjennomføres. Mot slutten av denne fasen jobber han med åpenhet rundt stammingen i ulike situasjoner, og med å nærme seg ord og situasjoner som klienten til nå har unngått. Også her deler man oppgaver inn i hierarkier. Klienten har i all hovedsak ansvar for å gjennomføre disse oppgavene på egen hånd, men logopedene deltar og modellerer ved behov.

Gjennom de selvstendige oppgavene oppøver klienten evnen til å observere seg selv, evaluere framgang og å belønne seg selv når mål er oppnådd. Logopedene inntar i økende grad en rolle som rådgiver i logopedtimene.

Opprettholde framgang/vedlikehold

Logopedtimene fases ut når klienten er i ferd med å overføre reduserte negative følelser, holdninger, unngåelser og økt taleflyt til alle talesituasjoner i hverdagen. Når framgangen opprettholdes over tid avsluttes oppfølgingen. Før avslutning er det viktig å snakke om langsiktige mål og at mange av ferdighetene som klienten har tilegnet seg kan trenge vedlikehold. Ikke minst kan frykt for nye ord og situasjoner oppstå. Klienten har gjennom oppfølgingen tilegnet seg verktøy for selv å jobbe med dette. Ved tilbakefall kan den logopediske oppfølgingen gjenopptas.

Kontrollert flyt på logopedkontoret og utenfor

For gruppen hvor kontrollert flyt er et realistisk mål, lærer klientene å endre talemåten sin slik at naturlig taleflyt oppstår. Naturlig taleflyt vil ikke si perfekt tale, men tale som inneholder naturlig ikke-flyt. For enkelte kan det være tilstrekkelig å bruke kontrollert flyt på den første stavelsen eller ordet i setningen. Guitar (2019) nevner fem ulike flytskapende teknikker; fleksibel talehastighet, pauser, myk start, lette kontakter og proprioepsjon. Hver av disse øves enkeltvis og kan kombineres til det han kaller superflyt eller kontrollert flyt.

Først brukes de flytskapende teknikkene på en overdreven måte. Etter hvert som teknikkene tilegnes, vil talen høres mer naturlig ut. Til å begynne med øver man på bruken av teknikken på ord og setninger hvor man vanligvis snakker med spontan flyt. Man begynner med stavelser og går stegvis over til setninger i vanlig samtale på logopedkontoret. Hierarkier for situasjoner hvor man skal øve utenfor logopedkontoret, settes opp.

I neste steg benytter man teknikken på ord og setninger med forventet stamming. Framgangsmåten er lik den som er beskrevet over. Dersom personen ikke klarer å bruke den kontrollerte flyten på forventede stammeøyeblikk, instruerer Guitar klienten i å bruke kansellering (som beskrevet hos Van Riper over), med kontrollert flyt når stammeordet gjentas. Gjennom å lykkes med å bruke kontrollert flyt i mange ulike situasjoner, vil personen kunne bli mer trygg på bruken. Hierarkier settes opp på samme måte som for klienter som øver på flytende stamming.



Tilnærmingene i en evidensbasert sammenheng

Etter å ha lagt frem noen sentrale direkte tilnærminger vil vi her forsøke å sette dem inn i en bredere klinisk og evidensbasert sammenheng. Vi har valgt å ikke sammenlikne tilnærmingene direkte med hverandre, og ikke fremstille evidens for hver og en av tilnærmingene vi har omtalt. Grunnen til dette er at studiene har ulikt design og formål, og at de er vanskelige å sammenlikne. Som et eksempel, kan vi trekke frem at stamme-modifikasjonens mål ikke nødvendigvis er å stamme mindre, mens dette er et mer uttalt mål i flytskapende tilnærming. I stammemodifikasjon måles altså ikke effekt i prosent stavelser stammet på (frekvens), men heller stammingens hardhetsgrad både i form av muskelspenninger, lengde på stammeøyeblikk og hvor negativt de påvirker personen. Dette gjør at man bør være varsom med å sammenlikne såkalt evidens når det kommer til logopedisk stammeoppfølging. For å vurdere evidens er det helt nødvendig å være klar over oppfølgingens faktiske mål og hensikt. Både flytskapende tilnærminger og stammemodifikasjon er evidensbaserte, men er basert på ulike parametere (Prins & Ingham, 2008). Kombinert oppfølging er også dokumentert å ha effekt i form av at personen med stamming er mer komfortabel i kommunikasjonssituasjoner og utvikler seg til å bli sin egen logoped (Gregory et al, 2003).

En større tysk kvalitativ studie der 231 personer ble spurt om hvilken oppfølgingstilnærming de hadde opplevd best effekt av, viste at informantene opplevde nokså tilsvarende positive effekt av stammemodifikasjon og flytskapende tilnærminger (Euler, Lange, Schroeder og Neumann, 2014). Det er gjort flere systematiserte gjennomganger av effekten av ulike former for logopedisk oppfølging. Den store hovedvekten av disse konkluderer ikke med at flytskapende oppfølgingsformer eller stammemodifikasjon er mer eller mindre effektivt i forhold til hverandre (Everard & Howell, 2018). Baxter og kollegaer (2015) har gjort en gjennomgang av over hundre forskningsartikler om stammebehandling for barn og voksne publisert fra 1990 og utover. De gikk bredt ut og inkluderte mange ulike former for intervensjon, bortsett fra medikamentell behandling. Intervensjoner som ble vurdert var blant annet bruk av tekniske verktøy som AAF (altered auditory feedback), kognitiv atferdsterapi og mer talemotoriske metoder som for eksempel forlenget tale og pust. Forskningsteamet konkluderte med at de fleste tilnærming-metodene hadde en positiv effekt hos noen av personene. Det viste seg vanskelig å sammenlikne de ulike behandlingsmetodene med hverandre på grunn av metodiske ulikheter fra studie til studie, og dette er noe som

begrenser sammenlikningsstudien. Mye av forskningen som er gjort på stammebehandling har handlet om å bevise at en bestemt intervensjon fungerer. Vi vil muligens ha bedre klinisk nytte av kunnskap om hvordan og hvorfor behandling virker, i tillegg til individuelle variasjoner i hva som gir effekt (Baxter et al, 2015).

Sønsterud, Kirmess, Howells, Ward, Feragen og Halvorsen (2019) har nylig gjort en norsk studie som har undersøkt det mer individuelle aspektet av stammebehandling. Etter å ha fulgt atten voksne personer med stamming gjennom et behandlingsforløp og seks måneder etter behandling, trekker de frem betydningen av samarbeidsalliansen mellom logopeden og personen med en taleflytvanske. En slik samarbeidsallianse innebærer at klienten og logopeden sammen oppdager nye erfaringer i omgivelsene og aktivt går inn for å gjøre noe med disse. De har også en felles forståelse av behandlingsmål, enighet om aktiviteter i behandlingen og relasjonen mellom partene. Vi logopeder bør derfor jobbe aktivt med å ta opp og avklare målene i oppstarten av et behandlingsforløp. Hva legger vi i et positivt utfall av en behandlingsmetode? At personen føler at hun/han har et bedre liv med stamming? At personen stammer mindre eller lettere? Om vi trekker ut essensen i de to forskningsstudiene vi har omtalt i dette avsnittet bør vi som logopeder ha en oversikt over ulike tilnæringsmetoder, og gjøre disse tilgjengelig for personen. Best effekt blir det om logopeden og personen med stamming har en god samarbeidsallianse og et trygt bånd.

Avslutning

I denne artikkelen har vi gjort kort rede for noen sentrale flytskapende, stammemodifiserende og kombinerte behandlingstilnæringer for personer med stamming. Dette skillet kan kanskje virke litt kunstig, men for logopeder er det viktig å kjenne til opprinnelsen siden tilnærmingene fortsatt brukes og ligger til grunn for metodene som finnes i dag. I dag er det vanlig å kombinere det man måtte bruke av stammelopediske verktøy med elementer fra psykoterapeutiske tilnæringer. Noen personer med stamming klarer seg godt uten endring av talen så lenge de har strategier for å håndtere kommunikasjonen i dagliglivet. Uansett hva vi som logopeder tar med i oppfølgingen er det viktig at vi er bevisste hvorfor vi velger som vi gjør.



Litteraturliste

- Australian Stuttering Research Center (2018): <https://www.uts.edu.au/research-and-teaching/our-research/australian-stuttering-research-centre> (hentet 23.09.19).
- Baxter, S., Johnson, M., Blank, L., Cantrell, A., Brumfitt, S., Enderby, P., & Goyder, E. (2015). The state of the art in non-pharmacological interventions for developmental stuttering. Part 1: a systematic review of effectiveness. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 50(5), 676–718.
- Bloodstein, O., & Bernstein Ratner, N. (2008). A handbook of stuttering: Thomson Delmar Learning. Clifton Park, NY.
- Euler, H. A., Lange, B. P., Schroeder, S., & Neumann, K. (2014). The effectiveness of stuttering treatments in Germany. *Journal of fluency disorders*, 39, 1–11.
- Everard, R. A., & Howell, P. (2018). We have a voice: Exploring participants' experiences of stuttering modification therapy. *American journal of speech-language pathology*, 27(3S), 1273–1286.
- Gregory, H. H., Campbell, J. H., Gregory, C. B., & Hill, D. G. (2003). *Stuttering therapy: Rationale and procedures*. Allyn & Bacon.
- Guitar, B. (2019). *Stuttering: An integrated approach to its nature and treatment*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Mørk, M., & Wolff, B. (1994). Når ordene sitter fast. Hovedfagsoppgave, Universitetet i Oslo, Institutt for spesialpedagogikk.
- Prins, D. & Ingham, R. (2008). Evidence-Based Treatment and Stuttering—Historical Perspective. *Journal of speech, language, and hearing research: JSLHR*. 52. 254–63. 10.1044/1092-4388(2008/07-0111).
- Reardon-Reeves, N., & Yaruss, J. S. (2013). *School-age stuttering therapy: A practical guide*. Stuttering Therapy Resources, Incorporated.
- Shapiro, D. A. (2011). *Stuttering intervention: A collaborative journey to fluency freedom* (p. 60). Austin, TX: Pro-Ed.
- Sheehan, J. G. (1970). *Stuttering: Research and therapy*.
- Slinde, S. (2009). Taleflytvansker- Behandling av stamming før og no. *Skolepsykologi*. Nr. 6, 2009.

Stromsta, C. (1986). «Elements of stuttering». Atsmorts Publishing.

Sønsterud, H., Kirmess, M., Howells, K., Ward, D., Feragen, K. B., & Halvorsen, M. S. (2019). The working alliance in stuttering treatment: a neglected variable?. *International journal of language & communication disorders*.

Van Riper, C. (1973). *The treatment of stuttering*. Prentice Hall.

Ward, D. (2017). *Stuttering and cluttering: frameworks for understanding and treatment*. Psychology Press.

Waelkens, V. (2018). *Mini-KIDS Direct therapy for young children who stutter*.



