

Hva er **LØPSK TALE?**



Vi vil takke Norsk interesseforening for stamme og ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for at de har bidratt til å gjøre dette arbeidet mulig.

Hilda Sønsterud, logoped og seniorrådgiver Bredtvet kompetansesenter

Ragnhild R. Heitmann, logoped og seniorrådgiver Statped Vest.

Helene Kvenseth, brukerrepresentant i ICA.

Medvirkende:

Vi representerer ICA (the International Cluttering Association) i Norge.

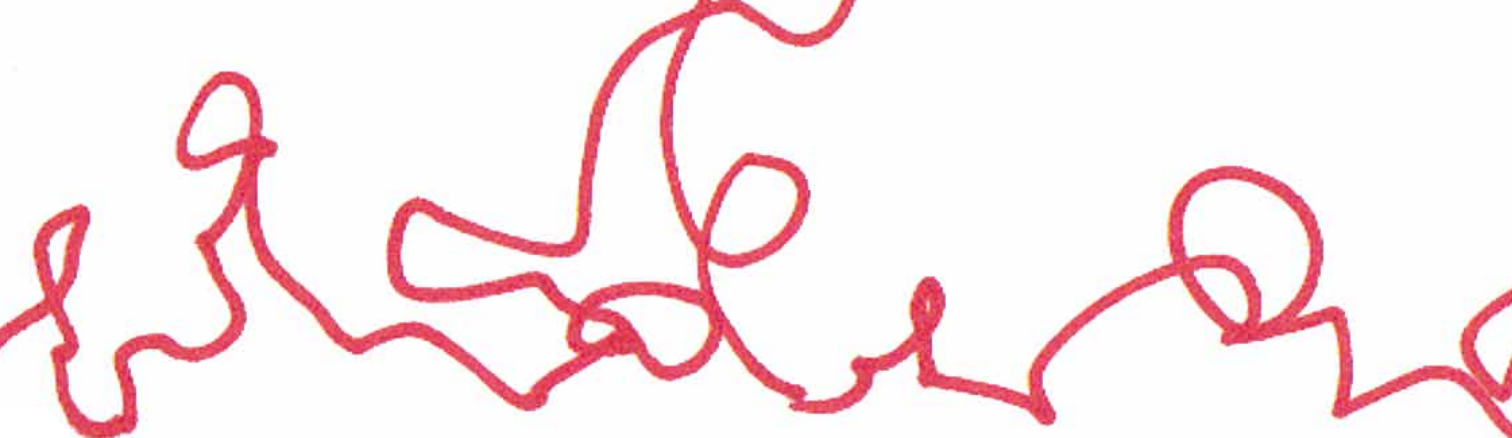
Den internasjonale interesseorganisasjonen har lenken: <http://associations.missouristate.edu/ICA/>

Utgitt i 2011 av Bredtvet kompetansesenter og Statped Vest, i samarbeid med Norsk interesseforening for stamme.

Illustrasjoner: Anette Nøsterberget

Layout: Lovborn Design





Forord

Det er lett å trekke slutninger om intelligensen til mennesker ut fra måten de snakker på. Den raske og ujevne måten personer med løpsk tale snakker på, kan gjøre at de blir både misforstått og undervurdert. Mange opplever tap av kontroll i kommunikasjon og samspill med andre. Løpsk tale er lite kjent både blant folk flest og innen yrkesgrupper som for eksempel leger, lærere og psykologer. Mange med løpsk tale går gjennom et helt utdanningsløp uten at vansken blir oppdaget. Noen får aldri stilt en riktig diagnose. Fordi vansken er ukjent, vil personer med løpsk tale heller ikke selv være klar over årsaken til utfordringene de har. Det kan gjøre situasjonen ennå vanskeligere å håndtere. Noen utvikler lav selvfølelse. Det kan oppleves som en stor belastning å ha en vanske få kjenner til.

Vårt mål med denne brosjyren er å gjøre løpsk tale mer kjent. Når mange kjenner til vansken, er det større sjanse for at den blir oppdaget tidlig og at det raskt kan settes inn tiltak.

A decorative red line-art border surrounds the text. It features stylized houses at the top and bottom, and a clock face on the left side.

Hva er løpsk tale?

Personer med løpsk tale har vanskeligheter med å uttrykke seg klart. De opplever ofte at de ikke blir forstått. Delvis fordi de snakker fort og utydelig, delvis fordi ordene ikke kommer i en forståelig rekkefølge. Noen med løpsk tale stammer i tillegg. Mange med løpsk tale er ikke klar over hvordan det høres ut når de snakker. Det er en av grunnene til at de sjelden oppsøker behandling på eget initiativ.

Løpsk tale er en kommunikasjons- og taleflytvanske, og den kan ha mange ulike kjennetegn. Vanlige kjennetegn kan være:

- Snakker fort og støtvis. Ofte øker tempoet utover i ytringen.
- Vanskeligheter med å holde «den røde tråden»
- Mange gjentakelser av stavelser og ord
- Utelatelser av lyder og stavelser
- Utydelig uttale
- Manglende eller uvanlig bruk av pauser
- Mange digresjoner og assosiasjoner
- Manglende fokus på samtalepartner
- Vanskeligheter med å være konsentrert over tid

Mange med løpsk tale føler seg både misforstått og annerledes. Det kan være vanskelig å sette ord på hvordan det oppleves å ha løpsk tale.

«Folk har flere ganger bedt meg prate saktere. Hvis det var så enkelt, tror de ikke jeg ville gjort det for lenge siden?»



Råd fra meg med løpsk tale - til deg med løpsk tale

Har du løpsk tale og ønsker å gjøre noe med det, må du være klar over at det meste av jobben må du gjøre selv. Jeg har valgt å ha fokus på åpenhet, fordi det er min erfaring at det er umulig å holde talen under kontroll hele tiden. Jeg har også erfaring med at taleteknikkene må vedlikeholdes, ettersom talen ellers vil gli over til sitt naturlige ukontrollerte kaos. Dette har jeg gjort ved å lese artikler og ved å prate med logopeder, familie og venner. Da jeg gikk i behandling, var fokuset å lære å snakke på en ny måte. Videre var fokuset å få den nye måten å prate på til å føles mer naturlig. For meg føltes ordene ekstremt unaturlige ut da jeg skulle lære å uttale dem på en måte som var forståelig for andre.

Jeg har prøvd meg fram med forskjellige teknikker ved presentasjoner og muntlige framlegg. For meg er det å ha rosa prikker og notater hvor det står «prat tydelig» og lignende på, en forutsetning for at presentasjonen skal gå bra. Jeg bruker pusteøvelser og leser tekster baklengs i minuttene i forkant, slik at jeg «husker» å si alle bokstavlydene i ord.

Det jeg brukte svært mange år på å innse, var at det ikke finnes noen magisk kur for løpsk tale. Teknikkene kan bare hjelpe meg til et visst punkt, etter det må vedlikeholdet fortsette resten av livet.

«Jeg kan bli utrolig frustrert av å ha løpsk tale innimellom, men stort sett er jeg fascinert. Tross alt, hvor mange er det som kan si de har en talefeil som ingen andre har hørt om?»



Hva er forskjellen på løpsk tale og det å snakke fort?

Mange mennesker snakker fort, men likevel er talen tydelig nok til at andre skjønner det som blir sagt. En person med løpsk tale opplever derimot ofte å ikke bli forstått. Dette er fordi talen i tillegg til å være rask ofte er utydelig og ustrukturert. En viktig forskjell mellom en løpsktalende person og en som snakker fort, er at den med løpsk tale «sluker» eller bytter om på stavelser og ord. I tillegg har de ofte vanskeligheter med å holde «den røde tråden» i en samtale.

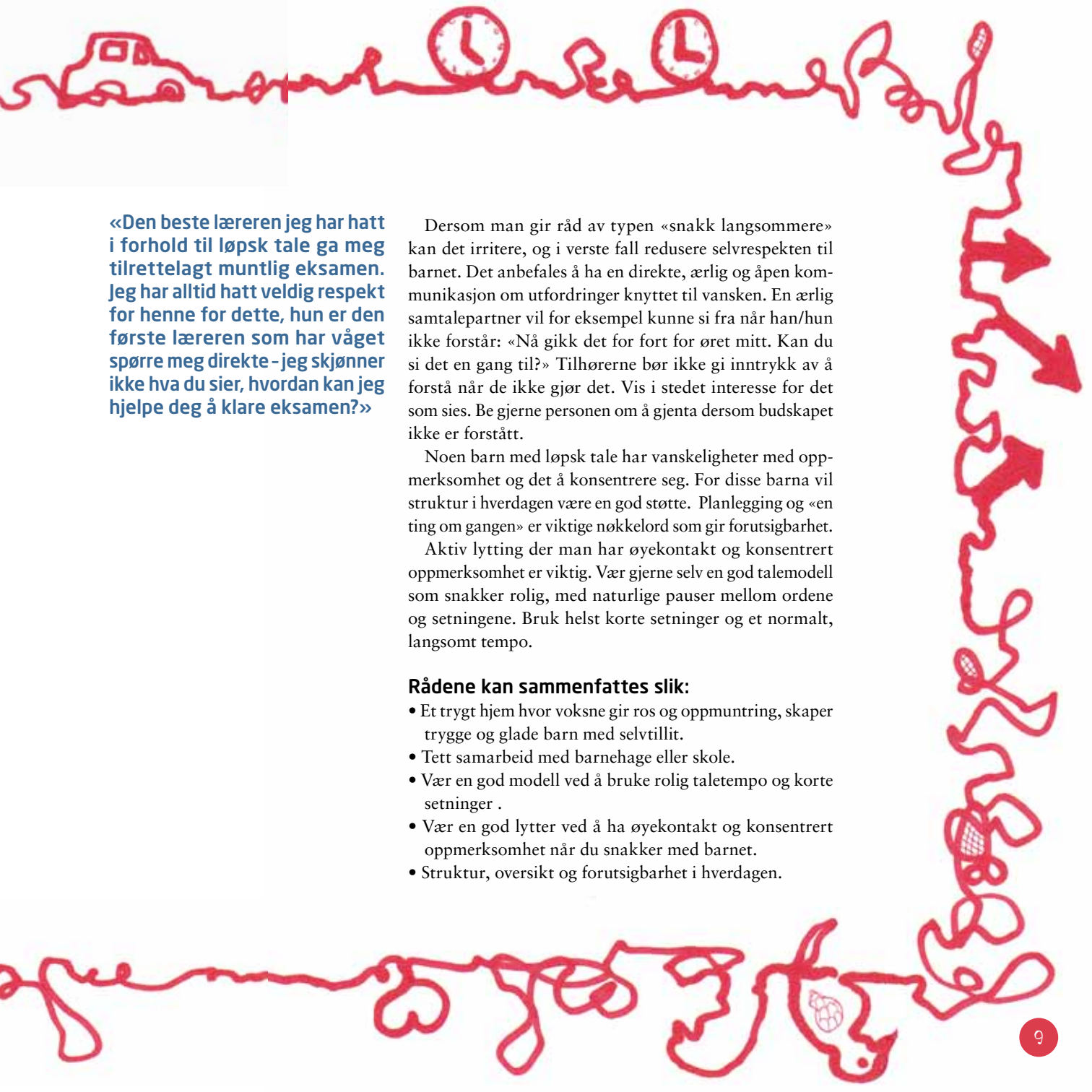
Hva kan gjøres?

Åpenhet og kunnskap om vansken gir trygghet. Personer med løpsk tale evner ikke alltid å kontrollere talen sin. Det er viktig for omgivelsene å få innsikt i vansken og bli opplyste om hvordan de kan hjelpe. Da kan forholdene legges til rette for en god taleflytutvikling.

Hvordan kan foreldrene hjelpe?

Ved å skaffe seg kunnskap, kan det være lettere for foreldrene å anerkjenne løpsk tale som en spesifikk taleflytvanske i stedet for å tenke at det bare er en «taleuvane».

«Noen episoder kan fortsatt være ubehagelige. Det er ikke morsomt å være den eneste som må presentere seg to ganger fordi jeg glemte å konsentrere meg»



«Den beste læreren jeg har hatt i forhold til løpsk tale ga meg tilrettelagt muntlig eksamen. Jeg har alltid hatt veldig respekt for henne for dette, hun er den første læreren som har våget spørre meg direkte - jeg skjønner ikke hva du sier, hvordan kan jeg hjelpe deg å klare eksamen?»

Dersom man gir råd av typen «snakk langsommere» kan det irritere, og i verste fall redusere selvrespekten til barnet. Det anbefales å ha en direkte, ærlig og åpen kommunikasjon om utfordringer knyttet til vansken. En ærlig samtalepartner vil for eksempel kunne si fra når han/hun ikke forstår: «Nå gikk det for fort for øret mitt. Kan du si det en gang til?» Tilhørerne bør ikke gi inntrykk av å forstå når de ikke gjør det. Vis i stedet interesse for det som sies. Be gjerne personen om å gjenta dersom budskapet ikke er forstått.

Noen barn med løpsk tale har vanskeligheter med oppmerksomhet og det å konsentrere seg. For disse barna vil struktur i hverdagen være en god støtte. Planlegging og «en ting om gangen» er viktige nøkkelord som gir forutsigbarhet.

Aktiv lytting der man har øyekontakt og konsentrert oppmerksomhet er viktig. Vær gjerne selv en god talemødel som snakker rolig, med naturlige pauser mellom ordene og setningene. Bruk helst korte setninger og et normalt, langsomt tempo.

Rådene kan sammenfattes slik:

- Et trygt hjem hvor voksne gir ros og oppmuntring, skaper trygge og glade barn med selvtillit.
- Tett samarbeid med barnehage eller skole.
- Vær en god mødel ved å bruke rolig taletempo og korte setninger .
- Vær en god lytter ved å ha øyekontakt og konsentrert oppmerksomhet når du snakker med barnet.
- Struktur, oversikt og forutsigbarhet i hverdagen.

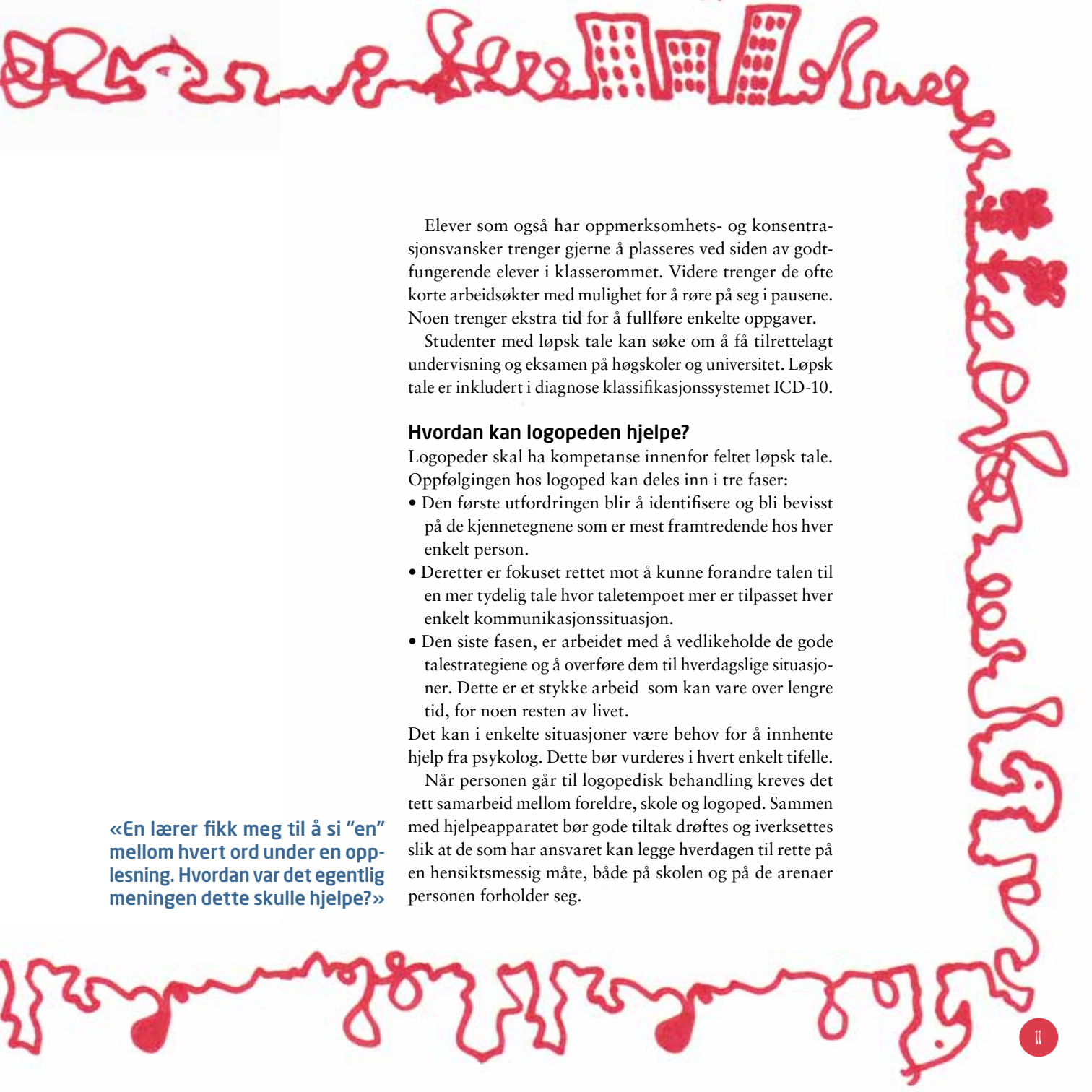
Hvordan kan pedagogisk personale hjelpe?

Mange lærere har elever med løpsk tale i sitt klasserom uten å være klar over det. De registrerer at eleven snakker utydelig og kommuniserer dårlig, men de forstår ikke årsaken. Mange lærere opplever at brikker faller på plass når de får informasjon om elevens diagnose. Mange personer med løpsk tale kan få ekstra utfordringer i utdanningssystemet og i yrkeslivet, ofte fordi det er manglende kunnskap og kompetanse om løpsk tale generelt i samfunnet. Lærerne trenger å få informasjon og bli mer opplyst om hva løpsk tale er og hvilke konsekvenser vansken kan få.

Læreren kan legge til rette ved ekstra utfordrende situasjoner for eleven, for eksempel muntlige framlegg og presentasjoner. Eleven er ofte ikke klar over at talen er uforståelig, og trenger ærlige og forståelsesfulle samtalepartnere. Tålmodighet og gode lytteferdigheter er avgjørende for samspillet med eleven. Læreren må legge vekt på en ærlig og åpen kontakt. God dialog mellom lærer og elev er viktig. Det er også viktig at læreren blir orientert om hva som skjer i den logopediske oppfølgingen og samarbeider med logopeden. På den måten kan gode talestrategier overføres til klasserommet.

Læreren kan innføre klare kjøreregler for god kommunikasjon og samhandling i klasserommet. Gode kommunikasjonsregler som å vente på tur, ikke avbryte eller ikke snakke i munnen på hverandre er noen viktige kjøreregler. Gjennom kompetansestyrking av skolens ansatte kan sosial læringskultur preget av gode relasjoner til og mellom elevene vektlegges.

«Folk skylder på så mye når de ikke forstår hva jeg sier - dårlig hørsel, dialekten min, støy og så videre. Tror de virkelig ikke at jeg vet hvordan jeg kan høres ut?»



Elever som også har oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker trenger gjerne å plasseres ved siden av godt fungerende elever i klasserommet. Videre trenger de ofte korte arbeidsøker med mulighet for å røre på seg i pausene. Noen trenger ekstra tid for å fullføre enkelte oppgaver.

Studenter med løpsk tale kan søke om å få tilrettelagt undervisning og eksamen på høgschooler og universitet. Løpsk tale er inkludert i diagnose klassifikasjonssystemet ICD-10.

Hvordan kan logopeden hjelpe?

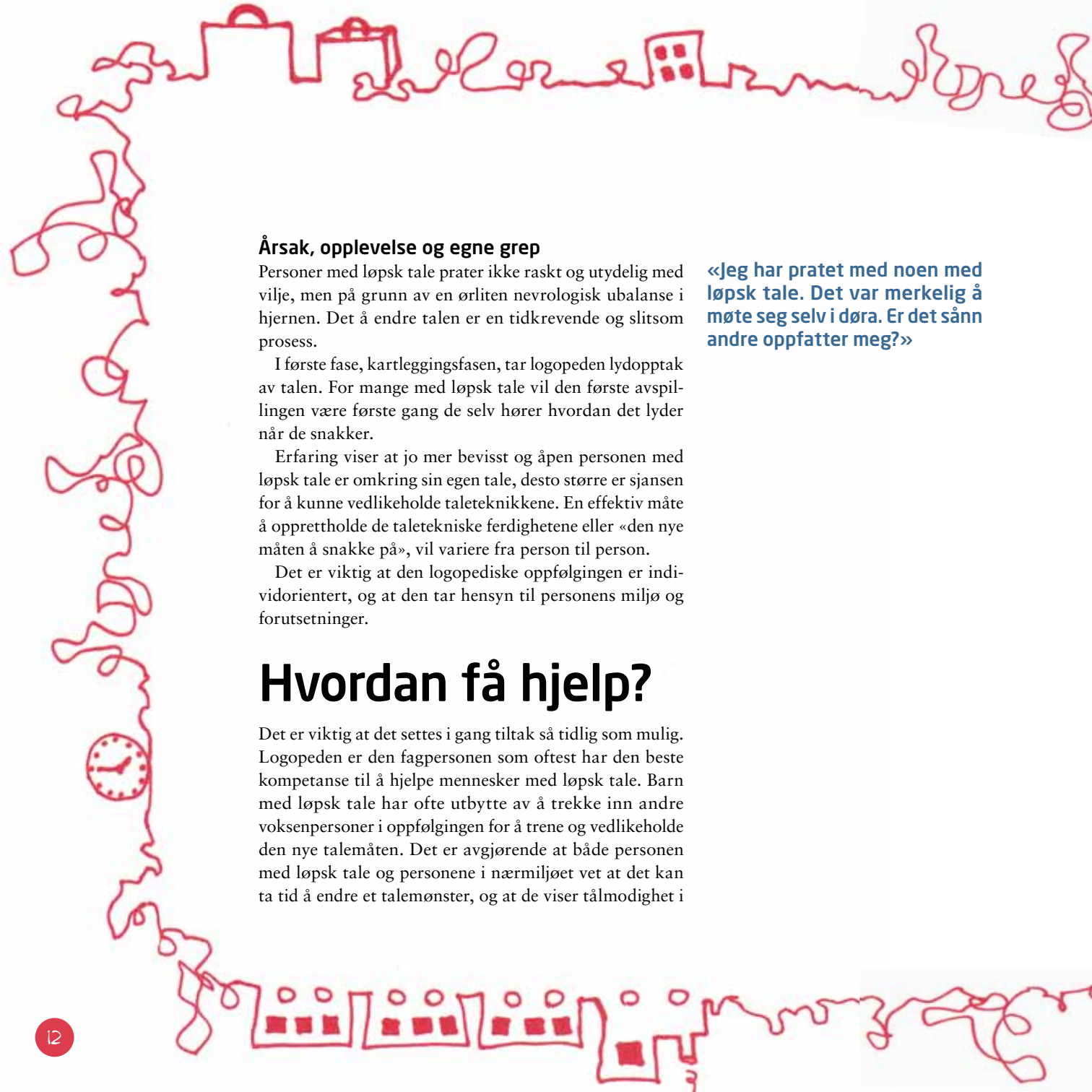
Logopeder skal ha kompetanse innenfor feltet løpsk tale. Oppfølgingen hos logoped kan deles inn i tre faser:

- Den første utfordringen blir å identifisere og bli bevisst på de kjennetegnene som er mest framtreende hos hver enkelt person.
- Deretter er fokuset rettet mot å kunne forandre talen til en mer tydelig tale hvor taletempoet mer er tilpasset hver enkelt kommunikasjonssituasjon.
- Den siste fasen, er arbeidet med å vedlikeholde de gode talestrategiene og å overføre dem til hverdagslige situasjoner. Dette er et stykke arbeid som kan vare over lengre tid, for noen resten av livet.

Det kan i enkelte situasjoner være behov for å innhente hjelp fra psykolog. Dette bør vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Når personen går til logopedisk behandling kreves det tett samarbeid mellom foreldre, skole og logoped. Sammen med hjelpeapparatet bør gode tiltak drøftes og iverksettes slik at de som har ansvaret kan legge hverdagen til rette på en hensiktsmessig måte, både på skolen og på de arenaer personen forholder seg.

«En lærer fikk meg til å si "en" mellom hvert ord under en opplesning. Hvordan var det egentlig meningen dette skulle hjelpe?»

A decorative red line-art border surrounds the text. At the top, there are stylized houses. On the left side, a vertical line descends with a clock face near the bottom. At the bottom, there are more stylized houses.

Årsak, opplevelse og egne grep

Personer med løpsk tale prater ikke raskt og utydelig med vilje, men på grunn av en ørliten nevrologisk ubalanse i hjernen. Det å endre talen er en tidkrevende og slitsom prosess.

I første fase, kartleggingsfasen, tar logopeden lydopptak av talen. For mange med løpsk tale vil den første avspillingen være første gang de selv hører hvordan det lyder når de snakker.

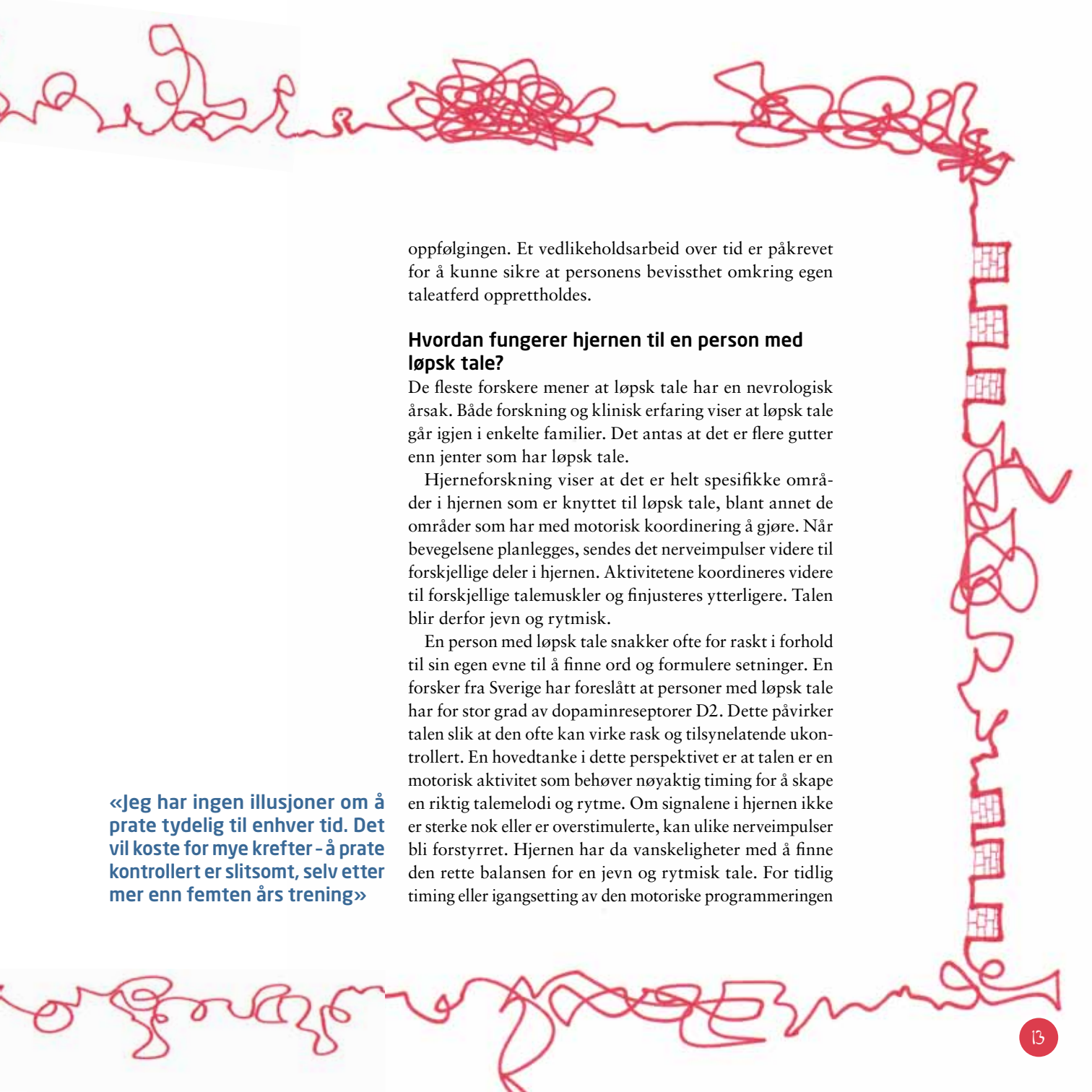
Erfaring viser at jo mer bevisst og åpen personen med løpsk tale er omkring sin egen tale, desto større er sjansen for å kunne vedlikeholde taleteknikkene. En effektiv måte å opprettholde de taletekniske ferdighetene eller «den nye måten å snakke på», vil variere fra person til person.

Det er viktig at den logopediske oppfølgingen er individorientert, og at den tar hensyn til personens miljø og forutsetninger.

«Jeg har pratet med noen med løpsk tale. Det var merkelig å møte seg selv i døra. Er det sånn andre oppfatter meg?»

Hvordan få hjelp?

Det er viktig at det settes i gang tiltak så tidlig som mulig. Logopeden er den fagpersonen som oftest har den beste kompetanse til å hjelpe mennesker med løpsk tale. Barn med løpsk tale har ofte utbytte av å trekke inn andre voksenpersoner i oppfølgingen for å trene og vedlikeholde den nye talemåten. Det er avgjørende at både personen med løpsk tale og personene i nærmiljøet vet at det kan ta tid å endre et talemønster, og at de viser tålmodighet i

A red line art border frames the page. It features a horizontal line at the top with various loops and swirls. On the right side, a vertical line descends, featuring a series of small, square, window-like patterns. At the bottom, another horizontal line with loops and swirls completes the border.

oppfølgingen. Et vedlikeholdsarbeid over tid er påkrevet for å kunne sikre at personens bevissthet omkring egen taleatferd opprettholdes.

Hvordan fungerer hjernen til en person med løpsk tale?

De fleste forskere mener at løpsk tale har en nevrologisk årsak. Både forskning og klinisk erfaring viser at løpsk tale går igjen i enkelte familier. Det antas at det er flere gutter enn jenter som har løpsk tale.

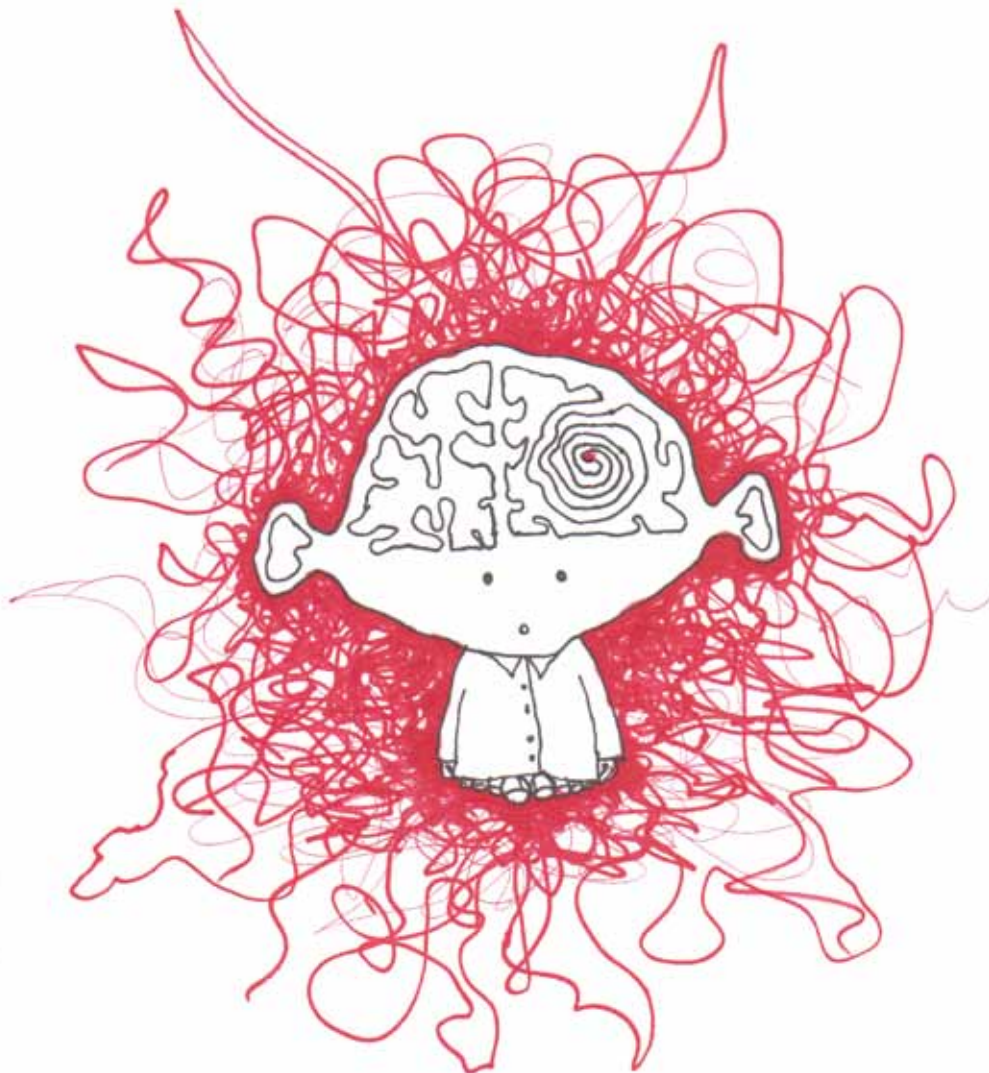
Hjerneforskning viser at det er helt spesifikke områder i hjernen som er knyttet til løpsk tale, blant annet de områder som har med motorisk koordinering å gjøre. Når bevegelsene planlegges, sendes det nerveimpulser videre til forskjellige deler i hjernen. Aktivitetene koordineres videre til forskjellige talemuskler og finjusteres ytterligere. Talen blir derfor jevn og rytmisk.

En person med løpsk tale snakker ofte for raskt i forhold til sin egen evne til å finne ord og formulere setninger. En forsker fra Sverige har foreslått at personer med løpsk tale har for stor grad av dopaminreseptorer D2. Dette påvirker talen slik at den ofte kan virke rask og tilsynelatende ukontrollert. En hovedtanke i dette perspektivet er at talen er en motorisk aktivitet som behøver nøyaktig timing for å skape en riktig talemelodi og rytme. Om signalene i hjernen ikke er sterke nok eller er overstimulerte, kan ulike nerveimpulser bli forstyrret. Hjernen har da vanskeligheter med å finne den rette balansen for en jevn og rytmisk tale. For tidlig timing eller igangsetting av den motoriske programmeringen

«Jeg har ingen illusjoner om å prate tydelig til enhver tid. Det vil koste for mye krefter - å prate kontrollert er slitsomt, selv etter mer enn femten års trening»

av muskelbevegelser i hjernen, vil fort kunne føre til for rask og utydelig tale. På mange måter kan vi si at et begrep fortrenses av et annet begrep, før det første er blitt uttalt. Dette er et vanlig kjennetegn ved løpsk tale.

Vi ser med forventning fram mot den dagen forskningen kan avdekke mer kunnskap og løse noe mer av den spennende taleflytvansken som heter løpsk tale.



«Folk har flere ganger bedt meg prate saktere.
Hvis det var så enkelt, tror de ikke jeg ville gjort
det for lenge siden?»

