



## Talakademins nyhetsbrev hösten 2011

Hej medlemmar i Talakademins!

Semestertiderna börjar gå mot sitt slut och alvaret börjar igen. Under sommaren har medlemmar i Talakademins har hjälpts åt att skriva till det här nyhetsbrevet och vi hoppas att du får nytta och glädje av artiklarna.

Du bland annat läsa om:

- ANDNINGSÖVNINGAR FÖR ETT BÄTTRE LIV
- TALAKADEMINS TALTRÄNING 2011
- TALAKADEMIN PÅ FACEBOOK
- KOGNITIV BETEENDETERAPI OCH STAMNING
- LÄSTIPS PÅ INTERNET



Andas bättre med övningar från Åke

- Styrelsen i Talakademins.

### VILL DU SOM MEDLEM SKRIVA NÅGOT TILL VÅRT NÄSTA NYHETSBRV?

Skicka då in din artikel till [robert@roblin.se](mailto:robert@roblin.se)

---

#### KONTAKTA TALAKADEMIN

Vår hemsida: <http://www.talakademin.nu>

Åke Byström: [ake.bystrom@bredband.net](mailto:ake.bystrom@bredband.net)

Robert Lindohf: [robert@roblin.se](mailto:robert@roblin.se)

Anders Rosvall: [anders@familjen-rosvall.se](mailto:anders@familjen-rosvall.se)

Göran Hjertman: [goran\\_hjertman@hotmail.com](mailto:goran_hjertman@hotmail.com)

Erik Lindell: [erik@bildoform.se](mailto:erik@bildoform.se)

Daniel Lindstrand: [d.lindstrand@swipnet.se](mailto:d.lindstrand@swipnet.se)

## ANDNINGSÖVNINGAR FÖR ETT BÄTTRE LIV

*"People come to me with hopes that I have the quick fix. I'm 40 years of age, and about 7 years ago I started to apply NLP to my stuttering. It took me at least a year to bring significant lasting change to my system. It then took perhaps another 2 years of fine tuning that system. Don't forget that in my case I had to work on something that my brain had been able to work on for 30 years, having me a professional stuttrer."*  
(Rene)

Rene är en person som talar alldeles flytande i en webbkamerainspelning som jag har tittat på. Detta är ett klipp från internet. Här följer min kommentar.

TALAKademin fyller snart 20 år. "Rom byggs inte på en dag."

- Varför tar det så lång tid att lära om?
- Varför är det så svårt att lära sig tala med tempoväxling?
- Varför tar det så lång tid att lära sig att andas väl?

Jag har en bok på mitt vardagsrumsbord med titeln "Andningsövningar för ett bättre liv." Den beskriver på 185 sidor hur man GÖR för att lära sig att andas väl. Alla kan enligt boken inte det. Beror det på att Anders Lundberg m. fl. sedan lång tid tillbaka har haft uppfattningen, att andningen inte behöver tränas därför att den styrs av det autonoma nervsystemet? När andningen styrs automatiskt utan viljans inflytande anser man att träningen är överflödig. Andningen fungerar som den ska per automatik.

Hur ter sig verkligheten egentligen?

Det är avgörande för mitt liv hur jag förhåller mig till verkligheten. Har ni tänkt på era förhållningssätt till verkligheten? Spelar den någon roll för er andning?

Vi är alla olika i många avseenden. Därför vill jag fråga:

- Hur förhåller du dig till andningen?
- Har du testat ordentligt vilken betydelse din andningsteknik har för ditt flytande tal? Om inte, gör det nu. Jag är intresserad av att få veta din uppfattning.

Hälsningar i all hast

Åke



Boken "Andningsövningar för ett bättre liv" finns att köpa på Bokus för 44 kronor.

## TALAKADEMINS TALTRÄNING 2011

Jag har en ambition att engagera så många av TALAKademins medlemmar som möjligt i att leda/delta i TALAKademins talträning.

Jag skulle vilja att TALAKademins medlemmar testat en SKYPE-träning med video. Det kostar lite pengar. Men vi tar oss råd till detta föreslår jag styrelsen. Jag vill se vilken bild- och ljudkvalitet man kan åstadkomma. Och den pedagogiska effekten.

Genom att leda övningar utvecklar man snabbare sin egen taltekniska och språkliga färdighet. Jag är särskilt intresserad av talträning med webbkamera. SKYPE på torsdagar kl 21.00 tycker jag skulle passa bra som forum.

**"GENOM ATT INSTRUERA ANDRA, UTVECKLAR MAN SIG SJÄLV."**

**"JU BÄTTRE MAN TALAR, DESTO MINDRE STAMMAR MAN."**

BRA!!

Viktigt att upprepa detta många gånger!

Det finns medlemmar som kan leda en eller flera övningar. Därför kan vi vara många som deltar i träningen.

Det är bra om man kan samarbeta i grupp. Det underlättar arbetsinsatsen.

Jag vill gärna föreslå att intresserade medlemmar i en sådan grupp deltar i webbträning. Göran Hjertman, Daniel Lindstrand, Robert Lindohf m. fl. utgår jag från kommer att fungera som gruppleddare.

Det kan bli möjligt framöver med en ökad regional spridning av träningen. Förhoppningsvis även t. o. m. internationellt. Norge, Frankrike, Storbritannien etc

Anmäl dig till Göran Hjertman, [goran\\_hjertman@hotmail.com](mailto:goran_hjertman@hotmail.com) Daniel Lindstrand, [d.lindstrand@swipnet.se](mailto:d.lindstrand@swipnet.se) eller Robert Lindohf, [robert@roblin.se](mailto:robert@roblin.se)

Hälsningar

Åke



Hattmakaren i Alice i Underlandet var intresserad av röst- och talträning.



## TALAKADEMIN PÅ FACEBOOK

Nu är det dags för Talakademin att ta steget ut till Facebook. Att utveckla sin muntliga framställning handlar ju om att träna att kommunicera på olika sätt. Många har ju upplevt en klar förbättring i sin muntliga framställning efter att ha deltagit i någon av våra veckoslutskurser. För att bibehålla och ytterligare förbättra resultatet behöver man fortsätta att träna och tillämpa metodiker som frasering, pausering, olika taltempo mm i sitt dagliga liv. Här kan vi hjälpas åt och det är här facebook kommer in. Under våren har vi ju haft en träningsgrupp som har kört "Speaking Circles on Skype" regelbundet torsdagar 21:00. Detta kommer vi att fortsätta med under hösten. Här möts vi på SKYPE och kör ett antal speaking circles pass. En mycket trevlig och nyttig träning kan många intyga – de som vill delta i detta bör gå med i facebook-gruppen "Talakademin SKYPE" Här kommer att presenteras tider för nästa möte. Här kommer att bli möjlighet att utbyta erfarenheter om denna träning både via skrift och med kanske egna web-kamera inspelningar. Denna grupp är endast för Talakademin medlemmar och det som skrivs här kopieras inte över till de vanliga facebook-sidorna.

Jag har skapat ett antal grupper och sidor på facebook som en start. Gruppen TALAKADEMIN är en allmän grupp som är tillgänglig för alla. När man ansluter sig till denna så kan man delta på olika sätt skriva, kommentera mm. Här kommer alla att få information om hur man går vidare med användning av facebook i sin träning i muntlig framställning. Det som skrivs i denna grupp kopieras över till de vanliga facebook-sidorna. Det är enkelt att både gå med i en grupp och att gå ur en grupp – endast ett klick. Jag har även skapat ett antal grupper som bara är tillgängliga för medlemmar och där det som skrivs inte kopieras över till den vanliga profilen – för att man skall känna sig trygg i att det som skrivs endast blir tillgängligt för Talakademin medlemmar. Dessa grupper är "Talakademin Learning Center", "Talakademin SKYPE", "Talakademin Web Circles". Det finns i facebook även möjlighet att skapa en sida för att informera om Talakademin verksamhet och som är tillgänglig för

alla – namnet på denna sida är "Talakademin Hemsida". Jag ser detta upplägg hur vi kan arbeta på facebook för att utveckla vår muntliga framställning som ett förslag som vi kan utveckla vidare. Registrera er gärna på facebook Ni som inte redan gjort det och testa att använda er av Talakademin grupper och sidor på facebook och var gärna aktiv och kom med förslag och ge tips om egna erfarenheter – på detta sätt tror jag att vi kommer att kunna utveckla Talakademin koncept på ett mycket bra sätt.

Göran Hjertman 2011-08-13


**Talakademin grupper på Facebook:**

TALAKADEMIN  
 TALAKADEMIN WEB CIRCLES  
 TALAKADEMIN SPEAKING CIRCLES ON SKYPE  
 TALAKADEMIN LEARNING CENTER

## KOGNITIV BETEENDETERAPI OCH STAMNING

*En sammanfattning av en forskningsartikel:*

För cirka ett år sedan publicerade en indisk forskningsgrupp ifrån Bangalore en artikel om deras försök att använda kognitiv beteendeterapi som behandlingsmetod inom vuxen stamningsrehabilitering. Det var en liten studie som omfattade fem unga män. Samtliga män var fria ifrån mentala sjukdomar, fysiska skador och knark- eller alkoholmissbruk. Syftet med det arbetet var att ta reda på om kortare KBT-behandling skulle kunna lindra stamningsproblem och förstärka självförtroende och självsäkerhet för människor som har talproblem.

Behandlingen bestod av tre delar och den totala behandlingstiden var sex veckor. Under de sex veckorna träffade varje försöksperson samma psykolog och logoped tjugotvå gånger med jämna mellanrum. Varje möte varade i en timme. Deras talförmåga mätts regelbundet med hjälp av SSI-skalan (stuttering severity scale) av en logoped som inte deltog i behandlingen. Under tre tillfällen mätts även deras självförtroende och deras självkänsla enligt kända metoder, bland annat BAS-skalan (Butler assertiveness scale) och RSES-metoden (Rosenberg self-esteem scale) av en psykolog som inte jobbat med de fem försökspersonerna tidigare.

Under den första delen av behandlingen fick samtliga försökspersoner lära sig olika avslappningsmetoder bland annat mindfulness-meditation eller Jacobssons muskulära avslappningsmetod. Den andra delen var fokuserad på talträningen. Talträningen innefattade bland annat andningsövningar, att ljuda och att prata med överdrivet långsamt taltempo. Den sista delen av behandlingen innehöll huvudsakligen kognitiva terapeutiska behandlingar, och samtliga försökspersoner fortsatte med talträningssessionerna. Under de terapeutiska sessionerna fick de fem försökspersonerna olika behandlingar, beroende på deras unika situationer. Behandlingarna bestod av tre komponenter: kognitiva rekonstruktioner, problemlösning och att forma bättre en bättre självsäkerhet.

De fem deltagande var mycket villiga att samarbeta och alla har en akademisk bakgrund. Den yngste var 16 år och studerade redan första året på sin universitetsutbildning. Sedan barndomen led han av svåra talfel. Under olika interaktioner med människor han inte kände, upplevde han många svåra besvär. Bland annat brukade han bli svettig, skakig och fick ibland hjärtklappning. Den andra killen var 18 år och gick på första året på sin universitetsutbildning. Han fick stamningsproblem sedan han kom in i puberteten och hade extremt svårt att säga vissa ord och repeterade vissa stavelser många gånger. Den tredje killen var 24 år och gick sin första termin på ett mastersprogram. Han växte upp på landet under enkla förhållanden. Bland hans släktingar fanns det många som hade problem med stamning. Den näst siste mannen var 27 år gammal och jobbade med sitt doktorandprojekt. Han pratade sluddrigt och hade många störningar i sin talrytm. Det svåra talproblemet blev värre med åren som passerade honom. Den siste försökspersonen var 30 år och hade en chefsposition på sitt jobb. Under en interaktion med en främmande person, blev han väldigt torr i munnen omedelbart och led av allvarliga stamningsproblem.

Efter den första veckan, kände de två äldsta försökspersonerna sig något bekvämare vid en interaktion med en främmande person. Mätningen visade dock att ingens stamningsbesvär blivit avsevärt bättre efter alla avslappningsövningar. Tre personer kände att deras tal blev bättre efter att den andra delen av behandlingen var avslutad. Mätningen visade att en av personernas tal blev bättre. Efter den sista delen av behandlingen var fullbordad, uppgav samtliga försökspersoner att de kände sig säkrare. Tre försökspersoner kände att deras ångest inför ett samtal med en främmande person har minskat. Mätningen visade att tre personers tal har förbättrats. Psykologiska mätningar visade att tre försökspersoners självsäkerhet under en interaktion med en främmande person har förbättrats och samtliga försökspersoner har fått en förhöjd självkänsla.

Den här studien har visat att kognitiv beteendeterapi kan betraktas som ett kraftfullt komplement vid sidan om regelbundna talträningar. Även om det fortfarande är okänt hur

den kortare behandlingen skulle kunna påverka samtliga stamningspatienter under längre tid, är det dock intressant att studera vidare hur den kognitiva beteendeterapin kan förbättra livskvaliteten hos en person med talsvårigheter.

*Julia Sonnerup*



#### LÄSTIPS PÅ INTERNET

Här vill jag tipsa om några intressanta hemsidor där man kan lära sig mer om olika sorters talträning, mental träning, andningsövningar m.m.

Alla övningar passar inte alla, men kanske kan du hitta något som kan hjälpa dig lite extra. Och kanske kan detta isåfall utvecklas till en övning på TALA-träffarna? Åke har ju redan berättat i en tidigare artikel att "Genom att instruera andra utvecklar man sig själv":

/Robert Lindohf

Redefining Stuttering: What The Struggle To Speak Is Really All About

John Harrisons bok som bland annat beskriver stamningshexagonen vilken vi i Talakademin ibland refererar till:

<http://www.mcguireprogramme.com/redefining-stuttering.php>

Hur valsalmekanismen påverkar dig och stamningen. Mycket information och övningar för att kontrollera valsalmekanismen:

<http://www.valsalva.org/>

Yoga-andningsövningar:

[http://yoga.about.com/od/breathing/Yoga\\_Breathing\\_Exercises\\_Pranayama.htm](http://yoga.about.com/od/breathing/Yoga_Breathing_Exercises_Pranayama.htm)

Talakademin hemsida så klart!

<http://www.talakademin.nu/>

Bob Bodenhammers NLP-övningar för ett bättre tal:

<http://www.masteringstuttering.com/>