

Anerkend McGuireprogrammet

Af Inge Brink Hansen

Denne artikel har til hensigt at tale for, at McGuireprogrammet anerkendes som en lødig måde at hjælpe mennesker, der stammer. Jeg vil i det følgende begrunde denne holdning ved først at gøre rede for, hvad der sker på et McGuirekursus, give min vurdering af hvilke faktorer der udmærker programmet, give mit bud på hvad det er, der virker og til sidst anføre nogle erfaringer med undervisning inspireret af McGuireprogrammets vejtrækningsteknik.

Først vil jeg gøre rede for, hvordan et McGuirekursus forløber, da jeg har indtryk af, at mange ikke ved, hvad der egentligt foregår. Jeg skal for god ordens skyld anføre, at jeg ikke arbejder for eller oppebærer indtægter fra McGuireprogrammet, men udelukkende er blevet inspireret af, hvad jeg har læst og oplevet.

Jeg deltog i McGuire kurset i Århus fra d. 23-26. oktober som observatør. Det var en overvældende oplevelse, også som observatør. Der arbejdes hårdt og intensivt fra tidlig morgen til sen aften. De 4 dage udnyttes fuldt ud. Men kursisterne får også noget med hjem. Ikke mindst en oplevelse af at have overgået sig selv – og gjort noget som ingen (især ikke dem selv) havde troet muligt. De får et håb, en motivation og en teknik de kan benytte sig af og arbejde videre med - hvis de vælger og magter at gøre det.

Kursets forløb

1.dag

Kurset er et internatkursus over 4 dage, og torsdag kl. 9 mødes ca. 75 kursister - alle mennesker, der stammer (eller rehabiliterende stammere, som McGuire-kursister betegner sig selv - herefter benævnt stammere af læsevenlighedshensyn). Heraf er 16 nye kursister (herefter benævnt »de nye«) og ca. 60, der alle har deltaget i

1-12 kurser før (herefter benævnt »de gamle«). Bag i salen sidder ca. 8 pårørende og undertegnede.

Efter velkomsten, hvor det understreges, at dette ikke mindst er et kursus i veltalenhed, videofilmes alle nye kursister, mens de siger deres navn mm. Det ses tydeligt, at det ikke er særligt behageligt for de fleste. Der er både hårde stammere, der næsten er uforståelige, nogle der taler noget knirkende og tilbageholdt med en del stammesymptomer og skjulte stammere, der holder stemmen så meget tilbage, at de næsten ikke kan høres. Alle slags stammesymptomer er repræsenteret: gentagelser, forlængelser, blokeringer, trækninger i ansigtet, håndbevægelser, hovedkast og andre medbevægelser, manglende øjenkontakt, tilbageholdt svag stemme, knirkende stemme, uforståelig tale, undgøelser, mm.

Og så starter arbejdet. Alle tager et bælte på rundt om brystkassen for at mærke, at det strammer, når man tager et fuldt og hurtigt costalt indpust (her bruges norske ord for ind- og udånding, da Norge som det første land i Skandinavien har fået licens til at afholde kurserne. Det ville efter min mening være fint at bruge danske udtryk på længere sigt, når kurset afholdes i Danmark). Der lægges vægt på, at brystkassen udvides, og diafragma bevæges maksimalt, uden medbevægelser i skuldrene og uden for stor støj i ind- og udånding. Åndedrættet øves længe. De gamle korrigerer de nye, og kursuslederne går rundt og checker.

Så introduceres den dybe fulde stemme – at tale fra brystet - og det understreges, at der fra nu af ikke er noget, der hedder blokeringer; hvis de kommer, skal de slippes øjeblikkeligt. Alle siger efter en dyb vejtrækning deres navn og forsøger at gøre det med fuld stemme og lader restluften slippe ud igen. Dette øves længe.

Først efter frokost kommer der lidt flere ord på – men kun 3-4 ord pr. indånding. Og nu slår

man flere fluer med et smæk: de gode talevaner, som skal implementeres i talen, skal alle kursister efterleve hver gang, de siger noget, samtidigt med at de punkt for punkt gennemgår dem og siger dem højt.

De gode talevaner er:

- Fuld stemmeklang: man lærer, at man ikke skal holde stemmen tilbage (som de fleste stammere har gjort, siden de begyndte at stamme, pga. angsten for hvornår den næste blokering ville sætte ind), men finde sin dybe, klangfulde stemme.
- Modstå tidspres: at man selv bestemmer, hvornår man vil tale – og begynder at bearbejde panikken, der indtræder, når man som stammer ved, at man snart skal sige noget.
- Centrering og koncentration: at man, inden man går ind i en talesituation, beslutter sig for at være sig selv, at stå ved sig selv som stammer – og beslutter sig for, om man vil lave frivillig stammen.
- Formulering af det, man vil sige, inden man siger det.
- Øjenkontakt hele tiden.
- Perfect timing: dvs. at man taler umiddelbart efter, man har taget en fuld indånding.
- Bevæge sig fremad i sætningen: at få flow i sætningen og ikke tale staccato-agtigt.
- Artikulere tydeligt
- Og til sidst at slippe restluften ud for hver gang, man har sagt nogle få ord.

Denne styrede måde at tale på skal derefter være den måde, som kursisterne taler på hele tiden. Det kan føles robotagtigt (som en sagde den første dag), men for de fleste er det kun de første par dage – herefter bliver det mere naturligt (som samme person sagde 3. dag). Og da alle taler på denne måde, vænner man sig også til det (selv undertegnede begynder at blive meget bevidst om ikke at tale i for lange sætninger), og det at undgå stammesymptomer vejer tungere end at kunne sige lange sætninger.

Om aftenen er det lykkedes for alle nye at få fat på deres dybe fulde stemme – alle små spage tilbageholdte eller knirkende stemmer klinger nu fuldt og helt, og allerede nu er der hos de fleste ingen stammesymptomer at spore.

Da man først skal betale for kurset på andendagen, har alle mulighed for at prøve at være med i arbejdet en hel dag, og dermed vurdere om arbejdsmetoden er noget for dem, før de beslutter sig for at blive de følgende 3 dage. Der var på dette kursus en kursist, der valgt at stoppe efter 1. dag – så herefter er der 15 nye kursister (jeg talte ikke med vedkommende og kender derfor ikke grunden).

2. dag

Fredagen begynder kl. 6 med at øve åndedrættet, og kl. 7 mødes alle og øver »blockrelease« (at slippe blokeringer i det øjeblik, de indtræffer) og frivillig stammen – som enten er blockrelease eller udtrækning på den første lyd i et ord.

Og så tager alle til byen: en ny med en gammel: den nye observerer den gamle tage omkring 100 kontakter, dvs. henvende sig til fremmede på gaden med et spørgsmål eller en præsentation, hvoraf ca. 10 skal være afsløringer af sig selv som stammer. Om aftenen fortæller de nye med brug af teknikken om deres oplevelser (og stadig uden stammesymptomer). Herefter vises nogle af de gamles førstedagsvideoer, som bevidner, at de blot for et par år siden var hårde stammere – men nu står og introducerer deres førstedagsvideo veltalende og flydende, men evt. med frivillig stammen.

3. dag

Lørdag begynder kl. 5.40 med åndedrætsøvelser på værelserne – og så er der udvekslet telefonnumre til alles værelser, for telefontræning står på programmet til kl. 7, hvor der er oplæsningsøvelser.

Efter morgenmaden øves direktiverne: brug costalt åndedræt hele dagen, som minimum basisteknik: hold pause, træk vejret, tale, puste ud, »canseller« al dårlig teknik: dvs. hvis der skulle komme noget stammen, så stop op og begynd forfra, øv alle frygtede ord til det kedelige stadie, og udvid din komfortzone.

Det sidste kommer de til at gøre hele dagen, for nu er det de nyes tur til at tage omkring 100 kontakter i byen sammen med en gammel indtil kl. 15, hvor alle mødes til den store prøvelse: at holde en offentlig tale på Lille Torv i Århus.

Det, vi får lov at opleve her, er yderst bevægende for tilhørerne og yderst grænseoverskridende for de udøvende!

Alle stiller sig en for en op på en ølkasse og siger deres navn og nogle ofte meget personlige bemærkninger om, hvordan det er at tale offentligt (for de fleste for første gang nogensinde). Alle taler med stor klangfuld stemme og vel at mærke uden et eneste af de tricks eller stammesymptomer, som var fremherskende i al tale blot 2,5 døgn tidligere. ALT hvad der før var af medbevægelse, tilbageholdt, svag stemme, knirkende stemme, uforståelig tale, gentagelser, forlængelser, blokeringer, trækninger i ansigtet, håndbevægelser, hovedkast, manglende øjenkontakt osv. (og som for nogles vedkommende havde været der i al tale gennem 40 år), var ikke længere eksisterende! Også undgåelser/udskiftning af ord var, efter hvad de selv sagde, ikke længere en del af deres tale. Og alle sagde,

hvad de ville sige – de var dybt personlige, dybt troværdige, tillidsskabende og meget bevægende at høre på.

Mange sagde, at det var det vildeste og det mest udfordrende, de nogensinde havde gjort i deres liv (- og en sagde, at efter dette var alt andet bare nemt...)

En sagde, at de første 40 år havde været en slem oplevelse, men at det nu og fremover ville blive anderledes. En anden benyttede lejligheden til at undskylde over for sine medstuderende, at vedkommende i sidste uge var blevet hjemme fra en skoledag for at undgå at fremlægge et gruppeprojekt for klassen – og kom så, ud over undskyldningen, med fremlæggelsen i korte træk – uden et eneste stammesymptom.

Da alle 15 nye kursister havde talt, udviklede der sig en kamp om at komme til på kassen blandt de gamle – rigtig mange benyttede sig af chan-

The Digital Hearing Revolution starts here.



Nu lancerer vi Comfort Digisystem. Verdens første høreprodukt med både digital radiooverførsel og en enestående lydbehandling.

- Krystalklart
- Uden forsinkelse
- 100% aflytningssikkert

Læs mere på www.comfortaudio.dk

COMFORT audio

cen for igen at udfordre sig selv – og en, som på det forrige kursus (som var hans første), kun havde været i stand til at sige sit navn på kassen, stillede sig nu op og fortalte, hvor godt det var nu at kunne sige alt, hvad han havde lyst til.

Alle fik en oplevelse for livet af pludseligt at kunne det, de havde frygtet mest, hvad enten denne oplevelse var en engangforeteelse (fordi vanernes magt er for stor, eller der af en eller flere årsager ikke er kræfter til at tage kampen op), eller den var begyndelsen på et nyt liv, som den havde været for de ca. 60 gamle elever, der var med på kurset.

Hjemme på hotellet igen arbejdede alle videre med teknikken, men delte i to grupper - de nye og de gamle hver for sig. Efter middagsmaden mødtes alle igen, og her berettede de nye om, hvad dagen havde bragt af oplevelser. Mit indtryk var, at for alle var det at kunne sige det, man gerne ville og at være sig selv helt og fuldt, uden at skulle gemme en del af sig selv af vejen, en helt ny og meget stærk erfaring. Senere viste alle de nyes førstedagsvideoer - og alle kunne iagttage den forvandling, der var sket.

Aftenen sluttede af med arbejde igen i to grupper, og de nye introduceredes til betydningen af positiv tænkning og til morgendagens arbejde.

4. dag

Søndagen startede igen kl. 5.40 med åndedrætsøvelser og telefontræning. Resten af søndagen præsenteredes kursisterne for andre aspekter i forhold til det at stamme: for udover selve det at arbejde med veltalenhed og vejtrækningsteknik introduceres kursisterne nu for betydningen af selvbevidsthed – at indtage rummet, at bruge et levende kropssprog, og at blive bevidst om hvem de selv er - at undersøge om den person, de viser andre, er den samme, som den de virkelig er. De præsenteres for John Harrisons hexagon, en måde at observere og arbejde med sig selv på, delt op i 6 områder: intentioner, adfærd, følelser, fysisk kondition, opfattelser og overbevisninger, hvor alle dele påvirker hinanden og hvor man kan påvirke hele systemet både negativt og positivt ved at ændre på en af delene (se *Udvikling af et nyt paradigme*, Dansk

Audiologopædi 3/2003). De gøres også bekendt med elementer fra sportsverdenens motivationsarbejde og værdien af positiv tænkning samt med en stammers assertive rettigheder.

En meget betydningsfuld del af søndagens kursus er helliget: hvad gør vi, når vi kommer hjem. Der er meget fokus på, hvilke modstande, den rehabiliterende stammer kan møde, når han/hun kommer hjem – ikke mindst i form af modstande i sig selv, f.eks. div. undskyldninger for ikke at praktisere teknikken. Der gives praktiske anvisninger på, hvordan man kan overvinde undskyldningerne, og hvordan man griber det an, når (og ikke hvis) man får tilbagefald, samt hvordan man tackler det, at man nu skal tilbage i sin hverdag igen med dels en anden bevidsthed om sig selv og sin stammen, dels en anden måde at tale på. Alle opfordres til at "springe ud" som stammer på deres arbejdsplads eller skole, f.eks. at holde et fællesmøde, hvor de fortæller at de stammer, og at de den næste tid vil tale lidt anderledes og have fokus på den måde, de taler på (flere af de gamle fortalte, at det havde betydet meget for dem at gøre netop dette, at de havde fået meget positiv respons og efterfølgende havde haft det meget bedre på arbejdspladsen).

Alle får en personlig hjælper, som skal kontaktes telefonisk to gange dagligt i den første tid. Herudover får de en national og en international telefonliste på tidligere McGuirekursister, som i løbet af nogle uger skal kontaktes telefonisk. Der lægges gennem hele kurset meget vægt på, at der skal arbejdes hårdt – at det ikke er en mirakelkur – og en del af de gamle stiller op og fortæller, hvad de har af både gode og dårlige erfaringer og gode råd, de vil give videre til de nye.

Selvom der ikke er afsat tid til, at den enkelte kan arbejde med dynamikken i sit eget hexagon, kan man af de udsagn, de forskellige kommer med i løbet af kurset, observere, at der alligevel sker en stor udvikling med den enkelte på det psykiske plan. Gennem det intensive praksisarbejde med vejtrækning og konfrontationerne med de mange kontakter i byen mv. sættes en proces af erkendelse og forvandling i gang, og mange bliver i stand til at identificere og gen-

nemskue egne automatiske negative tanker, negative selvopfattelser eller negative opfattelser af omverdenen. Og da alle de nye til slut igen taler en sidste gang for hele forsamlingen, er der ingen tvivl om, hvor stor og skælsættende en oplevelse, det har været for dem alle at være med på kurset.

Alle de gamle kursister jeg talte med, havde oplevet, at stammeadfærd og -symptomer var mindsket betydeligt, og at deres liv havde ændret sig meget allerede efter det første kursus, de havde været på. For nogle havde det dog også været (og var stadig) et hårdt længerevarende arbejde. For nogle var det også hårdt hele tiden at blive konfronteret med sig selv og vedholdende at iagttage og bearbejde sig selv.

Og her støder metoden på den modstand, som alle metoder støder på – i hvor høj grad er det enkelte menneske i stand til at møde, bearbejde og overvinde modstand i sig selv. For det kræver stor motivation og en vis menneskelig robusthed og et mentalt overskud, som ikke alle er i besiddelse af. Dermed ikke sagt, at det er den enkeltes egen skyld, hvis det ikke hjælper at komme på kursus, men mere en erkendelse af, at det ikke er sikkert, at man er i stand til – eller er på et sted i sit liv, hvor der er overskud til – at tage sig af sin stammen. Der kan være for mange andre aspekter i ens liv, der tager kræfterne, man kan være svækket psykisk eller fysisk og ude af stand til at opbygge den tilstrækkelige kraft, der skal til. Dette er en af årsagerne til, at ikke alle kan profitere af denne måde (eller andre måder) at arbejde på. Men der er mange, der har kunnet bruge denne måde at bearbejde sin stammen på – bare på dette kursus var der altså ca. 60, der havde.

Faktorer, som jeg mener, udmærker McGuireprogrammet

- Kursets instruktører er selv rehabiliterende stammere, der nu taler flydende. De ved, hvad de taler om – de har selv været der, og har formået at blive veltalende stammere. Det er en uhyre motiverende faktor for de nye kursister, og er der noget, som stammere har brug for, er det motivering i det hårde arbejde, det er, at konfrontere sig med sin stammen og at gøre

noget for at minimere de invaliderende symptomer og tankemønstre.

- Her samles rigtigt mange mennesker, der stammer (– hvor samles ellers omkring 75 stammere på et sted??), alle har lignende erfaringer, og det er en utrolig støtte for mange, der ellers har oplevet sig som alene med deres handicap.
- Det, at arbejde intensivt i 4 dage, ændrer mere effektivt på gamle vaner, end at få en time om ugen eller hver 14. dag. Det kender jeg selv fra sangkurser, jeg har deltaget i, hvor en uges kursus kunne give mere udvikling og erkendelse end et helt års sangundervisning. Og sammenligningen kan bruges, da McGuire-programmet netop taler om at ændre på sine talevaner.
- Den erkendelsesproces, som mange stammende skal igennem, før de kan begynde at arbejde teknisk – at erkende at man er stammer (og som kan tage lang tid i en traditionel stammeundervisning) – den gennemgår de nye kursister på 4 dage.
- Kurset er pædagogisk opbygget, så både nye og gamle tilgodeses bl.a. med splitsessions, hvor de gamle får mere udfordrende rollespil, telefontræning eller andet relevant, mens de nye kommer grundigt ind i teknikken. Alle, nye som gamle, kommer til at sige noget flere gange foran hele forsamlingen ved f.eks. at introducere de forskellige punkter og fortælle om dagens oplevelser.
- Man arbejder sideløbende med mange aspekter, som omtalt i gennemgangen af kurset.
- Og så hersker der en hjertelig stemning – jeg blev af alle dem, jeg talte med, mødt med en åbenhed og varme og oprigtighed, som jeg tror kommer af, at alle er kommet ind til benet af sig selv – de har været i en meget svær livssituation, og gennem det at kæmpe sig ud af denne har de lært sig selv at kende og er blevet hudløst ærlige over for sig selv og ikke længere bange for at vise, hvem de selv er. Dermed bliver de i stand til at møde nye mennesker med åbent sind.

Det, at vejtrækningsteknikken eliminerer stammesymptomerne, gør, at det ikke er nødvendigt at beskæftige sig med dem, men udelukkende

arbejde med at få implementeret vejtræknings-teknikken. Det, der er kunsten, er så at motivere den stammende til at benytte teknikken og at holde ud trods nederlag og tilbageslag. Og her er McGuireprogrammet uovertruffet – der er massiv opbakning og opfølgning, der er fri adgang til alle de kurser, man vil følge, efter at man har betalt for det første kursus. Dette er på en gang en indikation af, at det er en lang proces og et stående tilbud om hjælp, lige så længe det måtte være nødvendigt.

Og hvad er det så, der hjælper?

Jeg kan ikke give et endegyldigt svar herpå, men kun komme med mine egne ydmyge iagttagelser.

Dels er der vejtrækningen. Jeg har i 25 år sunget og undervist i sang og stemme. Jeg mener således at have megen rutine i at iagttage min egen og andre folks vejtrækning. Jeg har haft en overbevisning om og undervisningserfaring for, at den abdominale vejtrækning er den mest økonomiske, den som giver den bedste stemmebrug, og den som først skal etableres, før den costale vejtrækning kan inddrages. Det var derfor selvsagt noget af en kamel for mig at sluge, at den costale vejtrækning i McGuireprogrammet er et og alt. Men jeg har måttet sande, at den costale vejtrækning virker i forhold til stammen – og at den ikke giver stemmeproblemer. Dvs. når det drejer sig om at afhjælpe stammesymptomer, må man gå direkte til den costale vejtrækning og i første omgang glemme alt om det, som umiddelbart hjælper ikke-stammende i forhold til sang og stemmebrug. McGuireprogrammets forklaringer på hvordan og hvorfor denne form for vejtrækning hjælper, kan diskuteres (se Dansk Audiologopædi nr. 3/2007 og nr. 2/2208). Det er jeg for så vidt enig i. Men det piller ikke ved det faktum, at denne vejtrækningsteknik faktisk hjælper! Det kunne være interessant at få forskning i gang, der undersøger dette »hvordan og hvorfor« nærmere. Men indtil da må vi konstatere, at her er der noget, der virker, og så forsøge at iagttage, hvad der foregår.

Det jeg har iagttaget og mener, der er det karakteristiske for McGuireprogrammets måde at trække vejret på, er, at man her bruger brystkas-

sens muskulatur til indåndingen. Når McGuirekursisterne tager en fuld costal indånding, er det ikke i første omgang en diafragmal bevægelse, der får brystkassen til at bevæge sig, men netop en aktiv udvidelse af brystkassen. Altså en costal indånding, hvor det er brystkassens muskulatur, der er aktiv. Og endda har jeg iagttaget, at en højcostal vejtrækning virker – (selvom det ikke er meningen, at man skal bruge denne form for vejtrækning, og at den i de fleste tilfælde også bliver modificeret til en costal en af slagsen i løbet af kurset). Og faktisk virker selv det at tage en lille costal vejtrækning for nogle, efter ganske lidt øvelse, hvilket jeg har kunnet iagttage på kurset og i øvrigt på de elever, som jeg selv arbejder med.

Hvor meget diafragma er med i den bevægelse kan i sagens natur være svært at vurdere, men igen ifølge mine ydmyge iagttagelser, ser det ud til at variere og måske vigtigst ser det ikke ud til at være afgørende for, om vejtrækningsprocessen giver den ønskede virkning. Det er, om brystkassens muskulatur aktiveres, der er det afgørende.

Men alt i alt ser det ud til at: når man tager en costal indånding og umiddelbart derefter slipper luften fri igen i et ord eller en sætning, så eliminerer man muligheden for, at spænding (og dermed stammesymptomer) kan sætte ind. Også metoden Regulated Breathing (Woods D. et. al. 2000) benytter sig af dette fænomen. Dette fænomen er meget væsentligt – og burde danne grobund for meget mere forskning på området, i stedet for at det bliver afvist, måske på grund af mistænksomhed over at en så enkel foreteelse (når nu stammen er et så komplekst fænomen), som det at trække vejret, inden man siger noget, kan en være med til at eliminere selv de mest voldsomme stammesymptomer. Der forskes fortsat for at klarlægge årsagen til, at stammen opstår, og det er vigtigt, men ligeså vigtigt er det at udforske det, som man ser, kan afhjælpe stammen, selv om man endnu ikke kan forklare hvorfor.

Så vidt vejtrækningen - resten af teknikken og det den medfører, er også væsentlig: Det at finde sin dybe fulde stemme gør, at man finder ind

til sig selv og lærer sig, at man gerne må »fylde« i psykisk forstand (det er en almenmenneskelig erfaring, som jeg har oplevet utallige elever erfare gennem alle år, jeg har undervist). Det at tvinge sig til at modstå tidspres og tage sig tid gør nogenlunde det samme – man lærer at stå ved sig selv, tage sig selv alvorligt, og udskifte panik og nervøsitet med ro og selvsikkerhed. Det at overveje, hvad man vil sige og hvordan man vil sige det, er med til at opøve sig i ikke bare at plapre derudad, men sige det, man har på hjerte, på den mest præcise og velformulerede måde – (hvilket kan gå hen og blive en vane, så det ikke hindrer spontaniteten). At have øjenkontakt og at lære at artikulere tydeligt er i selv en gevinst for enhver.

Også det, at der på kurset er en positiv attitude, er meget væsentligt – her er håb og tro på, at det kan gå fremad, at der er noget at gøre ved selve stammeproblemet. Der er ikke kun tale om at acceptere, at man er stammer (accepten kommer som en del af processen), men der gøres noget virkningsfuldt ved selve problemet, hvilket nok er det, der er det største ønske for de fleste, der stammer – at stammesyntomerne kan mindskes eller endda forsvinde.

Fluency, talekontrol, trick?

Hvordan kan McGuireprogrammet systematiseres inden for stammeundervisningen: er den et fluencyprogram, er den talekontrol (jf. Tinge, G.J. 2004), kunne man lige så godt synge, tale messende eller gå ned i tempo, hvilket også får stammesyntomerne til midlertidigt at forsvinde?

På en måde kan man svare ja til ovenstående, og så alligevel ikke. Man udskifter sin måde at tale på med en anden, hvor man sørger for at trække vejret, inden man taler. Men det springende punkt, og det der gør, at jeg alligevel ikke kan sige ja til ovenstående spørgsmål, er, at talen efter nogen øvelse bliver normaliseret, bliver normalt flydende og med normal prosodi, normal stemme og endda mere velovervejet, velformuleret og direkte, end mange, der fra naturens hånd er flydende talere, kan præstere. Efter et stykke tid er det således ikke længere nødvendigt at tage fulde store indåndinger før tale, at

blive ved med at tale med 2-3 ord ad gangen, eller at være bevidst om hvordan man taler – mange af de gamle, som jeg talte med, talte uden de karakteristiske vejtrækninger og med upåfaldende sætningslængder – de talte »normalt flydende«, med ingen eller kun få reminiscenser af stammesyntomer. Der vil måske altid være behov for en smule talekontrol i de tilfælde, hvor der er en rest af stammesyntomet tilbage, men det er ikke en konstant kontrol af talen eller en anden identitet, som den stammende må tage på sig, eller en aparte måde at tale på. Ud over at stammesyntomerne forsvinder, forsvinder også stammeadfærden (selvundertrykkelse, skam, undgåelse af handlinger og sociale arrangementer f. eks.). Det er for mig at se en indikator for, at vi har med en metode at gøre, der udvikler den stammendes optimale taleidentitet – altså den, der er flydende og spontan på samme tid, med ingen eller kun få og for den rehabiliterende stammer uproblematisk reminiscenser af stammesyntomer. Og samtidig udvikles også den stammende persons hele identitet – man lærer sig selv at kende, at acceptere og stå ved sig selv.

McGuireprogrammet er således et mangefacetteret kursus, men med vejtrækningsteknikken som det centrale omdrejningspunkt. Vi er nogle, der har ladet os inspirere af programmet i almindelighed og vejtrækningsteknikken i særdeleshed.

Erfaringer med inspiration fra McGuireprogrammet:

Jeg mener ikke, at vi (de kommunale tilbud) kan sidde overhørig, at rigtigt mange stammere bliver hjulpet af at deltage i McGuireprogrammet. Der er kritikpunkter, ja, men ikke nogle, der i den grad skal føre til, at man ikke vil anerkende programmet mindst på lige fod med andre stammebehandlingsmetoder, som også har deres styrke og svage sider. Det er tvært imod værd at lade sig inspirere af denne måde at gribe sagen an på. Hvis denne teknik kan hjælpe nogle stammere, er den vel et vigtigt redskab at få med som stammeunderviser. Vejtrækningsteknikken er meget simpel og almenmenneskelig, og den kan umiddelbart give en oplevelse af at

kunne gøre noget ved sin stammen og dermed motivere til fortsat arbejde.

Undertegnede og Lise Reitz har gjort et spædt forsøg på at arbejde med vejtrækningsteknikken i forbindelse med voksne stammere, og Lene Almose Hauberg og Jytte Schmidt har udviklet undervisning for 11-16 årige, inspireret af McGuireprogrammets vejtrækningsteknik. Lene Almose Hauberg fortæller, at de har meget positive erfaringer med vejtrækningsteknikken. De fleste af de børn og unge med hård stammen, de har undervist på denne måde, fortæller, at de kan bruge teknikken. Når det går galt, og de sidder fast, kan de stoppe op, trække vejret som de har lært og så sige hvad de vil sige.

Lise Reitz og jeg har i starten af oktober 08 holdt et weekendkursus for 6 voksne stammere, hvor vi primært arbejdede med vejtrækningsteknikken og fuld stemmeklang. De havde arbejdet en del på det psykologiske plan i løbet af foråret 2008 og var meget interesserede i at arbejde med teknik. Allerede efter undervisning i et par timer fredag aften kunne deltagerne bruge teknikken resten af weekenden. En har efterfølgende kunnet bruge teknikken permanent og er ikke længere angst for telefonsamtaler, hvilket var det største problem for vedkommende. Allerede på andendagen havde vedkommende ikke brug for den store indånding, men kunne ved hjælp af en diskret, men distinkt costal indånding undgå stammesymptomerne. For de andres vedkommende, kan de bruge teknikken i visse situationer, men endnu ikke i alle. Det er dog værd at bemærke, at 5 af de 6 har fundet det meningsfuldt at arbejde med teknikken og fortsætter med det. Det er endnu kun i sin spæde start, men med de positive erfaringer, vi har gjort efter kun et weekendkursus, mener jeg at se et væsentligt potentiale i at arbejde videre med denne teknik og se om der er flere, der kan profitere af denne måde at arbejde på.

Ingen ved rigtigt, hvad det er, der forårsager stammen, men når man møder en måde at arbejde stammen på, der har en almenmenneskelig tilgang, er rimelig enkel og som har hjulpet rigtigt mange stammende til at tale flydende og realisere det liv, som de er skabt til, uden den

frygt og undgåelse som talehandicappet ofte fører til, så må man åbne øjne og ører, se og høre, anerkende – og tage ved lære.

*Logopæd Inge Brink Hansen,
CSV København*

Referencer

- Douglas Woods et.al. *Regulated Breathing. Treatment of Stuttering with regulated breathing.* Behaviour Therapy 31. 547-568, 2000
- Mainkvist, Anne: *Udvikling af et nyt paradigme.* Dansk Audiologopædi 3/ 2003.
- McGuire, Dave: *Vind over din stammen. Bliv veltalende med McGuireprogrammet.* Forlaget Birmar A/S, Kolding 2006.
- McGuire, Dave m.fl. *Response to Stuttering and Diaphragm-acritical erview on McGuire.*
- Reitz, Lise: *Stammen og Diafragma – McGuire kritisk set.* Dansk Audiologopædi nr. 3/2007
- Reitz, Lise: *Svar på Dave McGuires response på Stammen og Diafragma.* Dansk Audiologopædi nr. 2/2008
- Tinge. G.J: *Talekontrol og/eller stammekontrol – overvejelser og retningslinier.* Dansk Audiologopædi 2/ 2004