

Ulla Larsen har sendt et indlæg som beskriver de ideer og principper hun bruger i sin behandling af stammere.

STAMMEN - OGSÅ UDVIKLINGSMULIGHED

Jeg tror at der er en vekselvirkning mellem det liv der leves, følelserne etc. og talen. Og omvendt, bedres eller forværres talen, virker det ind på livskvaliteten. Talen er næsten som et barometer. Så i behandlingen er det **hele personen** og ikke blot talehandicappet, der er i behandling/får undervisning.

Jeg har selv stammet fra ca. 5-års alderen og frem til midten af tyverne. Mest i puberteten.

Det der først hjalp mig var tre års psykoanalyse. Jeg studerede til ergoterapeut og gik samtidig én gang og ugen til psykoanalyse. Jeg følte at jeg ikke kunne arbejde med andre mennesker uden at jeg selv fik bearbejdet og løst op for baggrunden til mit talehandicap. Det hjalp og tog måske 80% af min stammen, men stadigvæk havde jeg angsten for at komme til at stamme igen.

Dette blev startskuddet til en **udviklingsproces**, der nu har varet i 20 år (jeg er 45 år i dag). Det at stamme trådte ud af fokus og det væsentligste blev udviklingsprocessen. Sidegevinsten blev så at jeg slet ikke stammer mere, har tillid til min stemme og tør bruge den. Skal jeg tale i en større forsamling mennesker, dukker spændingen og lidt sommerfugle i maven op; men hvem har det ikke sådan i en lignende situation ??... Og jeg har ikke glemt, hvordan det føles psykisk og fysisk at stamme og hvor mange kræfter, man bruger på det.

I dag arbejder jeg som behandler og har min egen klinik i mit hjem i Birkerød. Jeg har i årenes løb arbejdet en del med terapi, mest i hospitals regi. Vigtige år på Stolpegård i Gentofte, hvor jeg lærte gruppeterapi og individuel terapi for mennesker med angstneuroser.

Min behandling består af:

1) **Vejrtrækningsøvelser og lydøvelser** som jeg har fra flere års træning med sangpædagog Fian Malling. Dette er meget effektiv træning til at få hele kroppen mere med i vejrtrækningen og på den måde modvirke aflukningen af åndedrættet.

Jeg arbejder også med aktiv åbning af de falske stemmelæber øverst i struben (det er dem, der lukker af ved stammen). Både vejrtrækningen og arbejdet med de falske stemmelæber kobles på lyde/ord, der er vanskelige at sige for stammeren og vi træner igen og igen hvordan der kan åbnes op i stedet for at lukke af.

2) **Dybdeafspænding og kropsbalancering**. En behandlingsmetode fra USA der hedder Kranio Sakral Terapi, der virker dybt ind i centralnervesystemet. Det er anti-stress terapi.

3) **Samtale**, hvor den psykologiske baggrund tages med ind. Jeg bruger forskellige metoder i arbejdet med selvtillid, grænser, sensitivitet, drømme m.m.

Ulla Larsen Biskop Svanesvej 33A 3460 Birkerød Tlf. 42 81 16 00