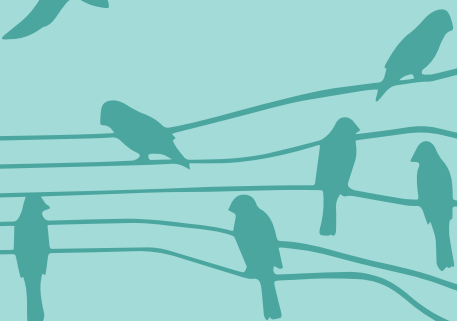
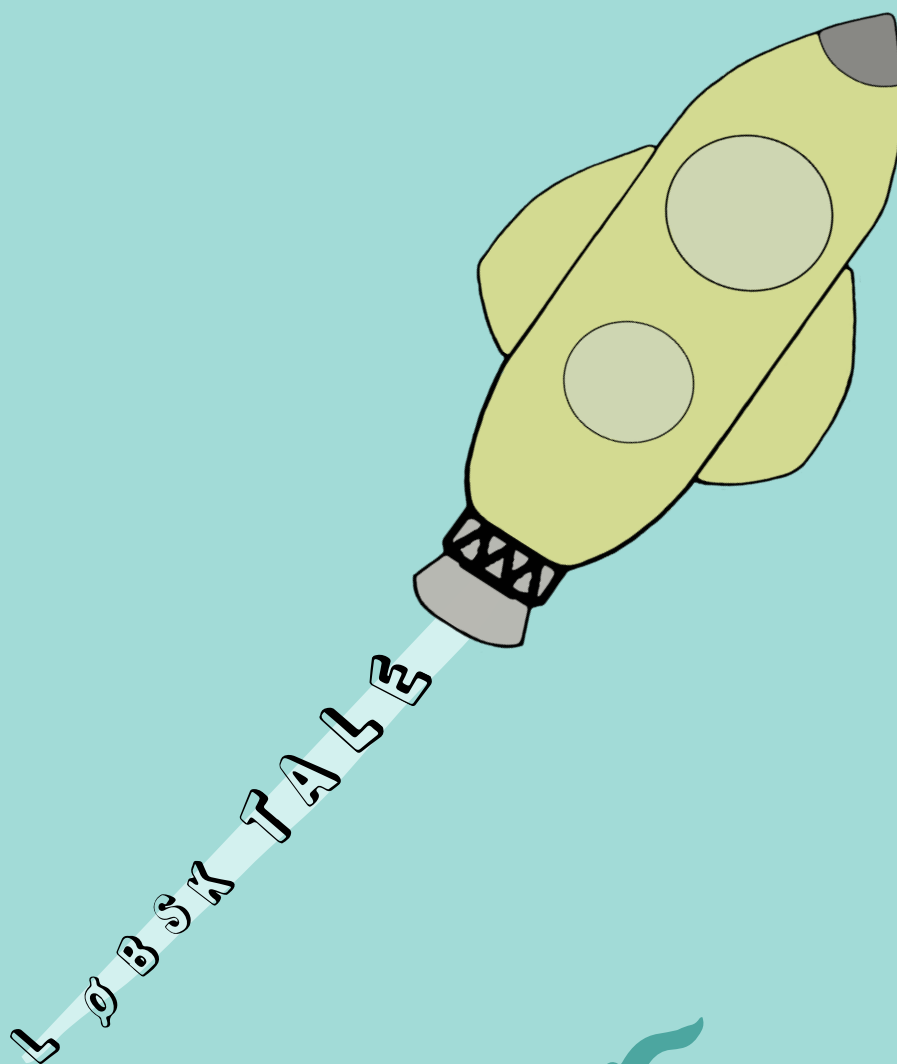
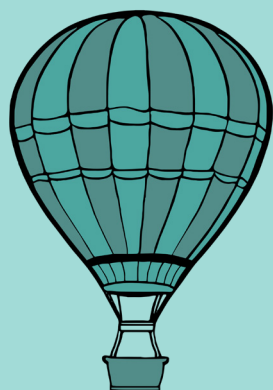
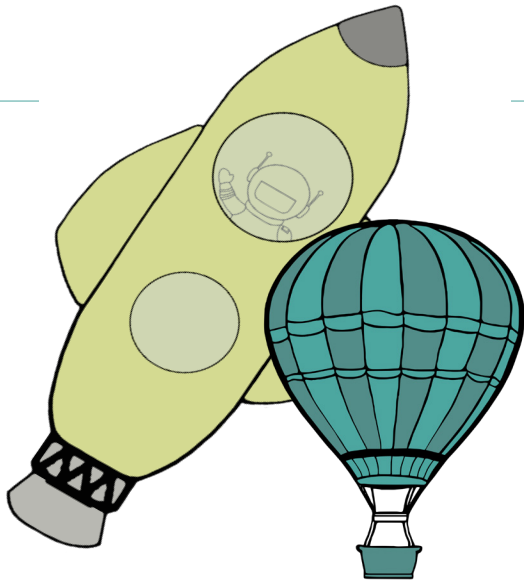


Raketfart

- Når talen stikker af



Skrevet og illustreret af Pia Larsen



Raketfart

- Når talen stikker af

Indholdsfortegnelse

Side	1 - 2	Indledning
Side	2 - 5	Løbsk tale
Side	5 - 6	Min egen løbske tale
Side	7 - 7	STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog
Side	8 - 8	Stammeforeningen
Side	9 - 11	Marie, 36 år
Side	12 - 13	Sådan blev jeg kendt med diagnosen
Side	13 - 15	Jesper, 33 år
Side	16 - 18	Løbsk tale - som barn og teenager
Side	19 - 20	Klassens komiker og livsvidner
Side	21 - 22	Løbsk tale - som ung
Side	23 - 24	Løbsk tale - som voksen
Side	25 - 28	Logopæd (Talepædagog i daglig tale)
Side	29 - 30	Løbsk tale og ADHD
Side	31 - 32	Astrid, 14 år
Side	33 - 34	Foredrag og afslutning
Side	35 - 35	Litteraturliste
Side	36 - 36	Tak til

En bog om løbsk tale indefra

Indledning

Det er de færreste der ved hvad løbsk tale er. Jeg skulle selv blive 46 år, før jeg først hørte om diagnosen.

Raketfart er ikke en opslagsbog med fakta og videnskabelig viden om løbsk tale, men derimod en fortælling indefra, om et liv med løbsk tale fra barndom til voksenliv. Mit liv.

Når det er sagt, så indleder jeg bogen med en grundlæggende beskrivelse af, hvad løbsk tale er.

Da jeg planlagde at skrive bogen, med det formål at udbrede viden om løbsk tale, var planen, at jeg ville flette mine erfaringer sammen med andres, som også er udfordret med en hurtig talestil.

Det har dog vist at være en udfordring i sig selv at finde andre med løbsk tale, til trods for at jeg ikke stillede krav om, at diagnosen skulle være stillet, der skulle bare være en sandsynlighed for det.

Det er ikke, fordi der er mangel på personer med diagnosen.

Statistikken viser, at der er 1,5 %, som er udfordret med løbsk tale, i Danmark. Det er svært at sige, hvad tallet er på verdensplan, men i en statistik, jeg har set, har man estimeret, at der er ca. 2 % voksne og ca. 6 % børn.



En bog om løbsk tale indefra

Men det er ikke usædvanligt, at der med diagnoser og udfordringer, som slår skår i det perfekte og stempler en som anderledes, følger en skam. Løbsk tale er ingen undtagelse.

Som resultat af dette har jeg været nødsaget til at sadle om og tænke nyt. Helt alene er jeg dog ikke – I bliver også præsenteret for Marie, Jesper og Astrid i denne bog.

Udover disse personer, som ligesom jeg fortæller om løbsk tale indefra, har jeg inviteret en række personer, venner og familie, ind i bogen, hvor de modsat os fortæller om løbsk tale udefra.

Jeg beretter også om mit forløb hos en logopæd, både før og efter.

Løbsk tale

Løbsk tale bliver både set som en kommunikationsvanskelighed og en talemotorisk vanskelighed.

Til trods for at løbsk tale har været kendt i mere end 1000 år, har vi ikke det fulde billede af den endnu. Man har dog fundet årsagen, da man ved, at diagnosen primært skyldes neurologiske faktorer.

Det vil kort fortalt sige, at der findes en ubalance i de funktioner i hjernen, der styrer talen



En bog om løbsk tale indefra

Diagnosen er et kommunikationsproblem som kan være arveligt. Der er ikke andre i min familie, som har løbsk tale som en "ren" diagnose, det vil sige en hurtig tale som standard-talestil.

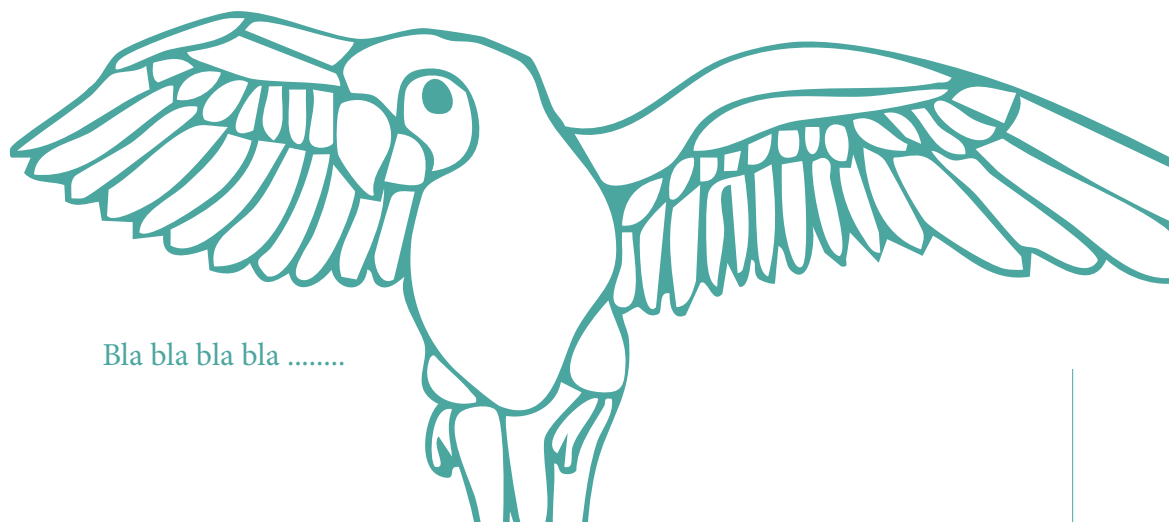
Min far snakker ikke specielt meget, og slet ikke hurtigt, jeg har utvivlsomt mine taleevner fra min mor. Når det er sagt, oplevede jeg aldrig at hendes tale løb løbsk, frem til hun gik bort i januar 2020.

Min bror og min niece kan have løbsk tale, som med stor sandsynlighed er gemt i andre diagnoser.

Selv om løbsk tale er defineret som en diagnose, er det ikke en sygdom, men en taleforstyrrelse, som behandles individuelt.

Nogle forskere mener, at diagnosen opstår i 10 til 13-årsalderen.

Når det er sagt, kan den afdækkes allerede i barndommen, da barnet er i en udviklingsproces. Talestilen er forskellig fra person til person, og hos nogle kan den være gemt i andre diagnoser.



En bog om løbsk tale indefra

Uregelmæssig, hurtig og til tider også utydelig tale kan være en stærk indikation på løbsk tale. Der er også andre faktorer, som spiller ind, hvor udeladelser af stavelser er det stærkeste tegn.

Fagspecifik ramme:

- hurtig og spurtvis tale
- hyppige og atypiske pauser
- ufuldstændige sætninger
- højt antal af normale brud i talen
- overdrevet koartikulation (komprimeret tale)
- brug af interjektioner og fyldord
- ujævn eller afvigende talerytme
- gentagelser af stavelser, ord og/eller fraser

(Den fagspecifikke ramme har jeg fundet i bogen "STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog")

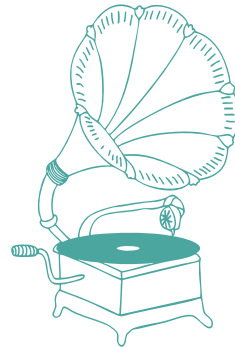
Som jeg har nævnt, er "Raketfart" ikke en traditionel fagbog.

Ud over, hvad jeg har skrevet herover, hvor jeg i korte træk helt enkelt fortæller, hvad løbsk tale er, dykker jeg ikke dybere ned i diagnosen med videnskab og undersøgelser etc., det er jeg ikke kompetent til. Jeg kan kun fortælle min historie.



En bog om løbsk tale indefra

Jeg kan derimod på det kraftigste anbefale ”STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog”, som kommer hele vejen rundt, også i dybden. På trods af at den i titlen bliver præsenteret som en grundbog, finder man alle svarene her. Der var så meget, som faldt på plads for mig, da jeg læste bogen.



Min egen løbske tale

Fra rammen herover kan jeg specielt genkende hurtig og spurtvis tale, ufuldstændige sætninger og brug af interjektioner og fyldord i min talestil. Disse symptomer er jeg slet ikke i tvivl om.

Min logopæd var ret hurtigt afklaret med, at jeg havde løbsk tale, efter et par møder, men i bogen ”STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog” kan jeg læse, at det kan være ret omfattende at få stillet diagnosen. Ud over møder med en logopæd skal der ofte flere tiltag og undersøgelser til.

Jeg er helt enig i logopædens konklusion, og jeg har efterhånden læst rigtig meget litteratur og afkrydset tjeklister, som tegner et billede af, hvorvidt man har diagnosen eller ej.

Til trods for afklaringen kunne jeg godt tænke mig at få lavet en neuropsykologisk kortlægning, som kan bekræfte diagnosen gennem vigtige tillægsinformationer og yderligere undersøgelser.

En bog om løbsk tale indefra

Den løbske tale udtrykker sig ikke kun verbalt hos mig.

Pulsen stiger, hjertet bliver uroligt, og vejrtrækningen bliver ujævn. Hvis den løbske tale virkelig tager fart, begynder jeg også at svede. Når der er tale om en exceptionelt hurtig tale, betegnes talestilen som tachylalia. Tachylalia defineres ikke som en vanskelighed, men derimod mere som en tilstand.

Jeg har en mistanke om, at jeg har været i denne tilstand mange gange, når min tale virkelig er stukket af.

Når jeg er her, stiger pulsen, hjertet hamrer løs, sveden mærkes under tøjet, og jeg mister pusten. Siden jeg har modtaget undervisning hos en logopæd, har jeg ikke været i tilstanden.

Det eneste, jeg tænker på, er, hvordan jeg kan bremse den hurtige tale på en naturlig måde, så ingen opdager, at den er hoppet helt af sporet.

Da tilstanden for mit vedkommende ikke kun er verbal, men i høj grad også fysisk, er sandsynligheden for dette meget lille. Det er i virkeligheden nok helt urealistisk.

Tale er generelt en fysisk aktivitet, som kræver motorisk kontrol og opmærksomhed, men denne tilstand er ekstremt fysisk og krævende at være i. Den er udmattende, så jeg bliver meget træt.



En bog om løbsk tale indefra

STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog

Noget af materialet om løbsk tale kan være lidt kompliceret, hvis man er ukendt med diagnosen, ja, faktisk også, hvis man er bekendt med den, da den er ganske omfattende. Jeg kan derfor varmt anbefale denne bog, der er skrevet af Per Fabæch Knudsen og Hans Månsson, med bidrag af Hilda Sønsterud.

Den er så informativ og godt skrevet, at selv folk uden diagnosen og interesse for området vil have glæde af at læse den.

Jeg skal nemlig være så ærlig at sige, at jeg på forhånd ikke havde den store interesse for at læse de første kapitler i bogen, som omhandler stammen, da jeg primært var interesseret i viden om løbsk tale på daværende tidspunkt, fordi denne er temaet for bogen.

Det ændrede sig dog, da jeg fik set lidt nærmere på kapitlerne om stammen. Her blev jeg meget revet med. Selv om løbsk tale og stammen adskiller sig på mange måder, har de en fællesnævner, da de begge er en taleforstyrrelse.

I kapitlerne kunne jeg genkende en sårbarhed og en skam. Bogen beskriver også, hvordan man behandler børn, unge og voksne med løbsk tale, så har man en mistanke om, at man selv eller ens barn har løbsk tale, kan man læse om behandlingsprocessen her.



En bog om løbsk tale indefra



Stammeforeningen

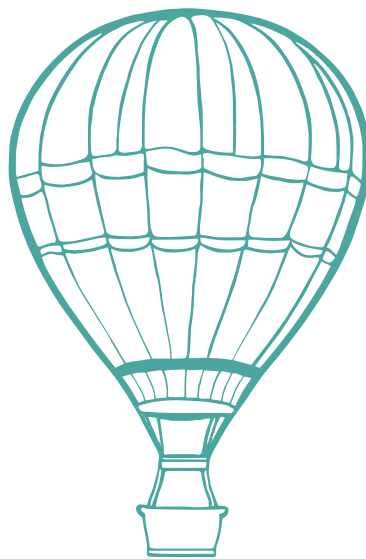
Ønsker man fakta og videnskabelig viden, findes der en masse god faglitteratur om diagnosen, som der er linket til sidst i bogen, hvor jeg også linker til Stammeforeningen.

Gennem mit møde med foreningen blev jeg hurtigt guidet videre til en logopæd, hvor jeg har modtaget undervisning, som har ændret mit liv radikalt.

Før så jeg min talestil som en hindring, nu trækker jeg det bedste ud af den, da der også følger en masse positive kompetencer med.

Jeg opfordrer til at kontakte foreningen, hvis man har mistanke om, at man selv eller ens barn har løbsk tale. De har mange erfarne eksperter med kompetencer og god viden om taleflow-forstyrrelser.

Inge Brink Hansen, logopæd og forperson i foreningen, præsenterede mig for Marie.



En bog om løbsk tale indefra

Marie, 36 år

Marie har ligesom jeg modtaget undervisning i løbsk tale.

Til forskel fra min undervisning, som jeg har modtaget på tomands-hånd med en logopæd, har hun modtaget den i en fællesgruppe. Marie, som i dag er 36 år, er født og opvokset i Kolding.

Som 12-årig blev hun sendt til logopæd for at få taletræning efter en forældresamtale med hendes dansklærer, fordi hun snakkede hurtigt og meget.

Før dette havde hun ikke oplevet, at hendes talestil var et problem. Til forskel fra mig, som allerede som barn, før skoletiden, fik at vide, at jeg snakkede for meget og skulle huske at trække vejret.

Til spørgsmålet, om hun har truffet valg i livet ud fra sine udfordringer, er svaret klart og tydeligt:

Nej, jeg tænkte ikke over det, da jeg valgte at læse på universitetet, og heller ikke i forhold til andre uddannelsesmæssige beslutninger. Det har muligvis påvirket min adfærd de pågældende steder, men jeg tror lige så meget, at min adfærd har bundet i begrænset selvtillid.

Marie har læst cand.comm. på RUC (dansk og kommunikation) og til pædagog på Københavns Professionshøjskole og arbejder i dag som pædagog i en vuggestue på Nørrebro.

Vi kunne hurtigt blive enige om, at når der blev kommenteret på, at man snakkede for meget, fik man bare lyst til at lukke helt i for så ikke at snakke igen. Man mistede helt talelysten for en tid.

På samme måde som mine lærere gjorde mine forældre opmærksom på, at min talestil var meget forstyrrende i klassen, idet jeg snakkede konstant, i højt tempo og afbrød andre jævnlige, gjorde Maries lærere også hendes forældre opmærksom på, at hun snakkede hurtigt og meget.

At Marie, som et resultat af engagerede lærere, blev sendt til logopæd i så tidlig en alder, kan jeg da godt misunde hende en smule.

Hvis jeg var blevet konfronteret med en mulig diagnose og en række værktøjer i så tidlig en alder, kunne det måske havde gjort en forskel og ændret min talestil dengang.

Som minimum ville det have skabt en forståelse af min talestil hos mig og min omgangskreds. Det er jeg faktisk helt sikker på, da jeg har mærket stor opbakning og forståelse, efter at jeg som voksen har fortalt om diagnosen, og hvad den omfatter.

Alle er faktisk meget nysgerrige på denne mystiske diagnose, en taleflow-forstyrrelse, som er helt ukendt for folk flest.



En bog om løbsk tale indefra

Det kan have noget med tiden at gøre, da Marie er noget yngre end mig. Der var nok ikke det samme fokus på talevanskeligheder i 70'erne og 80'erne, med mindre man var svær at forstå.

Marie havde, og har stadig til en vis grad, flere udfordringer med talestilen, som lidt stammen og vanskeligheder med at udtale ord, så det kan være, at der var tydeligere tegn på en forstyrrelse hos hende.

Udfordringerne med stammen og udtale misunder jeg hende dog langtfra. Når jeg tænker på mine udfordringer, som begrænser sig til den løbske tale, så synes jeg bestemt, at det er nok.

Jeg blev helt rørt, da Marie reagerede med et stort suk og fortvivelse på det faktum, at jeg først sent i livet var blevet bekendt med min løbske tale, altså diagnosen, og med, at der var hjælp at hente.

Skønt det fra begyndelsen af samtalen stod klart, at Marie og jeg er meget forskellige, både i talestilen og generelt, genkendte jeg straks hendes skam, når den hurtige tale blev kommenteret.

Vi kunne også ret hurtigt blive enige om, at det er svært at bryde med rollen som den, som taler meget og hurtigt. Jeg er først nu ved at bryde ud af rollen og finde min identitet uden denne.



Sådan blev jeg kendt med diagnosen

”Har du hørt om løbsk tale?” spurgt Bente tilbage i december 2017, mens jeg sad og spise frokost på Steno Museet i Aarhus.

Det vil sige, jeg snakkede nok en del mere, end jeg fik spist.

Jeg blev faktisk lidt fornærmet, husker jeg, som jeg har en tendens til, når nogen gør mig opmærksom på, at jeg snakker for hurtigt og for meget. I virkeligheden er det, fordi jeg bliver flov.

Det er faktisk lidt sjovt, at det netop var i en kantine, under en frokostpause, at hændelsen skete, for jeg har det lidt stramt med kantiner, så jeg undgår dem helst og spiser et andet sted.

Som regel er der alt for mange mennesker at forholde sig til i en fælles samtale, eller også er der flere samtaler i gang på en gang. Ingen af delene er jeg god til, jeg bliver direkte ukomfortabel.

Når jeg bliver ukomfortabel, bliver jeg presset og stresset, så her vækkes den løbske tale. Selv om jeg i virkeligheden har mest lyst til at bare lukke alt ned og kun koncentrere mig om at spise, kaster jeg mig ind i en samtale, uanset om den har interesse eller ej, og tager nærmest over.



En bog om løbsk tale indefra

Jeg kan slet ikke lade være med at smile, når jeg tænker på denne søde historie, hvor svigermor i smug laver research for at finde svar.

Under samtalen med Jesper stod det dog klart, at han var meget bevidst om sin hurtige tale, og at andre også havde noteret denne. Når det er sagt, har det aldrig været et større problem for ham.

Jesper, som er 33 år, er i dag lærer og underviser i engelsk.

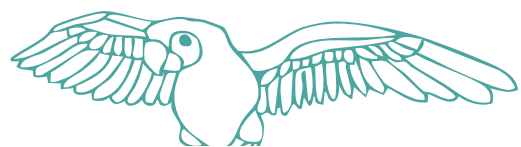
Dette valg af erhverv er jeg meget imponeret over, med en taleflow-forstyrrelse, hvor talen pludselig kan stikke af ukontrolleret.

Hans hurtige talestil har dog aldrig været en hindring, hverken i forbindelse med valg af studier, erhverv eller generelt. Jeg kan godt misunde ham, at han aldrig har set tale-flowen som en hindring.

Da jeg selv i 2017 besluttede mig for, at jeg ville begynde at lave forfatter- og illustrator-workshops for børn og unge, var jeg flere gange ved at henlægge projektet, da jeg var bekymret for, at det ikke kunne lade sig gøre med den hurtige tale, jeg har. Jeg så det faktisk nærmest som helt urealistisk.

Da jeg var opsat på at give det en chance, lavede jeg en aftale med en teaterinstruktør, som jeg kender.

Vi aftalte, at hvis det gik helt galt, så ville han undervise mig i at tale, præcis som han underviser skuespillere, som skal stå på scenen og tale højt, tydeligt og klart.



En bog om løbsk tale indefra



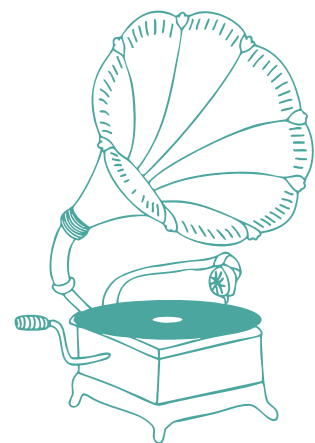
Dette blev dog aldrig nødvendigt, da det viste sig, at udfordringen ikke var større, end at jeg blot skulle gøre eleverne opmærksomme på, at de skulle nævne det, hvis jeg snakkede for hurtigt.

Jesper har ikke fået nogen undervisning hos logopæd eller modtaget anden form for hjælp. Der har dog været perioder i livet, hvor han har vurderet, at han havde brug for at undersøge, om der var hjælp at finde, men tiden har lært ham at takle farten gennem egne metoder og mange års erfaringer med stilen.

Desuden bliver han ikke fornærmet, når hans tale kommenteres, det genererer ham slet ikke. Hans talestil er meget anderledes end min, men jeg kan let genkende taleflow-forstyrrelsen.

Når han fortæller om situationer, hvor han har været bevidst om, at udtalen af specifikke ord ville mislykkes, før de blev udtalt, er jeg helt med, jeg ved præcis, hvad han taler om.

Jesper fortæller at han og konen har en indbydes forståelse for, at når der skal fortælles om deres fælles oplevelser, er det hende, som fortæller, så genfortællingen bliver dynamisk og korrekt.



En bog om løbsk tale indefra

Løbsk tale – som barn og teenager

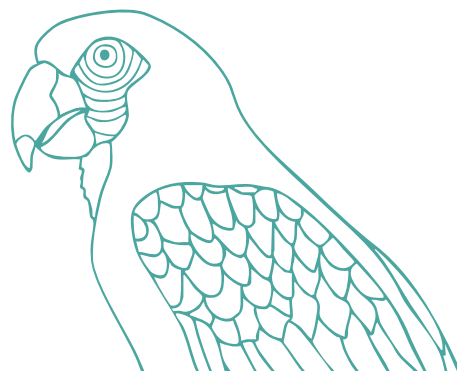
Som barn husker jeg blot, at jeg var meget glad og energisk, med en god portion temperament.

Når jeg spørger min far om min talestil som barn, både mængde og tempo, husker han tydeligt, at jeg konstant snakkede som et vandfald, men han måtte faktisk i tænkeboksen og prøve at huske, om der blev diskuteret mellem familien og mine lærere, om jeg havde en slags udfordring.

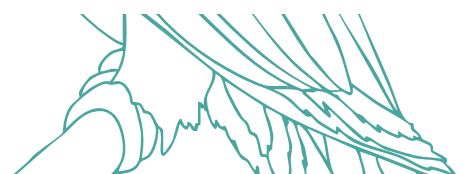
Det mindes han ikke var tilfældet overhovedet. Alle var kendt med min talestil, sådan var det bare.

Min onkels kone bekræfter dette og fortæller, at der aldrig blev diskuteret eller stillet spørgsmål om, hvorvidt der var noget galt med mig, men at jeg var et energisk barn, fysisk og i tale, var der ingen, som havde overset. Hun fortæller, at jeg var den store underholdningsattraktion til familiefester.

Min kusine, som er 9 år yngre end mig, husker ikke min talestil som barn, grundet aldersforskellen, men gennem de seneste år, hvor vi har genoptaget kontakten, har hun registreret, at min energi er på et højt niveau.



En bog om løbsk tale indefra



Det var først, da jeg nævnte, at jeg havde løbsk tale, at hun bed mærke i, at jeg også snakkede hurtigt, det havde hun slet ikke tænkt over.

Siden har hun reflekteret over det og må erkende, at hun har oplevet samtaler, hvor hun virkelig har måttet koncentrere sig for at følge med i samtalen, både grundet taletempo og mangel på naturlige pauser.

Hun understreger dog, at hun aldrig har oplevet, at jeg afbryder hende, tværtimod får hun meget taletid og bliver lyttet til. Det glæder mig, for så ved jeg, at jeg er på rette kurs med min talestil.

Da jeg som teenager ofte prøvede at overbevise mine forældre om, at jeg som barn ikke havde snakket mere end andre, fandt min far en dag sin gamle båndafspiller fra sine musikerdage frem og afspillede et bånd, som var optaget i det lille toetagers rækkehus på Kløvervej, da jeg var barn.

Her lød jeg som Mickey Mouse på speed. Jeg kunne høre, at jeg løb op og ned ad trapperne, alt imens jeg

gennem en monolog var i min helt egen verden.

Da jeg sagde, at han lavede sjov ved, at båndet blev afspillet med forhøjet hastighed, gjorde han mig opmærksom på, at jeg skulle lytte til alle de andre stemmer på båndet, så kunne jeg høre, at de alle snakkede helt normalt.



Som jeg nævner i afsnittet *Løbsk tale og ADHD* herunder, spekulerede mine forældre i en periode på, om jeg var et dampbarn, i dag kendt som ADHD. Det fik de dog bekræftet, at jeg ikke var. I 8. klasse skulle A-, B- og C-klassen slås sammen til to klasser.

Det var helt fantastisk, for her kom min bedste veninde Sheila fra B-klassen til at gå i min klasse, C-klassen. Da der i den forbindelse blev ommøbleret på bordene i klassen, så de stod to og to, blev vi straks et makkerpar her også.

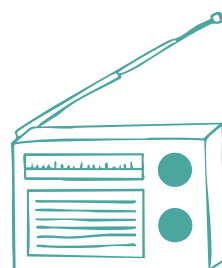
Skønt jeg så bordopstillingen som den perfekte løsning, for mig og Sheila, så min klasselærer Arne, noget anderledes på dette.

Til første forældremøde herefter, mens jeg sad mellem min mor og far, så han meget alvorligt og opgivende på mig. Mine forældre så forvirret frem og tilbage mellem Arne og mig, før han udbrød:

Bare fordi du er ligeglad med din fremtid, behøver du ikke at ødelægge Sheilas.

Det var også Arne, som ofte fortalte klassen, at man kunne stille uret efter mig, for jeg kom altid *præcis* fem minutter for sent.

Det har jeg haft i mit baghovede siden, og kommer hellere en time for tidligt end to minutter for sent. Eller giver som minimum besked.



En bog om løbsk tale indefra

Klassens komiker og livsvidner

Min tunge kunne jeg ikke tæmme, det vidste jeg, men det måtte da kunne lade sig gøre at komme til tiden, eller lidt før. Så det lærte jeg faktisk.

Jeg var altid den sjove i skolen, den, som underholdt. Når jeg kommer længere i min viden om løbsk tale og møder andre med diagnosen, er jeg spændt på, om "det at underholde" er et fællestræk.

Når jeg analyserer det nærmere, har jeg nok tænkt, at rollen som klassens komiker kunne retfærdiggøre, at jeg snakkede hurtigt, for med humor skal man gerne være lidt rap i replikken.

I forbindelse med bogen her, har jeg snakket med to af min veninder, som jeg har kendt helt siden børnehaveklassen og op gennem 10.

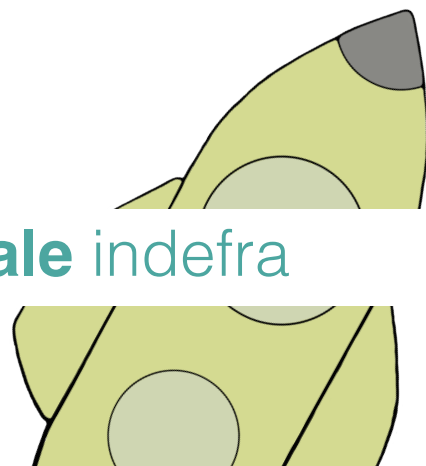
Dina og Karina er i dag blandt mine nærmeste veninder fra barndomstiden. Det er fantastisk at kunne dele et helt liv sammen, og genopleve en skøn ungdom. Det er en stor gave at have livsvidner.

Jeg har spurgt dem, hvordan de husker mig fra skoletiden og op gennem klassesetningene, og bedt dem om at være hudløst ærlige.

Dina kan sagtens huske, at jeg snakkede hurtigt og hele tiden, men at det bare var sådan, jeg var. Helt samme holdning har hun i dag.

Det er bare sådan, jeg er.

En bog om løbsk tale indefra

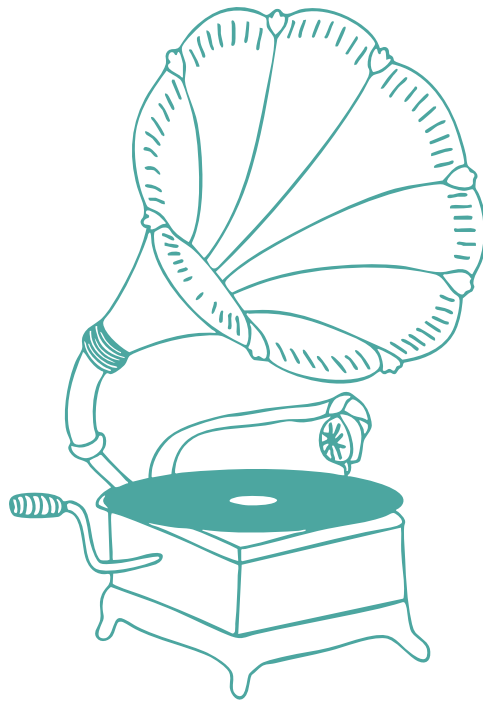


Karina kan også huske, at jeg snakkede meget. Hun mindes, at hun havde det på samme måde, som hun har det i dag, at det er en befrielse, når der er nogen, som kan tage ordet.

Til trods for at hun ikke hører til den stille type som sådan, trives hun med personer, som holder samtalen i gang.

Hun syntes, at det er befriende, og påpeger dette som en kvalitet, hun sætter stor pris på.

Ingen af dem mindes, at jeg var forstyrrende i klassen, så det var nok kun min sidemand, det gik ud over, når jeg var rastløs. Der var altid gang i mig, og jeg var sjov, det værdsatte de begge to.



En bog om løbsk tale indefra

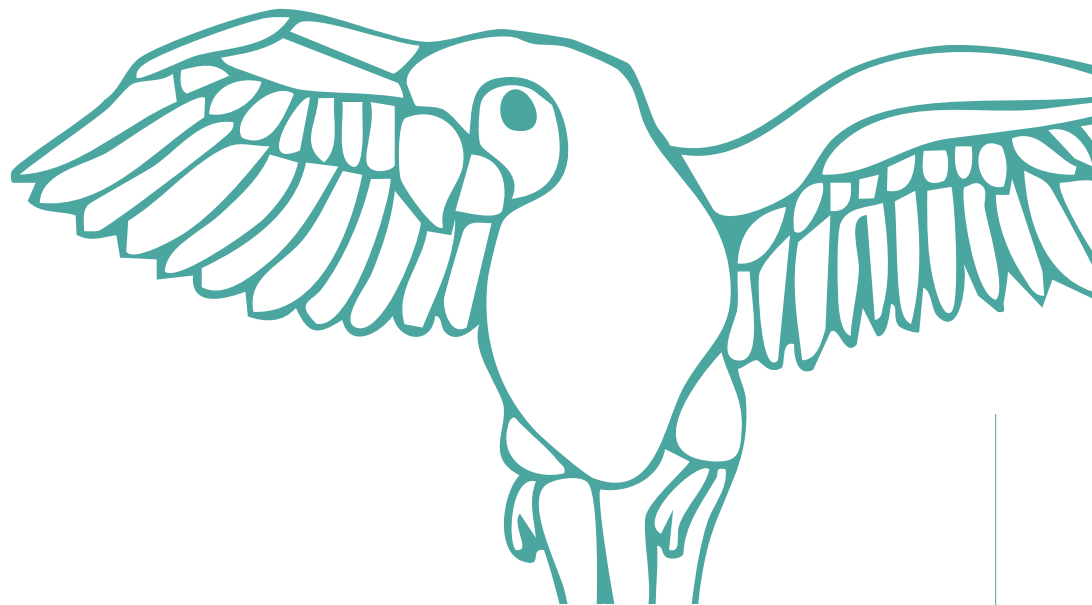
Løbsk tale – som ung

Som teenager havde jeg mange mislykkede forsøg på at tale normalt. Et forsøg bestod i, at jeg sænkede talen til det tempo, som jeg vurderede måtte være det rigtige, hvilket fik mig til at lyde som en robot, uden nogen som helst naturlig rytme.

Et andet forsøg var at give mig selv tidsintervaller hver morgen for, hvor meget jeg måtte snakke den aktuelle dag. Havde jeg snakket for meget, når dagen var omme, straffede jeg mig selv med et reduceret tidsinterval dagen efter, hvilket var noget optimistisk.

Dette lykkedes mig dog aldrig at overholde disse tidsintervaller. Som jeg mindes det, var taletiden brugt, inden den første time var gået. Efter nogle dage var jeg kommet så meget bagud med tid brugt på kredit, at jeg slet ikke kunne overskue projektet længere.

Mange flere mislykkede forsøg fulgte i de efterfølgende år.



En bog om løbsk tale indefra

Min søster, som er 2 år ældre end mig, er godt kendt med min talestil gennem hele livet.

I vores ungdomstid mindes hun, at det var svært at få et ord indført derhjemme, og når vi var sammen med andre uden for huset, men fordi det altid var sådan, syntes hun ikke, at der var noget bemærkelsesværdigt i dette.

Hun fandt tidligt sin plads med munden lukket ved siden af mig.

Når jeg spørger, om min talestil fyldte meget for hende, kan hun fortælle, at det ikke bare var talestilen, som fyldte meget, jeg fyldte meget generelt.

Det kan bestemt ikke have været let. Sådan husker jeg det faktisk også. Fik jeg ikke opmærksomhed, så tog jeg den.

I den sidste tid, hvor jeg har brugt meget tid på at analysere min adfærd, både min talestil og min adfærd generelt, når jeg er i et fællesskab, har jeg også observeret andres.

Jeg har lagt mærke til, at min søster omgående trækker sig, når jeg afbryder hende. Nærmest som om hun er besejret.

Der er helt sikkert også andre, som har det sådan, når jeg afbryder, og sådan skal det ikke være.

LØBSK TALE

En bog om løbsk tale indefra

Løbsk tale – som voksen

Da jeg som 18-årig rejste til England for at være au-pair og året efter fik arbejde som tjener på et stort hotel i London, udbrød opvaskerne i køkkenet, som tog imod service og bestik, ofte: "Ohhh my God, she is like a radio, but a radio we can't turn off," og så frustreret på hinanden.

Dette med hentydning til, at havde jeg dog bare været en radio, så kunne de slukke for min munddiarré.

At blive sammenlignet med en papegøje, hvilket er ret typisk, når folk snakker meget, er naturligvis ikke gået mig forbi, skønt jeg ikke helt forstår analogien. Jeg gentager jo ikke, hvad andre siger.

Da jeg engang blev spurgt, om jeg var blevet vaccineret med en pickup fra en grammofon, kan jeg huske, at det stak lidt i mig.

Det var på et tidspunkt i livet, hvor jeg var opgivende over min talestil, og hvor jeg drømte om, at den ville gå i sig selv, og jeg ville vågne op en dag og tale normalt.

I mange år, og helt frem til at jeg begyndte hos logopæden, har jeg taget mig selv i at undskylde, når jeg snakkede i telefon, og den løbske tale tog fart.

Her undskyldte jeg mig med, at jeg havde en dårlig mobil, som forsinkede samtalen med flere sekunder, så jeg uforskyldt kom til at afbryde personen.

En bog om løbsk tale indefra

Dette var mange år før, jeg blev bekendt med løbsk tale, en diagnose, som hverken jeg eller mine forældre kendte til. Som jeg har nævnt tidligere, hørte jeg først om den i 2017.

Der er mange, som spørger, om jeg har tankemylder som en del af diagnosen. Det har jeg ikke. Ved løbsk tale får de mange indtryk og tanker ikke lov til at myldre, de vælter ud, lige så hurtigt som de kommer ind, hvilket resulterer i, at ordenes hastighed er for høj.

Som barn og teenager blev jeg ikke fornærmet, når mit snakketøj blev kommenteret. Jeg blev ked af det, kan jeg tydeligt huske, specielt som teenager, men fornærmet blev jeg først som voksen.

Bag facaden som fornærmet gemmer der sig en person, som virkelig har prøvet alt. Det vil sige, det troede jeg, indtil jeg begyndte at modtage undervisning hos en logopæd.

Kan man lære at takle og tæmme den løbske tale, så kan man faktisk omsætte de mange indtryk, som vælter ind, til fantastiske resultater. Jeg bruger indtrykkene i mine kreative projekter.



En bog om løbsk tale indefra

Logopæd (Talepædagog i daglig tale)

Parallelt med at jeg fik undervisning hos logopæden, startede jeg forberedelserne til Raketfart.

Efter et par gange hos logopæden mødte jeg en dag op med et spørgsmål, som jeg helt havde glemt at få svar på.

For havde jeg egentlig løbsk tale, eller var det bare noget, jeg indbildte mig? Altså en selvdiagnose?

Jeg havde jo blot regeret på en henvendelse fra Bente, hvorefter jeg i flere år havde spekuleret på, om min hurtige talestil var det, som blev defineret som diagnosen løbsk tale.

Logopæden kunne hurtigt fastslå, at det behøvede jeg ikke bruge mere tid på at spekulere på, for det kunne han med sikkerhed bekræfte, at jeg havde.

Jeg mindes, at han blev noget overrasket, ja, han så nærmest chokeret ud over, at jeg havde denne tvivl.

Efter et halvt år med jævnlige møder hos logopæden måtte jeg holde pause fra bogen og fokusere på undervisningen, da jeg ikke kunne overskue både at forholde mig til løbsk tale indefra og udefra, hvilket jeg var nødsaget til, når jeg skulle skrive om temaet.



En bog om løbsk tale indefra



Selv om bogen handler om mine egne erfaringer, altså indefra, så skal jeg også som forfatter forholde mig til diagnosen udefra for at kunne strukturere indholdet.

At starte hos en logopæd var helt nyt for mig, men jeg var så heldig at få en logopæd, som selv havde erfaringer med en taleflow-forstyrrelse. Han havde været stærkt udfordret med stammen i barndommen, ungdoms- og voksentiden, helt frem til han selv modtog behandling og undervisning i forbindelse med diagnosen.

Hans egne erfaringer med en udfordret talestil har gjort ham i stand til at sætte sig i andres sted, og ikke mindst i mit sted.

Jeg blev mødt med en oprigtig forståelse for, at det ikke var let at skulle bryde med den talestil, som hele livet har defineret mig.

Når det er sagt, så findes der helt sikkert mange dygtige logopæder, som har studeret både stammen og løbsktale i en årrække, og som med deres kompetencer kan opnå samme resultat med deres borgere.

Logopæden gjorde det klart for mig, at jeg skulle begynde at tænke anderledes. Den løbske tale definerer nemlig ikke mig, den er ikke mig. Jeg har løbsk tale, jeg er ikke løbsk tale.

Dette skulle gentages flere gange, før jeg sådan rigtig forstod det. For hvem er jeg så, hvis jeg ikke er hende, der snakker hurtigt, hende, som holder samtalerne i gang og kommer med hurtige bemærkninger?

En bog om løbsk tale indefra

Med tiden fik jeg hjemmestrikket min egen lille metafor, som dagligt kunne minde mig om at tage styringen.

Det er ikke astronauten, som styrer raketten, denne del er automatiseret, det er derimod astronautens opgave som passager at navigere under rejsen.

På samme måde er det mig, som har ansvaret og skal navigere rundt i mine tanker og skelne imellem, hvad der er overflødige ord, og hvad der er relevant.

Tankerne har fart på, det kan jeg ikke gøre så meget ved, men jeg bestemmer selv, hvad der skal fortælles.

Jeg har faktisk brugt sorteringsprocessen i mange år, men hvor jeg før brugte meget energi på den, har jeg nu et stort overskud, da jeg er mere afslappet, fordi jeg ikke længere lader talestilen definere mig.

Det vil sige, at jeg hviler i, at jeg ikke behøver at snakke hele tiden, selv om det er sådan, folk kender mig.

Under møderne havde vi samtaler om forskellige temaer.

Det var lige meget, hvad vi snakkede om. Det, som var vigtig for logopæden, var at stoppe mig, i det øjeblik talen begyndte at tage fart, da jeg jo skulle lære at tage styringen over tempoet. Når talen tog fart, skulle jeg tage dybe indåndinger for at samle tankerne.



En bog om løbsk tale indefra



Der er tre tempi, grønt (langsomt), gult (hurtigt) og rødt (løbsk). Jeg kom meget hurtigt op i det røde.

Efter et langt forløb hos logopæden begynder jeg nu at forstå den løbske tale. Hvordan den triggles, hvordan den tæmmes, og vigtigst af alt, hvordan den accepteres, så nu er det også lettere at formidle om den.

Før klarede jeg kun at komme ned i det grønne felt ved at tage dybe indåndinger og have skarpt fokus på vejrtrækningen, kombineret med nogle minutters meditation. Nu ligger jeg der det meste af tiden.

Logopæden beskriver mig nu som en person, som har tendens til løbsk tale, så jeg har besluttet at tage en pause fra undervisningen og på egen hånd fortsætte med de værktøjer og øvelser, som jeg har modtaget, så kan jeg altid genoptage undervisningen igen, hvis det viser sig, at jeg ikke er klar på egen hånd endnu.

Der er ingen medicin knyttet til diagnosen. Meditation, yoga og dybe vejrtrækninger er nogle af de øvelser, som anbefales til personer med løbsk tale. En eller flere af disse dagligt gør en stor forskel.

Når jeg tager dybe vejrtrækninger, mærker jeg, hvordan lungerne åbner sig, og hovedet bliver klart. I dette rum har jeg slet ikke lyst til at tale, da jeg er bange for at miste mig selv igen.



En bog om løbsk tale indefra



Løbsk tale og ADHD

Løbsk tale kan gemme sig i andre diagnoser.

Symptomerne kan have forskellige kendetegn, men kan også være ens. ADHD er en udviklingsforstyrrelse, som kan sameksistere med løbsk tale.

I "STAMMEN OG LØBSK TALE - en grundbog" er der en rigtig fin oversigt over alle tilstande eller vanskeligheder, som kan sameksistere med løbsk tale. Igen kan jeg virkelig anbefale bogen.

Når jeg hører historier fra min barndom og husker, hvor superenergisik jeg var, ikke kun i talen, men også fysisk – jeg løb rundt som en anden Duracell-kanin – undrer det mig faktisk, at jeg ikke på det tidspunkt blev diagnosticeret med ADHD eller som et dampbarn, som det hed dengang.

Det er let at forstå, hvorfor ADHD kan blive forvekslet med løbsk tale og kan resultere i, at nogle bliver fejldiagnosticeret.

Jeg blev selv mistænkt for at være et dampbarn sent i 70'erne.

Sukkermadder og sodavand hjalp så heller ikke, jeg var høj på sukker hele barndommen. Jeg husker ikke selv udredningen, denne periode i mit liv har min mor fortalt mig om. Det blev konkluderet, at jeg bare var et meget energisk og snakkesaligt barn.

En bog om løbsk tale indefra

Jeg er ikke selv i tvivl om, at konklusionen var korrekt, da jeg i voksen alder ikke genkender mig selv i ADHD-diagnosen. Jeg er meget struktureret og kan sidde stille i timevis med en opgave og har ikke problemer med at afslutte projekter.

Gennem den logopædiske undervisning er jeg dog blevet bekendt med, at jeg er knap så struktureret med min planlægning, da jeg undervurderer den ekstra tid, som skal tillægges.

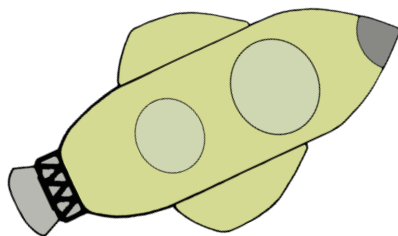
Dette har jeg taget til mig, og jeg er nu opmærksom på, at der altid skal lægges godt med ekstra tid, og pauser, ind i planlægningsprocessen helt fra begyndelsen af hvert projekt.

Stress er naturligvis ikke sundt for nogen, men der kommer et ekstra lag på, når man har løbsk tale, da det kræver et vist overskud at styre den mængde af information, som vælter ind.

Desuden skal der også afsættes god tid til meditation og pauser mellem projekterne.

Personligt syntes jeg, at det er spændende, hvor tæt ADHD og løbsk tale er beslægtet, og så alligevel så langt fra hinanden.

Dette er nok fordi min bror har ADHD og jeg løbsk tale, og på tæt hold ser lighederne og den store forskel som trods alt eksisterer.



En bog om løbsk tale indefra

Astrid, 14 år

At være 14 år og have udfordringer med, at talen stikker af, det husker jeg selv kun alt for godt.

Min niece Astrid, som i dag er 14 år, har ikke løbsk tale, men derimod en version, hvor taleflow-forstyrrelsen med stor sandsynlighed gemmer sig i en anden diagnose.

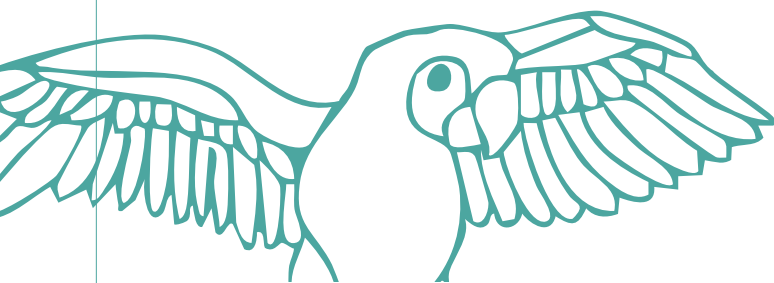
Jeg genkender let den løbske tale hos hende, når hun har meget at fortælle og bliver for ivrig med talen.

Hendes far, min bror, blev i år diagnosticeret med ADHD, men jeg har ikke hørt løbsk tale hos ham. Han kan derimod have udfordringer med at afbryde og skifte emne midt i en sætning.

Dette er han bevidst om, og når han tager sig selv i det, undskylder han og kommer tilbage på sporet.

Astrid fortæller, at når hun har oplevet noget, som begejstrer hende meget, bliver hun så ivrig efter at dele oplevelsen med andre, at talen stikker helt af for hende.

Jeg har oplevet dette hos hende mange gange, hvor jeg kan genkende talestilen, da den er ukontrolleret og alt for hurtig.



En bog om løbsk tale indefra



Talen løber bogstaveligt talt løbsk, og jeg kan faktisk mærke et lille ubehag, når jeg hører talestilen udefra, for jeg har bare lyst til at råbe STOP, men samtidig vil jeg ikke gøre hende ked af det.

Som nævnt kender jeg følelsen af at være i den løbske tale alt for godt, da man her er ganske bevidst om, at talen er hoppet helt af sporet. Det er flovt og pinligt, når det bliver kommenteret.

Astrid fortæller, at hun er sikker på, at grunden til, at talen stikker af fra hende, er, at hun er bange for at glemme noget af det, hun har lyst til at fortælle, fordi der bliver ved med at komme nye ting.

Selv om jeg genkender den løbske tale hos Astrid, så er der her ikke tale om løbsk tale som en diagnose.

Det kan jeg sige uden at være ekspert på området, da hun modsat mig har en meget almindelig talestil i hverdagen. Hun kan sågar være i den helt modsatte ende, med en langsom tale. Der er jeg aldrig.

Hendes mor fortæller, at Astrids skole netop har bekræftet, at de imødekommer et ønske om at få hende udredt, da der spekuleres på, om hun har en grad af autisme eller en anden diagnose.



En bog om løbsk tale indefra



Foredrag og afslutning

Før idéen til denne bog kom på tegnebrættet, var det foredrag om løbsk tale, jeg havde i sigte. Jeg fik hurtigt respons fra Arte Booking om, at de var interesserede i et samarbejde, så den del kom på plads tidligt i processen.

Da jeg undersøgte nærmere, hvad det ville indebære at holde foredrag, indså jeg straks, at det krævede mere forberedelse, end jeg først antog.

Langt de fleste, som holder foredrag, tager udgangspunkt i en bog, de har skrevet, et projekt, de har lavet, eller en rejse, de har været på, så jeg besluttede mig for at skrive en bog om temaet.

Da jeg ikke er, eller har nogen ambition om at blive, ekspert på området, stod det hurtigt klart, at diagnosen skulle belyses indefra, og at det var ad den vej, jeg skulle udbrede viden om løbsk tale.

Gennem Arte Booking begynder jeg senere på året at afvikle foredrag om løbsk tale, med udspring i "Raket fart". Ligesom i bogen er omdrejningspunktet mig selv og min talestil.

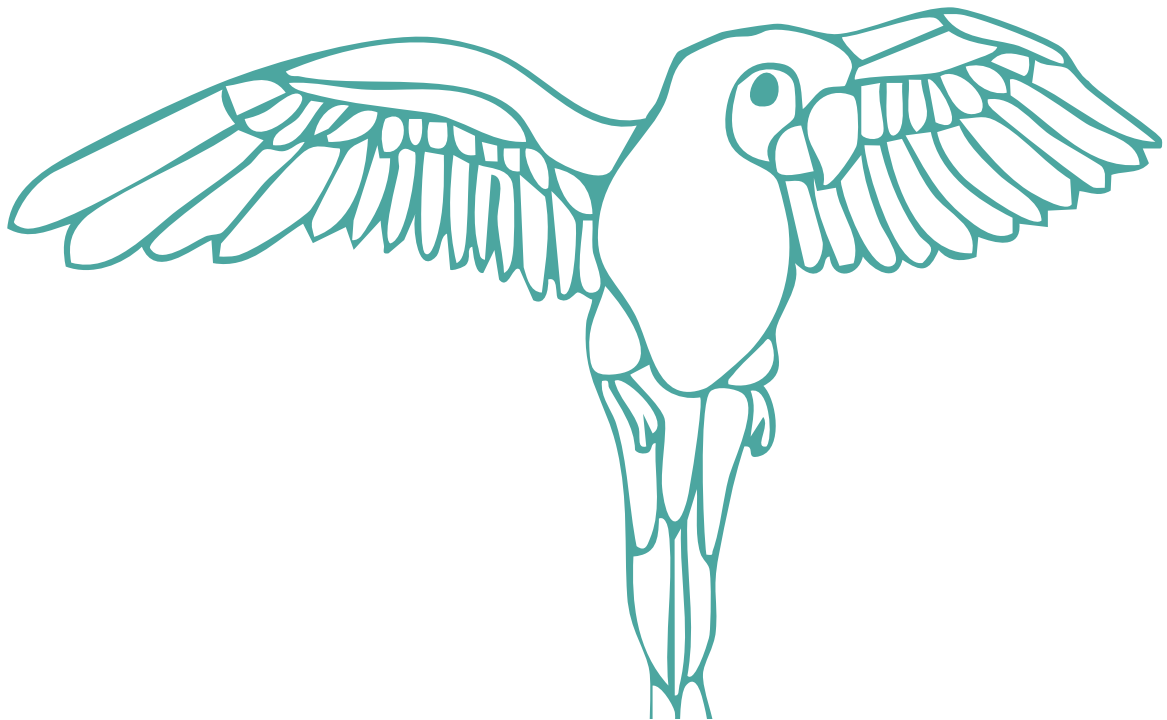


En bog om løbsk tale indefra

Som nævnt i indledningen håber jeg, at folk bliver bevidst om diagnosen, om det så bare er som minimum i form af en viden om, at der eksisterer en taleflow-forstyrrelse, som genererer en hurtig talestil, hvor talen løber løbsk.

Jeg vil afslutte med at fortælle, at selvom "Raketfart" ikke er opslagsbog, som går i dybden med løbsk tale, har udviklingen af bogen resulteret i en lang personlig rejse for mig, hvor jeg i tillæg til at have modtaget undervisning hos en logopæd også har været en tur tilbage til barndoms- og ungdomstiden, hvor jeg har mødt min hurtige tale, både indefra og udefra.

I tillæg til link til **Stammeforeningen**, samt opfordringen til at læse **STAMMEN OG LØBSK TALE** - en grundbog, har jeg opsat en lille litteraturliste, som kan hjælpe med at belyse løbsk tale yderligere.



En bog om løbsk tale indefra



Som jeg har nævnt her i bogen, kan jeg anbefale at tage kontakt med **Stammeforeningen** hvis man har spørgsmål om løbsk tale.

Ønsker man blot at læse lidt om diagnosen, har jeg herunder lavet en lille liste over litteratur som er tilgængelig og kan anbefales.

Litteraturliste

Om løbsk tale: information om løbsk tale hos børn, unge og voksne
Dorte Hansen, 1999, Dansk Videnscenter for Stammen

Er det løbsk tale - og hva kan der gøres? Del 1 og 2, Karoline Hoff og Hilda Sønsterud, Norsk Tidsskrift for logopædi 2012

Forstå stammen og løbsk tale, Audiologopædisk Tidsskrift
13.9.2024, Inge Brink Hansen

STAMMEN OG LØBSK TALE - EN GRUNDBOG, Per Fabæch Knudsen og Hans Månsson, med bidrag af Hilda Sønsterud

En bog om løbsk tale indefra

Tak til

Jeg vil takke **Stammeforeningen**, for økonomisk støtte til bogen.
Besøg foreningens hjemmeside [HER](#)

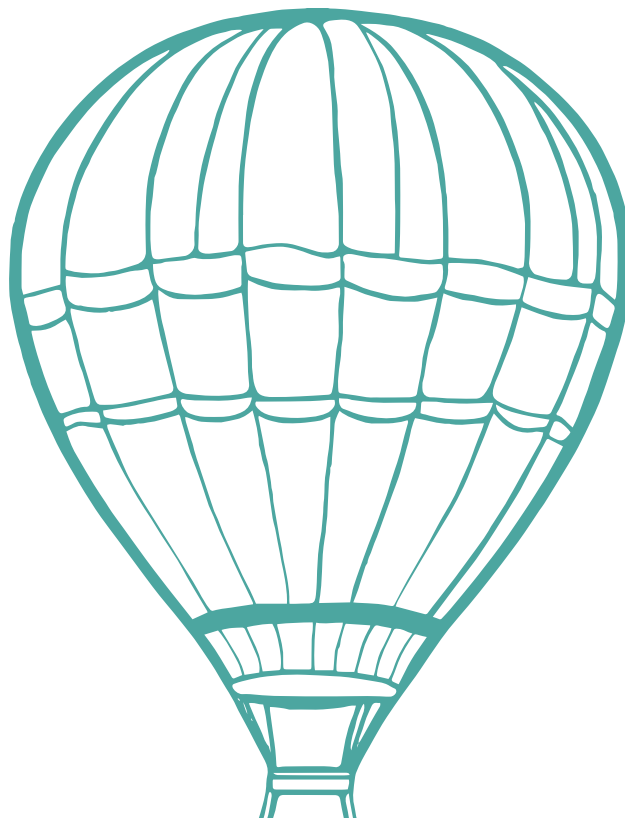
Besøg foreningens netværksgruppe (Facebook gruppe) [HER](#)

Tak til Marie, Jesper og Astrid

Tak til Marie, Jesper og Astrid for jeres bidrag i bogen.

Tak til Troels Gollander for vejledning med manus.

Tak til Vibeke Appel for korrektur



En bog om løbsk tale indefra

