«Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen»

En kvalitativ undersøkelse av erfaringer med stammebehandling sett i lys av kontroll og aksept

Aurora Furuseth og Marie Bolstad

Masteroppgave i spesialpedagogikk
Institutt for spesialpedagogikk
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2017

«Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen»

En kvalitativ undersøkelse av erfaringer med stammebehandling sett i lys av kontroll og aksept

© Aurora Furuseth og Marie Bolstad

2017

«Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen»

Aurora Furuseth og Marie Bolstad

http://www.duo.uio.no/

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Tittel: "Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen". En kvalitativ undersøkelse av erfaringer med stammebehandling sett i lys av kontroll og aksept.

Bakgrunn og formål: Voksne som har levd mange år med stamming har ofte lært seg ulike måter å håndtere stammingen på. Mange bytter for eksempel ut visse ord og unngår visse situasjoner. Noen bruker mye krefter på å skjule stammingen for omgivelsene, noe som betegnes som *skjult stamming.* Dette kan være knyttet til en engstelse for å miste kontrollen over talen sin. En del personer som stammer oppsøker behandling for å lære nye måter å håndtere stammingen på. Dette danner utgangspunktet for denne todelte problemstillingen:

1. Hvilke erfaringer har voksne med skjult stamming med stabilitet og endring av sin stamming i forbindelse med individrettet logopedbehandling?

2. Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av begrepene kontroll og aksept?

Datainnsamlingen som denne oppgaven bygger på, inngår i et større forskningsprosjekt der voksne som stammer har mottatt individtilpasset behandling. Formålet med oppgaven er å belyse hvilke endringer voksne som stammer kan oppleve i forbindelse med behandling, og hvilke sider ved stammingen som kan være vanskelige å endre. Oppgaven drøfter hvordan ulike behandlingsformer kan bidra til ulike typer endringer. Den vektlegger spesielt betydningen av aksept og desensitivisering i behandling av skjult stamming.

Metode: En kvalitativ tilnærming med semistrukturerte intervjuer er benyttet. Informantene er åtte personer i alderen 25 til 60 år, som alle har skjult stamming. Intervjuene ble tatt opp med diktafon og transkribert like etterpå. Deretter ble de kodet i to steg: først linje for linje, og så fokusert. For å organisere dataene i kategorier ble analyseprogrammet NVivo 11 brukt. Underveis har visse temaer som har dukket opp formet den videre prosessen, i tråd med grounded theory. Analysen er todelt. Presentasjon av funn faller inn under tematisk analyse. Drøfting av funn faller inn under teoretisk analyse.

Resultater: Informantene forteller om et bredt tilfang av erfaringer i forbindelse med behandlingen. Erfaringene som er vektlagt er de som handler om *utgangspunktet for* og *utfallet av* behandlingen. Det handler altså om forhold ved stamming som har holdt seg stabile og forhold som har endret seg. Med bakgrunn i disse erfaringene er disse kategoriene

konstruert: *Stammingens rolle i livet, Å håndtere stammingen, Relasjonen til stamming* og *Uforutsigbarhet*. Som et hovedtrekk har stammingens rolle i informantenes liv vært en begrensning karrieremessig og sosialt, en kilde til hjelpesløshet og en fysisk og psykisk påkjenning.

Etter behandlingen forteller flere av informantene at stammingen hindrer dem mindre i hverdagen, og at den har blitt mindre belastende fysisk og psykisk. Informantene forteller om nye verktøy som har hjulpet dem å håndtere stammingen. For flere har endret pustemønster og avspenningsøvelser gjort det lettere å takle blokkeringer. De bruker fortsatt unngåelsesstrategier, selv om noen forteller at de jobber med å redusere bruken av dem. Harde stammeøyeblikk er fremdeles vanskelige for en del, og synes å vekke sterke reaksjoner. Relasjonen til stamming har for flere endret seg ved at det føles mindre dramatisk å stamme. Samtidig forteller flere at de fortsatt opplever negative følelser, som flauhet og irritasjon, under stammeøyeblikk.

Uforutsigbarhet synes å være et stabilt trekk ved stamming. Både stammingen i seg selv og nytten av verktøy synes å gå opp og ned uten noen åpenbar grunn. Uforutsigbarheten synes altså å medføre at stammingen kan kjennes upåvirkelig og uforståelig. Dette gjør at stammingen fremdeles tidvis forbindes med tap av kontroll.

Drøfting: Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av kontroll og aksept? Kontroll kan ses som et gjennomgående tema i informantenes beretninger. Det å miste kontrollen ser ut til å være en kilde til strev og negative følelser. Gjennom økt forståelse av egen stamming, samt nye verktøy for å håndtere stammingen, synes det som mange har opplevd å få mer kontroll. Et annet utfall for en del er økt aksept for å stamme. Likevel kan stammingen være vanskelig å akseptere, siden den vekker en så sterk negativ reaksjon. Det kan virke motsetningsfullt å skulle vektlegge både kontroll og aksept i stammebehandling. Likevel synes det, gjennom informantenes beretninger, som disse begrepene òg kan fungere gjensidig utfyllende i behandling av voksne med skjult stamming.

Forord

Arbeidet med denne oppgaven har vært overraskende gøy. Vi har fått muligheten til å dykke ned i et tema vi synes er utrolig spennende, og de faglige diskusjonene vi har hatt underveis har gitt oss stadig påfyll av ideer og inspirasjon. Det å skrive masteroppgave sammen kan by på utfordringer. I vårt tilfelle har samarbeidet vært utelukkende positivt. Vi har utfylt hverandre godt både når det gjelder hvordan vi arbeider og hva vi fester oss ved.

Vi vil rette en stor takk til informantene våre, som har satt av tid til å møte oss og delt raust av sine erfaringer. Dere har hjulpet oss å se stamming fra innsiden, noe som har vært verdifullt for oss både faglig og personlig. Uten dere ville det ikke blitt noen oppgave.

Takk til våre to veiledere, Hilda Sønsterud og Melanie Kirmess, for at dere har vært støttende og tilgjengelige for oss gjennom hele prosessen. Deres faglighet og grundige blikk har vært uvurderlig for oss i arbeidet med denne oppgaven.

"Fast oppmøte-gjengen" på Helga Engs, takk for hyggelig samvær og støtte i opp- og nedturer. Øyvind, takk for at du ga av tiden din for å lese korrektur i siste liten.

Til sist, takk til Anders og Julie som har holdt motet oppe, både vårt og sitt eget.

Her følger ansvarsfordeling for kapitlene i oppgaven:

Aurora: kapittel 1, 2 og 4

Marie: kapittel 3, 5 og 6

Vi vil presisere at hver av oss har skrevet omtrent halvparten av hvert kapittel, og at vi har samarbeidet om alle underkapitlene i oppgaven.

Blindern, mai 2017

Aurora Furuseth og Marie Bolstad

Innholdsfortegnelse

1 Innledning ... 1
1.1 Bakgrunn og aktualitet ... 1
1.2 Formål ... 2
1.3 Problemstilling ... 2
1.4 Avgrensning og begrepsavklaring ... 3
1.5 Oppgavens oppbygning ... 4
2 Teori ... 5
2.1 Hva er stamming? ... 5
2.1.1 Definisjon ... 6
2.1.2 Hvordan blir stammingen formet av læring? ... 8
2.1.3 Stamming og angst ... 10
2.1.4 Stress ... 12
2.1.5 Skjult stamming ... 12
2.2 Stammebehandling ... 14
2.2.1 Behandling av talen ... 14
2.2.2 Behandling av tanker og følelser ... 16
2.2.3 Stabilitet og endring i stammebehandling ... 20
2.2.4 Behandlingen som informantene har fått ... 22
2.3 Kontroll og aksept ... 24
2.3.1 Kontroll ... 24
2.3.2 Aksept ... 26
3 Metode ... 29
3.1 Valg av metode ... 29
3.1.1 Kvalitativ tilnærming ... 29
3.1.2 Semistrukturert intervju ... 29
3.1.3 Konstruktivistisk grounded theory ... 30
3.2 Før datainnsamlingen ... 31
3.2.1 Førforståelsen ... 31
3.2.2 Informantene ... 32
3.2.3 Intervjuguiden ... 33
3.2.4 Prøveintervju ... 35

3.3 Datainnsamling 36
3.3.1 Intervju 36
3.3.2 Memo 38
3.4 Bearbeiding av data 39
3.4.1 Transkripsjon 39
3.4.2 Innledende koding 40
3.4.3 Fokusert koding 41
3.5 Vurdering av studiens kvalitet 43
3.5.1 Pålitelighet 43
3.5.2 Gyldighet 44
3.6 Etiske hensyn 46
4 Tematisk analyse: Resultater 49
4.1 Stammingens rolle i livet 49
4.1.1 Å føle seg begrenset og hjelpeløs 49
4.1.2 Fysisk ubehag 50
4.1.3 En psykisk påkjenning 51
4.1.4 Hinder for karriere og sosialt liv 51
4.1.5 Familieliv og nære relasjoner 52
4.1.6 En mindre belastende hverdag 53
4.1.7 En mer positiv tankegang 54
4.2 Å håndtere stammingen 55
4.2.1 Å bruke verktøy 55
4.2.2 Å unngå 56
4.2.3 Å håndtere blokkeringer 56
4.2.4 "Jeg kan jo komme meg forbi det" 57
4.2.5 Å møte hverdagen 58
4.3 Relasjonen til stamming 59
4.3.1 Følelser overfor stammingen: "Den dritten" 59
4.3.2 Å bli venn med stammingen 60
4.3.3 "Å gi faen" 61
4.3.4 Å forstå stammingen 65
4.3.5 Tanker om endring 67
4.4 Uforutsigbarhet 69

4.4.1 Varierende perioder ... 69
4.4.2 Uforutsigbarheten påvirker forventninger og motivasjon ... 70
4.4.3 Uanmeldte øyeblikk ... 71
5 Teoretisk analyse: drøfting av resultater ... 72
5.1 Grunnlaget ... 73
5.1.1 Tap av kontroll – et stabilt trekk ved stamming? ... 73
5.1.2 Kontroll som å forstå ... 74
5.1.3 Kontroll som å kunne påvirke ... 75
5.2 Problematisering ... 76
5.2.1 Når kontrollen glipper ... 76
5.3 Løsninger ... 78
5.3.1 Hvorfor vektlegge aksept? ... 78
5.3.2 Selvomsorg ... 79
5.3.3 Ulike nyanser av aksept ... 79
5.3.4 Aksept som en tanke ... 81
5.3.5 Sammenhengen mellom aksept og desensitivisering ... 82
5.3.6 Forholdet mellom kontroll og aksept ... 83
5.3.7 Brukermedvirkning som et dilemma ... 84
6 Avslutning ... 86
6.1 Oppsummering ... 86
6.2 Implikasjoner for klinisk praksis ... 87
6.3 Videre forskning ... 87
Litteraturliste ... 89
Vedlegg ... 96

1 Innledning

En av informantene våre fortalte oss under et intervju at: “Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen”. Utsagnet viser til noe av det informanten anså som det viktigste, men også det vanskeligste, ved behandlingen. Betydningen av å akseptere eller avdramatisere stamming er noe som har gått igjen i de fleste intervjuene vi har hatt, og dette er noe flere beskriver som krevende. Vi begynte å lure på hva som lå i begrepet `å gi faen`, og hva som var verdien av det. Dette kom etter hvert til å bli et omdreiningspunkt for oppgaven. Samtidig ble det kontrastert med en annen nytte av behandlingen, som handlet om det å lære seg nye måter å håndtere eller kontrollere stammingen på.

1.1 Bakgrunn og aktualitet

Det er etter hvert utviklet mange ulike behandlingsmetoder for stamming. Mange av dem ser ut til å fungere godt for en del personer (Baxter et al., 2016). Likevel varierer utbyttet av behandlingen mye fra person til person, og kvalitativ forskning understreker betydningen av å skreddersy behandlingen til hver enkelt (Johnson et al., 2016). Vår oppgave er del av et doktorgradsprosjekt ledet av Hilda Sønsterud, med arbeidstittelen “Stammebehandling - hva hjelper for hvem?”. Prosjektet er en behandlingsstudie der målet har vært å gi hver deltaker behandling tilpasset hens ønsker og behov. Prosjektlederen er også behandlende logoped i studien. Hun benytter ulike metoder for å undersøke utbyttet av behandlingen. Rollen vår har vært å innhente kvalitative intervjudata til prosjektet, for å undersøke den opplevde nytteverdien av behandlingen. Det er disse intervjudataene vi har basert denne oppgaven på.

De observerbare sidene ved stamming utgjør bare en liten del av hva det vil si å stamme. Mange av problemene knyttet til stamming, slik som skam over å stamme og frykt for visse ord eller snakkesituasjoner, kan ikke observeres direkte. I og med at det ikke er noen nødvendig sammenheng mellom hvor mye en person stammer og hvor problematisk hen synes det er, kan ikke logopeder vite om behandlingen har fungert uten at personen som stammer forteller det (Guntupalli, Kalinowski & Saltuklaroglu, 2006). Derfor er det viktig å undersøke subjektiv nytteverdi. Guntupalli og medforfattere (2006) argumenterer for at selvrapportering er avgjørende når behandlingsmetoder skal vurderes, for å få tilgang til opplevde fenomener som tap av kontroll. Selvrapportering trengs blant annet for å sikre at den

eventuelle endringen som skjer er viktig for klienten (Finn, referert i Guntupalli et al., 2006). Kvalitative intervjuer kan ses på som en form for selvrapportering.

Stamming innebærer ufrivillige brudd i talen. De kan være et kommunikativt hinder i seg selv. Samtidig kan stammingen påvirke følelsene og øke risikoen for angst, særlig angst knyttet til snakkesituasjoner (Blumgart, Tran & Craig, 2010; Iverach et al., 2009; Messenger, Onslow, Packman & Menzies, 2004). Behandling for stamming må ivareta de følelsesmessige aspektene ved å stamme såvel som de rent talemessige (K. Logan, 2015). Informantene i denne oppgaven har det som kalles skjult stamming. Det innebærer at de tidvis bruker mye krefter på å unngå å stamme, og i perioder kan snakke omtrent uten stamming. Slik skjult stamming kan være forbundet med engstelse for å stamme (Cheasman & Everard, 2013). For personer som jobber hardt for å skjule at de stammer, kan det være viktig å gå inn i stammingen og redusere frykten for den (Guitar, 2014; Cheasman & Everard, 2013).

1.2 Formål

Formålet med undersøkelsen har vært å belyse de endringene voksne personer med skjult stamming kan gå gjennom i forbindelse med stammebehandling. Ved å søke å se stabilitet og endring med et innenfraperspektiv, vil oppgaven kunne vise et spenn av mulige behandlingserfaringer. På grunn av undersøkelsens art er det verken mulig eller ønskelig å overføre resultatene statistisk til voksne som stammer generelt. Likevel vil kunnskap om endringsprosesser kunne være klinisk nyttig for logopeder og andre som jobber med voksne som stammer, fordi de viser noen endringsprosesser personer som stammer kan oppleve som betydningsfulle. De viser òg noen sider ved stammingen det kan være vanskelig å endre.

Slik kunnskap kan brukes som utgangspunkt for å snakke om endringer med klienter, og for å vurdere hvilke behandlingsmetoder som kan være hensiktsmessige å prøve ut for ulike klienter.

1.3 Problemstilling

Vår oppgave har rettet seg mot voksne personer med skjult stamming og deres opplevelser i forbindelse med å delta i stammebehandling. Oppgavens problemstillingen er todelt:

1. Hvilke erfaringer har voksne med skjult stamming med stabilitet og endring av sin stamming i forbindelse med individrettet logopedbehandling?

2. Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av begrepene kontroll og aksept?

1.4 Avgrensning og begrepsavklaring

Stamming opptrer som regel først i 2- til 5-årsalderen, men kan for mange vedvare hele livet (Guitar, 2014). Ettersom studien dreier seg om voksne personer som stammer, vil vi ikke redegjøre for teorier om hvorfor barn begynner å stamme. I stedet vil vi vie plass til å belyse hvordan stamming kan arte seg hos voksne. Her kommer vi inn på læring, og på hvordan følelser henger sammen med læring. Vi har valgt å vektlegge klassisk og operant betinging framfor komplekse læringsformer, fordi betinging kan belyse tilleggsatferden hos en del voksne som stammer. Oppgaven vektlegger individet som stammer og hvordan stammingen, og eventuelle endringer etter behandling, oppleves for den enkelte. Derfor inkluderer vi ikke teori om sosiale prosesser som kan forme opplevelsen av å stamme. Det betyr ikke at sosiale prosesser betyr mindre enn individuell læring. Tvert imot vil disse prosessene trolig virke sammen. Ettersom informantene våre har fortalt mye om sine tanker og følelser knyttet til stammingen, vier vi relativt mye plass til de psykologiske sidene ved å stamme.

Skjult stamming er en måte stamming kan arte seg på, preget av strategier for å unngå stammingen, ofte på grunn av negative tanker og følelser (Cheasman & Everard, 2013). Selv om våre informanter har skjult stamming, kan funnene våre være relevante også for personer som har mer hørbar stamming, i den grad de har negative tanker og følelser tilknyttet stammingen. Vi beskriver skjult stamming nærmere i avsnitt 2.1.6.

Behandling av stamming kan i ulik grad rette seg mot selve stammingen og tilknyttede tanker og følelser. Vi vil bruke en del plass på å redegjøre for behandling av tanker og følelser, fordi dette er særlig aktuelt for våre informanter. Teknikker for å endre selve talen, flytskapende og stammemodifiserende teknikker, vil vi redegjøre kort for, da disse har betydning for kontroll-begrepet i drøftingen. Vi utelater redegjørelse av metoder for å behandle barn som stammer.

Individrettet logopedbehandling vil i denne sammenhengen si at behandlingen ikke er standardisert, men blir utformet i samarbeid mellom den enkelte forskningsdeltakeren og logopeden. Behandlingsprogrammer og gruppebehandling omtales derfor ikke i oppgaven.

Begrepene *kontroll* og *aksept* kan peke på viktige gevinster av stammebehandling. Samtidig kan begrepene være problematiske. Som grunnlag for å drøfte positive sider ved kontroll vil vi bruke Antonovskys (2000) begrep *opplevelse av sammenheng*. Samtidig finner vi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) relevant som et rammeverk for å drøfte nytteverdien av aksept. ACT tilfører òg noen nyttige nyanser til kontroll-begrepet.

Med *stabilitet og endring* mener vi informantenes beskrivelser av utfall av behandlingen, når det gjelder ulike sider ved stammingen. Dette betyr at vi ikke redegjør for generelle faktorer som kan bidra til en vellykket behandling, slik som allianse mellom klient og logoped eller intensitet og varighet av behandlingen. Grunnet oppgavens omfang og fokus har vi viet mest plass til de utfallsbeskrivelsene som kan relateres til kontroll eller aksept.

1.5 Oppgavens oppbygning

Oppgaven består av seks kapitler. Kapittel 1, som allerede er presentert, tar for seg introduksjon av temaet, problemstilling for oppgaven og avgrensning av temaene. I kapittel 2 presenteres aktuell teori om de ulike elementene i problemstillingen. Kapitlet omhandler stamming, hvordan læring påvirker stamming og angst relatert til stamming. Dette bygger opp til redegjørelse for skjult stamming. Videre gjør vi rede for ulike elementer i stammebehandling, hvordan stabilitet og endring i behandling kan forstås, før vi til slutt presenterer teori om begrepene kontroll og aksept. I kapittel 3 gjør vi rede for våre metodiske overveielser, og hvordan vi har utført undersøkelsen vår. Her drøfter vi óg kvaliteten av undersøkelsen og dens etiske aspekter. Kapittel 4 utgjør tematisk analyse der undersøkelsens resultater presenteres, det vil si informantenes beretninger. Kapittel 5 drøfter de presenterte resultatene i lys av begrepene kontroll og aksept. Til slutt, i kapittel 6, oppsummerer vi funnene våre, drøfter hvilke implikasjoner de har for klinisk praksis og kommer med noen forslag til videre forskning.

Vi har valgt å omtale oss selv med personlige pronomen (“vi” og “oss”) i oppgaven, av den grunn at vi ønsker å synliggjøre oss selv som medskapere av kunnskapen. Da mener vi det ville vært uhensiktsmessig å skrive oss ut av oppgaven ved hjelp av setninger uten subjekt, som “det kan tenkes”.

2 Teori

Ettersom problemstillingen vår dreier seg om opplevd nytteverdi av behandling, er det relevant å få en forståelse av hvordan stamming kan oppleves og hvilke konsekvenser stamming kan ha for voksne. Derfor vier vi i teoridelen plass til hvordan stammingen formes av læring, og til hvordan stammingen kan virke inn på følelser. Disse indre aspektene ved stamming er særlig aktuelle i og med at informantene våre har skjult stamming. Siden utgangspunktet for oppgaven er en større behandlingsstudie som informantene våre deltar i, vil vi gjøre rede for noen viktige elementer i logopedisk stammebehandling for voksne. Videre vil vi gjøre rede for begrepene kontroll og aksept, og skissere hvordan disse begrepene er relevante i forbindelse med stamming. Først tar vi for oss teori om stamming.

2.1 Hva er stamming?

Det er vanlig å oppleve at ordene stokker seg av og til, og at det oppstår pauser i talen. Talebruddene hos personer som ikke stammer kan være for eksempel nøling, interjeksjoner (tja...), revisjoner (men er det ikke-, eller-, jeg tror kanskje-), gjentakelser av flerstavelsesord (hadde-, hadde hun-) og gjentakelser av deler av setninger (mener du… mener du at-). Personer som stammer kan ha slike talebrudd, men har i tillegg talebrudd i form av gjentakelser av enkeltlyder og -stavelser (k-k-kan du-), forlengelser av lyder (mmmener du at-), og blokkeringer av talestrømmen, der luftstrøm, muskulatur eller stemme stanser opp (Guitar, 2014).

Talebrudd ved stamming skilles fra det som kalles naturlig ikke-flyt (Sønsterud, Howells & Hoff, 2014). Dess hyppigere og mer alvorlige talebruddene opptrer, dess mer heller talen i retning av stamming snarere enn naturlig ikke-flyt. Videre er talebrudd på ordnivå (har-, har du-) assosiert med normal ikke-flyt, mens ikke-flyt på lyd- og stavelsesnivå er mer assosiert med stamming (ha-ha-har du-) (Ward, 2006).

Likevel er det stor variasjon i hvordan stamming arter seg, og noen ganger er det ikke åpenbart for lytteren om det er stamming en hører, eller om det er vanlige pauser i talen til en person som ikke stammer. Det som likevel er et fellestrekk ved de ulike måtene folk stammer på, er at de er forbundet med en opplevelse av å miste kontrollen over sin egen tale (Manning,

2010). Talebruddene kan komme uten noen klar årsak, ofte uventet, og uten at det synes som personen som stammer kan gjøre noe for å styre dem.

Stamming har blitt forklart på ulike måter. Det har blitt sett på som alt fra et resultat av anatomiske avvik i munnen eller strupen til et tegn på psykisk ubalanse (Manning, 2010). Årsakene til stamming er ennå ikke fullt ut forstått (Packman, 2012). Likevel er de rene anatomiske eller psykologiske forklaringene stort sett forlatt av dem som forsker på stamming. Det er trolig flere årsaker som virker sammen, og gener spiller trolig en rolle for hvem som begynner å stamme (Maguire, Yeh & Ito, 2012). På bakgrunn av empiriske studier av hjernens oppbygning og aktivitet antas årsaken å ligge i deler av hjernen som er viktige for talespråket, mer spesifikt for hvordan hjernen igangsetter og styrer talebevegelser (Watkins, Smith, Davis & Howell, 2008; Packman, 2012; Neef, Anwander & Friederici, 2015).

Stamming viser seg vanligvis først hos barn mellom to og fem år. Nyere forskning peker i retning av at 8-11 prosent av barn vil stamme på et tidspunkt i løpet av oppveksten (Yairi & Ambrose, 2013; Reilly et al., 2013). Mange av barna som begynner å stamme, vil slutte å stamme i løpet av barneårene uten behandling. En studie fant at dette gjaldt omtrent 70 prosent av utvalget (Craig, Hancock, Tran, Craig & Peters, 2002). Yairi og Ambrose (2013) anslår på bakgrunn av nyere forekomststudier at det kan gjelde så mange som 88-91 prosent. Forekomsten av stamming i befolkningen som helhet har vært anslått å være rundt én prosent (Guitar, 2014), selv om Onslow og Langevin (2011) påpeker at vi mangler egnede studier for å fastslå dette. Yairi og Ambrose (2013) anslår forekomsten i befolkningen å være 0,72 prosent. Det er fremdeles uvisst hvorfor noen slutter å stamme mens andre fortsetter (Onslow & O'Brian, 2013).

2.1.1 Definisjon

For å definere stamming vil vi bruke Yairi og Seery (2015) sin beskrivelse som utgangspunkt. Beskrivelsen sier noe om stammingens uttrykk, såvel som årsaker til og konsekvenser av stamming: "Articulatory gestures in a holding pattern (repetition, prolongation, block) in an attempted delivery of syllables (including single-syllable words) or elements of syllables." (Yairi & Seery, 2015, s. 18-19). Slike talebrudd, i form av repetisjoner, forlengelser og blokkeringer av lyder og stavelser, kalles kjerneatferd, og det er gjerne disse talebruddene som er framtredende når en person først begynner å stamme (Guitar, 2014). Vi vil vekselvis omtale dem som talebrudd og stammeøyeblikk.

Videre skriver Yairi og Seery (2015, s. 19):

> These disruptions occur at levels sufficient to distract listeners and interfere with communication. The disorder is genetically based but highly responsive to environmental factors. When the disorder persists, it expands to acquire additional characteristics reflected in dynamic, multidimensional patterns of overt body tensions, motor-physiological adaptations, as well as emotional, cognitive, and social reactions. These additional characteristics intensify as the disorder persists and, to the person who stutters may be more disturbing than the stuttered speech events.

Flere viktige sider ved stamming kommer fram i beskrivelsen til Yairi og Seery (2015). For det første sier den noe om omfanget og alvorligheten av talebrudd: talebruddene hos en person som stammer opptrer i en slik grad at de kan forstyrre kommunikasjonen. Dermed kan stamming betegnes som en vanske med *kommunikasjon*, ikke utelukkende med tale.

For det andre leser vi hos Yairi og Seery (2015) at stamming har et genetisk grunnlag, men lar seg påvirke av miljøet. Påvirkningen fra miljøet skjer både på kort og lang sikt. På kort sikt kan situasjonen påvirke omfanget av stamming: Personer som stammer opplever ofte at de stammer mer i noen situasjoner enn i andre (Guitar, 2014). På lang sikt er stammingen påvirkelig ved at den endres av erfaringer, og at effektiv behandling kan redusere alvorlighetsgraden av stamming (Baxter et al., 2016).

For det tredje forteller beskrivelsen til Yairi og Seery (2015) at stammingen, hvis den vedvarer, utvikler seg til å omfatte mer enn den opprinnelige kjerneatferden. Dette handler om hvordan personen som stammer reagerer på og tilpasser seg talebruddene. Reaksjonene og tilpasningene kan omfatte strategier for å slippe å stamme, negative tanker om stammingen og negative følelser knyttet til stammingen (Guitar, 2014). "(...) the more a speaker reacts to his or her stuttering by trying to prevent it from occuring or by struggling through a moment of stuttering, the greater the impact of the problem" (Manning, 2010, s. 161).

Disse tilleggene til stammingen kan etter hvert oppleves som vanskeligere enn selve stammeøyeblikkene, skriver Yairi og Seery (2015). I en studie med 200 deltagere som stammet og 200 deltagere som ikke stammet, fant Craig, Blumgart og Tran (2009) at gruppa som stammet skåret lavere på mål for livskvalitet enn gruppa som ikke stammet. I en annen studie sammenliknet forskere ei klinisk gruppe med 34 personer som stammet, med 34

personer som ikke stammet. Gruppa som stammet forventet i større grad enn kontrollgruppa å bli vurdert negativt av andre, og forskjellen mellom gruppene var betydelig (Messenger et al., 2004). Slike funn vitner om at stamming ikke bare handler om hvordan en snakker, men kan påvirke flere sider ved tilværelsen.

Det at stammingen etter hvert kan utvikle seg til å omfatte mye mer enn særtrekk ved talen, kan kort oppsummeres ved å si at stamming påvirkes av læring. Fordi læring er avgjørende for å forstå hvordan det er å være voksen og stamme, samt for å forstå de endringene som kan skje under behandling, vier vi her plass til stamming og teori om læring.

2.1.2 Hvordan blir stammingen formet av læring?

Stamming kan endre seg som følge av erfaringer. Guitar (2014) skildrer disse endringene ved hjelp av en stadiemodell for stammingens utvikling fra småbarnsstadiet til voksen alder. Modellen har blitt kritisert for å gi et for lineært bilde av stammeutviklingen (Sønsterud, Howells & Hoff, 2014). Grunnet denne oppgavens tema og omfang anser vi det ikke som relevant å drøfte denne kritikken. Det modellen kan bidra med i denne omgang, er å belyse hvordan læring kan endre måten stamming arter seg på. Ifølge modellen vil den synlige, hørbare stammeatferden bli mer kompleks med alderen, samtidig som stammingen i økende grad vil prege følelsene og oppfatningene til den som stammer. To drivende krefter bak disse endringene er klassisk og operant betinging (Guitar, 2014).

Betinging

Klassisk betinging er en form for assosiativ læring som forekommer når en eksisterende reaksjon knyttes til en ny erfaring (Svartdal, 2011). Mekanismen kan føre til at en reagerer med avsky, frykt eller kvalme på hendelser som i utgangspunktet ikke skulle vekke en slik reaksjon. Det kan begynne med en nøytral erfaring, for eksempel et stammeøyeblikk, som blir erfart sammen med en negativ erfaring, som erting eller frustrasjon over å ikke få sagt det en vil. Ertingen kan naturlig nok vekke frykt, og på grunn av klassisk betinging kan hjernen begynne å forbinde stamming med erting. Dermed kan fryktreaksjonen etter hvert bli vekket av stammeøyeblikket alene (Guitar, 2014). Gjennom klassisk betinging kan enkeltstående erfaringer med for eksempel å bli ertet, gjøre det å stamme til en følelsesladet opplevelse.

I motsetning til ved klassisk betinging, som skaper automatiske responser, omfatter *operant betinging* tanker og vilje. Sagt enkelt: Når en gjør noe og synes det funker, øker sjansen for at en vil gjøre det igjen. Konsekvensene av handlingen påvirker dermed sannsynligheten for at en vil utføre den samme handlingen senere (Svartdal, 2011). Forsterkning er konsekvenser som øker sannsynligheten for en handling, mens straff er konsekvenser som reduserer sannsynligheten for en handling (Svartdal, 2011). Når en person står fast i et stammeøyeblikk, ønsker hen naturligvis å si noe. Av og til vil hen gjøre en bevegelse samtidig, som å blunke, kanskje i frustrasjon, kanskje helt tilfeldig. Kanskje vil hen rett etter blunket oppleve at hen kommer videre og får sagt det hen vil si. Det at hen kommer videre blir en belønning for å blunke, som øker sjansen for at hen vil blunke igjen neste gang hen stammer. Dermed lærer hen seg en type tilleggsatferd (Guitar, 2014). I forlengelsen av dette er det viktig å huske at det ikke nødvendigvis er noen årsakssammenheng mellom blunkingen og det at en kommer seg videre i ordet. Den operante læringen kan skje også selv om handlingen ikke påvirker utfallet.

Det å komme ut av stammeøyeblikket kan altså fungere som en belønning. På samme måte kan det å stamme fungere som en straff. Stammingen kan, hvis den kjennes ubehagelig, påvirke atferd og redusere sannsynligheten for en gitt handling. Her kan operant og klassisk betinging forme stammingen sammen: Klassisk betinging gjør først at stammingen vekker ubehag. Så, hvis en person stammer mye når hen sier navnet sitt, kan det å si navnet sitt bli en ny hendelse som føles ubehagelig. Dermed lærer personen en ny forbindelse, denne gangen ikke mellom stamming og ubehag, men mellom det å si navnet sitt og ubehag. Fordi ubehaget er uønsket, reduserer denne forbindelsen sjansen for at personen skal si navnet sitt neste gang hen møter nye folk (Guitar, 2014). Guitar (2014) kaller dette *unngåelsesbetinging* (avoidance conditioning).

Hva fører læringen til?

Over tid kan klassisk og operant betinging gjøre at en person som stammer utvikler en kompleks stammeatferd med forskjellige ting hen gjør for å komme seg ut av et stammeøyeblikk - fluktatferd - eller for å unngå å stamme i det hele tatt - unngåelsesatferd (Guitar, 2014). Fluktatferd kan være *medbevegelser* når en stammer, som å blunke med øynene eller trampe i gulvet. Unngåelsesatferd kan være å spenne kroppen for å ikke stamme, eller å unngå å si navnet sitt eller snakke i telefonen fordi dette forbindes med stamming, som

igjen forbindes med ubehag. Læring kan gjøre at flukten og unngåelsen opprettholder seg selv og stadig blir mer omfattende (Guitar, 2014). "Attempts to avoid aversive experience are seen as the first steps in a negative cycle of reactivity" (Cheasman, 2013, s. 242-243). Den klassiske betingingen gjør at stadig flere situasjoner blir forbundet med strev, hastverk og ubehag. Deretter gjør operant betinging at flukt og unngåelse blir forsterket, fordi atferden etterfølges av at ubehaget letter (Guitar, 2014).

Når et slikt mønster vedvarer over mange år, blir det godt innarbeidet og automatisert (Guitar, 2014). Dermed kan det kreve mye arbeid å endre mønsteret. Det trenger ikke være problematisk i seg selv å flykte fra eller unngå stammeøyeblikk. Problemet oppstår når atferden gjør kommunikasjonen strevsom og hindrer personen i å gjøre det hen vil. Hvordan dette problemet kan håndteres, vil vi komme tilbake til under behandling av tanker og følelser i avsnitt 2.2.2. Nå vil vi ta for oss én mulig konsekvens av læring for personer som stammer, nemlig angst.

2.1.3 Stamming og angst

Hva er angst?

Angst er en tilstand som kan utløses når en forventer at noe farlig vil skje. Denne faren kan være enten innbilt eller reell (Berge & Repål, 2012). Angstreaksjonen påvirkes av hvor farlig en vurderer situasjonen som, og hvor forutsigbar og kontrollerbar en føler at situasjonen er (Berge & Repål, 2012). En type angst er sosial angst, der angst utløses av samvær med andre mennesker, eller forventning om slikt samvær (Rachman, 2013). Personer med sosial angst vurderer risikoen for negative hendelser i sosiale situasjoner som høyere enn det ikke-engstelige personer gjør. Samtidig overvurderer de kostnadene ved slike negative utfall, altså hvor ille det ville være for dem om den negative hendelsen skulle inntreffe (Foa, Franklin, Perry & Herbert, 1996).

Forventninger utgjør altså en viktig del av angsten. Engstelige personer går gjerne inn i nye eller skremmende situasjoner med klare forventninger (Rachman, 2013). De er hypervigilante. Det betyr at de søker gjennom miljøet etter tegn til trusler. Dersom de oppdager en trussel, retter de oppmerksomheten sin mot den. Siden oppmerksomhet er en begrenset ressurs, kan dette gå ut over evnen til å se det positive i situasjonen eller vie andre mennesker oppmerksomhet (Rachman, 2013).

Angst består av tre deler. Den kroppslige delen handler om de fysiske endringene som skjer i kroppen, som økt hjerterytme, svetting og skjelving (Berge & Repål, 2012). I tillegg kan muskelspenninger være et kroppslig angstrelatert symptom (Rachman, 2013). Den atferdsmessige reaksjonen kan omfatte unngåelse, flukt eller forsvarsmekanismer. Den opplevelsesmessige delen handler om den dramatiske følelsen en får i situasjonen (Berge & Repål, 2012).

Trygghetssøkende strategier

Berge og Repål (2012) skriver om strategier personer benytter for å unngå eller flykte fra den faretruende situasjonen. Det kan også omfatte konkrete handlinger de utfører for å føle seg tryggere i en situasjon, med et mer eller mindre bevisst håp om å redusere angsten. Bruk av slike strategier kan der og da gi en følelse av større kontroll over situasjonen, men i lengden kan dette øke angsten, fordi man blir stadig mer redd for hva som vil skje dersom man ikke mestrer å utføre disse trygghetssøkende strategiene (Berge & Repål, 2012). Som tidligere beskrevet, kan bruk av slike trygghetssøkende strategier være en del av vanskebildet til personer som stammer.

Angst i forbindelse med stamming

Følelsen av hjelpeløshet og tap av kontroll er sentral i opplevelsen av å stamme (Manning, 2010). Stamming kan gjøre at en føler seg hjelpeløs fordi en ikke kan bestemme hva som skjer, noe som kan framprovosere angst og frykt. I tillegg kan stamming medføre vonde sosiale erfaringer, noe som kan øke risikoen for at sosialt samspill blir forbundet med fare (Iverach & Rapee, 2014).

Blumgart et al. (2010) undersøkte utbredelsen av sosial fobi hos en gruppe med 200 voksne som stammer sammenlignet med 200 voksne som ikke stammer. Studien viste at gruppa som stammet hadde 20 ganger høyere risiko for forhøyede symptomer på sosial fobi enn kontrollgruppa. Det var ingen signifikant sammenheng mellom alvorlighetsgrad av stamming, målt med antall stammede stavelser, og alvorlighetsgrad av angst eller symptomer på sosial fobi. Det vil si at de som stammet mildt hadde like høy risiko for å vise symptomer på sosial fobi som de som har en alvorlig grad av stamming, og motsatt (Blumgart et al., 2010).

Noe som gjør det vanskelig å fastslå forekomsten av angst hos befolkningen som stammer som helhet, er at det er vanskelig å finne personer som stammer men som ikke oppsøker behandling. Når deltakerne i forskning kun er personer som opplever stammingen som et så stort problem at de ønsker behandling, blir snittet for angstsymptomer trolig høyere enn hvis personer som ikke ønsket behandling også hadde deltatt. I en studie fra 2003 forsøkte forskerne å løse dette problemet (Craig, Hancock, Tran & Craig, 2003). De fant deltakere til studien ved å ringe rundt til tilfeldige husholdninger og spørre om noen i husholdningen stammet. De endte opp med 63 deltakere, som fylte ut et skjema for å måle hvor engstelige de var. Resultatet ble sammenliknet med tall for gjennomsnittlig angst i en gruppe som ikke stammet. Forskjellen mellom gruppene var ikke veldig stor, men gruppa som stammet hadde statistisk signifikant mer angst enn gruppa som ikke stammet (Craig et al., 2003).

I en forskningsoppsummering av Alm (2014) fremkommer det at sosial angst trolig er en konsekvens av stammingen. Dette begrunnes blant annet med at barn som stammer ikke viser større grad av sjenerthet og andre angstrelaterte trekk enn barn som ikke stammer. I tillegg er det ikke slik at redusert angst automatisk fører til mindre stamming (Alm, 2014). Dette kan tyde på at det ikke er angsten som forårsaker stamming, men stammingen som forårsaker angst.

2.1.4 Stress

Stress kan forstås som en mobilisering av kroppens ressurser som svar på en krevende hendelse (Selye, referert i Vikan, 2014). Lazarus og Folkman (referert i Bunkholdt, 1996) beskriver stress som et spenningsforhold mellom individet og omgivelsene: Stress oppstår når situasjonen er så belastende at en føler en ikke strekker til. Hvordan en opplever stress, vil påvirkes av om en føler at en har kontroll over den stressende situasjonen eller ikke (Svartdal & Silvera, 2011). Dess mindre kontroll en føler at en har, dess mer stress vil en være tilbøyelig til å oppleve.

2.1.5 Skjult stamming

Stamming har både en synlig og en skjult side, noe som kommer fram i beskrivelsen til Yairi og Seery (2015). Todelingen har blitt sammenliknet med et isfjell, der en liten del av isfjellet er synlig over vannflaten, mens den største delen er skjult under vann (Sheehan, referert i K. Logan, 2015). Den synlige eller hørbare siden ved stammingen omfatter selve

stammeøyeblikket og medbevegelser. Det vil vi kalle åpne komponenter. Den skjulte siden består av de handlingene, tankene og følelsene som ikke er synlige for omverdenen, men som kan være en del av opplevelsen av å stamme, slik som unngåelse og angst. Dette vil vi kalle skjulte komponenter.

De skjulte komponentene kan arte seg på ulike måter. For enkelte kan stammingen utløse irritasjon i øyeblikket, men ellers påvirke hverdagen lite. For andre kan den påvirke hvilke situasjoner en oppsøker og hva en sier. Slik kan den for eksempel påvirke sosialt liv og psykisk helse (Craig et al., 2009). Det er altså stor variasjon i hvordan personer som stammer opplever og reagerer på stammingen sin; eller hva den usynlige delen av isfjellet består av.

Informantene i oppgaven vår har overveiende grad av skjulte komponenter i sitt stammebilde. Dermed kan vi si at de utgjør ei gruppe personer med *skjult stamming*. Personer med skjult stamming stammer gjerne nokså lite åpent, men kan ha sterke negative følelser knyttet til stammingen. For dem er altså den delen av isfjellet som ligger under vann, betydelig større enn den som ligger over vann. De bruker unngåelsesstrategier for å framstå som flytende talere, motivert av frykt for hva andre skal synes om dem hvis de stammer (Cheasman & Everard, 2013). Levy (1987, s. 104) beskriver denne unngåelsen slik:

> For those who cannot tolerate the sound of themselves stuttering, there is but one tortuous course of action open to them: they must at all costs prevent themselves from stuttering. But there is a price to pay: the freedom of speech. From now on speaking will be viewed as an obstacle course of difficult sounds and words. In order to hide stuttering, perfect predictions of future difficulties will need to be made. Words about to be uttered will be scrolled through the window of our speaker`s mind to be checked for their stuttering potential. Uttered speech will be severely censored. Somehow, fluency will be achieved and no outsider will guess how much has not been said.

Her sier Levy (1987) noe om hvorfor noen skjuler stammingen, samtidig som hun skildrer hva dette kan koste: Det kan kreve mye arbeid, og det kan innebære at talen blir sensurert, slik at personen ikke sier det hen ønsker å si.

Det er ikke noe skarpt skille mellom åpen og skjult stamming (Cheasman og Everard, 2013). Det kan heller ses som ytterpunkter av en akse, og personer som stammer kan befinne seg hvor som helst langs aksen (Kelly, referert i Levy, 1987). En måte å kategorisere personer

som stammer på, i åpen eller skjult stamming, kan være slik Tomaiuoli, Del Gado, Spinetti, Capparelli & Venuti (2015) beskriver. De har utarbeidet fire profiler med ulik sammensetning av åpne og skjulte komponenter: A) milde åpne og milde skjulte komponenter, B) milde åpne og moderat til alvorlig skjulte komponenter, C) moderate til alvorlige åpne komponenter og milde skjulte komponenter, eller D) moderate til alvorlige både åpne og skjulte komponenter. Personer med skjult stamming vil typisk havne i kategori B, selv om alvorlighetsgraden av både de åpne og de skjulte komponentene kan gå opp og ned hos den samme personen.

Det er ingen nødvendig sammenheng mellom hvor mye åpen stamming en har, og hvor ille stammingen oppleves (Blumgart et al., 2010). Derfor er det ikke mulig å fastslå hvor belastende en person som stammer opplever sin stamming kun ved å telle stammeøyeblikk (Manning & Beck, 2013). I en undersøkelse med 300 deltakere som stammet, ble sammenhengen mellom åpen stamming og det opplevde problemet stammingen innebar, svakere med økende alder (Tomaiuoli et al., 2015). Det kan bety at dess flere erfaringer en person gjør seg med å stamme, dess mer betyr disse erfaringene og dess mindre betyr talebruddene i seg selv for hvordan stammingen oppleves.

2.2 Stammebehandling

Siden stamming kan arte seg forskjellig, varierer det hva personer som stammer ønsker å få ut av behandling. For noen er kanskje frykten for å snakke det største problemet, mens andre synes ubehaget ved harde blokkeringer er det verste med å stamme. Ifølge K. Logan (2015) bør logopeden behandle både den underliggende vansken, altså den åpne stammingen, og konsekvensene som vansken har.

2.2.1 Behandling av talen

Behandling for å endre talen kan arte seg på ulike vis. Grovt sett kan vi skille mellom framgangsmåter for å gjøre stammingen lettere og mindre strevsom - *stammemodifiserende behandling* - og framgangsmåter som skal gjøre talen mer flytende, altså gjøre at en stammer mindre - *flytskapende behandling* (Ward, 2006).

Stammemodifiserende tilnærming

Målet for stammemodifiserende behandling er å endre de lærte tilpasningene til og reaksjonene på stammingen, slik som kroppslig spenning, strev og medbevegelser, for å stamme lettere. Behandlingen kan deles i tre trinn: identifisering, desensitivisering og modifisering (Ward, 2006).

De to første trinnene, identifisering og desensitivisering, har som formål å redusere negative følelser knyttet til stamming (Ward, 2006). Dette kan gjøre det lettere å i neste omgang endre stammeøyeblikket med modifiseringsteknikker. Identifiseringen innebærer å undersøke egen stammeatferd mest mulig objektivt og finne ut hva en gjør, tenker og føler når en stammer. Desensitivisering vil si å øve på å oppleve selve stammeøyeblikket annerledes. Det kan gjøres ved å stamme frivillig, stamme åpent sammen med folk eller fryse stammeøyeblikk (Ward, 2006). Desensitivisering kommer vi tilbake til i avsnitt 2.2.2.

Til sist kommer modifiseringsteknikker. De kan brukes før, under eller etter et stammeøyeblikk for å endre hvordan stammingen arter seg. En slik teknikk er pull-out, som enkelt sagt innebærer å slippe opp spenninger under et stammeøyeblikk for å kunne fullføre ordet med mindre anstrengelse (Ward, 2006).

Flytskapende tilnærming

Flytskapende tilnærming innebærer å endre måten en snakker på for å hindre at stammeøyeblikk oppstår. Det handler om verktøy som blir tatt i bruk *før* det oppstår stamming. Verktøyene kan for eksempel innebære å puste på en annen måte når en snakker, å bruke stemmen annerledes, å snakke saktere eller å forme ordene med munnen på en ny måte (Ward, 2006). For voksne som stammer er målet vanligvis *kontrollert flyt*, det vil si mulighet til å bruke slike verktøy for å stamme mindre. Derimot er langvarig spontan flyt, det vil si fravær av stamming uten bruk av verktøy, et lite realistisk mål for de fleste som har stammet i mange år (Guitar, 2014; K. Logan, 2015).

Det fins mange ulike flytskapende verktøy, som kan kombineres eller brukes hver for seg. En slik teknikk er fleksibelt taletempo (Guitar, 2014). Det innebærer å snakke saktere ved behov, for eksempel når en begynner på en setning eller skal si et vanskelig ord. Når verktøyene læres inn, er det nyttig å overdrive, for eksempel ved å snakke unaturlig sakte. Målet er at

klienten etter hvert skal kunne kontrollere taleflyten samtidig som talen høres tilnærmet naturlig ut (Ward, 2006).

2.2.2 Behandling av tanker og følelser

Stamming er ikke først og fremst en emosjonell eller psykologisk vanske (K. Logan, 2015). Likevel kan følelser, tanker og sosiale forhold avgjøre hvor hemmende stammingen oppleves. Også dersom behandlingen lykkes i å redusere omfanget av stamming og gjøre det lettere å snakke, kan skjulte sider ved stammingen bli værende (K. Logan, 2015).

Desensitivisering

Selv om identifisering og desensitivisering har blitt omtalt som atskilte trinn i avsnittet om stammemodifisering, henger disse to sammen og bidrar til det samme målet. Her vil derfor det å identifisere stammeatferd inngå som en del av begrepet desensitivisering.

Personer som stammer kan altså, blant annet på grunn av negative erfaringer og klassisk betinging, reagere sterkt følelsesmessig når de stammer eller forventer å stamme (Guitar, 2014). Målet med desensitivisering er å reagere mindre emosjonelt og mer løsningsorientert på stammingen (K. Logan, 2015), eller "to "deawfulize" stuttering" (Murphy, Yaruss & Quesal, 2007, s. 125). Det innebærer å tillate seg å stamme framfor å kjempe imot stammeøyeblikket (Cheasman & Everard, 2013).

Det fins ulike metoder for å oppnå dette. For eksempel kan en analysere hva kroppen gjør under et stammeøyeblikk og beskrive hva som skjer med tungen, leppene og kjeven (K. Logan, 2015). Ved å gjøre stammingen mer forståelig kan en redusere noe av frykten for den. Deretter kan en øve på å forbli i et stammeøyeblikk helt til frykt og stress begynner å avta (Ward, 2006). En tredje måte å desensitivisere seg for stamming på er å *stamme frivillig* (K. Logan, 2015). Det vil si å legge inn stammeøyeblikk med vilje når en snakker med folk. Å stamme frivillig kan gi en følelse av kontroll, der stammingen vanligvis er forbundet med mangel på kontroll (Guitar, 2014).

Å utsette seg for noe ubehagelig på denne måten likner eksponeringsterapi, som blir brukt for å behandle spesifikke fobier (Rachman, 2013). Denne typen øvelser bør legges opp hierarkisk, slik at en begynner med enkle oppgaver og øker vanskelighetsgraden etter hvert

som frykten avtar (Ward, 2006; Cheasman & Everard, 2013). *Enkle* vil i denne sammenhengen si situasjoner som kjennes lite skremmende og stressende.

En gradvis framgangsmåte er viktig for å oppnå *avbetinging* eller *motbetinging* (Guitar, 2014). Avbetinging vil si at den betingede reaksjonen blir slukket ut fordi stammingen blir erfart gang på gang med *lavt angstnivå* og uten negative konsekvenser. Motbetinging vil si at stammingen blir erfart sammen med *positive følelser,* for eksempel at en føler at en har kontroll, og samtidig får anerkjennelse fra logopeden for å stamme. Hvis øvelsen blir for vanskelig kan den i stedet føye seg inn i rekken av negative erfaringer der personen ikke har kontroll, og ikke føler at hen klarer å stå i opplevelsen.

Disse tre framgangsmåtene - å analysere stammingen, å manipulere den, og å stamme med vilje - kan representere en ny måte å forholde seg til stammingen på, der stammingen ikke er noe som en forsøker å unngå for enhver pris, men noe som det går an å gå inn i. En følge av en slik ny holdning kan bli at angsten for å stamme ikke lenger styrer hva en kan gjøre (Cheasman & Everard, 2013).

Det er ønskelig med endring på to plan: For det første at personen som stammer skal erstatte den lærte unngåelsen med tilnærming til stammingen. For det andre at angsten for å stamme skal reduseres (Guitar, 2014; Cheasman & Everard, 2013). Men fordi stammemønsteret kan være innarbeidet over mange år, og bestå av mange lag med vonde følelser, kan det kreve mye å endre det. Videre er det ikke bare en individuell, følelsesmessig reaksjon som kan gjøre det vanskelig å stamme, men òg plagsomme tanker som gjør seg gjeldende i sosialt samspill.

Kognitiv atferdsterapi

I kognitiv atferdsterapi, eller CBT, jobber en med nettopp slike automatiske negative tanker. Metoden kommer fra det psykoterapeutiske feltet, men inneholder elementer som kan være nyttige i logopedisk behandling av stamming (Menzies et al., 2008; Menzies, Onslow, Packman & Brian, 2009). Brukt i stammebehandling handler CBT om å identifisere og endre begrensende oppfatninger som personen som stammer har knyttet til stammingen sin (K. Logan, 2015). Det kan for eksempel gjøres ved å oppsøke situasjoner som vekker angst for å undersøke om angsten er velbegrunnet, eller ved å vurdere troverdigheten til og nytteverdien av egne tanker (Menzies et al., 2009).

Behandling med elementer av mindfulness

Mindfulness kan oversettes til norsk med *oppmerksomt nærvær*, og defineres av Kabat-Zinn (2015) som en måte å være oppmerksomt til stede i øyeblikket på, der en så langt det er mulig ikke dømmer eller reagerer på det som skjer. For de fleste er oppmerksomt nærvær noe som må øves opp (Kabat-Zinn, 2015). Det kan gjøres for eksempel gjennom meditasjon, avspenning og pusteøvelser. Elementer av oppmerksomt nærvær er tatt inn i enkelte psykoterapeutiske behandlingsformer, slik som Acceptance and Commitment Therapy, ACT (Baer, 2003).

I ACT er det et mål å akseptere det som er utenfor ens personlige kontroll, og forplikte seg til å handle på en måte som forbedrer og beriker livet (Ciarrochi, Kashdan & Harris, 2013; Cheasman, Simpson & Everard, 2015). ACT benytter oppmerksomt nærvær for å håndtere negative tanker og følelser, slik at de får mindre påvirkning og oppmerksomhet. Flere forfattere har tatt til orde for at ACT eller oppmerksomt nærvær kan være nyttig for personer som stammer (f.eks. Boyle, 2011; Beilby, Byrnes & Yaruss, 2012; Cheasman et al., 2015).

Hva vil det si å bruke oppmerksomt nærvær i stammebehandling? Cheasman og medforfattere (2015) setter oppmerksomt nærvær i sammenheng med stammemodifiserende behandling. Stammemodifisering kan ses som en ny måte å være i stammeøyeblikket på, med mindre strev. Å øve på å være oppmerksomt til stede kan muligens hjelpe personer som stammer til å erstatte strev og unngåelse med aksept, noe som i neste steg kan gjøre det lettere å endre selve stammeøyeblikket (Cheasman et al., 2015; Boyle, 2011).

Personer som stammer kan ha samlet opp en del negative erfaringer fra snakkesituasjoner, noe som kan forklare den forhøyede risikoen for sosial angst i gruppa (Alm, 2014; Iverach & Rapee, 2014). En forskningsoppsummering fra 2010 tyder på at oppmerksomt nærvær er effektivt for å behandle angst og depresjon (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010). Det gir grunn til å tro at oppmerksomt nærvær òg kan hjelpe personer som stammer å håndtere vonde tanker og følelser, slik at de opplever mindre angst når de stammer eller forventer stamming. Mindre angst kan innebære mindre spenning, flukt og unngåelse, som igjen kan gi overskudd til å fokusere på de målene personen har satt seg for behandlingen (Boyle, 2011).

Integrert behandling av voksne

Å presentere ulike tilnærminger til behandling atskilt slik vi har gjort, kan gi inntrykk av at logopeder velger den ene eller den andre tilnærmingen og jobber kun med den. I mange tilfeller er det trolig heller slik at klinikere henter framgangsmåter fra ulike retninger. Toneangivende fagpersoner som Ward (2006) og Guitar (2014) anbefaler å *integrere* ulike metoder slik at behandlingen blir mest mulig tilpasset den enkelte. En integrert behandling har òg vært formålet med doktorgradsprosjektet som denne datainnsamlingen inngår i.

En integrert tilnærming til stammebehandling kan omfatte både flytskapende teknikker, stammemodifisering, kognitiv atferdsterapi og oppmerksomt nærvær. Behandlingen kan foregå én til én eller i gruppe. Mange vil trolig ha nytte av en kombinasjon av kognitiv og talerettet behandling. Men hva behandlingen bør fokusere på, vil variere fra person til person, blant annet avhengig av om stammingen hovedsakelig er åpen eller skjult (Ward, 2006).

Behandling av skjult stamming

Personer med overveiende skjult stamming har allerede nokså få stammeøyeblikk. De kan stamme mer i noen situasjoner enn i andre, og verktøy for å endre talen kan ha en viktig plass. Men det at stammingen er skjult, gjør at behandlingen får et noe annet fokus. Ward (2006) skildrer det slik:

> For this client group, identification and desensitization phases effectively run together. That is, the very act of identifying stuttering is likely to be an uncomfortable process for this client group. However, it is important from the outset that the client recognizes the need to change his perception of his stutter, and the fact that the successful attempts to hide it are ultimately self-defeating. This will involve bringing the stutter out into the open, and in a graded way attempting to eliminate the escape and avoidance behaviours that have built up over the years. (s. 272)

De *lærte reaksjonene på og tilpasningene* til stammingen utgjør en betydelig del av problemet for personer i denne gruppa. I behandlingen blir negative tanker, angst, oppfatninger, flukt og unngåelse som har bygd seg opp over mange år, tatt fram og undersøkt. Det kan, som Ward (2006) skriver, være vondt. Men det kan òg være en befrielse å kunne si det en ønsker uten å sensurere seg selv.

Når unngåelse er en del av problemet, blir det viktig å gradvis erstatte denne unngåelsen med tilnærming. Det innebærer å stadig oftere velge å stamme framfor å unngå; først sammen med logopeden, så etter hvert i ulike andre situasjoner (Ward, 2006; Guitar, 2014). Frykten for stammeøyeblikket kan reduseres ved å oppsøke og manipulere stammeøyeblikket, beskrevet tidligere som *desensitivisering*.

I tillegg kan det å fortelle andre om stammingen redusere frykten for å bli avslørt som en som stammer (Guitar, 2014). Målet er å gradvis øve opp en toleranse for å stamme, og redusere de negative tankene og følelsene som knytter seg til stammingen. Etter hvert kan taleteknikker introduseres for å kontrollere stammingen. Ward (2006) advarer imidlertid mot å prøve å kontrollere stammingen med teknikker for tidlig i behandlingen. Det kan gjøre at en stoler for mye på teknikkene, noe som kan medføre en frykt for at de ikke skal virke. Frykten kan i sin tur gjøre at en vender tilbake til tidligere unngåelsesstrategier (Ward, 2006).

Stamming kan altså behandles på ulike måter. Hva slags behandling som egner seg, avhenger blant annet av hvordan stammingen arter seg for den enkelte. Men hva er det behandlingen bør oppnå for å kunne kalles vellykket? Og hvordan kan en finne ut om den ønskede endringen har skjedd?

2.2.3 Stabilitet og endring i stammebehandling

> It is usually possible to assign a beginning to the change process, but - in most cases - there is not necessarily a clear end stage, because the adult speaker will continue to evolve for years both as a person and a speaker. (Manning, 2010, s. 288)

Endring er en kontinuerlig prosess, noe som kan gjøre det vanskelig å vurdere når målet med behandling er nådd. Det finnes ulike aspekter ved stamming som kan holde seg stabile eller endre seg gjennom et behandlingsforløp. Noen kan henge sammen, mens andre kan være mer uavhengige av hverandre. Endring i antall stammede stavelser trenger ikke å bety endring i negative tanker, eller vice versa (Blumgart et al., 2010).

Ulike endringsområder

I begynnelsen av en behandling er det nyttig å utarbeide mål basert både på hva klienten ønsker og hva logopeden ser på som realistisk. Når målene tilpasses den enkelte, blir behandlingen mer personlig relevant (Guitar, 2014). Hvilke mål som passer, vil blant annet

avhenge av klientens alder og hvordan stammingen arter seg. Målene kan for eksempel handle om å kommunisere mer effektivt, å redusere antall stammeøyeblikk, å redusere unngåelse eller å endre tanker, holdninger og følelser overfor stammingen (Guitar, 2014).

Klientens ønskede utfall

Hvilke ønsker og tanker klienten har i oppstarten av en behandling, vil påvirke opplevelsen av stabilitet og endring. K. Logan (2015) trekker fram fire typer ønsker om utfall som klienter kan ha. Noen kan ønske å slutte å stamme fullstendig. For voksne er det lite sannsynlig at dette vil skje (K. Logan, 2015). Andre kan ha ønske om å oppnå kontrollert flyt. Det vil si at de ønsker å mestre bruk av strategier slik at de utad ikke oppfattes som personer som stammer. Dette kan være et mål det er mulig å nå, men gjerne til en viss grad, da det er svært krevende å skulle få til hundre prosent kontrollert flyt (K. Logan, 2015). Noen kan ønske å skjule taleflytvansken sin for omverdenen. De som ønsker å skjule stammingen, vil ofte benytte hensiktsmessige strategier, men også mindre hensiktsmessig lært unngåelses- og fluktatferd, for å skjule stammingen sin. K. Logan (2015) skriver at det kan være vanskelig og tidkrevende å endre ønsket deres om å skjule stammingen til et ønske om å kommunisere mer kompetent, eller redusere de opplevde vanskene som stammingen fører med seg. Den fjerde og siste gruppa K. Logan (2015) trekker fram, er de som gjennom behandling ønsker å redusere alvorlighetsgraden av stammingen sin, ved å stamme på en mer akseptabel og lettere måte.

Logopedens rolle

For å oppnå viktige endringer er det, ifølge Manning (2010), viktig at logopeden presser sine klienter forbi deres komfortable nivå. Dette viser samtidig respekt for klientens potensiale (Manning, 2010). Mange klinikere er for redde for å presse klientene til å utføre en oppgave på veien mot bedring, mener han. “It may not be our basic nature and it may feel uncomfortable, but temporarily being the “bad guy” can sometimes be good, especially when it promotes the long-term success for our clients” (Manning, 2010, s. 25).

Andre forfattere fremhever imidlertid hvor avgjørende det er å ta hensyn til klientens erfaringer, behov og ønsker (Barrow, 2011; J. Logan, 2013). Med dette synet baseres samarbeidet på klinikerens uvitende og nysgjerrige holdning og klientens ledende rolle.

“Therapeutic conversations are collaborative and clients take a leading role in determining the direction of therapy” (J. Logan, 2013, s. 84).

Vurderingsmetoder

Tidligere har antall stammede stavelser blitt brukt som mål for å vurdere hvor godt utbytte klienter har hatt av stammebehandling. Dermed har behandlingen blitt ansett som vellykket dersom klienten har nærmet seg en stammefrekvens lik null (K. Logan, 2015). Et slikt ensidig syn på endring er uheldig, fordi det kan være helt andre aspekter som er viktige for at klienten skal oppleve positiv endring (K. Logan, 2015). “It should become clear that comprehensive treatment for adolescents and adults involves more than simply “fixing the stuttering” and making people fluent” (Manning, 2010, s. 289).

Guntupalli og medforfattere (2006) argumenterer for at selvrapportering av opplevd effekt skal benyttes som primært verktøy i vurdering av stammebehandling. På denne måten kan hele spekteret av symptomer kartlegges ut fra hvordan personen selv opplever det både før, under og etter behandling. Siden det er så mye tanker, følelser og kompensatorisk skjult atferd innenfor stamming, kan det bli misvisende å kun måle endring i synlig stammeatferd.

Som K. Logan (2015) hevder, er det mulig å kommunisere effektivt og samtidig stamme. For personer med skjult stamming kan mer hørbar stamming være et tegn på positiv endring, dersom det skyldes at de har redusert unngåelsesatferden sin. På den måten kan de delta i flere situasjoner enn tidligere og si det de vil si. Dermed blir kommunikasjonen mer effektiv (Manning, 2010). K. Logan (2015) presiserer at klientens og logopedens definisjon på suksess ofte ikke samsvarer. Det er derfor viktig å diskutere underveis hva en skal regne som suksessfylt i behandlingen, i tillegg til å diskutere hvor langsiktige målene skal være (K. Logan, 2015).

2.2.4 Behandlingen som informantene har fått

For å gjøre analysen forståelig skisserer vi kort den behandlingen informantene har fått. Prosjektlederen Hilda Sønsterud er logoped, og har selv vært behandler i prosjektet. Det har vært en pretestingsfase på seks uker, en utprøvende behandlingsperiode på ca. to måneder og tre oppfølgingsmålinger etter en, tre og seks måneder. Den utprøvende perioden har bestått av fire behandlingsøkter på opptil to og en halv time hver gang. Oppfølgingsmålingene har

bestått av fire økter, med kortere varighet. Den fjerde målingen, etter 12 måneder, blir gjennomført i mai til juni 2017. Vi intervjuet informantene etter den tredje oppfølgingsøkten, hvor tidsrommet mellom avsluttet utprøvende behandling og datainnsamlingen utgjorde cirka sju måneder (pluss/minus to uker).

Hver deltaker i hovedprosjektet har fått individuelt tilpasset behandling; det har ikke vært noen standardisert metode som alle har brukt. Vi har ikke direkte kjennskap til innholdet i behandlingen, så beskrivelsen baserer seg på hvordan informantene har framstilt den. I og med at behandlingen har vært forskjellig for hver enkelt, er det vanskelig å beskrive behandlingen kort og samtidig yte den rettferdighet. Noen hovedtrekk mener vi likevel å se.

For alle informantene synes behandlingen å ha bestått av både samtale og verktøy for å endre talen, men det varierer hvor hovedvekten har ligget. Noen forteller om hovedsakelig samtale med logopeden. Blant annet har de snakket om hvordan det er å stamme, årsaker til stamming, personlige erfaringer, tanker og følelser. Aksept for stamming, eller å avdramatisere det å stamme, ser ut til å ha vært et viktig tema i disse samtalene. Andre informanter forteller mest om arbeid med verktøy. Atter andre beskriver samtale og verktøy som omtrent likestilte deler av behandlingen.

Det ser ut til at en viktig del av behandlingen for de fleste informantene har vært å endre pusten. De har jobbet med å puste med magen framfor å puste høyt oppe i brystet. Dette synes å ha blitt brukt som en teknikk for å stamme mindre og muligens mykere, iallfall er dette en effekt noen informanter har fortalt om. `Å puste med magen` kan forstås som en flytskapende teknikk. I tillegg kan det ha et element av oppmerksomt nærvær og avspenning i seg, ved at en blir oppmerksom på å puste rolig og avslappet. Andre flytskapende teknikker informantene har fortalt om, er å senke stemmeleiet, slik at det blir mer naturlig for en selv, å senke taletempoet, og å ta pauser når en snakker. Noen har jobbet med presentasjonsteknikker for å kommunisere mer effektivt.

I tillegg til å senke taletempoet er det noen som har jobbet med å senke tempoet generelt i hverdagen, for eksempel ved å gå sakte til skole eller jobb. Dette kan regnes som en måte å øke oppmerksomt nærvær og minske stress på. Andre former for oppmerksomt nærvær har òg inngått i behandlingen for noen. Noen har jobbet med å håndtere stammeøyeblikket annerledes, ved å puste ut under et stammeøyeblikk, ta en pause og deretter si ordet på nytt.

Noen har jobbet med pull-out, en stammemodifiserende teknikk som innebærer å løse opp spenninger under et stammeøyeblikk.

2.3 Kontroll og aksept

Kontroll og aksept er interessante begreper i forbindelse med stammebehandling. Stamming innebærer tap av kontroll over egen tale (Manning, 2010), og mange behandlingsmetoder sikter mot å gjenvinne denne kontrollen. Dette er særlig tydelig med hensyn til flytskapende teknikker, men òg stammemodifiserende teknikker handler på et vis om kontroll, fordi en kontrollerer hvordan stammeøyeblikket arter seg. Også tilleggsatferden som en del utvikler, slik som medbevegelser og unngåelse, kan forstås som forsøk på å kontrollere stammingen. Slik sett kan behandling bety å *avlære* uhensiktsmessige kontrollstrategier og erstatte dem med andre, mer hensiktsmessige.

Aksept er interessant fordi det for de fleste voksne som stammer er lite sannsynlig at de vil slutte å stamme (Guitar, 2014). Dermed kan aksept være nyttig for å forsone seg med sin egen situasjon, og muligens oppnå større livskvalitet. Noen mener òg at aksept er en viktig ingrediens i stammebehandling, som kan påvirke utfallet av behandlingen (f.eks. Boyle, 2011; Cheasman et al., 2015). Aksept kan synes som en motpol til kontroll, fordi det kan bety å la noe være framfor å prøve å endre det. Men det er ikke sikkert de to begrepene utelukker hverandre. I den teoretiske analysen vil vi komme tilbake til hvordan kontroll og aksept kan virke sammen.

2.3.1 Kontroll

Kontroll kan defineres som å bevisst styre eller påvirke hvordan noe arter seg (Eifert & Forsyth, 2005). Slik sett kan kontroll være en strategi for å oppnå noe. Kontroll kan òg være en følelse, sett i lys av Antonovskys begrep *opplevelse av sammenheng* (Antonovsky, 2000). Å oppleve sammenheng i tilværelsen fremmer, ifølge Antonovsky (2000), god helse. Det innebærer å føle at tilværelsen er forståelig, å tro at en har det som skal til for å håndtere de utfordringene som kommer og å føle at det er meningsfullt å engasjere seg (Antonovsky, 2000). Slik kan kontroll både ses som et mål, en framgangsmåte og en opplevelse i øyeblikket.

En opplevelse av å ha kontroll kan komme av oversikt over og kjennskap til situasjonen, og kan gi en følelse av trygghet. Som Berge og Repål (2012) skriver; en kan reagere med angst når en føler at en ikke har kontroll over situasjonen. Men de strategiene en bruker for å gjenvinne kontrollen, er ikke alltid hensiktsmessige (Eifert & Forsyth, 2005).

Kontrollere ved å unngå

Kontroll er en måte å håndtere tilværelsen på (Eifert & Forsyth, 2005). Når en møter ytre problemer, som når en legger hånden på en varm stekeplate, er det ofte både mulig og viktig å prøve å kontrollere problemet ved å ta hånden bort. Noen hendelser kan det derimot være svært vanskelig å unngå på denne måten (Eifert & Forsyth, 2005). Forsøk på å slippe unna dem kan være fånyttes, og endatil forverre problemet (Eifert & Forsyth, 2005). For personer med angst kan forsøk på å kontrollere angsten bli en egen levemåte. Ofte betaler de en høy pris for denne kontrollen, ved at de for eksempel unngår å treffe folk eller prøve nye aktiviteter.

Tanker og følelser kan være vanskelige å kontrollere, fordi de dukker opp umiddelbart. Så fort angsten dukker opp, er det for sent å unngå den (Eifert & Forsyth, 2005). Noe det derimot går an å påvirke, er hvordan en reagerer på det ubehagelige. Ifølge Eifert og Forsyth (2005) er det første steget på veien mot å kontrollere reaksjonen på følelsene sine, å akseptere at følelsene er der.

Mulige konsekvenser av å kontrollere stamming gjennom unngåelse

Tanker og følelser er altså eksempler på fenomener som ikke så lett kan kontrolleres med viljen (Eifert & Forsyth, 2005). Stamming er et annet slikt fenomen. Et særtrekk ved stammingen er nettopp uforutsigbarhet, og personer som stammer vil av og til fortelle at de stammer mest når de ønsker sterkest å kontrollere stammingen. Det er mulig at forsøk på å kontrollere stammingen i noen tilfeller kan forverre problemet. Så lenge stammingen blir håndtert ved å prøve å ikke stamme, kan stammeøyeblikket forbli en uønsket hendelse. Hvis stammeøyeblikk blir unngått ved å for eksempel bytte ut ord, vil ikke de lærte følelsesmessige assosiasjonene til stammeøyeblikket brytes. Dette kan ha flere konsekvenser.

I ACT skilles det mellom "rent" og "grumsete" ubehag (Harris & Jacobsen, 2010). Det rene ubehaget er kroppslig og følelsesmessig lidelse som alle opplever fra tid til annen, i større

eller mindre grad. Det grumsete ubehaget er et ekstra lag med smerte oppå dette. En kan være redd for å få angst eller føle skyld over å være deprimert. Årsaken til det grumsete ubehaget er, i ACT-tankegang, at en prøver å unngå opplevelser og oppnå emosjonell kontroll (Harris & Jacobsen, 2010). Sinne, irritasjon, frykt eller skam over å stamme kan ses på som en kamp mot stammingen, som legger et slikt ekstra lag med ubehag oppå det å stamme.

Siden stamming er uforutsigbart og kan komme når som helst, er det alltid grunn til å være på vakt. Et slikt potensial for ubehag kan påvirke hvordan det føles å snakke. Dette kan ses i lys av hypervigilans og selektiv oppmerksomhet (Rachman, 2013). Trusselen om et stammeøyeblikk kan henge over kommunikasjonen og stjele oppmerksomhet. Det kan være vanskelig å trene på verktøy dersom angsten og strevet tar oppmerksomheten bort fra verktøyet. Når stammeøyeblikket fortsetter å være knyttet til angst og strev, kan dette ubehaget fortsette å skape nye klassisk betingede assosiasjoner, der nye situasjoner blir forbundet med ubehag (Guitar, 2014). Dette kan fortsette å motivere til å unngå nye situasjoner i en ond sirkel.

Disse mulige problemene med kontroll må ikke tolkes som argumenter *imot* flytskapende teknikker eller andre måter å kontrollere stammingen på. I stedet kan de forstås som argumenter for å erstatte unngåelse med *tilnærming* til stammingen, slik Ward (2006) og Guitar (2014) tar til orde for. Å bryte mønsteret av flukt og unngåelse er viktig for at ikke stammingen skal hemme livsutfoldelsen til personen som stammer. Når stammingen ikke lenger må unngås, kan det bli lettere å jobbe med den og på sikt kontrollere den. I tillegg kan det slik bli lettere å leve med den gjenværende stammingen.

2.3.2 Aksept

"Whilst techniques can be helpful (Ingham, 2003), I would assert that they are most helpful if they are approached in an 'allowing' or 'letting be' mode as opposed to a 'striving to control' mode" (Cheasman, 2013, s. 243).

Hva er aksept?

> Acceptance involves an active response to experience through allowing and letting be rather than immediately trying to 'fix'. This allowing of experience to be in awereness

> opens up the possibility of choosing how to respond. Resignation is very different, implying qulities of passivity and giving in/up. (Cheasman, 2013, s. 234)

Aksept kan forstås som å dyrke et annerledes forhold til det vanskelige (Cheasman, 2013). Det kan bety å la både gode og vonde følelser komme og gå uanstrengt, uten å prøve å unngå, endre eller bli kvitt dem (Ciarrochi et al., 2013). Aksept kan stå som en motpol til unngåelse og strev for å komme bort fra stammingen (Boyle, 2011). Ved å akseptere ubehag kan en få verdifulle opplevelser som ville gått tapt ved unngåelse og flukt (Ciarrochi et al., 2013). Et eksempel på dette kan være en hyggelig prat med en gammel venn på klassefest, som en mister dersom en unngår å dra i klassefesten på grunn av angst for å oppleve et ubehagelig stammeøyeblikk.

Aksept betyr imidlertid *ikke* at en passivt tolererer en situasjon. Tvert imot kan aksept være det første steget mot endring (Cheasman et al., 2015). Å oppnå aksept er vanskelig, siden mennesker av natur forsøker å komme vekk fra uønskede erfaringer (Cheasman & Everard, 2013). Aksept kan òg være et ladet ord, og kan derfor oppfattes som positivt for noen og negativt for andre (Cheasman et al., 2015). Hvorvidt en klient som stammer får positivt utfall av behandling, avhenger ifølge Cheasman og medforfattere (2015) blant annet av at hen aksepterer stammingen. Likevel benytter de sjelden ordet ‘aksept’ i behandling, på grunn av de negative konnotasjonene det kan fremkalle. I stedet kan andre begreper brukes, som å ‘la ting være som de er’, ‘gi rom for’ og ‘åpne opp for’ (Cheasman et al., 2015).

Neff og Tirch (2013) presiserer at vi innen vestlig kultur er opptatt av å opptre støttende overfor andre som strever eller har gjort et feilgrep, men at vi ikke opptrer på samme måte mot oss selv. Dette rokker ved en av våre viktigste mestringsstrategier, nemlig evnen til å ta vare på og trøste oss selv når vi er i en vanskelig situasjon. Å være gode mot oss selv og støtte oss selv på tross av mislykkede forsøk, betegner Neff og Tirch (2013) som “self-kindness” eller selvomsorg. Det innebærer å innse at det ikke er mulig å oppnå perfeksjon, og dermed innta en tolerant og forstående holdning til oss selv. På den måten viser vi oss selv ubetinget aksept.

Aksept brukt i stammebehandling

En studie av Beilby et al. (2012) undersøkte effekten av en gruppeintervensjon for 20 voksne som stammet. I løpet av intervensjonen identifiserte deltakerne egen unngåelsesatferd.

Deretter benyttet de blant annet oppmerksomt nærvær for å redusere unngåelse. Intervensjonen var et integrert program basert på ACT, og var utviklet for å forbedre psykososial fungering, beredskap for terapi og endring, utnyttelse av mindfulness-ferdigheter og psykisk fleksibilitet, i tillegg til grad av taleflyt. Resultatene viste statistisk signifikant bedring innenfor alle disse aspektene, i tillegg til vedvarende effekt tre måneder etter behandlingen var avsluttet. Disse endringene viste seg òg å være klinisk betydningsfulle for deltakerne (Beilby et al., 2012). Resultatene kan støtte fokus på aksept i stammebehandling.

Det kan ses som et paradoks at klinikere skal hjelpe personer som stammer med å redusere deres stamming, og samtidig hjelpe dem med å akseptere den (Cheasman, 2013). Dette kan være en vanskelig oppgave for mange, fordi vi mennesker føler oss tvunget til å gjøre noe når vi er i en belastende situasjon (Cheasman, 2013). I behandling knyttet til oppmerksomt nærvær og aksept er derimot poenget nettopp å ikke gjøre noe, men bare å la ting opptre som de er.

3 Metode

I dette kapitlet vil vi forklare overordnet hvordan vi har gått fram for å svare på disse spørsmålene: Hvilke erfaringer har voksne med skjult stamming med stabilitet og endring av sin stamming i forbindelse med individrettet logopedbehandling? Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av begrepene kontroll og aksept? Videre begrunner vi de metodiske valgene våre. Deretter vil vi gjøre rede for stegene i forskningsprosessen: utgangspunkt og forarbeid, selve datainnsamlingen og bearbeidingen av data. Til sist i kapitlet vil vi drøfte kvaliteten av vår forskningen og de etiske sidene ved undersøkelsen.

3.1 Valg av metode

3.1.1 Kvalitativ tilnærming

Grovt sett kan forskning være kvantitativ, det vil si omhandle utbredelse og antall, eller kvalitativ, altså handle om fenomeners innhold og mening (Aase & Fossåskaret, 2014). Vi har ønsket å undersøke hvilke endringer deltakerne i doktorgradsprosjektet selv opplevde i forbindelse med behandlingen. Målet var å belyse opplevelsesdimensjonen ved "stabilitet og endring i stammebehandling". Vi ville altså ikke vektlegge ytre, observerbare endringer i stammeatferd, men endringer av stammingen sett fra innsiden. Derfor valgte vi en kvalitativ tilnærming. Det var i tillegg lagt opp til denne datainnsamlingsmetoden fra prosjektlederen sin side, ettersom hun ønsket både kvalitative og kvantitative data om nytteverdien av behandling.

3.1.2 Semistrukturert intervju

Ettersom vi ønsket innsikt i subjektive opplevelser, var kvalitative forskningsintervju en egnet metode for å samle inn data (Dalen, 2011). Kvalitative intervjuer kan være mer eller mindre strukturerte, avhengig av formålet (Tanggaard & Brinkmann, 2012). Før intervjuene hadde vi en del temaer vi ønsket kunnskap om, samtidig som vi ønsket å fange opp uventede aspekter ved informantenes erfaringer. For å komme gjennom de viktigste temaene og likevel ha rom for å forfølge uventede temaer, fikk intervjuene en semistrukturert form. Ettersom vi var interesserte i hvilke sider ved behandlingen deltakerne selv hadde opplevd som viktige, ønsket vi likevel en spontan og åpen form på intervjuene. Derfor holdt vi oss ikke strengt til

intervjuguiden, men behandlet den som en oversikt over interessante temaer med *forslag* til spørsmål innenfor hvert tema.

3.1.3 Konstruktivistisk grounded theory

For å analysere dataene våre hentet vi prinsipper og framgangsmåter fra grounded theory. Grounded theory kan ses som et redskap for å utvikle begreper og teori fra et datasett (Charmaz, 2014). Systematikken i metoden kan bidra til å oppdage uventede forhold i materialet, i motsetning til en mer intuitiv, forskerstyrt kvalitativ analyse der risikoen kan være større for at forskeren finner det hen forventer. Dermed anser vi metoden som egnet for å styrke troverdigheten til resultatene våre. Likevel er det fremdeles vi som forskere som lager kategoriene.

Grounded theory kan brukes for å generere teori. Grunnet tidsbegrensninger har det ikke vært målet vårt å lage noen sammenhengende teori. Vi har valgt noen framgangsmåter fra metoden, med mål om å utvikle teoretiske begreper fra datamaterialet, men vi har ikke brukt grounded theory i sin helhet. I grounded theory er ikke kategoriene forhåndsbestemte, men blir til under analysen (Charmaz, 2014). Vi hadde ikke bestemt det teoretiske omdreiningspunktet for oppgaven på forhånd, men ønsket å utvikle kunnskap med rot i deltakernes erfaringer. Derfor anså vi grounded theory som nyttig for analysen. Vi ville fange opp flest mulig nyanser i deltakernes erfaringer, noe vi vurderte at den todelte kodingen beskrevet hos Charmaz (2014) kunne hjelpe oss med.

Det er mange måter å bruke grounded theory på. Vi har valgt å ta utgangspunkt i den konstruktivistiske forståelsen til Charmaz (2014). Det medfører at den sosiale virkeligheten vi studerer, altså erfaringer med stammebehandling, er sosialt skapt. Men det betyr i tillegg at selve *kunnskapen* om disse erfaringene er et sosialt produkt, skapt i samspill mellom deltakerne, oss som forskere og den samfunnsmessige konteksten for forskningen. En slik innfallsvinkel betyr at vi ikke kan gi noe nøytralt svar på problemstillingen vår. Vi kan ikke unngå å plassere oss selv i det feltet vi studerer.

Idealet om redelig forskning med et konstruktivistisk utgangspunkt legger noen føringer for oss. For det første fordrer det at vi forsøker å beskrive vår egen rolle i kunnskapsutviklingen. Vi har forsøkt å gjøre rede for førforståelsen vår og for vår rolle som intervjuere og tolkere. Vi har beskrevet måter vi kan ha vært med på å forme kunnskapen på, men slik det er umulig

å se seg selv utenfra, vil det være umulig å gi en uttømmende beskrivelse av vår virkning på resultatet. For det andre fordrer et konstruktivistisk utgangspunkt ydmykhet med hensyn til egne resultat, både med hensyn til hvor troverdige og uttømmende de er og hvor viktige de er for fagfeltet.

På den mer løfterike siden innebærer perspektivet at vi som forskere er essensielle redskaper i forskningen, og at vi kan og må bruke våre egne tolkninger og skapende evner når vi intervjuer og analyserer. Et utslag av dette er at personlige memoer har blitt brukt som verktøy i analysen. Et annet utslag er valget om å omtale oss selv med personlige pronomen, *vi* og *oss*, i oppgaven, for å synliggjøre oss selv som medskapere av kunnskapen.

3.2 Før datainnsamlingen

3.2.1 Førforståelsen

Førforståelse er en forutsetning for forståelse (Wormnæs, 2005). I møte med ethvert fenomen vil den enkeltes holdninger, meninger og erfaringer påvirke hvordan en fortolker fenomenet (Dalen, 2011). Det er viktig at vi som forskere gjør vår førforståelse eksplisitt og reflekterer over hvilke fordeler og ulemper vår egen bakgrunn gir (NEM, 2010). Vi vil nå reflektere over hvordan vår førforståelse kan ha påvirket forskningsprosessen. Det er først verdt å presisere at det oppstår et møte mellom to førforståelser i vår undersøkelse, siden vi er to forskere med likeverdige roller. Gjennom idémyldring og diskusjon har oppgaven sannsynligvis fått en annen form enn hva den ville fått dersom vi hadde skrevet den hver for oss.

Da vi fikk vite at vi skulle samle inn data til en behandlingsstudie ved å intervjue deltakere med skjult stamming, dukket det opp noen tanker om hva vi kunne forvente å finne ut. Vi skrev hvert vårt notat for å forsøke å sette ord på førforståelsen vår. Vi forventet å høre om en overvekt av positive erfaringer med behandlingen. Herunder forventet vi at deltakerne hadde lært nye måter å håndtere stammingen på, fått mer kunnskap om sin stamming og endret sine følelser knyttet til stammingen. Samtidig lurte vi på om intensiteten i behandlingen ville være høy nok for varig endring utenfor logopedkontoret. Dette er forhold som antakelig preget intervjuguiden, og som i varierende grad har formet undersøkelsen. Tanker og følelser tilknyttet stamming var noe vi allerede hadde en interesse for. Mange av de

oppfølgingsspørsmålene vi endte opp med å stille under intervjuene handler om opplevelsen av å stamme, noe vi tror delvis skyldes vårt engasjement for temaet.

Vårt felles engasjement for psykiske sider ved det å stamme kan ha påvirket hvilken retning oppgaven har tatt. I samtaler med informantene dannet vi oss en oppfatning av at aksept er viktig for å ha det godt med seg selv. Begrepene aksept og kontroll var ikke noe vi hadde reflektert bevisst over i forbindelse med dette doktorgradsprosjektet før intervjuene. Samtidig var dette begreper som umiddelbart fanget vår interesse da de dukket opp underveis i forskningsprosessen.

Det er sannsynligvis et utall måter informantenes erfaringer kan begrepsfestes på. Selv om vi ser kontroll og aksept som treffende begreper for å forstå materialet, er det vi som forskere som har konstruert begrepene i denne undersøkelsen. På denne måten har det vært en vekselvirkning mellom vår førforståelse og materialet. Dermed har kanskje begrepene kontroll og aksept ikke dukket opp i selve materialet, men i vår forståelse av materialet. Dette viser hvor mye forskeres førforståelse kan påvirke hvilken retning en undersøkelse tar.

3.2.2 Informantene

Vi vil først beskrive utvalgskriteriene for deltakerne i studien og dermed for informantene våre. Det har ikke vært noen øvre aldersgrense for å delta i studien, og det har heller ikke vært krav om hørbar stamming. Deltakerne måtte ha utviklingsmessig stamming (Guitar, 2014). Det vil si at stammingen har oppstått i barneårene, og ikke som følge av skade på eller sykdom i sentralnervesystemet. Derfor skulle deltakerne ikka ha vært utsatt for traume som har påvirket sentralnervesystemet. De kunne heller ikke ha andre tale-, språk- eller hørselsvansker. De skulle ikke ha mottatt stammebehandling de siste tre månedene før prosjektets oppstart. Deltakerne kunne ikke motta annen form for behandling for stammingen i løpet av behandlingsperioden. Vi endte opp med åtte informanter: seks menn og to kvinner i aldersspennet 25 til 60 år.

I en intervjuundersøkelse vil utvalgsstørrelsen alltid avhenge av formålet med undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015). I vår undersøkelse var antall potensielle informanter gitt. Prosjektlederen ga oss fortløpende kontaktinformasjon til deltakere med overvekt av skjulte komponenter, etter at de hadde sagt seg villige til å bli intervjuet av oss. De deltakerne som hadde overveiende åpne komponenter ble intervjuet av andre masterstudenter. Det var åtte

stykker som sa seg villige til å bli intervjuet av oss, og én som ikke ville bli intervjuet. Vi kontaktet alle åtte, og endte opp med å gjennomføre ett intervju med hver av dem.

På bakgrunn av deltakernes selvrapportering og prosjektlederens vurdering, hadde deltakerne tidligere blitt fordelt ut fra de fire profilene til Tomaiuoli og medforfattere (2015). Denne profilinndelingen er tidligere beskrevet i 2.1.5. Våre åtte informanter har, i tillegg til en overvekt av skjulte komponenter, få observerbare stammeøyeblikk, selv om de opplever at stammingen går opp og ned. Alle bruker strategier for å ikke stamme, for eksempel å bytte ut ord de forventer å stamme på. Det varierer imidlertid mellom informantene i hvilken grad de har de andre nevnte kjennetegnene ved skjult stamming, som negative følelser overfor stammingen og frykt for å bli vurdert negativt av andre. Vi omtaler dem som voksne med skjult stamming, se teori om skjult stamming i 2.1.5.

Vi registrerte underveis i datainnsamlingen at informantenes informasjon begynte å gjenta seg i løpet av de siste intervjuene, noe som samsvarer med loven om fallende utbytte. Prinsippet går ut på at forbi et bestemt punkt vil økning av antall informanter gi forskeren stadig mindre ny kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015). Samtidig er vi naturligvis usikre på hva slags informasjon vi ville fått fra en eventuell niende informant.

3.2.3 Intervjuguiden

Til tross for at vi ønsket en spontan intervjusituasjon, utarbeidet vi på forhånd en nokså utførlig intervjuguide (se vedlegg 1). Strukturen og detaljnivået i intervjuguiden begrunnes med at vi som ferske forskere har nytte av å kunne støtte oss til en ytre struktur. Charmaz (2014) anbefaler særlig uerfarne intervjuere å lage en intervjuguide, også selv om de ønsker en spontan samtale med informantene sine. Det er flere grunner til dette.

For det første kan det å lage en intervjuguide tvinge fram en bevissthet om ulike typer spørsmål, og slik hjelpe intervjueren med å stille spontane spørsmål på en varsom og mest mulig åpen måte. For det andre kan ferske intervjuere bli nervøse om rammene for intervjuet er løse. Dermed risikerer de å overse tråder som de burde fulgt opp. Forberedte spørsmål utgjør et råmateriale som også kan brukes til improvisasjon. Spørsmålene i guiden vår kunne tilpasses, omrokkeres eller utelates i intervjuet, men det at de var tilgjengelige, opplevde vi som en støtte.

Vi formulerte relativt korte, lettfattelige spørsmål med få akademiske ord. Kvale & Brinkmann (2015) trekker fram dette som en viktig huskeregel for å få til en god dynamikk i intervjuet, preget av et godt samspill som motiverer informanten til å dele sine opplevelser. Vi utarbeidet intervjuguiden i samarbeid med prosjektlederen, som også har vært en av våre to veiledere. Siden hun skal bruke intervjudataene som en kvalitativ del av sin studie, hadde hun naturligvis noen temaer hun ønsket informasjon om.

Temaene i intervjuguiden kan sammenfattes slik: motivasjon/forventninger, opplevelser med elementene i behandlingen, endring/vendepunkt/erkjennelse underveis, allianse til logopeden, opplevd utfall, overføring og vedlikehold, vurdering og subjektive suksessfaktorer ved behandling. Ettersom dette dreier seg om akademiske begreper, formulerte vi spørsmål der vi brukte andre ord eller forklarte begrepet underveis. Et spørsmål som handlet om allianse var for eksempel: "Hvordan var [logopeden] å snakke med?"

For å bidra til oversikt har intervjuguiden vært strukturert tidsmessig, med tre hoveddeler: før, under og etter behandling. Til slutt hadde vi noen spørsmål som handlet om hvordan informantene vurderte behandlingen, og hvordan de så for seg veien videre. Videre har noen av spørsmålene vært formulert for å hjelpe informanten med å huske tidligere opplevelser. I spørsmålet "Var det noe logopeden sa eller gjorde som du likte?" inngår de typiske innholdskategoriene *person* og *egne følelser*, som kan støtte hukommelsen (Thomsen & Brinkmann, referert i Kvale & Brinkmann, 2015). Vi har også prøvd å støtte hukommelsen ved å kontekstualisere, for eksempel ved å spørre: "Hvis du prøver å huske tilbake til da du kom til Bredtvet og møtte [logopeden] første gangen, hvordan vil du beskrive det møtet?" Likevel har det vært en del spørsmål som det har vært vanskelig å forankre på denne måten, grunnet vår begrensede kjennskap både til informantene og til det konkrete innholdet i behandlingen.

Vi har videre benyttet ulike typer spørsmål, både for å fremkalle ulike former av beskrivelser hos informanten og for å unngå en fastlåst dynamikk. Med henvisning til Kvale og Brinkmanns (2015) framstilling av ulike typer intervjuspørsmål har vi benyttet introduksjonsspørsmål som har til hensikt å fremkalle spontane og rike beskrivelser av det som framtrer som viktigst for informanten. For eksempel "Kan du si litt om hvordan du hadde det før du ble med i prosjektet?". Der det har dukket opp temaer vi ikke helt har forstått, eller som vi har blitt nysgjerrige på, har vi brukt inngående spørsmål, som: "Du nevnte det å "gi faen". Kan du si litt mer om hva det innebærer?" Vi har også benyttet noen direkte spørsmål

dersom informanten ikke har kommet inn på temaet på egenhånd. For eksempel har vi forklart at vi er interesserte i skjulte komponenter av stammingen og hva det innebærer. Vi har dermed spurt direkte om informanten og logopeden har jobbet med dette.

Vi har prøvd å unngå mange hvorfor-spørsmål i intervjuguiden, og også spontant i intervjusamtalen. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at informanten kan føle seg uteksaminert av mange hvorfor-spørsmål, og at hvorfor-spørsmål kan gjøre samtalen intellektualisert. "Spørsmålet om hvorfor intervjupersoner opplever og handler som de gjør, sett ut fra et bredt fenomenologisk perspektiv, er det primært forskerens oppgave å vurdere (...)" (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 165). Vi har prøvd å stille spørsmål om *hva* og *hvordan* informantene har erfart aspekter ved behandlingen og sin egen situasjon. I de tilfellene der vi ønsket å høre hva informanten tror kan ha medvirket til et spesifikt utfall, har vi spurt om dette mot slutten av intervjuet.

Ledende spørsmål er et omdiskutert tema når det gjelder intervjustudier. Det har blitt stilt spørsmål ved om intervjustudier er til å stole på, eller om resultatene kan skyldes ledende spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Kvale og Brinkmann (2015) skriver at en liten endring av et spørsmål kan endre innholdet i svaret. Likevel kan ledende spørsmål være en nødvendig del av en undersøkelse, og blant annet brukes til å sjekke intervjuerens fortolkninger (Kvale & Brinkmann, 2015).

Med et konstruktivistisk utgangspunkt kan det hevdes at det viktigste ikke er *om* spørsmålet er ledende, men *hvor* det leder hen. Da vi stilte oppfølgingsspørsmål som "Vil du si at det handler om kontroll [over stammingen]?" fikk vi både avkreftende og nyanserende svar, der informantene trakk inn andre beslektede temaer, som for eksempel trygghet. Slik bidro et ledende spørsmål i dette tilfellet til at vi utviklet mer nyansert og interessant kunnskap om begrepet kontroll i stammebehandling. Ledende spørsmål handler òg om hvor vi *ikke* ledet samtalen. I ettertid har vi sett at vi kunne ledet samtalen mer inn på opplevelsen i selve stammeøyeblikket, noe vi tror kunne vært nyttig for å besvare problemstillingen vår.

3.2.4 Prøveintervju

Hensikten med prøveintervju er å teste ut hvordan intervjuguiden, opptaksutstyret og en selv som intervjuer fungerer (Dalen, 2011). Vi utførte to prøveintervjuer før vi startet med intervjuene vi skulle benytte som datamateriale. Det ene var med en voksen person som

stammer. Det andre var med en medstudent som tidligere har mottatt logopedbehandling for en annen vanske. Vi byttet på å være henholdsvis hovedintervjuer og støtteintervjuer, slik at begge fikk prøvd seg i begge rollene. Vi fikk tilbakemelding i etterkant av prøveintervjuene om hvordan intervjuguiden fungerte, og om hvordan vi var som intervjuere. Vi fikk blant annet tilbakemelding om at spørsmålene var gode og hadde en logisk struktur, men at vi var litt for bundet av guiden og dermed hadde for lite øyekontakt. Dette var en konstruktiv tilbakemelding som vi tok med oss videre.

Ved å lytte gjennom opptaket av prøveintervjuene ble vi mer bevisste på hvordan vi forholdt oss i intervjusituasjonen. Vi ble oppmerksomme på at vi hadde hyppige minimale responser, som "mhm" og "ja", noe vi tenker kan bidra til en trygg stemning der vi viser interesse for det informanten sier. Videre tenkte vi at vi burde lyttet mer oppmerksomt til innholdet i det informanten sa og respondert på det, og vært mindre opptatt av spørsmålene vi selv hadde stilt. Dette var en nyttig observasjon som vi tok med oss og jobbet kontinuerlig med under datainnsamlingen. Vi ble i tillegg oppmerksomme på betydningen av å stille oppfølgingsspørsmål for å få en rikere forståelse av et tema. Vi oppdaget også at noen spørsmål var uklare. Vi ble òg oppmerksomme på at vi med fordel kunne benytte mer stille pauser, for å gi rom til refleksjon. Prøveintervjuene og anbefaling fra veilederne våre resulterte òg i at vi fjernet en del spørsmål fra guiden, for at ikke intervjuene skulle vare for lenge.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Intervju

"Den kunnskapen som produseres i et forskningsintervju, skapes av selve samspillet i den spesielle situasjonen som oppstår mellom intervjuer og intervjuperson." (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49).

Intervjuene med de åtte informantene ble gjennomført i løpet av en to måneders periode på nyåret 2017. De varierte i varighet fra 60 til 140 minutter, avhengig av hvor mye tid informanten hadde og hvor mye hen hadde på hjertet. To av intervjuene fant sted på Universitetet Blindern, ett på informantens studiested, to hjemme hos informantene selv, og tre intervjuer foregikk i Statpeds lokaler på Bredtvet. Før hvert intervju fordelte vi roller

mellom oss, slik at den ene var hovedintervjuer mens den andre var støtteintervjuer. Hovedintervjueren hadde hovedansvaret for å stille spørsmål. Slik kunne støtteintervjueren rette oppmerksomheten sin mot det informanten fortalte, for å oppfatte uklarheter og viktige poenger. Dermed kom ofte støtteintervjueren med de mest interessante oppfølgingsspørsmålene.

Intervjuet kan ses som en kombinasjon av sannhetsrapportering fra tidligere erfaringer og situert interaksjon (Kvale & Brinkmann, 2015). Informantens selektive hukommelse påvirker det datamaterialet som produseres. Samtidig vil intervjueren og informanten påvirke hverandre i det enkelte intervjuet. Dermed skaper de en spesiell form for kunnskap som gjelder kun for deres interaksjon, og som ville blitt annerledes dersom en av dem hadde vært byttet ut.

For å synliggjøre samspillet i intervjuet har vi valgt å inkludere flere turvekslinger i en del av sitatene i kapittel 4, slik at både intervjuers og informants stemme blir synlig. Grunnen til at vi ikke har gjort dette for alle sitatene, er at det ville tatt mye plass, og det kunne gjort analysen vanskeligere å lese. Samtidig kan det argumenteres for at enda flere turvekslinger kunne vært inkludert, blant annet for å vise sammenhengen mellom spørsmålene vi stilte og det informantene fortalte.

For å styrke undersøkelsens pålitelighet er det viktig å redegjøre for hvordan kunnskapen har blitt skapt (se avsnitt 3.5.1). Intervjuene har artet seg nokså forskjellig, trolig avhengig av alle de tre deltakerne i samspillet. Forhold som dagsform, interesse og personlighet kan ha påvirket kunnskapen som har blitt produsert. Det har blant annet variert hvor styrende intervjuguiden har vært for samspillet, og hvor mye informanten selv har styrt gangen i intervjuet. Når informanten har hatt mye å fortelle, har vi forsøkt å vie tiden til det informanten har trukket fram som viktig. Da har vi stilt noen få spørsmål, men ellers for det meste kommet med minimale responser som "mhm". Ofte har informantene selv kommet inn på mange av temaene i intervjuguiden. Mot slutten har vi stilt spørsmål om noen resterende temaer. Under andre intervjuer, der informanten kanskje har snakket mindre, har intervjuguiden og intervjuerne fått en mer styrende rolle.

Vi opplevde under intervjuene at det kunne være vanskelig for informantene å beskrive inngående hvordan samspillet med logopeden hadde vært, og hva informantene likte eller ikke likte ved det. Det syntes som det var lettere å gi rike beskrivelser av *hverdagen* før og nå,

enn av erfaringer fra selve behandlingen. Dette kan ha påvirket fokuset for undersøkelsen vår videre, og bidratt til at vi har rettet blikket mer mot opplevelser, tanker og følelser. På den ene siden er hverdagserfaringer interessante fordi de kan fortelle noe om opplevd endring, eller manglende endring, fra situasjonen før behandling til situasjonen i dag. De kan òg fortelle om ulike grunner til å oppsøke behandling, noe som kan sette behandlingsopplevelsen i en sammenheng. På den andre siden kan det hende at vi har gått glipp av interessante temaer tilknyttet hva informantene har snakket med logopeden om, eller hvordan de har opplevd det å prøve ut verktøy.

Grunnen til at tiden i intervjuene har blitt brukt på denne måten, kan være vår interesse for hvordan det er å stamme. Det kan òg ha betydning at noen erfaringer er lettere å beskrive i detalj enn andre. Det er noen unntak fra dette, men samlet tror vi det førte til at mer tid ble brukt på opplevelser i hverdagen enn opplevelser under behandlingstimene.

3.3.2 Memo

Memoer er refleksjonsnotater som forskeren skriver underveis i forskningsprosessen. Det finnes ingen oppskrift på memoer. De er personlige verktøy for å støtte tanken. Memoer kan blant annet handle om metodiske overveielser og analytiske ideer (Charmaz, 2014). Vi skrev et memo hver etter hvert intervju. Der beskrev vi hvordan intervjuet hadde vært, for eksempel hva slags stemning vi oppfattet under intervjuet, hvilke temaer som syntes følelsesladde for informanten, om det var noen spørsmål som utløste særlig rike beskrivelser og om vi fikk noen analytiske ideer i forbindelse med intervuet. Slik brukte vi memoene for å kontekstualisere kunnskapsproduksjonen, samt vurdere hvordan intervjuguiden fungerte. I tillegg skrev vi memoer mens vi drøftet intervjuene med hverandre. Vi brukte òg memoer til å reflekterte over vår egen rolle i intervjuet, for eksempel om vi lyttet oppmerksomt nok til det informanten sa, eller om vi responderte relevant eller irrelevant på hovedbudskapet.

Her fra et memo fra 19.1.17: “Vi svarer på det siste (informanten) sier, ikke det viktigste. Burde grepet fatt i entusiasmen (hens) over å ha kraftig, klangfull stemme. Hvordan føltes det? Endret det noe? Var det et vendepunkt?” Slike refleksjoner var nyttige for å utvikle oss som intervjuere underveis, blant annet for å bli oppmerksomme på å respondere på det viktige i det som ble sagt, og ikke det siste som ble sagt.

3.4 Bearbeiding av data

3.4.1 Transkripsjon

Når muntlige intervjuer skal omgjøres til skrift, må en del avgjørelser tas for at intervjuutskriftene skal bli sammenlignbare og egne seg som datamateriale for det gjeldende forskningsspørsmålet (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi brukte en digital diktafon til lydopptak, og benyttet analyseprogrammet NVivo (versjon 11, QSR International, 2015) til å transkribere. Lydopptakene hadde klar og fin lyd. Vi begynte å transkribere og kode underveis i datainnsamlingen, før vi hadde gjennomført alle intervjuene. Dette gjorde vi dels av tidshensyn, siden intervjuene var spredt utover flere uker. I tillegg kunne vi på denne måten bli bedre kjent med vår egen intervjustil (Kvale og Brinkmann, 2015).

Siden vi er to stykker som har transkribert opptakene, ble vi på forhånd enige om hvilke skriveprosedyrer vi skulle følge. Dette samsvarer med Kvale og Brinkmanns (2015) råd for transkripsjonsprosedyre. Det er imidlertid umulig å forsikre oss om at vi har fulgt prosedyrene helt likt, siden vi vektlegger og oppfatter ting forskjellig, og at flere av prosedyrene nettopp avhenger av skjønnsmessige vurderinger. Imidlertid rådførte vi oss med hverandre underveis, når vi var i tvil om hvordan vi skulle transkribere en setning. Ideelt sett hadde det vært nyttig om vi begge hadde transkribert det samme intervjuutdraget, slik at vi kunne bedømt vurdererpålitelighet (Gall, Gall & Borg, 2007). Dette ble det imidlertid ikke tid til.

Hvilke prosedyrer som velges for transkripsjonsprosessen, avhenger av hva transkripsjonen skal anvendes til (Kvale & Brinkmann, 2015). I vårt tilfelle skal transkripsjonene ikke benyttes som materiale for en detaljert språklig analyse, men som grunnlag for analyse av erfaringer og tanker. Av denne grunn, i tillegg til våre tidsressurser, var vi ikke opptatt av å være altfor detaljerte da vi fastsatte skriveprosedyrene. Se vedlegg 2 for en beskrivelse av de skriveprosedyrene vi ble enige om å følge.

De utdragene av transkripsjonene som blir gjengitt i kapittel 4 er revidert ytterligere til en mer skriftlig stil. Her er en del småord fjernet, og enkelte innskudd og revisjoner er erstattet med (...). Tegnsettingen er ytterligere standardisert, og enkelte grammatiske endelser er lagt til. Dette på grunn av forskjellene mellom muntlig og skriftlig språk. Et muntlig språk gjengitt i skrift kan være tungt å lese og vanskelig å forstå. Det kan se usammenhengende og

gjentakende ut, og for informantene kan det være ubehagelig å bli gjengitt skriftlig i en svært muntlig stil (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.4.2 Innledende koding

Koding i grounded theory vil si å definere hva dataene handler om. Vi har delt kodingen i to faser: innledende og fokusert koding (Charmaz, 2014). Den innledende kodingen foregikk på linjenivå, ved at vi tok for oss transkripsjonen linje for linje og laget koder som skulle beskrive så dekkende som mulig det som foregikk i materialet. Målet med en så detaljert koding var å presse oss selv til å også kode de delene av dataene hvor vi ikke umiddelbart kunne se noen interessante kategorier i spill, og slik muligens utvikle kategorier vi ikke ventet oss. Dette førte til at vi tenkte grundigere over hva materialet faktisk sa, enn om vi kun hadde kodet det som umiddelbart ga analytisk mening.

Koding kan ses som et samspill mellom forskeren og materialet. Vi bestrebet oss på at de innledende kodene skulle ligge nære dataene, for å ivareta informantenes utsagn og unngå å tvinge våre egne oppfatninger på dataene. Det betyr at vi ofte brukte informantenes egne ord i kodene. Likevel vil kodene alltid være forskerens konstruksjoner, og de vil ikke passe perfekt med den ytre verden (Charmaz, 2014).

Den innledende kodingen foregikk parallelt med datainnsamlingen, slik at vi bearbeidet dataene samtidig som vi gjennomførte intervjuer. Etter det første intervjuet hadde vi en uke uten noe nytt intervju. Da fikk vi tid til å kode det første intervjuet, noe som ga oss noen ideer til den videre prosessen. Et eksempel på dette er et memo vi skrev da vi diskuterte kodingen av det første intervjuet:

> To viktige temaer: 1) Strever med å bruke teknikkene, fordi (hen) blir stresset når (hen) stammer, og da er det for sent. 2) Unngår fortsatt ord, men vet at (hen) gjør det. Mange små metoder i hodet som gjør at (hen) snakker nokså flytende. (Memo, 19.1.17.)

Denne vekselvirkningen mellom intervju og koding har altså formet undersøkelsen. For det første har den gitt oss mulighet til å lære av våre feil som intervjuere. For det andre har den bidratt til at den tematiske retningen for undersøkelsen vokste fram underveis, noe som stemmer overens med en grounded theory-tilnærming (Charmaz, 2014). Begrepet *kontroll*

dukket opp i vårt andre intervju, der vi følte at informanten beskrev nettopp dette, og at det var et viktig tema i informantens erfaringer. Da vi senere kodet dette intervjuet, var dette et tema som igjen vakte interesse. Slik tenker vi at foregående intervjuer og koding formet det som skjedde videre og ledet oss inn på et tematisk spor. Dette kan ha gjort at vi fikk rikere data om de prosessene vi fattet interesse for, fordi vi var bevisste på å stille oppfølgingsspørsmål om kontroll og om å *gi faen*. Samtidig betyr det at vi kan ha oversett andre temaer som òg kunne vært interessante for analysen.

Vi har begge kodet de samme intervjuene linje for linje. Dette har vi gjort for hånd på papir, fordi vi opplever det som lettere å være kreative med penn og papir enn ved tastaturet. Etter å ha kodet hver for oss linje for linje, har vi satt oss ned sammen og diskutert kodene våre med hverandre. Det har ofte vært i disse diskusjonene at vi har oppdaget uforutsette momenter ved intervjuene, som for eksempel at det å få en verktøykasse kan gi økt tro på å kunne mestre situasjonen.

3.4.3 Fokusert koding

Det neste steget i analysen er fokusert koding. Denne fasen er mer spisset, ved at forskeren velger ut noen koder eller mønstre som kom fram i den innledende kodingen og som opptrer oftere eller er viktigere enn de andre (Charmaz, 2014). I denne fasen avgjør forskeren hvilke koder som gir mest analytisk mening, og hvilken teoretisk retning arbeidet skal ta.

Etter den innledende kodingen tok vi utgangspunkt i ett intervju som vi forsøkte å gi mer abstrakte, vidtfavnende koder. Vi kom fram til nokså mange koder, som til sammen dekket mye av det vi anså som hovedtemaer i intervjuet. Noen eksempler er *Stammingens rolle i livet*, *Allianse*, og *Egne strategier for å håndtere stammingen*. I og med at vi hadde samlet inn et såpass bredt materiale tematisk sett, som dekket alt fra vurdering av behandlingsallianse og intensitet til opplevde endringer i hverdagen, var det nødvendig å velge hvilke deler av intervjumaterialet vi ville gå videre med.

Vi vurderte to hovedtemaer som mest aktuelle: enten å undersøke de positive og negative sidene ved selve behandlingen sett gjennom informantenes øyne, eller å se nærmere på det opplevde utfallet av behandlingen. I og med at vi under intervjuprosessen fattet interesse for endringer i opplevelsen av å kunne *gi faen* og følelsen av *kontroll* over stammingen, falt vi ned på det siste, altså opplevde endringer.

Etter dette valget sorterte vi kodene på nytt. Vi valgte å gå videre med de kodene som falt inn under opplevd stabilitet eller endring, og å bruke dem som foreløpige kategorier for å analysere de andre intervjuene. Vi la kategoriene inn i analyseprogrammet NVivo, og kodet de øvrige intervjutranskripsjonene ut fra disse kategoriene. Da satt vi sammen og diskuterte kodingen fortløpende, noe som krevde at vi begrunnet for hverandre hvorfor vi kodet et utdrag på den måten vi gjorde.

Underveis i kodingen endret vi kategoriene noe. Dette for å favne beskrivelser av stabilitet eller endring som ikke de eksisterende kategoriene fanget opp, og for å spisse kategoriene. *Å møte hverdagen* ble til en underkategori av *Å håndtere stammingen*. Kategorien *Stammeøyeblikket* ble smeltet sammen med kategoriene *Fysisk og psykisk strev* (senere *Fysisk ubehag* og *En psykisk påkjenning*) og *Uforutsigbarhet*, fordi de overlappet hverandre.

Det kan stilles spørsmål ved om vi burde laget separate fokuserte koder ut fra hvert intervju, og så sammenliknet og sortert disse, i stedet for å bruke ett intervju som utgangspunkt. Til forsvar for måten vi gjorde det på kan det sies at vi gjennom de foregående fasene allerede var godt kjent med alle intervjuene, og hadde dannet oss et inntrykk av hvilke temaer det kunne være aktuelt å gå videre med. Da vi satte oss ned med den første fokuserte kodingen, trakk vi linjer til de andre intervjuene, og diskuterte likheter og forskjeller mellom dem. Vi tilpasset også kategoriene når vi oppdaget nye interessante momenter ved andre intervjuer. I en større undersøkelse ville det nok likevel vært hensiktsmessig å foreta fokusert koding av alle intervjuene separat, og dvelt mer ved materialet før en bestemte seg for kategorier.

Gjennom den fokuserte kodingen oppdaget vi flere nyanser i kategoriene våre. Vi så ulike erfaringer med *aksep*t eller *å gi faen*, og ulike beskrivelser av å kontrollere eller streve med å kontrollere stammingen. Det kom òg fram noen koder som vi ikke hadde tenkt på underveis, relatert til opplevelsen av å stamme, slik som endringer i hvordan stammeøyeblikket føltes, opplevelse av strev og uforutsigbarheten ved å stamme. Hadde dette vært en større undersøkelse, ville vi nok spurt informantene om flere intervjuer for å utdype og avgrense kategoriene våre. Slike utdypende intervjuer kunne bidratt til det Charmaz (2014) kaller teoretisk metning, som betyr at ytterligere datainnsamling ikke gir ny teoretisk innsikt eller avslører nye egenskaper ved kategoriene.

Det faktum at vi ble tildelt deltakere med en overvekt av skjult stamming, har bidratt til at vi som intervjuere har kommet inn i et spor eller fokus i datainnsamlingen og analyseprosessen.

Dette fordi informantene har hatt en del erfaringer til felles, for eksempel frykt for å stamme og bruk av unngåelsesstrategier. Dermed har erfaringer og temaer gjentatt seg underveis, noe som har bidratt til at vi har utformet underkategorier som *Å gi faen* og *Å unngå*.

3.5 Vurdering av studiens kvalitet

Kvaliteten av en kvalitativ studie avhenger blant annet av hvordan dataene er samlet inn, og hvilke slutninger forskeren trekker på bakgrunn av dataene. Det første spørsmålet er et spørsmål om pålitelighet: Er dataene samlet inn på en slik måte at det er grunn til å stole på dem? Det andre handler om gyldighet: Er forskerens tolkninger av virkeligheten gyldige? (Thagaard, 2013). Vi velger å bruke de norske ordene pålitelighet og gyldighet som synonymer til henholdsvis reliabilitet og validitet.

3.5.1 Pålitelighet

I kvantitativ forskning handler forskningens pålitelighet, eller reliabilitet, om hvorvidt en annen forsker med de samme metodene ville kommet fram til det samme resultatet. Slik blir det et mål at innsamlingen av data skal være minst mulig preget av subjektivitet. I kvalitative studier med et konstruktivistisk utgangspunkt blir forskeren derimot ansett som medskaper av kunnskap. Da kan en stille spørsmål ved hvorvidt et slikt krav om repliserbarhet vil være realistisk eller relevant (Thagaard, 2013).

Dersom vi ser på forskeren som det viktigste forskningsinstrumentet, slik Kvale og Brinkmann (2015) beskriver, blir det uhensiktsmessig å eliminere forskerens subjektivitet. Da ville vi òg fjernet et viktig verktøy for å utvikle en relasjon til informantene, og for å skape mening i dataene. Idealet om å undersøke feltet fra et mest mulig nøytralt ståsted blir dermed verken mulig eller ønskelig for oss i denne oppgaven. I denne sammenhengen blir derfor pålitelighet snarere et spørsmål om hvordan vi gjør rede for framgangsmåtene våre (Thagaard, 2013), slik at leseren blir i stand til å vurdere hvilken sammenheng kunnskapen har blitt til i.

Gjennom metodekapitlet har vi søkt å beskrive hvordan vi har gått fram når vi har *skapt* kunnskapen i denne oppgaven. Dette innebærer både å beskrive utgangspunktet vårt (avsnitt 3.2.1), og å drøfte hvordan samspillet med informantene kan ha formet resultatene av undersøkelsen (avsnitt 3.3.1). Vi har óg ønsket å vise at våre tolkninger har formet retningen

som undersøkelsen har tatt, samtidig som kunnskapen har blitt til i møte mellom oss og informantene våre.

Noen særtrekk ved intervjumetoden kan påvirke påliteligheten til resultatene. Siden intervju er en sosial situasjon, kan informantene ønske å innfri sosiale forventninger. Det kan påvirke hvordan de framstiller erfaringene sine. Videre er kunnskapen som blir skapt under intervjuet avhengig av hva informantene husker der og da. Slik kan det være opplevde endringer som ikke kommer fram, fordi hukommelsen er feilbarlig. I tillegg kommer tidsdimensjonen inn; Hvert intervju har påvirket førforståelsen som vi har gått inn i det neste intervjuet med. En annen rekkefølge på intervjuene kunne òg ha gjort at undersøkelsen hadde tatt en annen retning.

3.5.2 Gyldighet

Forskningens gyldighet angår alle stegene i forskningsprosessen, fra planlegging av studien til framstillingen av resultater i en artikkel eller oppgave (Kvale & Brinkmann, 2015). Hvorvidt forskningen er gyldig eller ikke, avhenger av en rekke spørsmål som kan stilles til hvert steg i prosessen. Er temaet og innfallsvinkelen fundert i eksisterende teori og forskning? (se avsnitt 1.1 og 1.2) Er metoden egnet for å svare på forskningsspørsmålet? (avsnitt 3.1.1 til 3.1.3) Er dataene samlet inn og behandlet på en redelig, gjennomsiktig måte? (avsnitt 3.2.4 og 3.3.1 samt 3.4.1 til 3.4.3) Slik blir gyldigheten òg påvirket av undersøkelsens pålitelighet, som er drøftet i forrige avsnitt.

Men spørsmålet om gyldighet strekker seg utover dette. Her vil vi drøfte to aspekter ved gyldighet nærmere, med bakgrunn i Maxwell (1992), nemlig gyldigheten av tolkningene våre og gyldigheten av resultatene i andre sammenhenger enn den som er undersøkt. Vi velger å vie plassen til disse to typene gyldighet, tolkningsgyldighet og overføringsgyldighet, selv om Maxwell beskriver fire typer. Deskriptiv gyldighet blir dekket av avsnitt 3.5.1. Teoretisk gyldighet blir indirekte behandlet i kapittel 5, der vi knytter empiri til teori.

Gyldigheten av forskerens tolkninger

Motivet for denne undersøkelsen har vært informantenes egne erfaringer sett fra innsiden. For å kunne analysere og drøfte disse erfaringene er vi som forskere nødt til å tolke dem (Maxwell, 1992). Én måte vi har tolket dataene på, er ved å plassere utsagn fra informantene

inn i bestemte kategorier. Vi har for eksempel tolket noen utsagn som tegn på en endret relasjon til stammingen, og andre utsagn som tegn på stabilitet i denne relasjonen. For å gjøre leseren i stand til å vurdere hvor gyldige disse tolkningene er, har vi brukt en del sitater som viser grunnlaget for tolkningene.

Målet med å vise fram informantenes stemme er at leseren lettere skal kunne skille mellom informantene på den ene siden, og våre tolkninger som forskere på den andre. Dermed kan det bli mulig å stille spørsmål ved våre kategoriseringer, og det vil trolig være mulig å se alternative måter å kategorisere utsagnene på. Likevel er det umulig å skille helt mellom informanter og forskere, ettersom vi som forskere òg har vært medskapere av sitatene under intervjusituasjonen og transkripsjonen. En måte gyldigheten av tolkningene kunne vært styrket ytterligere på, er om vi hadde konferert med informantene og hørt om de var enige i kategoriseringen vår (Kvale & Brinkmann, 2015). Under intervjuene forsøkte vi imidlertid å validere vår forståelse fortløpende gjennom speiling og oppfølgingsspørsmål, noe som kan styrke tolkningsgyldigheten.

En annen måte vi har forsøkt å skille mellom informantenes stemme og våre tolkninger på, er ved å drøfte resultatene i et eget kapittel (kap. 5). Her er resultatene ytterligere abstrahert, og vår tolkning preger i større grad framstillingen. Charmaz (2014) spør: "Has your research provided enough evidence for your claims to allow the reader to form an independent assessment - and *agree* with your claims?" (s. 337). Vi har belagt våre slutninger i kapittel 4 med sitater, og tydeliggjør tolkningene våre i kapittel 5 ved å vise tilbake til kapittel 4. Likevel, med bakgrunn i forskeren som forskningsinstrument, vil en leser kunne forstå funnene våre på en annen måte enn det vi gjør. For eksempel vil en leser med en annen førforståelse av begrepet aksept, kunne være uenig i en del av konklusjonene våre i kapittel 5. Vi håper likevel det vil være mulig å følge argumentasjonen vår, og dermed kritisere spesifikke premisser eller slutninger i resonnementene.

Overføringsverdi

"Når en skal drøfte resultaters overføringsverdi, må en problematisere hvor de kvalitative resultatene skal hen, og ikke bare redegjøre for hvor de kommer fra." (Andenæs, 2000, s. 288). Overføringsverdi, eller generaliserbarhet, handler om hva resultatene kan brukes til. I kvantitative studier med tilfeldig utvalg kan resultater overføres statistisk til ei større gruppe for å si noe om utbredelsen og spredningen av en egenskap i gruppa. I kvalitative studier er

både rammene og målet annerledes. Her kan imidlertid resultater fra én studie bidra til å forstå andre liknende tilfeller, ved hjelp av *analytisk generalisering* (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette krever at en sammenlikner tilfellene som er studert med tilfellene en ønsker å overføre resultatene til, og argumenterer for hvorfor overføringen er relevant.

Kvalitative studier kan bidra både med *tilstandsbilder* og *forståelsesmodeller,* skriver Andenæs (2000). Denne undersøkelsen kan sies å gi et tilstandsbilde av erfaringer med stammebehandling. Funnene kan ha overføringsverdi i form av *kunnskapsforslag*, snarere enn i form av påstander om hva som er sant og usant (Andenæs, 2000). Disse forslagene kan fortelle noe om hvor komplekse og varierte erfaringer med stammebehandling kan være. Relevansen av forslagene vil blant annet avhenge av alder og hvordan stammingen arter seg. Men i siste instans er det den personlige gjenkjennelsen fra hver enkelt som avgjør om overføring til et individ er gyldig eller ikke. I logopedisk behandling kan resultatene ha overføringsverdi ved at de kan gi logopeder et utgangspunkt for å diskutere den nåværende situasjonen med voksne klienter som stammer. I tillegg kan de bidra til refleksjon over hva slags endringer som kan være betydningsfulle, og til vurdering av behandlingsutbytte.

Kapittel 5 går ut over et rent tilstandsbilde, men kan heller ikke sies å gi noen fullstendig forståelsesmodell for endringer i forbindelse med behandling. Likevel vil drøftingen, der personlige erfaringer blir forstått i lys av teoretiske begreper, kunne ses som *forslag* til hvordan erfaringene til informantene kan forstås (Andenæs, 2000). Samtidig kan de åpne for videre diskusjon over hva slags behandling som kan bidra til hvilke typer endringer.

3.6 Etiske hensyn

> En intervjuundersøkelse er en moralsk undersøkelse. Det er knyttet moralske spørsmål både til intervjuundersøkelsens midler og til dens mål. Det menneskelige samspill i intervjuet påvirker intervjupersonene, og kunnskapen som produseres i intervjuet, påvirker vårt syn på menneskets situasjon. (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 95)

Doktorgradsprosjektet er godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) jf. helseforskningslovens § 9 og § 33. Prosjektlederen sendte en endringssøknad til REK i oktober 2016, angående inkludering av flere medarbeidere i prosjektet og utvidelse av datamaterialet. Denne søknaden ble godkjent med hjemmel i

helseforskningsloven §11 (se vedlegg 3). Dermed er også vårt bidrag til hovedprosjektet godkjent på forskningsetisk grunnlag.

Forskning som involverer personer som informanter, plikter å behandle disse personene med respekt (FEK, 2016). Vedeler (2000) presiserer hvor viktig det er å veie forskeres rett til å forske mot forskningsdeltakeres rett til privatliv og verdighet. Som følge av dette er det essensielt at forskere i ethvert forskningsprosjekt reflekterer over nytteverdien den planlagte forskningen vil ha (Vedeler, 2000). I vår sammenheng vil både behandlingsstudien som vår undersøkelse inngår i, og vår undersøkelse isolert, kunne ha en positiv nytteverdi. Det vil kunne gi informasjon om hvilke elementer som kan være nyttige og mindre nyttige i behandling av voksne som stammer, noe som igjen vil kunne føre til mer individuelt tilpasset behandling i framtiden.

I forskning som behandler personopplysninger, plikter forskerne å informere deltakerne om studiens innhold og formål. I tillegg plikter de å innhente samtykke fra deltakerne (NESH, 2016, punkt 7). Informantene våre mottok et informasjonsskriv i forkant av hovedprosjektets oppstart. Her fikk de informasjon om bakgrunnen for studien, hva studien innebærer, mulige fordeler og ulemper ved å delta og hva som skjer med lyd- og videoopptakene og informasjonen knyttet til dem. I informasjonsskrivet stod det òg at det er frivillig å delta, og at det er mulig å trekke seg underveis uten å oppgi noen grunn. På bakgrunn av denne informasjonen fylte deltakerne ut en samtykkeerklæring der de sa seg villig til å delta i studien, og samtykket til at de hadde fått informasjon om studien. Med hensyn til vår undersøkelse spesielt spurte prosjektlederen deltakerne om de kunne tenke seg å bli intervjuet av to masterstudenter om sine erfaringer med behandlingen. På denne måten har deltakerne hele veien vært informert om at deltakelse er frivillig, både i hovedprosjektet og i vår undersøkelse. Vi fikk kontaktinformasjon kun til de personene som sa seg villige til å bli intervjuet av oss.

Deltakere i forskning skal beskyttes ved at informasjon om dem blir anonymisert ved publisering (NEM, 2010). Dette kan være særlig vanskelig dersom utvalget i en studie er lite og særpreget (NEM, 2010), noe vårt utvalg kan sies å være. For å løse dette problemet har vi valgt å bruke det kjønnsnøytrale pronomenet *hen* og substantivet *informant* i stedet for pseudonymer, noe som har gjort det vanskeligere å gjenkjenne enkeltpersoner. Dette er forenlig med hensikten for oppgaven, som har vært å vise nyansene i erfaringer det går an å ha med behandling. Vi har óg ivaretatt anonymitetshensynet gjennom å standardisere

talemålsvariasjoner mellom informantene i transkripsjonen, og dermed i gjengivelsene av sitater i tematisk analyse.

Selv om kvalitative metoder kan regnes som risikofrie når det gjelder fysisk skade, innebærer det å bli intervjuet å blottstille noe av seg selv. Dette kan føre til integritetskrenkelse for informanten (NEM, 2010). Stamming kan være et følelsesladet tema. Det å skulle dele sine erfaringer med å stamme med to fremmede kan føles truende, særlig når dette er et tema personer som stammer ofte ikke snakker med så mange om. Dette blir særlig aktuelt i og med at intervjueren på et vis sitter med makten under et intervju (Kvale & Brinkmann, 2015).

Vi har reflektert sammen over hvordan vi kunne stille potensielt vanskelige spørsmål på en mest mulig hensynsfull måte, uten å tråkke over informantenes grenser. Vi har med innstillingen vår og spørsmålene våre søkt å skape en trygg samtaleatmosfære, slik Charmaz (2014) beskriver. “That means building a context and pacing before asking difficult or possibly intrusive questions“ (Charmaz, 2014, s. 105). Vi har blant annet forsøkt å forholde oss varsomt til temaer som vi har ant kan være vanskelige, ved å stille spørsmål på en rolig, myk og prøvende måte. Når vi har villet grave litt i et vanskelig tema, har vi lagt inn forbehold om at `dette er kanskje et vanskelig spørsmål` eller `du trenger ikke svare på dette, altså`.

Selv om vi har vektlagt dette, tenker vi at personer gjerne forsøker å innfri forventningene fra samtalepartneren, selv om det betyr å svare på spørsmål de opplever som ubehagelige. Vi kan altså ikke forsikre oss mot at våre spørsmål kan sette i gang tanker hos informantene som vi ikke ser rekkevidden av, og som vi ikke kan hjelpe informantene å bearbeide. En fordel er at de deltar i et prosjekt hvor de skal møte prosjektlederen igjen, og de føler forhåpentligvis da at de kan ta opp eventuelle bekymringer med henne. Redelighet og troverdighet er viktige etiske prinsipper i forskning (FEK, 2016). Vi har etterstrebet dette blant annet ved å være nøye med å presisere hva som er informantenes sitater og hva som er vår drøfting, og ved å skildre mest mulig utførlig hvordan vi har gått fram i de ulike stegene av forskningsprosessen (se 3.5).

4 Tematisk analyse: Resultater

I denne delen vil vi presentere resultatene fra undersøkelsen vår. Vi har kalt denne delen tematisk analyse for å tydeliggjøre sammenhengen mellom dette kapitlet og det neste: *Teoretisk analyse*. Overskriftene i denne delen gjenspeiler kategoriene vi har utarbeidet i analysen: *Stammingens rolle i livet, Å håndtere stammingen, Relasjonen til stamming,* og *Uforutsigbarhet*. Vi beskriver innholdet i kategoriene fortløpende under hver overskrift. Hele den tematiske analysen handler om spørsmål 1 i problemstillingen vår, altså: *Hvilke erfaringer har voksne med skjult stamming med stabilitet og endring av sin stamming i forbindelse med individrettet logopedbehandling?*

Vi oppsummerer informantenes utsagn knyttet til kategoriene med våre egne ord, og benytter utvalgte sitater for å illustrere det vi anser som viktige eller interessante erfaringer innenfor hver kategori. Der flere turvekslinger er med i et sitat, står *I* for informant og *S* for student. Av anonymitetshensyn velger vi å omtale informantene som nettopp *informant(er),* og med det kjønnsnøytrale pronomenet *hen*. Dette kan gjøre teksten noe mer gjentagende å lese enn om vi hadde brukt pseudonymer.

4.1 Stammingens rolle i livet

Stammingen utgjør en stor del av livet til flere av informantene. Mange av dem beskriver hvor mye energi, både fysisk og psykisk, de bruker på grunn av stammingen. De forteller også hvordan stammingen kan oppleves som et hinder for yrkesvalg, arbeidsliv, familieliv og sosialt liv generelt. En av informantene beskriver hvordan stammingen kan gå ut over kommunikasjon: “Altså, jeg har enkelte dager hvor jeg bare ikke får fram et ord.”

Innenfor denne kategorien vil vi i avsnitt 4.1.1 til og med 4.1.5, fokusere på tilstandsbeskrivelser som viser hvilken rolle stammingen har hatt før behandlingen, og til dels fortsatt har. Det handler altså om stabilitet. I avsnitt 4.1.6 og 4.1.7 vil vi komme inn på endringene som informantene beskriver knyttet til de samme temaene.

4.1.1 Å føle seg begrenset og hjelpeløs

Stammingen kan gjøre at en føler seg begrenset i hverdagen. En informant forteller om arbeidssituasjoner der hen skal holde foredrag, hvor hen forbereder seg i lang tid i forveien for

å unngå å måtte si ord hen stammer på. På den måten slipper hen å oppleve ubehagelige stammeøyeblikk. Hen presiserer samtidig at det ikke er tilfredsstillende å bruke en slik strategi. "Det er jo bare en overlevelsesteknikk for å ikke bli så begrenset. Det er ikke noe artig å være voksen og være begrenset sånn." En informant forteller at hen på restaurant kan bestille den matretten som er lettest å si, i stedet for den hen har mest lyst på. En annen forteller at hen føler seg helt hjelpeløs når hen opplever en total blokkering. Slike erfaringer vitner om at stamming kan gå utover livsutfoldelsen.

Ønsket om å klare å akseptere stammingen beskrives av en informant. Hen får det imidlertid ikke fullt og helt til, fordi stamming vekker så sterke følelser.

> Det plager meg så fælt å ha det. Og det er fylt med skam og redsel og angst og alt, ikke sant. Og så vil du bare bli kvitt det, og det er egentlig det eneste sånn ordentlige hinder jeg har.

Selv om stammingen kan være en negativ belastning, presiserer en informant: "Altså, selv om stammingen er slitsom på daglig basis, så er det ikke noe som liksom tar over livet mitt på noe vis. Det kan liksom styre noen ting negativt (...)". En annen informant forteller at hen ikke er særlig preget av stammingen, selv om hen ikke ser på stammingen som noen positiv faktor.

4.1.2 Fysisk ubehag

Flere av informantene beskriver hvilke fysiske belastninger stammingen kan føre med seg. Kroppslige spenninger og tap av energi trekkes fram. En informant forteller: "Det har jo plaget meg hele livet, det er jo forferdelig irriterende. (…) når du får en blokkering, så er det som å få et slag i trynet. Så du kan jo nesten si at det er fysisk vondt."

En lignende beskrivelse fra en annen informant viser hvordan smertene kan arte seg. "Hvis jeg sitter helt fast, så får jeg smerter i fra halsen og nesten litt ned i magen, for alt blir så spent." Én informant forteller at hen kan bli sliten i kroppen av å si vanskelige ord mange ganger: "Akkurat som om jeg har tatt massevis av situps. Kun for å si det ordet."

Et stammeøyeblikk kan òg innebære synlige medbevegelser som kan være ubehagelige: " (...) hvis jeg får en ordentlig blokkering, så presser jeg og presser jeg, så klarer jeg liksom ikke å holde igjen. Jeg klarer ofte ikke å kontrollere den reaksjonen der. Og den er jeg ikke så veldig glad i." Videre beskriver en informant hvor fastlåst et hardt stammeøyeblikk kan oppleves.

> Fordi det har vært så store knytinger, at når det først er en virkelig stopp (...) okei, da stopper jeg, jeg starter om igjen og blåser ut, starter om igjen, og så er det stopp, jeg blåser ut og slapper av, og så er det stopp. Og da bare "Jammen, det vil ikke videre", Og da blir man jo sliten, med å stå sånn. Så jeg tenker veldig mye på stammingen.

4.1.3 En psykisk påkjenning

Tanken på at ubehagelige situasjoner kan oppstå, og påkjenningen det er å både stå i og prøve å unngå stammesituasjoner, kan føre til psykisk utmattelse. En informant forteller hvor sliten hen kan bli etter lange samtaler med mye stamming: "(...) det er sånn, har jeg en lang samtale hvor jeg må jobbe veldig mye og står helt fast, så kan jeg være satt tilbake i hodet i noen dager etterpå." En annen forteller at det krever mye energi å stamme: "Vi som stammer (...), vi må tenke en del på talen vår. Det går ikke av seg selv." Videre sier hen at det er lettere for de som ikke stammer, fordi de vet at det går greit, mens det kreves mer av de som stammer for å klare å si det de skal si. "Jeg føler det ofte litt mer anstrengt, for du må bruke mer energi for å si det du skal si, for å bruke de verktøyene".

Den konstante frykten for at en ubehagelig stammesituasjon kan oppstå, kan være mer belastende enn selve stammingen. "(...) altså, hovedproblemet som jeg opplever med stammingen, det er jo liksom ikke stammingen i seg selv, for den er jo helt ok, men det er liksom den der angstfølelsen som følger med". En informant forteller også om en konstant følelse som hen sammenligner med følelsen før man skal gå ut på en scene eller ha eksamen. "(...) det går jeg konstant med, hver eneste dag. Og det er liksom bare for å prate."

4.1.4 Hinder for karriere og sosialt liv

Flere av informantene forteller at stammingen har påvirket hvilke valg de har tatt i forbindelse med karrieren sin. En informant presiserer at: "(...) det må sies det, at når du ikke har verdens beste talegaver, så gjør du jo også andre yrkesvalg. (...) du er bevisst at du tar yrker som har mindre behov for talen din." En lignende erfaring trekkes fram av en annen informant. Hen forteller at hen har hatt ønsker om andre jobber der stammingen har kommet i veien for det, slik at hen har valgt noe annet. "Så det er kanskje det eneste tapet jeg har liksom følt i så måte". En annen sier at stammingen noen ganger går ut over motivasjonen for utdanning. Det å ikke alltid kunne få sagt det man ønsker, særlig i en arbeidssituasjon, vektlegges av en

informant: “For eksempel rent karrieremessig, så hadde det jo vært veldig fint å kunne snakke og si det man egentlig hadde villet sagt.”

Noen forteller at stammingen i enkelte tilfeller gjør at de unngår å bli med på sosiale sammenkomster, eller at de unngår å prate med folk. Dette kan skje på tross av at de ønsker å være sosiale. “Og jeg er jo veldig sosial av meg. Men jeg merker også at jeg unngår mer å stikke ut, unngår mer å være med venner også, fordi at det også er litt slitsomt når du er oppi det.” På denne måten kan stammingens rolle sies å bli et hinder for livsutfoldelsen.

Det å trekke seg tilbake i sosiale settinger på grunn av stammingen kan føles ambivalent. En informant beskriver opplevelsen av å føle at hen sender ut signaler til andre om at hen egentlig ikke har lyst til å snakke, når hen egentlig har det. “Om man gir feil inntrykk til folk fordi man ikke har lyst til å bare stokke det til hele tiden. Da velger man heller å ikke si så mye. Da er det mindre risiko for å skjemme seg ut.”

En annen informant forteller om tidligere situasjoner der hen har endt opp med å si ting hen ikke mener, fordi hen byttet ut så mange ord og la til fyllord for å unngå stammeøyeblikk. Hen forteller at det gjør noe med selvtilliten. En informant forteller at hen ikke føler at hen får vist sine evner i sosiale situasjoner, siden hen i flere anledninger ikke får til å sette ord på poenget sitt. Hen forteller videre at hen heller forenkler språket sitt, og tenker at det påvirker andres syn på hen.

4.1.5 Familieliv og nære relasjoner

Kommunikasjon i nære relasjoner er viktig for de fleste mennesker. For flere av informantene skaper stammingen vanskeligheter i nære relasjoner. For en informant tok stammingen overhånd i samtaler med faren.

> Og det var forresten noe av motivasjonen til at jeg begynte med behandlingen. For det at det begynte å komme på det nivået at noen ganger når jeg var med faren min, at jeg nesten bare satt og holdt kjeft fordi jeg ikke fikk til å si noen ting. Det var litt kjipt. Jeg hadde ikke lyst til at faren min og jeg ikke skulle kunne kommunisere.

Flere informanter forteller at opplevelsen av stamming varierer fra situasjon til situasjon. Noen stammer lite med familie og nære venner, men mer på skole eller jobb. For andre er det motsatt, slik at det er de mest private, avslappede situasjonene som innebærer mest stamming.

4.1.6 En mindre belastende hverdag

Flere av informantene forteller om endringer som har skjedd i løpet av behandlingen, slik at stammingen har blitt mindre belastende for dem i hverdagen.

> Jeg er i en mer avslappet sinnsstemning enn hva jeg var før, i og med at jeg bruker mindre energi. Så er jeg ikke så anspent som jeg var før. Så kroppen er rett og slett mer avslappet. Og da blir det ikke så mye blokkeringer. Rett og slett. Jeg føler meg veldig mye bedre.

En annen informant forteller at hen nå ikke føler seg begrenset av stammingen lenger.

> (...) jeg føler egentlig at jeg er på et ganske bra sted i livet, fordi at jeg har en tale som liksom gjør at jeg gjør det jeg vil, og det er ikke noe hindring sånn det er nå, men det var det før.

En annen informant forteller at blokkeringene som oppstår i dag ikke oppleves som like harde som tidligere. På den måten kommer hen seg lettere videre uten å stoppe helt opp. "(...) nå klarer jeg å ta den blokkeringen mye mer behagelig, så det er rett og slett mer velvære å prate." Dermed har de ordentlig harde blokkeringene fått en mindre plass i livet til informanten. En annen informant forteller óg om en lettere hverdag på grunn av færre harde blokkeringer. Men når de harde blokkeringene først kommer, oppleves de fortsatt som svært strevsomme.

> S: Har opplevelsen din av å få en sterk blokkering endret seg noe?
> I: Nei. Det har det ikke gjort. Ikke de tøffeste, nei. Det utløser en enorm negativ reaksjon. Det gjør det. Men bare innvendig. Det vises jo ikke utad sånn sett, men det er jo veldig vondt. (...) den umiddelbare reaksjonen er vel den samme. For det går det automatikk i. Men reaksjonen i ettertid er jo mildere. Jeg er kanskje flinkere til å si, "Ja, ja, okei." Og så tenker jeg, "Å, det her må jeg huske på å si til (logopeden)." (...) Jeg føler meg jo ikke like dum i ettertid som jeg gjorde før.

Denne beskrivelsen kan vitne om at at informanten, til tross for en fortsatt umiddelbar negativ reaksjon på stammeøyeblikket, raskere kan gå videre. Det synes som stammingen i mindre grad påvirker følelsene i etterkant av et stammeøyeblikk.

En informant forteller at hen var langt nede før behandlingen, og følte seg i perioder deprimert. I dag er hen ikke like langt nede, siden hen føler at de verktøyene hen har fått gjennom behandlingen hjelper hen til å komme ut av de ubehagelige situasjonene, ved at hen vet hva hen skal gjøre. "Det er de teknikkene til logopeden som har gjort at jeg kommer meg på topp igjen relativt fort. (...) Men jeg går ikke lenge og har det kjipt med stammingen nå lenger." Hen sier at hen har blitt mindre engstelig for å stamme, og at hen oftere enn før trosser stammingen og gjør det hen har lyst til.

> (...) selv om jeg kanskje sitter hjemme og kjenner at jeg "shit, nå har jeg en sånn skikkelig dårlig stammedag", så stikker jeg fortsatt og er med kompisene mine og bare gir pokker i stamming og sånn. For jeg kjenner at så fort jeg gjør det jeg skal, så går det helt fint.

Hen slapper også mer av med tanke på andre situasjoner der hen tidligere har gruet seg mye på forhånd. Hen forteller at målet hens er å gjøre totalkostnaden ved stammingen så liten som mulig. "For den kan jo til tider være helt ålreit, og så noen ganger kan den være dritkjip."

4.1.7 En mer positiv tankegang

Et mer positivt syn på seg selv og egen stamming synes å utspeile seg som en endring for flere.

> Ja, det er det å prøve å styre tankene litt. Og jeg tror jeg begynner å bli litt bedre på det, egentlig. (...) før kunne jeg gå en hel dag og bare tenke negativt. Nå gjør jeg ikke det. Til og med hvis jeg har en dag som er litt sånn-, hvor jeg kjenner litt på stammingen (...), altså en dårlig dag nå er jo en god dag før.

En annen informant forteller om ulike oppgaver hen må gjennom i jobbsammenheng, der hen må si ord som hen vet at hen kommer til å streve med. Det er hen litt nervøs for, men har forsøkt å skyve problemet foran seg, og håper at det går bra. Samtidig forteller hen at hen er mindre sint, fordi hen føler at stammingen ikke har like mye kontroll lenger. For en informant har tankegangen endret seg ved at hen etter behandlingen ikke tenker like negativt rundt stammingen, og heller prøver å stamme i vei. Hen er likevel ikke alltid i humør til det, slik at hen fortsatt noen ganger velger å ikke snakke.

4.2 Å håndtere stammingen

Flertallet av informantene forteller at de håndterer stammingen annerledes i dag enn før behandlingen. To av informantene forteller at de har blitt mer bevisste på sin situasjon, men er usikre på om behandlingen har hjulpet dem å håndtere stammingen. De andre seks sier at det har skjedd endringer. Både hvilken type endringer som har skjedd og hvor store de har vært synes å variere.

Noen trekker fram det å avdramatisere eller akseptere stammingen som den viktigste endringen, noe som de sier gjør dem roligere eller tryggere. Andre forteller at det har blitt mindre strevsomt å snakke, og at de kjenner mer velvære i snakkesituasjoner. Flere sier det har vært nyttig å jobbe med pusten ved å "puste med magen" og stanse opp under et stammeøyeblikk og puste ut. Noen trekker òg fram mindfulness som nyttig.

4.2.1 Å bruke verktøy

En informant forteller at endret pust og avspenning har hjulpet hen å håndtere blokkeringer.

> (...) du vet at når du bruker de verktøyene, så klarer du det. Du er mer forberedt på, når du får trøbbel, at du klarer å takle den blokkeringen. For før, så visste du at den kom, men du fikk ikke gjort noe med det. Enten så trykket du på, eller så byttet du ord. Men nå klarer jeg egentlig å lage den blokkeringen til å bli litt mykere.

Den nye måten å håndtere stammeøyeblikk på, der hen stopper opp, puster ut og begynner på nytt, er på et vis motsatt av strategien hens før behandlingen: "Før var det ikke et tema. Da var det bare å presse på." Dette betegner hen som smertefullt. En annen informant beskriver den avslappende virkningen av å puste ut: "Hvis en puster ut, så går du i avslapningsmodus. Hvis du puster ordentlig godt ut med magen. Og da er det litt lettere å puste inn igjen og snakke."

En informant beskriver det som vanskelig å bruke teknikker for å håndtere stammingen, fordi stammingen kommer så plutselig at hen ikke rekker å finne fram noen teknikk. En annen forteller at i et stammeøyeblikk der alt låser seg, tenker hen ikke over at hen kan bruke et verktøy.

4.2.2 Å unngå

Alle informantene forteller at de har håndtert stammingen ved bytte ut ord der de forventer stamming. Dette har vært et tema hos logopeden, der de har snakket om at dette kanskje ikke er en hensiktsmessig strategi. “Jeg tenker ikke over at jeg ikke skal finne synonymer, da. Men (logopeden) vil nok at jeg bare skal si det jeg vil. Det er det ikke alltid jeg vil.”

Noen forteller at de etter behandlingen i større grad prøver å si det ordet de først tenkte å si, i stedet for å bytte det ut. “Jeg har nok blitt rimelig god til å bytte ut ord jeg vet jeg stammer på. Jeg er god på synonymer. Ja, det har vi snakket om. Og det jobbes med.” Samtidig framhever flere at det er vanskelig å snu denne vanen, fordi det er noe som skjer av seg selv. “Det går automatisk, for jeg tenker ikke på det, men jeg er bevisst på at jeg gjør det.” En annen sier: “Det er nok en vane, altså, samt at det fortsatt er littegrann flaut. Det henger nok igjen òg.” Flere av informantene forteller at perioder med mye stamming er strevsomme og energikrevende. Muligens er dette noe som kan bidra til at det blir vanskelig å snu vanen med å bytte ut ord, i og med at kostnaden ved å stamme er høy.

En informant forteller at å bytte ut ord har fungert greit tidligere, på den måten at hen ikke har stoppet helt opp når hen snakker. Men stammingen endrer seg, slik at denne strategien ikke lenger er helt til å stole på. Hen kan nå få uventede blokkeringer selv om hen bytter ut ord.

En informant beskriver hvordan hen opplevde unngåelsen i en vanskelig periode med mye stamming.

> (...) da føltes det som om man går i en korridor, og så må du prøve å si det ordet. “Nei, okei, da må jeg gå der.” Så du må prøve å guide deg selv hele veien. Og så noen ganger endte jeg opp med å si noe helt annet enn det jeg ville si. Da føler man at man ikke har styring over seg selv. Så da mister man kontrollfølelsen.

4.2.3 Å håndtere blokkeringer

Harde, uventede blokkeringer synes som et uløst problem for en del av informantene, som forteller at dette kan være ubehagelig, flaut og begrensende.

> Jeg hadde ønsket egentlig ideelt sett (...) at det hadde vært mer sånn unnamanøvre for å unngå de verste pinlige, flaue, ekle tics-blokkeringene. Ikke for det at det trenger å

være noe sånn terapeutisk effekt isolert sett, men for at hvis man er mer komfortabel med seg selv, har man mer energi til å gjennomføre prosjektet som helhet.

Denne informanten forteller at stammingen har blitt verre over tid i voksen alder. Hen har lært noen flytskapende verktøy som har vært nyttige. Men hvor mye nytte hen har av dem, varierer. Hen opplever at teknikkene av og til gjør at hen stammer mindre, mens de andre ganger havarerer.

En annen informant har en annen opplevelse av å håndtere stammeøyeblikket. Hen forteller at ved å puste ut kan hen enkelt komme seg gjennom et stammeøyeblikk. “(...) for veldig ofte, hvis jeg stammer på ett ord, så er det fort for at du blir stresset-, at du skal videre. Så tar du ofte sats, og da blir det bare fortere, og egentlig verre.” Hen forteller at det å puste ut hjelper hen å spare energi, samtidig som hen dermed unngår å havne i en spiral der negative tanker fører til mer stamming. “Hvis du først stammer på en ting, hvis jeg klarer å ikke tenke på det, så går det bra. Men så fort jeg tenker at, "Å, nei", så kommer det som regel mer.”

4.2.4 “Jeg kan jo komme meg forbi det”

En informant forteller at hen føler hen har med seg logopeden på skulderen, og blir påminnet om å bruke verktøyene, som å puste med magen og puste ut for å bli avspent. Verktøyene gjør at hen kjenner seg tryggere, i og med at hen vet at hen har noe som fungerer. Hen illustrerer det med en verktøykasse som hen har med seg hele tiden.

S: Hva betyr det for deg, å ha den verktøykassa?
I: Nå spør du vanskelig, for da blir jeg emosjonell. Det betyr veldig mye. Det er stort.
S: Vil du si-, handler det om kontroll, at du har en måte å styre situasjonen på?
I: Nei, ikke først og fremst kontroll. Det handler om trygghet. Trygghet og visshet om at en har mulighet til å benytte seg av det her. Du kan jo si kontroll òg, men kontroll er ikke det viktigste. Du kan si kontroll gir trygghet, men jeg vil allikevel framheve trygghet først. Fordi at, er du trygg i en situasjon, så har du det bedre. Det å ha kontroll over en situasjon, vil ikke si at du er trygg for det.

Tryggheten blir beskrevet som viktigere enn kontrollen, og de to trenger ikke å henge sammen.

> I: (...) jeg tror ikke du klarer å bli avspent ved å fokusere på kontroll. Jeg tror tryggheten kommer først. Og du trenger ikke å ha kontroll, fordi det kan jo komme stamming, men (...) det er greit at det kommer stamming, eller "Jeg kan jo komme meg forbi det". Og da er ikke kontrollen så viktig.

Opplevelsen av å få verktøy som hjelper, synes for denne informanten å medføre at stammingen i seg selv blir mindre alvorlig. Dermed synker behovet for kontroll. Å forsøke å kontrollere stammingen beskrives som anstrengende.

> Dess mer vi snakker om det, så vil jeg vel si at det kanskje er greit å ikke ha kontroll. Egentlig. For før så hadde jeg jo mer kontroll. Fordi at jeg tenker gjennom all den energien som jeg brukte da, før et foredrag, med å ha stålkontroll. Og det var jo fordi at jeg skulle unngå å stamme. Men nå når det ikke oppfattes som så ille at det kommer stamming, så trenger jeg ikke å ha så god kontroll. Fordi det går greit likevel. Og da går det mindre energi. Og det var jo målet mitt.

4.2.5 Å møte hverdagen

Det å bruke det de har lært av logopeden i hverdagen, er noe flere informanter sier er vanskelig. “Jeg har fått en del verktøy. Så det er det å lære seg å huske å bruke dem. Det er nesten det som er utfordrende, å huske å lære å bruke dem, egentlig.” Denne informanten sier hen ikke har så mange situasjoner i livet der hen får trent på å bruke verktøyene, og at hen kunne trengt mengdetrening.

En annen forteller at det var lettere å bruke verktøyene hos logopeden enn i dagliglivet ellers. “Ting funket veldig bra til tider hos henne, eller hos henne og så når jeg var hjemme med kjæresten og i dagliglivet, men det er fortsatt en terskel å få det til å funke like bra ute i dagliglivet.” Likevel sier denne informanten at overføringen til hverdagen har gått greit. “Det gikk litt sakte, men, tok det bare litt etter litt. Så det gikk fint, egentlig”

En informant forteller at hen i behandlingen har jobbet med å senke taletempoet for å stamme mindre. Men hen sier hen ikke føler seg som seg selv når hen snakker saktere enn vanlig, fordi det dermed går mye raskere i hodet enn talen gjenspeiler. Verktøyet “strider imot hvordan hodet mitt er satt sammen.”

Noen informanter sier det er lett å glemme å bruke verktøy når de stammer lite. Også i stressende situasjoner kan det være vanskelig å bruke verktøyene. "(...) det er fort gjort å glemme seg og, og så begynner du å bli giret og stresset, også glemmer du alt sammen, og så går det i ball."

Flere forteller at de gjerne skulle hatt med seg logopeden sittende på skulderen for å minne dem på å bruke det de har lært. Vanskene med å overføre endringer til hverdagen synes å gjelde både verktøy for å styre talen sin, og endringer i måten å forholde seg til stammingen på. For eksempel forteller flere at det er vanskelig å ikke bytte ut ord, fordi dette er så innarbeidet. Én sier at det er vanskelig å øve på å bare snakke uten å bry seg om stammingen, selv om dette er noe hen ønsker.

En informant forteller imidlertid at hen er kommet et godt stykke på veien mot å automatisere endringene. På spørsmål om hen opplevde et vendepunkt i behandlingen svarer hen: "(...) de teknikkene som hun ga meg var jo nye. Vendepunktet kom vel da jeg oppdaget i enkelte tilfeller at det kom litt av seg selv. Uten at jeg måtte være veldig bevisst på teknikken."

4.3 Relasjonen til stamming

Informantenes oppfatninger om hva stammingen er for dem, og deres tanker om hva ved stammingen de ønsker å endre, vil sammenfattes i denne kategorien. Noen av temaene overlapper til dels med temaer i 4.1. Der var imidlertid vekten på *konsekvenser* av stammingen, mens vekten her legges på holdninger og følelser *rettet mot* stammingen.

4.3.1 Følelser overfor stammingen: "Den dritten"

Det varierer i hvilken grad informantene forteller om vonde følelser overfor stammingen, og hvorvidt disse følelsene har endret seg i forbindelse med behandlingen. Noen av dem beskriver at de opplever det som flaut og skamfullt å stamme. Andre vektlegger at stammingen er ubehagelig og irriterende. To informanter bruker uttrykket "den dritten" for å karakterisere stammingen. Det varierer om informantene uttrykker irritasjon rettet mot stammingen som noe utenfor dem selv, eller irritasjon over seg selv for å stamme.

Flere av informantene forteller at det å stamme kan være flaut. En informant sier det er beroligende å møte andre folk som stammer, men at hen samtidig reagerer på det fordi hen

blir flau på deres vegne: “For i mitt hode, så er det fortsatt så flaut å stamme.” Én beskriver stamming som et tema hen ikke snakker med så mange om.

> Jeg tror det kanskje er litt sånn automatisk tabu når man stammer. Å faktisk snakke om stamming. Det er jo flaut. Eller det er jo tanken, da, man tar jo ikke det opp med andre. Det er ikke det første man sier heller, "Du, jeg stammer".

Hen forteller at stammingen har blitt mindre tabu i forbindelse med behandlingen, og sier det var godt å snakke om stamming med logopeden. Det har òg blitt lettere å snakke om stammingen med andre. Hen beskriver at en endring for hen har vært at hen nå er mindre irritert på stammingen. “Jeg synes ikke jeg stammer mindre, sånn hvis jeg ser på mengden stamming. Men (...) jeg er ikke like irritert på det lenger. Jeg tror jeg har fått mer aksept for at jeg stammer.” Samtidig påpeker hen at hen fortsatt kan bli irritert på stammingen, for eksempel om hen blir avbrutt under en diskusjon. Det er det først og fremst stammingen hen blir irritert på, ikke på seg selv eller samtalepartnere. Andre informanter sier at de blir irriterte på seg selv når de stammer, og at de synes de burde klare å unngå å stamme.

For en informant er det spesielt vanskelig å fortelle nære venner om stammingen.

> Når man har forsøkt å unngå å stamme så å si så lenge man kunne snakke, så har man fått prentet ganske godt inn i hodet sitt, på grunn av seg selv, at det er flaut, uten at noen har sagt det til meg.

Andre informanter uttrykker en lignende oppfatning om at følelsen av skam eller flauhet er noe som kommer fra dem selv, og ikke nødvendigvis reflekterer andre folks syn på stamming. En informant presiserer at hen ikke ser stammingen som noe skamfullt. “(...) det her handler ikke for meg om å skjule, for jeg skjemmes ikke. Men det handler om å komme seg gjennom hverdagen.”

4.3.2 Å bli venn med stammingen

Noen av informantene har satt ord på hvordan de ser på forholdet mellom seg selv og stammingen. En informant sammenlikner dette forholdet med en slags konkurranse. “Du har stammingen, og så har du meg. Og så er det litt konkurranse, nesten.”

En informant sier hen oppfatter stammingen som en svakhet, men at denne oppfatningen har blitt nyansert med behandlingen, ved at hen nå ikke ser det som en like stor svakhet. "At det ikke er en så stor sak. Eller at jeg kanskje ikke trenger å ha så hast, da, med å bli kvitt stammingen."

En annen informant beskriver hvordan hen opplever at maktbalansen i forholdet til stammingen har endret seg. Selv om stammingen fremdeles spiller en rolle i hverdagen, opplever informanten nå stammingen litt mer som en kompis, noe som innebærer at den er lettere å håndtere.

> I: Nå er hvertfall-, jeg er litt mer kompis med den. Klarer egentlig å takle den litt.
> S: Litt mer jevnbyrdig...
> I: Ja, jeg føler at jeg klarer å være litt mer sjef over den. Selv om den er og hilser av og til, så funker det. I det daglige.

En annen informant utdyper hva det å bli venn med stammingen har betydd for hen.

> S: Du sa at stammingen har blitt mer som en venn. Kan du si litt mer om hva det innebærer?
> I: Det innebærer at den er lettere å leve med. Den tar ikke like mye energi. (...) Det innebærer, når jeg får blokkeringer, så føles det fortsatt like vondt, men i etterkant er det mye lettere.

4.3.3 "Å gi faen"

Det å gi blaffen, å godta at stammingen er der og ikke la den hindre en, har dukket opp som et tema i de fleste intervjuene. Noen bruker eksplisitt begreper som å akseptere, å gi beng, å gi faen, eller å avdramatisere stammingen. Andre beskriver et ønske om å bare prate uten å tenke så mye. Innholdet i begreper som å gi faen og liknende beskrives som å snakke fritt uten å bry seg om det hvis en stammer. Det kan òg bety å ikke la stammingen hindre en i å gjøre ting en har lyst til eller si det en vil si.

> S: Du sa, "Å gi faen," mente du da å tenke at "Det er ikke så farlig om jeg stammer," og ikke stresse over bursdagssituasjoner og sånne ting, er det det du mener?
> I: Ja. Ja. Det å bare gi beng, da. Hvis jeg stammer, så stammer jeg. Det er dit jeg vil. Men det er den lengste veien å gå, føler jeg. For da føler jeg at da er man på et sånt

> sted at det er helt ok å stamme. Det er ikke noe hinder. Og selv om det går bedre nå, så-. Det hindrer meg ikke fra å gjøre ting, men det gjør litt mer slitsomt å tenke på at, "Æsj, på fredag skal jeg ut og være sosial og hilse på masse folk."

Det kan òg handle om hvordan en forholder seg til de tankene og følelsene som knytter seg til stammingen, for eksempel det å grue seg til en fest eller ta innover seg negative reaksjoner fra andre.

> (...) det å ikke hele tiden tenke på andres reaksjoner til om du skulle stamme. Bare stamme og prøve å ikke ta det så hardt. Og hvis folk mot all formodning skulle reagere negativt på at jeg stammer, noe de nesten aldri gjør, så er det greit. Eller så tar de feil. Prøve å legge tjue år med stamming på hylla og prøve å ikke tenke på det. De dårlige erfaringene jeg har med stamming.

Informanten forteller at denne endrede holdningen gjør at hen er mer rolig når hen møter folk som er utålmodige, eller som reagerer negativt på stammingen. Samtidig uttrykker hen at det å lære å gi faen kan være vanskelig. Det innebærer å bryte med reaksjoner som har bygd seg opp over mange år. Vanskene med å endre egne reaksjoner på stammingen er noe som flere informanter forteller om.

En hard nøtt

Det å skulle gi faen kan være vanskelig.

> Den terskelen som er størst, det er å øve på å gi faen, det å klare å stamme foran folk jeg ikke kjenner spesielt. Fordi i hodet mitt hele tiden, så lenge jeg kan huske, har det vært sånn, "Nei, nei, nei," ikke sant. "Det er galt, kan ikke stamme." Det er så prentet inn. Så den prøver jeg å jobbe litt med. Men den er en ganske hard nøtt.

Holdningen til stammingen beskrives som så godt innarbeidet at det kreves mye for å endre den. En informant forteller at det er forskjell mellom å *tenke* at hen aksepterer at stammingen er der, og å faktisk gjøre det. "Jeg kan si her og du kan ha det på opptak, "Ja, jeg aksepterer det." Men det er ikke noe som skjer i kroppen." Hen forteller at hen tenker mye på stammingen, og ønsker sterkt å akseptere den.

> Det hindrer meg til noe som jeg vet at jeg vil, og det er tungt. Det skulle jeg veldig gjerne sluppet, altså. Men jeg skjønner ikke helt hvordan jeg skal komme meg dit. Noe som jeg ønsker så mye, og så kan du ikke bare si at "Det aksepterer jeg". Og så blir du litt fri, da, fra det.

Hen forteller at hen i dag unngår situasjoner der hen potensielt kunne trent på å håndtere stammingen. En mer aksepterende holdning til stammingen kunne gjort det lettere å oppsøke slike situasjoner.

Kritisk til aksept

En informant stiller seg kritisk til det å ha aksept som mål for stammebehandling.

> (...) vi bør være forbi den der at "Ja, men du skal bare akseptere det, du. Du *er* sånn. Det viktigste er at du snakker." Glem det. Hvis du føler at du har en feil, en lyte, en sykdom, noe somatisk, hvilken lege går du inn til som sier at "Du, det her-, vi kan behandle det, men vi synes heller du skal akseptere å være halt."

Hen sier at dersom logopeden setter aksept som mål, framfor det hen omtaler som å bli "stammefri," vil dette gå ut over motivasjonen for behandling. "Da møter du til timer med mye, mye mindre entusiasme. Det er jeg overbevist om." Hen stiller seg tvilende til om personer som stammer virkelig kan bli komfortable med å stamme, og sier hen foretrekker et hårete mål selv om det innebærer en risiko for å mislykkes. "Jeg skjønner ikke hvordan man kan tro på det at folk skal være komfortable med å ikke søke etter beste optimale resultat. Hva slags tillit får du til systemet og behandlere da?"

Å bli snillere mot seg selv

En annen nyanse av "å gi faen" kommer fram idet en informant forteller at behandlingen har hjulpet hen å bli snillere mot seg selv. Dette handler, i likhet med de andre beskrivelsene av å gi faen, om å bry seg mindre om stammingen.

> Før jeg møtte (logopeden) var det sånn at, hvis jeg da stammet i en setting som jeg liksom, "Å, svarte, her burde det gått", så kunne jeg bli litt-, ikke straffe meg selv, men det er så fort at du bare ofrer en tanke på at "Shit, der skulle jeg ikke ha stammet". Og da har du liksom alt gått i fella. For (...) da kan du banne på at det blir noe mer trøbbel.

> Så istedenfor å tenke på det, og jeg er ikke helt der ennå, men har blitt mye bedre. (...) det beste er jo bare å ikke tenke på det. Bare at, "Jaja, det var ikke noe".

Likevel handler det for denne informanten ikke om hva andre tenker om stammingen, men om å bli mindre oppgitt på seg selv etter et stammeøyeblikk.

"Nå lar jeg det nesten bare gå sin gang"

En informant uttrykker noe liknende når hen sier at hen nå er mindre irritert på stammingen, og aksepterer at den er der. Samtidig er ikke stammeøyeblikket en nøytral hendelse: "Akkurat den biten tror jeg aldri jeg kommer til å komme over. Kommer nok aldri til å være gøy å stamme på et ord."

Hen forteller at hen ikke har noe mål for stammingen lenger. Hen lar den i stedet gå sin gang, noe hen knytter til at stammingen stadig endrer seg. Hen sier òg at hen har opplevd at en del av verktøyene hen har prøvd ut med logopeden, ikke har fungert så godt.

> (...) har ikke noe særlig mål og håp lenger nå. Nå lar jeg det nesten bare gå sin gang. Fordi stammingen går opp og ned, og jeg endrer ord jeg stammer på og stavelser jeg stammer på, og jeg er overbevist om at det kommer til å endre seg igjen til noe annet.

Muligens kan stammingens uforutsigbarhet, sammen med manglende nytte av verktøy, frambringe en slags "gi faen"-holdning, som i dette tilfellet kan handle om å ikke prøve å endre den. I og med at stammingen ikke lar seg kontrollere, kan det synes nytteløst å jobbe med den. Resultatet kan bli at en i stedet lar den være som den er. Vi oppfatter en ambivalens i denne erfaringen, en usikkerhet på hva denne endrede holdningen har betydd.

> S: Men er du avslappet til det, eller mener du at du har gitt opp å gjøre noe med?
> I: Kanskje jeg har mer gitt opp. Kanskje. Jeg synes jo, i henhold til min situasjon, så tror jeg de to henger veldig mye sammen.
> S: Okei, ja. Det å være avslappet og ha gitt litt opp?
> I: Ja, jeg vet ikke om det ene har forårsaket det andre, men jeg føler litt begge deler, kanskje.
> S: Mhm, men føler du det som noe negativt, eller?

I: Det vet jeg ikke. Det har jeg faktisk tenkt littegranne på. (...) Jeg tenker ikke på det som nødvendigvis noe positivt, at det ikke er noe negativt i det hele tatt. Litt negativt er det, men jeg tror det er bedre enn sånn som det var, på mange måter.
S: Ja. Og da er det jo positivt, på en måte.
I: Så da er det jo positivt. Men, ja.

4.3.4 Å forstå stammingen

I løpet av intervjuene har mange av informantene fortalt at de har fått større bevissthet om stammingen. Gjennom samtaler med logopeden har de oppdaget nye sider ved stammingen og fått en forklaring av sin egen situasjon. En informant forteller at hen nå ser mer positivt på stammingen: "(...) hun fikk meg til å se en mer positiv side av problemet, og at det kanskje ikke var så farlig." Som konsekvens av denne erkjennelsen forteller informanten at hen føler mindre skam.

En annen forteller: "(…) jeg føler jeg har fått en helt annen bevissthet rundt stammingen min, og det å kjenne på pusten min og alt. Så det er veldig mye som har blitt løftet positivt rundt det med stamming og tale." Dette har ført til at hen forstår bedre hva hen kan gjøre for selv å påvirke stammingen.

Flere har blitt klar over hvor stor betydning pusteteknikk kan ha. En informant forteller at hen har oppdaget at spenninger i mellomgulvet fører til større blokkeringer i brystet eller halsen. Dersom hen tenker på å holde pusten nede, blir både stemmen sterkere og blokkeringene færre. Hen synes det har vært godt å få en fysiologisk forklaring på stammingen, i stedet for å tenke dårlige tanker om seg selv som person. En annen informant forteller: "I samtalen skjønte jeg hva som var årsaken, når hun forklarer ting og tang. Når jeg får de stoppene, så så hun ganske tidlig at problemet hos meg, det var rett og slett pusteteknikken (..)". Hen forteller at det ga en viss trygghetsfølelse å skjønne at det stemte.

En informant beskriver en visualiseringsmetode hen har lært av logopeden, som hen har hatt veldig god nytte av. Den går ut på å visualisere et anker som flytter seg opp og ned avhengig av hvordan man puster. Hen har brukt dette som en visualiseringsteknikk for å prøve å slappe av. Bevissthet om å ta pauser er et annet tema som har dukket opp. En informant forteller at hen gjennom video har skjønt hvor viktig pauser er for talen og for stammingen. "(...) for én

ting er å bli fortalt det at du må ta lengre pauser. Men det føles veldig lenge når du står det. Med det å faktisk se det. Det har vært veldig nyttig".

Flere av informantene har i løpet av behandlingen blitt enda mer bevisst på hvor sammensatt deres stamming er. En informant fremhever at hen har begynt å reflektere mer rundt sin egen situasjon, og har blitt mer observant med tanke på ulike faktorer som påvirker hens stamming. Hen forteller at hen dermed har fått mer selvinnsikt. Selv om denne informanten føler at teknikkene hen har lært ikke alltid fungerer, så har hen gjennom den nye bevisstheten skaffet seg nye måter å håndtere stammingen på:

> (...) nå tror jeg at jeg evner i mye større grad enn før, for at jeg har fokus, å se en helhet. Hvorfor det skjer, når det skjer, og oftere enn før komme meg ut av det, oftere enn før forutse, og oftere enn før bruke teknikk.

En annen informant vektlegger også verdien av å forstå hvilke forhold som virker sammen, og hvordan de kan påvirke stammingen. Hen fremhever at stammingen i seg selv ikke trenger å være så alvorlig, men at det er mange forhold som virker inn og gjør situasjonen vanskelig.

> At det påvirker det og det påvirker det og det, og når du summerer de, så har du en sånn-. Du har en negativ utvikling for selv stammingen, at stammingen i seg selv behøver ikke å være et så stort problem. Men når du pakker det med alt det andre, så er det veldig vanskelig å gjøre noe med akkurat stammingen da. Og det, det har jo også vært til veldig stor hjelp, å bli bedre klar over det. (...). Det er kanskje det som har hjulpet mest, egentlig. Den der oppklaringen der kontra selve noe behandling, fordi at jeg kan ikke si at det ene hjelper meg veldig mye mer enn det andre.

Ikke et dumhetsteppe som ligger over hjernen

En informant forteller at hen har satt pris på å få informasjon av logopeden om hvordan det forskes på stamming og hva det er. En annen beskriver også et ønske om å vite årsaken til stammingen. "(...) er det liksom en feil med hjernen, eller er det en torn på stemmebåndet, jeg vet ikke. Det føles jo som det sitter begge steder, ikke sant. Så det kunne vært fint. Å vite hva det er." Hen beskriver at hen på den måten kunne ha bagatellisert det for seg selv. Dette kunne bidratt til en forståelse av at stammingen kun er en liten del av hen.

> (...) vite at det er på en måte ikke noe galt, det er bare en liten del av hjernen som ikke funker like bra, som den skal. Ja, ikke misforstå. Jeg vet jeg ikke er dum eller noe, men man føler at man ikke fungerer like bra som alle andre, da. Så det er bare ok å vite at det er ikke et sånt dumhetsteppe som ligger over hjernen eller noe, det er bare en sånn liten del.

Skjult stamming

Bevissthet og kunnskap om skjult stamming har dukket opp som et tema i intervjuene. En informant forteller at det var godt å få snakket med logopeden om skjult stamming og forstå at hen ikke er alene om å ha det. Hen føler at hen ikke har blitt ordentlig forstått tidligere. Ved å få mer innsikt i dette feltet har informanten også forstått sin situasjon og fortid bedre.

> Når noe har vært vanskelig og du føler at brikkene faller på plass og du får forklaring for-, jeg har kanskje fått en forklaring på en del av mine reaksjoner gjennom livet i ulike situasjoner jeg har vært oppi, hvorfor jeg har reagert som jeg har gjort, og hvorfor ting har føltes som det har gjort.

Dette handler om å få bekreftet at hen hadde et reelt behov for hjelp i ung alder, som den gangen ikke ble fylt. En annen informant forteller også om at behandlingen har hjulpet hen til å finne ut ting hen ikke hadde funnet ut på egenhånd.

> (...) det er noe med at man går liksom inn i en tåke. Du ser ikke ting så veldig klart, da. Mens nå merker man at man kom litt ut fra det, og ser litt at "Oi, det er kanskje ting jeg må (endre på?), og jeg kjenner jo på kroppen at jeg er anspent, og jeg er oppmerksom på at stammingen sitter der og her (viser på overkroppen). (...). Jeg hadde ikke funnet ut av det alene. Så det har vært absolutt til stor hjelp.

4.3.5 Tanker om endring

Flere av informantene forteller at de ikke hadde noen spesielle forventninger til denne behandlingen, men ønsket å undersøke om den kunne være til hjelp. Samtidig har flere av dem òg et håp om å slutte å stamme. "(...) motivasjonen min var veldig høy. Fordi jeg vil bli kvitt stammingen. Så jeg skulle aller gjerne hatt en knapp der jeg kunne trykke på "slett stamming". Men det har jeg ikke." Noen sier at tankene om hva de kan oppnå har endret seg underveis. Målet i dag er snarere å leve med stammingen enn å fjerne den. Et annet mål som

går igjen som viktig, er å bruke mindre krefter på å stamme og gjøre totalkostnaden ved å stamme så liten som mulig.

En informant forteller at hen allerede hadde forsont seg med stammingen før behandlingen, men at behandlingen har gjort hen mer motivert. Nå tenker hen at det er hens egen innsats som avgjør hvilken endring som skjer framover. Samtidig sier hen at hen er forberedt på at det vil ta tid, og at logopeden har hjulpet hen til den erkjennelsen. "(...) at jeg kanskje ikke trenger å ha så hast med å bli kvitt stammingen (...) ikke gå så hardt inn. Heller gi det litt tid, og ikke se på det som en sånn oppgave."

Behandlingen har for en annen informant medført at hen nå ser problemet sitt som mer sammensatt enn før, slik at endring vil kreve mer enn hen trodde. "(...) jeg har skjønt at dette her er mye mer enn bare logopedrollen. Sånn at jeg mister litt motivasjonen, fordi jeg skjønner at det er så mye å ta tak i." En annen informant forteller at motivasjonen hens har skiftet retning under behandlingen, på den måten at hen ikke lenger tror at hen kan fjerne stammingen. "Jeg tror ikke det er det som bør være målet, så jeg tror motivasjonen heller har skiftet retning til bare det å møte (logopeden) og ha de samtalene. (...)"

Hen forteller òg at hen ikke har noen spesielle mål om endring lenger. "(...) akkurat nå føler jeg at jeg ikke har noe mål lenger. Jeg føler kanskje at jeg har nådd det jeg kan med stamming." Hen sier at hen ikke tror at hen kommer til å endre måten hen tenker om stamming på. "(...) jeg tror ikke jeg kan endre det, eller bli noe bedre. Eneste er vel at jeg kan lære meg noen flere teknikker, tenker jeg." Hen sier også at det ikke er gøy å stamme. Hen tror ikke den opplevelsen noen gang vil endre seg.

Det at teknikkene av og til fungerer og andre ganger havarerer, kan påvirke synet på framtidig endring. "Hvis vi skal ta fram pessimisten inni meg, så blir jeg redd for at det her er nok et bevis på at behandling ikke funker. At hva man enn gjør, så er det en midlertidig fiks." Denne informanten forteller at hen hadde ønsket å få mer utbytte av behandlingen, og spør om skuffelsen hen opplever kan henge sammen med det høye ambisjonsnivået hens; at hen ønsker å bli "stammefri". Skuffelsen synes å innebære at hen har endret syn på hva det vil kreve av hen å oppnå målet.

> Kanskje ikke er det å være stammefri noe som er naturlig for meg, det er en jobb, det er en teknikk. Det er noe jeg må gjøre kontinuerlig, og så må man håpe at (det?) kan automatisere det i tilstrekkelig grad. At det går av seg selv.

For en annen informant tar stammingen mindre energi nå enn før behandlingen, men hen er ikke er i mål ennå. Hen beskriver prosessen som en reise med stammingen, og ser lyst på framtiden.

4.4 Uforutsigbarhet

Erfaringer som kan knyttes til uforutsigbarhet fremkommer i alle intervjuene. Informantene forteller særlig om uforutsette stammeøyeblikk, og hvordan det kan prege kroppen deres samt tanker og følelser. I tillegg forteller flertallet av informantene at det går veldig "opp og ned" med tanke på stammingen. Det kan være lange perioder der de stammer lite eller bruker lite krefter på å stamme, før det plutselig, for noen over natten, endrer seg til å bli harde blokkeringer og store vansker med å snakke.

Informantene forteller at de bruker mye tid og energi på å spekulere i hvorfor disse svingningene kommer, uten å finne noe svar. Noen forteller òg at måten de stammer på kan endre seg, for eksempel at det begynner å få blokkeringer uten å ha hatt det tidligere. Totalt sett viser dette hvordan stammingens uforutsigbare natur også vil kunne påvirke alle temaene nevnt tidligere i dette kapitlet. Uforutsigbarhet kan i så måte ses som en stabil side ved stamming.

4.4.1 Varierende perioder

En informant forteller om de varierende periodene og hvor uforståelige de er for hen. "For stammingen er jo for meg-, jeg forstår meg ikke på den. For den kan være på en måte i en periode, og så skifter den litt sånn natur. Og så må jeg prøve å tilpasse meg det." Videre forteller en annen informant: "For det går jo periodevis. Det er umulig å si hvorfor, rett og slett. Jeg har prøvd gang på gang å tenke ut, "Hva er det jeg har gjort annerledes?" og sånn, men det går i perioder."

Virkningen av verktøyene kan variere fra dag til dag. En informant forteller om et tilfelle der de fungerte kjempegodt en dag, men ikke i det hele tatt dagen etter, selv om hen prøvde så

godt hen kunne. Et lignende tilfelle beskrives av en informant som forteller at hen har opplevd flere symptomfrie uker etter hen fikk et nytt sett med verktøy av logopeden, før det plutselig var tilbake til utgangspunktet. Hen forteller videre om en nederlagsfølelse når tilbakegangen kommer.

> (…) for du har funnet noe som funker, og så havarerer det, og så vet du ikke hvorfor det fungerte da du la deg. Alt var tipp topp. Og dagen etter så er det (mimer og lager lyder som om hen ikke får fram ord), tics og hele opplegget, som jeg faktisk har. Jeg har det ikke i dag, men jeg hadde det i går.

En informant spekulerer over hva som påvirker hvor mye hen stammer. Er det situasjonen hen er i, personer hen snakker med, andre forhold? Hen forteller at hen har tenkt at det avhenger av alt fra dagsform til hvor stor tillit hen har til ulike personer, noe som igjen påvirker hvor hardt hen prøver å skjule stammingen. Konklusjonen hens er at hen ikke vet hva som er årsaken. "(…) gudene vet, enkelte dager kan jeg føle meg i toppform òg, men det funker ikke allikevel. For det bare låser seg. Alt er låst. Får ikke fram et ord. Det er vanskelig, altså. Det er vanskelig."

Uforutsigbarheten innebærer òg en forventning om at stamming og ubehagelige medbevegelser kan komme når som helst. En informant forteller at dette medfører engstelse forbundet med å snakke.

> Så det som er lite tilfredsstillende å oppdage, det er jo at stammingen utvikler seg egentlig til det verre. Eller at den endrer seg. Jeg hadde aldri blokkeringer før, jeg hadde repetisjoner, så kom det med blokkeringer. Og med blokkeringer så kommer tics, og med tics så kommer angsten for å få tics, og når du likevel ligger fem steg foran da, så er du fem steg foran det å være engstelig for å få tics òg.

4.4.2 Uforutsigbarheten påvirker forventninger og motivasjon

En informant beskriver hvordan uforutsigbarheten kan påvirke både forventninger og motivasjon. Hen forteller hvordan stammemønstret forandres ved at ord og stavelser hen stammer på plutselig endres. En annen forteller at hen ikke forstår sin egen stamming, siden den hele tiden endres. Hen forteller at det er demotiverende å måtte tilpasse seg nye måter å snakke på ettersom stammingen endrer seg. Hen sammenlikner det med trening for å bli god.

“Og så blir du god, og så får du det til, og så går alt fint. Og så er du tilbake igjen på start igjen.”

4.4.3 Uanmeldte øyeblikk

Flere informanter forteller at talen plutselig har stoppet opp midt i en samtale. Uanmeldte blokkeringer som plutselig dukker opp trekkes av en informant fram som noe av det verste ved å stamme. En annen trekker fram stressfølelsen som oppstår i uforutsette stammeøyeblikk. “For jeg rekker ikke å tenke på det når jeg allerede begynner å stamme og vil si noe, men kan ikke, så blir jeg bare stresset. Ja, man rekker ikke å gjøre sånne ting. Det kan komme så plutselig.”

Uventede stammeøyeblikk kan påvirke psyken. En informant forteller at hen kunne få angst og panikk i sosiale sammenhenger, nettopp på grunn av uforutsigbarheten. Hen forteller at hen kunne tenke “Hva hvis det stopper nå?”.

En informant forteller om at hen på forhånd kan vite om hen vil stamme eller ikke avhengig av hvilke stavelser som er i ordene. “Men de stavelsene, de har endret seg. For det er ord jeg stammet på før som jeg ikke stammer på nå lenger. Det har liksom gått over til andre stavelser. Det er helt spesielt.” En annen informant forteller hvordan stammingens uforutsigbarhet kan gjøre det vanskelig å bruke teknikker:

> Nei, teknikkene synes jeg ofte har vært vanskelige, fordi plutselig kommer det et ord der du stammer og bare "Åja, men jeg rakk jo ikke å finne fram noe. Hva skal jeg bruke her, da?" Og hvis det virkelig stopper opp, så er det jo, "Ja, men her er det jo helt blokk. Ja, da får jeg bare stoppe opp og starte om igjen". Og så har du kanskje startvansker. Kanskje det er den første bokstaven som det stopper opp. Og da, hvis du har stoppet midt inni, og så skal du starte, og så er det stopp. Da har du jo teknikker som du kan jobbe med, men du har ikke det hvis du tror at "Ja, nå har du flytende tale, og så bare smeller det".

5 Teoretisk analyse: drøfting av resultater

I dette kapitlet vil vi trekke fram hovedfunnene våre fra forrige kapittel, og diskutere dem på nytt i lys av teori og vår egen forståelse. Vi bruker begrepene kontroll og aksept som utgangspunkt for å drøfte resultatene, og trekker i tillegg inn annen teori fra teorikapitlet. Med denne delen søker vi altså å besvare del 2 av problemstillingen: *Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av begrepene kontroll og aksept?* Vi vil legge vekt på skjulte komponenter ved stamming, slik som unngåelse og negative tanker og følelser. Derfor vil drøftingen være særlig relevant for skjult stamming. Likevel vil poengene også kunne gjelde for personer som stammer mer åpent, i den grad de òg har skjulte komponenter. For de fleste av informantene er stammingen knyttet til angst og negative følelser. Derfor danner teori om angst og stress, se 2.1.3 og 2.1.4, bakteppet for drøftingen. Angst er en grunn for å jobbe med blant annet desensitivisering.

Vi vil drøfte erfaringene til informantene som *nyanser av erfaringer som det går an å ha* med stammebehandling. Her vil vi ha et både mer teoretisk og et mer kritisk blikk på informantenes erfaringer, som kan skille seg fra deres egen selvforståelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi vil henvise til informantene med begreper som *noen* og *andre informanter*, i stedet for *en* eller *mange*. Dette fordi vi ikke ser det som relevant for drøftingen å tallfeste hvor mange som deler en viss erfaring. I tillegg ønsker vi ikke å framheve individet der vi drøfter erfaringer som kun gjelder én informant i utvalget.

Vinklingen i drøftingen er for en stor del klinisk. Det vil si at vi drøfter problemstillinger vi anser som aktuelle i logopedisk behandling. Dermed vil det være aktuelt med noen normative vurderinger, for eksempel av hva som er mer eller mindre hensiktsmessige strategier for å håndtere stamming. Vi må presisere at vi ikke har førstehånds kjennskap til hva behandlingen har bestått av, men baserer oss på informasjon fra intervjuene.

Den overordnede strukturen for dette kapitlet er tredelt. Først drøfter vi noen grunnleggende erfaringer med utfallet av behandlingen, som vi knytter til teori om kontroll og aksept. Disse avsnittene kommer under overskriften *Grunnlaget.* Deretter kommer vår problematisering av disse erfaringene, der vi drøfter mulige problemer som kan stå igjen, under overskriften *Problematisering*. Til sist diskuterer vi hvordan disse problemene kan håndteres, med vekt på

betydningen av aksept og desensitivisering, under overskriften *Løsninger*. Vi bruker begrepet *løsning* med forbehold. Feltet er såpass komplekst at det er vanskelig å komme med klare svar uavhengig av kontekst. I tillegg ser vi aksept som en kontinuerlig prosess, og ikke som noe som kan oppnås en gang for alle. Bruken av begrepet løsning kan òg være paradoksal, i og med at aksept handler om å `la noe være` framfor `å fikse` noe.

5.1 Grunnlaget

5.1.1 Tap av kontroll – et stabilt trekk ved stamming?

Flere av informantene forteller om svært fysisk strevsomme stammeøyeblikk. Det fortelles blant annet at det er fysisk vondt, at det oppstår smerter fra halsen og ned mot magen og at det er slitsomt. Noen forteller at det fysiske ubehaget har blitt litt redusert, mens andre sier at det kan oppleves like strevsomt til tross for færre negative tanker og følelser knyttet til egen stamming. Sett i sammenheng med teori om angst, se avsnitt 2.1.3, kan et slikt strevsomt stammeøyeblikk ses som en reell trussel. Det er dermed lett å forstå at det kan oppstå engstelse for om en slik hendelse skal oppstå. Disse stammeøyeblikkene opptrer i tillegg uforutsigbart, slik at trusselen i prinsippet er konstant. Dette er enda et argument for at en følelse av angst kan oppstå.

Som Rachman (2013) beskriver, er økte muskelspenninger et fysisk tegn på angst. En blokkering henger sammen med muskelaktivitet, der luftstrøm eller stemme stopper opp. Bevegelsen i muskulaturen i taleapparatet kan óg stoppe opp under en blokkering (Guitar, 2014). Kan det være slik at muskelspenningene knyttet til angsten forverrer blokkeringene, og gjør dem hardere og mer ubehagelige? Hvis dette er tilfelle, kan det ses som en negativ spiral, der angsten og hardere blokkeringer forverrer hverandre.

En informant forteller at hen er i en mer avslappet sinnsstemning og er mindre anspent enn hva hen var tidligere (4.1.6). Hen setter dette i sammenheng med at hen nå opplever færre blokkeringer. Denne beskrivelsen kan ses som et eksempel på sammenhengen som er beskrevet i forrige avsnitt. Det kan altså tolkes som at reduksjon i strevsomme blokkeringer er en konsekvens av mindre muskelspenninger, som igjen kan skyldes mindre engstelse. Som nevnt er det imidlertid flere av informantene som forteller om like stort ubehag under en

blokkering nå som før behandlingen. Kanskje kommer dette av den lærte reaksjonen på en blokkering, som er opparbeidet gjennom mange år med stamming.

Flere forteller om det å "presse på" for å få fram ord (4.2.1). Det kan virke som om de kjemper en kamp for å prøve å komme seg ut av blokkeringen så fort som mulig. Som Cheasman og Everard (2013) beskriver, vil mennesket av natur forsøke å komme seg ut av en ubehagelig og uønsket situasjon. Derfor er det ikke så vanskelig å forstå den reaksjonen som informantene beskriver. Denne reaksjonen kan imidlertid føre til mer spenning og press i taleapparatet, og gjøre at blokkeringen oppleves mer strevsom. I tillegg vil reaksjonen føre til at oppmerksomheten rettes mot å kjempe imot blokkeringen, i stedet for å prøve å kontrollere talen ved å benytte hensiktsmessige verktøy (K. Logan, 2015). En måte å møte dette problemet på, er å forsøke å avlære denne reaksjonen gjennom motbetinging, altså erstatte strevet med en annen respons. Det vil vi komme tilbake til når vi senere skal skrive om desensitivisering.

Tap av kontroll kan altså forstås som et stabilt trekk ved stamming. Likevel tyder informantenes beretninger på at økt opplevelse av kontroll er mulig. Vi vil nå drøfte hvordan henholdsvis økt forståelse og større mulighet til å påvirke stammingen, kan føre til en større opplevelse av kontroll, sett i lys av Antonovskys begrep *opplevelse av sammenheng.*

5.1.2 Kontroll som å forstå

Endret bevissthet og kunnskap om stammingen har vært et sentralt tema i intervjuene (4.3.4). Dette gjelder både for informantenes forhold til egen stamming og til stamming generelt. Hvordan kan en bedre forståelse av stammingen og egen situasjon bidra til å øke følelsen av kontroll? Antonovskys (2000) begrep *opplevelse av sammenheng,* se 2.3.1., kan benyttes for å svare på dette spørsmålet. Ved at informantene opplever større forståelse av sin egen stamming og av hvilke sider den består av, vil tilværelsen kunne bli mer forståelig og oversiktlig for dem.

En forklaring gjør at stammingen blir til noe det går an å forholde seg til. Den blir kanskje mindre diffus, mer håndfast, og det blir klargjort hva den ikke er. Noen informanter forteller at de er glade for å ha fått en fysiologisk forklaring av stammingen. Det ser ut til at noen nå ser på stammingen mer som en spesifikk og konkret vanske, i motsetning til noe altomfattende eller et tegn på at de er dumme. De har også fått innsikt i hva som påvirker

stammingen, noe som gjør at de kan forstå varierende perioder og svingninger i hverdagen bedre. Denne totale forståelsen kan i seg selv være et bidrag til å skape en følelse av økt kontroll og trygghet (Antonovsky, 2000). Noen av informantene formidler helt spesifikt at de opplever en slik økt følelse av trygghet, ved at de gjennom logopeden har fått teori som gir de forklaringer på de tidligere fysiske og psykiske opplevelsene som de ikke har forstått tidligere.

Å oppleve sammenheng i tilværelsen påvirkes av to aspekter til, ifølge Antonovsky (2000). I tillegg til forståelse av tilværelsen, vil troen på at en har strategier for å håndtere tilværelsen, og følelsen av at det er meningsfullt å engasjere seg i å håndtere den, være avgjørende. Dette vil vi drøfte nærmere i neste avsnitt.

5.1.3 Kontroll som å kunne påvirke

Informantene forteller mye om virkningen av verktøy de har tilegnet seg gjennom behandlingen, og hvordan dette kan føre til økt følelse av kontroll (4.2.1, 4.3.4). Pusteteknikker trekkes av mange fram som særlig nyttige. De forteller at de på egenhånd kan benytte disse strategiene, både for å redusere antallet stammeøyeblikk og alvorlighetsgraden av dem. Strategiene kan gjøre blokkeringer mykere, de kan gjøre at det blir lettere å komme seg ut av blokkeringer eller de kan gjøre det mulig å snakke med bruk av mindre energi.

Informantene har altså tro på at de har strategier for å håndtere tilværelsen med skjult stamming, og at de vet når det er mest hensiktsmessig å bruke strategiene. I tillegg opplever de det som meningsfullt å forsøke å håndtere tilværelsen, siden de i mange tilfeller opplever at strategiene fungerer. Dette kan forstås som at stammingen i større grad oppleves forståelig og påvirkelig, noe som kan styrke opplevelsen av sammenheng (Antonovsky, 2000).

Eifert og Forsyth (2005) definerer kontroll som å bevisst styre eller påvirke hvordan noe arter seg. Informantene forteller at de bevisst benytter seg av blant annet lærte pusteteknikker for å håndtere egen stamming. Informantene forteller at det oppleves som godt og trygt å erfare at strategiene har en påvirkningskraft. Ved å ha økt bevisstheten og forståelsen sin vet de óg hvordan strategiene fungerer rent anatomisk og fysiologisk, og de har fått kunnskap om miljøfaktorer som kan påvirke deres stamming. Til sammen er disse aspektene med på å øke utøvelsen av og følelsen av kontroll.

Til tross for disse gode erfaringene med kontroll, er det mulig at fokuset på kontroll i behandling i noen tilfeller kan bli for stort. Nå vil vi drøfte mulige negative konsekvenser av dette.

5.2 Problematisering

5.2.1 Når kontrollen glipper

Flere av informantene beskriver at de har fått verktøy som hjelper dem å stamme mindre og med mindre strev. Å puste mer med magen er et eksempel på et slikt verktøy. Noen forteller imidlertid at de ikke vet når teknikkene vil fungere og når de vil havarere (4.2.3) . Ut fra Eifert og Forsyths (2005) definisjon av kontroll som å bevisst styre eller påvirke hvordan noe arter seg, kan det se ut til at flere av informantene ønsker å oppnå mer kontroll over stammingen, i og med at de fokuserer såpass mye på disse teknikkene underveis i intervjuene. Likevel er stammingen uforutsigbar, og det virker som om kontrollen de kan oppnå også er uforutsigbar (4.2.2, 4.4).

I en slik situasjon kan det være vanskelig å føle kontroll. Stammingen og nytten av verktøyene ser ut til å gå opp og ned uten at det er klart hvorfor. Det virker som om denne situasjonen verken er forståelig eller påvirkelig for informantene. Dermed truer den deres opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 2000). Uforutsigbarheten, kombinert med det sterke ubehaget ved å stamme, gjør at det å snakke blir risikabelt. Plutselig "bare smeller det", som en informant uttrykker det.

En del av informantene forteller at de bruker mye krefter på å forebygge stammeøyeblikk (4.1.3). Når informantene har skjult stamming og blant annet unngår ord for å slippe å stamme, kan det tenkes at pusteteknikkene føyer seg inn i den eksisterende måten å håndtere stammingen på. Ward (2006) advarer mot å introdusere teknikker for å kontrollere talen for tidlig i behandlingen. Hen mener dette kan gjøre at en lener seg for mye på teknikkene, og i forlengelsen av det frykter at teknikkene plutselig ikke skal fungere lenger. Frykten for at kontrollen skal glippe kan gjøre at en begynner å unngå ord eller situasjoner igjen.

En følelse av kontroll over stammingen, forstått som at stammingen føles forståelig og håndterlig, synes som et gode som kan fremme en opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 2000). Som en framgangsmåte eller et mål, derimot, der en bruker taleteknikker for å stamme

minst mulig, kan det se ut til å være feil ende å begynne i for personer med skjult stamming. Det betyr *ikke* at mindre stamming ikke kan være et mål for behandlingen, eller at flytskapende teknikker ikke kan hjelpe denne gruppa. Disse personene kan òg ha harde, hyppige stammeøyeblikk i perioder, som kan hindre dem i å kommunisere. Det betyr heller ikke at flytskapende teknikker kategorisk er å regne for unngåelsesstrategier. Men for en del personer med skjult stamming kan motivasjonen for å ikke stamme, og ubehaget eller angsten knyttet til stamming, være sterke drivkrefter (Cheasman & Everard, 2013). Det kan bety at oppmerksomheten om å ikke stamme tar stor plass på bekostning av andre viktige sider ved behandlingen.

Dermed kan faren for at kontrollstrategien plutselig ikke skal fungere, bli hengende over en som en kontinuerlig redsel. Frykten for å stamme, sammen med uforutsigbarheten i kontrollstrategien, kan gjøre at det å snakke fortsetter å være en risikabel aktivitet. Muligens kan det òg bety at strevet forbundet med stammeøyeblikket holdes ved like, med mindre en går inn i det og jobber målrettet med å endre det. Strev kan ses på som en måte å prøve å komme seg unna stamming på, som paradoksalt nok, fordi det medfører at kroppen spenner seg, kan gjøre stammingen hardere.

Frykt for og unngåelse av stamming kan altså ha negative konsekvenser for behandlingen. Det kan bety at frykten for å stamme, og ubehaget knyttet til stammeøyeblikket, bør vektlegges tidlig i behandlingen for personer med skjult stamming (Ward, 2006). Dette for at frykten for at kontrollen skal glippe, skal prege behandlingen og hverdagen minst mulig.

Målet kan være å erstatte tendensen til å unngå med den *motsatte strategien*, altså å oppsøke stammingen framfor å unngå den (Guitar, 2014). Etter mange år der en har lært gjennom erfaringer og betinging å kjempe imot stamming, kan det være nødvendig å jobbe systematisk for å erfare stammeøyeblikket på en ny måte. Tatt i betraktning hvor godt stammeatferden er innlært, er dette en prosess som trolig vil kreve kontinuerlig arbeid over lang tid. En måte å gjøre det på er gjennom desensitivisering, som vi vil komme tilbake til i avsnitt 5.1.8.

Nå vil vi drøfte noen flere argumenter for at aksept kan være nyttig i stammebehandling.

5.3 Løsninger

5.3.1 Hvorfor vektlegge aksept?

Som vi har argumentert for i forrige avsnitt, kan det å vektlegge kontrollstrategier tidlig i behandling av skjult stamming bidra til å opprettholde frykt for at en ikke skal greie å kontrollere stammingen. Men hvorfor er dette et problem? Hvorfor er det viktig å redusere frykten og ubehaget knyttet til å stamme?

Én grunn handler om kognitiv økonomi. Frykt og angst tar plass i oppmerksomheten, og påvirker dermed hvor mye annet en kan vie oppmerksomhet til (Rachman, 2013). Informantene beskriver blant annet at de bytter ut ord for å ikke stamme. Dette kan ta oppmerksomhet vekk fra andre måter å håndtere stammingen på, og for eksempel gjøre det vanskelig å bruke en flytskapende teknikk. I tillegg kan reaksjonen som kommer i selve stammeøyeblikket være så sterk at den hindrer en i å bruke en stammemodifiserende teknikk, noe som i seg selv krever konsentrasjon (K. Logan, 2015). Dermed kan det være nødvendig å øve på å akseptere stammeøyeblikket for å i neste omgang lettere kunne kontrollere stammingen, ved å ha nok kognitiv kapasitet til å bruke strategier.

Et annet problem med å lene seg på en kontrollstrategi ligger i stammingens uforutsigbarhet og risikoen som alltid er til stede for å mislykkes. Uforutsigbarhet er allerede drøftet som et stabilt trekk ved stamming. Hvis stammeøyeblikket ikke kan tåles og oppfattes som et nederlag, vil risikoen for å mislykkes med verktøyene alltid være til stede. For å kunne lære en mer hensiktsmessig "unnamanøver", i form av stammemodifiserende teknikker, er det nyttig å først redusere den negative reaksjonen på stammingen (K. Logan, 2015; Murphy et al., 2007). Ved å se stammeøyeblikket som noe en kan komme seg gjennom, i motsetning til å se det som et totalt nederlag, vil sannsynligvis reaksjonen på stammeøyeblikket bli mildere.

Angst for å snakke og for å være sosial er utbredt hos personer som stammer, uavhengig av hvor mye eller lite de stammer (Blumgart et al., 2010). Slik angst kan både innebære subjektiv lidelse og hindre kommunikasjon. Noen av informantene beskriver denne angsten som det verste med stammingen, og som noe de inderlig ønsker å bli fri fra. Uansett hvor mye en reduserer stammeøyeblikk, vil risikoen for at det *kan* oppstå et stammeøyeblikk alltid være der. Dette gir grunn til negativ forventning, altså en opplevelse av en trussel. En slik opplevd trussel vil kunne vekke angst (Rachman, 2013). For å redusere denne angsten kan det være

viktig å gå inn i det som vekker angsten. Dette kan, som nevnt i 2.2.2, gjøres ved å analysere og manipulere stammingen, og ved å stamme med vilje (Cheasman & Everard, 2013). Dermed kan en erfare at en faktisk mestrer det en prøver å unngå, og i tillegg oppnå et forhold preget av mer aksept til egen stamming, der en tenker at "det går bra om jeg stammer".

Disse forholdene gir grunn til å tro at frykten og ubehaget knyttet til stamming bør prioriteres høyt i behandling, der dette er et problem. Det kan gjelde særlig hos personer med skjult stamming. Problemet med å frykte at kontrollen skal glippe kan slik sett være et argument for aksept.

5.3.2 Selvomsorg

Selvomsorg er tidligere beskrevet som en side ved aksept (avsnitt 2.3.2), som innebærer å innta en forstående og tolerant holdning overfor seg selv (Neff & Tirch, 2013), og å innse at det ikke er mulig å oppnå perfeksjon. Noen informanter beskriver et utbytte av behandlingen som kan forstås som økt selvomsorg; de kan fortelle at de har blitt snillere mot seg selv, at de ikke ser stammingen som en like stor svakhet, at de er mindre oppgitt på seg selv når de stammer, eller føler seg mindre dumme i ettertid enn de gjorde før (4.1.6, 4.3.3).

Noen forteller òg at de ikke ser på verktøyene de har fått av logopeden som noen *løsning*, men heller som hjelpemidler. Dette synes å stå i motsetning til den holdningen de hadde tidligere. De har mindre hast, og aksepterer mer enn før at det tar tid å endre stammingen. Kanskje dette kan ses som en økt aksept for seg selv som en person som stammer? Tatt i betraktning at det er svært lite sannsynlig for voksne som stammer å slutte å stamme fullstendig, kan en slik forsoning være viktig.

5.3.3 Ulike nyanser av aksept

Noen informanter har fortalt at de føler de har blitt tryggere når de snakker i hverdagen, fordi de ikke ser på det som like dramatisk å stamme, eller fordi de vet at de kan komme seg gjennom det hvis det kommer stamming (4.2.1, 4.2.4). Andre informanter avfeier begrepet aksept, og sier at det å godta stammingen ikke vil motivere til behandling. Andre igjen sier at aksept for dem henger sammen med å gi opp (4.3.3). Hvordan kan disse ulike synene på aksept forstås?

Utsagnene deres kan vitne om at de legger et noe ulikt innhold i begrepet. Enkelte av dem som opplever aksept som positivt, kombinerer dette med en fortelling om at de er på reise, at de ser lyst på framtiden, at de føler det går framover og at de har gode muligheter til å jobbe videre med stammingen. Andre forteller en motsatt historie; det kommer alltid til å være ubehagelig å stamme, og de kan ikke gjøre noe mer med stammingen. Opplevelsen av økt aksept er for noen en del av en stadig utvikling til det bedre, der det å akseptere stammingen er forenlig med å jobbe med den, i tråd med Cheasman (2013) sin beskrivelse av aksept. Aksept innebærer å forholde seg til det vanskelige på en ny måte; en måte som kan muliggjøre endring (Cheasman, 2013).

For andre synes aksepten å tangere det å avfinne seg med eller gi opp. Informanter som er kritiske til begrepet aksept synes å beskrive aksept som en *motsetning* til å gjøre noe med problemet. Det kan bety at aksept for dem likestilles med å gi opp; med å si at det ikke er noe mer å gjøre, og at situasjonen vil forbli slik den er. Dersom informantene ser såpass ulikt på aksept, altså at noen ser det som et verktøy for endring og andre ser det som resignasjon, kan det muligens forklare at de stiller seg så forskjellig til å skulle akseptere stammingen.

I oppmerksomt nærvær- og ACT-tradisjonen kan aksept beskrives med ord som å `åpne for`, `gi plass til`, `undersøke nysgjerrig`, eller `betrakte noe med interesse` (Cheasman et al., 2015). Dette står i kontrast til å overse eller fornekte, men også i kontrast til det å `kjempe mot`, `overvinne`, `fjerne`, `løse`, `fikse`. Aksept er fordringsfullt. Men det trenger ikke bety å bite tennene sammen og stå i kampen (Cheasman & Everard, 2013). De informantene som beskriver at de har fått en ny trygghet, i og med at de nå tenker at det ikke er så farlig om det kommer stamming, beskriver en gevinst som kan ligge i aksept forstått som å `gi rom for`.

Samtidig viser beskrivelsene som knytter aksept til å gi opp, at begrepet kan være vanskelig å bruke, fordi det har konnotasjoner til passive uttrykk som å gi opp eller kaste inn håndkleet. Som Cheasman og medforfattere (2015) hevder, er aksept et ladet ord som oppfattes positivt for noen og negativt for andre. Dette kan skape vanskeligheter i kommunikasjon mellom logoped og klient. En annen grunn til at aksept kan være vanskelig å oppnå, er at noen klienter kan tenke at det å gå i behandling og arbeide med stammingen betyr å motarbeide eller overvinne den. Tatt i betraktning at stammingen kan oppleves som å miste kontrollen over talen sin, er det lett å forstå et ønske om å vinne over stammingen og ta tilbake kontrollen.

Siden aksept kan forstås på så forskjellige måter, kan det være en klinisk utfordring for logopeden å snakke med klienten om innholdet i begrepet aksept. Kanskje forstår klienten og logopeden begrepet forskjellig, som Cheasman og medforfattere (2015) beskriver. Derfor kan det være viktig å snakke sammen om hva en legger i begrepet, og eventuelt bruke andre, mer passende ord i stedet for "aksept". I tillegg kan det være viktig å snakke med klienten om at kontrollstrategier ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for å oppleve økt kontroll. Kanskje er aksept, eller å `åpne opp for` stamming, nødvendig for i neste omgang å føle at en har mer kontroll.

5.3.4 Aksept som en tanke

Forskjellen mellom å tenke noe og å gjøre det kommer fram i informantenes beretninger. Noen beskriver et sterkt ønske om å akseptere at stammingen er der, men ikke akseptere at den skal hindre dem (4.3.3). Likevel forteller de at det er svært vanskelig for dem å få til dette. Selv om de tenker at de aksepterer, er det noe annet å faktisk gjøre det. Hva består denne forskjellen i?

Aksept som en tanke om at situasjonen nå er riktig, at ting ikke skulle vært annerledes eller at det er greit å stamme, trenger ikke nødvendigvis sammenfalle med følelser. Det går an å tenke at det er greit å stamme, mens kroppen sier at det er feil. "Jeg kan si det her og du kan ha det på opptak, "Ja, jeg aksepterer det." Men det er ikke noe som skjer i kroppen". Dette kan forstås i lys av klassisk betinging. Vonde følelser kan på grunn av betinging vekkes automatisk av stamming. Slike lærte assosiasjoner kan hindre behandling. De kan gjøre det vanskelig å gå inn i stammingen, noe som kreves for å kunne endre den. Men siden reaksjonene er lærte, går det altså an å endre dem gjennom av- eller motbetinging (Guitar, 2014).

En del informanter beskriver at samtalene med logopeden har bidratt til å avdramatisere stammingen for dem. Å snakke om stamming kan trolig være et viktig ledd i desensitivisering, fordi det bidrar til å identifisere og ufarliggjøre stamming (Ward, 2006). Dette synes som en viktig endring i forbindelse med behandlingen. Likevel er det altså noen informanter som fremdeles strever med en sterk reaksjon på å stamme, eller som ikke greier å akseptere stammingen. Hva er det som mangler for dem?

Det faktum at en kan tenke at en aksepterer stammingen uten å kjenne at en aksepterer den, kan ses som et argument for at aksept må *trenes på* eller *gjøres.* Den måten informantene håndterer stammingen på i dag, er innlært gjennom mange år. Noen av strategiene deres, som å bytte ut ord, er trolig lite hensiktsmessige dersom målet er effektiv kommunikasjon med minst mulig strev. Selv om det kan kreve en del energi å bytte ut ord, er denne strategien helt automatisert, forteller de. Utbyttingen skjer av seg selv.

Alternative strategier, som å si det ordet en først tenker på og bruke pull-out om det kommer en blokkering, er vanskelige. De involverer mange og komplekse handlinger, og de krever at en overstyrer den automatiserte reaksjonen når en forventer stamming. Dette kan særlig bli vanskelig i pressede situasjoner, der følelser som angst kan `bruke opp` en del av den kognitive kapasiteten og levne lite kapasitet til andre oppgaver, som taleverktøy (Rachman, 2013). Dermed kan det hende alternative strategier må trenes på systematisk over lang tid, helt til de krever såpass lite energi at de kan tas fram også når en føler angst og stress. Det kan tenkes at informantene ville hatt nytte av flere praktiske øvelser i tillegg til samtalene med logopeden, der de kunne arbeidet med å gradvis heve grensen for hva slags stamming de kan tåle.

5.3.5 Sammenhengen mellom aksept og desensitivisering

Aksept kan blant annet trenes på gjennom desensitivisering. Desensitivisering innebærer å svekke den lærte følelsesmessige reaksjonen på å stamme, og er altså en form for *avlæring* av betingede responser (Cheasman & Everard, 2013; K. Logan, 2015). Dersom reaksjonen på stamming kan betegnes som strev eller kamp, og aksept ses som det motsatte av strev og kamp, ser vi her en forbindelse mellom aksept og desensitivisering. Begge deler står i motsetning til å kjempe imot en hendelse i øyeblikket.

Desensitivisering kan ses som en *prosess* i behandling, som kan omfatte virkemidler som identifisering av stammeatferd, eksponering for stamming og frivillig stamming. Målet med dette er å reagere mindre på å stamme, eller som Murphy et al., (2007) kaller det, “to “deawfulize” stuttering” (s. 125). Aksept kan bidra i denne prosessen, ved at en prøver å la stammeøyeblikket være som det er framfor å kjempe mot det. Aksept kan òg ses som et mulig utfall av desensitivisering. Samtidig er begrepene litt ulike, i og med at desensitivisering fordrer en redusert reaksjon; redusert angst, spenning, og skam (K. Logan, 2015). Aksept, på sin side, kan bety å gi disse følelsene rom til å være der (Cheasman, 2013; Cheasman et al.,

2015). Dermed kan en tenke: `Det er ikke feil å stamme, og det er heller ikke feil å reagere på stammingen sin. Men det går an å jobbe med reaksjonen jeg har`. En slik uforbeholden aksept til det som kommer, kan gjøre at en minsker det grumsete ubehaget ved å misbillige sin egen reaksjon (Harris & Jacobsen, 2010).

Det kan virke rart å skulle jobbe med desensitivisering for å minske reaksjonen på stamming, og samtidig jobbe med å akseptere sin egen reaksjon på å stamme (Beilby et al., 2012; Cheasman, 2013). For mennesker er det naturlig å forsøke å komme seg ut av en belastende situasjon, mens i behandling med fokus på aksept er poenget nettopp å ikke gjøre noe, men bare la ting opptre som de er (Cheasman, 2013). Kanskje aksept kan ha noe viktig å tilføre desensitivisering? For det å skulle fjerne angsten for å stamme eller ergrelsen over å bli avbrutt i en heftig diskusjon, kan være et høyt krav å stille. Akseptbegrepet tillater at en jobber med å erfare stamming på en ny måte, og samtidig åpner for å kjenne på de følelsene som kommer når en gjør dette (Cheasman, 2013; Cheasman et al., 2015).

Gjennom intervjuene får vi inntrykk av at kontroll og aksept vanskelig kan ses på isolert i stammebehandling. Det synes som noen av erfaringene med behandlingen er preget av *både* kontroll og aksept, noe vi vil drøfte nærmere i neste avsnitt.

5.3.6 Forholdet mellom kontroll og aksept

Hvordan henger kontroll og aksept sammen? Begrepene kan synes som motpoler, i og med at kontroll kan forstås som å prøve å styre noe (Eifert & Forsyth, 2005), mens aksept handler om å la ting være som de er (Cheasman et al., 2015). Peter Reitzes (2017), programlederen for podkasten Stuttertalk, spør om ikke det å gi slipp på kontrollen er en luksus som kun er tilgjengelig for dem som allerede har oppnådd en viss grad av kontroll. Han eksemplifiserer med hvor vanskelig han selv syntes det var å stamme da han var yngre, fordi han ikke opplevde noen som helst kontroll over stammingen sin på den tiden. Spørsmålet hans kan danne utgangspunkt for en drøfting om våre informanters erfaringer.

Noen informanter snakker om at de har blitt tryggere og mer avslappet gjennom behandlingen (4.1.6, 4.3.3). Det er ikke så dramatisk lenger om det skulle komme stamming. Denne endrede holdningen kan, som drøftet i avsnitt 5.1.6, forstås som en form for aksept, selv om ikke alle informantene nødvendigvis bruker dette ordet. Hva bunner denne nye tryggheten i? Noen knytter den til at “Jeg kan jo komme meg forbi det.” (4.2.4) Her ligger det et interessant

poeng. Kanskje er det ikke nok å *tenke* at det ikke er så farlig å stamme for å oppnå aksept. I stedet ligger det en ny *erfaring* med stamming til grunn, en erfaring som viser at "det kan gå bra".

Her synes en økt kontroll over talen å styrke følelsen av aksept. Dette kan belyse en viktig side ved aksept: Opplevelsen av å akseptere ser ut til å bygge på positive erfaringer. Det er mulig at mange ulike erfaringer kan styrke aksepten. Kanskje det å føle mestring ved å holde en god presentasjon for kollegaer, *med* stamming; å kunne løsne opp i en hard blokkering for så å komme seg videre i ordet; å *velge* å stå lenge i en blokkering og velge når en slipper opp. Kan hende er det muligheten til å velge hva en skal gjøre, uten å være styrt av stammingen, som avgjør om erfaringen fremmer aksept? Endringen beskrives godt gjennom uttrykket å bli mer `kompis` med stammingen (avsnitt 4.3.2).

5.3.7 Brukermedvirkning som et dilemma

Informantene viser, som beskrevet i 5.1.6, ulike oppfatninger av begrepet aksept. Noen er skeptiske til å jobbe med aksept, noe som kan illustrere et dilemma for logopeder. Et samarbeid mellom logopeden og personen som stammer, om å finne ut hva de skal jobbe med og hva de skal prøve å oppnå, er essensielt for en god behandling (f.eks. Guitar, 2014; K. Logan, 2015; Manning, 2010). Som argumentert for i tidligere avsnitt, kan desensitivisering og mer aksept av stammeøyeblikket være viktig for å endre unngåelse. Dette gjelder særlig for personer med skjult stamming, der unngåelse er en stor del av bildet.

Noen informanter stiller seg kritiske til at aksept kan være nyttig for dem. Dette er forståelig, i og med at deres måte å håndtere stammingen på baseres på kontroll gjennom unngåelse. Aksept kan bety å gå inn i stammingen, og på den måten bryte med en strategi som har gitt dem en følelse av kontroll. Hvor tungt skal brukermedvirkning veie, dersom klientens ønsker strider imot logopedens fagkunnskap?

Som Barrow (2011) og J. Logan (2013) skriver, er det avgjørende å ta hensyn til klientens erfaringer, behov og ønsker i behandlingen. J. Logan (2013) presiserer til og med klientens ledende rolle i samarbeidet. Dersom klienter som stiller seg kritiske til arbeid med desensitivisering og aksept i stammebehandlingen skal ta en ledende rolle i samarbeidet, vil sannsynligvis ikke disse områdene jobbes med. Kanskje er det nettopp disse temaene de

trenger å jobbe med for å endre sine reaksjoner og sin håndtering av stammingen, og på denne måten oppnå bedre livskvalitet.

Manning (2010) skriver om logopeders frykt for å presse klientene forbi deres komfortable nivå. Han mener derimot at det er dét som ofte er nødvendig for å oppnå varige endringer. I denne prosessen er det ikke usannsynlig at negative reaksjoner hos klienten kan forekomme. Manning (2010) mener imidlertid at dette ikke er utelukkende negativt, men snarere positivt i mange tilfeller.

Hvordan kan en møte dette dilemmaet? Guitar (2014) trekker fram nytteverdien av å både se på hva logopeden anser som realistisk og hva klienten ønsker. En kontinuerlig samtale om hvilke mål og endringer som vil være hensiktsmessige og sannsynlige, vil styrke samarbeidet og øke klientens motivasjon, mener han. På denne måten kan både klientens og logopedens syn legges fram, slik at logopedens fagkunnskap og kliniske erfaring møter klientens ekspertkunnskap om seg selv som en person som stammer. Dermed kan de begge finne et felles grunnlag å jobbe ut ifra.

6 Avslutning

Denne oppgaven har dreid seg om to spørsmål: 1) Hvilke erfaringer har voksne med skjult stamming med stabilitet og endring av sin stamming i forbindelse med individrettet logopedbehandling? 2) Hvordan kan disse erfaringene forstås i lys av begrepene kontroll og aksept? For å forsøke å besvare spørsmålene har vi intervjuet åtte voksne med skjult stamming om deres subjektive utbytte av behandling.

Her vil vi kort oppsummere svarene vi har kommet fram til, og deretter drøfte hvilke kliniske implikasjoner de kan ha for logopeder som jobber med voksne som stammer. Til sist vil vi peke på rom for videre forskning.

6.1 Oppsummering

Informantene har hatt ulike erfaringer med stabilitet og endring. Som et fellestrekk er stammingen preget av uforutsigbarhet. Dette er en stabil faktor som det synes umulig å fjerne fra hverdagen med stamming. Likevel forteller informantene om betydelige endringer i hvordan stammingen preger livet deres, og hvordan de håndterer den. Flere forteller at de gjennom behandlingen har fått en verktøykasse som hjelper dem med å håndtere stammingen. Dette ser ut til å gjøre dem tryggere på at de kan mestre kommunikasjon selv om det kan komme stamming. Flere forteller òg om at det har blitt mindre dramatisk å stamme, og at de dermed ikke føler like sterkt behov for å unngå ord og situasjoner. En større forståelse for hva stamming er synes å gjøre det lettere å forholde seg til den. Utbyttet varierer imidlertid, og flere uttrykker at de fortsatt strever med å takle harde stammeøyeblikk.

Kontroll kan forstås både som en viktig gevinst av behandling, og som et ønske som kan skape problemer. Det å ha verktøy tilgjengelig som en føler fungerer, kan gi en trygghet til å gå inn i potensielt vanskelige situasjoner. Men dersom behovet for kontroll blir dominerende, innebærer det òg at risikoen for å snakke blir høy, fordi stammingen er uforutsigbar og kontrollen over den kan glippe. Av denne grunnen kan aksept være en nyttig motvekt, som kan balansere behovet for kontroll. Aksept kan forstås på ulike måter. Det å tenke at “det er greit at det kommer stamming” fordi en kan komme seg forbi det, kan muligens avhjelpe noe av angsten for å stamme og motvirke den unngåelsen som for mange av informantene er en godt innlært strategi.

6.2 Implikasjoner for klinisk praksis

Resultatene i kapittel 4 viser for det første at stamming er mye mer enn tale, og at stammingen kan gå ut over kommunikasjon og livsutfoldelse også når den ikke kan ses eller høres av omverdenen. Noen av informantene har opplevd å ikke ha blitt tatt på alvor fordi stammingen deres har vært skjult. Dette impliserer at logopeder bør ta alvorlig de konsekvensene som skjult stamming kan ha for den enkelte. For det andre kan drøftingen i kapittel 5 ses som et argument for å vektlegge aksept og desensitivisering som sentrale ingredienser i behandling av skjult stamming. Dette begrunnes med at unngåelse av stamming i seg selv kan skape problemer og gjøre det vanskelig å jobbe med stammingen.

Ved å jobbe med å snu unngåelse til *tilnærming*, kan det bli lettere å gå inn i stammingen og jobbe med den (Guitar, 2014; Ward, 2006). I tillegg kan det muligens på denne måten bli lettere å leve med de sidene ved stammingen som varer ved. Tilnærming kan konkret for eksempel bety at en i visse situasjoner har som mål å stamme *mer,* eller at en bruker frivillig stamming for å ufarliggjøre det å stamme.

Vi vil presisere at unngåelse kan være en trygghetsskapende strategi som personer som stammer kan ha gode grunner til å bruke. Det vil være viktig å finne nye fungerende strategier som kan gi trygghet dersom en skal jobbe med å redusere unngåelse. Vi ser for oss at aksept ikke er noe som en nødvendigvis blir ferdig med en gang for alle, men at det i stedet kan ses som et mål som en kanskje må ta fram og jobbe med på nytt, for eksempel når livssituasjonen endrer seg.

6.3 Videre forskning

Som tidligere nevnt viser forskningen at stammebehandling kan ha effekt, men det gjenstår å belyse hvilke komponenter av behandling som er viktige for hvilke personer (Baxter et al., 2016; Johnson et al., 2016). Vår oppgave drøfter hvilken betydning elementer som aksept og desensitivisering kan ha for personer med skjult stamming. Men det er begrenset hvor mye en slik undersøkelse kan si om hva som gjør behandling av skjult stamming virksom.

Det kunne vært interessant å bruke kontrollerte forsøk for å undersøke hva slags behandling som egner seg for denne klientgruppa. Der kunne en for eksempel sammenliknet effekten av behandling som inneholdt desensitivisering med en tilsvarende intensiv behandling uten

desensitivisering. Målingen av effekt måtte da vektlagt skjulte komponenter, slik som angst og unngåelse. En metodisk utfordring med en slik design er heterogeniteten blant personer som stammer.

Et annet område å forske videre på er opplevelsen av å stamme skjult. Hvordan preger den skjulte stammingen følelser, selvbilde og sosiale relasjoner? Begrepet *når kontrollen glipper*, som vi bruker i kapittel 5, kan være interessant i så måte. Er dette en treffende beskrivelse av stammeøyeblikket for personer med skjult stamming? Hvordan opplever de i så fall det å miste kontrollen, og hvordan oppleves *risikoen* for at kontrollen skal glippe? I hvilken grad, og på hvilken måte, er dette en trussel som preger dem i hverdagen?

Litteraturliste

Aase, T. H. & Fossåskaret, E. (2014). *Skapte virkeligheter: Om produksjon og tolkning av kvalitative data.* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Alm, P. (2014). Stuttering in relation to anxiety, temperament, and personality: Review and analysis with focus on causality. *Journal of Fluency Disorders, 40*, 5-21. doi:10.1016/j.jfludis.2014.01.004

Andenæs, A. (2000). Generalisering: Om ringvirkninger og gjenbruk av resultater fra en kvalitativ undersøkelse. I H. Haavind (Red.), *Kjønn og fortolkende metode: Metodiske muligheter i kvalitativ forskning*. (s. 287-320). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: At tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.

Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015

Barrow, R. (2011). Shaping practice: The benefits of really attending to the person's story. I R. J. Fourie (Red.), *Therapeutic Processes for Communication Disorders. A guide for Clinicians and Students.* (s. 21-34). Hove og New York: Psychology Press.

Baxter, S., Johnson, M., Blank, L., Cantrell, A., Brumfitt, S., Enderby, P. & Goyder, E. (2016). Non-pharmacological treatments for stuttering in children and adults: A systematic review and evaluation of clinical effectiveness, and exploration of barriers to successful outcomes. *Health Technology Assessment (Winchester, England), 20*(2), 1-302, v-vi. doi:10.3310/hta20020

Beilby, J. M., Byrnes, M. L. & Yaruss, J. S. (2012). Acceptance and Commitment Therapy for Adults Who Stutter: Psychosocial Adjustment and Speech Fluency. *Journal of Fluency Disorders, 37*(4), 289-299. doi: 10.1016/j.jfludis.2012.05.003

Berge, T. & Repål, A. (2012). *Trange rom og åpne plasser: Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier.* (4. utg.). Oslo: Aschehoug.

Blumgart, E., Tran, Y. & Craig, A. (2010). Social anxiety disorder in adults who stutter. *Depression and Anxiety, 27*(7), 687-692. doi:10.1002/da.20657

Boyle, M. (2011). Mindfulness training in stuttering therapy: A tutorial for speech-language pathologists. *Journal of Fluency Disorders, 36*(2), 122-129. doi:10.1016/j.jfludis.2011.04.005

Bunkholdt, V. (1996). *Psykologi: En innføring for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: TANO.

Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory*. (2. utg.). London: Sage Publication.

Cheasman, C. (2013). A mindful approach to stammering. I C. Cheasman, R. Everard & S. Simpson (Red.), *Stammering Therapy from the Inside* (s. 125-160). Croydon: J&R Press Ltd.

Cheasman, C. & Everard, R. (2013). Interiorized (covert) stammering. I C. Cheasman, R. Everard & S. Simpson (Red.), *Stammering Therapy from the Inside* (s. 125-160). Croydon: J&R Press Ltd.

Cheasman, C., Simpson, S. & Everard, R. (2015). Acceptance and Speech Work: The Challenge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 193*, 72-81. doi:10.1016/j.sbspro.2015.03.246

Ciarrochi, J., Kashdan, T. B. & Harris, R. (2013). The Foundations of Flourishing. I T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Red.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being.* (s. 1-29). Oakland: Context Press.

Craig, A., Blumgart, E. & Tran, Y. (2009). The Impact of Stuttering on the Quality of Life in Adults Who Stutter. *Journal of Fluency Disorders: Official Journal of the International Fluency Association, 34*(2), 61-71. doi:10.1016/j.jfludis.2009.05.002

Craig, A., Hancock, K., Tran, Y. & Craig, M.. (2003). Anxiety levels in people who stutter: A randomized population study. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research : JSLHR, 46*(5), 1197-206. doi:10.1044/1092-4388(2003/093)

Craig, A., Hancock, K., Tran, Y., Craig, M. & Peters, K. (2002). Epidemiology of Stuttering

in the Community across the Entire Life Span. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 45*(6), 1097-1105. doi:10.1044/1092-4388(2002/088)

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming.* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

De nasjonale forskningsetiske komiteene (FEK). (2016, 31. mai). Generelle forskningsetiske retningslinjer. Hentet fra https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/

Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM). (2010, 15. januar). Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag. Hentet fra https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). (2016, 27. april). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/

Eifert, G. & Forsyth, J. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-based Behavior Change Strategies*. Oakland, Calif: New Harbinger.

Foa, E., Franklin, M., Perry, K. & Herbert, J. (1996). Cognitive Biases in Generalized Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(3), 433-439. doi:10.1037/0021-843X.105.3.433

Gall, M. D., Gall, J. P. & Borg, W. (2007). *Educational Research: An Introduction.* (8. utg.). New York: Longman Publishers.

Guitar, B. (2014). *Stuttering: An integrated approach to its nature and treatment* (4. utg.). Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins.

Guntupalli, V. K., Kalinowski, J. & Saltuklaroglu, T. (2006). The Need for Self-Report Data

in the Assessment of Stuttering Therapy Efficacy: Repetitions and Prolongations of Speech. The Stuttering Syndrome. *International Journal of Language and Communication Disorders, 41*(1), 1-18. doi:10.1080/13682820500126627

Harris, R. & Jacobsen, T. (2010). Omfavn dine demoner og følg ditt hjerte: en introduksjon til aksept og forpliktelsesterapi. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid, 7*(3), 246-55. Hentet fra https://www.idunn.no/tph/2010/03/art09

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183. doi:10.1037/a0018555

Iverach, L., O'Brian, S., Jones, M., Block, S., Lincoln, M., Harrison, E., Hewat, S., Menzies, R., Packman, A. & Onslow, M. (2009). Prevalence of anxiety disorders among adults seeking speech therapy for stuttering. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(7), 928-934. doi:10.1016/j.janxdis.2009.06.003

Iverach, L. & Rapee, R. M. (2014). Social Anxiety Disorder and Stuttering: Current Status and Future Directions. *Journal of Fluency Disorders: Official Journal of the International Fluency Association, 40*(1), 69-82. doi:10.1016/j.jfludis.2013.08.003

Johnson, M., Baxter, S., Blank, L., Cantrell, A., Brumfitt, S., Enderby, P. & Goyder, E. (2016). The state of the art in non-pharmacological interventions for developmental stuttering. Part 2: Qualitative evidence synthesis of views and experiences. *International Journal of Language & Communication Disorders, 51*(1), 3. doi:10.1111/1460-6984.12182

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness, 6*(6), 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Levy, C. (1987). Interiorised Stuttering: A Group Therapy Approach. I C. Levy (Red.), *Stuttering Therapies: Practical Approaches* (s. 104-121). London: Croom Helm.

Logan, J. (2013). New stories of stammering: A narrative approach. I C. Cheasman, R.

Everard & S. Simpson (Red.), *Stammering Therapy from the Inside: New perspectives on Working with Young People and Adults.* (s. 79-123). Guildford: J&R Press Ltd.

Logan, K. (2015). *Fluency disorders*. San Diego, CA: Plural Publishing.

Maguire, G. A., Yeh, C. Y. & Ito, B. S. (2012). Overview of the Diagnosis and Treatment of Stuttering. *Journal of Experimental & Clinical Medicine, 4*(2), 92-97. doi:10.1016/j.jecm.2012.02.001

Manning, W. (2010). *Clinical decision making in fluency disorders* (3. utg.). Clifton Park, NY: Delmar.

Manning, W. & Beck, J. G. (2013). The role of psychological processes in estimates of stuttering severity. *Journal of Fluency Disorders, 38*(4), 356-367. doi:10.1016/j.jfludis.2013.08.002

Maxwell, J. A. (1992). Understanding and Validity in Qualitative Research. *Harvard Educational Review, 32 (3),* 279-300.

Menzies, R. G., O'Brian, S., Onslow, M., Packman, A., St. Clare, T. & Block, S. (2008). An Experimental Clinical Trial of a Cognitive-Behavior Therapy Package for Chronic Stuttering. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 51*(6), 1451-1464. doi:10.1044/1092-4388(2008/07-0070)

Menzies, R. G., Onslow, M., Packman, A. & O'Brian, S. (2009). Cognitive Behavior Therapy for Adults Who Stutter: A Tutorial for Speech-language Pathologists. *Journal of Fluency Disorders 34*(3), 187-200. doi:10.1016/j.jfludis.2009.09.002

Messenger, M., Onslow, M., Packman, A. & Menzies, R. (2004). Social Anxiety in Stuttering: Measuring Negative Social Expectancies. *Journal of Fluency Disorders, 29*(3), 201-212. doi:10.1016/j.jfludis.2004.06.002

Murphy, W. P., Yaruss, J. S. & Quesal, R. W. (2007). Enhancing Treatment for School-Age Children Who Stutter II. Reducing Bullying through Role-Playing and Self-Disclosure. *Journal of Fluency Disorders, 32*(2), 139-162.

Neef, N., Anwander, E. & Friederici, A. (2015). The Neurobiological Grounding of Persistent

Stuttering: From Structure to Function. *Current Neurology and Neuroscience Reports, 15*(9), 1-11. doi:10.1007/s11910-015-0579-4

Neff, K. & Tirch, D. (2013). Self-Compassion and ACT. I T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Red.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being.* (s. 78-106). Oakland: Context Press.

Onslow, M. & Langevin, M. (2011). Stuttering. I K. Hilari & N. Botting (Red.), *The Impact of communication disability across the lifespan* (s. 79-100). Croydon: J & R Press.

Onslow, M. & O'Brian, S. (2013). Management of childhood stuttering. *Journal of Paediatrics and Child Health, 49*(2), E112-E115. doi:10.1111/jpc.12034

Packman, A. (2012). Theory and therapy in stuttering: A complex relationship. *Journal of Fluency Disorders, 37*(4), 225. doi:10.1016/j.jfludis.2012.05.004

QSR International Pty Ltd. (2015). NVivo qualitative data analysis, version 11 [dataprogramvare]. Hentet fra https://www.uio.no/tjenester/it/forskning/datafangst-og-analyse/nvivo/

Rachman, S. (2013). *Anxiety* (3. utg.). Hove, East Sussex: Psychology Press.

Reilly, S., Onslow, M., Packman, A., Cini, E., Conway, L., Ukoumunne, O., Bavin, E., Prior, M., Eadie, P., Block, S. & Wake, M. (2013). Natural history of stuttering to 4 years of age: A prospective community-based study. *Pediatrics, 132*(3), 460-7. doi:10.1542/peds.2012-3067

Reitzes, P. (Programleder). (2017, 17. april). *Stuttered Prayers (Ep. 617).* [lydpodkast]. Hentet fra http://stuttertalk.com/stuttered-prayers-ep-617/

Svartdal, F. (2011). Læringspsykologi. I F. Svartdal (Red.), *Psykologi: En introduksjon* (s. 89-105). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Svartdal, F. & Silvera, D. H. (2011). Psykologisk kontroll, stress og helse. I F. Svartdal (Red.), *Psykologi i praksis 2* (s. 33-38). Oslo: Gyldendal akademisk.

Sønsterud, H., Howells, K. & Hoff, K. (2014). Hva er stamming? -sett i relasjon til tidlig

stammeforløp. *Norsk Tidsskrift for Logopedi, 60*(1), 6-13. Hentet fra http://www.statped.no/globalassets/fagomrader/sprak-og-talevansker/taleflyt/hva-er-stamming-logopeden-2014--.pdf

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder: Empiri og teoriutvikling* (s. 17-45). Oslo: Gyldendal akademisk.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode.* Bergen: Fagbokforlaget.

Tomaiuoli, D., Del Gado, F., Spinetti, M. G., Capparelli, E. & Venuti, B. (2015). Profiling People who Stutter: A Comparison Between Adolescents and Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 193*, 266-273. doi:10.1016/j.sbspro.2015.03.270

Vedeler, L. (2000). *Observasjonsforskning i pedagogiske fag: En innføring i bruk av metoder*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Vikan, A. (2014). *Innføring om emosjoner*. Trondheim: Akademika forlag.

Ward, D. (2006). *Stuttering and cluttering: Frameworks for understanding and treatment.* Hove: Psychology Press.

Watkins, K., Smith, S., Davis, S. & Howell, P. (2008). Structural and functional abnormalities of the motor system in developmental stuttering. *Brain, 131* (1), 50-59. doi: 10.1093/brain/awm241

Wormnæs, O. (2005). Om forståelse, tolkning og hermeneutikk. I *kompendium: Sped4010-Vitenskapsteori og forskningsmetode.* Oslo: Akademika forlag.

Yairi, E. & Ambrose, N. (2013). Epidemiology of stuttering: 21st century advances. *Journal of Fluency Disorders, 38*(2), 66-87. doi:10.1016/j.jfludis.2012.11.002

Yairi, E. & Seery, C. (2015). *Stuttering: Foundations and clinical applications* (2. utg.). Boston: Pearson.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Transkripsjonsnøkkel

Vedlegg 3: Svarbrev fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Innledning

Først: informere om vårt prosjekt, hva vi vil prate om, hva informasjonen skal brukes til. Hensikten med intervjuet er å få høre om dine opplevelser og synspunkt i forbindelse med prosjektet.

- Vi vil undersøke hvordan deltakere i prosjektet til Hilda har opplevd oppfølgingen. Intervjuet vil handle om bakgrunnen for at du ville delta i behandlingsstudien, hvordan du opplevde det å gå i behandling, om du har opplevd behandlingen som nyttig, og om hvordan tiden etter behandlingen har vært.

- Vise til samtykkeerklæringen - si at vi tar lydopptak av intervjuet, og at det behandles konfidensielt.

Status før prosjektdeltakelsen

Først vil vi gjerne prate litt om situasjonen før du ble med i prosjektet.

- Kan du si litt om hvordan du hadde det før du ble med i prosjektet?

- Hvis du prøver å tenke tilbake til for ett år siden, hva var grunnen til at du meldte interesse for å bli med i prosjektet?

    - Oppf.: Var det noe spesielt som motiverte deg, en spesiell hendelse, noen spesielle vansker du ville få hjelp til å håndtere? (Motivasjon, unngåelse, negative følelser, frykt, funksjonshinder?)

- Kan du fortelle litt om hvilke forventninger du hadde til behandlingen før dere startet?

    - Oppf.:Var det noen spesielle situasjoner som du ønsket en forandring av? Eksempel.

Opplevelser underveis i oppfølgingen

Så er vi nysgjerrige på hvordan behandlingen foregikk, og hvordan du opplevde den.

Generelt om elementene ved behandlingen

Det er jo en stund siden de fem behandlingstimene fant sted nå. Men hvis du prøver å huske tilbake.

- Kan du prøve å beskrive den oppfølgingen som du har fått fram til nå? (Oppfølgingsspørsmål om de elementene deltakeren beskriver. Mindfullness, ACT - aksept av tanker og målsetting, eksponering, teknikker, følelser, allianse, beslutningsprosesser, overføring).

- Var det noe du opplevde som særlig nyttig? Særlig vanskelig? (kan du fortelle mer om det)

Vi er interesserte i skjulte komponenter av stammingen, slik som unngåelse av visse ord og situasjoner, og negative tanker og følelser knyttet til stammingen.

- Kan du fortelle litt om hvordan det har vært å jobbe med dette sammen med logopeden?

Opplevelse av endring, vendepunkt, erkjennelse, oppdagelse underveis:

- Var det et øyeblikk eller en hendelse som du opplevde som spesielt viktig, eller der noe endret seg? (Kan du fortelle mer om det? Konkret beskrivelse. Hva var det som gjorde denne hendelsen betydningsfull?)

- Var det noen temaer som var spesielt viktige for deg å snakke om? På hvilken måte var det viktig?

- Var det noe du oppdaget eller skjønte underveis, som var nytt for deg?

Allianse (relasjon, samarbeid, kommunikasjon, beslutningsprosesser, tillit, empati)

- Hvis du prøver å huske tilbake til da du kom hit til Bredtvet og møtte Hilda første gangen, hvordan vil du beskrive det møtet? (oppf.: personlig opplevelse, førsteinntrykk)

- Kan du forsøke å beskrive samarbeidet (/forholdet) kjemien (?) mellom deg og logopeden?

    - Hvordan var logopeden å snakke med? (eksempel)
    - Noen ting hun sa eller gjorde som du likte?
    - Hva opplevde du som den største styrken til logopeden?

- Var det noe ved forholdet til logopeden som kunne vært annerledes? /som du var mindre fornøyd med? (eksempel)
    - Opplevde du perioder med tvil eller motgang? Noe du ikke var fornøyd med? Følte du at kunne ta det opp/ Tok du det i så fall opp med logopeden? (tillit)
- Kan du fortelle om hvordan dere jobbet med å utforme mål for behandlingen?
    - Hvordan jobbet dere sammen for å finne retningen for behandlingen?/Hvordan kom dere frem til hvordan dere skulle jobbe?
    - Vil du si at du har følt at du har blitt lytta til i behandlingen? (hva har bidratt til dette?)

Erfaringer etter behandlingen - status nå

Nå har det jo gått rundt åtte måneder siden dere hadde siste behandlingstimen.

- Hvordan har du det i dag?
- Kan du fortelle litt om hvordan det har gått med stammingen etter den siste behandlingstimen? (få med utviklingen over tid, fra rett etterpå til i dag)
    - Vil du si at forholdet ditt til stammingen har endret seg? (På hvilken måte merker du det? Hvordan er forholdet ditt til stammingen i dag?)
    - Vi er interesserte i skjulte komponenter av stammingen, slik som unngåelse av visse ord og situasjoner, og negative tanker og følelser knyttet til stammingen. Vil du si at stammingen din har endret seg når det gjelder slike skjulte komponenter? Beskrive.

- Er det noe ved dagens situasjon som du opplever som annerledes enn før du startet i behandlingen med Hilda? (Jobb, skole, venner, familie, møte fremmede - konkrete eksempler, situasjonsbeskrivelser)

Overføring og vedlikehold

- Jobbet dere med hvordan du kunne overføre det du lærte hos logopeden, til hverdagen? (Kan du utdype, kan du gi et eksempel på det)

- Hvordan har det vært å ta med seg det du lærte i behandlingen og bruke det i hverdagen? (hvilke situasjoner, hva gjør det lett/vanskelig, hva har hjulpet deg med å overføre)

- For noen kan det være vanskelig å vedlikeholde virkningen av behandling over tid. Hvordan vil du si at dette har vært for deg?

    - Hvordan ville ideelt arbeid med vedlikehold sett ut, hvis du kunne valgt fra øverste hylle?

- Skjedde det noe underveis, ellers i livet, som kan ha påvirket utfallet av behandlingen?

Vurdering

- Synes du oppfølgingen har vært til hjelp? Har den hjulpet deg å nå de målene du satte deg på forhånd? (eller hjulpet på andre måter?)

    - Kan du utdype/si litt mer om det? Hva vil du si står igjen? Hva tenker du om veien videre nå? Hva vil bli utfordringen framover?

- Det høres ut som om du har hatt gode/blandete erfaringer med behandlingen/det høres kanskje ut som om du ikke har fått like mye ut av behandlingen som du håpet på - har du noen tanker om hva som kan være grunnen til dette? (hva har påvirket nytteverdien)

    - noe med de verktøyene dere jobbet med, noe som skjedde i samarbeidet mellom deg og logopeden, noen temaer dere snakket om, noen elementer som var spesielt nyttige, noe nytt som gikk opp for deg, noen egenskaper ved deg selv som du mener har påvirket resultatet?

- Har det vært noe du har savnet ved behandlingen?
- Hvis dette hadde vært vanlig logopedbehandling, hvor ofte kunne du tenke deg å gå til logopeden?

Oppsummering

- Hvordan er det for deg å være med i et sånt forskningsprosjekt?
- Er det noe mer du vil prate om før vi avslutter?
- Hvis du skal trekke fram tre forhold som du anser som mest betydningsfulle for deg underveis i prosjektdeltakelsen, hva vil du da trekke fram?

Takk for at du stilte til intervju. Det setter vi stor pris på. Med det bidrar du til å hjelpe logopeder å gi bedre behandling.

Vedlegg 2

Beskrivelse av transkripsjonsprosedyrer

Vi har utelatt hørbar stamming, altså repetisjoner, blokkeringer og forlengelser, i transkripsjonen. Siden våre informanter har hatt overvekt av skjulte komponenter, er den stammeatferden som har vist seg for det meste revisjoner og tenkepauser. Revisjoner er til en viss grad tatt med i transkripsjonen. Her har vi brukt skjønn for å vurdere når revisjoner bør utelates av hensyn til lesbarhet. Vi har tatt med småord som "hmm" og "ehh" i transkripsjonen. Dette for å tydeliggjøre at det markerer en tenkepause eller utgjør et tydelig opphold i talestrømmen. Dersom en ytring er nølende er ordene det gjelder etterfulgt av tre punktum. Der setningen ikke fullføres, men avsluttes midt i, eller der det forekommer en revisjon, er det markert med en tankestrek bak den gjeldende setningen. Vi har transkribert minimale responser fra intervjuerne i de tilfellene der det ikke oppstykker eller forstyrrer sammenhengen i fortellingen til informanten. Dette har vi gjort av hensyn til lesbarhet, da vi har hatt veldig mange minimale responser underveis som ville forstyrret oversikten i analysearbeidet. Vi ville allikevel ikke fjerne de minimale responsen helt, da det viser samspillet i samtalen bedre.

Vi har standardisert språket til bokmål, og derfor ikke tatt med dialektale forskjeller. Grammatikalsk har vi normert til moderat bokmål, med -et-endelse for svake verb, som for eksempel "stammet" og "snakket", og med hunkjønnsbøyning av substantiv i tråd med standard østnorsk, som for eksempel "uka" og "gruppa". Vi har også normert talevariasjoner, som for eksempel lokal bruk av da/når, dialektal ordstilling og ord som er særegne for visse områder. Vi har bevart engelske uttrykk og andre slanguttrykk, men i standardiseringsprosessen har vi fjernet noen personlige talepreg, som for eksempel gjentakende fraser som kan tolkes som en vane hos informanten. Dette har vi valgt både av anonymitetshensyn og fordi det slik blir enklere å lese og sammenligne informasjonen i etterkant.

Med tanke på hensynet til anonymisering har vi endret utsagn som kan identifisere personen ved å beskrive hva det gjenkjennbare omhandler, og sette dette i parentes der det forekommer i teksten. For eksempel: (yrkestittel), (spesifikk jobbsituasjon). Vi har ikke transkribert småprat om tv-serier, våre egne yrkesvalg, hjemsted, studier og andre eventuelle temaer som

ikke har noen betydning for problemstillingen. Dette har vi vurdert skjønnsmessig underveis, men har snakket om hva vi har utelatt og vært enige om det.

Pauser over tre sekunder er markert som (X sek) i teksten. Vi anså det ikke som hensiktsmessig å bruke mye ressurser på å registrere alle pauser, men tenkte at pauser over tre sekunder viser for eksempel at vi som intervjuere gir informanten tid til å tenke, eller at det viser tenkepauser der en person bruker litt tid på å formulere seg. Dette kan gi nyttig informasjon i analysen, for eksempel ved at det kan tolkes som at en informant synes det er vanskelig å snakke om et spesielt tema. Følelsesuttrykk vil være av interesse for å svare på vår problemstilling. Derfor er følelsesuttrykk eller stemmepreg som kan tilknyttes emosjoner, tatt med i teksten, og markert som (X) der det opptrer. Videre har vi markert gjenfortelling av andres eller egne utsagn/tanker i anførselstegn, for eksempel "hæ, hva skjer nå?" eller "ja, nå kan du fortelle om hvordan det var". Der vi ikke har hørt hva som blir sagt på opptaket, har vi skrevet (...) i teksten. Hvis vi har syntes noe er litt uklart, men tror vi har hørt hva som ble sagt, har vi skrevet ordet i parentes med spørsmålstegn etter, for eksempel (noen?).

I forbindelse med tegnsetting, har vi valgt å gjøre det mest mulig skriftnært for å lette analyseprosessen. Vi har brukt punktum og komma der vi har ment at det er hensiktsmessig med tanke på lesbarhet. Dette har derfor vært en skjønnsmessig vurdering. Vi har delt opp intervjuutskriften i tidsintervaller ut fra skjønnsmessige vurderinger. Dette har vi gjort mest av tidshensyn, siden det er veldig krevende å lage nytt tidsvindu for hver ytring i samtalen, og at vi synes det har vært enkelt nok å finne fram i utskriften i etterkant.

Vedlegg 3: Svarbrev fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk

REK
REGIONALE KOMITEER FOR MEDISINSK OG HELSEFAGLIG FORSKNINGSETIKK

Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK sør-øst	Tor Even Svanes	22845521	30.11.2016	2015/1275/REK sør-øst

C

Deres dato:	Deres referanse:
31.10.2016	

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Hilda Sønsterud
Fagavdeling språk/tale
Statped
0495 Oslo

2015/1275 Stammebehandling for voksne - hva hjelper for hvem?

Forskningsansvarlig: Statped
Prosjektleder: Hilda Sønsterud

Vi viser til søknad om prosjektendring datert 31.10.2016 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av leder for REK sør-øst C på fullmakt, med hjemmel i helseforskningsloven § 11.

Endringen består i at det legges til nye medarbeidere i prosjektgruppen.

I tillegg vil datamaterialet i studien utvides noe, beskrevet slik av søker:
I tillegg til spørreskjemaer ønskes det å inkludere opplysninger hvor personene selv kan redegjøre for nytteverdien av de ulike elementene som er tatt i bruk i den individuelle stammebehandlingen. Hvilke aspekt og elementer i behandlingen som fungerer/ikke
fungerer er hensiktsmessig og relevant informasjon i studien, samt å vite hvordan hver enkelt håndterer hverdagslige utfordringer knyttet til sin stamming. Studien inkluderer opptil 12 måneders oppfølgingsmålinger, og intervjuene planlegges gjennomført mellom mellom de planlagte 6 og 12 måneders oppfølgingene (follow-ups).

Vedtak
Endringssøknaden godkjennes jf. helseforskningslovens § 11.

Tillatelsen er gitt under forutsetning av at prosjektendringen gjennomføres slik det er beskrevet i prosjektendringsmeldingen og endringsprotokoll, og de bestemmelser som følger av helseforskningsloven med forskrifter.

Forskningsprosjektets data skal oppbevares forsvarlig, se personopplysningsforskriften kapittel 2, og Helsedirektoratets veileder for *Personvern og informasjonssikkerhet i forskningsprosjekter innenfor helseog omsorgssektoren.*

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jf. Forvaltningslovens § 28 flg. Eventuell klage sendes til REK Sør-Øst. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet.

Med vennlig hilsen

Britt-Ingjerd Nesheim professor dr.
med. leder REK sør-øst C

Besøksadresse:
Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo

Telefon: 22845511
E-post: post@helseforskning.etikkom.no
Web: http://helseforskning.etikkom.no/

All post og e-post som inngår i saksbehandlingen, bes adressert til REK sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to the Regional Ethics Committee, REK sør-øst, not to individual staff

Tor Even Svanes
seniorrådgiver

Kopi til: *anne.berit.andreassen@statped.no*