



# Knarrar dina anställda?

**Ett av lärarnas viktigaste arbetsredskap är rösten – och samtidigt är det den yrkesgrupp som har flest röstproblem. Som chef bör du lyssna på hur din personal låter.**

*Text Ingela Hofsten Bild Mia Nilsson*



### PAUSJYMPA FÖR RÖSTEN

- Försök hitta en aktiv, men avspänd hållning med en låg tyngdpunkt.
- Blås ut luften (pust!) och låt ny luft flöda in. Du vidgas kring bålen, bröstkorgen vilar och inga spänningar känns kring struphuvudet. Sök "stöd" i andningsmuskler kring bålen.
- Värm insidan av handen, som då du gör imma på en spegel. Övningen får fart på luften och ger en avspänd vidgning i strupen.
- Behåll den känslan i nästa övning!
- Säg vo-o, vå-å, jo-o, jä-å, ho-o, hå-å. "Puffa" på, med hjälp av buakens andningsmuskler på vokalen.
- Grimasera med ansiktet. Massera käken lång och rörlig: Säg ja-ja, jä-jä, havavava.
- Hitta "m-ord" (humla, mumla, rumla, fumla, mumma, mål...). Smaka på m-en.

**En skolledare som** månar om att personalens röster ska hålla och vill slippa sjukskrivningar till följd av utslitna röster bör vara observant på hur medarbetarna låter på jobbet. Går de ofta upp i falsett, knarrar de, låter de spända, har de dålig "botten" i talet?

- Då kan de behöva uppmärksammas på det och få verktyg att arbeta med sin röstbehandling, säger Agneta Stolpe.

Hon är logonom, vilket innebär att hon arbetar med friskvård för rösterna. Hon undervisar bland annat lärare i att handskas skonsamt med sina röster. Hon utbildar också skolledare i konsten att förebygga röstrelaterade problem hos sig själva och sina medarbetare.

Men, påpekar hon, många av oss betraktar våra röster som delar av vår personlighet. Därför bör man vara varsam då man påtalar röstproblem.

- Det ska absolut inte göras inför en hel grupp och man ska vara tydlig med att man talar om ett arbetsredskap, inte en personlig egenskap.

Enklast är det förstås om hela personalgruppen är medveten om att det går att vårda sin röst. Och att ens sätt att använda rösterna påverkar budskapet.

- Vi har väl alla varit med om att "stänga av" efter fem minuter på grund av en lärares eller föreläsares sätt att tala. Det är slöseri med kunskap!

**En lärare som** använder rösterna på rätt sätt är förhoppningsvis också en bra förebild, åtminstone röstmässigt, för eleverna. Och på samma sätt bör skolledare vara goda förebilder för sin personal.

- Du blir förstås inte trovärdig om du själv knarrar eller får en gäll röst då du blir upprörd.

Att man ska undvika att gå i falsett handlar inte om att alltid tala i ett lågt röstläge.

- Nej, då blir det entonigt i stället. Rösterna ska vara rörliga, men samtidigt bära. Och när du kommer åt de nyanser som faktiskt finns där blir det mer intressant att lyssna på dig

Om det trots allt går så långt att någon blir





Logonom Agneta Stolpe utbildar skolledare i konsten att förebygga röstproblem hos sig själva och sina medarbetare.

sjukskriven med talförbud är det viktigt att veta att den personen behöver arbeta med att förändra sitt röstbeteende efter sjukskrivningen.

- Annars är man snart där igen.

**Det är ingen nyhet** att lärare är överrepresenterade hos landets logoped. De har slitit på sina röster alltför länge och blivit hesa eller i värsta fall fått knutor på stämbanden.

- Rösten är tålig, men om man använder den mycket och kanske på fel sätt så sliter man på den. Då kan den ta skada, säger Agneta Stolpe.

- Jag brukar tala om röstergonomi, och då menar jag allt som underlättar en bra talkommunikation. För både lärare och elever, nota bene.

Att ge rösten en god arbetsmiljö handlar också om de rumsliga förutsättningarna, som lämplig luftfuktighet, tassar under stolarna i klassrummen, möblering som minskar talavståndet, filter under dukarna i matsalen och ljuddämpande plattor i taken.

- Men så länge man använder rösten på ett sätt som sliter på den, spelar det nästan ingen roll hur bra miljön runtomkring en är.

Till stor del rör det sig om vanor. Har man en gång börjat tala på ett visst sätt hänger det med. Hos kvinnor kan det till och med var så, att flickrösten finns kvar i vuxen ålder och att man går upp i falsett ibland. Också män kan hamna i röstbeteenden som de blir kvar i, som att rösten är entonig eller "knarrar".

Den vars röst sliter hårt på stämbanden kan faktiskt behöva lära om helt och hållet - programmera om sitt muskelminne. Men vi har alla nytta av att bli medvetna om hur vi använder våra röster.

- Det kan man göra genom att prova sig fram, leka med rösten. Prata pressat, knarrigt, djupt, pipigt, starkt och svagt.

Samtidigt bör man vara medveten om andning och avspänning.

- Om man lär sig använda kroppen på rätt sätt när man talar får man på köpet en mer klangfylld och avspänd röst.

En viktig grund för skonsam röstbehandling är en bra andning, eftersom stämbanden behöver ett bra luftflöde för att kunna vibrera. Och för det behövs en bra hållning.

- När man säger det brukar folk sträcka på ryggen. Men det är bäckenet man ska rätta upp, säger Agneta Stolpe som brukar uppmana sina adepter att tänka sig att de åker skidor, spelar golf eller liknande. Då aktiverar de nämligen muskelminnet för den aktiviteten - och får plötsligt en annan hållning än när de sitter vid skrivbordet.

Vilket i sin tur gör att de lättare hittar det så kallade stödet som ger rösten bärighet.

- Utan stöd från bålen blir det lätt så att andra krafter, till exempel musklerna runt struphuvudet, tar vid. Då får man en pressad röst.

Ett annat sätt att få koll på sin andning är att blåsa ut all luft man har. Då skapas ett undertryck i lungorna som gör att kroppen automatiskt fyller på med ny luft, utan att man behöver tänka inandning. Håller man samtidigt en hand på magen känner man hur den vidgas.

Den som använder rösten mycket i jobbet behöver också tänka på hur den används på fritiden och gärna ge den en daglig träningsdos.

- Precis som man bör göra med andra muskler. Den som har tunga lyft i jobbet mår bra av att gå på gym - den som belastar rösten mycket kan göra övningar för att stärka den. Pausjympa för rösten är ett utmärkt sätt.

Det är också så, att rösten tycker om variation. Därför mår den bra av att vi talar i olika tonhöjder och på olika vis under dagens lopp.

- Någon har sagt att det inte finns något mer variationsrikt instrument än rösten. Det ska vi ta till vara! ●

*Ingela Hofsten är frilansjournalist  
chefochledarskap@lararforbundet.se*

## LOGONOM

En logonom arbetar förebyggande och med talets estetiska uttryck.

## LOGOPED

En logoped arbetar med medicinsk röstvård och behandlar i första hand röstrelaterade och talmässiga åkommor.

Läs mer eller sök en logonom på din ort:

[www.logonom.se](http://www.logonom.se)