

RÄDDA RÖSTEN!

Vissa talar i telefon hela dagarna, andra föreläser ofta eller har många kundkontakter över disk. Gemensamt för dem är att de **ofta använder rösten**. Och den bör ha en god arbetsmiljö.

TEXT INGELA HOFSTEN FOTO LARS NYMAN

Ergonomi. När vi hör ordet tänker nog de flesta av oss på ställbara stolar och höj- och sänkbara skrivbord, på att ha hela underarmen i när vi använder tangentbordet eller på att våra headset är bra utformade. Men få av oss tänker på att också våra röster behöver en bra arbetsmiljö.

– Rösten är tålig. Men använder man den mycket och kanske på fel sätt sliter man på den. Och då kan den ta skada, säger Agneta Stolpe.

Hon är logonom, vilket innebär att hon arbetar med friskvård för rösten. Hon reser landet runt och undervisar call centerpersonal, lärare, föreläsare och andra i att handskas skonsamt med sina röster. Även om långtifrån alla har problem med sina röster behöver de flesta bli varse hur de kan ändra sitt sätt att använda rösten – för att motverka skador, men också för att låta mer professionella och trovärdiga.

– Din röst berättar så mycket om dig. Om du är ledsen, stressad, glad, arg – allt hörs. Men ju mer medveten du är om din röst och hur du använder den, desto bättre kan du styra den.

GENOM ATT VÅRDA och träna sin röst har man stora utsikter att få bättre kontakt med dem man pratar med. Detta är förstås inte minst viktigt för dem, som bara möter sina kunder via telefon.

Att ge rösten en god arbetsmiljö handlar förvisso om de rumsliga förutsättningarna där man arbetar. Det finns inte några statuter från Arbetsmiljöverket att följa, men det finns ändå flera saker som arbetsgivarna kan göra för att skapa en bra miljö för anställda, som pratar mycket i jobbet.

Det kan handla om lämplig luftfuktighet, om att erbjuda ståbord, bra stolar och headset. Det kan gälla om att avståndet till arbetskamraterna är så pass stort att man inte måste höja rösten för att göra sig hörd. Med mera.

– Men så länge du använder rösten på ett sätt som sliter på den, spelar det nästan ingen roll hur bra miljön runtomkring dig än är.

NÄR AGNETA STOLPE och andra logonomer håller kurser och workshops i röstbehandling arbetar de både i grupp och individuellt. De jobbar med andnings- och avspänningsövningar, kroppsmedvetenhet, röstträning och artikulationsövningar.

– Rösten är väldigt mycket kropp. Om man lär sig använda kroppen på rätt sätt när man talar, får man på köpet en mer klangfylld och avspänd röst.

Det handlar till stor del 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, eftersom målbrottet inte märks lika tydligt som hos pojkar. Men också män kan hamna



Agneta Stolpe
undervisar i
röstbehandling.

Förebyggande arbete

SKILLNADEN MELLAN en logonom och en logoped är att den senare arbetar med medicinsk röstvård och i första hand behandlar röstliga och talmässiga åkommor, medan logonomen arbetar förebyggande och med talets estetiska uttryck.



Den som har en sådan här hållning (bild 1) ger inte andningsorganen något bra stöd. Men det gäller att sträcka på sig på rätt sätt, så det inte blir som på bild nummer 2, med stor svank och utskjutande bröst. Andas i stället ända ner i buken och rätta upp bäckenet (bild 3).

i röstbeteenden som de blir kvar i; som att rösten »knarrar«. Har man en röst som sliter hårt på stämbanden kan man behöva lära om helt och hållet – programmera om sitt muskelminne.

Den som vill förändra sitt röstbeteende måste först och främst bli medveten om hur hon eller han använder sin röst.

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

EN VIKTIG GRUND för en skonsam röstbehandling är att man hittar en bra andning. Stämbanden behöver ett bra luftflöde för att kunna vibrera.

– Det gäller att hitta det så kallade magstödet, säger Agneta Stolpe. Om man inte har det tar andra krafter vid, till exempel musklerna runt struphuvudet, och då blir rösten pressad.

För att kunna andas bra 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 får de nämligen igång muskelminnet för den aktiviteten – och får plötsligt en annan hållning än när de sitter vid skrivbordet.

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.

ATT HELT FÖRÄNDRA sitt röstbeteende är oftast en lång process – precis om det brukar ta lång tid att ändra andra vanor. Agneta Stolpe har haft adepter som kommit till henne tio gånger och fler. Men även den som inte har möjlighet att möta en logonom kan lära sig att bli medveten om sin röst och hitta sätt att både träna och avlasta den.

Om man använder rösten mycket i jobbet behöver man också tänka på hur man använder den 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.

Rösten tycker om variation. Därför mår den bra av att vi talar i olika tonhöjder och på olika vis under dagens lopp.

– Nån har sagt att det inte finns nåt mer variationsrikt instrument än rösten. Det ska vi ta tillvara. ❌

PAUSJYMPA FÖR RÖSTEN

- Samla dig och sök en aktiv, men avspänd hållning med en låg tyngdpunkt.
- **Blås ut luften (pust!), låt ny luft flöda in. Du vidgas kring bålen, bröstskogen 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.**

Läs mer eller sök en logonom på din ort: www.logonon.se