

Rösten

– ditt viktigaste redskap

en skrift om förebyggande röstvård

visste du att



Röstens egenskaper beror både på anatomiska förutsättningar och på hur rösten används.



Röstbeteendet går att förändra.



Lärare är den yrkesgrupp som oftast söker medicinsk hjälp för röstproblem.



De flesta av patienterna med diagnosen rösttrötthet är kvinnor.



En kvinnlig lärarens stämband svänger över en miljon gånger under en vanlig arbetsdag om hon pratar 20 procent av tiden – en manlig lärarens stämband endast ca. en halv miljon.

Rösten är ett av lärarens viktigaste verktyg. Den är unik som ett fingeravtryck och ett instrument som det går att lära sig styra på ett medvetet sätt. Genom en inlevelsefull och övertygande röst skapar läraren uppmärksamhet och intresse hos barn och elever.

Men vi måste också skydda rösten från skada. Kan vi skapa en ljudmiljö som ger de bästa förutsättningarna för att rösten ska nå fram? Genom den här skriften, som vi tagit fram i samarbete med medicinjournalisten *Monica Sterner Juto*, vill vi öka medvetenheten om hur viktigt det är att vårda rösten och förebygga problem.

Här finns råd och tips om vad man själv, men även tillsammans med andra, kan göra för att skona rösten. Lärarförbundet har även tagit fram en skrift om hörseln: *Ljud och oljud*. Skrifterna är tänkta som hjälpmedel för att skapa en bra arbetsmiljö och förebygga skador hos lärare, barn och elever.

Lärare – ett röstyrke

Lärare av olika kategorier har ett typiskt "röstyrke"; ett begrepp som bland andra logopedier och talpedagoger använder. De flesta klarar av den utmaning som ett röstyrke för med sig. Men det är viktigt att veta att med rätt röstteknik går det att undvika problem.



En undersökning från 1993, sammanställd av professor Björn Fritzell vid Huddinge universitetssjukhus, visar att lärare är den vanligaste yrkeskategorin bland patienter som söker för röstbesvär vid logopedmottagningar eller foniatriska mottagningar i landet.

Flest kvinnor

I de flesta diagnosgrupper med röststörningar utgör kvinnor en majoritet. Den vanligaste diagnosen är fonasteni, dvs. rösttrötthet.

Vid fonasteni är vanliga symtom obehagskänsla och värk i halsen. Man harklar sig också ofta och rösten blir ibland instabil. Det är svårt att öka röststyrkan, men framför allt känner man sig trött i rösten. Rösten blir då ofta monoton och knarrig. Men även en person vars röst låter ganska bra kan ha fonasteni och uppleva kraftiga besvär.

En anledning till att kvinnor i röstyrken oftare råkar ut för röstproblem än sina manliga kolleger anses vara att kvinnors röster är ljusare och svagare i styrka. Kvinnor höjer därför rösten för att höras. Förutom att vara ljusare, har kvinnorösten inte lika täta övertoner som mansrösten – en av flera förklaringar till varför kvinnoröster är svåra att uppfatta i vissa akustiska miljöer.

Att många lärare sätter sina röstbesvär i samband med arbetsmiljön framgår av enkätstudier som genomförts vid över 230 skolor i landet av Yrkes- och miljömedicinska kliniken i Örebro.

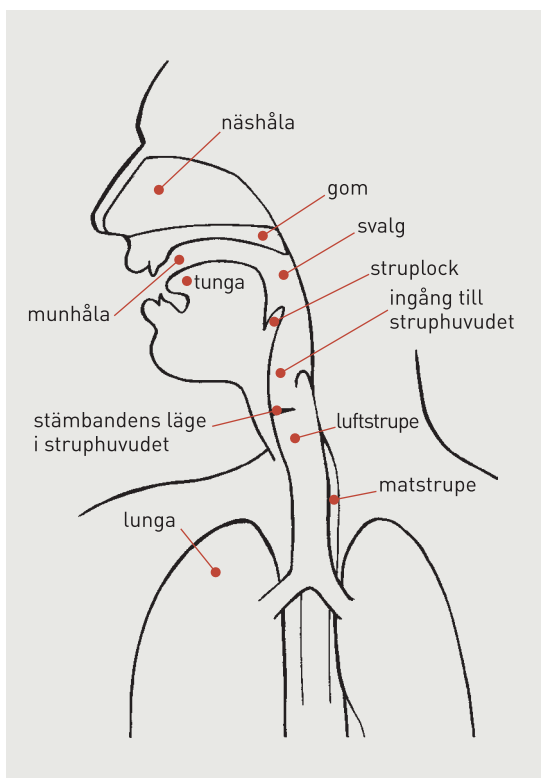
Undersökningen visar att personalen ofta klagar över torr och instängd luft, damm, smuts och buller, samtidigt som de upplever symtom som trötthet, halstorrhet och även heshet.

Stämbanden gör rösten

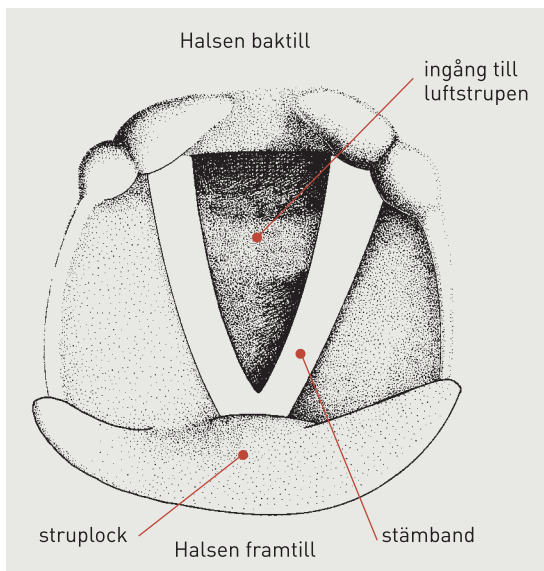
Att rösten hos män, kvinnor och barn låter så olika beror främst på att stämbanden har olika längd och tjocklek och därför svänger med olika hastighet. En mansröst har i snitt 100 svängningar per sekund (en frekvens på ca 100 Hz) medan kvinnans betydligt kortare stämband svänger ungefär dubbelt så snabbt.

En talare som vill höras bättre försöker öka röststyrkan. En tränad talare gör det genom att öka lufttrycket från lungorna, det så kallade påblåset. Med ökat påblås blir rösten stabil, klangfull och fri från knarr. En otränad talare däremot tar även i och pressar med själva stämbanden. En sådan pressad röst kan visserligen höras bra genom att den är gäll och genomträngande och man kan pressa sin röst tillfälligt utan att något händer – men om det sker dagligen, utan möjlighet för stämbanden att återhämta sig, kan skador uppstå.

Långvarigt, hårt stämbandsarbete kan resultera i stämbandsknottror (godartad vävnadsnybildning på stämband). Sådana knottror kan jämföras med att få valkar i händerna vid hårt arbete. Knottror är en vanlig diagnos hos främst yngre kvinnor men även hos en del ivriga och högröstade barn. När man har knottror låter rösten hes.



Så här bildas rösten: Utandningsluften bildar ett tryck som sätter stämbanden i svängning och ett ljud bildas. Ljudet passerar svalg och munhåla, det s.k. ansatsröret. Ansatsrörets längd och form ändras genom rörelser i läppar, tunnga, gom och käke. På så vis artikuleras språkljuden och röstklängen påverkas.



Så här ser det ut när vi andas: Stämbanden står isär så att andningsluften kan passera.

Så kan det börja

Ett vanligt förlopp är att röstproblemen börjar efter en infektion i de övre luftvägarna i kombination med heshet. När man känner sig hyggligt återställd går man till jobbet igen, även om hesheten finns kvar.

Det går ofta bra men för personer med röstyrken är situationen en annan. Stämbanden är inte helt återställda om man är hes – och även om man inte längre är hes kan slemhinnan på stämbanden vara extra känslig i efterförloppet av en infektion.

En svullen slemhinna ökar stelheten i det yttre skiktet och gör att det blir jobbigt att få fram rösten. Det märks bland annat genom att det är svårare att ta svaga toner. Om man i ett sådant läge är tvungen att prata mycket är risken stor att hesheten förvärras och att rösten till och med försvinner helt.

Man ska känna sig frisk

Allra viktigast när man har ett röstyrke är att man känner sig frisk i rösten när man går tillbaka till arbetet efter en infektion. Kan man inte stanna hemma tillräckligt länge bör man försöka se till att man inte behöver prata mycket och länge.

Att försöka minska stressen är också viktigt, eftersom stress påverkar andningen negativt och på så sätt bidrar till en sämre röstfunktion.

Återhämtningspauser då man är helt tyst är viktiga – inte bara efter infektion – liksom att dricka mycket vatten. Det finns studier som klart visar att ökat vätskeintag och vistelse i fuktig miljö gör stämbandslemhinnan mjukare och mer lättroblig. Därmed blir det lättare att prata utan att pressa fram rösten.

Sök läkare

Om man är hes mer än två veckor efter en förkylning bör man söka läkare eller logoped för en kontroll av stämbanden. Kanske behövs en tids sjukskrivning för att stämbanden ska få vila ordentligt. Har man ett röstyrke, och doktorn ställer diagnosen stämbandsknottor eller fonasteni, kan det behövas remiss till logoped för att få hjälp att bli medveten om sin personliga teknik att använda rösten och att ändra sitt röstbeteende.

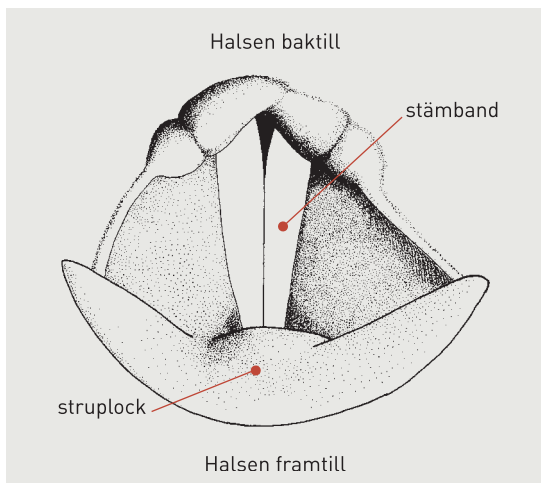
Sättet att använda rösten är djupt förankrat i personligheten och röstträning kan därför dra ut på tiden. Även om man tillägnar sig en bra teknik i terapi kan det vara svårt att behålla tekniken när man kommer åter till arbetet. Rehabiliteringstiden kan ibland bli lång med först heltids- och sedan kanske deltidssjukskrivning.

Röstergonomi för lärare

Logopeder och foniater som i sitt arbete träffar lärare med röststörningar efterlyser en förebyggande rösthälsovård för blivande lärare. Lärare ska känna till vilka fysiologiska förutsättningar, och därmed även begränsningar, rösten har. De bör uppmärksammas på riskfaktorer i arbetet och lära sig använda rösten på rätt sätt i olika situationer. Då skulle många problem kunna undvikas.

Fakta: Maria Södersten, leg. logoped, dr i medicinsk vetenskap, Foniatriska kliniken, Huddinge universitetssjukhus.

Referenser: Maria Södersten, Vocal fold closure during phonation. Avhandling, Karolinska institutet, 1994. Björn Fritzell, Röstproblem följer yrket, Läkartidningen, vol. 93, 14, 1996. Kjell Andersson m.fl., Miljö och Hälsa i Skolan (SISAB). Enkätundersökningar 1997–1998 utförda av Yrkes- och Miljömedicinska kliniken, Regionsjukhuset, Örebro.




Så här ser det ut när vi talar: Vid röstbildning förs stämbanden ihop och utandningsluften sätter dem i rörelse. Vibrationerna är så snabba att de inte kan uppfattas med blotta ögat. En bakre stämbandsglipa är vanlig vid röstbildning hos kvinnor.

Vårda och utveckla din röst så här:

- Försök aldrig överrösta buller – det gäller i alla miljöer men för lärare i synnerhet då många och höga barnröster skapar en hög ljudnivå. Sänk röststyrkan i stället, ofta följer barnen ditt exempel.
- Om du måste öka röststyrkan, tänk på att inte höja röstläget så mycket.
- Tänk på att rikta rösten till dem som befinner sig längst bort. Då blir klangen ofta bättre och knarret minskar.
- Har du en gäll röst kan du hitta ett mörkare röstläge genom att uttala ord med "m" (hummer, mamma). Röstläget sjunker och blir mörkare.
- Om du är stressad eller nervös blir rösten ofta ansträngd och låter spänd. Ett bra knep är att "gäspa". Struphuvudet sjunker, rösten blir avspänd och mer klangfull.
- Tänk på kroppshållningen. Känn tyngden i benen och sänk axlarna när du står. Med en god och avspänd hållning låter din röst bättre.
- Koncentrera dig på att bukandas. Försök att hitta en låg bukandning i stället för en hög bröstandning i vila och under tal.
- Andas genom näsan så mycket som möjligt. Det renar inandningsluften och gör den fuktigare och skonsammare för rösten.
- Att dricka mycket vatten är bra också för rösten.
- Vid förkylning och heshet tänk på att vila rösten. Prata mindre – viska inte. Hosta och harkla inte för mycket. Det kan skada stämbanden. Vid kraftig heshet – vila rösten.

Träna rösten

Det är viktigt att vårda sin röst för att undvika att skada den. Lika viktigt är att träna rösten så att den blir det värdefulla instrument som lärare behöver.



– Bara du har viljan och motivationen kan du få din röst precis så utvecklad, så stark, så kraftfull, så avspänd som du behöver för ditt lärararbete.

Yvonne af Ugglas, som i snart trettio år arbetat som logoped på Lärarhögskolan i Stockholm, låter övertygande och efter det halvdagsseminarium hon håller för 40 kvinnliga lärare är det lätt att tro henne.

Hon ställer sig på en stol och får hela församlingen att ho-a och hå-a och hålla handen för magen och känna på magstödet. Det gäller att skaffa sig en teknik för att utnyttja utandningsluften som ska passera genom stämbanden.

Och luft har vi gott om. När vi pratar utnyttjar vi bara en mycket liten del av vår lungkapacitet.

Sin egen röst har Yvonne af Ugglas full kontroll över. Hon illustrerar lite överdrivet hur vi kvinnor ofta har en tendens att tala med bröstandning i ett högt tonläge. Att markera en gäspning är ett sätt att sänka röstläget. Alla lägger fingret på struphuvudet för att känna hur det sjunker när vi gäspar.

– Många lärare går omkring med känslan att de har en röst som inte är möjlig att förbättra och tycker den är för svag eller för tunn eller för gäll. Det i sin tur ger dåligt självförtroende som påverkar rösten negativt och så är man inne i en ond cirkel.

På Lärarhögskolan och i olika kurser för lärare anknäver Yvonne af Ugglas gärna röstträningen till retoriken.

– Ett av de viktigaste momenten i retoriken är att vara övertygande och i det ingår både rösten och kroppsspråket. Det gäller att inte vara rädd för att agera och leva ut – och att samtidigt våga vara naturlig.

För att göra lärare medvetna om den här processen har hon arbetat mycket med videoinspelningar.

– När lärarna sedan tittar på sig själva har de mycket lättare att upp-

Lärare har ett röstyrke. Då är det viktigt att vårda sin röst.

täcka var eleverna inte lyssnar och var de själva inte låter övertygande. Om man själv upptäcker vad som inte fungerar och själv kan formulera vad man behöver utveckla är det mycket lättare att ta det till sig.


Alla har naturligtvis inte tillgång till video, men Yvonne af Ugglas rekommenderar varmt att man lyssnar på sig själv på band.

– Kanske blir man förskräckt över sin egen röst de första gångerna. Men när man vant sig och kan lyssna objektivt så går det att upptäcka vad som behöver tränas.

Intervju: Ingela Ösgård

Bra akustik är A och O

En funktionell lokal för pedagogisk verksamhet ska vara tillräckligt bra från ljud- och akustiksynpunkt – inga onödiga ljudkällor får finnas i rummet.



Även för en lärare med bra röstteknik blir det ansträngande att tala om det finns starkt bullrande ventilation, om ljud från angränsande rum tränger in eller om man har en dånande trafikled utanför fönstren.

Mycket handlar också om hur barnen/eleverna låter.

En lokal ska ha en god akustik för att fungera bra. Att definiera vad som utmärker en god akustik i ett vanligt rum är inte helt lätt. Ett sätt att uttrycka det är att det ska kännas att rösten räcker till när man pratar.

Akustiken får inte vara för hårt dämpad med alltför mycket ljudabsorberande material. Då kan det upplevas som att rösten inte når ut. Men det får heller inte vara för mycket efterklang i rummet. Efterklangstid är den tid det tar för ljud som reflekteras att tystna. Ju mer efterklang ett rum har, desto svårare blir det att uppfatta tal.

Testa och dämpa vid källan

Ett sätt att testa akustiken är att klappa i händerna. I en bra akustisk miljö låter det bara "klapp" och sedan är ljudet borta. Om det däremot uppstår ett litet "fladdereko" är akustiken sämre. Ekot kan bero på att ljudet studsar mellan parallella väggar. Man vet att efterklang i längden upplevs tröttande och gör det svårare att uppfatta vad som sägs. Buller i en lokal, i kombination med lång efterklangstid, gör det ännu svårare att uppfatta tal.

Den lämpligaste åtgärden för att komma tillrätta med buller är att försöka dämpa vid källan, därom är alla experter ense. Gränsvärden reglerar hur mycket buller olika typer av installationer får alstra. Vid nybyggnad av en undervisningslokal får till exempel ventilationsbullret inte överstiga 30 decibel.

Höra och höras

Buller påverkar inte bara hur väl en lärare och barnen eller eleverna hör varandra. Buller spelar också stor roll för hur eleverna förmår koncentrera sig. Undersökningar visar en negativ påverkan på elevernas koncentration redan vid bullernivåer på 35 decibel.

Människor är dessutom olika känsliga för buller. Ibland kan det räcka med bullernivåer på högst 25 decibel för att känsliga individer inte ska kunna uppfatta vad som sägs.

Samverkande åtgärder

Från installationstekniskt håll framhålls att det ofta är viktigare att arbeta med ljudabsorberande material på väggarna än i taket för att få en akustik som gör det möjligt med dubbelriktad kommunikation så att lärare och elev kan höra varandra.

Det som därutöver lönar sig bäst från akustiksynpunkt är att minska antalet elever i grupperna. Också det är ett effektivt sätt att dämpa vid källan.

Det går att dämpa buller

- Diskutera ljudmiljön. Kartlägg och analysera. När, var och hur uppstår bullret? Gör en åtgärdsplan. Kan vi själva förbättra? Vad behöver vi ta upp med arbetsgivaren?
- Anlita en erkänd akustikkonsult för mätningar och akustiksanering, eftersom specialkunskaper krävs för bästa möjliga resultat.
- Om ljudmiljön enligt mätningar är dålig bör lokalerna åtgärdas, till exempel genom att de förses med akustikplattor (helst på väggarna).
- Mycket går att åtgärda för att dämpa buller från olika mekaniska installationer. Det är mer en kostnadsfråga än ett tekniskt problem.
- Inred helst med trämöbler.
- Sätt tennisbollar eller doppskor av gummi på stolsbenen.
- Förse alla bänkar och bord med skrivbordsunderlägg eller vaxdukar.
- Ett tips är det tekniska "öra" man kan använda som synligt mätin-

strument av ljudnivån i rummet. Fördelen är att alla blir medvetna om hur ljudnivån påverkas av hur högt man talar.

- Idrottslärare kan ofta ha nytta av teknisk röstförstärkning i stora hallar eller utomhus. I övrigt bör det användas sparsamt då följden annars kan bli att den allmänna ljudnivån ökar.
- Dammig och förorenad luft är skadlig också för rösten. Det är därför – även av detta skäl – viktigt att lokalerna städas väl.

Fakta: Docent Sten Ternström, Institutionen för tal, musik och hörsel, Tekniska högskolan, Stockholm och professor Sten Ljunggren, Institutionen för byggnad och installation, Tekniska högskolan, Stockholm.

Referenser: Buller inomhus och höga ljudnivåer, Socialstyrelsens författningssamling, SOSFS 1996:7, (M), Allmänna råd. Handlingsplan mot buller, Statens offentliga utredningar, (SOU) 1993:65. Flera råd och tips på åtgärder finns i Lärarförbundets skrift om hörsel: *Ljud och oljud*.

...och vad säger lagen?

Att förebygga

Enligt Arbetsmiljölagen (AML) har arbetsgivaren ansvaret för att förebygga att anställda inte utsätts för risker som kan leda till ohälsa. Men även den anställde har ett ansvar att själv skydda sig och att medverka i arbetsplatsens förebyggande arbete.

Att åtgärda

Enligt Arbetsmiljölagen ska "arbetsgivare och arbetstagare samverka för att åstadkomma en god arbetsmiljö" (AML 3 kap 1a §).

På arbetsplatser där det finns behov av att kunna föra samtal oöverskrivet ska den maximala ljudnivån inte överstiga 40 decibel (AFS 1992:10 sid 14).

Ansvar

Arbetsgivaren har ett formellt ansvar för att vidta "alla åtgärder som behövs för att förebygga att arbetstagaren utsätts för ohälsa eller olycksfall" (AML 3 kap 2 §) och att arbetstagaren har kunskaper om hur denne ska utföra sitt arbete utan att skadas (AML 3 kap 3 §). Inom offentlig förvaltning är det ytterst de högsta kommunpolitikerna och på privata skolor och förskolor styrelsen och VD som har ansvaret, men ansvar, arbetsuppgifter och befogenheter ligger utlagda på olika nivåer i organisationen. Genom delegationsordningen synliggör man vem som har uppgiften att företräda arbetsgivaren.

Arbetsätt

När du som anställd upplever problem du vända dig till din närmaste arbetsledare. Dessutom ska det finnas tillgång till experter/företagshälsovård att rådfråga.

Vad som behöver göras ska beslutas i samförstånd mellan den anställde och arbetsgivaren. Det är dock värt att notera att "Arbetsförhållandena skall anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende. Arbetstagaren skall ges möjlighet att medverka i utformningen av sin egen arbetssituation samt i förändrings- och utvecklingsarbete som rör hans eget arbete" (AML 2 kap 1 §).

Skyddsombud

Skyddsombud företräder arbetstägarna och elevskyddsombudet representerar eleverna i arbetsmiljöfrågor (AML 6 kap 4 §, AML 6 kap 17 §). Skyddsombudet bevakar risker och uppmuntrar till förebyggande arbete. Det innebär att skyddsombudet ska vara med i planeringen av förändringar som påverkar arbetsmiljön på arbetsplatsen samt i samråd med arbetsgivaren upprätta åtgärdsplaner då röstrelaterade problem uppstått. Om det krävs kan skyddsombudet lyfta frågor till en högre nivå.

Skyddskommitté

Huvudarbetsgivaren (kommunen, bolagsstyrelsen eller motsvarande)

ska också se till att rektorn/chefen har tillräckliga kunskaper och fort-löpande får kompetensutveckling om vilka förhållanden som innebär risker för ohälsa och hur dessa kan förebyggas.

Arbetsgivaren ska samarbeta med arbetstagarerna och deras fackliga organisation kring arbetsmiljön. Det kan ske vid arbetsplatsträffar och i samverkansgrupp/skyddskommitté, där skyddsombudet eller annan facklig företrädare är de anställdas representant. En skyddskommitté kan finnas på olika nivåer i organisationen och kan också ha olika namn.

Skyddskommittén ska kontrollera

att skolledarna får den utbildning och tillgång till expertmedverkan som behövs samt att sjuka får en god rehabilitering (AML 6 kap 9 §).

Företagshälsovård

Till stöd för det förebyggande och rehabiliterande arbetet ska det finnas tillgång till företagshälsovård (AML 3 kap 2b §).

Företagshälsovårderna arbetar under sekretess och kan ge tips om forskningsrön samt bidra med erfarenheter om samband mellan arbetsmiljö, arbetsorganisation och hälsa. Ibland bör arbetsgivaren anlita experter (t.ex. logoped) för att komma till rätta med problemen.

Karin Alván, grundskollärare, Tallbackaskolan i Solna:

”Rösten viktigaste arbetsredskapet”

– Det är värst när man kommer tillbaka efter loven. Då märker man hur torr luften verkligen är i skolan. Eleverna behöver prata av sig efter loven och som lärare är man också mera stressad i början av terminen innan arbetet kommit igång och rutinerna fungerar. Jag märker själv att jag lägger upp rösten i för högt läge då.

Det berättar Karin Alván, utbildad lärare i musik och biologi. Hon arbetar sedan sju år i Tallbackaskolan i Solna, en drygt 30 år gammal byggnad i tegel.

Karin sjunger sedan många år i kör. Hon märker att hon har en viss nytta av sin körsångsteknik och medvetenheten om vikten av bukstöd för rösten. Ändå tycker hon att hon – och alla lärare – behöver utbildning i röstteknik.

– Röstutbildning borde ingå i alla lärares grundutbildning. Dessutom borde vi få återkommande röstträning lite då och då. Det är något vi inte kan få för mycket av eftersom rösten är ett av våra viktigaste arbetsredskap.

Karin anser att det ställs helt olika krav på rösten i ämnen som musik och fysik/kemi.

Undervisningssalarna har också mycket olika akustiska egenskaper. I musiksalen är akustiken sådan att minsta lilla ljud förstärks. Bra när man sjunger – men ett gissel när man har pratiga och oroliga elever.



”Röstutbildning borde ingå i alla lärares grundutbildning”

Att musiksalen ligger åt solsidan med stora fönster som saknar solavskärmning är en ytterligare påfrestning.

– Det kan bli som en bastu ibland och det hjälper inte att vi har persiennerna nerdragna och fön-

stren öppna. Ett knep jag har för att klara mig är att dricka mycket vatten. I musiken försöker jag heller aldrig överrösta ungarna, jag väntar ut dem när jag vill säga något. Och för att skona hörseln använder jag öronproppar när de spelar ljudstarka instrument som cymbal till exempel.

Karin menar att mycket skulle kunna göras för att förbättra arbetsvillkoren i skolan. Torr luft, störande ljud från ventilationen och dåligt isolerade dörrar och väggar frestar på. I vissa rum blir det olidligt hett när solen ligger på och i andra rum, åt skuggsidan, upplevs klimatet ofta som rått och kallt. I musiken skulle

små grupprum, där eleverna kunde gå undan och spela, innebära stora förbättringar för både lärare och elever.

Även om musikundervisningen avgjort är mest ansträngande för Karin är inte heller NO-lektionerna problemfria ur röstsynpunkt.

– Under laborationerna är det mycket pratande och skrapande med stolar. Då är det svårt om man plötsligt behöver ge en instruktion till alla samtidigt. I värsta fall får jag busvissla. Det ger mig tillräcklig uppmärksamhet från eleverna för att jag ska hinna säga vad jag behöver innan pratet och slamret sätter igång igen.

**Britt Strömberg, specialpedagog och förskollärare,
förskolan "Liten blir stor" i Stockholm**

"Jag känner mig trött i rösten varje dag"

Britt Strömberg har arbetat sedan 1976 inom förskolan och följt förändringen inifrån. Fler barn i grupperna har ställt ännu högre krav på lärarnas planering.

– Med många barn i gruppen måste man ha en mycket tydlig struktur i arbetet. Små barn orkar inte sitta still och lyssna. Därför sjunger vi mycket vid den dagliga samlingen. Sedan delar vi upp barnen i mindre grupper – så mycket som det finns personal till. Det är ett sätt att få ner ljudnivån som annars skulle bli olidlig, både för barnen och oss vuxna.

Britt anser att barngrupperna i dagsläget är alldeles för stora. Förutom att det är svårt att hinna med alla barn så ökar ljudnivån med antalet. När ljudnivån blir högre höjer alla rösten för att höras. Det blir en ond cirkel.

Den höga ljudnivån på förskolan gör att barnen vänjer sig att tala med starka röster. Föräldrar klagar ofta på att barnen pratar högt hemma också, fastän de inte behöver. Det förhöjda röstläget blir en dålig vana, konstaterar Britt.

Förskolans lokaler är så bra man kan begära, tycker Britt. Rummen är lagom stora. Man har akustikplat-



*"Jag känner ofta att
rösten "inte räcker till"
på jobbet"*

tor i taket och linoleummattor på golven.

– Vi har inga direkta problem med dålig luft inomhus, säger Britt. Men om ventilationen är god ur luftsynpunkt så är den ett problem ur

ljudsynpunkt. Den låter ganska mycket och ger ett irriterande bakgrundsbuller som vi hela tiden måste överrösta.

– Ju äldre man blir desto svårare är det att orka med starka ljud. Vi är flera lite äldre i personalen som frågar oss hur vi ska orka till 65 med det tempo och den ljudvolym vi har i dag.

Britt känner ofta att rösten ”inte räcker till” på jobbet. Rösten får inte

riktigt vila någon gång under ett arbetspass. Hela dagarna pratar hon med barnen, berättar, förklarar, svarar på frågor. Under lunchen, med sju barn vid bordet, pratas det livligt. När det sedan är dags för ”vilan” läser man en saga för barnen.

– Man vilar inte halsen riktigt någon gång under dagen. Jag känner mig egentligen trött i rösten varje dag, avslutar Britt.

Rösten är ett av lärarens viktigaste redskap, unik som ett fingeravtryck och med egenskaper som beror både på anatomiska förutsättningar och hur rösten används. Rösten är ett instrument som det går att lära sig styra och utveckla på ett medvetet sätt. Den här broschyren ger råd och tips om hur du kan påverka ditt röstbeteende, hur rösten skyddas från skador och hur kraven på en ljudmiljö ser ut som ger de bästa förutsättningarna för rösten att nå fram.

Här kan du få mer information:

Maria Södersten

Talkliniken
Karolinska
Universitetssjukhuset
Huddinge
tel: 08-585 80 000 eller
08-585 81 534

Röstfrämjandet

webbida:
www.rostframjandet.org.se

Arbetsmiljöverket

tel: 08-730 90 00

Publikationsservice

tel: 08-730 97 00
webbida: www.av.se

Arbetslivsinstitutets skolprogram

webbida: www.skolliv.nu

samt: företagshälsovården
och landstingens foniatriska
kliniker



Läraryrket

Box 12 229, 102 26 Stockholm.

Telefon 08-737 65 00.

www.lararforbundet.se