

# ÄNKYTYS

Hoitomuotona puheterapia

## Tiesitkö?

- Änkytyksen alkamiseen vaikuttavat ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja ympäristö.
- Änkytys esiintyy toisinaan suvuittain.
- Tutkimusten mukaan jopa 80 % änkyttävistä lapsista oppii puhumaan sujuvasti.
- Mitä pidempään änkytys on jatkunut, sitä harvemmin se häviää kokonaan.
- Noin 1 % aikuisista änkyttää.
- Änkytys on neljä kertaa yleisempää miehillä kuin naisilla.
- Puhuessaan änkyttävä henkilö tietää tarkalleen, mitä aikoo sanoa, mutta ei pysty tuottamaan puhetta haluamallaan tavalla.
- Änkytys ilmenee puheessa tahattomina to-to-toistoina, vvvvvenytyksinä tai p\_\_\_\_\_uheen lukkiutumisenä.
- Änkytykseen voi liittyä myös myötäliikkeitä, muutoksia hengitysrytmissä ja äänenkäytössä sekä lihasjännityksen lisääntymistä. Esimerkiksi puhujan äänen korkeus voi nousta tai kasvoilla voi näkyä tahattomia ilmeitä.
- Änkytyksen määrä ja laatu voivat vaihdella paljonkin tilanteesta riippuen.
- Änkytys herättää usein puhujassa voimakkaita tunteita ja kuulijassa hämmennystä.
- Pieneltä kuulostava pulma voi olla änkyttävälle ihmiselle itselleen iso ongelma.

## Suomen änkyttäjien yhdistys ry

[www.ankyty.fi](http://www.ankyty.fi)  
[info@ankyty.fi](mailto:info@ankyty.fi)



[www.ankyty.fi](http://www.ankyty.fi)  
[info@ankyty.fi](mailto:info@ankyty.fi)

# Änkytyksen hoito puheterapialla

Puheterapiassa änkyttävä henkilö ja hänen lähiympäristönsä saavat tietoa änkytyksestä. He oppivat keinoja, jotka helpottavat änkytystä ja auttavat puhumaan sujuvammin. Puheterapian aloittamiseen jokainen ikä on hyvä ikä. Oma motivaatio on tärkeää, ja pienen lapsen ollessa kyseessä vanhempien sitoutuminen työskentelyyn on olennaista. Mitä varhemmin puheterapia aloitetaan, sitä todennäköisemmin puhe kehittyy sujuvammaksi.

Puheterapia toteutetaan yleensä tiiviinä jaksoina, joiden välillä voi olla taukoja. Kun tavoitteet on saavutettu, puheterapia voidaan lopettaa. Joskus änkytys saattaa taas voimistua ja silloin puheterapian voi aloittaa uudelleen.

Puheterapiapalvelut on järjestetty kunnissa eri tavoin. Tietoa änkytyksen hoidosta saa omasta terveyskeskuksesta. Änkytyksen vuoksi on suositeltavaa hakeutua asiantuntevan puheterapeutin vastaanotolle.

## Puheterapian tavoitteet

Puheterapian tavoitteisiin vaikuttavat änkyttävän henkilön ikä, elämäntilanne ja änkytyksen luonne. Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä ja niistä sovitaan puheterapian alussa. Tavoitteisiin pääseminen edellyttää sitä, että puheterapiassa opittuja asioita harjoitellaan ja käytetään arjen puhetilanteissa. Heti puheterapian alettua on tärkeää siirtää taidot arkeen.

Pienen lapsen puheterapian tavoitteena on vahvistaa puheen luonnollista sujuvuutta, vähentää änkytystä tai saada se loppumaan kokonaan. Puheterapeutin ohjaamana lapsen perhe ja muut läheiset oppivat keinoja, joiden avulla tuetaan lapsen puheen sujuvoitumista.

Jos änkytys on jatkunut jo monta vuotta, on harvoin mahdollista saavuttaa täysin sujuvaa puhetta. Puheterapian tavoitteena on oppia puheen hallintaa niin, että änkytys vähenee ja puhuminen helpottuu. Rohkeus puhua kasvaa ja puhumisen välttely vähenee, kun tunne oman puheen hallinnasta vahvistuu. Puheterapiassa oman puhevaikeuden ymmärtäminen ja hyväksyminen helpottuu. On tärkeää, että änkyttävä henkilö pystyy joka tilanteessa ilmaisemaan ajatuksensa ja asiansa änkytyksestä huolimatta.

## Puheterapian sisältö

Änkytysterapiassa työskennellään monella eri tavalla. Pienten lasten puheterapiassa vanhemmat oppivat helpottamaan lapsensa puhumista. Vanhempi auttaa änkyttävää lasta esimerkiksi muuttamalla omia kommu-

nikointitapojaan ja puhetilanteita niin, että lapsi pystyy puhumaan sujuvammin. Puheterapeutti voi myös ohjata puheharjoituksia, joita vanhempi tekee säännöllisesti lapsen kanssa kotona.

Myöhemmin puheterapiassa keskitytään puheen hallintaa vahvistaviin harjoituksiin sekä puhetilanteisiin liittyvän välttelyn ja asenteiden muuttamiseen. Puheen hallintaa vahvistavissa harjoituksissa edetään helpoista vaikeisiin. Puheterapiantilanteiden lisäksi harjoitellaan erilaisissa luonnollisissa puhetilanteissa. Taidot kasvavat harjoittelemalla. Tehokkainta on harjoitella päivittäin, vähän kerrallaan. Puheharjoituksia on tärkeää tehdä säännöllisesti silloinkin kun änkytystä on vähän, jotta puuehallinnan taidot pysyvät yllä ja ovat käytettävissä, jos änkytys myöhemmin lisääntyy.

Puheen sujuvuuden hallintaan kohdistetuista harjoituksista on hyötyä. Änkytystä vähentää esimerkiksi puheliikkeiden jatkuvuuteen keskittyminen ja sopivan lihasjännityksen löytäminen. Puheterapiassa vahvistetaan puheen hallintaa puhenopeuden muuntelulla, puheen pehmeällä aloittamisella ja puheen jaksottamisella. Toistoja, venytyksiä ja lukkoja voidaan opetella muuttamaan hallituiksi ja kevyiksi.

Pienen lapsen änkytysterapia keskittyy vanhempien toimintatapoihin ja puhetilanteiden muunteluun. Lapsen varttuessa nuoreksi ja aikuiseksi lisääntyy hänen oma vastuunsa harjoittelussa.

## Puheterapian lisäksi

Puheterapiaa voidaan täydentää änkyttävän henkilön tarpeiden mukaan muulla kuntoutuksella. Puheterapian jälkeen voi ylläpitää opittujen keinojen hallintaa Suomen änkyttäjiin yhdistyksen vertaiskerhoissa.

Jotkut hyötyvät apuvälineistä, jotka muuttavat puhujan omasta puheestaan saamaa kuulopalautetta. Apuvälineet soveltuvat aikuisille ja toistaiseksi niitä on saatavilla rajoitetusti.

Pitkään jatkunut änkytys vaikuttaa myös puhetilanteisiin ja vuorovaikutukseen. Änkytyksen välttely ja häpeä omasta puheesta voivat ylläpitää änkytyskäyttäytymistä. Monet hyötyvät puheterapian ohella tapahtuvasta voimavara- ja ratkaisukeskeisestä työskentelystä. Toisinaan änkytys voi heijastua mielialaan, minäkuvaan ja elämän laatuun kokonaisvaltaisemmin, jolloin esimerkiksi psykologin tai psykoterapeutin kanssa työskentelystä voi olla apua.

