

Till dig som möter någon som stammar

- Var som vanligt.
- Ge varandra tid att prata.
- Försök hålla en naturlig ögonkontakt.
- När personen stammar, låt personen tala färdigt, utan att fylla i ord och meningar.
- Undvik att ge råd som t.ex. "ta det lugnt" eller "ta ett djupt andetag". Även om det kan vara välment är sådana råd inte till hjälp utan kan kännas mer som en tillrättavisning.
- Lyssna på vad personen säger och inte hur han eller hon säger det.
- Visa att du har tid att lyssna.

Till dig som möter stammande personer i arbetet

Man kan möta personer som stammar i olika situationer, som t.ex. kollega, arbetsgivare eller lärare.

Stamning behöver inte vara ett hinder i arbetet. Det finns många framgångsrika personer i olika yrken som stammar.

Personer som stammar är inte personlighetsmässigt annorlunda än andra.

Hur en person upplever sin stamning är mycket individuellt. Därför kan du prata med den stammande personen om det finns några särskilda problem i kommunikationen och diskutera hur ni tillsammans kan lösa dem.

Läs mer på www.arbete.stamning.se.

Kontakta oss

Stamningsförbundet är en paraplyorganisation för ett riksomfattande nät av stamningsföreningar. Föreningarna är till för personer som stammar, anhöriga och andra som är intresserade av stamning. Vår uppgift är bl.a. att informera om stamning och bedriva verksamhet för personer som stammar. Förbundet ordnar t.ex. läger och olika arrangemang för barn, föräldrar, ungdomar och vuxna. Förbundet har även ett föräldranätverk.

Varje stamningsförening har sina egna aktiviteter. Några har särskilda barnaktiviteter. Vissa föreningar kan komma ut till skolan och prata om stamning. Några ordnar självhjälpsträffar för ungdomar och vuxna med syfte att utveckla talet och självkänslan.

I vår förbundstidning KommUNIKation och på vår hemsida hittar du mer information om stamning, verksamheten, forum mm. Förbundet tillhandahåller även informationsmaterial om stamning.

Kontakta oss gärna för mer information.

Stamningsförbundet
Box 1386, 172 27 Sundbyberg

Tel. 08-720 61 12
Fax. 08-720 66 09

www.stamning.se
info@stamning.se



Vuxna som stammar



Till dig som stammar eller
känner någon som stammar

Vad är stamning?

Stamning kännetecknas av svårigheter att komma framåt i talet, trots att man vet vad man vill säga. Vanliga symptom är blockeringar och upprepningar av ljud, stavelser eller ord. Många har problem med att starta talet. Ofta stammar man mer på vissa ljud och ord. Ibland förekommer det att man spänner sig eller gör vissa medrörelser, främst i käke, mun och ögon.

Många prövar olika metoder och knep för att komma framåt i talet. Några lägger till extra ord, blinkar eller rör på huvudet. Knepen fungerar inte alltid så bra på sikt, utan kan ibland bli mer till ett hinder och till sist utgöra en del av stamningsproblemet.

Vad beror stamning på?

Stamningens nyckfullhet har skapat många myter om vad stamning beror på. Forskarna är inte heller helt eniga om orsakerna till stamning. De flesta är dock överens om att det finns flera faktorer som samverkar när det gäller stamningens uppkomst och utveckling.

Forskningen tyder på att stamning har en neurobiologisk grundorsak. En viss läggning för stamning kan ärvas. En förklaring till stamning kan vara att hjärnans styrning av talet är instabil, vilket ger en tendens till avbrott i talet. Psykologiska och sociala faktorer, t.ex. den stammande personens och omgivningens reaktioner, kan påverka stamningens utveckling. Personer som stammar är inte mer nervösa än andra människor. Men stamning kan göra en stammande person nervös i vissa talsituationer.

Stamningens utveckling

Cirka 1 procent av den vuxna befolkningen stammar. Fler män än kvinnor stammar. Stamning börjar oftast i 2-5 årsåldern, men försvinner igen hos många barn. Om man stammar i ungdomsåren är det troligt att man stammar mer eller mindre även som vuxen. Många lär sig att leva med stamningen och upplever att stamningsproblemet minskar med åren.

Nyckfull stamning

En stammande person stammar inte hela tiden. Plötsligt stammar man och lika plötsligt kan talet flyta igen. Stamningen varierar ofta i perioder. Man stammar oftast inte när man sjunger, talar i kör eller pratar för sig själv. Stamningen kan också öka när man t.ex. ska tala i telefon eller börja prata när det är ens tur.

Nyckfullheten runt stamning kan skapa en talrädsla och osäkerhet i vissa situationer. Stamning kan leda till att man undviker situationer som känns obehagliga, exempelvis att ringa telefonsamtal, tala inför människor eller handla över disk. Även lättare stamning kan leda till att man undviker att prata och där med uppfattas som blyg och tystlåten. Några döljer också sin stamning genom att byta ut vissa ord eller undvika talsituationer. Det finns personer som gått igenom större delen av livet utan att någon har uppmärksammat stamningen.

Talet i fokus

Stamning upplevs mycket olika. Den obehagliga känslan av att plötsligt tappa kontrollen över sitt tal kan vara svår att beskriva. Många tänker ständigt på stamningen, medan andra är mindre bekymrade. Några stammar lite men upplever det ändå som ett stort problem. Andra pratar på och stammar utan att känna större problem.

Ett kommunikationsproblem

Stamning kan påverka kommunikationen och umgänget med andra människor. Den kan också påverka den stammande personens upplevelse av sig själv. Stamning kan även påverka utbildningsval och yrkesmöjligheter. För några kan stamningen och oron över omgivningens reaktioner vara ett stort handi-kapp som kan leda till ensamhet och isolering. Andra låter sig inte hindras av att de stammar och lever ett mycket socialt och framgångsrikt liv.

Vart du kan vända dig

Om du har problem med stamningen kan du kontakta en logoped för att få råd och hjälp. Logopedbehandling finns främst vid sjukhus och vissa vårdcentraler. På www.stamning.se finns en lista över logopeder som arbetar mer specialiserat med stamning.

Vid stamningsbehandling kan man arbeta med att minska talrädsla och undvikanden. Man arbetar också med olika taltekniker för att lättare komma framåt i talet. Det finns också Intensiv stamningsterapi i internatform och andra behandlingsformer. I några stamningsföreningar finns möjligheter att träna talet tillsammans. Även chat- och diskussionsgrupper kan ge ett bra stöd.

Tekniska hjälpmedel

Det finns olika tekniska hjälpmedel, som kan göra att den som stammar får bättre flyt, till exempel en apparat som gör att man hör sin egen röst fördröjd. I vissa regioner är sådana hjälpmedel bidragsberättigade. Fråga gärna din logoped.