

## Till dig som möter någon som stammar

- Visa att du har tid att lyssna.
- Försök att hålla en naturlig ögonkontakt.
- Ge varandra utrymme att prata.
- Låt personen tala färdigt själv utan att fylla i ord eller avsluta meningar.
- Undvik att ge råd som "ta det lugnt" eller "ta ett djupt andetag". Sådana välmenade råd skapar mest frustration.

## Kontakta oss

Stamningsförbundet är en nationell organisation med många lokalföreningar. Vi arbetar tillsammans för att förbättra situationen för personer som stammar. Förbundet:

- sprider information om stamning och olika behandlingsmetoder
- arbetar intressepolitiskt för att personer som stammar ska bli fullt delaktiga i samhället
- stödjer stammande personer som vill förbättra sin kommunikationsförmåga
- skapar mötesplatser och nätverk för personer som stammar och andra intresserade
- stimulerar lokalföreningarnas verksamhet

**Kontakta oss gärna  
för mer information**



Stamningsförbundet | kansliet@stamning.se

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

# Stamning hos vuxna





## Vad är stamning?

Stamning kännetecknas av svårigheter att ta sig framåt i talet, trots att man vet vad man vill säga. Detta kan ta sig uttryck i form av blockeringar, förlängningar och upprepningar av ljud, stavelser eller ord. Det är inte ovanligt att en person stammar mer på vissa ljud och ord. Ibland förekommer det att man spänner sig eller gör vissa medrörelser, främst i käke, mun och ögon.

## Vad beror stamning på?

Det har genom tiderna funnits olika förklaringar till vad stamning beror på. Idag är de flesta forskare eniga om att det finns flera olika faktorer som samverkar vid uppkomst och utveckling av stamning. Stamning har en viss ärftlighet, men även miljöfaktorer spelar in. En förklaring till stamning är att det finns brister i hjärnans styrning av talet, vilket ger en tendens till avbrott i talet. Personer som stammar är inte mer nervösa än andra. Stamningen kan dock göra att man blir nervös i vissa talsituationer.

## Stamningens utveckling

Stamning börjar oftast i förskoleåldern, men kan även börja senare. Ungefär en procent av den vuxna befolkningen stammar. Stamning är vanligare hos män än

hos kvinnor. Om en person har stammat under större delen av sin uppväxt är det vanligt att stamningen mer eller mindre fortsätter i vuxen ålder.

## Nyckfull stamning

En stammande person stammar vanligtvis inte hela tiden. Talet kan gå från att vara flytande i ena stunden till att låsa sig i nästa. Stamningen kan även variera över längre perioder. När en person som stammar sjunger, talar i kör eller pratar för sig själv stammar hen sällan. Å andra sidan kan personen stamma mer till exempel vid telefonsamtal eller andra situationer. Stamningens nyckfullhet kan upplevas som obehaglig och skapa en talrädsla och osäkerhet inför vissa situationer.

## Några är tysta – andra pratar på

Upplevelsen av stamning varierar från person till person. Osäkerheten över att inte kunna tala när och hur man vill och tankar kring omgivningens reaktioner kan upplevas som otryggt. Några stammar lite men upplever det ändå som ett stort problem. En del använder olika knep som att byta ut eller lägga till ord. Det kan också handla om att undvika vissa talsituationer.

Andra pratar på oavsett hur mycket de stammar och upplever det kanske inte som något större problem.

## Stamning kan påverka livet

Stamning kan påverka kommunikationen och umgänget med andra människor, men behöver inte vara något problem. En del väljer bort utbildningar och yrken på grund av sin stamning. För andra kan stamning i stället vara en motiverande faktor och få en att vilja utmana sig själv. Personer som stammar finns representerade inom de flesta yrkeskategorier.

## Vem kan hjälpa?

Logopeder kan ge råd, stöd och hjälp till personer som stammar. Vid stamningsbehandling kan man träna på olika taltekniker för att lättare komma framåt i talet, men även med att minska talrädsla och undvikanden. Man kan även prova på olika tal-flytshjälpmedel. Du kan få kontakt med en logoped via din vårdcentral eller ditt sjukhus. Vänner, släktingar och andra kan också vara ett viktigt stöd för personer som stammar. En öppen dialog om stamning kan vara bra för att minska osäkerheten hos alla inblandade. Att träffa andra som stammar upplevs av många som ett stort stöd.

