



---

## FAKTABLAD: 5 MYTER OM STAMNING

---

- **Myt:** Personer som stammar är inte särskilt smarta.  
**Verklighet:** Det finns ingen som helst koppling mellan stamning och intelligens.
- **Myt:** Stamning orsakas av nervositet.  
**Verklighet:** Nervositet orsakar inte stamning. Personer som stammar är inte mer nervösa, rädda, ängsliga eller blyga än andra. De har samma breda spektrum av personlighetsdrag som personer som inte stammar.
- **Myt:** Om man hör någon annan stamma kan man bli "smittad" och börja stamma själv.  
**Verklighet:** Man kan inte smittas av stamning. Precis hur stamning uppstår är inte känt. Forskning visar dock att stamning har att göra med hjärnans styrning av talet, och att det i många fall finns en ärftlig faktor.
- **Myt:** Det hjälper att be en person som stammar att "ta ett djupt andetag innan du pratar" eller "tänk ut vad du ska säga först".  
**Verklighet:** De här råden gör bara personen som stammar obekvämt, vilket ofta gör stamningen värre. Det hjälper mer att lyssna tålmodigt och att själv ha ett lugnt taltempo.
- **Myt:** Stress orsakar stamning.  
**Verklighet:** Många komplexa faktorer såsom arv, neuromuskulär utveckling och omgivningsfaktorer är inblandade i stamningsutvecklingen. Stress orsakar inte stamning, men kan förvärra den för stunden.