

# STAMNING

Till stammande unga och vuxna

## Om talterapi

I talterapi övar man sig att behärska talet, lär man sig hur man talar mer flytande och försöker man hitta en positiv inställning till sig själv och det egna talet. För att det som man har lärt sig ska överföras till vardagslivet krävs övningar på egen hand i dagliga talsituationer. Målet är att se stamning endast som en bland många andra egenskaper, utmaningar och styrkor. I talterapi ges grundläggande information om stamning och produktion av tal.

Talterapiens längd och lämpliga övningar beror på den stammande personens egna behov. Talterapi ges både till enskilda personer och i grupp. Många unga och vuxna finner stöd och glädje i en kamratgrupp.

## Ytterligare information

Mer information om talterapi, stamning och kamratstöd ger hälsovårdscentralen, Finlands Talterapeutförbund och Finlands stammarförening.

**Finlands stammarförening rf**

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



Oy Print Mill Ab, 2014



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

## Stammar du?

Stamning är en ganska vanlig talstörning. Du tillhör en grupp på uppskattningsvis 50 000 personer som stammar i Finland. Hos unga och vuxna har stamningen i regel pågått länge och etablerats i talet. Stamningen har format självuppfattningen, det egna talet och kommunikationen i allmänhet. Stamning förekommer över hela världen, och de stammande skiljer sig inte från andra människor med undantag för sin talsvårighet.

### Visste du?

- Människans individuella egenskaper och miljön bidrar till uppkomsten av stamning.
- Stamning går ibland i släkten.
- Stamning är fyra gånger vanligare hos män än hos kvinnor.
- Stamning uppträder i talet i form av ofrivilliga u-u-upprepningar, tööjningar eller i form av att t\_\_\_alet låser sig.
- Även rörelser, ändringar i andningsrytmen och rösten samt ökad muskelspänning kan förekomma i samband med stamning.
- Frekvensen och typen av stamning kan variera mycket beroende på situationen.
- Stamningen väcker ofta starka känslor hos talaren.
- Stamning vårdas med talterapi. Med övning och genom ett förändrat förhållningssätt blir det lättare att tala.

## Att underlätta talet

En stammande ung eller vuxen finner ofta metoder som ger bättre flyt i talet. Många har funnit tillfällig hjälp genom att tala långsammare, medan andra upplever att en regelbunden livsrytm hjälper att kontrollera stamningen. Centralt är dock att våga tala trots stamningen. Ju mer du försöker låta bli att stamma, desto svårare är det ofta att tala. Att försöka undvika att stamma förstärker rädslan i talsituationer och kan leda till större problem än den brist på flyt som skulle höras i talet.

Familjen, vännerna och andra närstående kan underlätta talet för en stammande person. Det är bra om samtalspartnern fokuserar på innehållet i talet och inte på hur det låter, lyssnar utan att avbryta och gör talsituationerna lugna och stressfria. Se även på talaren på ett naturligt sätt trots stamningen.

Hur stammande förhåller sig till sin talsvårighet är individuellt. För dina närstående är det viktigt att veta hur du vill att de ska göra när du stammar.

