



FOTO: YANAN LI

Stamning hos vuxna

Logopedmottagningar i Region Stockholms regi



Våra logopedmottagningar:

Alvik, Gullmarsplan, Gärdet, Hässelby, Kista, Nacka Forum, Nacka
Närsjukhus, Rosenlund, Skärholmen och Tullinge

Telefon: 08-123 367 00

Remissadress: *Önskad logopedmottagning*
Gullmarsplan 17
121 40 Johanneshov

e-remiss TakeCare: Sök respektive logopedmottagning!



logopedier.regionstockholm.se

Välkommen att läsa mer på vår webbplats:
logopedier.regionstockholm.se



Stamning hos vuxna

På flera av våra mottagningar inom Logopedi Södra och Logopedi Västra finns logopedier som har fördjupat sig inom området stamning.

Vad är stamning?

Stamning kännetecknas av svårigheter att komma framåt i talet trots att personen vet vad hen vill säga. Den hörbara stamningen kan låta väldigt olika men definieras i grunden av tre olika typer:

1. Repetitioner av bokstavsljud, stavelser eller hela korta ord (till exempel k-k-kaffe, ka-ka-kaffe, jag-jag-jag vill ha kaffe)
2. Förlängningar (till exempel mmmmen, jaaaaag, iiiinte)
3. Blockeringar (fastnar på ljud så att inget kommer ut, till exempel _kan)

Vid stamning kan andningen vara påverkad och det kan förekomma rörelser och spänningar i ansikte och kropp. Det som hörs och syns när personen talar kallas för yttre stamning. Inre stamning kan vara negativa tankar och känslor kring talet samt undvikandebeteenden. En del personer som stammar använder utfyllnadsljud/-ord, ger upp talförsök, byter ut ord svåra ord samt undviker talsituationer på grund av sin stamning.

Faktorer som kan påverka stamning

Stamningen kan variera under en och samma dag och/eller under längre perioder av veckor eller månader. Stamningen kan också förändras utifrån dagsform och talsituation. Faktorer såsom trötthet, sjukdom, tidspress eller situationer med höga talkrav kan påverka stamningen. Att ständigt leva med en osäkerhet kring hur talet ska bete sig kan vara mycket påfrestande.

Vad beror stamning på?

Det finns olika teorier kring vad stamning beror på. Senare forskning visar på att det finns en neurobiologisk grundorsak till stamningens uppkomst, dvs. att hjärnans styrning av talet är instabil. Det förefaller som om signalerna mellan hjärnan och talmusklerna inte skickas i

rätt tid eller i rätt mängd och talet tappar då tillfälligt sitt flyt. Det finns ett fåtal personer som kan få förvärvad stamning som kan uppkomma efter en sjukdom eller skada. Stamning orsakas inte av nervositet, att man har blivit skrämmd eller har imiterat någon som stammar

Vad kan omgivningen tänka på?

- Undvik att avbryta eller fylla i ord eller meningar. Låt personen tala färdigt.
- Visa att du lyssnar exempelvis genom att bibehålla ögonkontakt.
- Undvik att ge "goda råd" som till exempel "ta det lugnt" eller "andas", detta kan för vissa personer skapa stress.
- Fokusera på VAD personen säger i stället för HUR.

Vad finns det för hjälp att få?

Målet med stamningsbehandling är att man ska kunna säga vad man vill, när man vill, på ett sätt som man trivs med, oavsett om man stammar eller inte. Behandling kan ske individuellt eller i grupp och innehåller ofta övningar för arbete både med den inre och yttre stamningen.

På Stamningsförbundets hemsida stamning.se kan du läsa mer om stamning.

Hur får man kontakt med oss?

Vi tar emot vuxna från hela Stockholms län. Besökskostnad enligt enhetstaxa för personer över 18 år. Frikort gäller. För att komma till oss behöver man ha en remiss, exempelvis genom vårdcentral. Kontaktuppgifter till våra olika mottagningar finner du på baksidan av denna folder. Ring oss gärna om du har några frågor!

Välkommen!