

Information om stamning

En person som stammar vet exakt vad hen vill säga, men kan inte uttrycka sig flytande. Ofta vet personen redan strax innan ett stamningsögonblick att hen kommer att stamma. Stamning kan yttra sig som upprepning av stavelser (t.ex. va-va-va-vad), förlängningar av ljud (t.ex. mmmmig) eller blockeringar, då talproduktionen tillfälligt låser sig. Stamning kan förutom flytstörningar också innebära medrärelser, spänning, undvikande av tal eller sociala situationer, negativa tankar och känslor, ökad användning av utfyllnadsord samt förändringar i tal- och andningsrytmen. Stamning är starkt situationsbunden och kan förvärras av till exempel stress, trötthet och brådska.

Stamning förekommer hos cirka åtta procent av alla barn och cirka en procent av vuxna. Utvecklingsrelaterad stamning börjar vanligtvis i 2–4 års ålder. Stamning är vanligare hos pojkar än hos flickor. Riskfaktorer för bestående stamning är bland annat förekomst av stamning i släkten, debut efter 3,5 års ålder samt långvarig stamnin d.v.s. att stamningen pågår längre än ett år. Stamningen kan försvinna under perioder och sedan återkomma. Hos de flesta barn går stamningen över av sig själv.

Det finns ingen enskild förklaring till stamning; den är resultatet av flera bakomliggande faktorer. Enligt dagens uppfattning är orsakerna både genetiska och neurologiska, men även miljöfaktorer spelar en roll. Stamning orsakas inte av uppfostran och eller av föräldrarna.

Rehabilitering vid stamning

Den viktigaste rehabiliteringsformen vid stamning är talterapi. Målen för talterapi utformas i samarbete med barnet och hens närstående. Målet med talterapi kan vara att minska stamningen och att lära barnet strategier för att hantera sitt tal. Ett minst lika viktigt, eller ännu viktigare, mål kan vara att barnet lär sig att acceptera stamningen som en del av sitt sätt att tala. Då vågar barnet tala modigt och öppet i olika situationer.

Närstående kan stödja barnets talflyt och mod att prata på många olika sätt genom att förändra sina egna kommunikationssätt. Små förändringar i vardagen kan göra det betydligt lättare för barnet att uttrycka sig. Det är också mycket viktigt att barnet och hens stamning blir väl bemött och accepterat.

Nedan följer råd och tips för hur du kan stödja barnets tal i vardagen. Börja gärna med att välja ett eller två av dem och försök använda dem regelbundet.

Hur närstående kan stödja ett barn som stammar

- Tala själv lugnt och undvik att skapa en känsla av brådska i kommunikationen. Använd korta och tydliga meningar. Ta pauser när du talar så att barnet får möjlighet att ta ordet och också lär sig att själv använda pauser i sitt tal.
- Försök regelbundet skapa lugna stunder på tu man hand med barnet. Barnet behöver inte prata, och den vuxna fokuserar på att själv tala lugnt.
- Kommentarer i välmening som "ta det lugnt när du pratar" kan öka den press barnet känner i talsituationen, vilket i sin tur kan öka spänningen och flytstörningar. Lyssna på vad barnet säger, inte på hur det säger det.
- Behåll naturlig ögonkontakt även när barnet stammar.
- Låt barnet tala till punkt. Avbryt inte och gissa inte vad barnet vill säga. Hela familjen kan öva på att turas om och lyssna på varandra. Betona vikten av turtagning och visa tydligt när det är dags för den som talar att inleda sitt inlägg. Ingen ska tala i munnen på varandra eller tala för någon annans räkning.
- Underlätta frågor genom att ställa mer specifika frågor och undvika alltför öppna frågor. Fråga en sak i taget.
- Om stamningssymtomen är uttalade kan det vara bra att minska antalet frågor och i stället använda flera konstaterande meningar. Det minskar pressen att tala och svara, och symtomen kan då lindras.
- Fundera över hur du själv förhåller dig till och reagerar på stamning. Vilka tankar och känslor väcker barnets stamning hos dig? Även omedvetna negativa reaktioner kan försvåra barnets stamning.
- Tala om stamningen med barnet på ett vänligt och accepterande sätt. Sätt ord på stamningen utifrån barnets ålder, till exempel: "Ibland hoppar orden" eller "Ibland fastnar orden."
- Säkerställ att syskon, kompisar och andra i barnets omgivning inte förhåller sig negativt till stamningen eller kommenterar den på ett sårande sätt.
- En alltför stressig vardag kan öka stamningssymtomen. Fundera på om vardagen kan göras lugnare på något sätt. Se till att det finns tillräckligt med tid för vila och återhämtning. Minska vid behov antalet aktiviteter och försök begränsa bakgrundsbuller i vardagen (t.ex. tv och andra apparater).