

Kan man gøre noget ved stammen?

- nyttig viden til teenagere og unge mennesker, der stammer

Tine Egebjerg

Kan man gøre noget ved stammen?
- nyttig viden til teenagere og unge mennesker, der stammer

Forfatter: Tine Egebjerg

© Dansk Videnscenter for Stammen, 2. oplag, 2010

Grafisk produktion: Røde Hane, København

ISBN: 978-87-90588-16-8

Indhold

Forord	s. 5
Indledning	s. 7
Camillas historie.....	s. 9
Myter og forestillinger om stammen.....	s. 11
Stammen og dens konsekvenser	s. 13
Du og din stammen	s. 17
Forældre og stammen.....	s. 19
Skole og stammen	s. 25
Venner og stammen.....	s. 29
Hvad kan du selv gøre ved din stammen	s. 32
Logopædisk stammebehandling.....	s. 37
Gode råd fra teenagere og unge mennesker, der stammer	s. 42
En personlig hilsen fra Charles Van Riper	s. 46
Afslutning.....	s. 48
Løbsk tale	s. 49
Afsluttende prøver og eksaminer.....	s. 51
Links og nyttige adresser	s. 53
Litteratur	s. 55

Forord

Der er i årenes løb skrevet rigtig mange bøger om stammen. Bøger til logopæder, der arbejder med logopædisk stammebehandling, bøger til voksne mennesker, der stammer og til forældre med børn, der stammer. Der er også skrevet nogle få skønlitterære bøger til børn, om børn der stammer, men der er ikke skrevet noget på dansk til teenagere og unge mennesker, der stammer. Derfor denne pjece!

Teenagetiden er "løsrivelsestid", "stå på egne ben tid". Den tid, hvor man tager mere og mere ansvar for sit liv og sine handlinger – og dermed også for sin stammen og de konsekvenser, det har for én, at man stammer.

Med denne pjece håber vi at kunne hjælpe dig lidt på vej i processen med at tackle din stammen, så den ikke kommer til at fylde mere, end den behøver.

Du har måske slet ikke lyst til at gøre noget ved din stammen lige nu? Det er også helt i orden. Det er der ikke noget forkert i. Måske er der andet, som du oplever som vigtigere. Hvis din stammen ikke generer dig lige nu og her, er der jo ikke grund til at gå i gang med logopædisk stammebehandling og ændre på tingenes tilstand.

Det er nemlig sådan, at forandring kræver motivation og mod.

Du skal heller ikke gøre noget ved din stammen eller dine stammeproblemer, bare fordi andre synes du skal.

Hvis din stammen og dine stammeproblemer skal tackles, skal initiativet komme fra dig!

Kun du ved, hvornår tiden er inde til at gå i gang.

Denne pjece er skrevet til dig, der enten har brug for mere viden om stammen eller som måske synes, at tiden nu er ved at være inde til at tage fat på stammen og de problemer, som generer dig i hverdagen, men også til dig som måske bare har brug for støtte til at have det, som du har det.

Du kan gøre noget af arbejdet alene og noget sammen med dine forældre, venner eller lærere. Andre ting klares bedst i samarbejde med en logopæd. Det vigtigste er, at du bliver i stand til at tackle din stammen, så den ikke bestemmer for meget i din hverdag, og så den ikke får indflydelse på dine planer for fremtiden.

Hvis du bestemmer dig for at læse videre, vil du finde ud af meget mere om stammen, hvad du selv kan gøre, og hvad du kan få hjælp til.

Der er flere steder, hvor man kan uddanne sig til "talelærer", "talepædagog" og "logopæd". Hvilken titel man bruger afhænger blandt andet af, hvor man er uddannet, og om man er lærer eller pædagog med en efteruddannelse, eller man er uddannet logopæd fra universitetet. Jeg har i pjecen valgt at bruge termerne logopæd og logopædisk stammebehandling frem for hver gang også at skrive talelærer/talepædagog og stammeundervisning.

I stedet for at skrive "teenagere og unge mennesker, der stammer", som jo er en temmelig lang formulering, vil jeg, igen for at lette sproget i pjecen, primært skrive teenager.

København, maj 2008

Tine Egebjerg

Indledning

Det kan være svært at være teenager. Der er så meget, der er i forandring. Du vokser og kroppen forandrer sig. Du føler dig lidt usikker på dig selv, dine evner og fremtiden. Når du stammer, bliver usikkerheden måske større. Du føler dig måske anderledes, fordi du stammer.

I virkeligheden er der jo mange, der er anderledes. Nogen er det ufrivilligt, f.eks. fordi de er ekstremt tykke eller tynde, har sukkersyge, astma, er handicappede, eller fordi de har en anden hudfarve eller religion.

Andre gør alt, hvad de kan, for at skille sig ud fra mængden – de går måske anderledes klædt, har specielle frisurer og en meget anderledes væremåde, men de ser ud til at have det godt med det. Det er som om, de synes, det er kedeligt at være som alle andre!

Hvis du føler dig usikker og anderledes på grund af stammen, er det vigtigt, at du taler med nogen om det. Tal f.eks. med dine forældre, en god ven, en lærer eller dine skolekammerater. Er der ting du gerne ville kunne gøre anderledes eller tackle bedre, er det en god ide at tale med en logopæd, der ved noget om stammen. Er du meget ked af det, bliver du og logopæden måske enige om, at det også ville være godt at tale med en psykolog.

Det er rigtigt, at det kræver mod, hårdt arbejde og tålmodighed at ændre på noget så personligt som sin tale, sin måde at kommunikere på, sine vaner og den måde, man møder andre mennesker og verden på, men det er faktisk muligt.

Lige meget hvad du finder på at gøre nu, så skal du vide, at mange andre mennesker i tidens løb har været stillet over for den samme type problemer. De har formentlig haft den samme frygt, usikkerhed og tvivl som dig, men også nogle af de samme håb og drømme, som du har. Du er ikke alene, og der er hjælp og støtte at hente.

I denne pjece kan du blandt andet læse en lille historie skrevet af Camilla på 14 år, der ser på sit liv med stammen. Du kan også læse mere om stammen og de problemer, andre som stammer kan have og som du måske også har. Endelig vil der være nogle forslag til, hvordan du kan hjælpe dig selv, og hvor du kan søge hjælp og gode råd fra andre teenagere, der stammer.

Til sidst i pjecen får du en hilsen fra Charles Van Riper, en amerikansk stammer og stammebehandler der viede sit liv til at løse stammens gåde. Du får den sidste nye information om dispensation m.v. ved afgangsprøver og eksaminer og lidt information om løbsk tale, en taleforstyrrelse, som kan forveksles med stammen eller optræde sammen med stammen. Bagerst i pjecen vil der endvidere være oplysninger om danske og udenlandske hjemmesider, links og adresser, hvor der kan hentes flere informationer og anden relevant litteratur.

Pjecen får dig nok til at gruble over ting og stille spørgsmål. Måske får du lyst til at diskutere nogle af spørgsmålene med en nær ven eller med en person, du har tillid til, én, hvis mening du sætter pris på. De fleste vil være stolte over, at du viser dem den tillid og åbenhed.

God læselyst!

Camillas historie

"Jeg har tit tænkt på, hvorfor det lige er mig, der stammer.

Jeg startede med at stamme, da jeg begyndte i børnehaven. Jeg var omkring 3 år, og pædagogerne omkring mig sagde, at det bare var alderen, og at det nok skulle gå over. Jeg stammede periodevis lidt og meget i hele min børnehavetid og det fortsatte ind i skoletiden.

Jeg ved ikke, hvorfor jeg begyndte at stamme. Jeg stammer mest, når jeg bliver nervøs eller ivrig. Min stammen er mest blokeringer og udtrækninger.

Jeg har været på mange kurser på taleinstituttet sammen med andre børn og unge, der stammer. Jeg startede på taleinstituttet, da jeg var ca. 8 år. Da stammede jeg virkelig meget. Hver gang jeg skulle tale, kiggede jeg overhovedet ikke på dem, jeg talte med, og hvis jeg sad på en stol, bankede jeg min ryg ind i ryglænet for at få ordene ud. Hvis vores telefon ringede derhjemme, ville jeg aldrig tage den. Jeg tænkte dengang, at jeg aldrig ville komme til at sidde roligt og tale.

Jeg har været på forskellige ugekurser på taleinstituttet gennem de sidste 6 år, og nu kan jeg sidde roligt og tale, og jeg tager telefonen, hvis den ringer, uden at tænke over at jeg stammer.

Jeg kan tale med mine forældre om alt, derfor også om min stammen. Jeg er rigtig glad for, at mine forældre valgte at blive ved med at kæmpe for at få mig på taleinstituttet, for jeg har fået rigtig meget ud af de mange perioder med kurser. Jeg har fået viden om stammen, mødt andre, der stammer og lavet rigtig mange stammeøvelser og taleopgaver; alt sammen noget der har givet mig mere mod til at tale og kommunikere med andre, på trods af at jeg stammer.

Jeg går i den bedste klasse, man kan ønske sig. Jeg bliver ikke drillet med min stammen. Jeg har nogle rigtig gode lærere, som jeg har et

godt forhold til. De har bakket mig, og alt hvad der er blevet gjort, 100 % op fra dag ét og deltaget i kurser for lærere med elever, der stammer og læst om stammen. De har også fortalt om min stammen i klassen, ligesom jeg selv har holdt et foredrag om stammen for klassen.

Jeg kunne ikke være mere tryk i min klasse. Men selvom jeg er tryk i min klasse, bliver jeg stadig nervøs, hvis jeg skal læse op. Jeg ville helst undvære det, hvis jeg kunne. Jeg tror, jeg stammer meget, når jeg læser op, fordi jeg ikke kan lave ordene om, som når jeg taler. For eksempel hvis jeg skal læse: "Jeg kommer hjem igen kl.12.00" og jeg ved, jeg ikke kan sige "hjem", så siger jeg: "Jeg kommer tilbage igen kl.12.00". Men når det står i en tekst, kan man jo ikke lave det om, og det kan godt stresser mig meget.

Jeg tænker overhovedet ikke over, at jeg stammer, når jeg er sammen med mine venner. Men jeg tænker meget over, at jeg stammer, hvis jeg skal møde nye mennesker. Så prøver jeg at holde stammen tilbage, så godt jeg kan. Men så får jeg ondt i maven nogle timer senere, fordi jeg spænder så meget i maven, at det føles, som om jeg har en stor knude nede i maven.

Mine venner er meget hjælpsomme. Jeg bryder mig for eksempel ikke om at spørge i butikker, hvis jeg er i tvivl om noget, eller hvis jeg skal bestille mad. Og her kommer mine venner ind i billedet. De vil gerne gøre det for mig. Inderst inde ved jeg godt, at det er forkert at bede dem om hjælp til sådan nogle ting, men når man, som jeg, stammer, prøver man at slippe, for ikke at komme til at stå i en situation, hvor man sidder helt fast og ikke kan sige det, man gerne vil.

Hvis ikke jeg havde fået hjælp til at tackle min stammen, tror jeg, at jeg ville have været en meget mere indelukket og genert pige, end jeg er i dag".

(Camilla, 14 år)

Myter og forestillinger om stammen

Almindelige mennesker ved ikke ret meget om stammen og om, hvordan det er at stamme. Derfor er der gennem tiderne opstået mange myter og forestillinger om stammen og mennesker, der stammer.

Det er derfor vigtigt at sige, at årsagen, til at nogle mennesker begynder at stamme, **ikke** er nervøsitet eller en chokerende oplevelse. Stammen skyldes heller **ikke**, at man er blevet kildet for meget, at man er blevet drillet, at man har fået en streng opdragelse, at man er blevet smittet af et andet barn, der stammer, at ens forældre er blevet skilt, eller at man har været meget syg som barn. Og det skyldes **ikke** hverken efterabning, for kort tungebånd, at man er dum, genert, stresset eller træt.

Noget af det mest almindelige, der bliver sagt om mennesker, der stammer, og som du sikkert også har hørt før, er, at årsagen til, at mennesker stammer, er nervøsitet, men det er det ikke. Der kan være flere grunde til, at denne myte er opstået. For eksempel bruger man i film eller bøger gentagelser eller tøven for at vise, at en person er nervøs, og så er det nemt at mene, at man stammer, fordi man er nervøs. Det er sikkert også fordi mennesker, der ikke stammer, gentager og tøver, når de er nervøse, så tror de, at det også gælder for mennesker, der stammer. Mennesker, der ikke stammer, kan også blive usikre og nervøse, når de taler med et menneske, der stammer. Derfor tror de også, at andre bliver nervøse – de tillægger altså andre mennesker deres egne følelser. Det er lettere end at finde ud af, hvordan det i virkeligheden forholder sig.

Stress, anspændthed eller træthed er heller ikke årsagen til stammen, så ville der formentlig også være mange flere, der stammede. Men de fleste kan blive enige om, at det er svært at tale langsomt, tydeligt og flydende, når man er stresset, anspændt eller træt.

De fleste mennesker, der stammer, taler mere flydende i nogle situationer end i andre. Man kender ikke grunden til det, men det kan skyldes, at det er lettere at tale med nogen personer end med andre, og at der er forskel på, hvor let det er for den enkelte at tale i forskellige situationer og under forskellige omstændigheder. Presset er for eksempel ikke så stort, når man taler til sin lillebror, som når man skal bede om 10 rundstykker i den overfyldte bagerforretning søndag morgen.

Der findes heller ikke en bestemt stammepersonlighed. Mennesker der stammer, er lige så forskellige, som mennesker, der ikke stammer.

Forældres opdragelse eller væremåde er heller ikke årsagen til at stammen opstår, men fagfolk mener, at for megen bekymring eller en for kritisk holdning kan være med til at vedligeholde eller forværre stammen.

Det er svært at gøre noget ved myter og fordomme, men når du er åben om din stammen, taler om den og giver din viden og dine erfaringer videre, kan du være med til at ændre folks opfattelse af stammen og mennesker, der stammer.

Stammen og dens konsekvenser

Hvad ved vi om stammen og om mennesker, der stammer?

Vi ved at:

- stammen har været kendt til alle tider
- stammen findes i alle samfund og alle kulturer
- knap 1 % af den voksne befolkning i verden stammer
- stammen i langt de fleste tilfælde begynder i 2-5 års alderen og at 4-5 % af alle småbørn stammer i en periode, mens de lærer at tale og forstå sproget
- flere drenge end piger stammer
- der ikke findes én præcis årsag til stammen, men at både arvelige, sproglige og psykosociale faktorer har betydning for, at stammen opstår og udvikler sig

Det ser ud til, at nogle familier er mere disponerede for stammen, og at der er familier, hvor stammen findes i flere generationer. Nogle forskere har fundet forskellige gener for stammen, men den arvelige faktor er formentlig mere kompleks end det at arve f.eks. øjen- eller hårfarve.

Stammen forekommer dog også hos mennesker, hvor man ellers ikke kan spore stammen i familien.

Forskningen har fra tid til anden interesseret sig for at finde en fysisk årsag. For eksempel ved man, at nogle stammere har problemer med at koordinere de mange muskler, der er involveret, når vi taler. De har brug for ekstra tid. Det hjælper os med at forstå noget, som du måske allerede har opdaget, nemlig, at jo langsommere du taler, jo mere sandsynligt er det, at talen bliver flydende.

Der er som sagt ikke én enkeltstående grund til, at stammen opstår og udvikler sig hos mennesker. Og grunden til stammens opståen er

måske også ligegyldig, det vigtige nu og her er, **hvad du kan gøre ved den.**

Stammen kan beskrives efter, hvordan den lyder, hvordan den ser ud og hvad den gør ved det enkelte menneske.

Man kan dele stammen op i:

1. **Den hørbare stammen** – bruddene i talen – som kan være gentagelser af ord, stavelser og lyd, forlængelser af lyd, og blokeringer før ord, mellem lyde i ord og på lyd
2. **Den synlige stammen** som kan være medbevægelser i kroppen, grimasser og manglende øjenkontakt
3. **Den ikke-synlige og ikke-hørbare del af stammen** som er de negative tanker, følelser og forestillinger, den, der stammer, har om sig selv og om andre

For de fleste personer, der stammer, gælder det, at de i forskellige situationer og i forhold til forskellige mennesker forsøger at undgå eller udsætte stammen, kæmpe imod stammen eller skjule stammen.

Stammen kan derfor påvirke den måde, man kommunikerer på, den måde man er sammen med andre på, og den måde man opfatter sig selv, andre mennesker og sine muligheder i livet på.

Konsekvenserne kan være, at stammen kommer til at bestemme eller påvirke meget i ens liv, for eksempel:

- hvem man taler med
- hvordan man er sammen med venner og kammerater
- hvordan man har det i skolen
- hvilke fritidsaktiviteter man vælger
- hvilken uddannelse man tænker på at gå i gang med

- hvordan man tænker om sig selv, om andre og om forskellige situationer
- om man tør tale i telefon
- hvordan man tænker om fremtiden
- om man tør møde og tale med nye mennesker
- om man tør søge sig et fritidsjob
- om man tør sige sin mening eller bare tier stille

Når man stammer, kan det føles, som om man mister kontrollen over talen – det bliver svært eller umuligt at komme videre, og man kan måske ikke sige næste ord i sætningen. Mennesker, der ikke stammer, kommer ind imellem ud for det samme. Den store forskel er bare, at de ikke får følelsen af at miste kontrollen. For nogle mennesker vil det være svært at se, om du gør det ene eller det andet, men du ved selv, når du stammer.

Stammen er aldrig til at regne med. De fleste stammere fortæller, at stammen går op og ned. Nogle gange kan de forudsige, at den kommer, andre gange ikke. Man kan have en god dag eller en dårlig dag, en god time eller 5 hæslige minutter.

”Jeg kan aldrig regne med stammen. Nogen gange er den der, nogen gange er den der ikke – jeg ved aldrig, hvornår den kommer. For eksempel her i sommerferien var det rigtig slemt, jeg følte det, som om stammen helt havde overtaget kontrollen.

Noget, jeg også synes er mærkeligt, er, at jeg godt kan tale længe i telefon, men når jeg så skal sige farvel, går det helt galt. Det irriterer mig rigtig meget”.

(Johan, 16 år)

Alt dette gælder selvfølgelig ikke for alle teenagere og unge, der stammer, men det er alt sammen virkeligheden for en eller anden, der stammer. Og det er ret sandsynligt, at du, mens du har læst, har genkendt noget, der kendetegner eller karakteriserer lige netop din stam-

men: det, du gør for at undgå eller skjule din stammen, eller det, du synes, du har problemer med. Og det er helt i orden, for det betyder, at du er lige så normal som andre teenagere, der stammer, og at du ikke er den eneste.

Denne viden hjælper dig jo ikke med at holde op med at stamme, men måske kan den hjælpe dig til at få lidt overblik over din stammen og din situation.

Og der er folk, som ved en hel masse om stammen, og som forstår dig. Du kan for eksempel få en logopæd til at hjælpe dig. Logopæder kommer fast på landets folkeskoler, og når du forlader skolen, er det også muligt at opsøge en logopæd gennem kommunen eller regionen. Her vil det ofte også være muligt at møde andre teenagere og unge mennesker, der stammer.

Du og din stammen

Hvad med dig?

Hvordan har du det med din stammen?

Hvordan har du det med dig selv?

Der er gode og dårlige perioder i alle menneskers liv. Hos nogle er der flere dårlige end hos andre, men det er et spørgsmål om grad. Hvad med dig? Undgår du at tale i telefon? Erstatte du stammeord med andre ord? Ender du med at blive vred eller føle dig frustreret, når du taler med andre om vigtige ting? Er du tavs, når du er sammen med fremmede mennesker? Er du tilbageholdende, når du er til fest? Føler du dig håbløs i forsøget på at gøre noget ved din tale og kommunikation?

De fleste mennesker prøver at skjule ting om sig selv, ting som de ikke bryder sig om, eller som de synes er svære. For det meste bliver det bare værre, når man ikke gør noget ved det. I værste fald kan det ende med, at problemerne bliver endnu større end dem, du forsøgte at skjule i begyndelsen. Måske er der ting, du ikke oplever, ting du ikke er med til, fordi du stammer?

Frygten stiger næsten altid, jo tættere man kommer på en situation, man er bange for. Der er ingen mennesker, der kan lide at være bange, og vi gør alle sammen alt, hvad vi kan for at slippe af med den følelse i en fart. Det er normalt og fornuftigt at passe godt på sig selv, men måden man gør det på, specielt når man stammer, kan være u hensigtsmæssig. Når du mere eller mindre bevidst beslutter at undgå noget, fordi du måske kommer til at stamme, lærer hjernen og kroppen at gøre det i lignende situationer fremover. Med tiden kan det komme til at betyde, at du bliver mere og mere bange for flere og flere situationer. Og at du holder op med at gøre flere og flere ting.

Det, du tænker, har stor indflydelse på det, du føler og det, du gør. Det er f.eks. ikke ualmindeligt at høre mennesker, der stammer, sige: "Hvis

bare jeg følte mig mere sikker, så ville jeg ikke stamme”, eller: ”Jeg går bare i panik, når stammen kommer, og så bryder talen bare helt sammen”, eller: ”Jeg stammer, fordi jeg ikke har nogen selvtillid”. Den måde, vi tænker på, har betydning for den måde, vi taler på. Hvad siger du til dig selv, når du stammer? Har du nogensinde tænkt: ”Hvor er jeg dum, svag eller nervøs, fordi jeg stammer”? Og hvis du gør, tror du så, at den slags tanker har indflydelse på, hvordan din tale er, og hvad du gør? Lyttere kan også få skyld for at stammen opstår. Har du f.eks. tænkt sådan her: ”Jeg kan bare ikke tale, når der er fremmede mennesker til stede” eller: ”Lærere får bare min flydende tale til at forsvinde” eller: ”Han havde bare så travlt og var så utålmodig, at jeg kom til at sidde håbløst fast i en blokering”.

Som du kan se, har også dine tanker indflydelse på, hvad der sker i situationen. I kampen mod stammen skal der derfor også arbejdes med at gøre negative tanker mere positive.

Mange mennesker, der stammer, bruger en masse tid på at finde ud af, hvorfor de stammer. De tror, at hvis de kan finde svaret på det spørgsmål, så vil stammen gå væk. Sådan er det ikke. I stedet for kommer de til at tænke på fortiden i stedet for fremtiden.

Du kender allerede den dårlige nyhed – at der ikke findes en kur eller en pille mod stammen. Den gode nyhed er – at du kan ændre på det, du gør. Det kræver som sagt mod, men også tålmodighed. At skabe forandring, det at gøre noget andet end det, man plejer, er en proces. Men i det lange løb vil du komme til at gøre flere af de ting, du har lyst til, uden at stammen bremser dig; du vil komme til at stamme mindre og lettere, og du vil få en god følelse af, at det er dig og ikke stammen, der bestemmer.

Du får nok ikke svar på alle dine spørgsmål i denne pjece, men forhåbentlig en større forståelse for din stammen, og hvad du kan gøre for at få det bedre med dig selv og andre, enten alene eller med hjælp fra familie, venner, lærere og logopæd.

Forældre og stammen

Taler I om stammen hjemme?

Vil du gerne tale mere med dine forældre om stammen og din situation?

Vil dine forældre gerne vide noget om din stammen og om, hvordan du har det med den?

Jo ældre du bliver, des vigtigere bliver det for dig at overtage ansvaret for dig selv og det, du gør, og sådan skal det også være. Men nogen gange kan det være svært for forældre at give slip og lade teenageren overtage ansvaret. Andre gange er det teenageren selv, der ikke føler sig helt parat til at tage over!

I familier med teenagere, der stammer, er det ofte sådan, at teenageren gør alt, hvad han/hun kan for at skjule stammen, og forældrene gør alt, hvad de kan for at se helt afslappede og naturlige ud og lade som om, de slet ikke lægger mærke til stammen.

Begge parter er måske utilpasse ved situationen, derfor bliver der ikke talt åbent om den.

Måske er du bekymret og ked af det. Mennesker, der er glade for hinanden bekymrer sig naturligvis om hinanden, men når man ikke taler sammen, går man og forestiller sig, hvad den anden part tror og tænker. Og begge parter har en tendens til at forestille sig det værste!

I det følgende kan du læse lidt om de problemer, teenagere og deres forældre hyppigt rander ind i.

Mange forældre fortæller, at stammen rent faktisk ikke bekymrer dem særlig meget. Det hænger ofte sammen med, at de gennem årene er blevet vant til stammen, men det kan også skyldes, at du holder dig

mere for dig selv, eller at du er meget ude af huset. De har måske også et billede af, at det bare er en stille søn/datter, de har, der har det bedst med at være alene, læse bøger, lytte til musik og sidde ved computeren. De har som regel ikke en jordisk chance for at vide, at du undgår situationer, hvor du ellers ville være tvunget til at tale, ikke fordi du elsker at være alene, men fordi du er bange for at komme til at stamme. De lægger ofte ikke mærke til, at du udskifter stammeord med ord, du kan sige uden at komme til at stamme, at du nikker i stedet for at svare, eller at du kun taler, når du ved, du ikke kommer til at stamme.

Andre forældre fortæller, at de faktisk ikke rigtig ved, hvad de skal sige. Det har de det selvfølgelig ikke godt med. De har været der hele vejen op gennem din opvækst, og nu er du en selvstændig teenager. Måske føler de, at stammen nu er en meget personlig og privat ting, det respekterer de og vil ikke gribe forstyrrende ind.

Gennem årene har de været i stand til at forstå, hvornår du var glad eller ked af det, hvornår der var problemer, og hvornår det gik godt. Men med stammen er det noget andet og med den alder, du har nu, er det også noget andet. Dine forældre stammer måske ikke selv, og det er svært at sætte sig helt ind i, hvordan det må være at stamme.

Det er vigtigt at vide, at det forældre gør, gør de i den bedste mening. Ingen ønsker at såre den andens følelser.

Derfor må du nok forsøge at sætte dig i deres sted. Forestil dig, at de simpelthen ikke ved, hvad de skal sige, og hvad de skal gøre for at være hjælpsomme og støttende. De føler sig måske hjælpeløse, og det er de flove over at være. Selvfølgelig kan de indimellem finde på at komme med forskellige, mere eller mindre gode råd i håb om, at det er en hjælp. Det faktum, at de inderst inde godt kan se, at det ikke er nogen hjælp, får dem til at føle sig dårligt tilpas, samtidig med at du bliver vred og ked af det. Som du kan se, er det ret nødvendigt, at du får talt med dine forældre om stammen. Ellers bliver det en ond cirkel, hvor du ikke taler om stammen, fordi du tror, de ikke vil tale om det,

og de ikke taler om stammen med dig, fordi de tror, at du ikke vil tale om den!

Før i tiden var det dine forældre, der tog initiativet og startede samtalen, når problemer skulle løses. Nu er det anderledes. Stammen er dit problem, og derfor er det op til dig at indlede samtalen med dine forældre. Nogle vil synes, at det er en let opgave, andre at det er en meget svær opgave.

For dem, som synes, det er svært, er det sværeste ofte at samle mod til at starte samtalen.

Du synes måske slet ikke, at du har mod til det? Men det har du helt sikkert! Tænk på hvor mange gange om dagen, du er modig nok til at tale. Du taler faktisk, selvom du føler dig bange indeni, også selvom du ved, det kan give dig problemer. Og det kræver mod – så mod har du!

Måske føler du, at det er svært og meget personligt. Måske er du lidt bange for at tale med dine forældre om din stammen og om de konsekvenser, stammen har for dig i hverdagen. Men her er nogle forslag, som måske kan gøre det lidt lettere.

Du skal vælge et godt tidspunkt og et godt sted for samtalen. Det skal være et tidspunkt på dagen/aftenen, hvor der er ro – et tidspunkt hvor alle har tid. F.eks. når I kører bil eller ved aftensbordet. Du kan også bare tale enten med din mor eller din far, mens I laver noget sammen, og du ved, I ikke vil blive forstyrret.

Du skal være klar over, at din far og mor sandsynligvis også føler, det er svært. De får måske svært ved at holde øjenkontakt, måske bliver de rastløse eller forlegne. Du må ikke lade disse reaktioner slå dig ud. Husk på at dine forældre også har følelser, og at de ligesom dig, indimellem har svært ved lige at finde ud af, hvad de skal sige. De kan også være vant til, at de altid har forklaringer og løsninger, så de

har svært ved bare at lytte. Så må du være udholdende og forklare det igen. De vil for alt i verden ikke sår dig.

Det er vigtigt, at det er dig, der indleder samtalen og sætter dagsordenen. Du skal være ærlig og direkte. Det er godt, at du fortæller, hvordan du har det i situationen. Du behøver ikke at tale om det hele på én gang. Vælg de emner ud, som du synes, er de vigtigste og start med dem. Nu er døren åben for, at der kan tales om stammen, også på andre tidspunkter, i andre situationer – og husk – du er nødt til at gøre dit for at holde døren åben.

Her er nogle emner, som du måske synes passer til dig, og som I måske kan tale om:

- dine forældre siger ordene for dig eller taler for dig i forskellige situationer? Forklar dem, at det er vigtigt for dig, at du taler for dig selv. Den bedste hjælp er, at de venter, til du har fået sagt det, du gerne vil. Du kan eventuelt fortælle dem, at du godt ved, at du har vist dem noget andet ved f.eks. at lade dem tale færdig for dig eller nikke i stedet for at svare. De har så antaget, at det, de gjorde, hjalp. Hvorimod, hvis du stammer færdigt, selvom de hjælper dig med ordene, så signalerer du: "jeg kan og vil selv".
- dine forældre tror, at hvis du virkelig prøver, så kan du holde op med at stamme? Lige meget hvad dine forældre tror, så ved du, at det ikke er rigtigt. Og du har ret! Du ved, at lige meget hvad du gør, eller hvad andre mennesker råder dig til, så stammer du alligevel. Faktisk så stammer du ofte mere i disse situationer. Det er en oplysning, som dine forældre har brug for at kende og forstå. Forklar dem hvad du føler, hvad du prøver at gøre og hvorfor.
- er der specielle ting dine forældre hjælper dig med, fordi du stammer? Der er måske perioder, hvor dine forældre "skåner" dig fra opgaver pga. din stammen, f.eks. indkøb. Du ved, at først er du lettet over at slippe, men du er måske også lidt flov. Du ved jo, at dine kammerater og dine søskende klarer den slags

opgaver. Det er derfor vigtigt, at du taler med dine forældre om dette. Fortæl dem, at det er rigtigt, at der er opgaver, du er bange for på grund af stammen, men at du rent faktisk gerne vil kunne. Det vil du garanteret have det bedre med, det vil de formentlig også, og I vil være kommet et skridt længere hen imod en større forståelse for din stammen og stammens konsekvenser. Du vil derfor være nødt til fremover at være opmærksom på disse "svære" opgaver og måske selv sige, at du gerne vil prøve at gøre dette og hint, f.eks. indkøb, selvom det kræver kommunikation.

- kommer du ind i mellem til at virke afvisende, sur eller uinteresseret, fordi det er den eneste måde, du kan undgå at stamme på? Og bliver dine forældre irriterede og vrede over din opførsel? Så er det vigtigt, at du fortæller dem, hvordan tingene hænger sammen. At du indimellem takler situationer u hensigtsmæssigt, og at du godt ved, at det ikke er nogen god løsning, og at du godt ved, at du bliver misforstået. Måske kan I sammen finde en løsning, så misforståelser og skænderier undgås?
- er du og dine forældre uenige om dit behov for hjælp? Der er tilfælde, hvor forældre har tvunget deres teenager til logopæd, selvom han/hun ikke ville. Der er også eksempler på teenagere, der gerne vil have hjælp, men hvor forældrene ikke synes, det er nødvendigt. Er det noget, du genkender? Hvis ja, så er det vist nødvendigt, at du får talt lidt med dine forældre. I bliver nødt til at veje "for" og "imod" det at få hjælp. Det er som regel ret let at tage en beslutning, som alle kan være enige i, når først man har talt åbent om tingene. I kan også tage kontakt til en logopæd og få en snak om logopædisk stammebehandling, før der tages en beslutning.

Nedenfor kan du se nogle eksempler på gode råd, man kan give til forældre:

- tal åbent om stammen, det er ikke pinligt, heller ikke når det føles sådan

- husk at det er bedre at tale om stammen end at tie om stammen
- lad være med at tænke: "Hvor er det synd"
- lad mig selv gøre tingene, også de ting der er svære på grund af stammen
- afbryd mig ikke
- sig ikke ordene for mig, selvom jeg sidder fast i en blokering
- lad være med at se væk, når jeg stammer
- fokuser ikke på stammen, jeg er også meget andet

Måske er det en idé at lade dine forældre læse dette kapitel, så I efterfølgende kan tale om de emner, I hver især har brug for at tale om. Der kan også være ting, som ikke er med i dette kapitel, men som I kommer i tanke om undervejs. Samtale og åbenhed er vigtigt for både dig og dine forældre fremover, uanset om du vælger at klare dig selv, eller du vælger at gøre noget ved stammen sammen med en logopæd.

Skole og stammen

Teenagere, der stammer, tænker ofte rigtig meget på, hvordan de skal klare sig i skolen og med kammeraterne. Det er vigtigt at klare sig godt socialt, at være en del af gruppen, ikke at føle sig udenfor. Og det er vigtigt at kunne deltage aktivt i timerne, så man kan blive bedømt på sine faglige kvalifikationer.

Mange teenagere og unge i folkeskolen, på gymnasiet eller på ungdomsuddannelserne fortæller, at de har forskellige problemer, som er svære at tackle.

Det kan for eksempel være:

- at læse op i timerne
- at sige noget i timerne
- at svare på spørgsmål i timerne
- at holde oplæg for klassen
- at diskutere i klassen
- at tackle skolekammeraternes og lærernes reaktioner på stammen
- at være åben omkring stammen

Næsten alle, der stammer, har oplevet den frustration, det er, at undlade at række hånden op eller at måtte sige: "Det ved jeg ikke", selvom man kender svaret. Det kan være en lettelse i forhold til stammen, men samtidig et nederlag ikke at få sagt det, man ved, og ikke få vist, hvad man kan.

Mange frygter højtlesning, fordi man ikke kan bytte ord ud og derfor har stor risiko for at sidde fast i blokeringer. De tænker meget på, hvad kammerater og lærere tænker, mens de læser op og stammer – er de ligeglade, eller utålmodige, griner de eller...?

Det er almindeligt at holde oplæg eller mindre foredrag for klassen

eller for hele årgangen. Man skal også kunne diskutere og stå ved sine meninger. Det kan være rigtig svært at tale og tackle stammen, når alles opmærksomhed er rettet mod én og den måde, man taler på.

Mange synes, at valget står mellem ikke at sige noget eller at stamme. Her falder valget desværre ofte på ikke at sige noget. Det kræver overskud og mod at komme i gang med at forandre tingene og at tale uden at tænke alt for meget på stammen, men det kan lade sig gøre.

Sammen med logopæden, alene eller i en gruppe med andre, der stammer, kan man arbejde med forskellige metoder, der kan hjælpe én med at blive bedre til at turde tackle disse vanskelige situationer. Man arbejder for eksempel med kommunikationsregler som øjenkontakt, kraftfuld stemme, pauser, at turde modstå tidspres, egne og andres tanker og forestillinger, følelser og egentlige tale- og stammeteknikker.

Det er alt sammen noget, der er positivt og giver håb og noget, der øger dine muligheder for at deltage aktivt i skolens aktiviteter. Du og logopæden kan sammen med dine lærere planlægge og aftale, hvordan du bedst får afprøvet og indarbejdet det, du lærer i stammebehandlingen, i sociale situationer og i arbejds- og talesituationer i skolen.

Det er vigtigt at få en uddannelse og et arbejde, og det er **ikke** stammen, men interesser og evner der skal bestemme, hvilken uddannelse du vælger. Det er derfor en god ide, at du taler med både dine forældre, dine kammerater, dine lærere, din studievejleder og din logopæd om, hvordan det går i skolen, og hvad du gerne vil have, de skal vide om stammen, så I sammen kan diskutere dine fremtidsmuligheder.

Det er også vigtigt, at du, trods stammen, deltager i alle de aktiviteter, du har lyst til både i skolen og under din videre uddannelse. Det gælder f.eks. lejrture, rusture, praktikordninger, studiebesøg, sportskonkurrencer og fester. Den måde, du oplever dig selv på, og den måde du klarer skolen på, betyder noget for opbygningen af din selvtilid og dit

selvværd, og det er vigtigt at have i orden, når man skal fra skolens trygge rammer ud i verden.

Gode råd til dig i skolen:

- vær åben om stammen over for dine skolekammerater – de ved sikkert kun det, du fortæller dem, og det kan være svært for dem at forstå/tackle din stammen. Derfor skal du hjælpe dem på vej.
- tal med dine lærere om stammen, dine følelser omkring stammen og hvad der skal til, for at du bedre kan tackle din skolehverdag – spørg dem, hvordan det er for dem at lytte til dig, om de har ideer til, hvordan svære situationer kan håndteres? Lav aftaler med de enkelte lærere.
- vær åben omkring din stammebehandling og fortæl, hvor svært det er at forandre talen. Så bliver det lettere at afprøve forskellige strategier i timerne/skolen

Gode råd til kammerater og lærere:

- lad være med at afbryde eller sige ordet for mig, vent til jeg er færdig
- hold øjenkontakt med mig, når vi taler sammen eller når jeg bliver hørt
- tal ikke for mig
- hør mig i lektier på lige fod med mine klassekammerater – husk hvis vi f.eks. har aftalt, at jeg skal høres først eller som én af de første
- glem at jeg stammer. Jeg vil helst behandles ligesom de andre
- spørg til og tal om stammen – det hjælper mig, at du er åben

"I 5. klasse fik vi en ny matematiklærer. Hun vidste ikke, at jeg stammede. I den første time skulle jeg spørge hende om noget. Jeg hakkede totalt i det. Hun blev "sur" på mig, fordi hun ikke mente, jeg skulle tale sådan. En fra min klasse, der hedder Martin, så, at jeg hang lidt med hovedet. Han spurgte læreren, om de kunne

tale sammen uden for døren. De gik ud. Nogle drenge fra klassen begyndte så at snakke med mig om det og sagde: "Det skal du ikke tage dig af" o.s.v. Jeg blev helt glad igen, fordi det føltes rart, at nogen "trøstede" mig og stod på min side. Efter timen sagde læreren undskyld til mig. Det var en rar fornemmelse. Siden dengang har Martin været en rigtig god ven, han har sagt, at hvis der er nogen, der generer mig, skal jeg sige det til ham. Det er rigtig rart at have sådan nogle venner".

(Johan, 16 år)

Venner og stammen

Hvis du har en god ven, måske én du er vokset op sammen med, er det jo bare rigtig dejligt. Det kan også være, du har nogle gode venner i skolen, eller der, hvor du dyrker sport.

De fleste mennesker synes, det er dejligt at knytte nye venskaber. Men hvordan starter et venskab?

Du stammer, og du føler måske, det har en stor betydning i forhold til venner?

Måske er du lidt tilbageholdende med at tage det første skridt? Måske husker du fra andre gange, at når du gør dig rigtig umage med at forsøge at undgå at stamme, så stammer du helt sikkert. Din bekymring er måske derfor, at den måde, du stammer på vil få en potentiel ven til at trække sig og dig til at blive flov.

Det er lettere at få gang i et venskab, hvis man har noget at være fælles om, f.eks. sport eller musik. Stammen ryger lidt i baggrunden, hvis der er fokus på noget helt andet. Venskab er ikke noget, der bare sker. Man skal bruge tid på det og engagere sig, man skal give noget af sig selv, hvis et venskab skal udvikle sig til at blive af den særlige slags, hvor begge parter føler sig ligeværdige. Det er vigtigt, at man føler sig så tryk, at man kan være sig selv.

For de fleste mennesker vil din stammen ikke gøre nogen forskel. De behandler dig ens, uanset om du taler flydende, eller du stammer. Det er ofte din egen holdning, der bestemmer, hvordan vennerne skal reagere. Hvis du viser dem, at du har det okay med din stammen, er der en stor sandsynlighed for, at dine venner vil gøre det samme.

Men hvad, hvis de ser væk, når du stammer, afbryder dig eller svarer på spørgsmål, før du er færdig med at tale? Det kan godt gøre ondt, hvis mennesker, du egentlig rigtig godt kan lide, gør ting, du ikke bry-

der dig om, og som får dig til at føle dig utilpas. Hvis du ikke fortæller dem om din stammen, så kan de af gode grunde ikke rigtigt vide, hvad stammen er, hvad den gør ved dig, og hvordan de kan være gode lyttere/venner.

Når du er i nye sammenhænge f.eks. til fest eller et arrangement i din sportsklub, reagerer nye/fremmede så på din stammen? Det kan jo være, at de reagerer ved at blive overraskede, fordi de ikke forventede, at du ville stamme. Der er jo ikke nogen synlige tegn på stammen. Det er først, når du åbner munden og taler, at andre opdager det.

Måske forsøger du at undgå at tale til nye mennesker? Det bekymrer dig måske, fordi du hele tiden tænker på, hvor lang tid der går, før de opdager, at du stammer? Måske tænker du, at din stammen giver et dårligt førstehåndsindtryk, og at du måske ikke får flere chancer for at vise dem, hvem du er.

Du bør med det samme fortælle, at du nogen gange stammer. Det vil tage en masse af det pres væk, du føler, også trangen til at skjule stammen. Hvis du tør det, vil du få det bedre lige fra starten.

De fleste mennesker bliver nysgerrige, når de ser og hører noget, de ikke ved, hvad er. De vil måske stille spørgsmål, og du skal være parat til at svare på dem. Find ud af hvad du vil svare på de mest nærliggende spørgsmål, så du altid er parat, for eksempel:

- jeg stammer, det er noget, jeg er født med, det kan være ret irriterende
- jeg stammer engang imellem
- jeg har stammet, så længe jeg kan huske, så jeg stammer nok også i dag
- jeg stammer, det er ikke, fordi jeg er nervøs eller ikke ved, hvad jeg vil sige

Så snart man har sagt ordet "stammen", forsvinder noget af mystikken, og man kan fortsætte med det, man var i gang med.

"Efter jeg er blevet lidt ældre, går jeg meget til fest. Til fester er der ofte fremmede, og det er ikke så godt. Jeg spørger altid før jeg kommer til en fest, om der kommer fremmede. Hvis der er, er det svært at finde sig til rette. Jeg tør ikke sige så meget, tænker på, om de synes, jeg er mærkelig eller dum eller sådan noget. Men tit finder jeg ud af, at det med fremmede behøver jeg ikke at frygte, men det er alligevel svært. Jeg ved ikke hvorfor, sådan er det bare".

(Johan, 16 år)

Hvis du takler din stammen på en positiv måde, så vil de mennesker, du møder på din vej, også reagere på en positiv måde. Husk at hvis du viser omverdenen, at stammen ikke er det, der fylder mest i din verden, så vil det heller ikke fylde ret meget i de andres!

Gode råd du kan give til dine venner:

- lyt til det jeg siger, ikke til stammen
- du skal ikke afbryde mig, når jeg taler
- du må ikke sige ordene for mig
- du må ikke drille, fnise eller lave øjne, når jeg stammer
- du må gerne spørge om stammen og tale åbent om stammen.
- jeg ved, at jeg stammer – du kan høre og se det, så det er rart for mig, at vi kan tale helt almindeligt om det

"Min stammen har også forhindret mig i at snakke så meget med piger på min egen alder. Det har været en af de ting som gør, at det er surt at stamme. Det har betydet, at jeg er meget genert overfor piger, specielt fremmede piger, som jeg ellers godt kunne tænke mig at komme i kontakt med".

(Peter, 14 år)

Hvad kan du selv gøre ved din stammen?

Du kan faktisk gøre meget for at blive bedre til at kommunikere, og du kan også ændre den måde, du stammer på. Noget af det kan du gøre selv, men hvis du gerne vil arbejde mere intensivt med din tale og din kommunikation, er det nødvendigt at gøre det sammen med en logopæd.

Du har måske allerede gået hos en logopæd?

Det har måske ikke hjulpet så meget? Eller måske kan du ikke rigtig huske, hvad I lavede? Eller måske var det meget godt et stykke tid, og så var du pludselig tilbage i det gamle mønster igen?

Nu skal du så regne med, at du er blevet noget ældre, og det gør en stor forskel, at det er dig selv, der er motiveret for at ændre på tingenes tilstand.

Noget af det, du selv kan begynde at tænke lidt over, er blandt andet:

Hvordan kan man lave om på, hvad man føler og tænker om stammen?

Én ting er sikkert. Jo mere negativt du føler og tænker om din stammen, jo værre går det. Så hvad kan du gøre? Hvordan kan du bremse den udvikling og gøre noget andet, så du får det bedre med din stammen? Kan du vende det rundt, så det i stedet bliver, jo mere neutralt eller positivt jeg føler og tænker om stammen, jo mindre stammer jeg?

Hvordan kan man blive bedre til at tro på sig selv?

Hver gang du prøver noget nyt, er der en risiko for, at det mislykkes, men i de fleste tilfælde går det langt bedre, end du tror! Pointen er, at du opbygger erfaring og tiltro til dig selv, hver gang du er modig og forsøger noget nyt.

Hvad sker der, når man stammer?

Det første skridt mod forandring er at lære, hvad der sker, når du stammer. At blive i din stammen, at blive i selve stammeøjeblikket. Det er ret vanskeligt i starten, fordi det er det øjeblik, du altid har gjort alt for at undgå. Men det kan læres, og i de fleste tilfælde er det ikke nær så slemt, som du har gået og troet.

1. Start med at observere, hvad der sker, når du taler. Gå et sted hen, hvor du i fred kan tale højt med dig selv. Læg mærke til, at du bevæger din tunge, din kæbe og dine læber. Læg din hånd på din hals/strube, og læg mærke til, at du laver lyd her. Put din hånd ind foran din mund og føl din ånde, når du taler
2. Nu skal du så observere, hvad der sker, når du stammer. Mens du stadig er alene, kan du lade, som om du stammer. Føl, hvordan og hvor du presser, så det bliver svært at tale
3. Find herefter en situation, hvor du har mulighed for at studere din stammen, når du virkelig stammer. Find et tidspunkt hvor du tror, du vil stamme, f.eks. når I spiser aftensmad. Når du taler, så bare fortsæt og stam – prøv at lade være med at stoppe stammen. Denne gang skal du observere, hvad du gør, hvor det er, du presser.

Kan du mærke, hvad det er, der sker, når du stammer? Hvis du ikke kan de første gange, du prøver, så bare tag det helt roligt. Stammen sker tit så hurtigt, at det er svært at registrere, hvad der sker. Bare prøv igen. Gør det, indtil du har en god fornemmelse af, hvad det er, der gør, at talen ikke flyder. Det tager noget tid at finde ud af - sådan er det. Husk, at det kræver, at du tillader dig selv at stamme. Når du har en god fornemmelse af, hvad det er, der sker, når du stammer, er det lettere at ændre.

Har jeg noget flydende tale?

Der er mange forskellige slags flydende tale. Det er sjældent sådan,

at enten er der stammen på hvert ord, eller også er der ingen stammen overhovedet. Nogen gange er der måske ret meget stammen i hver sætning. Andre gange siger du måske et svært ord lidt lettere og kun med meget lidt stammen. Andre gange igen taler du måske uden at stamme. Prøv at blive mere opmærksom på din tale. Lyt til din tale, når du synes, det er let at tale. Prøv at tale højt til dig selv. Føl, hvordan dine læber, din tunge og din kæbe bevæger sig sammen. Føl, vibrationerne i din hals og i dit hoved. Sæt tempoet ned, så du bedre kan mærke, hvordan det føles, og hvordan det lyder.

Er der f.eks. en enkelt ting, du let kan fokusere på, mens du taler? Den måde dine læber bevæger sig på? Dine kæbebevægelser? Eller lyden af din tale? Udvælg det, der er lettest og ligger lige for og ret din opmærksomhed mod det. Hvis du kan gøre det, vil du opdage, at du har meget mere flydende tale, end du forestiller dig eller lægger mærke til. Husk på den flydende tale. Saml på oplevelser med den flydende tale, som små videofilm inde i dit hoved.

Undgå undgørelser

Mange mennesker, der stammer, holder deres stammen i gang ved hele tiden at forsøge at lade være med at stamme. Det betyder ofte, at man i stedet for at sidde fast på et enkelt ord i sætningen kommer til at gentage flere ord eller dele af sætningen for ligesom at udsætte det svære ord. Det kan også være, at man prøver at lave sætningen om ved at sige nogle helt andre ord med næsten samme mening. Hvis du virkelig vil gøre noget ved din stammen, bliver du nødt til at gå ind i de svære ord – de ord du sidder fast på.

Så prøv at lade være med at undgå de ord, du måske vil komme til at stamme på. Hvis du undgår stammen ved at udskifte svære ord med ord, du har lettere ved at sige, så er du absolut normal, men du bliver nødt til at lære at tackle de svære ord. Du skal jo kunne bruge de ord, du har lyst til! Mange oplever, at det bliver lettere at kommunikere, når de ikke undgår de svære ord. Hvis der er ord, der bliver ved med at

drille, kan du prøve at sige dem langsomt, da du så bedre kan kontrollere dem.

Du må ikke undgå at tale, fordi du tror du vil stamme. Hvis du f.eks. undgår at svare på spørgsmål i klassen, er det noget af det, der kan ændres. At tale på trods af stammen er en af de mange udfordringer i den logopædiske stammebehandling.

Med stammen er det ofte sådan, at hvis du forsøger at flygte fra den, så kommer den, men hvis du udfordrer den og trodser den, så bliver den mindre, og måske forsvinder den indimellem helt.

Kan man være åben om sin stammen?

Det er svært at være åben omkring noget, der bekymrer én. Men stammen er lettere at tackle, hvis du lader være med at skjule den, og i stedet for lader den være der.

Mennesker, der stammer, lader tit, som om stammen slet ikke er der. De prøver at få den ud på et sidespor ved at bruge andre ord eller svare: "Det ved jeg ikke?". Det gør næsten altid situationen værre og stammen hårdere. Men hvordan kan man ændre på det?

Du kan for eksempel lade andre læse denne her pjece, og når de spørger om ting, de har læst og om din stammen, så fortæl dem hvad du ved, og hvad du oplever, og hvordan de bedst kan hjælpe dig. Du skal også fortælle dem, hvad de ikke skal gøre.

Fortæl dem hvis der er en lærer eller nogle fag i skolen, du har det svært med på grund af stammen. Tal med din logopæd på skolen om det.

Det hjælper også, hvis du indimellem kan se lidt humoristisk på det og måske sige nogle sjove ting om stammen. Stammen er ikke sjov, men du kan gøre det lidt lettere for dig selv og andre ved at være lidt mere afslappet. Hvis du f.eks. er på pizzeria, og du har en blokering på

ordet "pepperoni", så prøv om du kan komme alle i forkøbet og selv sige noget om din stammen. Du kan måske sige: "Hold da op hvor sad jeg fast der..." eller: "Jeg stammer bare helt vildt meget for tiden...". Den form for åbenhed gør andre trygge ved situationen, og hvis de er afslappede overfor din stammen, så bliver du også mere afslappet, og måske betyder det, at du stammer mindre.

Kan man modstå tidspres?

Den spændthed du mærker, når du stammer, kommer ofte fra, at du forsøger at sige ordet hurtigere, end du kan. Når du vil forcere og sige ordet for hurtigt, så spænder du i læbe, kæbe og hals og så bliver det meget sværere at sige ordet. Det er svært at gøre noget langsomt, alle vil helst gøre alting hurtigt.

Hvordan kan man gøre noget langsomt?

Den eneste måde at gøre det på, er, at tage det lidt af gangen, bid for bid. Du kan måske starte med at holde en lille pause, inden du siger noget. Når du forventer stammen på et ord, så prøv at sige ordet i slowmotion, start ordet lige så stille, men med god stemmestyrke. Det er svært i starten, men det kan læres. Bare giv dig god tid. Prøv også at stamme langsomt. Bliv ved med at stamme, men gør det i slowmotion. Det er formentlig alt for svært at gøre i de fleste situationer. Men prøv det, når du er alene, bare for at få en fornemmelse af, hvordan det føles.

Du kan måske afprøve det i situationer, hvor du ikke føler dig presset, eller du kan bede dine forældre eller en god ven om at hjælpe dig med at få det afprøvet.

Måske synes du, at det er lige sådan noget her, du godt kunne tænke dig at få hjælp til fra en logopæd?

*"Stammen er som kviksand: Hvis man kæmper imod, går man ned".
(Niklas, 15 år)*

Logopædisk stammebehandling

Hvorfor skulle jeg søge hjælp?

Det kan der være mange grunde til.

Først og fremmest skal du gøre det for din egen skyld og ingen andres. Du har måske en fornemmelse af, at du bliver nødt til at få det bedre med din stammen og forbedre din tale og din måde at kommunikere på for at opnå det, du gerne vil.

Det kan for eksempel være at du:

- gerne vil blive gladere for at være dig
- synes stammen bestemmer lige lovlig meget i dit liv
- gerne vil ud i verden og møde nye mennesker
- gerne vil være med i næste års skolekomedie
- gerne vil sige mere i skolen/i timerne
- gerne vil have karakterer efter evner og indsats
- gerne vil have et fritidsjob
- gerne vil tale med både piger og drenge
- gerne vil kunne sige mere til afgangsprøve hhv. eksamen

Hvor kan jeg få hjælp?

I forbindelse med kommunalreformen sker al visitation gennem kommunen.

Som det er nu, er det gratis at få hjælp.

Hvis du er mellem 0 og 18 år kontaktes kommunen, som henviser til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) eller en tilsvarende afdeling (de har lidt forskellige navne fra kommune til kommune). På PPR har de logopæder og psykologer ansat til at tage sig af blandt andet børn og unge, der stammer. Du/I kan også kontakte skole eller uddannelsessted og bede dem om at hjælpe jer med at komme i kontakt med en

logopæd. Så længe du er under 18 år, skal dine forældre give tilladelse til, at logopæden kontakter dig på din skole/dit uddannelsessted.

Når du er 18 år eller derover kontaktes kommunen eller et kommunalt/regionalt kommunikationscenter eller taleinstitut. Her får du information vedrørende visitation og mulighederne for logopædisk stammebehandling.

Men hvad er logopædisk stammebehandling, og hvad går det ud på?

Den logopædiske stammebehandling starter med en samtale/undersøgelse, hvor du får lejlighed til at fortælle om din stammen og de konsekvenser, det har for dig i hverdagen at stamme, og hvor logopæden og du i fællesskab kortlægger din stammen. Du fortæller om dine problemer, og logopæden fortæller, hvilke muligheder, der er for hjælp.

De overordnede mål for den logopædiske stammebehandling er, at du bliver bedre til:

- at tackle din stammen
- at kommunikere frit
- at gøre de ting, du gerne vil
- at tale med de mennesker, du gerne vil tale med

Man arbejder med mange af de ting, du har læst om i de forrige kapitler.

Den logopædiske stammebehandling kan enten foregå som individuel behandling, i en større eller mindre gruppe eller i en kombination.

Her er nogle eksempler på, hvad du kan få ud af at starte i logopædisk stammebehandling:

- du får viden om stammen
- du lærer noget om, hvordan man taler

- du lærer noget om dig selv
- du møder andre, der stammer
- du analyserer din egen stammen og stammeadfærd
- du afprøver nye måder at kommunikere, tale og stamme på
- du bliver mere åben omkring stammen
- du bliver bedre til at tackle stammen
- du bliver bedre til at forstå, hvad stammen gør ved dine følelser
- du bliver bedre til at tackle problemer, der opstår, fordi du stammer
- du bliver bedre til at tænke positive tanker om dig selv, dine medmennesker og din stammen
- du får mulighed for at afprøve forskellige stammeformer og tale-teknikker
- du får mulighed for at lære og træne f.eks. samtale, tale i telefon, holde foredrag...

Logopæden har det faglige ansvar for stammebehandlingen, men for at opnå et positivt resultat, er det helt nødvendigt, at du selv er aktiv og indstillet på at træffe valg og arbejde på forandring.

Her er hvad 4 unge mennesker, der har prøvet det, siger:

“For mig har det betydet, at jeg ikke stammer så meget som før. Jeg har besluttet, at mit mål skal være, at jeg vil sige noget mere, og at det er slut med, at stammen styrer mit liv”.

(Sanne, 18 år)

“Jeg har været rigtig glad for at gå til talepædagog. Jeg har lært en masse om stammen, så jeg bedre kan være åben og sige noget til andre om den. Og så er jeg begyndt at acceptere, at jeg stammer”.

(Rebecca, 16 år)

“Jeg har lært ikke at bruge så mange tricks og undgåelser, så nu stammer jeg bare. Det har været godt at møde andre, der stammer, og høre hvad de synes, og hvordan de stammer”.

(Troels, 13 år)

” I starten var jeg lidt usikker på, om jeg ville ind på taleinstituttet. Men inderst inde vidste jeg godt, at det ville være det bedste for mig. For oppe i de større klasser, hvor man begynder at få karakterer, er det meget godt ikke at holde sig tilbage fra at sige noget i timerne, bare fordi man er bange for at komme til at stamme. Jeg valgte også at komme ind på taleinstituttet for at få nogle ”værktøjer” til, hvis jeg lige pludselig begynder at stamme midt i en projektopgavefremlæggelse – så jeg ikke går helt i stå – det ville jo ikke være så godt.

Jeg har heller ikke fortrudt et sekund. Det har været rigtig godt at være derinde, bare efter den første uge. Det er dejligt at være sammen med andre, der har det samme problem som mig. Og det er jo nogle dejlige mennesker, man møder, det er jo bare helt normale mennesker, der stammer, lige som jeg selv gør. Vi hygger os, og alligevel arbejder vi intenst. Det kan varmt anbefales til andre, der stammer, for det er en stor hjælp”.

(Sebastian, 14 år)

En logopæd kan hjælpe dig med at komme i gang, og det er godt at have en ”sparringspartner”, når forandringerne skal afprøves og føres ud i livet.

Logopædisk stammebehandling er ikke noget, der bare tager et par dage. Det tager tid, især hvis det er forandringer, som du gerne vil have varer ved.

Der er mange unge mennesker, som arbejder alene sammen med logopæden, da det kan være svært at finde nok jævnaldrene unge, der stammer, til en gruppe. Men det er godt at tale med andre, der stammer. Så hvis du har lyst til at tale med andre unge, der stammer, kan du måske komme i kontakt med én eller flere gennem din logopæd eller gennem Foreningen for Stammere i Danmark.

Bag i pjecen er der links til hjemmesider med information om stammen. Her kan du læse mere om stammen, stammebehandling og andres erfaringer.

Logopæder hjælper mennesker, der stammer, på mange forskellige måder. Der er ikke én logopæd eller én behandlingsform eller metode, der er rigtig for alle. Så du må bare kaste dig ud i det og give den logopæd, du møder, en chance. Hvis du møder velforberedt op med din liste over ting, du gerne vil spørge om, arbejde med etc., så er der formentlig meget at snakke om og diskutere i de første behandlingstimer, og så har du og logopæden mulighed for at lære hinanden bedre at kende, før det rigtig går løs med stammearbejdet! Møder du en logopæd, der ikke ved ret meget om stammen og logopædisk stammebehandling, må du bede om at blive henvist til en anden.

Gode råd fra teenagere og unge mennesker, der stammer

Hvis du surfer på nettet, kan du læse dig til en masse nyttig viden om stammen.

Her er nogle tanker og råd fra forskellige teenagere/unge, som har gjort noget ved deres stammen og deres stammeproblemer:

- stammen er mere end tale, det er også de følelser, der er forbundet med det at tale
- det at holde op med at være bange for at tale og frygte ord og situationer er vigtigere end at tale flydende hele tiden
- der er ingen, der ønsker at være anderledes, men at gøre noget ved sin stammen bliver ofte lettere, når du bliver ældre
- stammen er ikke noget at skamme sig over
- ingen er perfekte
- vi bliver alle sammen nødt til at gå på opdagelse i os selv, og finde ud af hvem vi er, og hvad vi synes om dem vi er
- jeg tillader mig selv at stamme
- hvis jeg er bekymret for hvordan nogen vil reagere, når jeg stammer, siger jeg bare "hej". Det er meget bedre end ikke at sige noget
- det handler om mod, men andre vil være mindre bekymrede over, hvordan de skal reagere, hvis du selv kan tale åbent om stammen
- hvis du ofte skjuler din stammen, kan det hjælpe dig til at få det bedre, hvis du prøver ikke at skjule den
- hvis folk ved det, er det meget nemmere
- jeg prøver at finde og øve mig på personer, som har det okay med, at jeg stammer
- opfør dig, som du normalt vil gøre, og prøv at lade være med at være nervøs
- bare tal og lad være med at tænke på, hvordan folk reagerer

- hvis nogen driller, bliver jeg bare siddende uden at sige noget. Så bliver de lidt bekymrede/usikre og siger: "Det var bare for sjov"
- når jeg taler åbent om stammen, bliver tingene meget lettere i skolen

Gode råd i skolen

Hvis det er svært med de mundtlige opgaver i skolen, så tal med din lærer om det. Der kan aftales andre måder at deltage på eller lave opgaver på. Husk at tale med læreren, så snart du hører noget om mundtlig fremstilling eller fremlæggelser.

Hvis nogen laver sjov eller gør nar af dig, kan du for eksempel sige:

- jeg stammer, det er noget, jeg er født med
- jeg stammer, så jeg har lidt svært ved at få ordene ud
- jeg stammer, så du må gerne give mig lidt tid
- jeg har stammet i mange år, så jeg kommer nok også til at stamme i dag
- hvordan ville du have det, hvis du stammede?

Mobning

Mange oplever desværre forskellige former for mobning i løbet af deres skoletid. Du skal ikke finde dig i at blive mobbet, fordi du stammer. Hvis du bliver mobbet, er det vigtigt, at du siger det til nogen, en lærer, dine forældre eller en anden person, der kan gribe ind og hjælpe dig med at få løst problemet. Det kan være en hjælp at skrive dagbog over, hvad der sker.

Her er nogle råd, fra teenagere, der har været udsat for mobning:

- udvis selvtillid og lad være med at reagere
- du skal ikke se bange ud
- forsvar dig selv
- se på dem og vent, til de stopper

- hvis nogen griner, så spørg: "Hvis jeg var dig, og du var mig, hvordan ville du så have det lige nu?"
- få hjælp til at standse mobningen

Husk at den, der mobber, har problemer.

Vil det være muligt for mig at få et job?

Ja. Den måde, du tackler din tale og din kommunikation på, er meget mere vigtig end det at tale helt flydende. Når du ser på mulige uddannelser og jobmuligheder, så undersøg hvor meget kommunikation der er nødvendig og hvilke typer situationer, du vil befinde dig i, og gå så efter det, du er god til og følg dit hjerte. Der er masser af lærere, læger, advokater, sælgere, forretningsfolk m.fl., der stammer, og klarer jobbet i fin stil!

Din personlige udvikling

Fokuser på dine stærke sider og husk dig selv på dem. Stammen er kun en lille del af den, du er. Det er okay og normalt nogle gange at føle sig frustreret og være ude af stand til at tale frit. Det er måden, du reagerer på, der er vigtig. Tal med en voksen, du stoler på, dine forældre eller en lærer for at få hjælp, når du har brug for det. Det er du værd!

Her følger nogle konkrete råd fra teenagere og unge, der har arbejdet med deres stammen og deres stammeproblematik:

- uddan folk ved at fortælle dem om stammen
- lær at trække vejret på en hensigtsmæssig måde
- bevar en god kropsholdning
- kontakt en logopæd
- tal langsomt og tydeligt
- vær rolig
- se på mennesker, når du taler til dem

Lad være med:

- at gå i panik
- at være bange for at tale
- at være bange for at tale med normal stemmestyrke
- at undgå situationer og mennesker
- at tabe øjenkontakten
- at tale for hurtigt
- at undgå bestemte ord
- at blive bange for at folk griner; de, der griner, gør det tit, fordi de er forlegne

Du kan starte med at vælge et eller to gode råd ud, afprøve dem og se, om det hjælper dig.

En personlig hilsen fra Charles Van Riper

Professor og Ph.d. Charles Van Riper fra USA, selv stammer, stamme-forsker og verdenskendt stammebehandler (født i 1905 – død i 1994) har i en amerikansk pjeces til teenagere, der stammer, skrevet en personlig hilsen til dig, der vil gøre noget ved din stammen.

Da Charles Van Ripers måde at hjælpe mennesker, der stammer, på, stadig anses for at være grundlaget for dansk logopædisk stammebehandling, synes jeg, du skal have et par ord med på vejen fra ham!

Så her kommer, frit oversat, Charles van Riper ord til dig.

”Da jeg var teenager for snart 70 år siden, så fremtiden noget trist ud. Jeg havde en meget svær og alvorlig stammen med lange, hårde blokeringer ledsaget af ansigtsgrimasser og kast med hovedet, som ikke bare fremkaldte afvisning fra dem, der lyttede til mig, men som også gjorde det næsten umuligt for mig at kommunikere. Jeg fik behandling på et taleinstitut, fik en overgang en mere flydende tale, men faldt tilbage og stammede nærmest værre end før. Kun én gang havde jeg spurgt en pige ud på en date, og hendes svar var ”så langt ude er jeg heller ikke”. Oplæsning m.v. i skolen var en så frustrerende oplevelse for mig, mine klassekammerater og læreren, at jeg sjældent sagde et ord. Fremmede, som så og hørte mig tale, troede, jeg var skør eller havde epilepsi. Det var nogle meget ”sorte år” i mit liv.

Men det værste var, at jeg ikke bare følte mig hjælpeløs, men også håbløs – uden håb. Hvordan skulle jeg nogensinde kunne få mig et job eller blive i stand til at forsørge mig selv? Hvordan skulle jeg nogensinde kunne blive gift og få en familie? Jeg følte mig nøgen i en verden fuld af knive. Jeg tænkte på at begå selvmord og forsøgte det én gang, men det mislykkedes også.

Hvis en spåmand dengang havde forudsagt, at jeg ville få et pragtfuldt og rigt liv, ville jeg bittert have grinet ham lige op i ansigtet. Men, på trods af min stammen, eller måske på grund af min stammen, har jeg haft et rigtig pragtfuldt og udbytterigt liv, og det kan du også få. Nu, 82 år gammel, kan jeg se tilbage på årene med en følelse af fuldstændig tilfredshed. Jeg har haft et fascinerende arbejde, som banede vejen for en helt ny profession. Jeg giftede mig med en dejlig kvinde, fik tre børn og ni børnebørn, som alle gav mig den kærlighed, som jeg hungrede efter, men aldrig troede jeg ville få. Jeg tjente en masse penge på de mange bøger, jeg skrev. Jeg talte på film, i TV og i radioudsendelser; jeg holdt foredrag i store forsamlinger og gav forelæsninger over hele USA og i mange andre lande. Jeg fik alt, hvad jeg ønskede mig og mere til. Her på mine gamle dage er jeg meget tilfreds.

Du tænker sikkert, at jeg må være blevet kureret for min stammen for at have kunne gøre alle disse ting, men nej, jeg har stammet hele mit liv. Jeg formoder, at jeg er en af de her uheldredelige stammere. Men jeg fandt ud af, at så snart jeg havde accepteret stammen som et problem og lærte at tackle det ved ikke at undgå, skjule eller kæmpe imod stammen, slap "stammedjævlen" sit tag i mig. Selvom jeg var bange for at stamme, talte jeg alligevel. Jeg holdt op med at bekæmpe mig selv, når jeg stammede. Jeg lærte at stamme på en lettere måde, og når jeg stammede på den lette måde, blev min tale så flydende, at jeg kunne opnå hvad som helst, jeg satte mig for.

Jeg har kendt hundredvis af stammere, der også fik nogle gode liv, selvom de stammede. Blandt dem arbejdere, præster, lærere, advokater. Det eneste karakteristiske træk de havde til fælles, var det, at de ikke lod deres stammen afholde dem fra at tale. Så der er er også håb for dig min ven".

Afslutning

Nå, men det var vist sådan set det hele.

Ikke flere spørgsmål!

Ikke mere snak!

Ikke flere gode råd!

Hvad du gør nu, er op til dig!

Held og lykke!

Løbsk tale

Et andet kommunikationsproblem, der i nogle tilfælde optræder samtidig med stammen, er løbsk tale. De almindeligste kendetegn ved løbsk tale er:

- hurtigt og/eller uregelmæssigt taletempo
- utydelig, uskarp og sløret tale
- gentagelser af stavelser, ord og lyd
- personer med løbsk tale er ofte ikke selv så bevidste om deres problemer

Der kan også være andre kendetegn f.eks.: Problemer med at være opmærksom og koncentreret, sproglige problemer så som ordblindhed og problemer med at kommunikere med andre.

Andre mennesker vil ofte have svært ved at forstå personen med løbsk tale – de vil måske sige: "Undskyld det forstod jeg ikke" eller "sig det lige igen" – eller måske bare opgive at forstå, hvad der bliver sagt, og lade som ingenting.

Det anslås, at omkring 1,5% af alle mennesker har løbsk tale. Der er fire gange så mange så mange mænd som kvinder, der har løbsk tale.

Den løbske tale viser sig allerede, når man som barn begynder at tale.

Den løbske tale findes i forskellige sværhedsgrader. Nogle kan have løbsk tale i en let grad, mens andre kan være hårdt ramt. De, der er hårdest ramt, har ofte store problemer i kommunikationen med andre.

Hvis du synes, at du kan genkende noget af dette i din egen tale eller i kommunikationen med andre, f.eks. forældre, kammerater, lærere eller i klassen, så er det en god idé at tale med logopæden om det, så den logopædiske behandling kan rette sig mod den løbske tale også, og eventuelle misforståelser kan blive ryddet af vejen.

Man kan ikke få symptomerne til at forsvinde, men du kan lære at blive bedre til at forstå dine problemer, planlægge dine budskaber og tale/kommunikere med andre mennesker.

Afsluttende prøver og eksaminer

Om fravigelse ved afsluttende prøver og eksamen

En elev, der stammer, har mulighed for fravigelse ved folkeskolens afsluttende prøver og ved eksamen i gymnasiet, på HF og på erhvervsuddannelserne, hvis han eller hun har behov for det.

Vedrørende Folkeskolen

Fravigelse gives på baggrund af din klasselærers ansøgning til skolelederen. Ansøgningen skal vedlægges en udtalelse fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR), som skolelederen skal have senest 1. december for prøvetermin maj/juni. Den enkelte skoleleder træffer, på baggrund af udtalelsen og en konkret vurdering, beslutning om fravigelse.

Vedrørende Ungdomsuddannelserne

Institutionen kan tilbyde særlige prøvevilkår til eksaminander med forskellige specifikke vanskeligheder, når dette er nødvendigt, for at ligestille disse eksaminander med andre i prøvesituationen. Det vil i hvert enkelt tilfælde komme an på en konkret vurdering, og det er rektor, der har ansvaret.

Fravigelsernes form og ramme

Relevant for stammen kan fravigelsen være:

- Tid nok, i den mundtlige prøvesituation/til den mundtlige eksamen, til at formulere sig, på trods af stammen
- Anvendelse af praktisk hjælp (f.eks. kan logopæden sidde med til eksamen)

Påtegning

Fravigelser ved de afsluttende prøver/eksamen medfører ikke påtegnin-
ger på hverken folkeskolens prøvebevis eller på eksamensbeviserne
i gymnasiet, på HF, på den erhvervsgymnasiale uddannelse eller på
resten af erhvervsuddannelsesområdet.

Kilder

- Undervisningsministeriets bekendtgørelse nr. 749 af 13. juli 2009: Bekendtgørelse om folkeskolens afsluttende prøver (Prøvebekendtgørelsen) (§ 14) samt bilag 5 (Elevener med særlige behov ved folkeskolens afsluttende prøver, jf. § 14)
- Undervisningsministeriets bekendtgørelse nr. 782 af 17. august 2009: Bekendtgørelse om prøver og eksamen i erhvervsrettede uddannelser (§18).
- Undervisningsministeriets bekendtgørelse nr. 1030 af 15. december 1993: Bekendtgørelse om specialpædagogisk støtte under erhvervsuddannelser m.v.
- Undervisningsministeriets bekendtgørelse nr. 738 af 9. juli 2009: Bekendtgørelse om prøver og eksamen i de almene og studieforberevende ungdoms- og voksenuddannelser. (Eksamensbekendtgørelsen) (§ 19).
- Skolestyrelsens vejledning om fravigelse af bestemmelserne ved folkeskolens afsluttende prøver oktober 2009.

Bekendtgørelser og orientering kan ses på:

Undervisningsministeriets hjemmeside: www.uvm.dk

Skolestyrelsens hjemmeside: www.skolestyrelsen.dk

Links og nyttige adresser

Der er en overordnet adresse, der fører frem til en hel masse links om stammen: **www.stammen.dk**

Der finder du også:

Dansk Videnscenter for Stammen (DAVS)
Hans Knudsens Plads 1, opgang 4, parterre
2100 København Ø
Telefon: 39 10 17 17, fax: 39 10 17 18
e-mail: davs@davs.dk
www.davs.dk

Her kan du blandt andet:

- læse mere om videnscentret og videnscentrets arbejde
- få information om, hvor du skal henvende dig med henblik på logopædisk stammebehandling
- købe forskellige materialer

Foreningen for Stammere i Danmark (FSD)
c/o Kløverprisvej 10 B
2650 Hvidovre
Tlf: 86 86 26 96
Fax: 86 86 27 96
e-mail: fsd@fsd.dk
www.fsd.dk

Her kan du blandt andet:

- læse foreningens blad *Udtryk*, som udkommer 6 gange om året
- få oplysninger om de forskellige lejre som tilbydes børn, unge og voksne om sommeren
- få kontakt til andre, der stammer
- købe forskellige materialer
- finde links til stammeforeninger i andre lande

På www.stammen.dk er der endvidere links til mange faglige hjemmesider fra hele verden.

Litteratur

Christmann, H. og Knudsen, P. F.: At leve med stammen, Dansk Videnscenter for Stammen, 1998.

Dansk Videnscenter for Stammen: En folder om stammen i skole og uddannelse, 1996.

Egebjerg, T. og Gram, B. : Logopædisk stammebehandling af unge og voksne - anbefalinger vedrørende god praksis, Dansk Videnscenter for Stammen, 2009.

Hansen, D.: Om løbsk tale – information om løbsk tale hos børn, unge og voksne, Dansk Videnscenter for Stammen, 1999.

Laulund E., Egebjerg T. og Knudsen P. F.: Stammen og skole – en pjece for lærere i skolen og ved ungdomsuddannelserne, Dansk Videnscenter for Stammen, 1996.

Stuttering Foundation of America: Publication no. 21. Do you stutter: a guide for teens, 2002.

Van Riper, C. & Emmerick, L: Speech Correction, Prentice hall, 1990

