

# Vi vil gjerne vite litt om stammingen din etter undervisningen

Navn:..... Fødselsdato:.....

Datoen i dag:.....

Instruksjon: Merk av på linjene nedenfor hvordan du opplever stammingen din slik den er nå for tiden. Les gjennom hele spørreskjemaet før du begynner å svare på de enkelte spørsmålene.

## Spørsmål om hvordan stammingen din arter seg



Hvor mye stammer du?

Aldri \_\_\_\_\_ Mye  
 

Har du fysisk kamp eller strev når du stammer?

Aldri \_\_\_\_\_ Mye  
 



Varer stammeordene dine lenge?

Aldri \_\_\_\_\_ Mye  
 

Mister du kontroll over stammingen din?

Aldri \_\_\_\_\_ Mye  
 

Snakker du fort?

Aldri \_\_\_\_\_ Mye  
 

Har du medbevegelser?

Aldri



---

Mye



Kjenner du spenninger i kroppen?

Aldri



---

Mye



Mister du øyeblikket når du stammer?

Aldri



---

Mye



## Tanker om stammingen din

Har du negative tanker **før** du snakker?

Aldri



---

Mye



Har du negative tanker **mens** du snakker?

Aldri



---

Mye



Har du negative tanker **når du er ferdig** med å snakke?

Aldri



---

Mye



## Følelser omkring stammingen din

Føler du deg frustrert?

Aldri



---

Mye



Føler du deg sjenert?

Aldri



---

Mye



Føler du deg engstelig?

Aldri



---

Mye



Føler du sinne?

Aldri



---

Mye



Føler du deg hjelpeløs?

Aldri



---

Mye



## Unngåelser på grunn av stammingen

Unngår du spesielle ord?

Aldri



---

Mye



Unngår du spesielle situasjoner?

Aldri



---

Mye



Unngår du å snakke med andre om stammingen?

Aldri



---

Mye



Unngår du å fortelle at du stammer?

Aldri



---

Mye



### **Problemer på grunn av stammingen din:**

Fører stammingen til problemer hjemme?

Aldri



---

Mye



Gir stammingen deg problemer når du er sammen med andre mennesker?

Aldri



---

Mye



Gir stammingen deg problemer i forbindelse med skole eller utdanning?

Aldri



---

Mye



Gir stammingen deg problemer i forbindelse med arbeid?

Aldri



---

Mye



**Skriv med egne ord hva du har oppnådd etter undervisningen startet:**

**Takk for hjelpen!**