

Vi vil gjerne vite litt om stammingen din etter undervisningen

Navn:..... Fødselsdato:.....

Datoen i dag:.....

Instruksjon: Mer 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 har du 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



Her 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 forhold til arbeid i fritiden?

Aldri



Mye



Skriv med egne ord hva du har oppnådd i forhold til stammingen etter undervisningen:

Takk for hjelpen!