

## 6 tips når en snakker med noen som stammer

Stamming kan se ut som et lett problem som kan løses med noen enkle råd. men for mange voksne er det snakk om en livslang funksjonshemming. Her er noen måter du kan hjelpe en som stammer på:

1 Ikke kom med bemerkninger som ”Ta det rolig!” ”Pust dypt inn!” og ”Slapp av!” Slike råd vil bli oppfattet som meningsløse og nytteløse.

2 Vis at du lytter til det vedkommende har å si, og ikke på måten det sies på.

3 Hold vanlig øyekontakt og vent tålmodig og naturlig til personen har snakket ferdig.

4 Du kan bli fristet til fullføre setningen eller å hjelpe vedkommende med ordet ha stammer på. Ikke gjør dette. Prøv å snakke så rolig og avslappet selv, -men ikke så sakte at det oppfattes som unaturlig. Dette vil gjøre kommunikasjonen bedre.

5 Vær klar over at de som stammer har større problemer med talen når de snakker i telefon. Det er derfor viktig at du er tålmodig i en slik situasjon. Når du tar telefonen og ikke hører noe, bør du forsikre deg om at det ikke er en person som stammer før du legger på.

6 Snakk rolig selv, men uten at det blir unaturlig. Dette fremmer god kommunikasjon, uansett hvem du snakker med.



A Nonprofit Organization  
Since 1947—Helping Those Who Stutter

1-800-992-9392

[www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)  
[www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org)