



[Röst och tal](#)

Stamning innebär att talet på något sätt stoppas upp trots att du vet vad du ska säga. Stamning går oftast över av sig själv. En logoped kan ge behandling om det behövs.

Stamning är vanligast hos barn men förekommer i alla åldrar. Ofta har stamningen gått över när barnet börjar i skolan.

Yngre barn som ännu inte är färdiga med sin språkutveckling kan upprepa ord och fraser utan att det är stamning. Det kan vara svårt att avgöra skillnaden mellan dessa upprepningar och stamning. Båda är vanliga.

Att stamma innebär att du på något sätt har svårt att komma framåt i talet, trots att du vet vad du vill säga.

Det kan vara en eller flera av följande svårigheter:

- Att fastna på en bokstav, ljud, ord eller en stavelse och upprepa den innan det går att komma vidare.
- Att ha korta stopp eller ibland långa tysta pauser där du pressar på för att få fram ordet.
- Att bokstäver eller stavelser blir mer utdragna och förlängs.

Du kan stamma alltid eller i perioder. Stamningen kan också variera från situation till situation, det är till exempel vanligare att stamma mer om du är ivrig eller trött.

Stamning upplevs mycket olika.

En del tycker inte att stamningen är så besvärlig, och hindras inte av att de stammar.

En del tycker att det är jobbigt. De kan till exempel tycka det är svårt att prata inför andra, till exempel i skolan eller på jobbet.

För en del kan stamningen göra att de inte vill umgås eller prata med andra. Det kan leda till ensamhet och isolering.

Det kan vara svårt att förklara för andra att talet inte alltid går att styra.

Barn kan tycka att det är jobbigt att stamma. De kan till exempel spänna sig när de ska prata och undvika situationer när de behöver prata. De kan ibland säga: "Jag kan inte prata".

Ofta har barnet haft en period när talet har flutit på, utan att stamma. De blir därför frustrerade när något som tidigare inte varit ett problem plötsligt blir det.

Det finns en del råd om hur du kan göra och vad du kan tänka på.

Om du stammar är det bra att tänka på detta:

- Kom ihåg att det inte är något fel att stamma, det är inget du behöver dölja. Ha som mål att alltid säga det du vill även om du stammar.
- Berätta att du stammar. Det gör samtalet lugnare eftersom du kan koncentrera dig på vad du vill säga och inte på hur talet hörs.
- Försök att inte känna stress, prata i ett lugnt och bekvämt tempo. Det är vanligt att känna sig stressad och att du då vill skynda dig, och då stammar du mer.
- Starta ett ord långsamt och mjukt. Då kan det vara lättare att komma vidare med det du vill säga.

Det är viktigt att lyssna på vad den som stammar har att säga, inte hur hen säger det.

Personen behöver tid att forma orden. Därför är det bra att tänka på detta:

- Låt den som stammar få prata klart i lugn och ro. Visa att du har tid att lyssna.
- Fyll inte i orden eller meningarna när den som stammar hakar upp sig.
- Ha ögonkontakt när ni pratar.
- Ge inte råd, säg inte "ta det lugnt" eller liknande. Försök i stället själv vara lugn och lyssna noga på vad hen säger.
- Retas aldrig.

Barn är ofta mer medvetna om sin stamning än vad man tror. Att prata om stamningen gör den inte värre. Däremot brukar det vara bra att prata om det på ett öppet och enkelt sätt. Du kan till exempel säga: "Var det svårt att få fram ordet? Så kan det vara ibland. Men vi har tid att vänta tills du är klar. Vad bra att du pratar ändå."

Oftast går stamningen över av sig själv. Ibland behövs behandling.

När ett barn stammar kan du kontakta [en logoped](#), [en barnavårdcentral](#), [BVC](#), en [vårdcentral](#) eller elevhälsan om ett eller flera av dessa situationer stämmer:

- Du är orolig över barnets stamning.
- Barnet tycker själv att det är jobbigt med stamningen.
- Barnet har börjat att stamma allt mer.

När du som är vuxen stammar kan du kontakta [en logoped](#) eller [en vårdcentral](#) om något av detta stämmer:

- Du tycker det är jobbigt med stamningen.
- Du har börjat stamma allt mer.
- Stamningen hindrar dig från att göra saker.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills mottagningen öppnar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Behandlingen vid stamning sker hos en logoped, som är specialist på besvär med talet, språket och rösten.

Hur ofta man behöver gå hos logoped beror på hur stamningen utvecklas. En del behöver ett enda besök medan en del går hos logoped i flera år.

Vilken behandling som blir aktuell beror på hur gammal man är och också på vilka besvär man har.

Du som är vuxen är med och är delaktig i behandlingen.

Ofta har du ett första besök hos logopeden utan barnet. Du får då beskriva barnets stamning och stamningsproblemet. Du får information om stamning, hur den kan utveckla sig och hur den kan behandlas. Därefter beslutar du och logopeden tillsammans hur behandlingen ska läggas upp.

Syftet med behandlingen är att barnet ska få ett bättre flyt i sitt tal. Ofta får barnet övningar att göra, och du som vuxen får råd om hur du ska tänka och göra för att hjälpa hen. Mycket av träningen sker hemma. En del barn tränar enbart hemma medan andra också träffar logopeden.

När barnet träffar logopeden sker behandlingen genom lek och anpassas efter barnets ålder. Ibland träffar barnet logopeden själv och ibland tillsammans med dig.

Från och med att barn är cirka tio år brukar de få samma typ av behandling som vuxna, men anpassad efter åldern.

I behandlingen får den som stammar lära sig mer om tal och stamning. Hen får också göra övningar som gör det lättare att hitta ett flytande tal eller att styra talet.

För en del kan tekniska hjälpmedel användas som ett tillägg till behandlingen, för att ge talet bättre flyt. I vissa regioner kan man få sådana hjälpmedel med bidrag.

Allt om stamningens orsaker är inte klarlagt. Forskning visar att stamning handlar om hur hjärnan kan styra talet. Ibland kan styrningen variera och vara mindre exakt.

Stamning beror inte på något psykologiskt.

Det finns en tydlig ärftlighet i stamning. Med ärftlighet menas att man ärver gener. Det är vanligare att stamma om en genetisk släkting stammar eller stammade under barndomen.

Oftast går stamningen över av sig själv när barnet blir äldre, vanligtvis innan sjuårsåldern.

Hur stamningen låter eller hur mycket man stammar vid ett visst tillfälle säger inget om hur stamningen kommer att utvecklas på längre sikt.

Ju längre ett barn har stammat desto vanligare är det att stamningen finns kvar. Har man stammat i mer än fyra år brukar stamningen inte gå över. Men stamningen brukar bli lindrigare och en del tycker att det försvinner helt när de blir äldre. En del fortsätter att stamma länge, ibland upp i vuxen ålder.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller logopedmottagning du vill i hela landet](#). Ibland behövs [remiss](#) för att komma till en logoped.

Det finns ingen åldersgräns när ett barn får vara med och bestämma i en vårdssituation. Barnets rätt att bestämma själv hänger ihop med barnets mognad. Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara [delaktig i sin vård](#).

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det [viktigt att ni förstår informationen ni får av vårdpersonalen](#).

Ställ frågor om ni inte förstår. Ni kan också be att få informationen utskriven för att läsa den i lugn och ro. Om det [behövs tolkning till andra språk kan ni ha rätt att få det](#) Ni kan även ha rätt att få [tolkhjälp vid hörselnedsättning](#).

Ju äldre barnet är, desto viktigare blir det att barnet själv deltar i diskussioner och beslut om behandlingen. Det blir särskilt viktigt under tonåren.

Både du och barnet kan ha funderingar och frågor inför ett besök i vården. Ni har rätt att få all information ni behöver av vårdpersonalen. Det är bra om [ni kan förbereda er hemma](#). Det finns olika tips beroende på hur gammalt barnet är.

 Språk, tal och kommunikation 3-4 år

 När barn har svårigheter med tal och språk

 Sveriges stamningsföreningars riksförbund

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Cecilia Lundström, logoped, Lunds universitet

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).