

## Vurdering av egen stamming

Navn: \_\_\_\_\_

Dato for utfylling av skjemaet: \_\_\_\_\_

Vi ber deg om å vurdere ulike sider ved din egen stamming:  
Hvordan du opplever stammingen, hvilke tanker og følelser du har omkring stammingen, og hva du eventuelt gjør for å unngå å stamme.

Vurderingen gjør du ved å sette en ring rundt det tallet som passer best med hvordan du opplever stammingen din nå. Skalaen går fra 1 til 7, der 1 tilsvarer *aldri, ingenting* og lignende og 7 tilsvarer *alltid, svært mye* og lignende.

Skjema er utarbeidet av Sønsterud/Lind i Statped på bakgrunn av graderingsskjemaet WASSP. WASSP=Wright & Ayre Stuttering Selv-Rating Profile, England 2000. Norsk versjon 2016.

## Stammingen

Hvor ofte stammer du?

1 = aldri, 7 = alltid

1 2 3 4 5 6 7

Hvor mye strever du fysisk når du stammer?

1 = ingenting, 7 = svært mye

1 2 3 4 5 6 7

Hvor lenge varer stammeøyeblikkene?

1 = svært kort, 7 = svært lenge

1 2 3 4 5 6 7

Hvor mye av stammingen er ukontrollert?

1 = ingenting, 7 = svært mye

1 2 3 4 5 6 7

Hvor ofte er det nødvendig for deg å snakke ekstra fort?

1 = aldri, 7 = alltid

1 2 3 4 5 6 7

Hvor ofte opplever du medbevegelser i ansikt/kropp når du stammer?

1 = aldri, 7 = alltid

1 2 3 4 5 6 7

Hvor anspent (stiv) er du generelt i musklene?

1 = ikke noe, 7 = svært mye

1 2 3 4 5 6 7

Hvor ofte opplever du tap av øyekontakt med den du snakker med?

1 = aldri, 7 = alltid

1 2 3 4 5 6 7

Annet (beskriv)

1 2 3 4 5 6 7

### Tanker omkring stammingen

Hvor ofte har du negative tanker før du begynner å snakke?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte har du negative tanker mens du snakker?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte har du negative tanker etter at du har snakket?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

### Følelser omkring stammingen

Hvor frustrert (oppgitt) er du i forhold til stammingen?

1 = ikke noe, 7 = svært

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor flau er du i forhold til stammingen?

1 = ikke noe, 7 = svært

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor engstelig er du i forhold til stammingen?

1 = ikke noe, 7 = svært

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor sint er du i forhold til stammingen?

1 = ikke noe, 7 = svært

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor hjelpeløs føler du deg i forhold til stammingen?

1 = ikke noe, 7 = svært

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Annet (beskriv)

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|

### Unngåelser på grunn av stammingen

Hvor ofte unngår du bestemte ord?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte unngår du bestemte  
situasjoner?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte unngår du å snakke om  
stammingen din med andre?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte unngår du å erkjenne  
overfor deg selv at du stammer?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

### Ulemper i forbindelse med stammingen

Hvor ofte opplever du ulemper i  
forbindelse med stammingen  
hjemme?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte opplever du ulemper i  
forbindelse med stammingen i  
sosiale sammenhenger?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte opplever du ulemper i  
forbindelse med stammingen i  
utdanningsrelaterte sammenhenger?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Hvor ofte opplever du ulemper i  
forbindelse med stammingen i  
arbeidsrelaterte sammenhenger?

1 = aldri, 7 = alltid

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|