

## WASSP skåringsark

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.

### Stammingen

Hvor ofte stammer du? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor mye strever du fysisk når du stammer? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ingenting, 7 = svært mye

Hvor lenge varer stammeøyeblikkene? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = svært kort, 7 = svært lenge

Hvor mye av stammingen er ukontrollert? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ingenting, 7 = svært mye

Hvor ofte er det nødvendig for deg å snakke ekstra fort? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte opplever du medbevegelser i ansikt/kropp når du stammer? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor anspent (stiv) er du generelt i musklene? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært mye

Hvor ofte opplever du tap av øyenkontakt med den du snakker med? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Annet (beskriv)

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7

### Tanker omkring stammingen

Hvor ofte har du negative tanker før du begynner å snakke? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte har du negative tanker mens du snakker? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte har du negative tanker etter at du har snakket? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

### Følelser omkring stammingen

Hvor frustrert (oppgitt) er du i forhold til stammingen? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært

Hvor flau er du i forhold til stammingen? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært

Hvor engstelig er du i forhold til stammingen? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært

Hvor sint er du i forhold til stammingen? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært

Hvor hjelpeløs føler du deg i forhold til stammingen? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = ikke noe, 7 = svært

Annet (beskriv)

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7

### Unngåelser på grunn av stammingen

Hvor ofte unngår du bestemte ord? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte unngår du bestemte situasjoner? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte unngår du å snakke om stammingen din med andre? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte unngår du å erkjenne overfor deg selv at du kan ha et stammeproblem? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

### Ulemper i forbindelse med stammingen

Hvor ofte opplever du ulemper i forbindelse med stammingen hjemme? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte opplever du ulemper i forbindelse med stammingen i sosiale sammenhenger? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte har du opplevd/opplever du ulemper i forbindelse med stammingen i utdanningsrelaterte sammenhenger? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid

Hvor ofte opplever du ulemper i forbindelse med stammingen i arbeidsrelaterte sammenhenger? 1 2 3 4 5 6 7  
1 = aldri, 7 = alltid