

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 øyenkontakt 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