

Jenta med stamming

Norsk versjon av The Girl Who Stutters - oversettelse
etter godkjenning fra The Stuttering Foundation
(Jane Fraser, president)



Jenta med stamming

Dette er en oversatt versjon
av ***The girl who stutters*** ©Stuttering
Foundation www.stutteringhelp.org

Oppdatert 10.09.2021

Dette er en historie som passer for elever i mellomtrinnet. Foresatte, lærere og logopedier kan lese "Jenta med stamming" sammen med barn med stamming, og eventuelt med søsken. Historien handler om ei jente som heter Mia, hva stamming er for henne, og hennes første dag hos logoped Glenn. Historien slutter med tilleggsinformasjon som gir innblikk i hva logopedisk oppfølging kan innebære.

Jenta med stamming

Mia J.
Rebecca D.
Casey W.

Forfatterens formål

Jeg ønsker at denne historien skal hjelpe andre barn med stamming. Jeg håper de føler seg bedre og mindre ensomme etter å ha lest den. - Mia J.

Vi håper historien kan være nyttig for elever, familie og fagfolk. Mia sin historie og tilleggsinformasjonen, er ment å gi informasjon, underholdning og et innblikk i hva logopedisk oppfølging kan innebære. Stopp gjerne når du ser et stoppskilt og bla til støttearket bakerst, eller les rett gjennom. Vi håper du setter pris på Jenta med stamming.

- Rebecca D. & Casey W.



Det var en gang en jente som het Mia. Hun ELSKET å danse. Hun kunne mange ulike danser: hiphop, jazz, samtidsdans, ballett, stepp og lyrisk. “Er alle andre femteklassinger SÅ opptatt?” lurte Mia på.



Når hun danset følte hun seg fri,
som en sommerfugl eller en gasele
som løp gjennom åsene i Afrika. Og
når hun danset, fikk hun møte
vennene sine.

De hadde alltid mye å snakke om, som for eksempel favoritt tv-program eller å fikse på håret. Mia likte å ha venner rundt seg. Å få danse og møte alle vennene gjorde henne veldig spent og glad. “Dans er gøy!” tenkte Mia.



Mia var enda mer glad i å snakke enn å danse, og når hun ble ivrig snakket hun **SKIKKELIG** fort. Å snakke med superfart gjorde at lydene blandet seg i munnen hennes.



Snakkingen hennes var hakkete, og det var vanskelig å få ordene ut. Vennene hennes kunne snakke så fort de bare ville, men det klarte ikke Mia. “Det er som å ha en vridd tunge” reflekterte Mia.



Mia var alltid spent før halloween. I år hadde hun kledd seg ut som en marihøne, og gjorde seg klar til å gå 'knask eller knep'. Lite visste hun at halloween i år skulle bli annerledes. På veien med søsteren sin sa Mia "V-v-v-v-vil du gå til det huset der?" "Mia!" ropte søsteren overrasket, "stammet du?" "B-b-b-beklager! Det bare skjer" sa hun.



Det virket som søsteren glemte Mias hakkete måte å snakke på, men det gjorde ikke Mia. “Hva var det som akkurat skjedde?” og “hva er stamming?” lurte hun på.





Etter hvert som Mia ble eldre, kom den hakkete måten å snakke på stadig tilbake. **Hun hadde stamming.** Hun tenkte “forsvinner dette snart?”





Det gjorde det ikke. Det ble verre. Hun visste ikke hva hun skulle gjøre. Hun følte seg hjelpeløs og alene. En dag hadde moren en prat med henne. “Mia, føler du noen ganger at det er vanskelig å si det du ønsker si?” Mia trakk pusten og sa “Jeg stammer. Jeg-jeg-jeg-jeg-jeg har stamming. Jeg føler at alle andre er like, men at jeg er annerledes.”



“Kjære deg, det er greit, alle er ikke like.” Moren ga Mia en stor klem.
“Men mamma,” sa Mia, “hva skal jeg gjøre? Hva skal jeg gj-gj-gjøre?”
“Kjære deg, vi kan møte en logoped. Logopeden vet akkurat hva vi kan gjøre.” Mia tenkte “vil det hjelpe meg i det hele tatt?”



Mia var nervøs for å møte logopeden. Hun sto utenfor den store hvite bygningen og så opp på den lange, bratte trappen.





Hun visste at hun skulle snakke med en fremmed om stammingen. Hun var nervøs. Hun fikk sommerfugler i magen, men så tenkte hun “du må være modig.”



Mia ventet i omtrent to minutter, men det føltes som to timer. Til slutt kom det ut en høy og tynn mann. Han bøyd seg slik at Mia kunne se ham i øynene, og håndhilste. “Hei, hva heter du?” sa han. Hånden hans var stor sammenliknet med hennes. Hun så opp på ham og sa “Mia, M-M-Mia.” Da sa mannen “Hei, jeg heter Glenn, jeg stammer jeg også. Bli med inn, så kan vi prate litt»



Det var ikke typisk henne å føle seg så nervøs. Hvorfor var hun så sjenert? “Hvordan kommer dette til å gå?” tenkte hun.

“Jeg vil at, jeg vil at du skal snakke, slik at jeg kan vurdere stammingen din” sa Glenn.

Mia tenkte inni seg “neeeei, det vil jeg ikke, det vil jeg ikke, det vil jeg ikke!”. Glenn så at dette var vanskelig for Mia; hun var ikke klar for å vise for mye av seg selv enda. Da sa han “Mia, kan du si fem ting om hvordan det føles å stamme?”



“IRRITERENDE, FRUSTRERENDE, DEPRIMERENDE!” utbrøt hun. “Det er også HÅPLØST og KJEDELIG!” Hun følte seg så sterk etter å ha satt stammingen på plass. Det fikk henne til å tenke «å gå til logoped er kanskje ikke så dumt allikevel?»



Glenn smilte da han så at Mia slappet av. “Stammingen er bare en liten del av meg” la hun til. “Jeg danser, jeg er en skuespiller, jeg er en lillesøster, jeg er en datter og jeg er en venn. Jeg er smart, jeg kan spansk og jeg er glad i søtt og godt”



Plutselig var tiden ute, “nå er vi ferdig» sa Glenn. Tiden hadde gått så raskt!

“Kanskje det ikke er så ille å være annerledes?” tenkte hun.

Etter som tiden går fortsetter Mia å besøke Glenn i det store hvite bygget, men det føles ikke lenger som et skummelt sted.

Logopedtimene er ikke alltid enkle, men hun lærer å akseptere hvordan hun snakker og prøver ut verktøy som gjør at stammingen blir mindre irriterende. Hun lærer også hva hun kan svare om noen erter henne eller spør hvorfor hun snakker som hun gjør.

Mias familie, vennene og lærere har støttet henne gjennom barneskolen. Nå jobber Mia og Glenn med hvordan Mia kan trives med å prate med nye mennesker på ungdomsskolen. Glenn ber henne huske at det ikke er stammingen som bestemmer hvem hun er, men alt annet ved henne.





Mia begynte å innse at hun som person er unik, enten med eller uten stamming. Ingen andre er akkurat som henne. Er ikke det stilig?!

Måten hun danser, leser, spiser, leker, synger, ler og snakker er ikke lik måten andre gjør det. Hun gjør alle disse tingene annerledes enn andre, og det gjør du også. Dette er historien til Mia.

“Hva er din historie?”

Stamming

Personer med stamming opplever ofte tap av kontroll i stammeøyeblikket

Personer med stamming kan samarbeide med en logoped om verktøy som kan hjelpe stammingen

Følelser skaper ikke stamming, men personer med stamming kan føle seg lei seg og engstelige på grunn av stammingen

Stamming kan være arvelig, men ikke alltid

Noen personer med stamming utvikler tilleggsvansker:

unngår spesielle ord

beveger kroppen mindre

Hjernen til personer med stamming fungerer litt annerledes når de snakker

Det finnes tre ulike typer hørbar stamming:

forlengelser

blokkeringer

repetisjoner

En 10-åring forklarer stamming slik:

“Stamming er å bli sittende fast på et ord og du ikke bli kvitt det” -Mia

Notat til familiemedlemmer:

Noen ganger kan det være vanskelig å snakke om stamming, men det er viktig å være åpen om det. Personer med stamming kan føle seg mindre alene og kan snakke om stamming uten skam eller flauhet hvis familien er åpen om stamming. Å snakke med familien om stamming, kan gjøre at det også blir lettere å snakke med andre.

Åpenhet om stamming gir muligheter for å søke råd og ressurser som er tilgjengelige for personer med stamming og deres familier. Noen av ressursene handler blant annet om hvordan logoped jobber med stamming, hvordan en får kontakt med andre personer som stammer (NIFS), og hvordan en finner informasjon om stamming fra nettressurser (www.stamming.no, <https://www.statped.no/taleflytvansker-stamming-og-lopsk-tale>, www.stutteringhelp.org, www.westutter.org).

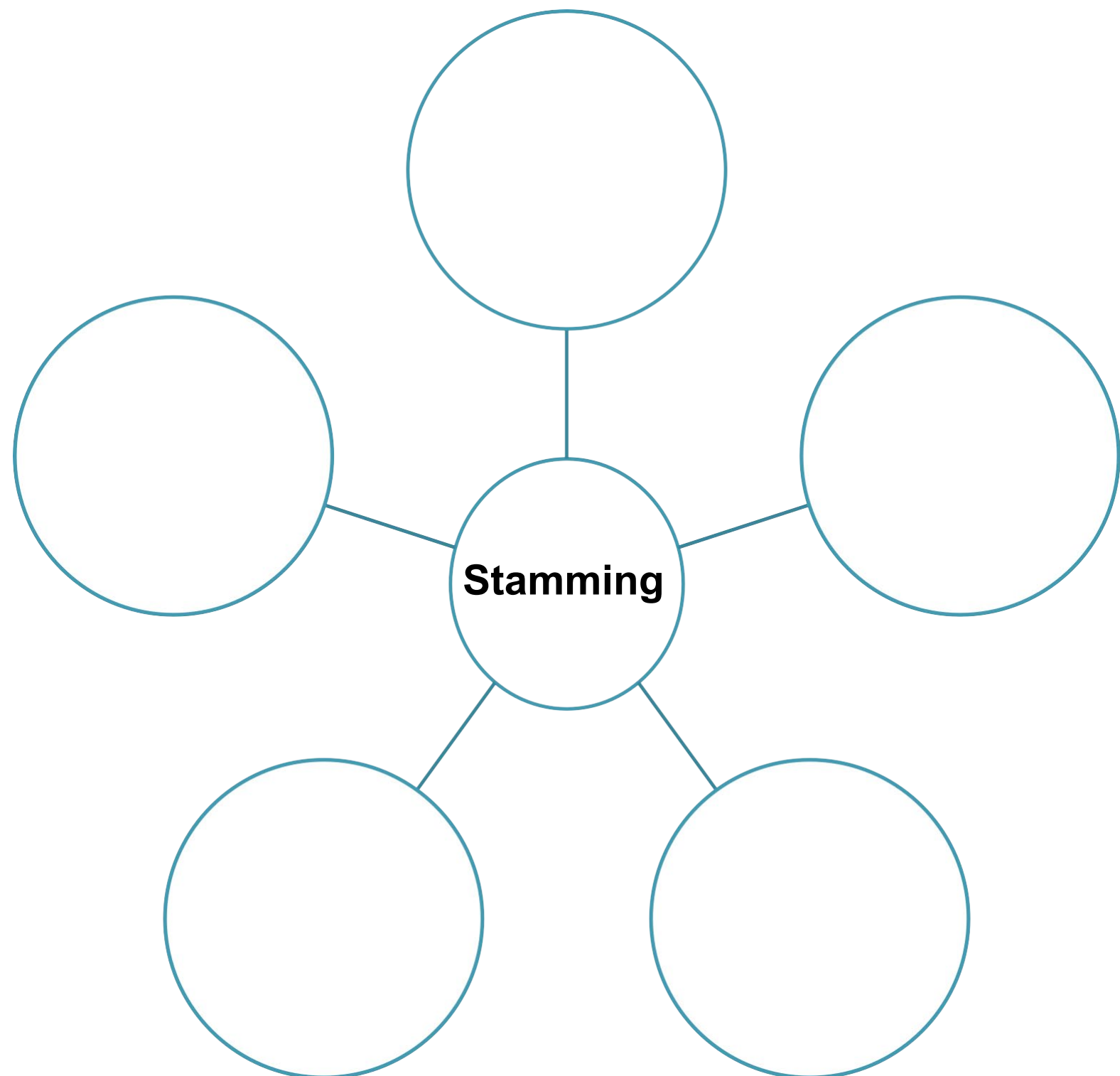
Hva kan familien gjøre for å snakke om stamming?

- ◆ Ha en snill og forsiktig tilnærming.
Eksempel: *“Jeg ser at det innimellom er vanskelig for deg å få ordene ut. Jeg vil gjerne vite hvordan det føles når dette skjer, og at du skal vite at du kan snakke med meg om det»*
- ◆ Finne materiell som personen kan relatere seg til.
Eksempel: *Les en bok om et annet barn som også har noen vansker, og bruk historien som utgangspunkt til en samtale med barnet om hans/hennes utfordringer rundt stammingen.*
- ◆ Undersøk om det finnes NIFS lokallag (støttegruppe for personer med stamming) der du bor. Dette kan være et trygt sted der en kan snakke om stamming med andre.

Tips til logopeden:

- ◆ Still åpne spørsmål for å komme i gang med samtale om stamming. For eksempel: *“Vet du hvorfor du er hos meg i dag?”*
- ◆ Spør om barnets kunnskap om stamming og be barnet komme med en egen definisjon.
Aktivitet: *bruk det tomme tankekartet på neste side og be barnet si fem ting om hva stamming betyr for dem.*
- ◆ Jobbe med de deler av talen som har størst betydning for barnet.
Eksempel: *Spør barnet hva det vil få ut av logopedtimene. Ønsker barnet å oppnå kontroll over stammingen? Vil barnet være mer flytende mye av tiden? Ønsker barnet å bruke snakkeverktøy i spesielle situasjoner? Målet er at logopedtimene skal være en positiv opplevelse for personer med stamming, og dette bør være fokus i timene.*

Hva betyr stamming for deg? Skriv ned fem ting.



Hva gjør logoped?

De møter personer som vil ha hjelp med snakking

De gir råd og tips om kommunikasjon

Hvor jobber de?
-skoler og barnehager
-sykehus
-voksenopplæring
- PPT (pedagogisk psykologisk tjeneste)

De jobber med både barn og voksne!

Dette gjør du med en logoped:
-leker og spiller
- leser bøker og ser på bilder
-snakker sammen

Hvorfor bør du få hjelp av en logoped?
- de bryr seg om andre
-de ønsker å hjelpe personer med språk og/eller talevansker
-man kan snakke om følelsene sine

På engelsk kalles de Speech Therapists eller SLPs.

Hva skjer i en logopedtime?

Logopeden vil antagelig stille noen spørsmål for å bli kjent med deg. Ofte vil de vite litt om hvordan du har det med stammingen, og hva du vil jobbe med i logopedtimene.

Logopeden vil jobbe med målene dere setter for eksempel ved å lese bøker, se på bilder, spille spill, leke eller bare snakke.

Logopeden skriver ofte noen notater underveis, og tar lydopptak eller filmer med videokamera/nettbrett. Grunnen til dette er for å huske hva dere snakker om, og se hva som skjer med stammingen når dere prøver ut ulike verktøy. Hovedmålet er ofte å hjelpe deg, og å se om det dere gjør hjelper deg.

Ulike snakkeverktøy

Myk start

- Si ordet mykt og dra ut lydene. Det bør høres ut som lydene dras sammen
- "Laaaaaaaaa-oooooooooss-øøøøøøøvee-mmmmmmyyyyyyyk-sssstaaaart."

Frivillig stamming

- Velge å stamme med vilje uten anstrengelse
- "La la la oss øve på frivillig sta sta stamming"

Lett kontakt

- Lett kontakt gjør snakking mindre anspent. Tenk at tungen berører stedene i munnen mykt eller at leppene går forsiktig sammen.
- Øv på hvordan hard snakking oppleves sammenliknet med myk snakking.
- "La oss øve på lett kontakt!"

Utløsning/ Pull-Out

- Å trekke seg langsomt ut av et stammeøyeblikk. Bruk verktøy som myk start eller lett kontakt for å komme lett ut av stammeøyeblikkene.
- "La oss øve ppp (pause før du forsiktig løser opp ordet) på pullout."

Kansellering / utskifting

- Tillat at stammingen skjer, gå så tilbake og si ordet igjen på en myk måte.
- La oss ø-ø-ø-øve (pause) øøøve på utskifting"

Å håndtere erting og mobbing

Noen ganger ertes noen andre fordi de ikke forstår hvorfor de er annerledes. Å bli gjort narr av kan være tøft og det er vanskelig å vite hva du kan svare. Her er noen forslag du kan bruke når du blir ertet på grunn av stammingen din.

Forklar: det kan hjelpe å forklare hvorfor du snakker annerledes og at du ikke kan noe for det. Du er kanskje den første personen med stamming de har møtt. Om du forteller om stammingen kanskje du kan forhindre at andre blir ertet for stamming i fremtiden?

Vær ærlig: La personen vite at du blir lei deg når noen gjør narr av måten du prater på. Ved å fortelle hvordan du opplever det kan personen forstå at stamming ikke er noe å le av.

Forberede: Sammen med logopeden kan du finne andre måter å svare på når noen ertes eller spør hvorfor du snakker som du gjør.

Dele: Ikke vær redd for å snakke med en venn, foreldrene dine, en lærer eller logopeden om problemer du har med andre barn. Du kan få det bedre om du snakker med andre om dette.

Takk til

Glenn Weybright og Dr. Jennifer Larsen
For støtten med denne fortellingen. Vi vil også takke
Sarah Cabalka for de nydelige bildene.

© Statped
Telefon: 02196

www.statped.no
facebook.com/statped
twitter.com/statped

