Sagbar voor volwassenen die stotteren

Sagbar is een app voor mensen die stotteren. Ze biedt korte oefeningen voor ademhaling, stemgeving, tempo en voor je gedachten vóór lastige gesprekken. Jij bepaalt wanneer en hoe lang je oefent.

Wat je kunt verwachten

- Tien korte oefeningen die je altijd kunt pauzeren of stoppen.
- Geen account, geen reclame, geen telling van je stotteren. Gegevens blijven op je toestel.
- Sagbar gebruikt de microfoon en de camera alleen in de oefeningen die ze nodig hebben.

Zo begin je

- Begin met een rustige ademhalingsoefening. Drie minuten is genoeg.
- Oefen liever vaak en kort dan zelden en lang. Een dag pauze is geen stap terug.
- Ga je naar een logopedist, bespreek dan je oefenlijst met hem of haar.

Sagbar is een zelfhulp-app. Ze vervangt geen logopedie en stelt geen diagnose.