

ALS SPREKEN MOEILIJK IS

Door psycholoog Philip Vuylsteke en stottertherapeut GERT REUNES.

m.m.v. Prof John Van Borsel U GENT

Een gids voor stotteraars en hun omgeving

Woord vooraf

Stotteren is een spraakprobleem dat al eeuwen gekend is en dat in alle culturen voorkomt. Men schat dat wereldwijd zo'n 60 miljoen mensen stotteren. Ondanks de bekendheid en de omvang van het probleem, is er echter nog altijd geen afdoende middel gevonden om iemand van zijn stotteren te genezen. Stotteren blijft een raadselachtige aandoening en wie er mee te maken krijgt, stuit op talrijke moeilijkheden, vragen en helaas ook dikwijls veel onbegrip.

Als spreken moeilijk is wil een gids zijn voor de stotteraar en zijn omgeving. Het is opgevat als een praktisch boek dat eerst een aantal feiten over stotteren op een rij zet, en dan vooral ingaat op wat de stotteraar zelf kan doen aan zijn probleem en wat familieleden, vrienden en collega's van een stotteraar kunnen doen.

Bijzonder is dat de auteurs zelf aan de lijve ondervonden hebben wat het is om als stotteraar zijn weg te maken. Daarnaast zijn zij, als psycholoog (Philip Vuylsteke) en als logopedist (Gert Reunes), ook professionele hulpverleners. Aldus bevinden zij zich in een unieke positie en dit levert zowel doorleefd kritische als soms ook verrassende ideeën op.

Een andere bijzonderheid is dat verschillende bekende Vlamingen en Nederlanders, evenals een aantal meer anonieme stotteraars aan het woord komen met hun stotterverhaal. Dit maakt van *Als spreken moeilijk is* niet alleen een praktische gids, het is ook rijk gestoffeerd met getuigenissen waar lezers zich zeker in zullen herkennen en waardoor ze meteen zullen beseffen dat ze met hun stotterprobleem niet alleen staan.

We twijfelen er niet aan dat dit boek voor veel stotteraars en hun familieleden, vrienden en collega's inderdaad een uitstekende leidraad zal zijn. Maar ook professionelen zoals logopedisten, stottertherapeuten of psychologen kunnen o.i. van deze gids een en ander opsteken. Samen met de auteurs hopen we dat dit boek mag bijdragen tot het doorbreken van een aantal misvattingen rond stotteren en tot meer begrip voor stotterende mensen.

Prof. dr. John Van Borsel
Hoogleraar Universiteit Gent

INHOUD

Inleiding: één op honderd mensen stottert

Stotteren is van alle plaatsen en alle tijden
Eén op de honderd mensen stottert

1. Wat is stotteren?

Definities van stotteren

Een stotterprobleem is een ijsberg

Kenmerken van openlijk stottergedrag

Iedere stotteraar stottert anders

Stotteren kan meer worden dan een spraakprobleem

Stotterangsten

Ik voel me verlegen, minderwaardig...

Ik moet altijd en overal vloeiend spreken of anders...

Waar komt het stotteren vandaan?

De samenstelling van onze lichaamsvochten?

Vloeit stotteren voort uit het samenspel van verschillende factoren?

Is stotteren erfelijk bepaald?

Onze hersenen?

Druk uit de omgeving?

Een psychologische verklaring?

Stotteren begint op jonge leeftijd

Van stamelen tot stotteren

Stottert je kind?

Verschillen in stotteren tussen kinderen en volwassenen

Stotteren en persoonlijkheid

Bestaat dé stotteraar?

Invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling

Stotteren op latere leeftijd

2. Hoe gaan we ons stotterprobleem te lijf?

Factoren die een rol spelen bij stottertherapie

De leeftijd

De therapeut

De persoonlijkheid van de stotteraar

Steun van de omgeving

Ervaringen met therapieën

Therapieën in Vlaanderen en Nederland

Wondertherapieën

Logopedie

Stutter modification

Fluency shaping

Therapie bij kinderen
Individuele therapie of groepstherapie?
Ouders in de therapie
Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen
Medicatie
Psychotherapie
Vertraagde auditieve feedback
Niet-reguliere therapieën
De BOMA-methode
De Del Ferro-methode
De Hausdörfer-methode
Zelfhulpgroepen

Therapie: wat moet dat kosten?

Het heft in eigen handen: enkele praktische tips

Zijn er toekomstperspectieven?

Brief aan de mens die stottert

3. Wat kunnen familieleden, vrienden, collega's doen?

Hoe omgaan met iemand die stottert?

Ongemak bij de luisteraar

Wat kan de stotteraar doen?

Wat kan de luisteraar doen?

Stotteren in het gezin

Hoe reageren ouders op het stotteren van hun kind?

Wat kunnen ouders doen?

En als het gesprek met de ouders onmogelijk lijkt?

Stotteren op school

Spreek over het stotteren met de leerkracht

Spreek over het stotteren in de klas

Moeilijke spreesituaties in de klas

Hoe omgaan met pesten?

Stotteren op het werk

Studie- en beroepskeuze

Het sollicitatiegesprek

Werk gevonden, en dan?

Verder lezen

Inleiding: één op honderd mensen stottert

Stotteren. Het zal je maar overkomen. Voor wie met deze erg herkenbare handicap wordt geconfronteerd, kan het spreken wel eens een hel worden. Spraak is het belangrijkste en meest gebruikte communicatiemiddel waarover de mens beschikt. Via het gesproken woord drukken we ons uit, gaan we relaties aan, maken we onze behoeften en verlangens kenbaar, uiten we genegenheid en verdriet... nemen we plaats in de sociale gemeenschap. In het gezin, op school, op het werk, bij vrienden en verenigingen, kortom: waar mensen met elkaar omgaan, verloopt de communicatie hoofdzakelijk via het spreken. Bij stotteraars gaat juist dit spreken moeilijker. Ze weten net zo goed als de vloeiende spreker wat ze willen zeggen, hebben duidelijke gevoelens en gedachten, maar het automatisch produceren van de woorden ervoor verloopt soms problematisch. Klanken worden herhaald of onder grotere spanning uitgesproken of de stotteraars krijgen de woorden er helemaal niet uit, krijgen het niet gezegd. Veel stotteraars voelen zich in het aangaan van sociale contacten dan ook geremd. Het stotteren kan meespelen in hun schoolprestaties, beroepskeuze, uitbouw van een loopbaan, vrijetijdsinvulling, partnerkeuze... Hun leven wordt in mindere of meerdere mate door hun spraakprobleem bepaald.

Meer dan gemiddeld zijn stotteraars zich bewust van wat er in een gesprek gebeurt, van wat er tussen de woorden door gezegd wordt. Daar worstelen stotteraars mee. Een hoop mensen hebben die reflectie immers niet, die kleppen gewoon maar een beetje aan...

Ab Gietelink

Ik stoor mij er wel eens aan dat die woorden zo belangrijk worden gevonden. Terwijl een blik of een handdruk vaak veel dieper en wezenlijker communiceert. Dat merk ik als ik moet telefoneren of voor een loket sta met een dikke glazen wand ervoor. Die reductie van het contact tot alleen maar taal maakt mij aan het stotteren.

Winfried Maczewsky

Stotteren is van alle plaatsen en alle tijden

Stotteren komt overal in de wereld voor. In het Engelse 'stuttering', het Deense 'stammen' en het Duitse 'stottern' herkennen we ons woord 'stotteren' meteen. Maar ook in andere landen en andere talen zijn er woorden voor het fenomeen 'stotteren'. In Rusland spreekt men over 'zaikatsia', in Ghana over 'howdodo', in Vietnam over 'su noi lap' en de eskimo's hebben het over 'iptogetok'. In elke taal bestaan er dus woorden om het verschijnsel 'stotteren' en de 'stotteraar' mee aan te duiden.

De geschiedenis van 'bekende stotteraars' gaat terug tot de bijbelse tijden. Zo vermoedt men dat Mozes (1250 jaar voor Christus) een stotteraar was. Mozes protesteerde toen hem door de stem uit het brandende braambos werd opgedragen om zijn volk uit Egypte te leiden. In Exodus 4 vers 10 antwoordt Mozes aan God: 'Neem mij niet kwalijk, Heer, maar ik ben geen redenaar. Ik ben dat nooit geweest, en ik ben het ook nu niet, al hebt Gij dan ook tot uw dienaar gesproken. Ik spreek moeilijk en traag.' Ook in het Mesopotanië van enkele eeuwen voor Christus zijn

verwijzingen gevonden naar het fenomeen stotteren. In een gebed wordt er gesmeekt om verlost te worden van de kwellingen van het stotteren.

Verdere historische verwijzingen naar stotteren vinden we in de tijd van het oude Griekenland. In de Griekse mythe Battus staat beschreven hoe de jonge prins Battus van zijn stotteren genas. Op zijn smeekbede om een samenhangende spraak te krijgen, antwoordde het orakel Delphi hem een leger samen te stellen, naar Noord-Afrika te zeilen, **er** de vijandige inboorlingen te onderwerpen en nooit meer terug te komen. Ondanks zijn stotterend gesproken antwoord dat hij daar de man niet toe was, gehoorzaamde Battus. Hij overwon niet enkel de vijand maar sprak sindsdien vloeiend. Battus werd bekend als 'Cyrene's Griekse regent met de gouden tong'.

Demosthenes (vierde eeuw voor Christus), de grootste redenaar uit het oude Griekenland en stotteraar, werkte erg hard om zijn spraak te verbeteren. Zijn articulatie verbeterde hij door te spreken met kiezelsteentjes in zijn mond. Door boven het geluid van de oceaan uit te roepen, verhoogde hij zijn stemvolume.

De bekende Griekse filosoof Aristoteles (384-322 voor Christus) meende dat hij stotterde door zijn verkeerd werkende tong. De Romeinse keizer Claudius (eerste eeuw na Christus) voorkwam als jonge man door overdreven te stotteren dat zijn vijanden voor de troonsopvolging hem vermoordden.

Andere 'bekende stotteraars' waren de 'prins van het humanisme' Erasmus (1466-1536), Charles Darwin (1809-1882), de natuurwetenschapper die vooral bekend werd door zijn evolutietheorie, en de Britse schrijver William Somerset Maugham (1874-1965).

Eén op de honderd mensen stottert

Het aantal mensen dat stottert, wordt algemeen geschat op ongeveer 1 procent van de bevolking. In Nederland stotteren dus 150.000 mensen, in België zijn dat 100.000 mensen, in Vlaanderen ongeveer 55.000 mensen. In Europa stotteren 3.740.000 mensen. Over de hele wereld zijn er ongeveer 60 miljoen stotteraars. Achter dit aantal gaan evenveel gezinnen schuil, die dagelijks met een stotterprobleem worden geconfronteerd. Het aantal mensen dat ooit gedurende een zekere periode in hun leven heeft gestotterd, is nog hoger. Volgens sommige studies maakt zo'n 4,2 procent van alle kinderen een periode van minstens een halfjaar stotteren door.

Stotteren komt voor bij beide geslachten, op alle leeftijden en in alle sociale klassen. Men treft stotteraars aan bij hoogbegaafden, normaal begaafden en minder begaafden. Bij de groep van hoog- en normaal begaafden is er geen verband tussen intelligentie en stotteren. Bij minder begaafden komt stotteren wel vaker voor; van mensen met het syndroom van Down stottert 15 tot 60 procent.

Veel stotteraars hebben bewezen dat hun spraakprobleem geen hindernis is om succesvol te worden. Ondanks of juist mede dankzij hun handicap hebben ze elk op hun eigen terrein veel betekend en grote invloed gehad. Ook in de recente geschiedenis treft men tal van bekende en succesvolle personen aan die stotterden.

Toen Winston Churchill (1874-1965) eerste minister van Engeland werd, werd hij beschouwd als een van de beste sprekers in het Engelse parlement, hoewel hij een stotteraar was. Hij deed erg veel moeite om zijn stotteren te voorkomen. Zijn speeches schreef hij weken van tevoren uit, hij oefende ze nauwgezet, zodat hij de tekst en het uitspreken ervan helemaal beheerste. Mogelijke stotters kon hij voorkomen door tussenvoegsels als 'hm hm'.

De actrice Marilyn Monroe controleerde haar stotteren via haar overdreven mondbewegingen en erg geaffecteerde wijze van spreken. Andere bekende stotteraars zijn acteur Bruce Willis, Olympisch duiker Greg Luganis en zanger John Larkin alias 'Scatman John'.

1. Wat is stotteren?

Het is zaterdagmiddag en we komen thuis na de wekelijkse boodschappen. Mijn vrouw An stelt voor dat ik vlug friet ga halen terwijl zij de boodschappen uitpakt. Ze heeft geen zin om nu nog eten klaar te maken, en straks moeten we nog bij oma langs. Onze dochter Elke, die net zeven jaar is geworden, zal mama wel helpen. Met enige tegenzin loop ik naar de snackbar.

Intussen flitsen er heel wat gedachten door mijn hoofd. 'Waarom moet An mayonaise hebben op haar friet, ze weet toch dat ik er moeite mee heb om de "m" uit te spreken, tartaarsaus is toch ook lekker?' 'De vorige keer was Elke erbij, zij mocht de bestelling doen, waarom moet zij nu mama helpen?' 'Als er maar niet veel mensen zijn, dan loop ik naar de volgende snackbar 500 meter verder.'

*Ik heb geluk, er staan slechts twee mensen voor mij te wachten en er komt maar één meisje, **dat** ongeveer de leeftijd van mijn dochtertje heeft, na mij binnen. Ik bereid het uitspreken van de bestelling intussen voor. Ik herhaal de bestelling een paar maal in stilte. 'Het vragen van mayonaise hou ik wel voor het einde. Dan ben ik al op gang en zal niet zo vlug meer stotteren', hou ik mezelf voor.*

Ik voel me gespannen worden, begin te zweten, wiebel wat op en neer. Ik ben erg geconcentreerd en wacht geduldig tot ik word aangesproken. 'En meneer, wat zal het voor u zijn?' vraagt men. 'Hm, ja, hm, t-twee grote en één kleine friet, twee keer tartaar, drie curryworsten speciaal, hm, enne, hm, mmmayonaise, ene. Dat is alles', antwoord ik. 'Dat viel mee, we gaan lekker friet eten straks, ik ben trots op mezelf. An zal tevreden zijn, ik kan het toch hè', denk ik tevreden.

Intussen wordt de bestelling klaargemaakt. 'Zou ik nog een gesprekje aanknopen nu het spreken goed loopt?' vraag ik me af. Ineens vraagt de bediende welke saus ik ook alweer had besteld. Ik verwachtte de vraag absoluut niet, ben even uit het lood geslagen en probeer meteen zijn vraag te beantwoorden: 'T-t-twee keren tartaar en- en- en mmm.' Ik pers mijn lippen op elkaar, probeer tevergeefs de letter 'm' eruit te persen, ik kijk naar de grond, alles wordt stil om me heen, mijn buikspieren staan uiterst gespannen, ik kom in ademnood, loop rood aan in mijn gezicht maar krijg het niet gezegd. De eigenaar kijkt me aan, weet niet goed hoe te reageren en vraagt ten slotte aan het meisje achter me of zij zich mijn bestelling nog herinnert. 'Meneer wou nog één maal mayonaise', antwoordt zij. 'Zo moeilijk is dat toch niet', zegt de eigenaar, terwijl hij mij de friet overhandigt. Ik knik in stilte, neem de friet aan, reken vlug af en mompel gedag. Ik voel me ellendig, machteloos, vernederd, kwaad. 'Wat een figuur heb ik daar geslagen, zal ik het dan nooit kunnen, verdorie toch, wat moeten ze wel niet denken?' verwijt ik mezelf. Ik neem me voor om nooit meer naar die snackbar terug te gaan.

Wanneer iemand spreekt, gebeurt dat grotendeels op een vloeiende manier. Een spreker drukt zich normaal gezien woord voor woord uit in een min of meer constant tempo. Bij normale spraak komen geen opvallende pauzes of haperingen voor en ook geen herhalingen. Wanneer toch pauzes, haperingen of herhalingen worden ingelast, zijn deze dikwijls gewild en bedoeld door de spreker. Zo kan iemand een deel van een zin herhalen om iets te benadrukken, of hij kan even een pauze inlassen of een klank aanhouden om het precieze woord te kiezen of om na te denken over de volgende gedachte die hij gaat verwoorden. Bij sommige sprekers is de spraak echter niet zo vloeiend en wordt het spreekritme herhaaldelijk verstoord. Deze pauzes, haperingen of herhalingen komen voor buiten hun wil om, de spreker is het gevoel van controle over zijn spreken kwijt. De mogelijkheid en dit gevoel om het spreken te kunnen controleren, te

kunnen sturen vormen het onderscheid tussen ‘normale onvloeiendheden’ bij een vloeiende spreker en stotteren. We spreken over een stoornis in de vloeiendheid van de spraak.

Stoornissen van de vloeiendheid van de spraak worden heel in het algemeen ritmestoornissen of ook vloeiendheidsstoornissen genoemd (in het Engels spreekt men van ‘fluency disorders’). Er bestaan verschillende soorten ritmestoornissen. Broddelen is er een van en niet te verwarren met stotteren. Broddelen wordt gekenmerkt door een oncontroleerbare spreesnelheid, met als gevolg dat de spreker afgebroken, niet ritmisch en onduidelijk spreekt. De broddelaar weet niet dat hij ‘slordig’ praat. In dit boek beperken we ons tot stotteren, dat enerzijds gelijkenis vertoont met broddelen, maar dat daar anderzijds ook duidelijk van verschilt.

Gehakt stro

Er bestaan natuurlijk veel verschillende soorten van stotteren. Stotteren is een heel breed begrip. Mijn probleem als kind was vooral dat ik geen vloeiende zinnen kon vormen. Als ik begon te praten klonk het steeds als gehakt stro. Als ik moe was, werd het nog erger. Dan begon ik, zoals dat in de volksmond heet, te ‘hakkelen’. Ik vond het dan ook merkwaardig dat uitgerekend ik werd uitgekozen om tv-programma’s te presenteren. Als ik nu mijn eerste programma’s terugzie, dan merk ik het zelf ook: ik sprak in gehakt stro. Het lijkt een rare oplossing, maar ik ben intensief ademhalingsoefeningen gaan volgen bij Peter De Smet, die ondertussen een beroemde zangleraar is. Niet dat het probleem helemaal verholpen is, maar die lessen hebben ongelooflijk geholpen.

Bart Peeters

Definities van stotteren

Stotteren is een stoornis die bij de leek vrij goed bekend is. Iedereen kent wel een persoon in zijn omgeving die stottert, en de meeste mensen zijn ook wel in staat om op verzoek een stotteraar na te bootsen. Denk in dit verband maar aan de talrijke moppen over stotteren en stotteraars.

Een stotterend jongetje gaat voor het eerst met de bus naar school. Hij stapt de bus in en zegt: ‘I-i-i-ik’, waarop de buschauffeur zegt: ‘Eruit!’ Het stotteraartje gaat snikkend weer terug naar huis. De volgende dag probeert hij het nog een keer: ‘I-i-i-ik.’ Nu begint de buschauffeur het jongetje te slaan. Dit gaat zo een tijdje door. Op een gegeven moment gaat z’n moeder mee, want dit kan zo niet langer. Ze vraagt aan de buschauffeur waarom hij haar zoontje steeds slaat en niet mee laat rijden. Waarop hij antwoordt: ‘Hij-hij-p-p-pest m-m-me.’ (Adjiedj Bakas, Hetty van Wolde, 1997)

Toch blijkt het niet zo eenvoudig om te omschrijven wat stotteren nu precies is. De oorzaak van het fenomeen is in ieder geval nog steeds niet duidelijk.

Een veelgebruikte definitie is die van de Wereld Gezondheids Organisatie. Deze organisatie omschrijft stotteren als ‘onregelmatigheden in het spreekritme, waarbij de spreker precies weet wat hij wil uitdrukken maar daar op het ogenblik niet in slaagt, doordat zich een onvrijwillige herhaling, verlenging of onderbreking van een klank voordoet’ (World Health Organisation, 1977, p.202).

Een andere uitgebreide definitie is die van Wingate uit 1964. De term ‘stotteren’ betekent:

1. Een stoornis in de vloeiendheid van de verbale expressie die gekenmerkt wordt door onwillekeurige, hoorbare of stille, herhalingen of verlengingen in het uiten van korte spraakelementen, namelijk klanken, lettergrepen of éénlettergrepige woorden; deze onvloeiendheden komen meestal frequent voor of vertonen een opvallend karakter; ze zijn niet meteen controleerbaar.
2. Deze onvloeiendheden gaan soms gepaard met bijkomende bewegingen van het spraakapparaat, van al of niet gerelateerde lichaamsstructuren, of met stereotiepe spraakuitingen. Deze bewegingen geven het beeld van ‘vechten met de spraak’.
3. Er zijn niet zelden aanwijzingen of vermeldingen van de aanwezigheid van een emotionele toestand gaande van een conditie van algemene prikkelbaarheid of spanning tot het voorkomen van specifieke negatieve emoties zoals angst, verlegenheid en irritatie.
4. De onmiddellijke oorsprong van stotteren is een zekere foutieve coördinatie die tot uiting komt in het perifere spraakmechanisme; de uiteindelijke oorzaak is momenteel onbekend en kan complex of meervoudig zijn.

Een stotterprobleem is een ijsberg

Stotteren wordt wel eens vergeleken met een ijsberg. Het gedeelte dat boven het wateroppervlak uitsteekt, is wat je kunt horen en zien bij iemand die stottert. Dit noemen we het **openlijke stottergedrag**. Hiertoe behoren de herhalingen (ma-ma-ma-ma-matroos), blokkades (p...aard) en verlengingen (ssssssssschool) die de luisteraar hoort, maar ook allerlei meebewegingen en spierspanningen die de waarnemer ziet. Deze meebewegingen noemt men secundair stotteren. Een groter gedeelte van het stotteren is echter onzichtbaar en blijft verborgen voor de luisteraar. Dit is het gedeelte van de ijsberg dat onder het wateroppervlak blijft. Daartoe behoren de gevoelens en gedachten, wat een stotteraar over zichzelf en van de anderen voelt en denkt wanneer hij wil spreken en opnieuw stottert. Dit deel wordt het **verborgen stottergedrag** genoemd.

/tekening van een ijsberg met daarin de volgende woorden:/

OPEN STOTTERGEDRAG

wat je hoort en ziet, zoals herhalingen, blokkades,
hoofdschudden...

VERBORGEN STOTTERGEDRAG

gedachten en gevoelens zoals
schaamte, angst, vermijding...

Kenmerken van openlijk stottergedrag

Tot het **openlijk stottergedrag** behoort zeker de *herhaling* (*m-m-m-mama of pa-pa-pa-paard*). Bij het imiteren van stotteraars of bij het vertellen van moppen over stotteraars, wordt vaak dit symptoom bedoeld.

Een stotteraar zit in een restaurant. Als de ober de bestelling komt opnemen, zegt hij: 'Een spa... spa...spa...spaghetti.' De ober geeft door aan de keuken: 'Drie spa en een spaghetti.' (Greet Bouweleers, 1998).

Veel stotteraars herhalen klanken, lettergrepen, woorden en zelfs korte zinsdelen. Bij herhalingen van klanken of lettergrepen zijn het meestal de beginklanken of de eerste lettergreep van het woord die herhaald worden. Herhaling van eindklanken of eindlettergrepen komt wel eens voor, maar dat is toch een zeldzaam verschijnsel. Herhalingen kunnen gepaard gaan met een zekere spanning maar treden, zeker bij kinderen, soms ook op zonder noemenswaardige spanning. Soms doen herhalingen zich heel snel na elkaar voor, soms ook niet. Het aantal keren dat een klank, een lettergeep, woord of zinsdeel herhaald wordt, kan variëren, maar over het algemeen blijft het bij hoogstens zo'n vijf herhalingen van eenzelfde taalelement. Bij sommige stotteraars zijn snelle herhalingen het voornaamste of soms zelfs het enige openlijke stottersymptoom. In dit geval spreekt men wel van *klonisch stotteren*.

Een ander openlijk stottersymptoom is de *blokkade* (*p...aard*). Een blokkade doet zich voor wanneer een bepaalde stand van de mond door een krampachtige spiersamentrekking wordt aangehouden en de stotteraar in zijn spraak blijft steken. In tegenstelling tot de herhaling is de blokkade niet zozeer een auditief maar een visueel waarneembaar symptoom. Men hoort geen geluid. Er treedt een pauze op in het spreken. Net zoals herhalingen doen blokkades zich bijna altijd voor aan het begin van een woord. Ze treden nogal eens op bij zogenaamde 'plofklanken' aan het begin van het woord: p, t, k. De duur van een blokkade kan variëren, maar bedraagt gewoonlijk niet langer dan vijf seconden. Bestaat het stotteren hoofdzakelijk of uitsluitend uit blokkades, dan spreekt men van *tonisch stotteren*.

Is er een afwisseling van herhalingen en blokkades, dan noemt men het stotteren wel *tonico-klonisch*.

Wanneer een krampachtige spiersamentrekking optreedt bij de productie van een klinker (e, a), een medeklinker met een wrijvend of sissend geluid (s, f) of een neusklink (n, m), dan ontstaat wat men noemt een *verlenging* (mmmmama of fffffffietsen). De articulatiestand van de klank die de persoon aan het uiten was, wordt aangehouden en er ontstaat een gerekte spraakklank. Deze rekking kan verschillende seconden duren, maar neemt meestal toch niet langer dan vijf seconden in beslag. Ook verlengingen treden vooral op bij beginklanken van woorden en zelden of nooit bij eindklanken.

Herhalingen, blokkades en rekkingen vormen samen de **primaire stotterkenmerken**, ook wel het **kernstottergedrag** genoemd, en zijn aanwezig voor de leeftijd van tien jaar. Vaak gaat dit kernstottergedrag gepaard met ander, niet-verbaal gedrag, zoals het knipperen met de ogen, het fronsen van het voorhoofd, trillingen van de neusvleugels en het samenpersen van de lippen. Ook bewegingen van romp of ledematen komen wel eens voor. Deze synkinesieën of meebewegingen worden meestal beschouwd als middelstukjes van de stotteraar om een stottermoment te overwinnen en worden soms **ontsnappingsgedragingen** genoemd. Samen met andere middelstukjes om stottermomenten te doorbreken of te voorkomen, zoals het vermijden van oogcontact, het wijzigen van een toonhoogte, stiller of luider spreken, het heel vlug gaan spreken tussen twee

stottermomenten door en het gebruik van stoplappen of tussenwerpsels zoals hm en eh, vormen de synkinesieën het zogenaamde **secundaire stottergedrag**.

Kurt is acht jaar en hij heeft, net als veel stotteraars, de gewoonte om erg snel te spreken. Zijn manier van spreken wisselt tussen erg snel spreken en ineens vast komen te zitten met een serieuze blokkade. Kurt worstelt zich door die blokkades heen en drijft zijn spreektempo opnieuw op, tot een volgende blokkade hem parten speelt. Hij wil als het ware gebruikmaken van zijn vloeiende periodes om zoveel mogelijk te zeggen. Daarbij verliest hij echter zijn spreekcontrole. Hij voelt de blokkades aankomen, weet bij welk woord hij zal stotteren maar slaagt er niet in daarop te anticiperen.

Kurts spreken kunnen we vergelijken met een trein die van halte tot halte rijdt. In de logopedie is het belangrijk voor Kurt om een spreektempo aan te leren waarbij hij zijn spreken onder controle houdt, waarbij hij zijn klanken zelf kan sturen. Op mogelijke blokkades zal Kurt kunnen anticiperen als hij bewust zijn spreektempo bepaalt. Dit vergt een grote inspanning voor hem maar het is een grote stap vooruit als hij deze techniek kan toepassen wanneer en waar hij dit wil.

Nou ja, ik hikkel maar gewoon een klein beetje door en het komt volgens mij altijd wel grappig over op de televisie. Maar ik stoer mij er niet aan. Ik accepteer het gewoon van mezelf. En ik vind het niet erg. Vroeger vond ik het wel erg, maar nu helemaal niet meer. Voor mij is het ook meer hikkelen. Ik wil te veel zeggen en te snel en dan struikel ik gewoon over mijn eigen woorden. Als ik het bewust heel rustig doe, dan gaat het beter. Maar na wedstrijden bijvoorbeeld en direct na de baan, dan zit ik vol met adrenaline en dan ratel ik gewoon aan één stuk door.

Erben Wennemars

De secundaire stottergedragingen maken aanvankelijk geen deel uit van het stotterprobleem maar zijn pas later aangeleerd en na het primair stotteren gaan opgetreden. Vaak werken de gehanteerde middeltjes in het begin wel om een stottermoment te voorkomen of te doorbreken, naar men aanneemt omdat de stotteraar erdoor op een voor hem ongewone manier gaat spreken. Zodra deze middeltjes echter steeds meer deel gaan uitmaken van het gebruikelijke spreekpatroon, hebben ze niet langer een positief effect. Zo kan een persoon die door zijn hoofd te schudden de blokkade overwon, dit gaan uitbreiden voor allerlei woorden die beginnen met een medeklinker. Naderhand zal ook dit niet meer lukken en blijft hij het hoofdschudden zonder functionele waarde verder gebruiken.

Stijn is veertien jaar en krijgt van zijn therapeut de taak na te gaan wat hij allemaal aan secundair stottergedrag toont tijdens het stotteren. Stijn besteedt daar normaal geen aandacht aan. Hij is er vooral op gericht om door de stotters heen te komen. Met deze taak richt hij zijn aandacht op zichzelf en zijn lichaam tijdens het stotteren. Hij begrijpt nu beter waarom spreken voor hem soms zo vermoeiend is.

Hij stelt het volgende observatielijstje op: wat doe ik tijdens het stotteren?

- *Mijn hoofd bewegen.*
- *Mijn vingers samenknippen zodat mijn handen gaan zweten.*
- *Mijn tenen samenknippen.*
- *Naar de grond kijken, wegstaren.*

- *Doen alsof ik uitgepraat ben.*
- *Mijn buik spannen.*
- *Met mijn hand over mijn hoofd strijken.*
- *Mijn lippen spannen.*
- *Tussenwoordjes gebruiken zoals 'ja' en 'eh'.*
- *Vooraf met mijn ogen knippen.*
- *Steeds sneller maar zacht spreken, woorden afkappen.*
- *Ik neem een andere houding aan zoals verschuiven op mijn stoel, met mijn romp draaien.*
- *Gebaren maken met mijn handen, armbewegingen maken.*

In therapie leert de therapeut Stijn een ontspanningsmethode aan. Daarbij ervaart Stijn duidelijk het verschil tussen spanning en ontspanning. Op een video-opname van zichzelf ziet hij hoe gespannen en krampachtig hij tijdens het stotteren kan zijn. Op een andere video-opname waar hij spreekt tijdens een ontspanningsoefening, ziet hij dat hij duidelijk rustiger met veel minder secundair stottergedrag overkomt. Hij leert dan ook de ontspanningsmethode toe te passen in gewone spreeksituaties.

Kenmerken bij stotteren:

1. Primaire stotterkenmerken of kernstotteren:
 - herhalingen of klonisch stotteren, bijvoorbeeld her-her-herhaling;
 - verlengingen, bijvoorbeeld vvvverlenging;
 - blokkades of tonisch stotteren, bijvoorbeeld blokkade;
 - tonico-klonisch stotteren.
2. Secundaire of aangeleerde stotterkenmerken:
 - ontsnappingsgedrag, bijvoorbeeld oogknippen, beweging hoofd of romp, vlugger praten;
 - vermijdingsgedrag, bijvoorbeeld synoniemen gebruiken, spreeksituaties uit de weg gaan;
 - negatieve emoties, bijvoorbeeld angst, schaamtegevoel;
 - negatieve cognities, bijvoorbeeld 'ik mag niet stotteren'.

De spraak van stotteraars karakteriseert zich verder soms nog door het voorkomen van wat in de Engelstalige vakliteratuur aangeduid wordt als *incomplete phrases* of 'onvolledige zinnen'. Dit zijn uitingen die wel gestart worden maar die niet worden afgemaakt, bijvoorbeeld: 'Gisteren ben ik.' Daarnaast kan er ook *revision* of 'herziening/correctie' optreden. Er wordt dan in principe wel een volledige zin gevormd, maar een deel ervan werd in de loop van het spreken gewijzigd, bijvoorbeeld: 'Gisteren ben ik zijn mijn vader en ik naar Brugge geweest.'

Al deze symptomen komen niet zomaar op elke plaats in een zin voor. We hebben al gezegd dat herhalingen, blokkades en rekkingen hoofdzakelijk bij beginklanken van woorden voorkomen en zelden of nooit bij eindklanken. Ook is gebleken dat stottersymptomen vaker voorkomen bij de beginwoorden van zinnen dan bij woorden verderop in een zin. De lengte van een woord lijkt ook een rol te spelen, evenals de grammaticale functie van woorden. Stotteraars stotteren meer bij langere woorden dan bij kortere, en meer bij zogenaamde lexicale woorden (zelfstandige naamwoorden, bijvoeglijke naamwoorden, voegwoorden en bijwoorden) dan bij functiewoorden (lidwoorden, voorzetsels, voegwoorden en voornaamwoorden).

Iedere stotteraar stottert anders

Niet alle openlijke stottersymptomen zijn bij elke stotteraar terug te vinden. Bij de ene stotteraar overheerst het ene kenmerk, bij de andere stotteraar zijn weer een aantal andere eigenaardigheden terug te vinden. Elke stotteraar heeft dus zijn eigen ‘symptomenconstellatie’. Deze ‘symptomenconstellatie’ kan in de loop der jaren ook wijzigen. Bovendien bestaan er elementen die het optreden van stottermomenten (al dan niet tijdelijk) kunnen beïnvloeden, in positieve of in negatieve zin.

Stotteraars stotteren gewoonlijk minder wanneer ze op een ongewone manier gaan spreken (trager, fluisterend, met een ongewoon accent, zonder intonatie...), wanneer ze samen met iemand anders hardop lezen (lezen in koor) of wanneer ze iemands woorden als het ware op de voet herhalen (‘shadowing’ genoemd). Stotteraars stotteren in de regel ook niet wanneer ze zingen en het stotteren kan aanzienlijk afnemen wanneer ze op een zangerige wijze gaan spreken, zoals de volgende grap illustreert.

Een stotteraar probeert in een café een biertje te bestellen. Hij zegt: ‘Een bie... een bie...’, maar verder komt hij niet. De man die op de barkruk naast hem zit, adviseert: ‘Je moet het zingen.’ De stotteraar probeert dat en het gaat geweldig. Als hij zijn glas bier op heeft, rent hij blij naar huis. Maar als hij de hoek om gaat, ziet hij dat zijn huis in brand staat. Ook nu kan hij niet uit zijn woorden komen. Opeens denkt hij aan de raad van de man in het café en zingt: ‘Mijn huis staat in brand, mijn huis staat in brand.’ Tot zijn verbazing hoort hij aan de andere kant van de weg zingen: ‘Twee emmertjes water halen, twee emmertjes water pompen...’ (van <http://www.afterschool.nl/fun.shtml>).

Het stotteren wordt ook gereduceerd wanneer de stotteraar zijn spraak gaat afstemmen op het ritme van een metronoom, een toestel dat met een slinger zeer nauwkeurig de maat van de te spelen muziek aangeeft, of wanneer hij zijn klanken vertraagd, gemaskeerd of gewijzigd qua toonhoogte kan horen (meer hiervoor in deel 2). Verder weten stotteraars te vertellen dat ze minder stotteren wanneer ze hardop spreken of lezen zonder dat ze door anderen gehoord kunnen worden, wanneer ze spreken tot heel jonge kinderen of tot huisdieren, of wanneer ze een rol spelen. Stotteraars die meer dan één taal beheersen, stotteren soms ook minder in de ene taal dan in de andere.

In sommige situaties neemt het stotteren eerder toe. Dat is vaak het geval bij telefoongesprekken, wanneer de eigen naam moet worden genoemd, wanneer iets herhaald moet worden dat door de luisteraar niet begrepen was of wanneer gesproken moet worden tegen personen met een zekere autoriteit. In het algemeen blijken stotteraars ook meer te gaan stotteren op die ogenblikken dat ze hun stotteren juist zo goed mogelijk proberen te verbergen.

Ik vertel ook graag moppen of voer stukjes op. Een stotteraar voelt zich het lekkerst als hij of zij zichzelf niet hoeft te zijn, dan hoeft je je ook niet druk te maken over hoe je overkomt.

Maaïke Meyer

In mijn talkshows merk ik dat ook. Eerst doe ik een mooi overhemd aan, vervolgens loop ik de studio binnen met het idee dat het voor iedereen een leuk uitje gaat worden, en dan speel ik de beste kant van mijzelf.

Jan Lenferink

Een man die verschrikkelijk stottert en daarom bijna de letter 'k' niet kan zeggen, heeft vreselijk veel zin in een kop koffie. Hij stapt een café binnen. Als de ober komt, zegt hij: 'Ik had graag een k...k...kk... glaasje limonade.' De ober brengt de limonade. Als de man het glas leeg heeft, wenkt hij de ober opnieuw. 'Ik had nu graag een kk...kkk...kkoooo...kop koffie, ober.' 'Wat zegt u meneer?' 'Een glaasje limonade, ober.' (Jan Willem van Besouw, 1974)

Hoewel stotteraars zich er in principe erg van bewust zijn dat ze stotteren, vinden ze het niettemin vaak moeilijk om te omschrijven wat ze precies doen op het moment dat ze stotteren. Ze weten ook vaak niet hoe erg ze stotteren en reageren soms heel verwonderd wanneer men hen confronteert met een opname van hun eigen stotteren. Men neemt aan dat de stotteraar tijdens stottermomenten zodanig in beslag wordt genomen door zijn pogingen om het stottermoment zo vlug mogelijk te doorbreken, dat hij als het ware kortstondig doof en blind wordt voor wat er om hem heen en in hem gebeurt.

Stotteren kan meer worden dan een spraakprobleem

Hoe is het nu om met die herhalingen, blokkades en verlengingen of de zogenaamde primaire stotterkenmerken te spreken? Wat voelt iemand die stottert en wat denkt hij erbij? Die gedachten en gevoelens vormen het 'verborgen stottergedrag van de ijsberg'.

Als niet-stotteraar komt men dit het best te weten door het zelf uit te proberen. Beeld je de volgende situatie in: je komt bij het postkantoor twaalf postzegels kopen. Het scenario verloopt als volgt.

Je staat bij het loket, er zijn een aantal wachtenden na jou en nu is het jouw beurt om je bestelling te zeggen. Je perst je lippen stevig op elkaar en probeert de klanken naar buiten te persen, je nek-, borst- en buikspieren spannen zich al. Na enige tijd raak je zonder adem, je maakt bewegingen met hoofd en armen, je loopt rood aan in je gezicht. Best een vermoeiende bezigheid tot je er 't-t-t-twaalf' uitgeperst krijgt. Je voelt je daarna ontladen, je kunt weer vrij ademhalen, je wordt weer rustig.

Het vooruitzicht om een dergelijk experiment te doen, is niet aangenaam en vergt een grote dosis moed. Je voelt je er alleszins gespannen en ongemakkelijk bij. *Hoe reageert de verkoper? Wil hij je helpen om te proberen de bestelling in jouw plaats te zeggen? Blijf jij hem al stotterend aankijken? En hoor je geen geroezemoes bij de andere klanten die staan te wachten? Zijn ze niet over mij bezig en wat zullen ze wel van me denken? In elk geval voel ik me bekeken door de andere klanten. Ik voel me wat beschaamd, voel me verlegen. Ik ben blij dat het stotteren voor mij een experiment was.*

Fysiek gezien kost stotteren me zoveel energie. Je gebruikt veel meer spieren, soms zit je te schudden en te schokken en moet je de kracht echt uit je tenen omhoogtrekken. Nu nog ben ik na

een paar uur praten echt bekaf. Ook als lichte stotteraar moet je nog steeds veel harder werken om je verstaanbaar te maken. Ik ben nog wel jaloers op mensen die heel mooi vloeiend kunnen praten.

Maaïke Meyer

Stotterangsten

Stotteraars zijn zich er zeer wel van bewust dat ze een spraakprobleem hebben. Ze weten vaak heel goed in welke situaties en bij welke woorden of klanken ze gewoonlijk stotteren. Begrijpelijkerwijze gaan ze dan ook proberen deze situaties, woorden of klanken zoveel mogelijk te vermijden. Men spreekt soms van **situatie-, woord- of klankvrees** of de echte 'stotterangsten'.

Veel stotteraars hebben door negatieve spreekervaringen bepaalde moeilijke klanken of woorden aangeleerd. Bij het uitspreken van die woorden of klanken zijn ze bang dat ze weer gaan stotteren en verliezen ze alle controle over hun spreken.

Tim ontwikkelde op tienjarige leeftijd extra spanning om woorden uit te spreken waar een medeklinker in combinatie met de 'r' klank in voorkwam zoals 'groot' en 'drie'. Samen met zijn logopedist schreef hij dit toe aan het boodschappen doen bij de bakker. Tim moest er alleen maar woorden met die klankcombinatie uitspreken, bijvoorbeeld wanneer hij een 'groot grijs brood' moest bestellen. Het bestellen van brood bij de bakker was voor Tim een moeilijke spreek situatie. Er waren soms veel klanten in de winkel en hij moest zich letterlijk houden aan zijn bestelling. Er waren geen mogelijkheden om bijvoorbeeld synoniemen te gebruiken. Tim werd in die situatie ernstig geconfronteerd met zijn spraakprobleem. Dit vergrootte de angst voor het volgende bezoek aan de bakker en dat werkt dan als een vicieuze cirkel. Tim werd banger om naar de bakker gaan, zijn spanning nam toe en hij stotterde feller waardoor de angst voor het volgende bezoek weer toenam.

In de logopedie werd aan deze specifieke stotterangst gewerkt. Tim kreeg lijstjes met woorden waar voor hem moeilijke klankcombinaties in voorkwamen. Die oefende hij eerst in gemakkelijke omstandigheden, bijvoorbeeld bij zijn ouders, zodanig dat hij het vertrouwen kreeg dat hij die klankcombinatie wel kon uitspreken. Vervolgens werd die klankcombinatie geoefend in moeilijker situaties, bijvoorbeeld bij familie of vrienden. Zijn spanning voor die klankcombinatie nam geleidelijk af en met een aantal positieve spreekervaringen verdween die specifieke stotterangst. Tim durfde weer naar de bakker te gaan.

Stotteraars kunnen als het ware een lijstje maken van gemakkelijke tot moeilijke situaties, woorden of klanken. Zulke lijstjes vertonen gemeenschappelijke moeilijke situaties bij de meeste stotteraars. Spreken voor een groep, spreken onder tijdsdruk of bij een ruzie bijvoorbeeld zijn situaties die ook voor een niet-stotteraar extra spanning geven. Daarnaast kan elke stotteraar specifieke angsten ontwikkelen. Sommigen zijn bang om te praten met een persoon die gezag heeft, of om iemand iets te vragen of te weigeren, of om over zichzelf te praten. Elke stotteraar kan een persoonlijk lijstje van moeilijke situaties maken.

Bij mij gaat het pas mis als ik met een paar mensen in het café zit. Op mijn werk, waar ik dagelijks honderden mensen begeleid en ook lezingen geef, daar gaat het fantastisch.

Winfried Maczewsky

Ik weet nog toen ik zestien was en bij een politieke bijeenkomst voor het eerst achter de interruptiemicrofoon durfde te gaan staan. Ik wist toen: dit is mijn kick. Het spreken in het openbaar heeft op mij een genezende werking gehad. Dat gaat ook op voor toneelspelers. Daar zitten ook een hoop stotteraars tussen. Dat is de genezende werking van het publieke oog. De concentratie die voortkomt uit het feit dat er honderd of tweeduizend man naar je luisteren... dan vergeet je gewoon te stotteren.

Ab Gietelink

In sommige situaties stottert Bart praktisch niet, in andere situaties stottert hij erg. Hij krijgt als taak van zijn therapeut de komende week situaties op te schrijven waarin hij heel gespannen was, waarin hij minder gespannen was en waarin hij niet gespannen was. Bart komt de week erna met het volgende lijstje:

Niet gespannen en geen angst om te spreken bij:

- *gedag zeggen;*
- *een vraag beantwoorden aan een bekende persoon;*
- *met een klein kind praten;*
- *praten met broer of zus.*

Matige spanning en angst om te spreken bij:

- *een gesprek met burens of vrienden;*
- *iets vragen aan een bekende persoon;*
- *spreken als ik erg moe ben;*
- *een discussie met moeder terwijl ze aan het werken is.*

Tamelijke spanning en angst om te spreken bij:

- *een klank of woord waar ik al eerder moeilijkheden mee had;*
- *iets vragen aan een onbekende persoon;*
- *telefoneren;*
- *in gezelschap zijn van een meisje dat ik niet ken;*
- *een antwoord moeten herhalen aan een bekende persoon;*
- *bekritiseerd worden.*

Erge spanning en spreekangst trad op bij:

- *iets vragen waarin een woord voorkomt waarbij ik vroeger al erg gestotterd heb;*
- *een discussie voeren met vader waarbij vader aandacht heeft;*
- *een antwoord moeten herhalen aan een onbekende persoon.*

Het opmaken van dergelijke zelfobservatielijstjes is om meerdere redenen erg interessant. Bart oefent eerst in de situaties met matige angst en spanning zijn spreektechnieken voordat hij moeilijkere situaties aanpakt. Hij ervaart dat hij succesvol kan zijn, dat hij zijn spreken onder controle te kan houden en hij put er nieuwe motivatie uit om moeilijkere situaties opnieuw aan te durven. Zo komt hij in een positieve spiraal terecht met toenemend zelfvertrouwen en minder spanning en angst om te spreken.

Ook kunnen we eruit afleiden dat bij Bart specifieke stotterangsten optreden. Het uitspreken van woorden of klanken die al eerder ernstige moeilijkheden gaven of iets vragen met een 'moeilijk' woord bezorgen hem bijkomende spanning en angst om opnieuw te stotteren. Er kan extra worden gewerkt aan deze door negatieve ervaringen aangeleerde moeilijke klanken en woorden. Daarnaast gaat Bart samen met zijn therapeut na wanneer er spreekangst optreedt. Uit het observatielijstje leiden zij samen af dat Bart vooral spreekangst creëert in situaties waarin hij op de voorgrond komt te staan en de aandacht van de andere persoon op hem gericht wordt. Bij het herhalen van een vraag, in discussies met vader die aandacht geeft, bij het aanspreken van een onbekende persoon of bij het aangaan van een nieuwe relatie plaatst Bart zichzelf centraal. De aandacht van de ander richt zich volledig op hem. Bart voelt zich daar niet goed bij, hij reageert gespannen en angstig en zal meer stotteren. Het omgaan met vrienden, gewoon een antwoord geven en gedag zeggen zijn veiligere en bekendere situaties voor Bart. Hij geeft aan dat er dan weinig van hem kan worden verwacht, er is geen gevaar om aandacht te krijgen en hij kan zich desnoods nog verstoppen achter zijn vrienden. Die situaties creëren weinig spanning of angst en Stijn zal dan zelden stotteren.

Via deze zelfobservaties is het stotteren voor Bart niet meer onvoorspelbaar. Hij weet nu waarmee zijn spraakprobleem samenhangt en waarvoor hij eigenlijk bang is. Dit op zich is al een hele geruststelling en deed zijn spreekangst verminderen en het spreken verbeteren.

Assunta wou nooit de telefoon opnemen en liet deze rinkelen. Zodoende verloor de zaak van haar man enkele klanten. Hij loste dit probleem op door een advertentie in de krant te zetten voor een administratieve hulp. Het loon dat hij voor deze bediende zou moeten betalen gaf voor Assunta de doorslag om toch de hoorn van de haak te nemen.

Tijdens de telefoonoefening zaten Luc (33 jaar) en Donald (42 jaar) eerst rug aan rug met elkaar te bellen. Beiden hadden nog nooit een telefoongesprek gevoerd. Een volgende stap was telefoneren met een speelgoedtelefoontje. Hierbij werd de angst langzaam afgebouwd en kon het echte werk beginnen: echt opbellen naar groepsleden uit de zelfhulpgroep. Daarna kwam de ultieme stap die niet meer zo groot leek en dat was bellen naar iemand die iets verkocht en een advertentie had gezet.

Ik voel me verlegen, minderwaardig...

Gunther, tien jaar, wil niet opbellen: 'Als ik zou bellen zouden ze me in de telefooncentrale uitlachen.'

Therapeut: 'Wie zou je uitlachen?'

Gunther: 'De mensen die de bandieten afluisteren.'

Therapeut: 'Ben jij dan een bandiet?'

Gunther: 'Nee, maar ze luisteren je toch af.'

Stotteren gaat, behalve met de stotterangsten, vaak gepaard met specifieke gevoelens. Die treden vooral op tijdens en na het stotteren. Er komen vaak **gevoelens van schaamte en verlegenheid** voor. Een vloeiende spraak wordt als vanzelfsprekend aangenomen en door de stotteraar als norm gesteld: 'Wat moeten ze wel niet van mijn gestotter denken?' Stotteren is een opvallend kenmerk waarmee de stotteraar zich onderscheidt van anderen. Net als bij alle kenmerken waarmee

iemand afwijkt van de groepsnorm, zoals zwaarlijvigheid en loensen, kan dit aanleiding geven tot plagerijen of kan het stotteren onderwerp worden van pestgedrag.

Iedereen vindt stotteren charmant, behalve ik. Soms hoor ik na afloop van een lezing: 'Vroeger stotterde je zo leuk Maaïke, waarom doe je dat niet meer?' Terwijl ik dan juist dolblij ben dat het er lekker vloeiend uit is gekomen. Want die angst blijft. Ongeveer één keer per jaar gaat het nog helemaal mis en dan haat ik mezelf echt. Dan denk ik dat iedereen een hekel aan me heeft, wil ik snel weglopen of gewoonweg door de grond zakken en voorgoed verdwijnen.

Maaïke Meyer

Stotteren kan leiden tot het ervaren van **gevoelens van machteloosheid en frustratie**. Het kenmerk dat onderscheid creëert tussen de normale onvloeiendheden bij vloeiende sprekers en stottergedrag, is juist het verlies van controle over de vloeiendheid in het spreken. Een stotteraar heeft het gevoel dat het stotteren hem als het ware overvalt, hij staat er machteloos tegenover: 'Wat ik ook probeer, hoe hard ik ook mijn best doe, vlot spreken lukt me niet.' Vaak krijgen we zelfs het omgekeerde effect: hoe meer iemand zijn best doet om niet te stotteren, hoe erger hij juist zal stotteren.

Voor mij houdt het vermogen tot spreken direct verband met je maatschappelijke kansen. De onmacht daartoe was voor mij een existentieel probleem. Nu niet meer, nu zie ik mijzelf niet meer als een stotteraar. Ik geef toe dat ik nog wel een beetje stotter, vrouwen vinden het overigens vaak wel vertederend. Het was meer iets uit de pu-pu-puberteit, ik heb nu nergens meer problemen mee.

Ab Gietelink

Er kunnen ook *schuldgevoelens* optreden: 'Waarom zouden de mensen naar mij luisteren, ik val ze toch maar lastig met mijn stotters.' Hier past het beeld van sommige stotteraaars die erg zwijgzaam zijn. Ze sluiten bepaalde activiteiten onterecht voor zichzelf uit vanwege hun spraakmoeilijkheid. Die schuldgevoelens kunnen overgaan in **gevoelens van agressie** tegenover henzelf of anderen. Ze kunnen kwaad reageren op zichzelf omdat ze in die situatie weer hebben gestotterd, wat tot zelfmedelijden leidt, of ze worden kwaad of jaloers op degenen die vloeiend spreken.

Conny is zeventien jaar, stottert en heeft voor de eerste keer mondeling examen. Een situatie die alle studenten zenuwachtig maakt, maar Conny maakt zich vooral zorgen over het vloeiend kunnen beantwoorden van de vragen. Conny heeft de stof goed bestudeerd, kent de antwoorden wel maar het examen valt haar toch serieus tegen.

'Het is lang geleden dat ik zo erg heb gestotterd', stelt Conny tijdens het examen met schrik vast. Ze besluit de vragen erg bondig te beantwoorden en geen uitweidingen toe te voegen. 'Door al mijn stotteren neem ik toch al veel te veel tijd van de leerkracht in beslag', vindt ze. 'Wijst dit rondkijken van de leerkracht naar de andere studenten of het wiebelen op zijn stoel tijdens mijn examen misschien op zijn ergernis?' vraagt ze zich af. Bovendien denkt Conny: 'Hoor mij nu eens, ik ken de stof wel maar krijg dit niet eens goed uitgelegd. Ik sla een belabberd figuur.'

Als ze eenmaal thuis is voelt Conny zich slecht. 'Het examen ging niet goed, veel te veel gestotterd', vindt ze. Bovendien heeft ze er spijt van dat ze onvoldoende heeft aangetoond hoe goed ze de stof eigenlijk wel beheerste. 'Had ik niet beter meteen tegen de leerkracht kunnen zeggen dat ik stotter en of hij wat meer tijd wou uittrekken om naar mijn antwoorden te luisteren?' vraagt ze zich af. 'Trouwens, hij was toch al op de hoogte van mijn spraakprobleem.' Conny zou zich dan rustiger hebben gevoeld en de leerkracht wist dan beter hoe hij met de situatie kon omgaan. Hij kon dan proberen Conny meer op haar gemak te stellen. Maar, verwijt Conny de leerkracht onterecht: 'Hij zou toch geen tijd maken om naar mij te luisteren.'

De stotteraar beschouwt in dit geval zijn stotteren als een fout, een zwakte in zijn persoonlijkheid. Dit kan leiden tot het ontwikkelen van echte **minderwaardigheidsgevoelens**: 'Wat iedereen kan, wat een klein kind al kan, vloeiend spreken, wil mij maar niet lukken.' Het stottergedrag wordt daarbij gezien als negatief, minderwaardig.

Nu vind ik het niet meer erg om een stotteraar te zijn, maar het heeft mijn jeugd toch wel behoorlijk vergald. Ik hoor nog wel eens het geginnik om me heen. En later kon ik in het café geen pilsje bestellen. Dan nam ik maar een glaasje bier. Dat is maar één voorbeeld. Als flinke stotteraar maak je zoiets twintig keer per dag mee. Natuurlijk is het niet erg om af en toe op jezelf te worden teruggeworpen, maar wanneer je een heel leven lang driekwart van je energie moet besteden om allerlei opkomende gevoelens van minderwaardigheid te bestrijden, is dat natuurlijk behoorlijk vervelend.

Jan Lenferink

Ja, ik had vroeger wel een klein beetje een minderwaardigheidscomplex. Ik dacht wel dat mensen stotteren erg vonden. Door het sporten kan ik bewijzen dan ik ergens goed in ben en dat straalde zo op mij terug dat ik het stotteren helemaal niet meer erg vond. Via sport voelde ik me sterker en beter en het stotteren verminderde ook wel. Het is ook een drempel waar je overheen moet hè. Als je niet durfde te praten. Nu vind ik het helemaal niet meer erg, het hoort gewoon bij mij. Mensen accepteren het ook gewoon. En vroeger dacht ik altijd dat ik daardoor minder was en door het sporten, door met heel veel mensen in contact te komen, praat ik er gemakkelijker over. Blijkbaar vinden de mensen het eigenlijk helemaal niet zo erg. De mensen die stotteren vinden het zelf erger dan de mensen tegen wie ze praten.

Erben Wennemars

Gevoelens en gedachten die met stotteren gepaard kunnen gaan

De volgende negatieve gevoelens en onredelijke of irrationele gedachten kunnen voorkomen bij stotteraars. De irrationele gedachten treden al op voor het spreken, de gevoelens vooral tijdens en na het spreken. Ze houden het stotteren in stand of doen het toenemen. Daarnaast ontnemen ze de persoon de motivatie en kracht om aan het stotterprobleem te werken zodanig dat het stotteren steeds meer zijn of haar hele leven dreigt te bepalen.

Negatieve gevoelens:

- schaamte- en verlegenheidsgevoelens;

- machteloosheids- en frustratiegevoelens;
- schuldgevoelens;
- minderwaardigheidsgevoelens.

Irrationale gedachten:

- perfectionisme;
- alles-of-nietsdenken;
- altijd-en-nooit-denken;
- veralgemenen;
- personalisatie;
- foutieve labelling.

Frustratie

Ik heb geleerd me vooral niet druk te maken als het weer eens niet goed gaat met mijn spreken. Je vooral niet druk maken, Evi, hou je rustig, het zal wel beter worden... Het zal wel beter worden, ja, hoelang zeg ik dat eigenlijk al?

Ik ben het zat, gewoon KOTSBEU. Ik zou willen huilen, roepen, gillen met mijn vuist door een raam slaan. Zo gefrustreerd voel ik me. En mensen zeggen me dan: trek het je niet aan, mensen moeten je maar nemen zoals je bent. Ja, dat is makkelijk voor iemand die het allemaal zomaar kan zeggen. Soms krijg je bijna een medelijdend antwoord. Ja, als mensen je voor de eerste keer ontmoeten en je begint te praten, dan zullen ze vast wel even schrikken hè?

Ben ik dan zo verschrikkelijk als ik begin te praten? Ik wil gewoon kunnen zijn wie ik ben. Is dat soms te veel gevraagd? Ik hoef zelfs niet stottervrij te zijn. Zó veeleisend ben ik zelfs niet.

Gewoon mijn verhaal kunnen doen zonder horten en stoten en zonder dat je aan het einde bijna uitgeput bent.

Soms zwijg ik liever, bespaar ik me al die moeite en aandacht die de ander moet geven. Het verhaal komt er toch niet uit zoals ik het wil. Soms denk ik: hoe zou mijn leven eruit hebben gezien als ik vloeiend kon praten? Of wat zou ik dan willen doen? Ik zou socialer zijn, ik zou met Jan en Alleman praten. Ik zou misschien aan een andere studie beginnen, ik zou... ik zou... ik zou... ZOVEEL!!!

Evi Kofler (tekst uit het Woestijnvis-programma *Napels zien: een droom van een stotteraarster*, uitgezonden in oktober 2001 op de VRT-televisie)

Ik moet altijd en overal vloeiend spreken of anders...

Met deze minderwaardigheidsgevoelens zijn we aangekomen bij de gedachten of cognities die een stotteraar over zijn spreken kan ontwikkelen. Het gevoel minderwaardig te zijn door het stotteren zal bijvoorbeeld worden beargumenteerd. Een stotteraar kan als het ware voor zichzelf aantonen en uitleggen waarom hij minderwaardig moet zijn of waarom zijn omgeving hem minderwaardig moet vinden vanwege zijn stotteren. Het spreekt voor zich dat deze gevoelens en gedachten nauw samengaan.

Stotteraars kunnen verschillende negatieve gedachten over hun manier van spreken formuleren. Die gedachten zijn echter niet gebaseerd op feiten of objectieve realiteit maar worden vooral ingegeven door onzekerheden en angsten. We noemen ze daarom **irrationele gedachten**. Dit zijn gedachten die ook niet-stotteraars in zekere mate hebben Sommige mensen vinden het

bijvoorbeeld moeilijk om een afwijkende mening te verdedigen in een groep of om kritiek te uiten op een persoon. Voor deze mensen is het gemakkelijker om zich meegaand op te stellen. Bij het geven van kritiek zijn ze bijvoorbeeld bang dat de ander ze liever niet meer wil zien. Hier is de irrationele gedachte 'ik moet door iedereen aardig gevonden worden' aanwezig.

Een irrationele gedachte die bij veel stotteraars voorkomt is **perfectionisme**. Bepaalde stotteraars hebben de behoefte om hun spraakprobleem te compenseren met goede vaardigheden op allerlei andere gebieden. Het stotteren, door de stotteraar beschouwd als een zwakke eigenschap, wil hij of zij als het ware goedmaken door prestaties op andere terreinen waar anderen niks op kunnen aanmerken. Door het nastreven van dit perfectionisme in andere vaardigheden als compensatie voor het 'minderwaardige' stotteren, valt dit stotteren echter des te meer op. Perfectionisme komt vaak voor bij stotteraars en heeft daarom zijn eigen naam gekregen, namelijk het Demosthenes-complex. De term verwijst naar de reeds eerder genoemde Demosthenes die als stotteraar toch een perfecte redenaar wilde zijn. Hun drang naar perfectionisme maakt sommige stotteraars enorm gevoelig voor de minste hapering. Het is net alsof ze bepaalde voelsprietten hebben die bij de minste hapering een heel arsenaal aan gedachten en vluchtgedragingen op gang brengen.

Frederik: 'Wat moet ik doen?'

Therapeut: 'Iedere dag een agenda bijhouden over je gedane oefeningen.'

Frederik: 'Dat gaat niet want ik heb te veel huiswerk.'

Therapeut: 'Iedere dag 5 minuutjes is toch niet veel?'

Frederik: 'Is het niet voldoende als ik oefen? Ik kan toch ook alles gewoon onthouden?'

Frederik is een schitterend voorbeeld van de manier waarop jonge tieners soms omgaan met de taken die logopedisten of stottertherapeuten geven. Frederik houdt zichzelf voor de gek omdat dit vluchtgedrag hem niet laat denken aan de moeilijke situaties waar hij soms mee te kampen heeft.

Donald: 'Ik heb je afgelopen week niet kunnen bellen omdat ik te veel werk had voor school.'

Therapeut: 'Oké, geeft niks... bel je me deze week wel?'

Donald: 'Wanneer moet ik je bellen, want ik heb het heel erg druk deze week.'

Therapeut: 'Laten we zeggen: morgen om 8 uur.'

Donald: 'Dan kan ik niet.'

Therapeut: 'Eh overmorgen dan, je mag me de hele dag bellen.'

Donald: 'Overmorgen... (denkt na) ik denk niet dat ik dan kan, ik heb namelijk zoveel te doen voor school.'

Therapeut: 'Gewoon bellen, je naam zeggen en weer ophangen, dat neemt toch niet veel tijd in beslag.'

Donald: 'Mijn moeder is altijd in de buurt, ik doe het liever als ze er niet is.'

Therapeut: 'Ach zo. Heb je een gsm?'

Donald, aarzelend: 'Ja, die heb ik maar ik mag hem alleen in geval van nood gebruiken, anders kost het te veel zegt mijn moeder.'

Therapeut: 'Oké, geen probleem, ik zal het gesprek wel betalen.'

Donald: 'Mijn kaart is nu op en ik weet niet wanneer ik een andere kaart krijg voor mijn gsm.'

Een andere irrationele gedachte die we aantreffen is het **alles-of-niets-denken**. Daarbij denkt de stotteraar: 'Als ik ook maar één blokkade heb of één woord herhaal, is het me weer niet gelukt om

vlot te spreken. Het vloeiende spreken wordt daarbij over het hoofd gezien, alle aandacht gaat uit naar die stotTERS.

Ook het **altijd-en-nooit-denken** vinden we bij stotteraars terug. Dit kunnen we omschrijven als: *'Ik ben er weer niet in geslaagd stottervrij te spreken, het zal me vast nooit lukken. Ik zal altijd blijven stotteren en zal dan ook maar niet meer verder aan het spreken werken.'*

Sommige stotteraars beschouwen het stotteren als iets dat niet mag voorkomen, als een fout. Bovendien zijn ze ervan overtuigd dat hun spraakprobleem alles zegt over hen als persoon, ze gaan **veralgemenen**: *'Nu ze mij hebben horen stotteren, wat niet mocht gebeuren, zullen ze me over de hele linie een mislukking vinden, iemand waar niets mee te beginnen is, ik ben een nul over heel de linie.'* Met deze irrationele gedachte maken sommige stotteraars het zich erg moeilijk. Ze zijn bijzonder streng voor zichzelf.

De stotteraar kan ook de reacties die hij van anderen krijgt op zichzelf betrekken en er een verklaring voor zoeken in zijn spraakprobleem. Dit noemen we **personalisatie**. *Elke donderdag heeft Sven sport op school. Vandaag wordt er basketbal gespeeld en twee leerlingen mogen de ploegen samenstellen. De captains van de ploegen kiezen eerst de sportiefste leerlingen, ze willen een winnende ploeg samenstellen. Sven is niet sterk in sport en wordt daarom pas bij de laatste leerlingen aan een ploeg toegewezen. Sven denkt echter dat ze hem niet in de ploeg willen vanwege zijn spraakprobleem.* Zoals dit voorbeeld laat zien, kunnen irrationele gedachten ook al bij kinderen voorkomen.

Een laatste irrationele gedachte noemen we **foutieve labelling**. Met labelling bedoelt men het toeschrijven van een bepaalde gebeurtenis aan iets. Labelling komt ook voor bij stotteren. Soms stottert iemand in erge mate, dan weer minder erg. Het is van belang waaraan de stotteraar die verschillen in de ernst van het stotteren toeschrijft.

We maken een onderscheid tussen interne factoren, zoals geleverde inspanning, doorzettingsvermogen en eigen mogelijkheden, en externe factoren, zoals toeval en een goede dag hebben. Die interne factoren kunnen we zelf beïnvloeden en daar kunnen we aan werken. Zo kunnen we onze spreektechniek beter toepassen, over het stotteren spreken met de luisteraar of logopedie volgen. De externe factoren kunnen we niet beïnvloeden, we kunnen die niet veranderen. Het al of niet hebben van een goede dag hebben we niet zelf in de hand.

Veel stotteraars schrijven hun erge mate van stotteren toe aan interne factoren *'Ondanks al mijn inspanningen heb ik opnieuw erg gestotterd'*, en schrijven hun betere spreekperioden toe aan externe factoren: *'Het vloeiend spreken was toeval, ik heb gewoon geluk gehad.'* Dit is uiteraard erg demotiverend wanneer ze aan het spraakprobleem willen werken.

Het anders toeschrijven van het stotteren zet aan tot meer motivatie. De betere perioden of het vloeiender spreken wordt dan verklaard door eigen inzet, spreektechniek... dus door interne factoren. Dit motiveert de stotteraar om zijn inspanningen vol te houden of zelfs te vermeerderen. Aan de mindere spreekperioden schenkt hij minder aandacht, hij laat zich er niet meer door ontmoedigen. De mindere periode wordt toegeschreven aan externe factoren waar hij toch geen invloed op kan uitoefenen.

Irrationele gedachten zoals perfectionisme, alles-of-niets-denken, veralgemenen, personalisatie en foutieve labelling worden geformuleerd voor, tijdens en na het spreken. De negatieve gedachten geformuleerd voor het spreken bezorgen extra angst, onzekerheid waardoor de spreekspanning toeneemt. Tijdens het spreken zorgen die gedachten ervoor dat het stotteren nog toeneemt. Irrationele gedachten geformuleerd na het spreken verhogen de spanning en angst voor de volgende spreeksituatie. Zo komt de stotteraar in een vicieuze cirkel terecht. Die gedachten zorgen er dus mede voor dat het gewenste doel niet wordt bereikt.

Tegenover deze irrationele gedachten, kunnen we rationele gedachten plaatsen. Dit zijn gedachten die wel zijn gebaseerd op wat je werkelijk kunt en bovendien helpen ze je het gewenste doel te bereiken.

Jan is 28 jaar, ingenieur en werkt in een biochemisch bedrijf. Hij vindt zijn werk boeiend, kan zich erin uitleven. Zijn collega's weten dat Jan stottert, maar dit vormt voor hen geen probleem. Toch gaat Jan vandaag met een zekere spanning en tegenzin naar zijn werk. Er is een projectbespreking gepland met een nieuwe klant waarbij Jan aanwezig moet zijn. Hij werd namelijk aangesteld als projectleider. Hieronder laten we eerst zien hoe de bespreking verloopt als Jan allerlei irrationele gedachten formuleert. Vervolgens laten we zien hoe de bespreking eruitziet als Jan de irrationele gedachten door rationele gedachten vervangt en hij het positieve gevolg voor zijn gedrag en beleving aangeeft.

1. Tijdens het ontbijt denkt Jan al aan de vergadering. 'Ik ben bang om er te spreken, als ik stotter geeft het een slechte indruk.' 'Wat moet de klant wel niet denken bij het horen van mijn verwarrende uitleg? Dit klinkt toch niet erg professioneel.' Tijdens de vergadering houdt Jan zich afzijdig en hij laat daarbij zijn collega het woord doen. Die spreekt op een aangename, rustige wijze. Via enkele grapjes creëert hij een gemoedelijke, vertrouwelijke sfeer. Ondertussen neemt bij Jan de spanning toe. Hij voelt zich buitengesloten, is kwaad op zichzelf omdat hij niet deelneemt aan het gesprek. 'Maar zo goed als mijn collega, zou ik het toch nooit kunnen', denkt Jan en besluit nu ook niets meer in te brengen uit angst dat hij de sfeer verpest. Bij het beëindigen van de vergadering reageert Jan eerst opgelucht, zijn spreekspanning verdwijnt. Daarna voelt hij zich ontgoocheld en terneergeslagen. Deelnemen aan een vergadering sluit Jan in de toekomst voor zichzelf uit.

2. Jan is door het bedrijf aangesteld als projectleider. 'Het feit dat ik werd uitgenodigd op de vergadering, betekent dat het bedrijf belang hecht aan mijn mening, dat ik een bepaalde waarde kan toevoegen aan de vergadering', denkt Jan. 'Dat ik daarbij af en toe stotter, is voor het bedrijf geen probleem, voor mij trouwens ook niet', denkt hij verder. Naar wat de klant over zijn stotteren zal denken, kan Jan alleen maar raden. 'Trouwens, zijn ze niet in eerste instantie geïnteresseerd in een samenwerking met ons vanwege het project?' redeneert hij. Tijdens de vergadering neemt Jan een ontspannen houding aan, hij kijkt de mensen aan en past zijn spreektechnieken toe. Hij neemt duidelijk deel aan het gesprek, doet zijn inbreng als projectleider. Jan vindt het wel aangenaam om zijn competenties te kunnen aantonen, de klant reageert geïnteresseerd in het project. Zijn stotteren zorgde eerst voor enige onwennigheid maar door zijn houding stelt Jan hen op hun gemak. Na de vergadering reageert Jan tevreden en trots: 'Ik heb gezegd wat ik wou zeggen, ook al verliep dit niet altijd vloeiend. Het was een positieve ervaring en motiveert me voor de volgende vergaderingen.'

Irrationele gedachten versterken de negatieve emoties (schaamte, frustratie, schuldgevoelens, minderwaardigheid) en kunnen het allesoverheersende element van het stotterprobleem worden. Stotteraars die veel irrationele gedachten en negatieve emoties ontwikkelen, doen er soms alles aan om te vermijden dat ze gaan stotteren en proberen hun stotteren zo goed mogelijk te verbergen. Ze zijn constant aan het voorkomen dat ze door de mand vallen, dat ze herkend worden als stotteraar. Dit **vermijdingsgedrag** kan vele vormen aannemen. De spreeksituatie op zich kan worden vermeden met het toepassen van de strategie van het niet spreken. Bij het

bestellen van een maaltijd in een restaurant bijvoorbeeld kan de persoon het gerecht op de menukaart aanwijzen in plaats van de bestelling uit te spreken. Maar ook tijdens het spreken zelf heeft iedere stotteraar zijn eigen trucjes ontwikkeld om niet als stotteraar herkend te worden. Zo kan iemand systematisch synoniemen gebruiken of doen alsof hij het woord niet vindt als hij een blokkade voelt aankomen. Sommige stotteraaars slagen er ook in het optreden van spanning en spasmen zoals bij een blokkade of een verlenging te verdoezelen en herhalingen te voorkomen door bijvoorbeeld iets trager te gaan spreken, willekeurige pauzes in te lassen of hun zin om te vormen op zo'n manier dat hun spraak voor de ongeoefende luisteraar als volledig normaal overkomt.

Vermijdingsgedrag valt dus niet altijd op. Samen met de emotionele reacties van de stotteraar op zijn stotteren en de irrationele gedachten vormt dit subtiele vermijdingsgedrag het **verborgen stottergedrag**. Sommige stotteraaars zijn zo bedreven in het voorkomen en verbergen van hun stotteren dat hun stotterprobleem uiterlijk zo goed als niet opvalt. Men spreekt in dat geval van **verborgen** of **inwendig stotteren**. Verborgen stotteraaars heeft men wel omschreven als stotteraaars die vloeiend zijn in de mond maar niet in het hoofd.

Dat vermijdingsgedrag vaak niet onschuldig is en tot ernstige persoonlijke en sociale gevolgen kan leiden, blijkt uit de getuigenis van Anton.

(AN)TON

Je zult maar een stotteraar zijn, Anton heten en heel veel moeite hebben met de A. Dat betekent doffe ellende, dat kan ik je vertellen. Nou maakt het in principe weinig uit hoe je heet, want bijna elke stotteraar heeft moeite met zijn naam. Het is namelijk een van de weinige woorden die je niet kunt omzeilen, of je moet een andere naam verzinnen... maar hierover later meer.

Je móet je naam zeggen, je focust je volledig op de eerste letter; die wordt dus heel groot en zwaar en hangt als een steen aan je tong.

Al vanaf het eerste moment op school is het zover: het eerste voorstellingsrondje; de juf of meester gaat netjes het rijtje af en jóuw beurt nadert met rasse schreden. Je krijgt het al warm, het zweet staat in je handen, je oefent al in gedachten. Zou het lukken? Nee, natuurlijk niet, dat lukt me nooit! Je hoort helemaal niet wat de anderen zeggen, je bent alleen nog met jezelf en je naam bezig. Dan is het zover, je kijkt benauwd wat naar beneden, je probeert wat klanken uit te stoten, maar geluid wordt er vooralsnog niet geproduceerd: totale blokkade. Klasgenootjes draaien zich verbaasd en ongeduldig om en er wordt wat gesmoesd en gegiecheld. Je zakt het liefste door je stoel heen de grond in, maar je doet toch een ultieme poging: A-a-a-a-a-a-A-a-a-a-a-a-Anton. De juf zegt nog net niet: 'wat zeg je?', maar het kwaad is al geschied. Je bent een rariteit, een eenling, vol van schaamte en zo zullen er nog vele keren volgen.

Zo gaat het op de basisschool en de middelbare school, je mijdt nieuwe mensen, nieuwe ervaringen en nieuwe uitdagingen en je leeft je leventje zo veilig mogelijk en slechts op halve kracht. De rest van je energie gaat op aan het stotteren en het verbergen en vermijden ervan.

Dan komt het moment dat je gaat studeren in een andere stad, waar niemand je kent en waar jij niemand kent. Dit is je grote kans. Niemand kent je, dus niemand kent ook je naam! Je denkt na... als ik nou eens... nee, dat is wel héél erg... maar aan de andere kant, het maakt het leven wel een heel stuk gemakkelijker... je doet het. Je verandert je naam van het vreselijke Anton in het lekker makkelijk Ton...

Maar al snel begint de ellende van de leugen: je naam klopt niet met de naam op je inschrijvingsformulier, en je smoes is: ja, mijn officiële naam is Anton, maar iedereen noemt me al vanaf mijn jonge jaren Ton... zweet. Je antwoordt niet als ze Ton roepen, pas bij de derde keer denk je: o ja, dat ben ik! Je tentamens en verslagen kun je thuis niet laten zien, want er staat een vreemde naam boven, of je moet er later handig 'An-' voorzetten. Je kunt niemand mee naar huis nemen, anders val je door de mand. Dan volgt het toppunt van schizofrenie: een vriend, die je kent van je sportclub, komt naar dezelfde school; voor hem ben jij natuurlijk Anton. Uit nood mijd je hem op school als de pest, maar als je hem ziet, ga je meteen naar hem toe, dan hoeft hij je niet te roepen en je zorgt dat er verder geen andere mensen bij zijn. Je mag geen schooljaar blijven zitten, want dan kom je misschien bij hem in de klas... ontzettend vermoeiend, zucht!

Wat een goede vondst leek voor een gemakkelijker (stotter)leven mondt uit in een hel op aarde. Van een spontane, stotterende jongen ben ik veranderd in een mensenschuw wezen, dat zichzelf niet meer mag zijn en ieder moment van de dag op moet letten wie er voor hem staat: ben ik voor hem nou Anton of Ton... om gek van te worden.

Na de studie, waar ik natuurlijk niemand aan over heb gehouden, besluit ik me nooit meer als een ander voor te doen. Ik ben A-a-a-a-a-a-Anton en ik ben een stotteraar. Deze houding geeft me zoveel rust dat A-a-a-a-a-a-Anton in de loop der jaren vanzelf A-Anton of zelfs Anton wordt.

Werk aan je stotteren zoveel je maar wilt, maar verloochen jezelf nooit!!

Anton

Waar komt het stotteren vandaan?

Er is een aantal factoren aan te wijzen die van invloed zijn op het al of niet voorkomen van stotteren. Deze factoren lijken iemand vatbaar te maken voor het ontwikkelen van stotteren. Zo stelt men vast dat het geslacht een belangrijke rol speelt. Er zijn beduidend meer mannelijke dan vrouwelijke stotteraars. Algemeen schat men dat de verhouding tussen mannelijke en vrouwelijke stotteraars ongeveer vier op één is.

De leeftijd blijkt ook een belangrijke factor te zijn. De kans dat stotteren optreedt, is aanzienlijk groter vóór de leeftijd van vijf jaar dan daarna. Bij wie ouder is dan twaalf jaar wordt de kans op het ontstaan van stotteren zelfs praktisch nihil.

Verder speelt ook een rol of er familieleden zijn die stotteren. Bij iemand die stottert is de kans dat een verwant in de eerste graad stottert drie maal hoger dan bij iemand die niet stottert. Toch wordt zo'n 25 procent van de stotteraars als enige lid van hun familie met het probleem geconfronteerd.

Stotteren komt verder ook meer voor bij leden van een tweeling, bij kinderen met een hersenbeschadiging, bij mentaal geretardeerde kinderen en bij kinderen die tweetalig opgevoed zijn. En er blijkt eveneens een verband te bestaan tussen stotteren en het voorkomen van een vertraagde spraak- en taalontwikkeling. Bij kinderen die stotteren, blijkt de spraak- en taalontwikkeling vaker vertraagd dan bij niet-stotterende kinderen. Bij gehoorstoorden blijken er juist weer minder stotteraars te zijn dan gemiddeld.

Er zijn aanwijzingen dat er culturele verschillen bestaan wat betreft het voorkomen van stotteren. Het aantal stotteraars zou hoger zijn in die culturen waar er meer competitiviteit is. In de

westerse wereld zou stotteren meer voorkomen in de middenklasse en de hogere sociale klassen dan in de lagere sociale klassen.

De samenstelling van onze lichaamsvochten?

Het is niet duidelijk waarom bepaalde personen stotteren en anderen niet. Over de oorzaak van stotteren werden in het verleden talrijke theorieën geformuleerd. Veel van de vroegere theorieën hebben tegenwoordig alleen nog historisch belang. Zo is er bijvoorbeeld de visie dat stotteren een straf van God is vanwege zonde. Volgens Hippocrates (vijfde eeuw voor Christus) was stotteren, net als andere spraakstoornissen, het resultaat van een verkeerde samenstelling van lichaamsvochten. Ook heeft men sinds de tijd van Aristoteles (384-322 voor Christus) de oorsprong van stotteren steeds gezocht in een abnormaliteit aan de tong. Later heeft men stotteren ook verklaard als het gevolg van een zwakte van het verhemelte of van de huig. Deze en vele andere oude verklaringen zijn inmiddels uiteraard volledig voorbijgestreefd. Ze laten wel zien hoe men de afgelopen eeuwen gezocht heeft naar een verklaring voor het fenomeen.

Vloeit stotteren voort uit het samenspel van verschillende factoren?

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen factoren die het stotteren veroorzaken en factoren die stotteren uitlokken. Veel mensen zullen stotteren gemakkelijk toeschrijven aan een gebrek aan zelfvertrouwen, onzekerheid, zenuwachtigheid of bepaalde gebeurtenissen. Dit zijn allemaal toestanden die wijzen op een zekere mate van spanning of stress. Het is slechts ten dele juist om stotteren daaraan toe te schrijven. Iedereen voelt zich wel eens onder spanning staan of is onzeker, maar daarom gaat niet iedereen stotteren. Sommigen gaan onder stress blozen, anderen knipperen met de ogen... Iedereen kan voor zichzelf aangeven hoe hij reageert op stresssituaties. Maar zelfs onder de grootste spanning zal een vloeiende spreker niet gaan stotteren. Hij blijft de mogelijkheid behouden om zijn spreken te controleren en te sturen. Stress of spanning vormen de uitlokkende factor of de aanleiding van stotteren. Daarnaast zijn er waarschijnlijk meerdere factoren die verklaren waarom iemand op spanning reageert met stotteren.

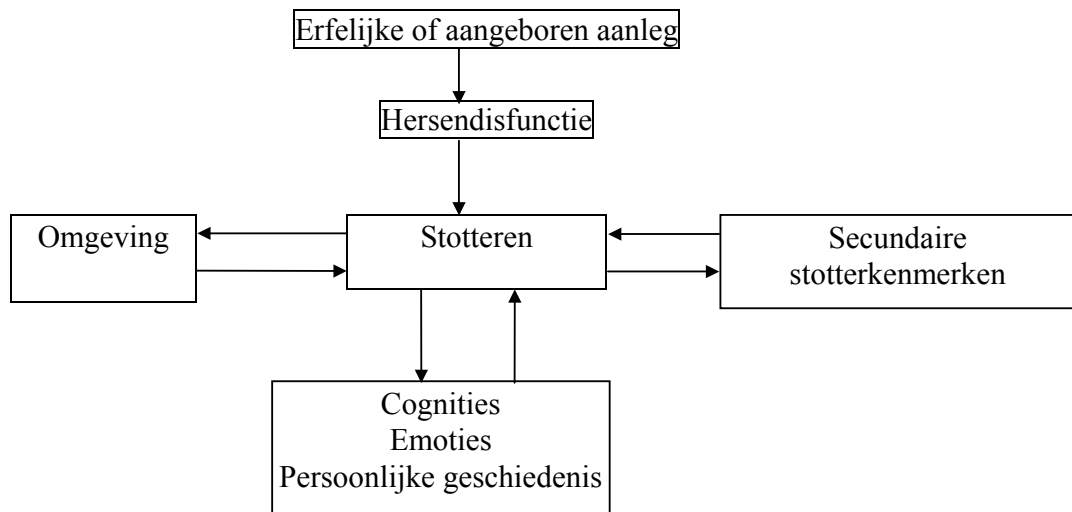
Veelgehoorde opvattingen over mogelijke oorzaken van stotteren

Veel mensen verklaren het stotteren als gevolg van een bepaalde gebeurtenis die zich in het leven van het stotterend kind heeft voorgedaan, zoals:

- een pijnlijke ervaring zoals een ziekenhuisopname, overlijden van een familielid, scheiding van de ouders;
- een hevige angst die het kind heeft opgelopen, een schrikreactie;
- een sterke verandering in het leven van het kind zoals verandering van school, verhuizing naar een andere stad, geboorte van een broertje of zusje;
- 'mijn kind heeft het stotteren overgenomen van een ander kind, stotteren is besmettelijk'.

Deze gebeurtenissen kunnen wel de aanleiding zijn voor het optreden of toenemen van stotteren, maar vormen op zich niet de oorzaak van stotteren.

De volgende figuur laat duidelijk zien hoe stotteren het resultaat kan zijn van een samenspel van verschillende factoren.



Is stotteren erfelijk bepaald?

Drie elementen wijzen in de richting van een erfelijke bepaaldheid van stotteren. Ten eerste werd al herhaaldelijk aangetoond dat stotteren vaak in families voorkomt. We zeiden al dat de kans dat er eerstegraads verwanten zijn die met het probleem worden geconfronteerd bij stotteraars drie keer zo hoog is als normaal. Een tweede aanwijzing voor een erfelijke invloed komt uit studies bij tweelingen. Steeds opnieuw laten tweelingenstudies zien dat bij een-eiige tweelingen (bij wie al het erfelijke materiaal identiek is) vaker de beide kinderen stotteren dan bij twee-eiige tweelingen (bij wie maar een gedeelte van het erfelijke materiaal identiek is). Een derde element wordt aangebracht door adoptiestudies. Bij adoptiekinderen blijkt het optreden van stotteren meer verband te houden met de biologische ouders dan met de adoptieouders. Er zijn dus sterke aanwijzingen dat erfelijkheid een rol speelt. Op welke manier is echter nog niet duidelijk. Het feit dat stotteren significant meer voorkomt bij jongens dan bij meisjes zou erop kunnen wijzen dat het geslacht een rol speelt. Maar of er één of meer specifieke ‘stottergenen’ bestaan en op welk chromosoom die dan precies zouden zijn gelokaliseerd, is voorlopig nog verre van duidelijk.

Het zou me niets verbazen als er bij mij een erfelijke aanleg in het spel is. Ik heb vijf broers en die stotteren allemaal, terwijl ook mijn vader en mijn moeders vader er last van hadden.

Jan Lenferink

Erfelijkheidsstudies wijzen dus sterk in de richting van het bestaan van een biologisch bepaalde aanleg voor stotteren. Die biologische aanleg kan niet alleen erfelijk bepaald zijn, maar kan ook aangeboren zijn. In sommige families, waar stotteren helemaal niet voorkwam, worden toch kinderen geboren die later gaan stotteren. Dit kan bijvoorbeeld door een hersenbeschadiging zijn die werd opgelopen tijdens de geboorte.

De erfelijkheidsstudies wijzen op het bestaan van een biologische aanleg voor stotteren. Het is die aanleg die bepaalt of iemand al dan niet vatbaar is voor stotteren. Iemand die geen biologisch

bepaalde aanleg voor stotteren heeft, zal niet gaan stotteren, wat er ook gebeurt. Omgekeerd houdt een biologische aanleg voor stotteren niet direct in dat men zal gaan stotteren. Er zijn vermoedelijk mensen met die biologische aanleg voor stotteren die toch niet gaan stotteren. De aanleg is niet te veranderen. Er bestaat geen medicatie of behandeling om die biologische aanleg te wijzigen. Als men therapie aanbiedt aan stotteraars, kan men niet aan die aanleg werken. Die aanleg zal blijven bestaan.

We kunnen veronderstellen dat die aanleg niet bij alle stotteraars in even sterke mate aanwezig is. De ene stotteraar heeft die aanleg in sterkere mate, een andere stotteraar in lichtere mate. Dit zou voor een deel de verschillen in de ernst van het stotteren kunnen verklaren.

Een volgende vraag die we ons moeten stellen is hoe die biologische aanleg tot stotteren leidt.

Hoe zorgt die aanleg ervoor dat het spreken niet vloeiend verloopt? Dit is een vraag die we vooralsnog niet echt kunnen beantwoorden. Er zijn wel sterke aanwijzingen dat het antwoord te vinden zou moeten zijn binnen een hersendisfunctie.

Onze hersenen?

Het produceren van klanken, het spreken is een erg complexe aangelegenheid. Bij het vormen van een klank zijn verschillende spieren betrokken zoals lippen, tongspieren, kaakspieren, ademhalingspijnen in borst en buik en stemspieren. Deze spieren moeten in een bepaalde verhouding tot elkaar staan opdat een bepaalde klank, bijvoorbeeld 'p', wordt geproduceerd. Bij het uitspreken van woorden en zinnen worden al deze spieren aangespannen en opnieuw ontspannen afhankelijk van welke klank er wordt geproduceerd. Dit gebeurt allemaal erg snel en alle bewegingen moeten erg nauwkeurig op elkaar worden afgestemd. De coördinatie en sturing van de bewegingen gebeuren door de hersenen. Ze gebeuren echter niet bewust. Het vormen van klanken, het uitspreken van woorden, hoe we intonatie geven of articuleren... ontsnapt aan onze bewuste controle. We vormen bijvoorbeeld de klank 'p' niet bewust, maar de lip-, tong- en kaakspieren vormen automatisch de goede positie om de klank 'p' te kunnen uitspreken. Het spreken verloopt ook via de diepere zones van de hersenen. Dit zijn zones die automatische bewegingen bepalen. We kunnen stellen dat het spreken ontsnapt aan onze bewuste controle.

Het verschil tussen 'automatisch' en 'bewust' spreken kunnen we vergelijken met het verschil tussen 'automatisch' en 'bewust' een trap oplopen. Normaal loop je een trap op zonder erbij na te denken welk been je beweegt, of je voldoende hoogte voor de volgende trede hebt genomen, waar je je voeten plaatst... Je kunt rustig een conversatie voeren, je komt boven aan de trap zonder het bewuste besef te hebben de trap te zijn opgelopen. Je neemt de trap automatisch. Stel je daarentegen voor dat je een voor jou onbekende wenteltrap in het donker naar boven op loopt. Je tred wordt onzekerder, je voelt met je voet of je stevig op de volgende trede staat, je tempo vertraagt en het naar boven lopen is vermoeiender. Het naar boven lopen gebeurt nu wel bewust, we richten er onze aandacht op.

De Amerikanen S.T. Orton en L.E. Travis stelden al in de jaren 1930-1940 dat de oorzaak van stotteren gezocht moet worden in een gestoorde werking van de hersenen. Hun theorie staat bekend als de *cerebrale dominantietheorie*. De meeste spraakorganen krijgen motorische impulsen van beide hemisferen (hersenhelften) van de grote hersenen. Opdat de spraak vlot, vloeiend zou verlopen, moeten de impulsen van beide hersenhelften heel precies op elkaar worden afgestemd. Orton en Travis veronderstelden dat één van beide hemisferen de leiding

neemt bij het timen van de hersenimpulsen. Deze leidende hemisfeer bepaalt hierbij het ritme, dat door de andere hemisfeer wordt gevolgd. Is er geen hemisfeer die de leiding neemt en de andere voldoende domineert, dan gaan beide hersenhelften onafhankelijk van elkaar functioneren. Het gevolg is dat de impulsen vanuit de twee hemisferen niet meer of onvoldoende op elkaar zijn afgestemd en het spreken niet meer vloeiend verloopt. Ortis en Travis zeggen dat stotteren mogelijk resulteert uit een gebrekkige **hemisfeer**dominantie waardoor er iets fout gaat bij de timing en coördinatie van de spierhandelingen. Bij stotteraars zijn de verschillende spiergroepen onvoldoende op elkaar afgestemd omdat de hersensturing die automatisch verloopt, en soms faalt.

Maar hoe komen we nu van die foutieve afstemming of synchronisatiestoornis tot stotteren? Hoe komen we tot die herhalingen, verlengingen en blokkades?

We nemen opnieuw ons voorbeeld van het oplopen van de trap. Zoals gezegd loop je een bekende trap op zonder er aandacht aan te besteden. Je beweegt je naar boven zonder na te gaan hoe je dit goed doet. Maar stel dat er op een aantal treden speelgoed van je zoontje ligt. Je zet je voet op een knikker of een autootje. Je voelt meteen aan dat er iets niet klopt, dat er een hindernis is en je corrigeert meteen je stap. Je stapt van de hindernis of de knikker weg. De gevoelsfeedback dat er een hindernis ligt, zorgt ervoor dat je je corrigeert. Als je niet van de trap bent gevallen, neem je de volgende trede bewust naar boven waarbij je vermijdt op het speelgoed te trappen. Je gaat verder bewust naar boven waarbij je je bewegingen bewust stuurt.

Net als bij het naar boven lopen van een trap treedt er tijdens het spreken voortdurend feedback op. Zeer belangrijk is de zogenaamde auditieve feedback. Via het horen weet de spreker wat hij gezegd heeft en hoe. Als hij een foutief woord heeft gebruikt, kan hij zich meteen verbeteren. Er treedt dan een normale onvloeiendheid op, bijvoorbeeld: 'Ik ben gisteren, eh, eergisteren, naar Brussel geweest.' We gaan er dus van uit dat een spreker er via deze feedbacksystemen in slaagt te zeggen wat hij eigenlijk wil zeggen.

Volgens sommige onderzoekers treedt er bij stotteraars dus een synchronisatiestoornis op. Daardoor worden volgens deze hypothese de verschillende spiergroepen die bij het spreken betrokken zijn onvoldoende op elkaar afgestemd. Voor het uitspreken van het woordje 'papa' moet de stotteraar eerst de lettergreep 'pa' produceren. Daarvoor moeten de tong, de onderkaak enzovoort een bepaalde stand tegelijkertijd of synchroon innemen. Als de hersenimpulsen om die stand in te nemen naar de tong, de onderkaak enzovoort enigszins verschillend aankomen (desynchronisatie), kan hij de lettergreep 'pa' niet uitspreken. Er treedt een blokkade op. Het feedbacksysteem stelt dit vast en zorgt voor nieuwe hersenimpulsen om dit te corrigeren zodat de persoon de lettergreep 'pa' alsnog kan uitspreken. Intussen kan de zenuwimpuls naar een andere spiergroep te laat zijn aangekomen voor het uitspreken van de tweede lettergreep 'pa'. Er treedt een hoorbare herhaling of verlenging van de eerste lettergreep op.

Het zou de mate van synchronisatiestoornis zijn die oorspronkelijk de ernst van het stotteren zou bepalen. De aanleg tot stotteren en dus de mate van de synchronisatiestoornis kan licht, matig of ernstig aanwezig zijn. Iemand met een lichtere aanleg tot stotteren zal vooral stotteren in een voor hem moeilijke spreekomgeving of in omstandigheden die voor hem stress teweegbrengen. Onder gewone omstandigheden kan hij bijna tot volledig vloeiend spreken. Iemand met een matige aanleg tot stotteren zal veel vaker en zwaarder stotteren. Een lichte verhoging van spanning kan het stotteren al uitlokken. Bij sommigen kan het spreken op zich al zo stresserend

worden, dat het stotteren bijna altijd voorkomt. Toch blijft ook voor die ‘ernstige stotteraar’ het voorkomen en de mate van stotteren mede bepaald door omgevings- en persoonlijke factoren.

FIGUUR

De hersenen met de linker- en rechterhemisfeer

Druk uit de omgeving?

Wendell Johnson ontwikkelde halverwege de vorige eeuw een theorie waarin hij stotteren verklaarde door de invloed van omgevingsfactoren. Deze theorie is erg populair geworden en beïnvloedde lange tijd de manier waarop er over stotteren werd gedacht en hoe behandeling van stotteren diende te gebeuren. Johnson was van oordeel dat stotteren ontstaat op het ogenblik dat de onvloeiendheden die een kind op een bepaald moment in zijn ontwikkeling normaal laat horen als stotteren worden beschouwd. Op het moment dat de spraakmotoriek en de taalverwerving nog in volle ontwikkeling zijn, maken de meeste kinderen immers een periode door tijdens welke ze moeilijker uit hun woorden komen. Men noemt dit soms **fysiologisch stamelen**. Wanneer deze normale onvloeiendheden nu door iemand (meestal de ouders) als abnormaal worden beschouwd en het kind erop attent wordt gemaakt, gaat het kind in het vervolg alles in het werk stellen om deze onvloeiendheden te vermijden. Dat leidt tot spanning bij het kind en tot nog meer onvloeiendheden. Zo ontstaat er een spiraal waarbij het stotteren zich geleidelijk ontwikkelt en steeds erger wordt.

De theorie van Johnson komt er dus op neer dat stotteren niet ontstaat in de mond van het kind, maar in het oor van de ouders. Een belangrijke vooronderstelling van de theorie van Johnson is dat stotterende kinderen en kinderen die niet stotteren aanvankelijk niet verschillen wat betreft de onvloeiendheden in hun spraak. Johnson verzamelde gegevens van grote groepen kinderen, van wie sommigen stotterden en anderen niet. Hij ondervroeg de ouders over de onvloeiendheden in de spraak van hun kinderen en kwam tot de bevinding dat bij beide groepen dezelfde types onvloeiendheden waren voorgekomen, en dat de twee groepen dus niet van elkaar verschilden. Een heranalyse van de gegevens van Johnson en recentere studies naar de onvloeiendheden bij beginnende stotterars hebben echter laten zien dat stotterende kinderen vaker lettergrepen en klanken herhaalden, terwijl niet-stotterende kinderen meer woord- en zinsdelen herhaalden. Als bewijs voor de theorie van Johnson werd ook lange tijd de bevinding aangehaald dat stotteren niet voorkwam bij sommige Amerikaanse indianenstammen die geen term bleken te hebben voor ‘stotteren’ en ‘stotteraar’. Later is gebleken dat die termen toch bestonden in die talen.

Tegenwoordig zijn wellicht weinig therapeuten nog van oordeel dat de oorzaak van stotteren gezocht moet worden in de diagnose van de ouders. Dat negatieve reacties op onvloeiendheden en hoge spreekisen van de ouders de symptomen wel kunnen doen toenemen, kan echter niet worden ontkend. Hieruit volgt dat de ouders zich niet hoeven te verantwoorden voor het stotteren van hun kind. Wel kan de omgeving een positieve of negatieve invloed op het kind hebben. Als er bijvoorbeeld in een gezin veel ruzie wordt gemaakt, kan dit negatief op het spreken van het kind werken; deze gezinssfeer is ook rampzalig voor een vloeiend sprekend kind. Omdat stotteren de zwakke plek is van het kind, reageert het met een toename van stotteren op gezinsspanningen.

Mijn gedachte is dat mijn stotteren berust op imitatiegedrag thuis. Ik heb ook twee stotterende broers. Mijn moeder straalde pure wanorde uit en dus was het bij ons altijd één grote chaos: voortdurend probeerden we elkaar het woord te ontnemen en al schreeuwende het gesprek te monopoliseren, bijvoorbeeld aan tafel. Vervolgens kreeg je een anarchie van het spreken, een psychologische *survival of the fittest* waarin iedereen gapende wonden opliep en niemand zijn ademhaling goed leerde ontwikkelen, zo bezig waren we om als kippen zonder kop op elkaar in te hakken.

Ab Gietelink

Een andere theorie die de oorzaak van stotteren bij de omgeving legt, is het zogenaamde ‘eisen- en capaciteitsmodel’ van C.W. Starkweather. Het eisen- en capaciteitsmodel probeert stotteren te verklaren vanuit de verhouding van de gestelde verwachtingen uit de omgeving met de mogelijkheden van het kind. Volgens dit model zou stotteren ontstaan wanneer aan een kind communicatieve eisen worden gesteld door zijn omgeving die zijn of haar motorische, cognitieve en/of linguïstische mogelijkheden overstijgen. Verlangt de omgeving van het kind dat het vloeiender spreekt dan het eigenlijk kan, dan zal het gaan stotteren. Of het stotteren zal doorzetten of niet, hangt af van de mate waarin de toenemende mogelijkheden van het kind beantwoorden aan de toenemende eisen die vanuit de omgeving worden gesteld. Empirisch onderzoek om dit model te staven is er niet en het is ook niet duidelijk in welke mate de eisen de mogelijkheden van het kind moeten overstijgen opdat het zou beginnen te stotteren. Evenmin is duidelijk hoelang een dergelijke situatie moet aanhouden voordat het stotteren begint, en waarom het kind begint te stotteren en niet iets anders doet. Een echte verklaring voor het stotteren is dit model dus niet. Wel is het een aantrekkelijk model vanuit een therapeutisch oogpunt. Het model suggereert dat het evenwicht hersteld kan worden door de eisen die gesteld worden te verlagen of door de mogelijkheden van het kind te verbeteren.

Weten jullie hoe ik ben opgegroeid? In absolute stilte. Wij mochten nooit iets zeggen. Alleen als ons iets gevraagd werd – dan moesten we heel kort en precies een antwoord geven. Ondertussen voelde ik enorm sterk de verplichting om heel mooi te kunnen spreken. Kijk, mijn vader was predikant. Hij leefde van het woord. Mijn voornaam is de vertaling van Bonifatius en ik ben heel bewust zo genoemd. Ik moest verre reizen maken, vreemde talen leren en met prachtige preken mensen bekeren. Maar ik stotterde vreselijk. Tot mijn elfde dacht ik: hoe kan ik dat voor elkaar krijgen? Tot ik me realiseerde: hoezo missionaris worden? Het hóeft helemaal niet. Toen heb ik me op de muziek gestort. Dat was een bevrijding, hoewel ik bleef stotteren. Hoe erg ik dat deed hing ervan af of mijn vader in huis was of niet.

Winfried Maczewsky

Een psychologische verklaring?

Voor mij heeft stotteren te maken met een conflict tussen spreken en zwijgen. Aan de ene kant wil ik heel graag zichtbaar zijn en praten, praten, praten! Aan de andere kant wil ik me verstoppen en zwijgen. Volgens Lacan (een Frans psychoanalyticus) treed je bij het leren spreken uit de omgeving van je moeder, waar je nog in een direct contact met de omgeving staat en de taal alleen uit klanken bestaat. Door de dingen te leren benoemen verlies je dat onmiddellijke

contact en vervreemd je van je omgeving. Misschien is stotteren wel een onbewuste weigering om die vervreemding op je te nemen.

Maaïke Meyer

Volgens sommige theorieën kan stotteren verwijzen naar een onopgeloste probleemsituatie of psychisch conflict binnen de persoon. Het stottergedrag wordt dan deels als symptoom of teken van dit conflict opgevat. Dit betekent dat het stotteren een bepaalde boodschap voor de betreffende persoon inhoudt. De betekenis van het stotteren kan als het ware ontraadseld worden. Dit conflict zou zich op jonge leeftijd voordoen en samenhangen met de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. De ontwikkeling tijdens de kindertijd wordt opgedeeld in ontwikkelingsfasen waarbinnen het kind vaardigheden aanleert in een sfeer van voldoende warmte en geborgenheid. Moeilijkheden tijdens de ontwikkeling gaan gepaard met hulpeloosheid of machteloosheid bij het kind. Het kind kan dit uitdrukken in bijvoorbeeld woede of angst. Bij iemand die aanleg tot stotteren heeft, kan stotteren daarbij optreden en dus verwijzen naar de betekenissen waarop het kind met woede of angst reageerde.

In deze visie verwijst het stotteren ook bij volwassenen naar bepaalde moeilijkheden of conflicten. Zoals reeds aangehaald kenmerkt stotteren zich onder meer door zijn onvoorspelbaarheid. In tegenstelling tot andere handicaps komt het stotteren niet altijd voor. Iedere stotteraar kan situaties aanhalen waarin hij meer stottert en situaties waarin het spreken vloeiender gaat. Een stotteraar gaat meer stotteren als hij zich 'onzekerder' voelt. Dit wordt vaak benoemd als 'onder stress staan'. Dat kan een gevolg zijn van de betekenis die de spreek situatie bij de stotteraar oproept.

Dit kan worden verduidelijkt via de psychologische inzichten van Abraham Maslow (psycholoog, 1908-1970). In zijn theorie gaat hij uit van vijf fundamentele behoeften bij elk mens. Die behoeften worden opeenvolgend doorlopen en verwijzen naar een bepaalde ontwikkelingsfase. Aan het vervullen van een bepaald behoefte kan men dus pas toekomen als de voorafgaande behoeften voldoende werden bevredigd.

De fundamentele behoeften zijn:

- de behoefte aan lichamelijk welzijn;
- de behoefte aan controle (veiligheid en zekerheid);
- de behoefte aan liefde en aan ergens bij willen horen;
- de behoefte aan waardering;
- de behoefte aan zelfverwerkelijking.

Uiteindelijk probeert ieder mens te komen tot de vijfde behoefte 'zelfverwerkelijking' of de eigen mogelijkheden realiseren in de wereld. Daarvoor moeten de vier voorafgaande fasen met succes worden doorlopen.

Wat heeft dit alles nu met stotteren te maken? Dit schema kan een antwoord geven op de vraag waarom iemand in de ene situatie wel en in de andere situatie niet gaat stotteren. Afhankelijk van de mate waarin de fundamentele behoeften zijn bevredigd, neemt het zelfvertrouwen toe. Als iemand zich zekerder voelt, heeft hij meer energie en moed om tot vloeiend spreken te komen. Hij voelt zich niet belemmerd.

Niemand is echter volmaakt en geen mens heeft al zijn behoeften in de juiste mate kunnen bevredigen. Bij veel mensen bepalen één of meerdere behoeften in te sterke mate hun dagelijks leven. Dit is dan hun sterke en tegelijk ook hun zwakke punt. Op het moment dat aan deze overmatige behoefte, bijvoorbeeld de behoefte aan veiligheid, wordt voldaan, voelt de betreffende persoon zich vol zelfvertrouwen en doet de dingen, dus ook spreken, beter. Maar op het moment dat hij zich in die behoefte gefrustreerd voelt, zijn de onzekerheid en onveiligheid zo groot dat hij door een grotere frustratie, spanning minder functioneert en dus ook moeizamer gaat praten.

Er zou bij veel stotteraars een te grote of overmatige behoefte aan veiligheid en zekerheid bestaan, zo sterk dat we over een controlebehoefte kunnen spreken. Sommige stotteraars hebben een te grote behoefte aan waardering. Een te sterke behoefte aan genegenheid (geliefd zijn) komt het minst voor onder stotteraars.

Bij een overmatige behoefte aan **controle** (veiligheid of zekerheid) ontwikkelt zich meestal een angst voor controleverlies. Door die angst word je kwetsbaar in situaties waarin veiligheid en zekerheid te weinig gewaarborgd zijn. Situaties die onvoorspelbaar zijn en waarin onverwachte gebeurtenissen voorkomen, roepen zoveel spanning op dat stotteren moeilijk te voorkomen is.

Piet is een lichte stotteraar die als ploegbaas bij een bouwfirma werkt. Onder normale omstandigheden hindert het stotteren hem nauwelijks. Bij het opstarten van een nieuw project nemen zijn spanning en stotteren echter telkens toe. Hij moet dan informatie van de aannemer krijgen, bestellingen plaatsen en controleren, zijn ploeg aan het werk zetten, enzovoort. Verschillende taken tegelijk waar hij niet altijd vat op heeft. Daarbij kunnen heel wat zaken fout gaan en Piet is vaak afhankelijk van andere mensen. Deze situatie bezorgt hem spanning die tot meer stotteren leidt. Door dit stotteren komt Piet misschien verwarrend over, kan hij minder duidelijk vragen stellen of richtlijnen geven. De situatie wordt voor Piet doordat hij stottert dus nog minder controleerbaar. Het vergt dan ook een grote dosis moed om verder te werken. Als het werk eenmaal opgestart is, heeft Piet de situatie beter onder controle, zijn spanning neemt samen met de onvoorspelbaarheid van de situatie af en zijn spreken wordt weer vloeiend. Hij is tevreden dat hij heeft doorgezet in plaats van de situatie opgegeven.

Bij een overmatige vraag naar **waardering** ontwikkelt zich meestal een angst om zich onbelangrijk te voelen, angst om gekleineerd of vernederd te worden. Door die angst is de stotteraar kwetsbaarder in situaties waarin hij met een ondergeschikte plaats genoegen moet nemen. Pas wanneer hij weer zeker is van een volwaardige plaats, zal hij meer zelfvertrouwen hebben en vloeiender spreken.

Hierbij stellen we vast dat mensen gaan vermijden om een belangrijke plaats in te nemen of op de voorgrond te treden. Deze plaats wel innemen zou op zich al gepaard gaan met een toename van angst en onzekerheid. Door zichzelf die kans te ontnemen kan de ander hem niet meer als onbelangrijk afdoen of hem die plaats ontnemen. De persoon speelt dan als het ware op zijn angsten in door zichzelf die kansen te ontzeggen. Dit laatste behoort tot vermijdingsgedrag. Dat een stotteraar vlugger vermijdingsgedrag zal tonen, lijkt logisch. Door te stotteren is de kans om onbelangrijk of dom over te komen groter. Vermijdingsgedrag lijkt dan de gemakkelijkste oplossing, kost de minste energie maar op langere termijn neemt de spanning toe en zet de stotteraar zichzelf ermee vast.

Een mooie illustratie hiervan vinden we terug in de verhouding tussen werknemer en directeur, bijvoorbeeld bij het vragen om opslag. Bij de meeste mensen, stotteraars en niet-stotteraars brengt de onderliggende vraag 'is mijn baas wel tevreden over mij, waardeert hij mij?' onzekerheid en spanning teweeg. Sommige mensen durven deze vraag echter niet te stellen, ze vermijden dit. Ze zijn bang om afkeuring of een 'nee' te horen van hun directeur. Deze angst voor mogelijk verlies aan waardering weegt zwaarder dan de mogelijk positieve gevolgen van het stellen van de vraag (opslag, gesprek met directeur als gelijke, zich gewaardeerd voelen zonder opslag). Door zich in die ondergeschikte positie te nestelen voorkomen ze een mogelijke 'afkeuring'. Bovendien: 'Stel dat ik tijdens het vragen naar opslag niet uit mijn woorden kom, wat moet mijn baas dan wel denken?' Dit is ook niet op realistische gronden gebaseerd maar op de vraag: 'Waardeert de ander mij?' Door niks te vragen zetten ze zich weer vast in hun ondergeschikte, veiligere, bekende maar ook frustrerende positie.

Bij de behoefte om **geliefd** te zijn, speelt meestal de angst mee om alleen te komen staan. Men is dan bang genegenheid of sympathie te verliezen. In situaties waarin dit speelt, zal de spanning oplopen, met als gevolg dat het stotteren verergert. Wanneer de persoon in kwestie juist zeker is van een flinke brok genegenheid in het contact met de luisteraar, zal het spreken meer ontspannen en vlotter verlopen. Ook bij de behoefte om geliefd te zijn, kan er opnieuw vermijdingsgedrag optreden door zich niet in de vragende positie naar liefde of genegenheid te plaatsen. Men vermijdt daarmee als het ware mogelijk verlies van liefde of sympathie. Daarvoor kan de persoon allerlei redenen geven waarbij hij onterecht formuleert dat hij de ander te weinig te bieden heeft om geliefd te kunnen zijn. Hij stelt zich dan minderwaardig op.

De realiteit is echter niet altijd zo eenvoudig als bovenstaande situaties schetsen. Soms staat de ene fundamentele behoefte in dienst van de andere. De behoefte aan controle kan bijvoorbeeld de behoefte aan waardering in zich bergen. Als ploegbaas Piet uit het voorbeeld zijn werk goed organiseert, lukt het hem beter om belangrijk te zijn op de werf. Zowel de werknemers als de aannemer en de leveranciers gaan naar Piet toe met hun vragen en opmerkingen. Piet kan immers het werk het beste voor hen regelen. Piet behoudt de controle over zijn werk en voelt zich daarbij gewaardeerd.

Het wordt moeilijker als twee fundamentele behoeften niet bij elkaar passen, elkaars rivalen zijn. Er treedt dan een conflict op tussen het verlangen naar beide behoeften. Een directeur wordt bijvoorbeeld meestal wel gerespecteerd maar is vaak niet geliefd bij zijn personeel. In dit voorbeeld gaan de behoefte aan waardering en de behoefte om geliefd te zijn niet samen. Een conflict tussen twee fundamentele behoeften leidt tot innerlijke spanningen die het spreken bij een stotteraar onvloeiend maken.

Het schema van de fundamentele behoeften van Maslow is vooral interessant om meer zelfkennis te verwerven. Er kan mee worden onderzocht welke fundamentele behoeften voor iemand belangrijk zijn. Bij welke verlangens treedt er ambivalentie op en welke behoeften zijn onbevredigd? Waar treedt vermijdingsgedrag op?

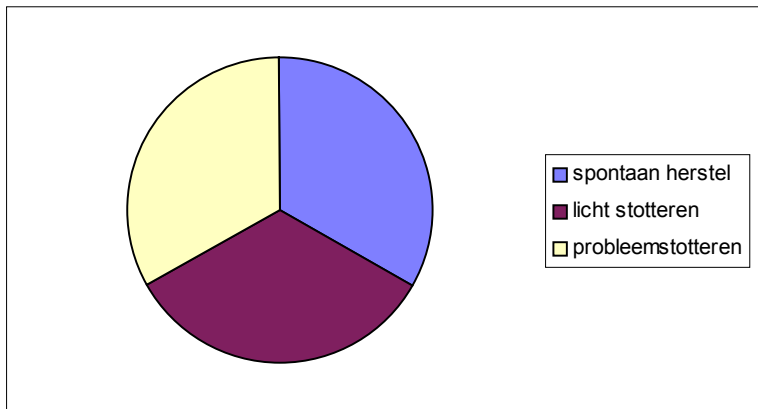
Stotteren begint op jonge leeftijd

Een stotteraar begint doorgaans te stotteren in de leeftijd van twee tot vijf jaar maar het stotteren kan voor het eerst optreden tot het twaalfde jaar. Na deze leeftijd is het erg uitzonderlijk dat

iemand nog begint te stotteren. Sommigen gaan stotteren na een periode van vloeiend spreken, maar de meeste stotteraars beginnen op zeer jonge leeftijd te stotteren. Dit is de leeftijd waarop kinderen steeds meer gaan praten zodat het stotteren wordt opgemerkt. Sommige kinderen stotteren weinig en andere meer. Gedurende bepaalde dagen of weken gaat het spreken beter of lijkt het stotteren verdwenen. Daarna kan het stotteren weer sterker worden en is het opnieuw duidelijk hoorbaar. Het stotteren ontwikkelt zich bij de meeste kinderen geleidelijk. Een plots begin ziet men bij niet meer dan zo'n 10 tot 25 procent van de kinderen.

Op jonge leeftijd verdwijnt het stotteren vaak spontaan. Bij ongeveer een derde van de beginnende stotteraars verdwijnt het stotteren binnen de twee jaar en bij een derde blijft de ernst ervan zeer beperkt. Bij meisjes treedt er vaker spontaan herstel op dan bij jongens en als het kind rechtshandig is, is de kans ook groter dat het stotteren spontaan verdwijnt. Bij ongeveer een derde groeit het stotteren echter uit tot een ernstig probleem of tot een handicap, tot chronisch stotteren. Het blijft goed om hulp te zoeken bij de eerste signalen van stotteren.

Ontwikkeling van stotteren (naar R. Boey).



Stotteren komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen. De verhouding tussen mannelijke en vrouwelijke stotteraars is vier op één. Bij volwassenen zou die verhouding vijf op één zijn, en op de kleuterleeftijd zijn er voor elke vrouwelijke stotteraar één tot twee mannelijke stotteraars. Bij één op vijf stotterende kinderen stottert een van beide ouders ook en is er grote kans dat stotteren vaker voorkomt in de familie. Een mannelijke stotteraar wiens vader ook stottert, heeft meer kans dat zijn zoon stottert dan zijn dochter. Bij een vrouwelijke stotteraar wier vader ook stottert, is de kans dat haar zoon stottert volgens sommige onderzoeken vrij groot, terwijl de kans dat haar dochter zal stotteren bijna nihil is.

Van stamelen tot stotteren

De meeste onderzoekers zijn het er dus over eens dat men gewoonlijk begint met stotteren tussen de leeftijd van twee en vijf jaar. Dat is in elk geval de leeftijd waarop ouders meestal voor het eerst professionele hulp zoeken voor het spraakprobleem van hun kind. Wanneer de logopedist het stotterende kind voor het eerst ziet, bestaat het probleem altijd al een bepaalde tijd. Het is dus

niet uitgesloten dat de eerste tekenen van stotteren zich nog voor de leeftijd van twee jaar voordoen.

Aanvankelijk maken de ouders zich gewoonlijk zorgen over het voorkomen van herhalingen van lettergrepen en klanken. Andere symptomen, met name blokkades en rekkingen, komen bij het allervroegste stotteren veel minder voor, hetgeen niet wil zeggen dat ze helemaal nooit voorkomen. Aangezien stotteren in het begin vaak uitsluitend tot uitdrukking komt in herhalingen van lettergrepen en klanken, is het niet altijd gemakkelijk om uit te maken of het wel echt om stotteren gaat of om herhalingen die men bij de meeste jonge kinderen aantreft, het al eerder vermelde fysiologisch stamelen. Het verschil tussen deze normale onvloeiendheden bij het fysiologisch stamelen en beginnend stotteren is niet altijd heel duidelijk te maken. Wat beginnend stotteren lijkt te onderscheiden van fysiologisch stamelen is vooral de frequentie waarmee de herhalingen zich voordoen en het aantal keren dat lettergrepen of klanken herhaald worden. Bij beginnend stotteren doen herhalingen zich vaker voor en is het aantal herhalingen van een klank of een lettergreep ook hoger. Blokkades en rekkingen zijn zeer zeker niet typisch voor fysiologisch stamelen, hoewel ze soms toch voorkomen. Ook hier ligt het onderscheid met fysiologisch stamelen in de frequentie en bij de duur van de rekkingen of blokkades. Kinderen die stottersymptomen beginnen te vertonen, zijn zich in de regel niet bewust van deze symptomen. Bij beginnende stotteraartjes treedt er dan ook meestal geen vermijdingsgedrag op (al zijn er ook hier uitzonderingen), er zijn nog geen secundaire stottersymptomen. Beginnende stotteraartjes kunnen ook niet, zoals gevestigde volwassen stotteraars, voorspellen wanneer of bij welke woorden ze gaan stotteren. Verder is het typisch voor beginnend stotteren dat het in periodes voorkomt en vooral optreedt in tijden van spanning of wanneer er een grote spreekdruk is.

De reacties van de ouders op het stotteren zijn heel verschillend. Sommigen zullen proberen er geen aandacht aan te schenken, anderen gaan geërgerd of ongerust reageren, weer anderen proberen het stotteren te verhelpen met allerlei adviezen ('denk na voordat je iets zegt', iets opnieuw zeggen, trager spreken...). Ook op school, bij leeftijdsgenoten, kan het kind ervaren dat het anders spreekt, dat er iets aan de hand is. Het stotteren wordt nagedaan **of er wordt om** uitgelachen. Vriendjes willen wel eens horen wat stotteren is, het kind krijgt via zijn stotteren een speciale plaats. Langzamerhand wordt het kind zich bewust van zijn niet-vloeiende spreken omdat het afkeuring kan ervaren. Het stotteren wordt bewust. Er zullen secundaire stottersymptomen en vermijdingsgedragingen voorkomen. Bepaalde spreek situaties of woorden worden vermeden, het kind kan stiller worden of het gaat aarzelender spreken. Spreken gaat gepaard met meer spanning, er kunnen meebewegingen voorkomen. Dit zijn allemaal tekenen die erop wijzen dat het kind probeert om het stotteren te voorkomen.

Stottert je kind?

Om na te gaan of een kind een stotterprobleem heeft, kun je de hiernavolgende screeninglijst gebruiken. Als het kind één, twee of drie kenmerken vertoont uit de categorie 'stotteren', wordt aangeraden het onvloeiend spreken te volgen. Bij meer dan drie kenmerken uit categorie 'stotteren' wordt het best contact opgenomen met een logopedist/stottertherapeut die verder kan helpen om de diagnose te stellen.

Screeninglijst stotteren (naar Riley en Riley, 1989)

	Normaal	Risico Stotteren	Stotteren
--	---------	------------------	-----------

Aard van de onvloeiendheden	Herhaling volledige zinnen of woorden. Gebruik van tussenvoegsels als 'eh', 'hm'.	Herhaalt 2 tot 3 maal de eerste klank van een woord of lettergreep zonder spanning.	Herhaalt de klank 4 keer of meer voordat het woord gezegd wordt. De herhalingen gebeuren onder spanning. Voorkomen van blokkades.
Andere gedragingen tijdens de onvloeiendheid	Geen.	Geen.	Kind 'vecht' met het woord, te zien in gezichtsspanning, meebewegingen van romp of ledematen. Vervangt woorden uit angst om te stotteren.
Frequentie van onvloeiendheden		Zeldzaam, minder dan 2% herhalingen.	Frequent, 1 per 2/3 zinnen tot 1 of meer onvloeiendheden per zin.
Reacties van het kind op de onvloeiendheden	Geen, schijnt zich er niet van bewust te zijn.		Blijft steeds proberen de zin te zeggen of geeft het op. Stelt vragen over zijn niet goed kunnen praten.
Reacties van anderen op de onvloeiendheden	Niemand stoort zich eraan.		Bezorgdheid ouders/familie. Reacties omgeving, bijvoorbeeld pesten of lachen.
Wanneer werden voor het eerst de onvloeiendheden opgemerkt		Minder dan 4 maanden geleden.	Meer dan 4 maanden geleden.

Verschillen in stotteren tussen kinderen en volwassenen

Stotteren evolueert met de jaren. Het stotteren van een jong kind is duidelijk verschillend van het stotteren van een volwassene. Men heeft wel eens geprobeerd fases of ontwikkelingspatronen te onderscheiden in de ontwikkeling van het stotteren, maar in de praktijk is het niet altijd zo eenvoudig om stotteraars duidelijk te classificeren in de voorgestelde ontwikkelingschema's. Wat wel met zekerheid kan worden gezegd, is dat stotteraars zich gewoonlijk steeds meer bewust worden van hun probleem. Verder is het ook duidelijk dat het stotteren niet meer uit louter spanningsloze herhalingen zal bestaan, dat stotteraars als gevolg van de bewustwording van hun probleem geleidelijk steeds meer vermijdingsgedrag zullen gaan vertonen, dat ze zichzelf ook steeds meer als stotteraar zullen beschouwen en dat ze steeds meer zullen proberen het stotteren te overwinnen. Als gevolg van die pogingen zal er ook steeds meer secundair stottergedrag optreden. Na de leeftijd van dertig kan de ernst van het stotteren vaak weer afnemen en soms ook wel eens helemaal verdwijnen. Dit heeft te maken met een groter zelfvertrouwen en met het relativeren van de stoornis. Hoeveel stotteraars ooit van deze stoornis herstellen (al dan niet na therapeutische interventie) is moeilijk te zeggen. Er zijn aanwijzingen dat de kans op herstel omgekeerd evenredig is met zowel de leeftijd van de stotteraar als de ernst van het stotteren. Met andere woorden: hoe ouder men is en hoe ernstiger het stotteren, hoe kleiner de kans dat er ooit nog herstel optreedt. Verder is ook niet duidelijk in welke mate herstel blijvend is. Het is in ieder

geval niet ongewoon dat een stotterprobleem dat ooit verdwenen leek na een aantal jaren opnieuw opduikt.

Stotteren en persoonlijkheid

Bestaat dé stotteraar?

Volgens mij is het niet goed om te praten over dé stotteraar. Als je naar mijn vijf stotterende broers kijkt, zie je het hele scala van menselijke emoties vertegenwoordigd, van zachtaardig tot kei- en keihard. Natuurlijk beïnvloedt het stotteren mensen wel een beetje, maar het heeft toch weinig te maken met hoe je als mens bent.

Jan Lenferink

Onderscheiden de stotteraars zich als groep op bepaalde persoonlijkheidskenmerken van niet-stotteraars? Zijn stotteraars bijvoorbeeld introvert, geslotener, angstiger of juist extravert, opener en roekelozener dan vloeiende sprekers? Hier bestaan heel wat vooroordelen over. Sommigen beschouwen stotteraars als dommer, anderen menen dat ze minder behoefte aan praten hebben. Met al die grimassen en bijbewegingen worden stotteraars wel eens als raar of bizar gezien. Ook in grappen over stotteraars schuilt vaak het script van domheid.

'En? Hoe was het op de school voor stotteraars?' vraagt Piet aan Henk. 'Ben je nu bijna van je kwaal genezen?' Henk knikt stralend en zegt heel snel: 'Visser Frits vist verse vissen, verse vissen vist visser Frits.' 'Goh, wat goed, zeg!' roept Piet uit. 'Ja, ja', zegt Henk, 'h-h-het is al-al-alleen z-z-zo moei-moei-moeilijk in een gespr-gesprek t-t-te ge-gebruiken.' (De Grote Moppen Encyclopedie, 1997).

Onderzoek via psychologische tests en vragenlijsten geeft geen aanwijzingen dat volwassen stotteraars op persoonlijkheidskenmerken algemeen anders scoren dan niet-stotteraars. Er bestaan dus geen éénduidige gegevens over een 'stotteraarsprofiel'. Toch tonen sommige onderzoeken aan dat stotteraars minder emotioneel expressief zijn, zich vlugger sociaal terugtrekken en vaak een grotere mate van sociale aanpassing vertonen. Dit geeft het beeld van de stotteraar als iemand met een verborgen persoonlijkheid waar sterke emoties weinig of geen plaats krijgen. De stotteraar voelt zich vaak niet gemakkelijk als hij opvalt of in de belangstelling staat. Zijn zelfbeeld is onrealistisch laag en de stotteraar is meer gericht op het plezier van de ander dan op dat van zichzelf.

Invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling

Het is duidelijk dat stotteren wel degelijk invloed kan hebben op de ontwikkeling van iemands persoonlijkheid. Het stotteren kan in lichtere of sterkere mate mede bepalen hoe je in de wereld staat, bijvoorbeeld extravert of introvert, blij of verdrietig. Het gegeven dat je als kind stottert, zal op één of andere wijze je ontwikkeling tot volwassene beïnvloeden. Die invloed hoeft zeker niet negatief te zijn, het stotterprobleem kan ook juist mede de kracht van iemand bepalen.

Ik heb mij kunnen ontplooien op een ander punt waardoor ik heb kunnen laten zien dat ik ook iemand speciaal ben, dat het stotteren niet alleen maar een handicap is die je hebt. Voor mij is het zelfs een soort handelsmerk geworden. Mensen vinden dat ik heel positief overkom op de televisie, heel puur, vol emoties en daar hoort het stotteren gewoon bij. Ja, je praat gewoon anders, je praat niet minder of slechter. Je moet jezelf niet de put in praten.

Erben Wennemars

Mijn ultieme kinderroom was om volkomen vloeiend de Nederlandse Bond der Stotteraars toe te spreken, om te zeggen dat ook zij heus wel politicus zouden kunnen worden. Dus ja, mijn stotteren heeft er zeker toe geleid dat ik me ben gaan bezighouden met de dramatische kracht van het gesproken woord. Daarbij dwingt het stotteren je om de variatie van je stem groter te maken, in een poging om te verhullen dat je stottert.

Ab Gietelink

Als een kind zich ervan bewust wordt dat het stottert, reageert het op één of andere wijze op het feit dat het stottert. De leeftijd waarop het kind zich bewust wordt van zijn stotteren varieert rond een gemiddelde van vijf jaar. Er zijn echter in de literatuur vermeldingen van tweejarige kinderen die enkele dagen niet meer praten na hun allereerste stotteren. Een driejarig stotteraartje vroeg aan zijn moeder om voor hem te spreken of onderbrak zijn pogingen om uit het stotteren te komen. Het eerste vermijdingsgedrag wordt meestal vastgesteld op vijfjarige leeftijd en vindt vooral plaats op school doordat het kind daar niet wil spreken of doet alsof het het antwoord niet kent. Sommige kleuters reageren op ernstig stotteren door zichzelf op de mond te slaan, te huilen of te lachen, hun hand voor hun gezicht te houden of door te zeggen: 'Ik kan niet praten' of: 'Help me om te praten' of: 'Ik doe het nog een keer.'

Het aanspreken van vreemden, de telefoon opnemen en boodschappen doen zijn vaak de volgende situaties die ze vermijden naarmate ze ouder worden. Slechts weinigen vermijden contacten met leeftijdsgenootjes, hoewel het spreken soms wel aan vriendjes wordt overgelaten. Sommige stotteraars reageren juist omgekeerd en gaan erg veel spreken. Niet dat ze het stotteren leuk vinden, maar ze tonen geen vermijdingsgedrag. Ze willen wel verkozen worden tot de 'voorzitter van de klas' of praten juist veel om populair te zijn bij vriendjes.

Oorspronkelijk treden deze emotionele reacties op stotteren bij kleuters maar sporadisch op, meestal spreken ze vrij en zonder emotionele reacties, ook als ze stotteren. De emotionele reacties treden op na bijvoorbeeld een ernstige blokkade. Het zijn gedragingen die volgen op de frustratie van iets niet kunnen zeggen, op de spanning dat ze 'vastzitten'. Er is (nog) geen zelfconcept ontwikkeld van 'ik ben een stotteraar'.

Dit zelfconcept als stotteraar kan echter wel op erg jonge leeftijd voorkomen. Er zijn vermeldingen van vierjarige kleuters die de vraag stelden: 'Waarom kan ik niet praten zoals andere kinderen', of die van zichzelf zeggen: 'Ik praat grappig.' Vanaf die leeftijd komen er steeds meer van dergelijke vragen, zoals 'Waarom praat ik zo?' of: 'Wanneer stop ik met zo praten?' Vanaf ongeveer negen jaar geven steeds meer stotteraars aan dat ze zich zorgen maken over hun wijze van spreken, het stotteren stoort hen, sommige reacties doen pijn en sommigen durven niet meer over hun stotteren spreken. Het zijn de reacties die volwassen stotteraars ook laten zien.

Dit bewust worden van zijn stotteren en hoe het kind op zijn stotteren reageert is altijd gebaseerd op reacties die het kind van zijn gezin, vriendjes en dus zijn omgeving op zijn stotteren krijgt. Daarom is het erg belangrijk na te gaan en je af te vragen hoe je als ouder en gezin op het stotteren van een kind reageert.

Een kind kan dus op verschillende wijzen met zijn stotteren omgaan. Het kan op een heel gezonde wijze via zijn omgeving en/of begeleiding met zijn stotteren omgaan zodanig dat er geen bijkomende gedrags- of emotionele problemen optreden. Een kind kan echter ook op zijn stotteren reageren door stiller te worden, zich meer terug te trekken, minder vriendjes op te zoeken of zich vast te klampen aan een paar goede vriendjes. Dergelijke kinderen worden dan door hun omgeving vlug beschouwd als bang en verlegen van aard. Een kind kan ook proberen zijn stotteren te compenseren door op te scheppen, zich stoerder voor te doen bij vriendjes, moeilijk gedrag te laten zien, thuis of op school. Het wordt als een moeilijk hanteerbaar, druk kind benoemd en 'het is er altijd bij als er iets verkeerd gaat'.

Kris zal zich zijn jeugdijaren blijven herinneren als de jaren waarin hij zich steeds moest verdedigen. Hij werd dan ook heel snel als een vechtersbaas en moeilijke jongen bestempeld: 'Mijn vuisten heb ik meerdere malen moeten gebruiken omdat ik uitgelachen werd.'

Geen aandacht zoeken en te veel aandacht zoeken zijn twee extremen. Die extremen komen echter wel vaker voor en wijzen erop dat het kind met zijn stotteren vast komt te zitten. Zijn ontwikkeling stagneert. Het kind heeft duidelijk problemen met zijn manier van spreken. Het is erg belangrijk dat deze emotionele processen bij het kind worden gevolgd, bijvoorbeeld via therapie of oudergesprekken.

Rond de puberteit wordt deze 'kinderlijke aard' steeds stabiel en dus moeilijker te veranderen. Langzaam groeit de 'kinderlijke aard' uit tot wat 'persoonlijkheidstrekken' worden genoemd. De puberteit is de leeftijd waarop iemand duidelijke keuzen begint te maken, in hobby's maar ook in studiekeuze, relaties en vrienden. De jongere bereidt zich erop voor om zijn rol als volwassene in het leven op te nemen. Hij verlaat daarbij langzaam de beschermende plaats van thuis en formuleert eigen doelen en verlangens. De invloed van leeftijdsgenoten wint daarbij aan belang en de puberteit gaat vaak gepaard met het zich tijdelijk afzetten tegen de ouders en op allerlei gebieden experimenteren. Voor de puber is dit een moeilijke tijd met veel onzekerheden. Bij stotterende jongeren neemt in deze periode het stotteren vaak opnieuw toe.

Tijdens de adolescentie wordt die 'experimenteeruimte' van de puberteit omgezet in het maken van definitievere keuzen in studie en beroep, in een partnerrelatie. De overgang naar de volwassenheid wordt gemaakt. De maatschappij heeft daarbij terecht gelijke verwachtingen van stotteraars als van niet-stotteraars. De stotteraar kan de schijn van het vloeiend spreken niet meer ophouden, vermijdingsgedrag faalt, de hoop dat 'het spreken vanzelf zal verbeteren' is niet uitgekomen waardoor sommige stotteraars pas dan voor de eerste keer hulp zoeken.

Stotteren op latere leeftijd

Een stotterprobleem ontstaat soms pas op latere leeftijd, na de kinderjaren. Niet iedereen is het erover eens dat spraakproblemen die voor het eerst optreden tijdens de adolescentie of op volwassen leeftijd stotteren mogen worden genoemd. Toch maakt men tegenwoordig meestal het

onderscheid tussen het zogenaamde ‘ontwikkelingsstotteren’, dat op jonge leeftijd begint, en het ‘verworven stotteren’, dat op latere leeftijd begint. Wanneer stotteren optreedt op volwassen leeftijd, moet men er natuurlijk altijd rekening mee houden dat het om ontwikkelingsstotteren kan gaan dat opnieuw opduikt. Sommige personen die voor het eerst gaan stotteren op volwassen leeftijd blijken bij nader inzien zelfs verborgen stotteraars te zijn, die in bepaalde stresssituaties niet meer in staat zijn hun stotteren verborgen te houden. Afgezien van deze beide mogelijkheden kan stotteren ook echt voor het eerst optreden op latere leeftijd.

Er zijn verschillende types ‘verworven stotteren’. Soms is het stotteren het gevolg van de inname van een of ander medicijn (farmacogeen stotteren). Van drie soorten geneesmiddelen is bekend dat ze stotteren kunnen uitlokken: antidepressiva, neuroleptica en anticonvulsiva. Verworven stotteren kan ook verband houden met een of andere vorm van psychische spanning (psychogeen stotteren). Nog een andere vorm van verworven stotteren is het wat zeldzame simuleren. In dat geval veinst iemand dat hij stottert, bijvoorbeeld om de gevolgen na een verkeersongeval erger te maken dan ze al zijn om zodoende een hogere verzekeringspremie op te strijken. Veruit het grootste aantal gevallen van verworven stotteren is echter het resultaat van een of ander hersenletsel. Men spreekt in zo’n geval van neurogeen stotteren.

2. Hoe gaan we ons stotterprobleem te lijf?

Stottertherapie. Het woord roept zoveel verwachtingen op. Op geregelde tijden duiken her en der steeds ‘nieuwe’ therapieën op, die van een alles belovende heerlijkheid lijken. Ze beloven dat ze stotteraars van hun probleem kunnen afhelfen, zodat iedereen vloeiend zal kunnen spreken in elke situatie. Kan dit wel? Bestaat er wel een dergelijke succes therapie?

In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar een antwoord op die vraag. Eerst bekijken we een aantal factoren die bij het slagen van een therapie een rol kunnen spelen. Vervolgens proberen we zo genuanceerd mogelijk de voors en tegens op een rijtje te zetten van de bekendste therapieën die in Vlaanderen en Nederland op de markt zijn. We baseren ons daarbij op eigen ervaringen en ervaringen van andere personen die stotteren. Wat we nu al kwijt kunnen: dé succes therapie blijkt vooralsnog niet te bestaan.

Factoren die een rol spelen bij stottertherapie

Bij het al dan niet slagen van een therapie kunnen verschillende factoren een rol spelen. Tot de belangrijkste behoren de leeftijd van de stotterende persoon, de relatie met de therapeut, de persoonlijkheid van de stotteraar, de steun van de omgeving en eventuele vroegere ervaringen met therapie.

Ik heb vroeger een tijdje de Doetinchemse Methode gedaan. Daar leren ze je ontspannen en je stotteren te accepteren. Aan het begin van elke les moest je naar voren komen en zeggen: ‘Hallo, ik ben een stotteraar.’ Dat was best een hele stap. Lang heb ik het niet volgehouden. Nog steeds vind ik het eng om over het stotteren te praten, omdat ik bang ben om in al die ellende van vroeger te worden teruggezogen.

Maaïke Meyer

De leeftijd

Als een kind stottert, dan is de bezorgdheid van de ouders meestal groot, ongeacht of ze zelf ooit stotterden of iemand kennen die stottert. Na advies te hebben gevraagd aan de huisarts, de logopedist/stottertherapeut, de therapie-instelling en/of de vereniging voor stotteraars stelt men meestal vast dat de adviezen nogal uiteenlopen.

Ik heb er nooit iets aan laten doen omdat men zei: Winfried, jouw creativiteit hangt daarmee samen. Als je niet zou stotteren, zou je ook niet zo muzikaal zijn. Het grappige is ook dat geen enkele stotteraar stottert als hij zingt.

Winfried Mazcewsky

Zegt de een dat men zo vroeg mogelijk moet ingrijpen, dan meent de ander dat het beter is er geen aandacht aan te besteden; het stotteren zou dan vanzelf wel overgaan. Bij jonge kinderen zal vroegtijdige therapie in veel gevallen indirect zijn en neerkomen op het adviseren van de ouders.

Zeker wanneer het kind niet echt beseft dat het stottert, is het beter ervoor te zorgen dat het zich er niet van bewust wordt dat er 'iets met hem/haar' aan de hand is. Als er therapie gegeven wordt, dan moet dit op een speelse wijze en met een goed doordachte strategie gebeuren. Als een kind gaat merken dat het vloeiend móet spreken, dan bestaat het gevaar dat het angstvallig en onnatuurlijk veel de aandacht gaat richten op het spreken, wat een uitstekende voedingsbodem is om chronisch te blijven stotteren.

Ik heb wel logopedie gevolgd, op de lagere school met name. Ik kan op zich wel uit mijn woorden komen, alleen ik hakkel. Ik praat te snel, ik moet gewoon alles rustig aan doen. Als ik rustig praat, is er helemaal niks aan de hand (Erben doet dit nu voor). Nu praat ik rustig. Maar als ik snel ga praten, dan ja...

Erben Wennemars

Als men niets onderneemt, is de kans dat het stotteren niet vanzelf overgaat reëel aanwezig: zowel goedbedoelde als negatieve reacties van anderen (ouders, leraren, klasgenoten, vriendjes enzovoort) kunnen bijdragen tot een negatieve ontwikkeling.

Onderstaande interacties geven aan hoe het NIET moet:

Moeder: 'Liesje, zeg dat nu nog een keertje, maar dan mooier hè.'

Moeder: 'Ik versta je niet hoor, spreek nu eens wat rustiger.'

Vader: 'Zeg dat nu nog een keer, maar zonder stotteren hè!'

Vader: 'Het is niet boboboem maar boom!'

Moeder: 'Eerst nadenken voordat je iets zegt.'

Vader: 'Adem eens een paar keer rustig in en uit en zeg het dan.'

Moeder: 'Stop! begin opnieuw maar nu wat langzamer.'

Vader: 'Ik luister alleen maar als je het goed zegt.'

Kinderen die stotteren, maar ook volwassenen met een stotterprobleem hebben vaak ook vloeiende momenten. Dit kan aanleiding geven tot bovenstaande reacties van de ouders. Door deze reacties zal de spreekdruk enorm toenemen bij de stotterende persoon en ook de faalangst zal geleidelijk steeds groter worden.

Er dient dus wel degelijk vroegtijdig te worden ingegrepen, maar wel zo dat het kind er niets van merkt. Het ingrijpen door de ouders zelf met advies van de therapeut lijkt ons daarom de meest geschikte weg. Van cruciaal belang is dat een goed behandlingsplan samen met de ouders wordt opgesteld.

De therapeut

Een bepaalde therapie kan op zich goed zijn, maar moet ook nog gegeven worden door een goede therapeut die bovendien past bij de cliënt. De therapeut is degene die ervoor moet zorgen dat de juiste weg bewandeld wordt. Hij of zij draagt dan ook een zeer grote verantwoordelijkheid. De interactie met de cliënt moet van dien aard zijn, dat er een relatie ontstaat waarbij de therapeut een belangrijke invloed op de stotteraar heeft zodanig dat het therapieplan kan worden uitgevoerd. Het is de plicht van de therapeut om in te schatten of de relatie tussen cliënt en

therapeut goed zit. Is dit niet het geval, dan moet de therapeut de cliënt eerlijk inlichten en hem doorsturen naar een andere therapeut.

Bernard volgde een aantal sessies bij therapeute X. Omdat Bernard een zesenvestigjarige man was en zijn therapeute X een vrouw en pas 26, kon zij het vertrouwen van de oudere man niet winnen en was er ook geen vooruitgang. Therapeute X stuurde haar cliënt dan ook door naar een mannelijke therapeut die ouder was dan de cliënt.

Bij stotterende kinderen is het de taak van de ouders om de meest geschikte therapie voor hun kind te zoeken. Sommige therapeuten hebben het niet in de vingers om met kinderen om te gaan. Het is daarom goed om als ouder de sessies te volgen en de interacties tussen hun kind en de therapeut gade te slaan.

Hannah kwam op therapie op haar zesde maar vond de mijnheer in witte jas niet leuk... Nu volgt ze therapie bij een grappige juffrouw... en gaat haar spreken ook veel beter.

Het kan ook zijn dat de therapie die de therapeut voorstelt niet strookt met de zienswijze van de cliënt. Ook dan lijkt doorverwijzing naar een andere therapeut de juiste weg. Het kan voor de stotterende persoon wel even zoeken worden om de voor hem/haar meest geschikte therapeut te vinden. Het veranderen van therapeut tot men succes heeft, soms wel therapieshopping genoemd, is daarom op zich geen slechte zaak. De cliënt is immers koning. Wel moet de cliënt goed worden ingelicht over de prognose bij stottertherapie. Niet zelden zijn de cliënt of de ouders te ongeduldig en willen ze te snel resultaat zien of verlangen ze te veel van de therapie, bijvoorbeeld volledige genezing.

Tegenwoordig kan men voor stottertherapie een beroep doen op professionele hulpverleners vanuit verschillende disciplines: een logopedist, logopedist-stottertherapeut, psycholoog of orthopedagoog. Verder kan men ook een beroep doen op een ervaringsdeskundige (iemand die zelf stottert of stotterde) en/of een zelfhulpgroep. Voor veel volwassen stotteraars is een professionele therapeut in samenwerking met een zelfhulpgroep een goede oplossing. Maar ook een ervaringsdeskundige kan voor bepaalde personen zeer zinvol zijn als therapeut. Toch moet men op zijn hoede zijn voor 'charlatans'. Zowel in Vlaanderen als in Nederland kan stottertherapie worden gegeven zonder dat men daarvoor een opleiding heeft gevolgd. In tegenstelling tot het beroep van logopedist is stottertherapeut geen beschermd beroep. De gouden regel is zeer voorzichtig te zijn met mensen die in korte tijd een genezing beloven. Deze zijn meestal noch ervaringsdeskundigen noch professionele therapeuten en zijn enkel uit op snel geld verdienen over de rug van de persoon die stottert.

De therapeut-stotteraar:

Voorals in het buitenland treft men vaak stottertherapeuten aan die zelf stotteraar zijn/waren. Ook in Nederland en Vlaanderen zijn er stotteraars die zich gekwalificeerd hebben als stottertherapeut/logopedist. Of een therapeut al dan niet stottert, is voor de cliënt in de eerste plaats een gegeven waar hij niet zomaar omheen kan. Een therapeut die zelf stottert of stotterde, heeft natuurlijk de ervaringsdeskundigheid die een niet-stotterende therapeut nooit heeft. Daarentegen kan men argumenteren dat een niet-stotterende therapeut objectiever tegen de cliënt aankijkt. Het belangrijkste is echter dat de cliënt en de therapeut als één team werken en elkaar

volledig vertrouwen. Wanneer dit bewerkstelligd is, doet het er niet meer toe of de therapeut vroeger stotterde of niet. Het zal van de persoonlijkheid van de therapeut afhangen of hij het vertrouwen van de stotteraar verdient en hem zo verder kan helpen in zijn tocht naar vloeiender spreken of aanvaarding.

De persoonlijkheid van de stotteraar

Hebben stotteraars een bijzondere of ongewone persoonlijkheid? Zijn stotteraars introvert of extravert? Zijn ze sociale personen of kruipen ze liever in een hoekje? We hadden het er al over in het eerste deel van dit boek.

Hoe erg je stottert, heeft alles te maken met je karakter. Toen ik voor de radio werkte, dacht ik nog vaak: hou toch eens op met dat gestotter, Jan Nagel houdt er niet van. Totdat ik op een gegeven moment dacht: trek ik me nog wat aan van de hele *Umwelt*, of kan iedereen me kloten kussen. Dat helpt.

Jan Lenferink

Praten heeft te maken met agressie. Wanneer die agressie er niet is, komt er ook niets uit. Als ik ergens ben waar ik niet wil zijn of ik doe iets wat ik niet wil doen, dan stotter ik veel meer. Dan helpt het om tegen mezelf te zeggen: oh, wat háát ik dit. Dan ga ik naar het toilet en zeg ik tegen de muren: 'Ik háát dit, ik haat dít, ík háát het!' Dan is mijn agressie er en dan gaat het wel goed. Hoe meer je in contact staat met die agressie, hoe meer je in contact staat met jezelf. Het is een soort aanwezigheid, dat je met je tanden klaarstaat om overal in te bijten.

Maaïke Meyer

Het is in elk geval een feit dat de persoonlijkheid van de stotteraar een grote rol speelt bij de prognose van een bepaalde therapie. Niet iedereen die stottert zit in een isolement. Tal van voorbeelden tonen aan dat men ondanks een stotterprobleem toch een carrière kan uitbouwen. Charles Darwin, Marlyn Monroe, Bruce Willis, Toon Hermans, Winston Churchill, Scatman John, Bob Love (NBA basketter), Bill Walton (NBA basketter), Charles I (koning), George VI (koning), Mozes, Demosthenes, Claudius, Annie Glen (vrouw van astronaut John Glen), Peggy Lipton (actrice in serie *Twin Peaks*), James Earl Jones (filmacteur), Robert Merrill (operazanger) en Carly Simon (singer/songwriter) tonen aan dat men het ver kan schoppen! Maar sommige stotteraars worden gewoon logopedist of stottertherapeut. Hier blijkt weer dat men als stotteraar alles kan worden wat men maar wil.

Luckas Vander Taelen, in Vlaanderen bekend van radio en tv, en betrokken bij de stichting Belgische Belangengroep Stotteraars, schreef speciaal voor dit boek hoe hij zijn stotteren beleeft.

Ik zal niemand ervan hoeven overtuigen dat stotteren een handicap is die je niemand toewenst. Het onvermogen om te kunnen zeggen wat je wilt wanneer je het wilt, het vreselijke gevoel van verlamming dat je voelt opdagen ergens in je hoofd en waarvan je weet: daar komt een woord aan waarover ik zeker ga struikelen. Ik had en heb het soms nog met de plofbrigade (p, b, t, maar

vooral de k, zeker in combinatie met de r, blijft een hindernis) en mijn jeugdherinneringen zijn dan ook bezaaid met pijnlijke momenten in de klas waar ik met een rode kop vijf keer eenzelfde woord uitbraakte voor ik een zin kon afmaken. Leuk is anders als je voor een groep van dertig pubers staat en je vooral op een andere manier indruk zou willen maken op het vrouwelijk deel van de klas.

Maar toch... een mens probeert er het beste van te maken en gaat op zoek naar wat het voordeel is van een nadeel. En zo ging de roodharige stotteraar met flaporen en een brilletje die ik was langzaam ontdekken dat hij tot een club behoorde. Dat ik andere stotteraars al na één woord kon herkennen. En dat ik kon horen hoe ze soms op het laatste moment op zoek gingen naar synoniemen om een moeilijk woord te vermijden. Of dat ze soms heel ingenieus hun hele zin een onverwachte wending gaven. En zo ontdekte ik een eerste eigenschap van stotteraars: zij weten wat woorden waard zijn. Geen woord spreken ze uit of ze hebben het geproefd en het van alle kanten bekeken. De Amerikaanse schrijver John Updike, door mij als geen ander bewonderd, is ook lid van de club en hij beschrijft dat gevoel in zijn boek *Selfconsciousness*. Alleen stotteraars beseffen hoe waardevol het is om zonder horten en stoten te kunnen spreken, alleen zij kennen het fysieke gevoel, het proeven bijna van letters en woorden. Woorden als wilde dieren die je moet temmen.

Een Nederlandse stotterende columnist maakte mij lang geleden attent op een onverwacht en miskend voordeel van onze handicap. Hij was ooit te gast geweest op een colloquium en door zenuwachtigheid was hij weer eens niet uit zijn woorden gekomen. Jaren later werd hij hierover aangesproken door een collega die hem deed beseffen dat hij door zijn gestotter aan de vergetelheid was ontsnapt.

Ik heb zelf geleerd dat in elk geval één trucje een stotteraar verder kan helpen: humor en zelfrelativering. Er zelf om lachen. Dat mogen alleen wij, ik word woest als iemand anders om een stotteraar lacht. Maar wij mogen dat wel, als we eens blijven hangen, dan is het soms bevrijdend voor onszelf en toehoorders om daar een luchtige opmerking over te maken, in de stijl van: 'Oef, dit kwam er moeilijk uit!' of: 'Dat probeer ik nog eens!'

Wat mij het meest fascineert is het feit dat ik nooit gestotterd heb als ik alleen was. Er is dus niets fundamenteel fout met mijn spraakapparaat. Wie blind is, ziet nooit; wie doof is, is dat altijd, in alle omstandigheden. Maar wij zijn het slachtoffer van een parttime handicap. Zo heb ik een briljante advocaat gekend die geen zin uit zijn bek kon krijgen tenzij hij voor de rechtbank stond waar hij iedereen onder de banken pleitte. Ik hoorde ooit een vooraanstaand Vlaams stotteraar een uur spreken voor een volle zaal. Wie het niet wist, zou nooit geloofd hebben dat die man in gewone omgang vreselijke spraakmoeilijkheden had. Ook Updike heeft het over dit merkwaardige fenomeen en weet dat hij alleen gaat stotteren als hij vijandigheid voelt bij een publiek of als hij zich minderwaardig voelt tegenover zijn gesprekspartners.

Waar komt dat dan vandaan, dat gestotter? Ik weet niet waarom ik als kleine jongen begon te stotteren. Was het een uiting van een onverwerkt verdriet om mijn dode vader? Wetenschappers huiveren bij een psychoanalytische benadering. Stotteraars zullen niet op een sofa van Sigmund Freud leren spreken, zeggen zij. Maar stotteren is duidelijk geen gewone handicap. Ik denk dan ook dat geen enkele denkpiste onbetreden moet blijven als we willen begrijpen waarom sommige mensen zo moeilijk praten...

Via de stichting Best heb ik schitterende mensen ontmoet die waarschijnlijk nooit mijn paden gekruist zouden hebben zonder die handicap. Alleen al daarom ben ik een heel klein beetje blij dat ik bij de club mag horen...

Luckas Vander Taelen
europarlementslid

Carmen is na het volgen van de Hausdörfer-methode niet bang meer om met haar stotteren naar buiten te komen. Ze schrijft zelf een weekblad aan om haar verhaal te kunnen doen. Haar gedrag is in die mate beïnvloed dat ze geen spreekangst meer heeft en ook het vluchtgedrag heeft afgezworen. Carmen durft zich nu te uiten en ook te zijn wie ze is, namelijk een persoon die af en toe stottert.

Ignace is een verborgen stotteraar. Hij stottert alleen inwendig. Dit betekent dat hij zich een arsenaal aan trucjes eigen heeft gemaakt, zoals synoniemen gebruiken, andere zinswendingen inbouwen en zelfs zwijgen op de meest ongepaste momenten. Hij wil absoluut niet aanvaarden dat hij een stotterprobleem heeft en wil dan ook geen andere stotteraars ontmoeten. Groepstherapie of zelfhulptherapie zal pas kunnen starten als Ignace rationeler over zijn stotteren kan denken.

Sophie is een verborgen stotteraar en al enkele jaren afgestudeerd als juriste. Ze heeft echter nooit gewerkt met dat diploma. De angst om ontdekt te worden als stotteraar hield haar tegen om een professionele carrière uit te bouwen. Het bezoeken van een zelfhulpvereniging maakte haar ineens duidelijk dat ze niet alleen is met haar probleem en dat er mensen zijn die ondanks hun stotteren in hun werk worden geapprecieerd. Dit gegeven maakte Sophie sterk om te gaan solliciteren.

Steun van de omgeving

Mijn broertjes konden me niet gekker krijgen dan door te roepen: als je het niet kunt zeggen, dan moet je het maar zingen. Dat is toch een nederlaag! Ik heb later wel een beetje aan logopedie gedaan, maar ik geloof eigenlijk in geen enkele therapie. Volgens mij slijt het er bij het ouder en rustiger worden voor het grootste gedeelte wel uit. Maar vooral denk ik dat veel drinken erg goed werkt. Het is goedkoop, je hoeft er niet voor naar een of ander adres en je kunt het altijd toepassen.

Jan Lenferink

Een belangrijke factor bij het al dan niet slagen van een therapie is de steun die de stotteraar ondervindt van zijn omgeving. Krijgt hij of zij wel voldoende steun van zijn of haar familie of wordt hij of zij als het zwarte schaap behandeld?

Henk werd jarenlang gepest op school maar ook door zijn eigen broers... Zijn ouders gaven Henk noch de steun noch de bescherming die hij zo nodig had. Het gevolg was dat Henk vijftien jaar lang psychotherapie diende te volgen voor zijn stotteren.

Het had voor Henk dus helemaal anders kunnen lopen als zijn ouders en broers hem met respect en voldoende empathie hadden benaderd. Dat Henk momenteel zeer goed functioneert, heeft hij te danken aan zijn sterke karakter waaruit hij steeds putte om er niet onderdoor te gaan.

Niet alleen een gebrek aan steun maar ook te veel steun en begrip (lees: medelijden) kunnen de stotteraar kwaad doen.

Valerie is achttien jaar en heeft nog nooit boodschappen hoeven doen van haar ouders. Tijdens de therapie wordt haar ineens gevraagd om een brood te halen bij de bakker op de hoek. Valerie schrikt zodanig van de opdracht dat ze afhaakt en geen verdere therapie meer wil volgen.

Valerie heeft te veel in een overbeschermd wereld geleefd en is niet in staat om op een rationele manier met de opdracht om te gaan. Het kostte Valerie vijf jaar om weer in therapie te gaan.

Wanneer de omgeving positief reageert op de therapie die de stotteraar volgt, kan dit alleen maar ten goede komen aan de vooruitgang van de cliënt. Het onderstaande voorbeeld laat zien hoe ver empathie kan gaan.

Sinds Cédric verkering heeft met Hannah, een verpleegster, is hij gemotiveerder om iets aan zijn spreken te doen. Hannah vergezelt hem zelfs naar de therapie en begrijpt zijn probleem en moedigt hem aan om met haar thuis ook te oefenen.

Vaak gebeurt het echter dat de stotteraar zijn stotteren zelf wil oplossen zonder steun van de omgeving. Hij of zij schaamt zich om de omgeving in te lichten over wat er allemaal in therapieverband gebeurt. Op die manier verspeelt de stotteraar de mogelijkheid om steun te krijgen van zijn omgeving. Dat stotteraars niet graag over hun stotteren praten, heeft mogelijk te maken met een soort taboe dat er nog steeds rond stotteren heerst. Het gevolg is in elk geval dat de omgeving van de stotteraar vaak niet weet wat stotteren eigenlijk is en hoe er het best op gereageerd kan worden.

Ken is sinds jaren een lichte stotteraar. Hij ging weer in therapie na een mislukte relatie. Wanneer hij echter een nieuwe relatie aangaat stopt hij na een tijdje met de therapie. Het meisje aanvaardde zijn lichte gestotter en hierdoor werd zijn zelfbeeld weer een stuk positiever en was de behoefte iets aan zijn stotteren te doen niet meer aanwezig.

Ervaringen met therapieën

Ook het therapeutisch verleden van de stotteraar heeft een grote invloed op de prognose van een volgende therapie. Het is mogelijk dat de stotteraar al ontgoocheld is en dat hij nog weinig geloof hecht aan het volgen van een nieuwe therapie. Dat een stotteraar in een bepaalde therapie werd ontgoocheld, heeft vaak te maken met de te hoge verwachtingen die hij van zichzelf had.

Ludo heeft al heel wat therapieën doorlopen. Steeds met weinig succes. Toch hoopt Ludo om van zijn stotteren verlost te worden. Hij zoekt zijn heil vooral in snelle oplossingen!

Zoals Ludo zijn er veel stotteraars die hopen snel te kunnen veranderen en zelfs misschien te 'genezen'. Deze verkeerde opvattingen en doelstellingen maken het niet gemakkelijker om iets te doen aan het spreken. Er zijn ook stotteraars die de verantwoordelijkheid voor het al of niet slagen van een therapie volledig bij de therapeut leggen. Normaal gesproken moet de stotteraar zelf heel wat investeren om vooruit te gaan. Het is aan de therapeut om de stotteraar duidelijk te

maken dat een snelle oplossing niet mogelijk is en erop te wijzen dat de stotteraar zelf degene is die de meeste stappen zal moeten zetten.

Therapieën in Vlaanderen en Nederland

Niet iedereen is geholpen met een bepaalde therapie. Het kan zijn dat bij de ene persoon therapie X meer succes heeft en bij de andere persoon therapie Y.

Katrien las in de krant een advertentie over stoppen met stotteren. Na het volgen van een intensieve therapie blijkt dat ze vooral vorderingen heeft gemaakt met het aanvaarden van haar probleem maar niet op het gebied van vloeiender spreken.

We gaven al eerder aan dat het wel even zoeken kan zijn voordat de geschikte therapie/therapeut gevonden wordt en dat therapieshopping in die zin niet per se als negatief gezien moet worden. Het is derhalve niet mogelijk een ideale therapie voor te stellen.

In de volgende paragrafen geven we een overzicht van mogelijke vormen van therapie. We beperken ons hierbij tot de therapieën die, voorzover ons bekend, in Nederland en Vlaanderen worden beoefend.

Wondertherapieën

Om te beginnen willen we meteen duidelijk maken dat stotteren niet in een paar dagen te genezen of af te leren is, ook al beweren talrijke indianenverhalen vaak het tegenovergestelde. Laten we beginnen met een paar van die fantastische verhalen.

Toen Paul 8 jaar was gingen zijn ouders naar Lourdes en deden wat bronwater aan zijn mondje. Het stotteren verdween voor één dag...

Annie zou na het dragen van een bepaalde antistottersteen in de klas niet meer stotteren...

Frank kreeg van zijn collega's te horen dat er op de televisie een programma was waar een stotteraar in een paar dagen tijd van zijn stotteren verlost bleek te zijn. Een van zijn collega's had zelfs het telefoonnummer opgeschreven waar nuttige informatie verstrekt zou worden. Frank liet zijn vrouw bellen omdat hij verrast was dat zijn collega's bleken in te zitten met zijn stotterhandicap. Toch geloofde Frank niet in de therapie omdat hij al een aantal mislukkingen achter de rug had. Maar merkwaardig genoeg bleek deze therapie zelfs bij Frank te helpen. Het volgen van een bepaalde therapie kan de aanzet zijn tot meer geloof in de therapie en zichzelf.

Dergelijke verhalen over stotteraars die in korte tijd van hun stotteren genezen zijn, doen nog steeds de ronde. Het kan zijn dat een persoon, zoals in het geval van Frank, na het volgen van een bepaalde therapie en met de steun van zijn collega's tijdelijk vloeiend spreekt. Het beeld dat in reclamecampagnes wordt voorgespiegeld, is echter vaak ongenueanceerd. Dat een persoon na een periode van intensieve therapie zijn verhaal vloeiend voor een camera brengt, is op zich zonder meer een succes te noemen. Maar wat gebeurt er na een aantal weken of maanden of jaren... De ervaring leert dat een techniek of nieuw spreekgedrag steeds geoefend en onderhouden moet worden. Technieken kunnen alleen maar blijven werken indien de stotteraar met dezelfde

motivatie en intensiteit aan zijn spreken blijft werken. Pas wanneer hij dit doet, kan hij een blijvende positieve vooruitgang boeken. Jammer genoeg blijft er van de motivatie en de wil na verloop van tijd vaak niet veel meer over. De oude gewoonte komt weer naar boven en het vertrouwen krijgt af en toe een deuk. Hierdoor belandt de stotteraar weer in een negatieve spiraal waarbij het stotteren steeds erger wordt. De zoveelste frustratie duikt op tot de stotteraar weer even erg stottert als voorheen.

De weg is lang en het uitblijven van succes kan de persoon die stottert ontmoedigen en alle hoop ontnemen om iets aan zijn spreken te doen. Hopen op vlugge en volledige genezing is hetzelfde als hopen om de lotto te winnen. De stotteraar moet er zelf van overtuigd te zijn dat er in de komende weken, maanden en ja, zelfs jaren gewerkt zal moeten worden. De inzet en ambitie die nodig zijn om te slagen, kan men vergelijken met wat van een topsporter verlangd wordt. Dit alles schrikt misschien wat af. De suggestie wordt gewekt dat de verantwoordelijkheid bij de stotteraar ligt. Op het eerste gezicht kan dat volstaan om er maar meteen de brui aan te geven. Maar met een gezonde openheid voor therapie, geloof in de therapeut en doorzettings- en relativiseringsvermogen is veel mogelijk. Denk maar eens aan een aantal verhalen van stotteraars die enorme vooruitgang boekten door aan zichzelf te werken. Therapie hoeft ook niet absoluut te leiden tot vloeiende spraak. Het kan al heel veel betekenen voor de betrokkene wanneer zijn zelfbeeld weer opgekrikt wordt. Ook het zichzelf leren aanvaarden als stotteraar kan een enorme vooruitgang betekenen.

Logopedie

Net zoals er in de loop der jaren verschillende theorieën zijn geformuleerd over de oorzaak van stotteren, zo werden ook talrijke werkwijzen voor de behandeling van stotteren voorgesteld, gebaseerd op verschillende theorieën over de oorzaak. In het eerste deel hadden we het al over Demosthenes, die in de vierde eeuw voor Christus van mening was dat de oorzaak van zijn stotteren te maken had met de tong. Daarom oefende Demosthenes zich in het spreken met kiezelsteentjes onder de tong. Een recenter voorbeeld is dat van de negentiende-eeuwse Duitse chirurg Johan Dieffenbach. Dieffenbach probeerde zijn probleem te verhelpen door een wigvormige uitsnijding te maken in de tongbasis. Hij geloofde dat op die manier spasmen van de stembanden konden worden voorkomen die volgens hem aan de basis lagen van het stotteren. Andere methoden die in die tijd een zekere populariteit genoten waren het doorboren van de tong met hete naalden en het schroeien van de tong met een of ander middel. Weer anderen waren voorstander van het gebruik van kalmerende middelen of van elektrotherapie. Deze en vele andere werkwijze worden heden ten dage (gelukkig) al lang niet meer als zinvol gezien. Toch geldt ook nu nog steeds dat de visie van de therapeut over de oorzaak of het onderliggende probleem bij stotteren mede zijn therapeutisch handelen bepaalt. Er bestaan heel wat verschillende therapeutische stromingen die we hier onmogelijk allemaal in detail kunnen beschrijven. We houden het dan ook bij enkele grote lijnen.

De therapieprogramma's die binnen de logopedie tegenwoordig in gebruik zijn, vallen uiteen in grofweg twee groepen. Eén groep is bekend als *stutter modification therapies*. De andere groep bestaat uit de *fluency shaping therapies*.

Stutter modification

Gemeenschappelijk aan de *stutter modification*-therapieën is dat er niet gestreefd wordt naar volledig vloeiende spraak maar eerder naar vloeiend stotteren. Het doel is de stotteraar vrijer te leren stotteren, zijn angst om te stotteren te reduceren en hem zijn stotteren te leren controleren. Het wijzigen van de attitudes en gevoelens van de stotteraar inzake zijn stotteren worden als minstens even belangrijk beschouwd als het verminderen van de frequentie van onvloeiendheden.

Gladys durft niet te bellen. Het rinkelen van de telefoon is al voldoende om spreekangst op te roepen. Gladys neemt dan ook met enorme angst de telefoon op. Ze weet dat ze zal stotteren en stottert dan ook. De attitudes en de emoties die telefoneren opwekt bij Gladys moeten via therapie aangepakt worden.

Karel vertikte het te trouwen met zijn vriendin uit angst voor het jawoord... Dit leidde uiteindelijk tot een breuk met zijn vriendin. Door dit voorval ging Karel weer in therapie en werd een ander mens.

Johan durfde niet naar een zelfhulpweekend te gaan. Uiteindelijk besloot de therapeut mee te gaan. De irrationele angst om zich aan de groep te moeten voorstellen werd aangepakt door dit samen met de therapeut te doen. Uiteindelijk besloot Johan zelf om zich voor te stellen... Zelfhulpweekends zijn voor hem geen bron van angst meer!

Het bekendste voorbeeld van een *stutter modification*-therapie is ongetwijfeld de therapie van Charles Van Riper. Zijn benadering omvat vier fasen.

Een eerste fase is die van de identificatie. In deze fase wordt de patiënt bewust gemaakt van zijn stotteren en leert hij zijn eigen stottergedragingen identificeren. De aandacht gaat zowel naar het openlijke primaire en secundaire stottergedrag als naar de houding en emoties tegenover het stotteren. Werkvormen die gebruikt worden voor deze identificatie zijn onder andere gesprekken, nabootsen van stottergedragingen door de therapeut, observatie in de spiegel en analyse van audio- en/of video-opnames.

De tweede fase is die van de desensitisatie. Het doel van deze fase is het stotteren los te maken van de spanning en de negatieve emoties waarmee het gewoonlijk gepaard gaat. De cliënt wordt geleerd om te gaan met het feit dat hij stottert en met het stottergedrag op zich en de reacties van anderen op het stotteren. Technieken die gebruikt worden zijn onder andere *freezing* (het willekeurig aanhouden van een blok, verlenging of herhaling) en pseudostotteren (het willekeurig stotteren).

Vervolgens komt de fase van de modificatie, het eigenlijke wijzigen van het stottergedrag. Daartoe wordt gebruikgemaakt van drie technieken: *cancellation*, *pull-out* en *preparatory set* (letterlijk 'afgelasting', 'uittrekking' en 'voorbereidende houding'; de Engelse termen zijn moeilijk in Nederlandse equivalenten om te zetten). Eerst wordt *cancellation* geleerd. Telkens wanneer de stotteraar een onvloeiendheid laat horen, wordt hem gevraagd onmiddellijk een pauze in te lassen, na te denken over hoe de onvloeiendheid eruitzag en vervolgens het woord opnieuw te proberen maar nu met meer controle. In een tweede stap wordt overgegaan tot de *pull-out*-techniek. De stotteraar wordt nu niet gevraagd te stoppen nadat een onvloeiendheid voorkwam, maar hij moet proberen midden in het optreden ervan de onvloeiendheid willekeurig en met een gelijkmatige verlenging te beëindigen. Hij moet inderdaad als het ware de onvloeiendheid uit de mond trekken. De derde techniek die aangeleerd wordt is deze van de *preparatory set*. De stotteraar moet nu stottermomenten voorkomen door controle van het abnormaal gedrag dat vaak

aan een gevreesd woord voorafgaat (bijvoorbeeld het opspannen van de spraakmusculatuur). Deze drie technieken moet de cliënt vervolgens in omgekeerde volgorde gebruiken dan deze waarin ze werden aangeleerd. In eerste instantie moet de cliënt zoveel mogelijk stottermomenten voorkomen via *preparatory sets*. Komt er toch een onvloeiendheid voor, dan moet hij deze doorbreken via de techniek van de *pull-out*. Als dit niet werkt, gaat hij over tot *cancellation*.

'Morgen ga ik met MMMMMM' (stoppen) 'mamamama naar de dierentuin.'

Gunther voelt dat hij bij het vragen naar het treinkaartje naar Antwerpen zal blijven hangen op de A. Cognitief gaat hij zich bijsturen door zich voor te stellen dat hij dit tijdens het rollenspel wel kon. Door een nieuwe en betere gedachte op te roepen kan hij hierdoor een zeker vertrouwen winnen waarbij het spreken beter gaat.

De laatste fase in de therapiebenadering van Van Riper is die van de stabilisatie. Doel van deze fase is te voorkomen dat er een terugval zou optreden en ervoor te zorgen dat de cliënt desnoods als zijn eigen therapeut kan fungeren.

Hoewel de benadering van Van Riper theoretisch tot volledig vloeiende spraak kan leiden, moeten we benadrukken dat dit niet het doel is. Een behandeling wordt als succesvol beschouwd als de stotteraar erin slaagt vloeiender te stotteren met minder angst. Critici van *stutter modification therapies* wijzen erop dat bij dergelijke vorm van therapie het stotteren niet echt geëlimineerd wordt en dat de therapie enkel leidt tot 'gelukkige stotteraars'.

Fluency shaping

Kenmerkend voor de tweede groep van therapieën, de *fluency shaping therapies*, is dat er gepoogd wordt de openlijke stotterkenmerken volledig te elimineren aan de hand van één of meerdere technieken. Deze technieken worden eerst aangeleerd in eenvoudige uitingen en/of conversatie in een therapeutische setting. Als de persoon in kwestie eenmaal vloeiend spreekt, worden de technieken geleidelijk achterwege gelaten en wordt geoefend in generalisatie buiten de therapeutische setting. Ten slotte wordt gewerkt aan het instandhouden van de nieuwe vloeiende spraak. Op attitudes en emoties wordt niet direct ingegaan bij een *fluency shaping therapy*. Men neemt aan dat deze vanzelf wijzigen naarmate de spraak vloeiender wordt.

Ahmed gaat iedere dag een pakje sigaretten kopen. Sinds hij een techniek heeft aangeleerd om trager en met meer intonatie te praten, probeert hij dit ook bij de dagbladhandelaar waar hij zijn pakjes koopt. Ahmed: 'De eerste keer ging het niet echt volgens het boekje, ik hield mij nog te veel vast aan mijn oude spreekgewoonte. Na herhaaldelijk proberen lukte het me steeds beter om dit toe te passen. Nu bestel ik bijna alles op deze manier en voel ik mijn vertrouwen nog iedere dag stijgen.'

Om tot vloeiende spraak te komen worden er bij *fluency shaping therapies* verschillende technieken gebruikt. Bij sommige technieken gaat men uit van het spreekritme, bij andere van de spanning van de spraakbewegingen en bij nog andere van de ademhaling en de prosodie. Technieken waarbij het spreekritme centraal staan, zijn bijvoorbeeld het spreken met verlening van de duur van klanken en lettergrepen, het spreken met verlengde pauzes tussen woorden of zinsdelen, het spreken met vertraagde auditieve feedback (dat wil zeggen: spreken met een

toestel waarbij met zichzelf vertraagd hoort), het gescandeerd spreken (lettergreep per lettergreep met een gelijkmatig accent op elke lettergreep), het preken op het ritme van een metronoom en het spreken waarbij continu stemgeluid geproduceerd wordt zonder enige onderbreking tussen klanken.

Technieken gericht op het verminderen van de spanningen van de spraakbewegingen zijn het spreken met zachte articulatorische contacten en het spreken met zachte steminzet. De eerstgenoemde techniek is bedoeld om het gespannen opeen persen van de articulatoren zoals de lippen en/of de tong te voorkomen, de laatstgenoemde om overdreven opeen persen van de stembanden tegen te gaan.

Technieken waarbij de ademhaling centraal staat, zijn bijvoorbeeld het spreken nadat het uitademen al even gestart was of het spreken met een zeer gecontroleerde ademhaling.

Bij *fluency shaping* wordt vaak niet één maar een combinatie van meerdere van bovenstaande technieken gebruikt.

In de praktijk ziet men dat therapeuten *fluency shaping*-therapie vaak combineren met *stutter modification*-therapie. De reden hiervoor is dat vloeiende spraak nog geen garantie is dat de negatieve attitudes ten opzichte van communicatie verdwenen zijn. Vandaar dat vaak de voorkeur wordt gegeven aan behandeling die zowel het spraakgedrag als de gevoelens en attitudes van de stotteraar aanpakt.

Therapie bij kinderen

Bij jonge kinderen die nog maar pasgeleden zijn begonnen met stotteren, is een specifieke aanpak vereist qua behandeling. Bij alle hierboven beschreven therapeutische werkwijzen wordt openlijk en direct met de stotteraar gewerkt aan de spraakvloeiendheid. Bij kinderen met beginnend stotteren verkiezen therapeuten vaak een indirecte aanpak. Deze indirecte aanpak kan verschillende vormen aannemen en bijvoorbeeld bestaan uit speltherapie, counseling van de ouders, wijziging van de interactiepatronen tussen kind en ouders of wijziging van omgevingsfactoren.

Er zijn meerdere redenen om bij beginnende stotterartjes niet direct aan het stotteren te werken. Eén reden is dat men door de therapie het kind bewust kan maken van zijn stotteren daar waar dit bewustzijn er nog niet was of dat de directe aandacht voor het stotteren zal leiden tot een verergering van de symptomen. Bovendien is er een redelijke kans dat het stotteren spontaan verdwijnt zonder directe interventie. Voor kinderen die sinds minder dan een jaar stotteren wordt de kans op spontaan herstel zelfs op ongeveer 60 procent geschat. Het is echter niet eenvoudig kinderen bij wie het stotteren wellicht van voorbijgaande aard zal zijn te onderscheiden van kinderen bij wie waarschijnlijk geen herstel zal optreden zonder directe interventie. Daarom kiezen veel therapeuten voor een soort tussenoplossing. Men start met counseling van de ouders en wijziging van omgevingsfactoren. Blijkt dit niet te resulteren in een verbetering, dan gaat men over tot directe behandeling.

Dat stottertherapie bij kinderen soms verrassend positief ervaren wordt, illustreren we met het voorbeeld van Katrien. Na volgen van zes maand therapie kreeg zij een totaal andere kijk op haar stotteren en uitte dit in een opstel op school:

Ik zou logopediste willen worden

Het beroep logopediste spreekt mij heel veel aan. Degene die mij op het idee heeft gebracht, is mijn eigen logopedist. Ik zit zelf ook met een spraakprobleem. Daarom weet ik hoe het voelt én hoe het is om te stotteren. Ik zou hiervoor de richting 'Latijnse' moeten volgen en ik dacht er al over om dit te volgen. De beroepsopleiding zie ik ook wel zitten. Doordat ik zelf stotter, weet ik hoe ik met die mensen moet omgaan. Voor dit beroep moet je ook wel geduld hebben en dat heb ik ook. Ik zou dan ook mensen moeten helpen en dat doe ik graag. Logopedistes hebben een leuk en boeiend vak. Als je ziet dat mensen vorderingen maken, ben je blij dat je hen hebt geholpen. Ja, logopediste, dat is een boeiend beroep.

Katrien, 12 jaar

Voor het oefenen van spreektechnieken of voor het reduceren van spreekangsten en negatieve emoties zal in de logopedische therapie vaak hiërarchisch worden gewerkt. Stap voor stap worden steeds moeilijker spreek situaties geoefend. Hieronder volgen twee voorbeelden van zo'n hiërarchische opbouw van de therapie.

Kurt durfde nooit de telefoon op te nemen. Hiervoor werd volgende therapieplan opgesteld.

Stap 1: Telefoon meerdere malen per dag opnemen zonder dat er gebeld werd. Ook moest hij niets zeggen.

Stap 2: Telefoon wordt nu enkele malen per dag opgenomen met een begroeting.

Stap 3: Therapeut belt naar Kurt op een vast tijdstip. Kurt neemt niet op maar laat de telefoon 30 keer rinkelen.

*Stap 4: Therapeut belt op een vast tijdstip naar Kurt. Deze neemt op maar legt **de hoorn** neer na het horen van de naam van de therapeut.*

Stap 5: Therapeut belt op een vast tijdstip naar Kurt. Deze neemt op en zegt: 'Hallo met Kurt.'

Stap 6: Therapeut belt op zonder dat er een vast tijdstip is bepaald.

Stap 7: Therapeut laat andere mensen die stotteren naar Kurt bellen.

Door deze aanpak verminderde de spreekangst van Kurt en de angst die verbonden was met het belgeluid. Elke stap dient geoefend te worden en kan soms enkele weken vergen.

Sally durfde niet te solliciteren uit angst dat ze werk zou moeten doen waar een telefoon was die ze zou moeten beantwoorden. Zij had thuis ook geen telefoon. De aanschaf van een gsm werd overwogen. Niet alleen om SMS-berichten te sturen maar ook omdat ze zo een eigen adresboek kon samenstellen met mensen die haar mochten opbellen, omdat ze het bangst was om te bellen met onbekenden. Toen ze haar gsm-toestel gekocht had, gaf ze haar nummer door aan haar moeder, broers en zussen en therapeut. Geleidelijk leerde Sally ook een vast toestel op te nemen. Het gebruik van een gsm-toestel kan een ideaal hulpmiddel zijn om de angst voor telefoneren te doen afnemen en kan als tussenstap ingelast worden op weg naar het gebruik een vast toestel.

Individuele therapie of groepstherapie?

De meeste stotteraars kiezen individuele therapie en geen groepstherapie. Dat heeft te maken met schaamte en angst. De stotteraar voelt zich minder beschaamd en minder angstig bij één enkele persoon dan in het bijzijn van anderen. Individuele therapie is zeker zinvol. Zo heeft individuele therapie het voordeel dat de therapeut directer en dus sneller kan werken. Toch is het goed als

individuele therapie op termijn uitgebreid wordt met groepstherapie. Dit kan zodra in de individuele therapie voldoende vorderingen werden gemaakt. Groepstherapie biedt de mogelijkheid om wat reeds in de individuele therapie lukte nu bij anderen te gaan toepassen en kan daarbij als een brug fungeren tussen de therapiekamer en de onbeschermdere omgeving. Doordat de leden van de groep een soortgelijk probleem hebben, hoeven niet meteen negatieve reacties te worden verwacht en is er geen reden tot schaamte of angst. Bovendien kan het voorbeeld van andere personen die stotteren zeer leervol zijn en een stimulans betekenen voor de cliënt om met nog meer motivatie aan zijn spreken te werken.

Ouders in de therapie

Ook bij kinderen is groepstherapie in principe mogelijk maar soms toch moeilijker te organiseren. Als tussenstap naar het spreken in een onbeschermdere omgeving kan bij kinderen in elk geval het gezin worden ingeschakeld. Vooral de ouders kunnen bij de therapie een belangrijke rol spelen. Zij kunnen bijvoorbeeld helpen om de aangeleerde spreektechnieken ook in de gezinssituatie te oefenen en zo het algemene gebruik van wat aangeleerd werd te stimuleren. Toch vindt men nog steeds therapeuten die weigerachtig staan tegenover het inschakelen van de ouders bij de therapie, meestal uit angst dat de ouders te veel therapeutische ambities zouden koesteren ten koste van hun rol als ouders. Maar met duidelijke afspraken en juiste raadgevingen van de therapeut kunnen ouders perfect als co-therapeuten worden ingeschakeld en toch in de eerste plaats ouders blijven.

Bij jonge kinderen die zich nog niet echt van hun stotteren bewust zijn en bij wie de therapie in de eerste plaats zal bestaan uit speltherapie, het wijzigen van de interactiepatronen tussen kind en ouders of het wijzigen van omgevingsfactoren, moet worden overwogen of de therapie niet thuis bij het kind, in zijn natuurlijke omgeving kan plaatsvinden. Men moet bedenken dat men bij een bezoek aan de logopedist of stottertherapeut steeds het gevaar loopt dat het kind, hoe jong ook, merkt dat er iets fout is met hem of haar. Werken in de huiselijke setting biedt bovendien het voordeel voor de therapeut dat hij een veel realistischer beeld krijgt van het communicatieve gebeuren thuis en zo gerichter adviezen kan formuleren. Over de precieze rol van de ouders en de manier waarop ze met hun stotterende kind kunnen omgaan, hebben we het in het laatste deel van dit boek

Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen

Twee vormen van oefeningen die in de stottertherapie nog vaak worden gegeven, zijn ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Bij deze twee werkwijzen moeten toch enkele bedenkingen worden geformuleerd.

Nog steeds wordt er enorm veel energie gestoken in ontspanningstherapie. Men denkt vaak dat stotteraars zenuwachtige mensen zijn en door ontspanningstechnieken, yoga of andere oosterse ontspanningstechnieken het spreken beter in de hand zullen kunnen houden. Of dit voor de stotteraar echt helpt, is maar de vraag. Veel stotteraars kunnen inderdaad bij een doorgedreven ontspanningssessie veel beter praten, maar zodra de sessie is afgelopen, komt het stotteren onmiddellijk terug. De opmerking van stotteraars dat ze onmogelijk op de grond kunnen gaan liggen of zich eerst in een paar minuten al staande rustig kunnen maken voordat ze een spreeksituatie aangaan, is misschien eenvoudig maar terecht. Een echte oplossing voor het stotteren door middel van ontspanning moet dan ook niet verwacht worden. Een rustige houding

vinden voor spreesituaties in het algemeen en het aanleren van een aantal technieken om het spreken onder controle te houden, lijkt een veel betere optie. Als de stotteraar door gebruik van spreektechnieken ervaart dat hij vloeiender kan spreken, zal hij een positief gevoel overhouden aan zijn praten na een geleverde spreekprestatie. Zijn vertrouwen zal toenemen en daardoor zal hij nieuwe spreesituaties met meer rust kunnen tegemoet zien en aanvatten.

Nog een misvatting is dat stotteraars een verkeerde of ongecontroleerde ademhaling hebben. De kar wordt hier voor het paard gespannen. Een slechte of ongecontroleerde ademhaling is het gevolg van het stotteren en niet omgekeerd. Dat stotteraars in de regel wel een goede adembeheersing hebben, blijkt bijvoorbeeld overduidelijk bij zingen, wat gewoonlijk zonder stotteren verloopt. Doorgedreven buikademhalings- of flankademhalingsoefeningen als stottertherapie moeten dan ook beschouwd worden als lapmiddeltjes die niet echt helpen bij het stotterprobleem. Dit betekent niet dat het beter leren beheersen van de ademhaling om controle te krijgen over de spraak een enkele keer niet zinvol kan zijn. De kern van het stotteren herleiden tot een ademhalingsprobleem is echter misleidend.

Medicatie

Niet alle therapeutische benaderingen zijn van het type *stutter modification*-therapie of *fluency shaping*-therapie. Er zijn ook vormen van therapie die bij geen van beide onder te brengen zijn. Eén zo'n vorm van therapie die in de toekomst mogelijk een belangrijke rol kan spelen, is de medicamenteuze therapie. Er werden al heel wat geneesmiddelen uitgeprobeerd bij de behandeling van stotteren. Voorlopig echter zonder algeheel succes. Veel studies naar het effect van één of ander geneesmiddel zijn ook methodologisch niet zo goed opgezet. Het geneesmiddel dat veruit de meeste aandacht gekregen heeft is Haloperidol, een neurolepticum (geneesmiddel met kalmerende werking). Hoewel sommige stotteraars inderdaad een positief effect op hun stotteren ervoeren, zijn de neveneffecten van dit medicament (onder andere sufheid en misselijkheid) meestal te groot om de therapie voort te zetten. Voorlopig blijft medicamenteuze behandeling van stotteren nog eerder experimenteel.

Psychotherapie

De beslissing om een psychotherapie te starten bij een psycholoog of psychotherapeut neemt iemand vaak pas als hij nauwelijks meer een uitweg ziet of als zijn leven dreigt vast te lopen. De persoon voelt zich depressief of kan hevige angsten ervaren, zijn relaties lopen niet zoals hij wenst, hij heeft werkproblemen, hij is ontevreden over zichzelf of over anderen. Deze klachten worden vaak ook genoemd door stotteraars die om psychotherapie vragen. Als reden van de klachten kan dan naar het stotteren worden verwezen als de boosdoener van alles. Het stotteren hoeft daarbij 'objectief' niet meer altijd zo sterk aanwezig te zijn, het spraakprobleem lijkt wel 'subjectief' nog in sterke mate hun leven te bepalen, zoals de uitspraak 'zonder dit stotteren zag mijn leven er misschien totaal anders uit, nu kan ik veel zaken niet vanwege het stotteren' aangeeft. Vele stotteraars beheersen hun spreektechnieken en kunnen die perfect toepassen in bepaalde veilige situaties, bijvoorbeeld binnen het gezin of bij andere stotteraars. Ze begrijpen echter niet waarom ze er niet in slagen deze spreekkrust toe te passen en plezier in het spreken te vinden in andere situaties. Deze klachten, het niet begrijpen van of verveeld zijn met eigen gedragingen in combinatie met de aanwezigheid van een zekere lijdensdruk, vormen een goede basis om de moeilijke en trage psychotherapie aan te vatten.

Als doelstelling van een psychotherapie geeft de cliënt doorgaans aan dat hij zich gelukkiger, beter in zijn vel wil voelen. Dit is ook de verwachting die de meeste stotteraars van een psychotherapie hebben. Dat het spreken op zich vlotter gaat en de gevolgen van het stotteren bij hen vermindert, maakt terecht deel uit van hun verwachting van de therapie. Hun doelstelling staat vaak in het teken van opnieuw op pad kunnen gaan, vreugde ervaren en zinvol bezig zijn zonder belemmerd te worden door allerlei twijfels of angsten.

Bij de keuze van een psychotherapeut is het net als bij het kiezen van een logopedist belangrijk dat de cliënt het gevoel heeft dat het klikt met zijn psychotherapeut. De cliënt moet zich op zijn gemak voelen bij hem, aan de therapeut alles kunnen vertellen wat hij kwijt wil, de overtuiging hebben dat de therapeut hem vooruit kan helpen. Een psychotherapie is echter geen rechtlijnig proces naar je subjectief beter voelen, maar verloopt via ups en downs, hetgeen bij een stotteraar vaak hoorbaar wordt in zijn spreken.

Er zijn verschillende psychotherapeutische richtingen.

Sommige richtingen, zoals de (cognitieve) gedragstherapie, werken rechtstreeks op het stotteren zelf. De nadruk wordt vooral gelegd op de gedragsverandering bij de cliënt, bijvoorbeeld angstreductie, vaardigheden leren om met moeilijke spreeksituaties om te gaan of assertief gedrag aanleren. De therapie gaat vaak gepaard met 'huiswerk' in de vorm van (spreek)opdrachten die de cliënt in zijn dagelijks leven uitvoert. Er wordt aandacht besteed aan de belevingen, ervaringen, voorstellingen en 'cognitief-affectieve schema's' bij de cliënt in die mate dat deze samengaan met belemmerende factoren op weg naar gedragsveranderingen.

Ervaringsgerichte psychotherapieën werken vooral vanuit en met de beleving van de cliënt. Er wordt binnen deze richting een groot belang gehecht aan de opbouw van de relatie met de cliënt. Het object van behandeling is eerder de persoon zelf dan zijn gepresenteerde klacht. De focus binnen de psychotherapie is vooral gericht op de zelfverwerkelijking bij de cliënt.

Net als ervaringsgerichte therapieën benaderen psychoanalytische stromingen en de psychoanalyse het stotteren deels als symptoom. Deze richtingen sturen evenmin rechtstreeks aan op het verdwijnen of beter controleren van het stotteren door de cliënt. Aan het stotteren als symptoom wordt betekenis en zin verleend in die zin dat het stotteren wordt verbonden met en zijn plaats krijgt binnen het 'bewerkte levensverhaal' van de cliënt. De focus ligt op de totale persoon waarbinnen het stotteren als symptoom en de secundaire gevolgen ervan worden 'behandeld'.

Gezins- en systeembenaderingen gaan na of en welke symptoomwaarde het stotteren heeft binnen het ruimere gezinssysteem. Ook in deze visie wordt het stotteren onrechtstreeks 'behandeld' via de gezinsverhoudingen of interacties en door communicatievormen binnen het gezin te beïnvloeden.

Het is duidelijk dat deze summier schets van de verschillende therapeutische stromingen onvolledig en vereenvoudigd is. We noemen ze hier omdat het belangrijk is dat de cliënt een psychotherapeut vindt die ook qua therapeutische visie en behandelingsaanpak aansluit bij wat de cliënt denkt over het stotteren en verwacht van de therapie. De verschillende richtingen staan niet tegenover elkaar en een therapie die de ene cliënt helpt, kan voor een andere minder goed zijn.

Ook bij kinderen, al benoemen ze het stotteren zelf (nog) niet, kan het zinvol zijn om een kinderpsycholoog of -psychotherapeut te consulteren. Binnen een multidisciplinair samengesteld team, bijvoorbeeld een revalidatiecentrum, is er altijd een (kinder)psycholoog of psychotherapeut bij de diagnosestelling en behandeling betrokken. Het kind geeft via speltherapie, zoals in tekeningen en kleiwerk, en in relatie met de psychotherapeut aan hoe het zich voelt en waar het zich situeert en mee bezig is in zijn nog kleine wereld. De spraak-taalontwikkeling, verstoord in of door het stotteren, kan niet los worden gezien van de totale ontwikkeling bij het kind. Hoe verlopen de motorische, verstandelijke, sociale en emotionele ontwikkeling? Stellen de ouders nog andere bijzonderheden bij hun kind vast, bijvoorbeeld dat het kind stiller wordt of juist agressiever dan voorheen, of dat het meer kan huilen, zich afhankelijker opstelt, minder eetlust heeft of onrustig slaapt. Is er sprake van stagnatie of achteruitgang naar vroegere ontwikkelingsfasen? Na de diagnosestelling kan in samenwerking met de ouders de ontwikkeling gunstig worden beïnvloed. Doorgaans vinden er oudergesprekken plaats, zodat hetgeen in de therapie met het kind gebeurt en de opvoedingssituatie thuis op elkaar worden afgestemd.

In de cognitieve gedragstherapie wordt vaak gebruikgemaakt van het S-O-R-K-C-schema. Met dit schema wordt een spreek situatie ontrafeld in verschillende elementen.

S-O-R-K-C: stimulus organisme respons contingentie consequentie

Met *stimulus* wordt de hele situatie uit de buitenwereld bedoeld die bij een stotteraar spanningen kan oproepen, bijvoorbeeld: een bestelling doen in een winkel roept bij veel stotteraars spanning op. Deze situatie kunnen we doorgaans niet veranderen. Het *organisme* zijn de kenmerken van de persoon zelf. Dit omvat zowel vaste kenmerken zoals karakter en aard (bijvoorbeeld angstig of introvert) als tijdelijke kenmerken zoals huidige stemming. De behandeling richt zich vooral op de vaste kenmerken van het organisme als beïnvloedbare factor, bijvoorbeeld zelfvertrouwen doen toenemen of vaardigheden aanleren zodat de persoon een andere respons leert stellen. De *respons* is de reactie van de persoon op deze situatie. Deze reactie kan verbaal, emotioneel, motorisch en fysiologisch zijn, bijvoorbeeld: de respons op het bestellen kan zijn zich angstig voelen, stotteren, meebewegingen maken en beginnen te zweten.

Als respons ontwikkelt een stotteraar vaak irritatie, agressief gedrag, boosheid en vooral spreekangst.

Kim, vier jaar, schopt met haar been tegen haar moeder wanneer ze in een blokkade zit. Soms gooit ze haar boterham tegen de muur wanneer haar moeder haar niet begrijpt.

Jasper, elf jaar, werd vaak bij de directeur van zijn school geroepen omdat hij op de speelplaats steeds aan het vechten was met medeleerlingen. Dit kwam omdat hij door hen gepest werd.

Mieke, zeven jaar, zwijgt na een blokkade en begint dan soms te huilen.

Ruth, twaalf jaar, loopt steeds heel rood aan en begint te zweten.

Deze respons heeft *consequenties* op korte en lange termijn (de *contingentie*). Deze consequenties en contingentie zijn belangrijk voor de motivatie om een therapie vol te houden.

Tijdens de therapie zijn de kortetermijnevolgen vaak negatief, bijvoorbeeld: minder vermijdingsgedrag mogen stellen leidt eerst tot meer geconfronteerd worden met stotteren of blokkades en wordt als negatief ervaren. Pas na langere tijd komen de voordelen van therapie, zoals vrijer en vlotter kunnen praten.

De therapeut zal met zijn cliënt verschillende spreesituaties gaan ontleden op het S-O-R-K-C-schema. Hierbij krijgt de cliënt meer inzicht in zijn gedrag en kan er op deze gedragsketen worden ingegrepen.

Vertraagde auditieve feedback

Bij de bespreking van de logopedische stottertherapie zagen we dat bij *fluency shaping*-therapie gebruikgemaakt wordt van verschillende technieken om tot stottervrije spraak te komen. Een van de technieken die we daar noemden, was het spreken onder vertraagde auditieve feedback. Sinds een aantal jaren wordt het spreken onder vertraagde auditieve feedback ook buiten therapieverband gebruikt en is deze techniek aldus als het ware een eigen leven gaan leiden. Spreken onder vertraagde auditieve feedback (gewoonlijk afgekort als DAF, naar het Engelse *delayed auditory feedback*) als mogelijke techniek bij de behandeling van stotteren vindt zijn oorsprong in een observatie van de Amerikaanse ingenieur B.S. Lee in 1950. Bij het spreken is er altijd een auditieve terugkoppeling: men hoort altijd zichzelf. Eerder toevallig stelde Lee tijdens een van zijn experimenten vast dat wanneer een (gezonde) spreker zichzelf niet onmiddellijk hoort maar met een zekere vertraging (enkele fracties van een seconde), de spraak dan gestoord wordt op een manier die wel wat aan stotteren doet denken. De spreker gaat trager, luider, op een hogere toon spreken, gaat woorden of delen van woorden herhalen, zal blijven steken, klanken vervangen of weglaten, enzovoort. Andere onderzoekers bevestigden de observaties van Lee. Of al deze verschillende kenmerken het rechtstreekse gevolg waren van de vertraging van de spraak of ten dele voortkwamen uit pogingen van de spreker om de verstoring van de auditieve feedback van zijn spraak tegen te gaan, was echter niet duidelijk. Ook was niet duidelijk of de onvloeiende spraak die bij normale sprekers onder DAF ontstaat wel echt vergelijkbaar is met de onvloeiende spraak van stotteraars. Een verklaring voor dit fenomeen, dat men later het Lee-effect is gaan noemen, was er evenmin, ook nu nog niet. In elk geval bleek al gauw dat DAF bij stotteraars een totaal ander effect heeft dan bij een gezonde spreker. In tegenstelling tot wat men had verwacht, werd de spraak bij stotteraars niet nog onvloeiender maar juist wel vloeiender. Vrij vlug werden de therapeutische mogelijkheden van DAF bij stotteraars ingezien. Het werd duidelijk dat DAF vooral bij ernstige stotteraars tot een aanzienlijke verbetering kon leiden. Aanvankelijk (in de jaren 1970 en 1980) werd vertraagde auditieve feedback steeds als onderdeel van een ruimere therapie gebruikt. Er werd een DAF-toestel gebruikt in de beginfase van de therapie om vloeiende spraak te verkrijgen en vervolgens werd de stotteraar geleidelijk van het toestel onttrokken om zo tot vloeiend spreken zonder DAF te komen. Na enkele jaren verloor de techniek van de vertraagde auditieve feedback wat aan belangstelling. Een aantal therapeuten suggereerde dat het effect van DAF vooral het gevolg was van het trager spreken en zij wezen erop dat eenzelfde effect ook zonder DAF-toestel kon worden verkregen. Bovendien waren de DAF-toestellen in die jaren vrij duur en niet draagbaar. De ontwikkeling van relatief goedkope en kleine, draagbare toestelletjes (ter grootte van een walkman) en nieuw onderzoek van vooral de Amerikaan J. Kalinowski en zijn ploeg, die aantoonde dat het effect van DAF niet louter met een

vertraging van de spraak heeft te maken, heeft ervoor gezorgd dat DAF opnieuw volop in de belangstelling staat.

Tegenwoordig zijn er verschillende DAF-toestellen op de markt. De tabel op de volgende bladzijde geeft een overzicht van enkele toestellen. Surf voor meer informatie naar www.fluencydevices.com en www.kayelemetrics.com.

DAF-toestellen bestaan in principe uit een koptelefoon, een microfoon en het eigenlijke toestelletje waar de vertraging in de terugkoppeling plaatsvindt. De vertragingstijd kan stapsgewijs worden ingesteld. Enkele toestelletjes bevatten niet alleen de mogelijkheid tot het vertragen van de auditieve feedback, maar ook tot andere vormen van wijziging ervan. Bepaalde toestelletjes kunnen bijvoorbeeld ook zo worden ingesteld dat de spreker zichzelf een octaaf of halve octaaf hoger of lager hoort dan hij werkelijk spreekt (in het Engels spreekt men van *frequency altered feedback* of FAF). Of er kan voor worden gezorgd dat het geluid van de eigen spraak overschaduwd wordt door ruis (in het Engels *masked auditory feedback* of MAF genoemd). Ook FAF en MAF leiden bij veel stotteraars automatisch tot een vloeiender spraak.

Door de beschikbaarheid van deze toestelletjes mag verwacht worden dat steeds meer stotteraars de aanschaf zullen overwegen. Een bezwaar dat momenteel nog wel eens wordt geopperd, is dat een dergelijk toestel toch te veel opvalt om in alle omstandigheden te gebruiken. Ook daar wordt echter aan gewerkt en een toestelletje ter grootte van een gehoorapparaat dat zelfs in het oor kan worden gedragen, is in de maak. Vanuit de logopedische wereld wordt wel opgemerkt dat een DAF-toestel de stotteraar afhankelijk maakt. Maar geldt zoiets ook niet voor personen die een bril dragen of een gehoorapparaat? Toch moet we ons ook hoeden voor een te groot enthousiasme. Wellicht zijn niet alle stotteraars geholpen met een DAF-toestel en professionele hulp bij het leren gebruiken ervan kan noodzakelijk zijn.

Een overzicht van enkele DAF-toestellen

		Mogelijkheden (1)			afmetingen	gewicht	prijs
		DAF	FAF	MAF			
+Casa futura technologies	Pocket fluency system	*	*	*	12 x 7 x 2 cm	100 g	\$ 695
	Desktop fluency System	*	*	*	15,3 x 12,7 x 3,8 cm	397 g	\$ 795
	School DAF System	*			13 x 7 x 2,5 cm	150 g	\$ 295
	Telephone fluency System	*	*		15 x 8,5 x 5 cm	250 g	\$ 495
Kay Elemetrics	Kay Facilitator	*		*	16,5 x 9,5 x 3,8 cm	368 g	

(1) Sommige toestellen hebben naast DAF, FAF en MAF nog andere mogelijkheden. Zie hiervoor de websites van de Casa futura technologies en Kay Elemetrics

De STEGE 1

In Vlaanderen is er momenteel een prototype: de STEGE 1. Dit is een DAF/FAF-toestel, ontwikkeld door Vlaming Steven Decoen. De voorziene kostprijs schommelt rond de 250 euro.

Niet-reguliere therapieën

Stottertherapie wordt niet altijd door professioneel geschoolden zoals logopedisten of psychologen gegeven. Ook mensen zonder erkend diploma houden zich wel bezig met de behandeling van stotteraars. Vaak gaat het om personen die zelf stotteren of ooit stotterden en nu vanuit hun eigen ervaring anderen proberen te helpen. In die zin kunnen we dan ook van ervaringsdeskundigen spreken. Het voordeel van een ervaringsdeskundige is uiteraard dat hij aan den lijve heeft ondervonden wat het is om stotteraar te zijn in de maatschappij. Doordat hij uit ervaring spreekt, is hij in principe in een betere positie om zijn cliënten de nodige inzichten bij te brengen. Ook kan het vertrouwen van de stotteraar bij aanvang van de therapie soms groter zijn bij een ervaringsdeskundige dan bij een andere therapeut omdat de ervaringsdeskundige bewezen heeft vat te hebben op zijn stotteren. Het gevaar van niet-reguliere therapieën is echter dat een ervaringsdeskundige nogal eens de neiging heeft slechts zijn eigen ervaring naar voren te brengen en meent te moeten ingrijpen zoals hijzelf indertijd ingreep in zijn eigen stotteren. De cliënt wordt daarbij niet meer gezien als een uniek persoon met een eigen stotterverhaal maar als het ware als een dubbelganger van de therapeut. Therapie door een ervaringsdeskundige is natuurlijk niet per definitie eenzijdig. Het is best mogelijk dat een ervaringsdeskundige zijn cliënten als unieke personen benadert en toch ook uit zijn eigen ervaring put bij zijn hulpverlening. Bovendien zijn er ook ervaringsdeskundigen die een professionele opleiding genoten.

Onder de noemer niet-reguliere therapieën bespreken we hier enkele vormen van therapie die door ervaringsdeskundigen of niet-professionelen verzorgd worden. We beperken ons tot drie therapieën die in Vlaanderen en Nederland gangbaar zijn. Uit het feit dat mensen graag getuigen van hun spraakverbetering of genezing door een of andere vorm van niet-reguliere therapie, zou men kunnen afleiden dat het om zeer effectieve vormen van therapie gaat. Toch moeten wij ook hier de resultaten net zo goed nuanceren als bij de logopedische therapie. Stotteren is nu eenmaal een aandoening die niet te genezen valt, wat niet wil zeggen dat het stotteren niet voor een groot gecontroleerd kan worden. Dat niet-reguliere therapieën een zeker effect hebben, zou wel eens vooral te maken kunnen hebben met het feit dat er meestal gewerkt wordt in groepsverband en op een intensieve basis. Terwijl de logopedische behandeling maar dertig minuten per dag mag bedragen, kan men bij niet-reguliere therapieën soms tien dagen na elkaar, acht uur per dag therapie volgen. Zoals al eerder aangegeven kan groepsbehandeling zeer motiverend werken. Ook het enthousiasme en de overtuigingskracht van de therapeut spelen wellicht een grote rol. Bij de beoordeling van een bepaalde therapie is het steeds belangrijk na te gaan in hoeverre de effectiviteit ervan objectief en volgens de juiste wetenschappelijke werkwijzen getoetst en gerapporteerd werd. In de meeste gevallen blijkt dit bij niet-reguliere therapieën niet gebeurd te zijn. Niet zelden stelt men ook vast dat het stotteren lang niet helemaal verdwenen is. Zonder te willen veralgemenen, moeten we ten slotte ook nog opmerken dat bij niet-reguliere therapieën

het commerciële aspect nogal eens een rol speelt. Vandaar misschien dat informatie over de gevolgde werkwijze soms wat vaag blijft.

De BOMA-methode

Met als motto ‘Stotteren levenslang? Kom nou’ richtte Jolanda Boonstra enkele jaren terug in Lisse (Nederland) het Instituut De Pauw op. Uitgaande van haar eigen ervaring als stotteraar ontwikkelde ze de zogenaamde BOMA-methode. BOMA staat voor Bewust Omgaan Met Ademhaling en gedrag. De methode, die totaal nieuw wordt genoemd, zou haar succes danken aan het feit dat het een totaaltherapie is. Daarmee wordt dan bedoeld dat zowel aan het spraakgedrag zelf als aan het emotionele aspect (het stottergevoel genoemd) wordt gewerkt. Dit gebeurt in een tiendaagse basiscursus, gespreid over twee weken, met maximaal tien deelnemers. De eerste week staat het wijzigen van het spreekgedrag centraal, met vooral aandacht voor de ademhaling. Daarnaast zijn er telefoontraining, klanktraining, rollenspel, lees oefeningen, presentatieoefeningen, realiteitstraining en praktijkoefeningen buiten het instituut. In de tweede week staat het stottergevoel centraal en leert de cursist hoe hij negatieve gedachten kan omzetten in positieve gedachten. Het doel van de cursus is stottervrij te spreken, waaronder dan moet worden verstaan ‘zonder angst en ontwijkingsgedrag naar wens spreken’. Omdat het niet realistisch wordt geacht dat spreekgedrag dat vele jaren is ingesleten in twee weken kan worden afgeleerd, wordt ook nazorg georganiseerd voor oud-cursisten in de vorm van ‘opfrisdagen’ en een wekelijks telefonisch spreekuur. In Nederland is terugbetaling door ziektekostenverzekeraars mogelijk. Cliënten die niet tevreden zijn na de basiscursus krijgen het betaalde bedrag terug.

Instituut De Pauw
Grachtweg 73
2161 HM, Lisse (ZH)
Nederland
tel. 0252 41 23 26
fax 0252 41 70 11
e-mail: info@instituutdepauw.nl
website: www.instituutdepauw.nl

De Del Ferro-methode

Leonard Del Ferro is een Amerikaans operazanger, geboren in 1921 in Philadelphia, die zich na zijn zangcarrière in het begin van de jaren zestig als zangpedagoog vestigde in Amsterdam. Toevallig ‘ontdekte’ hij dat de ademhalingstechniek die hij een stotterende tenor leerde vanwege stemproblemen niet alleen de stemproblemen verhielp, maar ook het stotteren. Dit betekende de start van de Del Ferro-methode ter behandeling van stotteren. De methode berust op een betere beheersing van het middenrif bij uitademing. Stotteren zou namelijk zijn oorsprong vinden in ongecoördineerde bewegingen tijdens het uitademen. In feite gaat het om het aanleren van een gecontroleerd costo-abdominaal ademhalingspatroon en het zoveel mogelijk toepassen ervan in allerlei situaties. Cursisten leren de methode aan in groepsessies tijdens een tiendaagse intensieve cursus of via een reeks van wekelijkse lessen. Voor ex-cursisten worden nazorgdagen georganiseerd. De Del Ferro-methode wordt aangekondigd als ‘een revolutionaire doorbraak’ in de behandeling van stotterproblemen en als een benadering die ‘op een effectieve manier direct resultaat biedt’ en succesvol is ‘voor alle gemotiveerde stotteraars’. De resultaten zouden al na

één les hoorbaar zijn. Ook voor deze vorm van therapie is in Nederland vergoeding door ziektekostenverzekeraars mogelijk.

Del Ferro Instituut
Apollolaan 50
1077 BB Amsterdam
tel. 020 676 11 96
fax: 020 675 10 24
website: www.xs4all.nl~delferro/

De Hausdörfer-methode

Oscar Hausdörfer (1864-1951) was een Duitse apotheker die ernstig stotterde. Nadat hij tevergeefs meerdere therapieën had gevolgd, ontwikkelde hij ten slotte zijn eigen therapie die wel succesvol bleek. Toen hij ook enkele andere stotteraars, waaronder zijn eigen kinderen, met succes had geholpen, richtte hij zijn eigen instituut op en wijdde zich volledig aan de stottertherapie.

De methode die Hausdörfer ontwikkelde, gaat uit van de observatie dat de meeste stotteraars geen problemen ondervinden bij het zingen. Dit zou te verklaren zijn doordat men bij zingen van nature rustig blijft en men op natuurlijke wijze, onbewust de aandacht op de stemklank richt. Bij het spreken daarentegen is de stotteraar onrustig en angstig. Uit ervaring weet hij dat hij soms niet vloeiend kan spreken en als gevolg daarvan gaat hij angstvallig letten op letters die hij denkt niet te kunnen uit spreken. Bij de Hausdörfer-methode leert de stotteraar zich opnieuw bewust te worden van het feit dat de spraak bestaat uit het hoorbaar maken van de stemklank en leert hij te luisteren naar klanken in plaats van te kijken naar letters. Aan de hand van overdreven intonatie en variatie qua volume en tempo leert de stotteraar opnieuw greep te krijgen op zijn praten. Tevens wordt aandacht geschonken aan het zelfvertrouwen en wordt een soort onverschilligheid tegenover de luisteraar en reacties uit de omgeving opgebouwd.

De methode lijkt vooral bij een aantal volwassenen resultaat te geven. Hoe stotteren in deze visie te verklaren is en moet worden aangepakt bij kinderen die nog niet kunnen lezen of bij analfabeten, is niet duidelijk. Een ander probleem is dat de controle van het spreken wel eens moeilijk kan zijn in situaties waarin de inhoud van de spraak veel aandacht vergt. Ook klinkt de spraak met zijn overdreven intonatie en variatie niet echt natuurlijk.

De Hausdörfer-methode raakte in Nederland bekend en in Vlaanderen via de zelfhulpgroep voor stotteraars Best. Naast een basiscursus stottertherapie volgens de Hausdörfer-methode worden regelmatig zelfhulpweekenden georganiseerd die de stotteraar moeten helpen om met zijn 'lotgenoten' aan zijn stotteren te blijven werken.

België:
vzw Belangengroep stotteraars
Ter Platen 8
9000 GENT
tel. 09-223 26 73

Zelfhulpgroepen

Een van de verwijten die stotteraars wel eens formuleren ten aanzien van stottertherapie, is dat er geen opvolging is voorzien en dat ze er na het volgen van de therapie alleen voor staan. Bij sommige stotteraars leidt het gebrek aan ondersteuning inderdaad tot een terugval. Een mogelijke oplossing voor dit probleem bieden zelfhulpgroepen. Zelfhulpgroepen geven stotteraars de kans om na de therapie verder te werken aan hun spreken. In de groep kunnen ze hun aangeleerde spreektechnieken blijven oefenen en verfijnen. Daarnaast biedt een zelfhulpgroep ook de kans om ervaringen uit te wisselen. Het kunnen spreken met mensen die dezelfde moeilijkheden ondervinden en zien en horen hoe anderen met hun probleem omgaan, betekent voor veel stotteraars een grote steun en een stimulans om door te gaan. Zelfhulpgroepen vervullen ook maatschappelijk een belangrijke rol. Ze zijn meestal zeer actief bezig met het bekendmaken van het stotterprobleem bij het grote publiek en volgen ook vaak op een gezond kritische manier de meest recente ontwikkelingen op wetenschappelijk gebied van dichtbij.

Jasmien was erg bang om met vreemde personen te praten. Haar kennissenkring bestond dan ook alleen maar uit haar ouders, zus en een beste vriendin. De eerste keer dat Jasmien op de therapie kwam, werd ze vergezeld door haar beste vriendin. Na een tijdje was ze vertrouwd met de therapeut en toen kwam er een andere stotteraar op de sessie van Jasmien. Na verloop van tijd volgden er nog twee stotteraars, zodat de groep uiteindelijk zes personen betrof. Het spreken over haar stotteren met haar lotgenoten bleek een positief effect te hebben. De volgende stap was deelname aan een zelfhulpgroep vergezeld van twee sessiegenoten. Daarna nam ze deel aan een zelfhulpweekend. Jasmien: 'Ik had nooit gedacht dat ik zoveel vrienden zou kunnen maken in zo'n korte tijd. Ik durf nu zelfs te bellen naar andere groepsleden van het weekend. Dit geeft mij zoveel vertrouwen dat ik nu ook besloten heb om me in te schrijven voor een cursus plastische vorming. Vroeger tekende ik steeds in mijn eentje, nu wil ik ook mensen ontmoeten!'

Vanuit de professionele wereld worden zelfhulpgroepen wel eens argwanend bekeken en afgedaan als therapeutisch gevaarlijk. Er zijn ook therapeuten die weigerachtig staan tegenover het doorverwijzen naar een zelfhulpgroep omdat ze vrezen dat hun cliënt de confrontatie met andere stotteraars niet aan zal kunnen. Mogelijk geldt dit laatste wel eens voor een individuele stotteraar en het is natuurlijk ook zo dat niet elke stotteraar zich geroepen voelt om tot een vereniging toe te treden. Net als niet-stotteraars verschillen ook stotteraars van elkaar wat interesse voor het verenigingsleven betreft. Algemeen menen we echter te mogen stellen dat de meeste stotteraars een zelfhulpgroep als zeer positief ervaren. Veel professionelen hebben dit ondertussen ook ingezien en op veel plaatsen is er een goede samenwerking gegroeid tussen professionelen en zelfhulpgroepen.

In Nederland bestaat sinds meerdere jaren een zelfhulpcultuur. Er zijn ruim dertig zelfhulpgroepen. De Nederlandse zelfhulpgroepen voor stotteraars zijn tegenwoordig verenigd in de organisatie Demosthenes, een vereniging van stotteraars en ouders van stotterende kinderen. Deze organisatie heeft sinds 1997 een samenwerkingsverband met de N.V.S.T., de Nederlandse vereniging voor stottertherapie (een vereniging voor stottertherapeuten). Samen vormen ze de overkoepelende organisatie NFS, de Nederlandse Federatie Stotteren.

In Vlaanderen zijn zelfhulpgroepen voor stotteraars een nieuwer verschijnsel. In 1995 werd door Marcel de Wever de stichting Best opgericht. Deze vereniging kwam er nadat de heer De Wever in het destijds populaire tv-programma *Zeker Weten* van Jan Van Rompay getuigde over zijn positieve ervaringen met de Hausdörfer-methode die hij in Nederland had geleerd. In zijn

navolging zochten meerdere stotteraars hun heil in Nederland. Kort daarna werd door deze groep mensen de stichting Best opgericht in Brussel. Aanvankelijk werkte Best in de traditie van de Hausdörfer-aanpak, maar geleidelijk ging de vereniging ook openstaan voor andere benaderingen. Ondertussen is ze uitgegroeid tot een zeer bloeiende vereniging met leden en contactgroepen in het hele Vlaamse land. De stichting Best richt zich in de eerste plaats op volwassen stotteraars. Een andere vereniging is de stichting Stotter. De vereniging ijvert in het bijzonder voor het verkrijgen van vergoeding voor intensieve groepstherapieën als onderdeel van stottertherapie.

De Nederlandse organisatie Demosthenes en de stichting Best zijn ook lid van enkele verenigingen met stotterorganisaties uit verschillende landen. Op Europees vlak is er de overkoepelende organisatie ELSA, de European League of Stutter Organizations, en wereldwijd is er ISA, de International Stuttering Association. Op initiatief van deze laatste werd 22 oktober uitgeroepen tot de jaarlijkse wereldstotterdag, de International Stuttering Awareness Day, waarop wereldwijd aandacht wordt gevraagd voor de noden van stotteraars. Voor deze en andere manifestaties werkt de ISA overigens samen met de IFA, de International Fluency Association, de vereniging van professionelen.

Een overzicht van zelfhulpgroepen in Nederland en Vlaanderen en van contactpersonen bij wie men terecht kan voor verdere informatie, staat in de volgende tabel.

Nederland

Omgeving	Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon
Alkmaar	Marc Wester	Acaciaplein 103	1741 XA	Schagen	0224 29 69 05
Almelo	Theo Sas	Nieenhof 20		Heeten	057 238 25 44
Amersfoort	Jantiena Tan	Rietreek 17	3822 JS	Amersfoort	033 456 33 60
Amsterdam	Coen van Os	P. Callandlaan 239	1168 ND	Amsterdam	020 667 25 24
Apeldoorn	Johan Hofstede	Scheerdersdonk 209	7326 BV	Apeldoorn	055 542 09 60
Arnhem	Jacqueline van de Linden	De Maatjes 47	6921 TA	Duiven	0316 26 88 09
Assen	Gera Loopers-Hunse	Heklanden 63	9407 PL	Assen	0592 34 12 21
Den Haag	Rob van Kooten	Douglaslaan 51	2289 KG	Rijswijk	070 415 00 03
Eindhoven	Frits Schalijs	Gestelsestraat 58	5615 LG	Eindhoven	040 2454281
Friesland	<u>Rene Haayes</u>	Koornbeursweg 228	8442 DJ	Heerenveen	0621 26 22 44
Groningen	Nina Pol-Roorda	Bedumerstraat 70	9716 BN	Groningen	050 573 27 87
Heerde	Carla Mooiweer-Verkerk	Bloemstraat 14	8162 CS	Epe	0578 61 69 75

Heerlen	Frans Frijns	Wijnstraat 2	6369 GJ	Simpelveld	045 544 26 48
Leiden	J. v.d. Nouwenburg	Stationweg 30	2312 AV	Leiden	0622 384526
Nijmegen	Ralph van de Voorden	De Gaffel 6	6562 PL	Groesbeek	024 39 78 244
Roosendaal	Lilian van Loon	Wassevendreef 42	4641 DB	Ossendrecht	0164 67 44 35
Rotterdam	Guido du Mez	Beatrijsstraat 33c	3021 RB	Rotterdam	010 425 50 85
Utrecht	Johan Bouma	Ruitercamp 77	3992 BZ	Houten	030 259 93 64
Waalwijk	John van der Heide	Mandemakers 28	5331 VN	Kerkdriel	0418 63 20 13
Z.O. Drenthe	Jan Kamping	Gareel 16	7884 RP	Barger Compascuum	0591 34 92 78

België

Antwerpen	Carmen van Pul	03 3223056
Brabant	Rik Story	02 2708783
Brussel	Dirk Vannetelbosch	04 77604265
Gent (2 groepen)	Gert Reunes	09 2232673
	Martine De Vloed	092399129
Hasselt	Marcel Luyten	011 793942
Kortrijk	Mark Vereyk	051 613277

Om een idee te geven van wat een zelfhulpgroep zoal doet, nemen we als voorbeeld de zelfhulpgroep van Gent. Hier komen gemiddeld twaalf tot zestien stotteraars samen. Op die avonden worden er workshops of oefeningen gepland.

Een voorbeeld van zo'n avond:

- 20.00 uur: verwelcoming van de leden;
- 20.10 uur: voorstellingsronde waarin iedereen een bepaald facet van zichzelf toelicht of zich gewoon voorstelt als er een nieuw persoon is bijgekomen;
- 20.30 uur: vragenvuur, rollenspel, telefoonoefening, kringgesprek, voordrachtje, discussieronde, boek-/filmbespreking;
- 21.45 uur: evaluatie van de afgelopen twee uur en doelstelling en voornemens die de groepsleden maken voor de komende weken;
- 22.00 uur: afsluiting met een drankje.

Therapie: wat moet dat kosten?

Voor Nederland gelden momenteel volgende tarieven voor logopedische stotterbehandeling. Bij een logopedist in een vrije vestiging betaalt men *f* 50,00 per behandeling en een uittoeslag van *f* 31,00 voor thuisbehandeling. Een eenmalig onderzoek kost *f* 100,00. Een groepsbehandeling kost *f* 25,00 per cliënt. Logopedisten in de gezondheidszorg, in instellingen en op scholen zijn

meestal in loondienst en declareren dus geen losse behandelingen. De zorg die ingekocht wordt, is afhankelijk van het beleid van de instelling of school.

In België kost een logopedische behandeling bij een zelfstandig logopedist 564 BEF en een onderzoek (logopedisch bilan) 1128 BEF. Daarnaast kan men ook terecht in een revalidatiecentrum. In dat geval wordt er altijd multidisciplinair gewerkt en wordt naast logopedie bijvoorbeeld ook behandeling door een psycholoog, een ergotherapeut of zelfs een kinesist gegeven. De prijs voor een multidisciplinair onderzoek of een multidisciplinaire behandeling bedraagt 2746 BEF per uur.

Zowel in Nederland als in België zijn er gelukkig regelingen voor terugbetaling door ziekte- of zorgverzekeringen en/of werkgevers. Wel dient men helaas rekening te houden met beperkingen qua aanvang, duur en/of frequentie van de behandeling. Zo is in België bijvoorbeeld alleen terugbetaling mogelijk voor kleuters ouder dan vijf jaar. Bovendien is het aantal behandelingen beperkt tot maximaal vijf keer een halfuur per week.

In Nederland kan in sommige gevallen ook onkostenvergoeding verkregen worden voor niet-reguliere therapieën zoals de BOMA-methode, de Del Ferro-methode of Hausdörfer-methode. In België is alleen vergoeding mogelijk voor erkende logopedische behandeling. De kosten verbonden aan niet-reguliere therapieën bedragen gemiddeld rond de 1500 euro.

Tarieven en voorwaarden zijn uiteraard aan wijzigingen onderhevig. Raadpleeg daarom de ziekte- of zorgverzekeraar of een logopedist voor de meest recente informatie.

Koen is 42 jaar. Hij heeft er al verschillende jaren van logopedie op zitten. Toch geeft hij grif toe dat zijn motivatie beneden alle peil was en de spreekangst hem belemmerde om er voluit voor te gaan. Nu hij een tijdje in een zelfhulpgroep vertoefd heeft, en ziet dat er keihard gewerkt wordt door sommige leden van die groep, krijgt Koen zin om weer in therapie te gaan. Door het stotteren is Koen echter al lange tijd werkloos en ziet hij het niet zitten om 14 euro neer te tellen per halfuur therapie bij een logopedist. Koen blijft dus in de kou staan omdat hij niet beschikt over de nodige fondsen.

Het heft in eigen handen: enkele praktische tips

Ja, wij stotteraars dienen het heft in eigen handen te nemen. Wil men als stotteraar vooruitkomen, dan moet men niet afwachten en alle verantwoordelijkheid overlaten aan de therapeut, de ouders of de luisteraar. Zelf kan men als stotteraar heel veel ondernemen. Hieronder volgen enkele suggesties en praktische tips.

Ontdek jezelf

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid en dit geldt ook zeker voor stotteraars. Durf jezelf te evalueren door naar jezelf te kijken en te luisteren. Schaf een cassette recorder, minidisc of videocamera aan en maak opnames van jezelf tijdens gesprekken met vrienden of familie of tijdens telefoongesprekken. Evalueer jezelf en je eigen spraak op deze opnames. Ontdek een aantal vervelende secundaire stotterpatronen en probeer ze in het vervolg te elimineren. Leg de opnames ook voor aan je stottertherapeut, vraag hem advies en bestudeer samen met hem of je vooruitgang boekt. Durf kritisch te zijn voor jezelf maar durf ook positief te zijn over je gedane stappen.

Daag jezelf uit

Jezelf uitdagen is timmeren aan de weg naar vloeiender spraak. Beschouw het als een wedstrijd tussen jou en je stotteren. Wie zichzelf durft uit te dagen om geen enkele situatie te vermijden, om gesprekken aan te gaan en om zichzelf te evalueren is goed op weg om tot spraakverbetering te komen. Mocht je toch twijfelen over de stappen die je onderneemt of resultaten die je boekt, aarzel dan niet om raad te vragen aan je therapeut. Bel hem desnoods op met je vraag (wat op zich al een uitdaging is). Aanvaarden dat je stottert is één ding, eraan werken is nog iets veel groters.

Wees realistisch

Een van de meest gestelde vragen van personen die stotteren wanneer ze een therapie beginnen is: 'Hoelang zal ik therapie moeten volgen?' De hoop op vloeiende spraak en het ongeduld zijn meestal groot, vaak zo groot dat het een rampzalige invloed heeft op een gezond therapieverloop. Ook de ouders, partner en/of familie van de stotteraar kunnen een druk uitoefenen die eerder voor stagnatie of zelfs achteruitgang zorgt dan voor vooruitgang. Het is daarom raadzaam de stottertherapeut te volgen en te beseffen dat hij door zijn ervaring een betere prognose kan doen en een haalbare tijdsduur kan inschatten. Wees echter realistisch. Rome en Parijs zijn ook niet in één dag gebouwd.

Werk regelmatig

Het is beter iedere dag een kwartiertje bepaalde technieken te oefenen dan op een bepaalde dag een vol uur te oefenen en dan voor de rest van de week niet meer. Regelmaat geeft je een gevoel van sterkte en het gevoel dat je daadwerkelijk werkt aan je spreken.

Hou een dagboek bij

Het bijhouden van een dagboek lijkt voor de meeste stottereaars heel moeilijk. Zijn ze bang dat een ander dingen zal lezen die nogal persoonlijk getint zijn? Of zijn ze gewoon bang om zichzelf tegen te komen en is hun zelfbeeld niet al te rooskleurig? Een dagboek kan echter een schitterende stimulans zijn om verder te werken aan een positiever zelfbeeld. Door het bijhouden van een dagboek kan men beter zijn progressie zien. Het zal ongetwijfeld een boek worden met 'vallen en opstaan'-verhalen maar hoe verder men komt hoe meer men zal opstaan en hoe minder men zal vallen.

Denk positief

Positief over jezelf denken... doe je dat wel eens? De meeste mensen zijn veel te kritisch voor zichzelf en ook voor anderen. Neem daar nog eens bij dat je met een handicap zit die slechts hoorbaar en zichtbaar is wanneer je iets wilt zeggen... en de bakken kritiek komen op je neer. Niet alleen van de omgeving maar vooral van jezelf! Het is daarom raadzaam te beginnen met positief denken. Denk positief over alles wat je aanpakt, denk positief over elke stap die je zet in het proces naar vloeiender spreken. Durf positief te zijn over je medemens. Geef jezelf eens een echt gemeente schouderklop. Durf jezelf te belonen voor de stappen die je zet.

Hang bijvoorbeeld in de badkamer op de spiegel een briefje met daarop de woorden: **IEDERE DAG GAAT HET BETER!** Iedere ochtend lees je dit bericht!

Zoek mensen op die stotteren

Schaam jij je voor je medemens die stottert? Vind je het moeilijk om naar een stotteraar te luisteren, dan zegt dit heel veel over jezelf. Durf in contact te komen met andere stotteraaars omdat dit de weg is naar spraakverbetering. Schrijf je in bij een zelfhulpgroep, kom naar een zelfhulpweekend en ervaar de kracht van het groepseffect. Doe mee aan telefooncirkels waarin je andere mensen die stotteren opbelt of opgebeld wordt door hen. Oefen je techniek en evalueer elkaar. Kortom: wees actief in de hulpverlening. Ook jij kunt een voorbeeld worden voor andere mensen.

Lees over stotteren

Dat je dit boek over stotteren leest, bewijst dat je bezig bent met je stotteren en dat je gemotiveerd bent om er iets aan te doen. Raadpleeg de literatuurlijst en ook de vele websites over stotteren (zie achter in dit boek). Je zult er ongetwijfeld veel interessante en nuttige informatie vinden.

Durf je te uiten

Nee, je hoeft je niet te uiten voor heel Nederland of Vlaanderen, maar toch is het belangrijk eerlijk en oprecht te spreken over je stotterprobleem. Wie een stap verder durft te gaan en eventueel in de krant of op de televisie komt, krijgt meer dan een speciaal gevoel. Er valt gewoon een pak vluchtgedrag van je schouders. En nee, je krijgt geen bakken kritiek over je heen, maar juist een gevoel van respect.

Probeer te relativieren

In vergelijking met veel ander leed dat men soms in de wereld ziet, is stotteren eigenlijk een klein probleem... Maar het is best te begrijpen dat je daar geen boodschap aan hebt en dat je je stotterprobleem erger vindt dan alle andere mogelijke problemen. Tenslotte moet je er dag in dag uit mee leven. Toch moet je eens nagaan of er in je leven geen plaats is voor enige zin tot relativieren. Een mens kan alleen maar relativieren als het goed met hem gaat, wordt wel eens gezegd. Probeer het volgende. Neem een blanco vel papier en verdeel dit in tweeën. Schrijf op de linkerkant alle negatieve dingen op die je moeilijk kunt relativieren en probeer rechts enkele positieve dingen te schrijven die je leuk vindt in je leven. Scheur dit blad in tweeën, gooi het stuk met negatieve dingen in de prullenmand en hang de lijst met positieve punten boven je bed.

POSITIEVE PUNTEN	NEGATIEVE PUNTEN
Ik lig niet in het ziekenhuis	Ik kan niet telefoneren
Ik heb een leuk gezin	Ik voel me soms depressief
Ik heb een leuke relatie	Ik kan niet goed praten in groepsverband
Ik heb leuk werk	Ik stel altijd alles uit
Ik ben gezond	Ik vind mezelf een nul
Ik maak leuke reizen	Waarom ben ik steeds de sukkel?
Ik hou van lekker eten	Ik voel me niet gelukkig

Geloof in jezelf

Ik denk dat je gewoon jezelf niet weg moet cijferen. Dat je wel moet blijven communiceren. Je moet niet gaan denken: 'Laat ik maar niks zeggen want dan kan ik ook niks verkeerd zeggen.' Ik denk dat mensen die stotteren, dat zij er zelf meer mee zitten dan mensen die het aanhoren. En

het heeft heel veel te maken met zelfvertrouwen. Je ben niks minder of niks meer dan iemand die niet stottert. Laat jezelf ook niet wegcijferen. Laat jezelf niet de put inpraten en blijf gewoon jezelf. Zo ben je, en je bent waarschijnlijk met het stotteren geboren en je komt waarschijnlijk ook niet meer vanaf.

Erben Wennemars

Wie zal en kan er meer geloven in jou dan jijzelf? Als je geen geloof hebt in jezelf, mag je ook niet verwachten dat de buitenwereld in je gelooft. Hou daar nu eens mee op. Durf te zeggen: 'Ik geloof in mezelf want ik doe mijn uiterste best!'

Als je deze zin meerdere keren per dag voor jezelf uitspreekt, zul je onbewust die gedachte in je geest inprenten. Deze vorm van autosuggestie zal je helpen te geloven dat je in staat bent successen te boeken. Zoals veel topsporters in staat zijn topprestaties leveren op basis van een grote dosis zelfvertrouwen opgebouwd tijdens de training, zo zul jij veel meer aankunnen wanneer je bewuster in jezelf gaat geloven. Ban of negeer personen uit je leven die steeds negatief en vervelend tegen je doen. Toon ze eventueel dat het geloof in jezelf nog steeds aanwezig is. Wie in zichzelf gelooft, kan groeien tot een mens bij wie de enorme capaciteiten en gaven echt tot uiting komen.

Bekijk de mening van een ander kritisch

Denk vooral niet dat de mening van de ander zo belangrijk is. Durf kritisch na te gaan of de ander inderdaad gelijk heeft. Durf ook af en toe aan je stottertherapeut te twijfelen. Is zijn kritiek of opmerking gegrond als hij zegt dat je niet durft te bellen omdat je spreekangst hebt? Durf eerlijk tegen hem te zijn over je gevoelens en gedachten en durf zijn mening over jouw manier van spreken te toetsen.

Hou het vuur brandend

Stotteraars kunnen een therapie volgen waarmee het ineens allemaal veel beter gaat. Ze voelen zich blij en gelukkig want ze krijgen controle over hun spraak. Helaas blijkt vaak dat de motivatie om door te gaan en te vechten na verloop van tijd geleidelijk ook verslapt. Het is daarom belangrijk dat je je omringt met mensen die je willen helpen. Niet alleen je naaste omgeving kan je steunen, maar ook literatuur lezen over stotteren, internetsites bezoeken of lid worden van een zelfhulpvereniging kan het vuur brandend houden om te blijven werken aan je spreken.

Als alles toch de mist in gaat

Het kan zijn dat je als stotteraar ondanks alle inspanningen het gevoel hebt gekregen dat alles toch de mist is ingegaan. De enige raad die we kunnen geven, is eens een gesprekje te voeren met een stottertherapeut. Hij kan je objectief inlichten hoe het nu zit met jou en met je stotteren en zal je ongetwijfeld weer op weg kunnen helpen.

Zijn er toekomstperspectieven?

In de loop van dit boek hebben we herhaaldelijk laten doorschemeren dat stotteren een aandoening is die niet zomaar te genezen is. Is er dan geen hoop voor stotteraars? We menen te mogen stellen dat er reden is tot een gematigd optimisme. Er is namelijk heel wat in beweging op

wetenschappelijk gebied. Vooral drie onderzoekslijnen zouden in de toekomst voor stotteraars wel eens veel kunnen veranderen: het genetisch onderzoek, de medische beeldvorming en medicatie.

Zoals reeds vermeld in hoofdstuk 1, is al lang bekend dat erfelijkheid bij de etiologie (de oorzaak) van stotteren een rol speelt. Dit blijkt onder meer uit stamboomstudies, tweelingenonderzoek en adoptiestudies. Stamboomstudies laten zien dat stotteren in bepaalde families meer voorkomt dan in andere. De kans dat er bij de eerstegraads verwanten van een stotteraar verwanten zijn die stotteren, is drie keer zo hoog als normaal. Tweelingenstudies laten zien dat eeniige tweelingen (met identiek erfelijk materiaal) veel vaker allebei stotteren dan twee-eiige tweelingen (bij wie maar een gedeelte van het erfelijk materiaal identiek is). Ook staat vast dat stotteren drie tot vier keer vaker voorkomt bij jongens dan bij meisjes. Uit adoptiestudies blijkt ten slotte dat stotteren bij adoptiekinderen meer verband houdt met het voorkomen van stotteren bij de biologische ouders dan met het voorkomen bij de adoptieouders en dat dus erfelijkheid en niet omgevingsfactoren de belangrijkste rol spelen.

Op het gebied van genetisch onderzoek is in een aantal centra in de wereld baanbrekend onderzoek aan de gang. Algemeen is er op het gebied van genetisch onderzoek een enorme vooruitgang. Met het Humaan Genoom Project (wereldwijd) is men bezig om al het erfelijke materiaal van de mens nauwkeurig in kaart te brengen. Dit is mogelijk dankzij de medisch-technische vooruitgang om erfelijk materiaal te onderzoeken.

Voor heel wat aandoeningen zal de etiologie eindelijk bekend zijn. Dit geldt nu al voor een aantal aandoeningen. Wellicht zal in de toekomst ook voor het stotteren een en ander duidelijk worden.

Bij de medische beeldvorming gaat het niet over de etiologie maar over de pathogenese, over de vraag: 'Hoe komt het stotteren tot stand?'

Al in de jaren 1930 werd door S. Orton and L. Travis gesuggereerd dat er bij de stotteraars iets aan de hand is met de werking van de hersenen: de twee hersenhelften zouden bij stotteraars niet goed samenwerken (zie hoofdstuk 1). Het probleem was echter dat Orton en Travis hun theorie niet konden staven. Tegenwoordig kan dit wel en daar liggen precies de mogelijkheden voor de toekomst. Er is tegenwoordig apparatuur waarmee niet alleen de structuren maar ook de werking van de hersenen vrij nauwkeurig in kaart kunnen worden gebracht.

Tot enkele jaren geleden waren de beeldvormingstechnieken om de werking van de hersenen te onderzoeken niet zonder gevaar omdat ze steunden op het gebruik van radioactieve stoffen.

Sinds enkele jaren bestaat de fMRI (*functional magnetic resonance imaging*), een techniek die steunt op magnetisme en die zonder gevaar is. Men kan een fMRI-onderzoek zo vaak herhalen bij een persoon als men wenst.

De resultaten van de beeldvormingstechnieken zijn hoopgevend. Ze bevestigen wat Orton en Travis alleen maar konden vermoeden. Er is inderdaad iets aan de hand met die dominantie van de hersenhelften. Geleidelijk aan moet met FMRI preciezer kunnen worden bepaald wat er fout gaat bij mensen die stotteren.

Een derde hoopgevende lijn van onderzoek houdt direct verband met de behandeling. Al tientallen jaren onderneemt men pogingen om stotteren te genezen via medicatie. In de medische wereld is er de laatste jaren echter duidelijk een groeiende interesse voor stotteren. Van een aantal geneesmiddelen was al bekend dat ze stotteren kunnen verminderen. Voorlopig bleek de

verbetering bijna uitsluitend beperkt tot het secundaire stottergedrag (de gedragingen, de herhalingen, de verlengingen, de blokkades). Ook hier is nu vooruitgang. Recentelijk verscheen een eerste studie waarin met succes zowel de secundaire stottergedragingen als het kernstottergedrag (herhalingen, verlengingen, blokkades) werden gereduceerd door medicatie. Naarmate meer bekend is over de pathogenese door beeldvormingsonderzoek mag men hopen dat de medicatie gericht gegeven kan worden om die functionele systemen in de hersenen te beïnvloeden waar het precies fout loopt.

Samenvattend kunnen we zeggen dat naar de etiologie, naar de pathogenese én naar de therapie onderzoek aan de gang is dat ons hoopvol mag stemmen. Het lijkt erop dat de wetenschap goed op weg is om het beeld van stotteren te vervolledigen: weten hoe het komt, wat er gebeurt en wat eraan gedaan kan worden.

Brief aan de mens die stottert

Je wilde contact met mensen, je had enorm veel te vertellen aan je ouders, broers, zussen, familie en vrienden. Iedere avond voor het slapengaan smeekte je God dat 'het stotteren' de volgende dag verdwenen zou zijn en dat je net als iedereen alles kon zeggen, zonder te stotteren.

Het stotteren maakte van jou een zogezegd minder interessante persoon. Ja, misschien soms een wat vreemde persoon die niet deelnam aan een quiz van de scoutinggroep of aan een reis met vrienden of een etentje in een leuk restaurant. Sommige mensen maakten zelfs grappen over je stotteren en gedragingen, wat diep vanbinnen enorm pijn deed. Maar dit kon je met niemand delen omdat je niet gezegd kreeg wat je op die dag voelde en onderging. Je kon met argusogen naar cabaretprogramma's kijken waar ze doodleuk de stotteraar voor de gek hielden.

Op school durfde je ook al niet meer het woord te nemen uit angst dat de klas je zou horen stotteren. Je was helemaal niet dom, maar je schoolresultaten leden onder het spraakprobleem. Je had op een gegeven moment geen zin meer om te studeren, je nam toch geen deel aan het gebeuren in de klas. Je viel figuurlijk in slaap in de klas. Het gevolg was dat je ook op studiegebied nog moeilijk meekon. Je had geen zin meer om je voor te bereiden met een eventuele vluchtmanoeuvre op één of andere spreksituatie. Sommige leraren probeerden je vertrouwen te winnen door goedbedoelde raad te geven. Andere vonden het normaal om je zomaar voor de klas te roepen om je net als alle andere kinderen een gedicht te laten voordragen. Tot je doodmoe van al dat stotteren terug naar je bank vluchtte. Je ontdekte misschien enkele alternatieven om van dit ellendige gevoel af te raken. Het gebruik van alcohol of andere genotsmiddelen, het vertonen van agressief gedrag of vandalisme waren misschien jouw uitlaatkleppen. Of je probeerde je ouders of een goede vriend in te schakelen. Zij legden jouw probleem wel uit aan de leerkracht, of je vriend kon in jouw plaats een vraag beantwoorden waar je zelf op reageerde door je schouders op te halen.

Je had genoeg van het vechten met woorden en zinnen en ging misschien daarom werken. Een baan waarin je, ver weg van alle communicatie, tot rust kon komen. Als een opgejaagd dier vond je eindelijk een schuiloord waar je op adem kon komen. De plaats om na te denken over al je wonden en gevechten. Je ouders hadden voor jou al een heleboel logopedisten, psychologen en andere behandelaars afgelopen, want dat stotteren moest toch voor eens en altijd verdwijnen. Ook bij hen heerste er een vorm van gelatenheid. Bij het ouder worden werd je een meester in camoufleren en vermijden. Je kende duizenden trucs om je stotteren te verbergen.

Je vond het akelig om anderen te zien stotteren en worstelen met situaties waar een kind van zes jaar helemaal geen problemen mee heeft. Je hoorde fantastische verhalen van stotteraars die bevrijd waren van hun stotteren, maar zelf zat je vastgeketend aan je stoel. Je zocht je een weg en ging deze zoeken in een hobby waarin je niet echt behoefde te praten. Alles was goed om iets te betekenen, om iemand te zijn, om deel te nemen aan het leven.

Nu je dit boek ter hand hebt genomen, ben je bereid te stoppen met enkele mechanismen die niet bleken te helpen. Hiervoor moet je eerst enkele zaken bij jezelf erkennen. In de eerste plaats een eerlijk en open mens willen worden en stoppen met jezelf iets wijsmaken. Je stottert nu eenmaal. Stotteraars hanteren net als veel mensen vluchtmechanismen om zichzelf te beschermen tegen de pijn bij trieste ervaringen en tegen hun negatieve zelfbeeld. Eerlijk zijn met jezelf betekent niet dat je een gevoel van medelijden moet opwekken of een negatief zelfbeeld moet ophangen. Eerlijk zijn betekent dat je onderkent dat je een spraakprobleem hebt en dat je er aan wilt werken. Dit onderkennen is noodzakelijk om constructief te werken. Wie weet wat zijn innerlijke drijfveren, gebreken en gaven zijn, kan met deze gegevens iets gaan doen. Een therapeut kan je hierbij begeleiden. Een therapeutisch klankbord kan je een nieuw zicht geven op je zelfbeeld en je plannen soms bijsturen. Uiteindelijk is het de bedoeling van therapie dat een volwassen stotteraar zijn eigen therapeut wordt. Hij is dan in staat om zelf met zijn stotteren om te gaan en verder successen te boeken. Het werken aan je zelfbeeld en je stotteren kan ertoe leiden dat je open bloeit en vooruitgang boekt, ook in wie je bent en hoe je in het leven staat.

Wat kun je doen om vooruit te komen? Een eenvoudig recept dat voor iedereen werkt bestaat niet en daarom is het goed dat je je laat begeleiden door een ervaren therapeut. Die zal samen met jou op weg gaan. Daarbij kan het zinvol zijn om deel te nemen aan zelfhulpweekenden of om zelfhulpavonden te bezoeken. Niet alleen kom je daar 'lotgenoten', maar ook jezelf tegen. Deze herkenning en bevestiging en het uitwisselen van ervaringen en gevoelens maken het mogelijk dat je als mens verder kunt groeien. Daarnaast is zelfhulp ook het ideale terrein om hetgeen je in therapie hebt geleerd te testen. Tenslotte kun jij ook voor anderen een voorbeeld worden.

3. Wat kunnen familieleden, vrienden, collega's doen?

Spreken doe je altijd met iemand anders. Een stotterprobleem heeft dus ook altijd invloed op je relatie met anderen.

Een kind groeit doorgaans op binnen een gezin. Het kind gaat naar school en maakt vriendjes. Het sluit zich aan bij verenigingen en komt in contact met heel wat mensen. Na de studies moet via een sollicitatieprocedure een geschikte baan worden gevonden. In al deze situaties wordt degene die stottert in mindere of meerdere mate geconfronteerd met zijn of haar spraakprobleem. Maar ook bij de luisteraars, de ouders, de broer of zus, de leerkrachten, de vriendjes en de werkgever, kan het contact met iemand die stottert onzekerheid en veel vragen teweegbrengen. Juist deze interactie tussen stotteraar en luisteraar kan in sterke mate bepalen of het stotteren al dan niet problematisch wordt. Zal het stotteren steeds meer beleefd worden als een belemmering, een inperking, een handicap zelfs? Of blijven er, uitgaande van de erkenning van en de tolerantie ten opzichte van het spraakprobleem, nog vele wegen open?

In dit derde deel stellen we de vraag hoe de stotteraar met zijn spraakprobleem kan omgaan als het gaat om de relatie met anderen en hoe die ander adequaat op het stotteren kan inspelen.

Hoe omgaan met iemand die stottert?

Ongemak bij de luisteraar

Velen voelen zich ongemakkelijk tijdens een gesprek met een stotteraar. De telefonist, winkelbediende, buschauffeur, kelner, verpleegkundige... De toevallige voorbijganger die een praatje begint of de weg vraagt aan een stotteraar vraagt zich af hoe hij het best kan reageren op al dat gestotter. 'Oei, wat moet ik nu doen?' 'Wat kan ik doen om die akelige situatie voor mij en ook voor hem te stoppen?' De reacties van de 'onbekende luisteraar' kunnen in deze gevallen soms sterk verschillen van de gebruikelijke gespreksregels. Zo kan de luisteraar het gesprek vlug beëindigen of druk praten zodat de stotteraar niks hoeft te zeggen, hij kan de stotteraar aanvullen, hij kan wegstappen, in gezelschap het woord afnemen en over iets anders beginnen... Reacties die voor een stotteraar pijnlijk zijn. Deze neemt vaak de verantwoordelijkheid voor de moeilijk lopende communicatie op zich en ervaart opnieuw schuld- en minderwaardigheidsgevoelens. De luisteraar wil met zijn reacties het ongemak wegnemen, maar negeert daarmee de stotteraar. Uiteindelijk blijft alleen de stilte van de stotteraar over.

Een kennis van Sietske ligt in het ziekenhuis. Zij komt dit heel toevallig te weten omdat iemand anders bij de kennis thuis de telefoon opneemt. Op dat moment is Sietske alleen thuis en dus besluit zij maar om zelf naar het ziekenhuis te bellen (anders had zij er haar man wel van kunnen overtuigen om dat te doen!). Er neemt iemand op en Sietske vraagt: 'Kunt u mij doorverbinden met...' Maar hoe hard zij het ook probeert, de naam komt er maar niet uit. Aan de andere kant hoort zij zeggen: 'Mevrouw, ik heb nog een andere lijn, ik neem die eerst even, misschien weet u straks de naam wel.' Op dat moment hoort Sietske alleen nog maar een muziekje... Ze zit zich mateloos te ergeren! 'Hallo, mevrouw, ja, zegt u het nu maar, weet u ondertussen de naam?' Ze antwoordt geïrriteerd dat ze die daarstraks ook wel wist, maar dat ze die alleen niet kon zeggen. Met veel moeite lukt het deze keer wel.

Ondanks alles voelt ze zich toch wel blij omdat ze durfde op te bellen...

Koos moet op een dag een treinkaartje kopen naar Amstelveen. Hij heeft het woord Amstelveen onderweg al wel tien keer gezegd en denkt dat het wel los zal lopen. Wanneer hij bij het loket staat, wil het maar niet lukken: 'Goedenavond, meneer, ik had graag een kaartje naar Ams, Ams, Ams...' De vriendelijke meneer aan het loket, die zich zichtbaar gegeneerd voelt, vraagt heel onschuldig: 'Een kaartje naar Amsterdam?' Waarop in één adem volgt, met een toon van verontwaardiging: 'Nee, naar Amstelveen!'

De hele treinreis, die toch twee uur duurt, voelt Koos zich echt ellendig. Een vraag die hem voortdurend door het hoofd spookt is: 'Waarom wil het op dat moment niet lukken?' Het lukt hem echter niet om dat echt te achterhalen en het enige gevoel dat overblijft, is er dat van zelfmedelijden en boosheid op zichzelf omdat hij niet kan wat voor iemand anders zo makkelijk is.

Sommige luisteraars gaan de stotteraar imiteren of menen op een andere wijze grappig te zijn. Hoewel de luisteraar op zo'n manier zijn ongemak kwijt kan, neigen dergelijke reacties al gauw naar pesterijen.

Oh, ik heb gewoon hele lichte pesterijen op het stotteren gekend. Maar goed, dit kunnen heel kleine dingetjes zijn, die kunnen helemaal niet negatief bedoeld zijn. Maar die vat je dan wel weer negatief op. En het is natuurlijk niet leuk als je niet gewoon zomaar vlot uit je woorden kunt komen. Ik moet zeggen dat het nu gewoon veel beter gaat. Het heeft ook heel veel te maken met zelfvertrouwen. Dat is heel belangrijk.

Erben Wennemars

Wat kan de stotteraar doen?

Het ongemak en bovenstaande reacties bij de luisteraar komen meestal pas als hij ongemak bij de stotteraar ervaart. Wil de stotteraar doen alsof hij niet stottert, voelt hij zich verlegen of beschaamd of vermijdt hij oogcontact, dan gaat dit vaak samen met ongemak bij de luisteraar. De luisteraar reageert dan zoals de stotteraar zich voelt.

Thomas is negentien jaar. Hij gaat met zijn vriendin naar een restaurant. Thomas staat erop zelf te bestellen. Hij stottert daarbij vreselijk. Thomas kijkt de kelner niet aan, alle energie richt zich op het uitspreken van de bestelling. Hij zorgt daarmee dat er eigenlijk geen contact met de kelner mogelijk is. Achteraf voelt hij zich ellendig. Het etentje wordt een flop.

Wat gebeurt hier? Thomas is zelf zó gefixeerd op hoe hij spreekt dat de kelner alleen maar daarop kan reageren. Er is geen mogelijkheid om de aandacht niet op het stotteren te richten. De kelner kan het voorwerp worden van allerlei projecties van Thomas, zoals 'hij vindt het zielig dat ik stotter' of 'hij vindt me belachelijk' of 'hij heeft medelijden met mij'. Dit zijn echter gedachten en gevoelens die Thomas van zichzelf heeft maar op de kelner richt. In deze situatie kan Thomas niet weten wat de kelner van zijn stotteren vindt. De kelner kreeg de kans niet om zijn mening mee te delen.

Thomas nodigt opnieuw zijn vriendin uit, in een ander restaurant weliswaar, voor een etentje. Hij is een doorzetter en wil opnieuw bestellen. Deze keer pakt hij het anders aan. Hij kijkt de kelner aan, neemt uitvoerig zijn tijd om te bestellen, probeert er een grapje bij te maken. Daarbij stottert Thomas maar hij zegt: 'Het wil niet lukken vandaag.' De kelner knikt rustig naar Thomas, glimlacht en neemt de bestelling op. Na een gezellige maaltijd vraagt Thomas hem de rekening. De kelner neemt het geld in ontvangst en begint spontaan te vertellen over een vriend van hem die ook stottert. Er ontstaat een kort gesprekje over hoe die vriend en Thomas met het stotteren omgaan.

Thomas had een heel gezellige avond en voelde zich erg blij met de reactie van de kelner. Door zelf over zijn stotteren te spreken, nodigde hij de kelner uit om daarop in te gaan. Dit voorkwam dat Thomas allerlei negatieve voorstellingen over het stotteren en hemzelf projecteerde op de kelner.

Een persoon die open met zijn stotteren omgaat, stelt het stotteren zelf bespreekbaar indien hij dit nodig acht. Hij reageert positief op uitnodigingen van de luisteraar om over het stotteren te spreken. Hij stelt daarmee de luisteraar op zijn gemak en geeft aan hoe hij wil dat de luisteraar reageert. Veel stotteraars doen dit echter niet. Ze durven niet over het stotteren te praten, zijn verlegen of beschaamd, willen eigenlijk niet erkennen aan de ander dat ze een spraakprobleem hebben. Dit maakt het voor de luisteraar altijd moeilijker. De volwassen stotteraar kan eigenlijk niet verwachten dat de luisteraar over het stotteren begint. Het vergt moed en getuigt van veel medeleven als de luisteraar bijvoorbeeld vraagt: 'Wat moet ik doen als je stottert?' Bovendien reageren sommige stotteraars afwerend of gekwetst of ze voelen angst als de luisteraar het stotteren aanhaalt zoals in: 'Je mag je tijd nemen om iets te zeggen', of: 'Ik hoor dat je soms moeite hebt met spreken.'

Als de stotteraar het nodig vindt, kan hij zelf het initiatief nemen om op een open en eerlijke manier met zijn stotteren om te gaan naar anderen. Dit creëert nieuwe mogelijkheden en ontmoetingen, het negatieve beeld dat de stotteraar heeft van 'wat de ander over stotteren allemaal kan denken' wordt gecorrigeerd en de stotteraar krijgt er een positiever zelfbeeld door. De meeste stotteraars rapporteren dat de luisteraar doorgaans erg positief reageert als ze het stotteren bespreekbaar stellen. Volgt er toch afkeuring, dan maken ze zich daar nog weinig zorgen over.

Een hele lange tijd heb ik geworsteld met mijn stotteren. Ik zat er echt mee, ik heb erom gehuild, ik deed alsof ik antwoorden op vragen van mijn leraren niet wist omdat ik ze niet gezegd kreeg, ik bestelde in een restaurant niet wat ik echt graag at maar wat ik 'gemakkelijk in de mond kon nemen', ik wou mijn mening over bepaalde thema's geven maar voelde dat ik niet altijd overtuigend genoeg overkwam om ze ook bij anderen ingang te doen vinden... En toch, toch leefde in mij de overtuiging dat ik iets te betekenen had, dat ik iets te zeggen had. De ander hoeft alleen maar eventjes de tijd te nemen om te luisteren. Is dat te veel gevraagd? Op een zeker moment heb ik mijn stotteren van mij 'afgegooid': ik heb mij voorgenomen om gewoon mezelf te zijn, om te zeggen wat ik denk, om op te komen voor mijn mening ook al duurt het dan misschien wat langer... Mijn motto: *het is niet belangrijk hoe je iets zegt, de inhoud telt.* Ik probeer naar dit motto te leven en de ene keer lukt dit beter dan de andere keer. Uiteraard zijn er momenten dat het niet zo goed gaat, dat ik het gevoel heb dat ik niets gezegd krijg, dat ik mij heel onzeker voel... maar mijn stotteren domineert mijn leven niet meer! Het houdt me niet meer

tegen om de dingen te doen of te zeggen die ik echt belangrijk vind. Ik heb een manier gevonden om ermee om te gaan, om ermee te leven (wat voor mij helemaal niet betekent dat ik het aanvaard heb!).

Mijn eigen houding tegenover mijn stotteren heeft mij een heel stuk verder geholpen. Persoonlijk voel ik niet eens de behoefte om er aan anderen iets over te vertellen. Als iemand mij er zelf over aanspreekt, ben ik natuurlijk wel bereid om op zijn vragen in te gaan.

Iedereen die stottert, moet zelf een manier vinden om met zijn beperking om te gaan. Doordat het stotteren door elk individu anders beleefd wordt, zijn er geen pasklare antwoorden over hoe de omgeving erop moet reageren. Sterker nog, het is niet de omgeving die iets moet doen maar degene die stottert. De persoon die stottert, moet zelf aangeven wat hij van zijn omgeving verlangt. Voelt hij zich rustiger door erover te babbelen, dan moet hij dit doen. Wil hij dat de ander woorden helpt aanvullen of hem niet aankijkt als hij stottert, dan kan hij dat vragen... Er zijn verschillende manieren denkbaar om met stotteren om te gaan. Degene die stottert, kiest waar hij zich het beste bij voelt. Het belangrijkste voor de omgeving is volgens mij dat ze de persoon die stottert respecteert zoals hij is en zoveel mogelijk aansluiting probeert te vinden bij zijn persoonlijke, individuele manier om met zijn beperking om te gaan.

Guygonne Borrey

Wat kan de luisteraar doen?

Nou, ik heb niet direct het idee dat ze zich anders moeten gaan gedragen of dat ze me moeten gaan verbeteren. Aan de andere kant, ja, ik stoer me er niet echt aan. Ze moeten gewoon zichzelf blijven. Als zij mij willen verbeteren, dan verbeteren ze mij maar. Als ze niks willen doen, vind ik het ook prima. Maar ze moeten zich absoluut niet ongemakkelijk gaan gedragen of zich anders voordoen dan ze eigenlijk zijn.

Erben Wennemars

In een gesprek met iemand die stottert is het belangrijk dat het gesprek gevoerd wordt en voor alle gesprekspartners aangenaam verloopt, ook voor de niet-stotteraar. Deze moet dan ook zoveel mogelijk het gesprek voeren zoals hij dat met een niet-stotteraar zou doen.

Verwijst de stotteraar zelf naar zijn probleem, dan is de weg geopend naar een 'normale' en ontspannen conversatie. De luisteraar kan vragen stellen zoals: 'Mag ik jou blijven aankijken als je stottert?' of: 'Mag ik woorden aanvullen als je een blokkade hebt?' zodanig dat hij zich volledig kan richten op wat de stotteraar zegt. Hij kan ook aangeven dat het gesprek wel eens vermoeiend wordt of lang duurt voor hem en vragen aan de stotteraar niet te veel uit te weiden. Stotteraars hebben die ervaring trouwens ook in gesprekken met andere stotteraars.

Hoe kun je als volwassene reageren op het stotteren bij kinderen? Kinderen beginnen zelden zelf over het stotteren. Via allerlei tekenen die ze uitzenden kun je als volwassene wel **te weten komen** of ze het stotteren vervelend vinden. Als het kind zich na een blokkade verstopt, rood aanloopt, zwijgt, wegkijkt of nagaat hoe je als volwassene reageert, wijst dit erop dat het zijn stotteren maar eng vindt. Voor het kind is het erg bemoedigend en het doet hem goed als de volwassene hem de boodschap geeft dat het stotteren mag, bijvoorbeeld door bevestigend te knikken, vriendelijk te lachen of een gesprekje aan te knopen met het kind. Doe niet alsof het

stotteren niet is voorgekomen of loop niet weg van het kind! Kinderen mogen best weten dat volwassenen hun stotteren horen. Laat wel merken dat je belang hecht aan wat ze zeggen en aan het durven stotteren en niet zozeer aan het al of niet vloeiend praten.

Wat te doen als de stotteraar zelf het stotteren niet aanhaalt? Het gebeurt vaak dat de luisteraar zich afvraagt hoe hij op het stotteren moet reageren of gewoon verbaasd is door het stotteren. Hij kan zich minder richten op de inhoud van het gesprek en is door het stotteren in beslag genomen. Als de luisteraar vragen heeft, kan hij die best stellen, bijvoorbeeld: 'Ik hoor dat je stottert, ik voel me daarbij ongemakkelijk, wil je dat ik iets voor je doe?' of hij kan aangeven dat hij vertrouwd is met stotteren, bijvoorbeeld: 'Je hoeft je niet bezwaard te voelen, een vriend van me stottert ook.' Voor sommige stotteraaars kan dit in eerste instantie confronterend overkomen, hij kan met stomheid geslagen zijn. De luisteraar maakt hierbij een afweging, maar als het stotteren hem hindert en hij wil het gesprek met deze persoon voortzetten, heeft hij het recht het stotteren ter sprake te brengen.

Het is verder goed om net als bij een niet-stotteraar de normale gespreksregels te respecteren: de ander laten uitspreken, spreektempo op elkaar afstemmen, oogcontact behouden, aandacht geven aan wat gezegd wordt, eventueel een woord aanvullen als de ander dit niet meteen vindt. Soms kan het stotteren grappig overkomen en kan men een lach niet onderdrukken. Maak dan duidelijk dat het geen uitlachen is en verontschuldig je bijvoorbeeld.

Het is natuurlijk erg leuk als een luisteraar de stotteraar een compliment geeft of zijn waardering voor hem uitdrukt.

Onlangs heb ik ervoor gekozen om een sessie te leiden op een nascholing. De deelnemers mogen zelf hun ervaringen met het besproken thema vertellen. Toevallig zit er iemand naast mij die zelf ook stottert en die me, na afloop van de sessie, aanspreekt. Ze verwondert zich erover dat ik het aandurf om dit te doen en zegt mij dat de anderen er waarschijnlijk niets van hebben gehoord: 'Ik heb één keer een lichte hapering gehoord en ik wist meteen waar het om ging omdat ik er zelf mee te maken heb, maar ik vind het ongelooflijk dat jij dit doet...' Er volgt nog een lang, open gesprek en ik hoop dat ik opnieuw iemand ervan overtuigd heb dat stotteren niet het einde van de wereld is en geen invloed hoeft te hebben op de dingen die je wilt bereiken en wilt doen!

Tips voor de luisteraar:

- Spreekt de stotteraar zelf over zijn spraakprobleem, beschouw dit dan als een uitnodiging en ga hierop in.
- Als een kind stottert en dit vervelend vindt, geef dan de boodschap dat stotteren mag en blijf interesse tonen voor wat het kind zegt of doet.
- Voel je je ongemakkelijk tijdens een gesprek met iemand die stottert, geef dit dan aan en vraag of je iets kunt doen. Iedere stotteraar kan verschillend reageren. Je hoeft niet te doen alsof je het stotteren niet merkt.
- Probeer zoveel mogelijk een gesprek te voeren met iemand die stottert zoals je dit met een vloeiende spreker doet. Kijk de ander aan en laat hem uitspreken.
- Moet je door het stotteren lachen of heb je geen tijd om te luisteren, geef dit dan aan.
- Een positieve opmerking of een bemoedigend gebaar doet iedereen goed!

Tine vond er niks aan om met haar man over haar stotteren te praten. Hij geeft er toch niks om, was haar eerste reactie op de vraag van de therapeut of ze hem eens meenam naar de therapieessies. De desinteresse van haar man bleek echter helemaal niet te kloppen. Na een telefoontje van haar man toen Tine ziek was, bleek hij juist heel geïnteresseerd te zijn. De therapeut bleef een halfuur met haar man aan de telefoon, genoeg om Tine te doen beseffen dat de therapeut haar leugentje doorhad.

Tine: 'Ik weet niet hoe ik het moet zeggen maar dat stotteren is iets van mij en ik kan er mijn man niet bij betrekken die heeft het zo druk.'

Therapeut: 'Toch heeft hij een halfuur gebeld over de vorderingen die jij maakte.'

Tine: 'Echt?'

Therapeut: 'Hij leek mij zelfs bijzonder geïnteresseerd in jou, zou je hem toch niet eens meenemen? Dan kunnen we aan de volgende stappen samen werken. Jij, je man en ik.'

Tine: 'Ik zal het hem vragen maar ik weet niet of hij kan komen.'

Naderhand is haar man verschillende keren mee geweest naar de therapie.

Tine: 'Ik durf nu echt met hem te praten over mijn angsten. Ik dacht dat ik me zwak zou voelen als ik hem dit alles opbiechtte. Maar ik heb nu echt steun aan hem. We zijn nader tot elkaar gekomen.'

Stotteren in het gezin

Hoe reageren ouders op het stotteren van hun kind?

Het ouderschap op zich kan al een zware taak zijn. Ouder zijn van een kind met speciale behoeften zoals een stotterend kind maakt de taak nog zwaarder. Een kind dat stottert kan het emotioneel moeilijker krijgen. Het kan zich gefrustreerd en kwaad, maar ook angstig voelen. Het kan jaloers zijn op vloeiende sprekers of zich sociaal terugtrekken en heel stil worden. Ouders verwachten deze moeilijkheden niet en zijn er doorgaans niet op voorbereid. Daarbij komen de gevoelens van de ouders zelf over deze gedragingen en belevingen van het kind. Deze gevoelens en reacties bepalen mede de verdere ontwikkeling van het stotteren. Sommige belemmeren, hoe begrijpelijk ze ook zijn, een gunstige ontwikkeling van het stotteren bij het kind.

Je kunt je als ouder angstig voelen bij wat je bij je kind ziet gebeuren. Deze angst is erg begrijpelijk. Je kent familieleden of collega's die stotteren of je herinnert je een stotteraar uit de eigen schooltijd. De moeilijkheden die stottereaars kunnen tegenkomen, ken je maar al te goed. De schrik leeft dat je kind hetzelfde zal meemaken. Je wilt het kind daarvoor beschermen door zijn leven als het ware gemakkelijker te maken. Je kind hoeft bijvoorbeeld geen boodschappen te doen, bij stotters vul je zijn woorden aan of je spreekt in zijn plaats. Hoewel goed bedoeld komt het kind met deze beschermende aanpak later extra in de problemen. Je kind zal toch zelfstandig moeten leren omgaan met zijn stotteren. Elk kind moet leren voor zichzelf te praten, assertief te reageren of om te gaan met kritiek. Door een beschermende opvoeding krijgt een jonge stotteraar onvoldoende de kans om deze vaardigheden samen met zijn ouders te oefenen.

Op een dag zijn Jasper en zijn zussen aan het spelen met een paar neven en nichten. Hun ouders zijn binnen, maar kunnen hen wel horen. De neef van Jasper maakt een pijnlijke opmerking over diens stotteren. Jaspers vader komt naar buiten en beveelt Jasper mee naar binnen te gaan. Een uur lang zit Jasper op de stoel. Waarschijnlijk wil zijn vader hem beschermen. Maar voor Jasper

voelt het op dat moment echter eerder aan als een straf: de anderen zijn buiten aan het spelen en Jasper kan niet meedoen! Toch vindt hij dat hij helemaal niks verkeerd heeft gedaan. Bovendien heeft hij niemand om hulp gevraagd en hij heeft die ook niet nodig: hij kan de situatie best wel alleen aan.

Het doet hem eigenlijk denken aan de blinde die, voordat hij de kans heeft om iets te zeggen, naar de overkant van de straat wordt geholpen door een al te bezorgde voorbijganger. Als hij eenmaal aan de overkant is zegt de blinde dat hij helemaal niet de intentie had om over te steken...

Soms zien ouders de moeilijkheden bij hun kind liever niet. Het kan te pijnlijk zijn om ze volledig onder ogen te zien. Ze hopen dat het stotteren vlug vanzelf zal verdwijnen en dat het kind er weinig hinder van ondervindt. Als ouder maak je je ongerust maar je weet niet hoe je met je zorgen moet omgaan. Er kan bijvoorbeeld angst zijn om het kind te kwetsen bij het praten over zijn stotteren. Ook dit zorgt ervoor dat er niet op een adequate wijze met het stotteren wordt omgegaan. Het stotteren wordt niet aanwezig gesteld en het kind kan er onvoldoende voor bij zijn ouders terecht.

Het kan hard aanvoelen, pijn doen, woede opwekken om te zien hoe je kind met een 'eenvoudige' taak als vlot spreken worstelt. Vanuit deze gevoelens kan de drang ontstaan om het kind te verbeteren, vlot spreken aan te leren door bijvoorbeeld zinnen te laten herhalen tot hij ze vlot uitspreekt, eisen om trager te praten, alleen maar aandacht te geven als het vlot spreekt... Het kind krijgt het gevoel dat stotteren niet mag en verliest zijn spreekplezier. Het wil alles doen om te beantwoorden aan de verwachting van zijn ouders om vloeiend te spreken, wat nou juist zijn probleem is.

Daarnaast ervaren veel ouders gevoelens van machteloosheid. 'Wat kan ik nog doen om het stotteren te verminderen?' of: 'Voor mijn kind lijkt er niks te helpen' zijn verzuchtingen die veel ouders hebben. Alle aandacht gaat naar het veranderen van de spreekstijl bij het kind. Het stotteren wordt een gigantisch probleem. Grootse therapeutische projecten voor verbetering van de spraak eindigen in de zoveelste teleurstelling, ook voor het stotterende kind. Het ervaart vooral dat zijn spreken niet goed is en moet veranderen.

Veel ouders ervaren druk van buitenaf. Hoe reageren familie, buren en vrienden op het stotteren van ons kind? Schaam ik me of voel ik me ontgoocheld over mijn kind als ik hem hoor stotteren in aanwezigheid van anderen? Moet mijn kind net zoveel kunnen als andere kinderen op die leeftijd? Sommige opmerkingen kunnen erg kwetsend zijn voor de ouders. Wat betekenen die opmerkingen voor ons? Hebben we gefaald als ouders, voelen we ons schuldig? En geven we deze gevoelens niet door aan ons kind?

Deze twijfels en gevoelens hebben de meeste ouders, je staat er zeker niet alleen mee. Het is in eerste instantie belangrijk en getuigt van moed om deze gevoelens bij jezelf te erkennen en te benoemen. Het onderzoeken en uitdrukken van eigen gevoelens tegenover het stotteren kan je houding en verwachtingen naar het stotterende kind toe veranderen. Dit schept de mogelijkheid om op een constructievere wijze met de stotterproblematiek van het kind om te gaan, wat een gunstige invloed heeft op zijn stotteren.

Daarnaast moet je zelf bij iemand terecht kunnen. Als ouder heb je anderen nodig om je zorgen en twijfels mee te delen. Dit kan in eigen familie- of vriendenkring zijn maar ook de kleuterleidster, leerkracht of huisarts kan aanspreekpunt en vertrouwenspersoon zijn. Als je kind

naar een logopedist of therapeut gaat, staan deze personen zeker open voor een gesprek. Er bestaan ook organisaties voor ouders van stotterende kinderen.

John, veertien jaar, leest in de krant dat er een Hausdörfer-informatiemiddag wordt georganiseerd. Een cursist getuigt over de positieve effecten die het toepassen van de methode op zijn spreken heeft. John moet erom lachen maar toont het artikel toch aan zijn ouders. John gelooft niet meer niet in de zoveelste therapie, en ook zijn ouders weten niet meer hoe ze hun zoon verder kunnen helpen. Ze hebben al zoveel therapieën geprobeerd. In plaats van in hun moedeloosheid te berusten, stimuleren ze hun zoon om toch samen naar de informatiemiddag te gaan. Hun verwachtingen zijn laag, maar eens gaan luisteren kan nooit kwaad. John raakt geïnteresseerd in de Hausdörfer-methode. De getuigenissen, de contacten met 'lotgenoten' en de zelfhulpwerking geven hem nieuwe hoop en motiveren hem om opnieuw aan zijn spraakprobleem te werken. Zijn ouders zijn bereid om de basiscursus te betalen.

Kinderen kunnen het gevoel krijgen dat ze niet mogen stotteren. Als ze stotteren ervaren ze dat als een fout, als tekortschieten. Dit zorgt voor toenemende spanning waardoor de stottersymptomen nog verergeren. Het is belangrijk na te gaan welke spreekbeelden je als ouders stelt aan je stotterend kind. De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

- Zal ik mijn kind corrigeren als het stottert? Vraag ik hem de zin te herhalen tot die vloeiend wordt uitgesproken? Reageer ik wel als hij zijn zin halverwege afbreekt? Laat ik merken dat stotteren fout is?
- Vul ik woorden of zinnen in zijn plaats in? Spreek ik in zijn plaats als er familie of kennissen langskomen? Kan hij gemakkelijk het woord nemen en zijn verhaal doen, hoewel het soms erg lang duurt? Kan ik de tijd nemen om te luisteren?
- Vertoon ik ergernis of ongeduld als mijn kind stottert? Blijf ik oogcontact houden en aandacht geven als het kind stottert? Wat betekent dit stotteren voor mij als ouder?
- Slaag ik erin zelf op een rustige, duidelijk wijze en op het taalniveau van mijn kind te spreken? Of spreek ik zelf gehaast, erg vlug en veel te moeilijk?
- Kunnen we op een open manier over zijn handicap spreken? Kan mijn kind zijn ergernis, onmacht en angst bij ons kwijt? Is er humor over het stotteren mogelijk?

Het mag duidelijk zijn dat we geen perfecte ouders kunnen zijn. Soms ontbreekt de tijd om te luisteren, vullen we woorden aan en spreken we in plaats van ons kind. Het heeft geen zin om ons daar schuldig over te voelen, dit leidt niet tot verandering. Het is wel belangrijk aandacht te schenken aan de manier waarop we met het stotteren van ons kind omgaan, erover te spreken in ons gezin en van daaruit onze omgangsvorm bij te stellen. Een logopedist/psycholoog kan de juiste accenten leggen en zo meehelpen aan het creëren van een betere omgeving voor de persoon die stottert.

Wat kunnen ouders doen?

Hoe reageren op het stotteren?

Het is belangrijker om de aandacht te richten op wat het kind zegt en niet zozeer op hoe het dit zegt. Veel correcties aanbrenge, wijzen op het gestotter of laten herhalen tot het kind het 'goed' zegt, maken het spreken onaangenaam en frustrerend. Adviezen zoals: 'Denk eerst goed na voordat je iets zegt' of: 'Haal eerst rustig adem' doen zijn zelfvertrouwen dalen. Het heeft geen

zin een beroep te doen op de wil van het kind zoals bij het advies: 'Doe je best.' Het kind voelt ongeduld of ergernis meteen aan. Ook het beloven van beloningen zoals cadeaus of een favoriete maaltijd voor vloeiend spreken leidt alleen maar tot toename van de spanning en de spreekangst. Het wordt nog erger als men zich betuttelend of medelijdend naar het kind opstelt. Dan ervaart het zichzelf als een sukkelaar.

Als ouders kan men het best reageren door zijn kind positief te bekrachtigen en te bevestigen. Met bekrachtigen wordt bedoeld: het kind belonen als het 'goed' spreekt zonder het stotteren als 'fout' te bestempelen. Het kind past bijvoorbeeld zijn spreekmethode, aangeleerd in de logopedie, toe. Als beloning kun je een knipoogje geven of zelf ook met die techniek spreken. Of je spreekt met een ander, in aanwezigheid van het kind, lovend over de vorderingen die het kind maakt. Of je glimlacht naar het kind als het een voor hem moeilijke spreesituatie heeft aangedurfd. Het bekrachtigen slaat dus op het spreken en gebeurt dan ook pas als het kind zich bewust is van zijn stotteren en er actief aan werkt. Het is ook goed om het zelfvertrouwen van het kind te versterken door het allerlei taken te laten uitvoeren die het aankan. Bij het bevestigen hiervan krijgt het kind opnieuw het gevoel 'ik kan iets'.

Het bevestigen slaat op de totale persoon van het kind en niet zozeer op het gedrag. Het kind wordt geaccepteerd zoals het is, stotteraar of niet-stotteraar. We maken duidelijk dat we in het kind geloven, vertrouwen stellen en bovenal van hem houden. Het stotterende kind is goed zoals het is. Ook als het kind stottert, houden we van hem en respecteren we hem door bijvoorbeeld zijn mening te vragen of rekening te houden met wat hij zegt. Vanuit het doorgeven van dit bewustzijn aan het kind geven we het kind de mogelijkheid om zich verder in positieve zin te ontwikkelen. Ook een stotterend kind geven we de kans zich verder te ontwikkelen door **het** langzaam los te laten en door zelfstandigheid te oefenen.

Een veilige, huiselijke spreekomgeving creëren

Als ouder proberen we allemaal onze kinderen een zo goed mogelijke opvoeding te geven. We willen aan hun behoeften voldoen, hen een veilige en geborgen thuis bieden. Voor een kind dat stottert betekent dit ook het creëren van een veilige spreekomgeving. We willen dat het kind plezier heeft in het spreken, ook als het stottert. Spreken moet voldoening blijven geven zonder dat het een opgave of belastend wordt, zonder dat het gepaard gaat met angst- of schaamtegevoelens. Het kind ervaart dan de waarde en kracht die het heeft met het gebruik van het gesproken woord. Hij drukt zich uit naar anderen, ook al kost dit spreektechnisch inspanning. Allereerst stimuleren we het spreken binnen het gezin. We moedigen ook ons kind dat stottert aan om zoveel mogelijk te spreken en we belonen hem daarbij door te luisteren, te antwoorden... Ook het stotterend spreken wordt als waardevol gezien en verdient aandacht.

Bij een stotterend kind heeft het weinig zin te vragen om trager, rustiger te spreken hoewel we weten dat het stotteren daardoor vermindert. Het kind kan niet zomaar een andere spreekwijze aannemen in het dagelijkse leven. Voor volwassenen is het al een bijna onmogelijke opgave om in het dagelijkse leven bijvoorbeeld trager te gaan spreken. Bovendien wordt er dan vooral gewezen op 'fouten' en kan de zin om te spreken verdwijnen.

Als ouder kunnen we wel het goede voorbeeld geven door zelf te proberen op een rustige, tragere wijze te praten met ons kind en met anderen in aanwezigheid van ons kind. Daarbij laten we de ander volledig uitpraten. We vullen de ander niet aan of nemen het woord niet af. Pas nadat de ander volledig is uitgesproken, wordt er geantwoord. Er treedt geen strijd op om het woord te bemachtigen. Dit is zeker geen gemakkelijke opgave en vergt veel discipline van de ouders. Het

zal niet lukken om dit model altijd en overal toe te passen. Indien het spreektempo bij het kind nog niet is gevormd (het spreektempo van een kind wordt vastgelegd rond het vijfde jaar), bestaat de mogelijkheid dat het kind dit rustige spreekmodel van de ouders overneemt. Dit vermindert zeker de intensiteit en frequentie van het stotteren. Maar ook als het spreektempo van het stotterende kind al is vastgelegd, blijft het zinvol om dit rustige spreekmodel toe te passen. Hoewel het kind misschien gejaagd, vlug en druk praat ervaart het de rust die de volwassene met dit spreken bij hem teweegbrengt. Naast zijn drukke spreken hoort het een aangenamer, rustiger spreekmodel.

Patrick is 33 jaar, getrouwd en vader van twee zonen. Hij is een lichte stotteraar. Alleen onder spanning heeft hij last van zijn spraakprobleem. Zijn zoontje Pieter is vijf jaar en stottert ook. De ouders maken zich zorgen over zijn spraakprobleem. Ze willen niet dat Pieter hetzelfde zal meemaken wat papa allemaal heeft meegemaakt. Tijdens het spreken met Pieter probeert Patrick zoveel mogelijk zijn vroeger geleerde logopedische technieken toe te passen. Hij spreekt trager, met langere pauzes tussen woorden en zinnen, articuleert duidelijker en controleert zodanig op een rustige en ritmische wijze zijn spreken. Hiermee toont hij Pieter een rustig spreekmodel. Daarnaast maken de ouders hun zoon nooit attent op zijn stotteren. Het stotteren wordt niet benoemd, Pieter moet geen woorden herhalen en de ouders geven Pieter geen 'goede raad'. Ze blijven hem wel rustig aankijken als hij spreekt, ook als hij blokkeert, en geven hem voldoende tijd om uit te spreken. Vooral het spreken op zich willen ze bevestigen. De resultaten zijn erg gunstig. Na zes maanden stottert Pieter nog nauwelijks. Alleen als hij gejaagd is om iets te vertellen, struikelt hij nog over zijn woorden. Maar ook voor papa had het opnieuw toepassen van zijn spreektechnieken positieve effecten op de vloeiendheid in zijn spreken.

Als ouder is het erg interessant om gedurende bepaalde spreekmomenten samen met het kind een rustiger wijze van spreken te oefenen. Het kind ervaart dan de spreekrust bij zichzelf. Dit gebeurt bij voorkeur op een speelse wijze, bijvoorbeeld tijdens het samen hardop lezen van een verhaal of voordragen van een gedicht, tijdens het vertellen over gebeurtenissen in de klas, tijdens de maaltijd... Op deze wijze doet het kind positieve en plezierige spreekervaringen op. In het algemeen, maar zeker tijdens deze spreekmomentjes, is het goed om ook een rustige omgeving te creëren. Vermijd daarom een overvloed aan prikkels, zoals de televisie die aanstaat tijdens de maaltijd of de radio die op de achtergrond speelt.

Waaraan geef ik aandacht tijdens het spreken met mijn kind?

- Spreek rustig met je kind. Zorg voor een pauze voordat je een antwoord geeft. Geef je kind de nodige tijd om zijn gedachten uit te drukken. Dit spreekmodel is efficiënter dan je kind aanmanen om trager of rustiger te praten.
- Hou oogcontact, toon via gelaatsuitdrukking dat je interesse hebt voor wat je kind zegt, ook terwijl het stottert. Wat je kind zegt blijft belangrijker dan hoe hij dit zegt.
- Laat je kind zelf de lijn van het gesprek bepalen. Speel in op wat je kind zegt. Kinderen spreken vrijer als ze hun eigen ideeën kunnen uitdrukken. Beperk het aantal vragen dat je stelt.

Het is duidelijk dat je deze spreektips niet altijd en overal kunt toepassen.

Het hanteren van spreekregels in het gezin

Het is zinvol om een aantal spreekregels in te stellen en te bewaken om een rustiger spreekcultuur binnen het gezin te krijgen. Elkaar de tijd geven om uit te spreken, het woord niet afnemen of de ander aanvullen en elkaar niet overschreeuwen zijn eigenlijk basisregels in de verbale omgang. Deze regels voorkomen dat er een ‘gevecht om het woord’ ontstaat. Zeker bij een stotterend kind is het nodig om deze regels te bewaken. Maar ook de stotteraar moet zich aan die regels houden. Het stotteren mag geen aanleiding vormen om de andere gezinsleden verbaal te domineren of te terroriseren.

Het kan voorkomen dat ouders de neiging hebben om het stotteren van hun kind te compenseren door het kind op andere terreinen meer toe te staan. Dit kan leiden tot verwenning waarbij de normale huisregels niet meer gelden. Ongehoorzaamheid en brutaliteit worden bijvoorbeeld toegestaan. Of het stotterende kind kan vanwege het stotteren alle aandacht van het gezin opeisen. Het is duidelijk dat dergelijke situaties ongezond zijn, zowel voor de persoonlijkheidsontwikkeling van de stotteraar als voor de andere gezinsleden! Het stotteren zelf wordt ermee beloond en versterkt.

Tips voor het creëren van een veilige spreekomgeving:

- Accepteer je kind zoals het is.
- Spreek voldoende met je kind over zijn stotteren. Soms zal het nodig zijn om er met het hele gezin over te praten.
- Zorg dat je kind plezier blijft vinden in het spreken door het te stimuleren om te spreken, te bevestigen, aandacht te geven. Hulpmiddelen daarbij zijn liedjes zingen, voordragen, taalspelletjes...
- Zorg voor dagelijkse spreekmomentjes met je kind waarbij je niet gestoord wordt, bijvoorbeeld samen tafel afruimen, schooltaak nakijken of planten water geven. Spreek dan rustig met je kind. Dit geeft het kind zelfvertrouwen, het voelt dat zijn ouders van zijn gezelschap genieten.
- Stel spreekregels in: elkaar niet onderbreken, niet aanvullen, woord niet afnemen, elkaar laten uitspreken. Probeer deze door iedereen te laten naleven.
- Ga na hoe je met je kind omgaat. Zijn er voldoende momenten waarop je kind rustig de tijd heeft om te spreken, waarop jij tijd vrijmaakt om echt te luisteren? Verminder de opmerkingen over en aanvullingen op het spreken. Ongedurigheid of zenuwachtigheid tijdens het luisteren doen het stotteren toenemen.
- Praat over je eigen gevoelens, zorgen rond het stotteren van je kind met je partner, familie... Zoek een vertrouwenspersoon.
- Beperk stresssituaties thuis. Een toename van stotteren is vaak een teken dat je kind zich niet goed voelt. Ga na of het optreden en de intensiteit van het stotteren niet samenvallen met bepaalde patronen of omstandigheden, bijvoorbeeld ruzies, de afwezigheid van een ouder of een bepaalde sfeer thuis. Verander die zoveel mogelijk.

Spreek over het stotteren met je kind

Bart stottert alleen in situaties waarin hij zich de mindere voelt. Op deze momenten zijn de stress en spanning zo groot dat hij zijn spreken niet meer in de hand heeft. Bij zijn leraren en zijn ouders stottert hij het ergst. Alleen op de speelplaats met vrienden hoor je Bart niet stotteren. De spreekdruk en faalangst zijn hier blijkbaar niet aanwezig.

In een veilige spreekomgeving is het evident dat er met het kind over het stotteren wordt gesproken. Bij veel gezinnen is de realiteit helaas anders. Het stotteren is overal aanwezig, iedereen is ermee begaan en maakt zich er zorgen over. Maar niemand heeft de moed om erover te spreken.

Het is pas zinvol om met het kind over het stotteren te praten wanneer het kind zich ervan bewust is. Heel jonge stotteraartjes stellen al vast dat ze anders praten dan broer, zus of vriendjes. 'Hoe kom het dat ik anders praat dan mijn broer of mijn vriend Karel?' of: 'Waarom spreek ik soms zo raar of grappig?' vragen ze zich af. Die vragen kunnen al ontstaan op vierjarige leeftijd, maar de meeste stotterende kinderen stellen ze tijdens de periode aan het einde van de kleuterklas of iets later. Hoewel ze (nog) niet het zelfbeeld hebben van 'ik stotter, ik ben een stotteraar', stellen ze toch vragen naar het hoe en waarom van hun spreken.

Het kind vraagt hiermee verduidelijking aan zijn ouders van wat door hem niet begrepen wordt. Het beantwoorden van deze vragen voorkomt dat het kind allerlei foutieve voorstellingen rond het stotteren zal opbouwen zoals: 'Ik stotter omdat ik dom ben' of: 'Ik stotter omdat ik stout ben geweest.' Deze door het kind gemaakte voorstellingen zijn later moeilijk te corrigeren. Het kind kan deze voorstellingen als reden van het stotteren vaak angstvallig verborgen houden en spreekt er niet over. Dergelijke 'antwoorden' op het waarom van het stotteren kunnen als een soort fantasie verder bestaan omdat ze niet het resultaat zijn van de dialoog tussen ouders en kind. Sommige stotteraars spreken pas op volwassen leeftijd, in therapie, over de fantasieën die ze rond hun stotteren hebben opgebouwd.

Het stotteren wordt het best aan het kind uitgelegd als deel uitmakend van het leren spreken. Het stotteren behoort tot het spreken en het spreken is een vaardigheid die wordt aangeleerd. Het stotteren is daarbij een 'fout' die optreedt maar fouten mogen voorkomen. Ook bij het aanleren van andere vaardigheden zoals zelfstandig eten of fietsen komen 'fouten' voor. Het maken van fouten behoort tot het normale leerproces. De uitleg aan het kind kan worden gegeven door een vergelijking te maken met een ander leerproces waar het kind mee bezig is, zoals leren fietsen. Leren fietsen gebeurt onder begeleiding, door het vasthouden van de fiets of het kind door de ouder. Ook bij het spreken heeft het kind zijn ouders nodig. Iemand zal slechts leren spreken door, in eerste instantie, het horen spreken van zijn ouders. Het kind hoort de woorden van zijn ouders en probeert ze te herhalen. Het kind spreekt met zijn ouders, die naar hem luisteren en die tevreden zijn met zijn vroege vorm van spreken. Dit stimuleert het kind om verder te spreken. Het spreken is leuk. De ouders lachen, kijken het kind aan of trekken grappige gezichten. Door te spreken stelt het kind ook zijn ouders tevreden.

Daarna moet het kind leren alleen te fietsen, de ouders kijken toe. Het fietsen gebeurt aarzelend, het kind zal ook verschillende keren vallen. De ouders zijn er echter om hem te troosten en opnieuw te stimuleren om verder te fietsen. Het aarzelende in het fietsen zijn de herhalingen in het spreken. De spanningen waardoor het fietsen moeilijk lukt, zijn de blokkades die het spreken moeilijk maken. Het kind zal blijven oefenen met fietsen terwijl zijn ouders hem verder helpen en hem blijven aanmoedigen. Het fietsen blijft leuk. Uiteindelijk toont het kind vol trots aan zijn ouders dat hij kan fietsen. Ook bij het spreken is het wezenlijk dat het kind spreken leuk blijft vinden, ook al verloopt dit spreken moeilijker. Daarbij zijn de ouders onontbeerlijk. Fouten maken of stotteren mag, maar ouders en kind blijven samen verder werken aan het leren spreken.

Deze vergelijking tussen leren fietsen en leren spreken omhelst natuurlijk niet de hele realiteit van het stotteren. Ze probeert het fenomeen stotteren naar het kind toe begrijpelijker voor te stellen. Het stotteren wordt niet gezien als mysterieus, onoverkomelijk, beangstigend en niet te genezen, maar wel als begrijpelijk en hanteerbaar. Als boodschap wordt meegegeven dat het kind verder aan zijn spreken kan werken waarbij het zijn ‘moeilijke spreken’ leuk mag vinden.

Deze uitleg van wat stotteren is kan ook worden gegeven aan broers en zussen. Tijdens deze uitleg is het stotterende kind aanwezig. Het kind kan de uitleg aanvullen, zijn zegje doen, zijn beleving aangeven zodanig dat er aangesloten wordt bij datgene waar het stotterende kind zelf mee bezig is. Via de uitleg wordt de boodschap gegeven dat stotteren niet geheimzinnig, verboden of raar is. De bijbewegingen die de stotteraar maakt zijn pogingen om uit het stotteren te komen. Dit hoeft broer of zus niet meer af te schrikken. Er is niks anders aan de hand met hun stotterende broer. Een degelijke uitleg maakt het stotteren voor broer of zus ook begrijpelijker. Zij hadden het soms ook moeilijk om bepaalde activiteiten zoals zelfstandig eten te leren en maakten daarbij ook fouten. Ze wilden ook dat anderen hun voldoende tijd gaven om zelfstandig te eten en dat ze daarbij mochten morsen. Ze vonden het vervelend als de ouders hun opnieuw eten gaven, of als iemand erom lachte. Op deze manier begrijpen ze dat hun stotterende broer voldoende tijd nodig heeft om te spreken en het niet leuk vindt dat zij de woorden in zijn plaats zeggen of om hem lachen.

Eenzelfde uitleg kan ook in aanwezigheid van het stotterend kind worden gegeven aan zijn vriendjes. Ook zij kunnen aan de ouders vragen stellen over hun vriendje zoals: ‘Waarom spreekt hij zo?’ of: ‘Waarom stottert hij?’ Ook andere familieleden en kennissen kun je over het stotteren informeren door hun de uitleg te geven zoals je die aan je kind hebt gegeven. Op deze wijze benaderen ze het stotteren allemaal vanuit dezelfde invalshoek en moedigen ze het kind aan om verder te oefenen. Spreken wordt gezien binnen een leerproces waarbij het maken van fouten mag voorkomen. Het stotteren komt niet tussen het stotterende kind en familie en vriendjes in te staan. Het stotteren wordt geen te vermijden taboeonderwerp.

Het kind heeft een blokkade, krijgt iets niet gezegd en zwijgt, het maakt zich kwaad omdat het niet gezegd krijgt wat het wil zeggen... Het is goed dat de ouders dan samen met hun kind over deze gebeurtenis praten. Hoe ervaart het kind zijn stotteren en hoe ervaar je dit als ouder? Hoe kunnen we samen het spreken voor het kind weer leuker maken?

Hoe vaak moet je met je kind over zijn stotteren spreken? Zo vaak als het kind jou erbij nodig heeft, dus een voldoende aantal keren. Bijvoorbeeld naar aanleiding van moeilijke situaties als boodschappen doen of de telefoon opnemen. Bestaat het risico niet dat het stotteren toeneemt door erover te praten? Nee, zo lang we er niet in overdrijven. Maak van het stotteren geen obsessie. Het kind is meer dan iemand die stottert. Mogen we het kind wel met zijn stotteren confronteren of kwetsen we het kind dan opnieuw? Nee, het kind maakt zich al zorgen over zijn spreken. Het is juist de vaststelling dat het kind met het stotteren bezig is, dat de aanleiding vormt om erover de spreken. Dan sluiten we aan bij het belevingsniveau van het kind. Dit vormt de juiste ingang om erover te praten. Er niet over praten kan worden opgevat alsof spreken niet mag of beschamend is.

Realistische verwachtingen stellen

Het voorkomen en de intensiteit van het stotteren zijn niet altijd en overal dezelfde. In sommige situaties, bij sommige personen of tijdens sommige perioden valt het stotteren nauwelijks op. In andere omstandigheden kan het kind erg fel stotteren. Deze schommelingen in stotteren kunnen door allerlei factoren ontstaan. Een toename van stotteren kan te wijten zijn aan emotionele gebeurtenissen die het kind meemaakt. Het is interessant om bijvoorbeeld via het bijhouden van een dagboek na te gaan welke emotionele gebeurtenissen voor je kind invloed hebben op het stotteren. Het spreken is een motorische vaardigheid en zeker bij stotteraars staat de organisatie van het spreken onder druk tijdens stresssituaties. Het spreekapparaat kan tekortschieten. Maar een toename van stotteren kan ook te maken hebben met andere factoren zoals ziekte, vermoeidheid, fysieke veranderingen en bioritme.

Het kind spreekt soms of vaak vloeiend. Vanuit deze ervaring stellen sommige ouders als doelstelling dat hun kind altijd en overal vloeiend moet kunnen praten. Er blijft echter een verschil tussen wat iemand kan en wat hij aankan. Tom stottert bijvoorbeeld niet als hij met zijn vriendje Hans speelt, maar hij kan dit vloeiend spreken nog niet in de klas. Het is soms moeilijk te begrijpen waarom je kind niet altijd en overal vloeiend kan praten. Je kind dat soms stottert begrijpt dit evenmin.

Het is ook nodig om realistische verwachtingen te stellen aan logopedie/therapie. Sommige ouders gaan ervan uit dat hun kind daar zijn 'spreekfouten' of 'stotteren' zal afleren en deze aangeleerde controle over zijn spreken zelf wel overal zal kunnen toepassen. De doelstelling is dan opnieuw het afleren van het foutieve 'stotteren'. Je kind kan hieruit de conclusie trekken dat stotteren niet mag en voelt zich afgekeurd. Dit is de voedingsbodem voor de ontwikkeling van 'verborgen' stotteren.

Een realistische verwachting van logopedie is inderdaad dat je kind vloeiender zal kunnen praten. Hoe vroeger je kind therapie volgt, hoe meer kans op positieve effecten. Toch zullen veel kinderen nog blijven stotteren, hoewel in lichtere mate. En sommigen groeien toch uit tot chronische stotteraars. Het is dan ook essentieel dat het stotteren voor de stotteraar en zijn omgeving toegestaan is. Dit op zich brengt al een vermindering van stotteren teweeg.

Daarnaast blijft de doelstelling om je kind spreekvreugde te laten behouden zodat het stotteren zo min mogelijk aanleiding geeft tot het verwerven van secundaire problemen als spreekangst, schaamte en minderwaardigheid. Vooral over deze secundaire problemen klagen volwassen en chronische stotteraars. Bij behoud van plezier in het spreken kan je kind op een positieve en gelukkige manier met het stotteren omgaan.

En als het gesprek met de ouders onmogelijk lijkt?

Het stotteren kan invloed hebben op de relatie die de stotterende tiener met zijn ouders ontwikkelt. Een tiener neemt meer afstand van zijn ouders, vrienden worden belangrijker, hij experimenteert rond zijn zelfstandigheid zoals in uitgaan, vriendenkeuze, hobby's... Soms brengt de tiener zijn ouders niet op de hoogte van waarheen en met wie hij uitgaat. Er kunnen harde discussies en ruzies voorkomen waarna er weer een verzoening volgt. Bij tegenslagen staan de ouders klaar om hun tiener opnieuw op te vangen en te steunen. In deze periode kan het er soms heftig en wisselend aan toe gaan thuis, maar meestal wordt er wel over deze netelige punten gesproken. De tiener verdedigt zijn standpunt, geeft aan wat voor hem telt en doorslaggevend is. De ouders plaatsen daar hun mening naast. Samen proberen ze verder te komen.

Dit geldt voor de meeste moeilijkheden maar gaat vaak niet op voor de moeilijkheden rond stotteren bij tieners. Zowel bij de ouders als bij de tieners is er de vaak gehoorde klacht: 'Er wordt tussen ons niet meer over het stotteren gesproken.' Beiden voelen zich daar niet goed bij, willen graag opnieuw die vroegere openheid krijgen. Maar toch slagen velen er niet in het onderwerp stotteren aan bod te laten komen. Het stotteren staat als een onbenoemd blok tussen hen in.

Als er niet meer over het stotterprobleem wordt gesproken, horen ouders en tieners niet van elkaar hoe de ander het stotteren beleeft. Er leven veel onuitgesproken vragen en zorgen. Bij gebrek aan informatie van de ander ga je eigen voorstellingen maken. Die voorstellingen zijn vaak gebaseerd op hoe je zelf het stotteren beleeft. Daarnaast biedt dit niet spreken ruimte voor foutieve interpretaties van het gedrag van de andere.

De tiener doet vaak zijn best om 'zo goed mogelijk' te praten, niet meer te stotteren. Hijzelf vindt het stotteren soms verschrikkelijk. Als hij zich voorstelt wat zijn ouders van het stotteren vinden, denkt hij het slechtst mogelijke: 'Ze zullen het stotteren ook wel verschrikkelijk vinden en vervelend vinden om naar te luisteren' of: 'Misschien zijn ze wel helemaal niet trots op mij vanwege mijn stotteren' of: 'Ze vinden het vast erg dat ik stotter of hebben medelijden met mij.' De stotterende tiener is niet alleen bang dat zijn ouders het stotteren afkeuren, maar eigenlijk dat ze hem als persoon afwijzen. De ouders vragen hun tiener dan ook nog eens om trager te praten of eerst na te denken voordat hij spreekt of ze vullen zelf een woord aan. Dit helpt allemaal niets, integendeel. De tiener kan de hulp interpreteren als correcties die zijn onvermogen tot vloeiend spreken aanklagen. Hij reageert kwaad en ontgoocheld op de goedbedoelde hulp: 'Mijn stotteren valt nog steeds op' of: 'Ik deed het weer niet goed voor hen, het is ook nooit goed.' Dit bezorgt de tiener nog meer zorgen waarvoor hij alleen meent te staan.

Ook de ouders voelen zich niet gemakkelijk met deze situatie. Ze merken wel dat hun kind soms moeite heeft met praten. Vroeger lukte het hen wel om hun kind te helpen. Het stotterprobleem komt nu tussen hen en hun tiener te staan. Er kunnen veel factoren meespelen waarom ouders het onderwerp 'stotteren' zelf niet meer ter sprake brengen:

- Sommige ouders zijn bang om afkeuring te tonen of hun kind te kwetsen als ze over het stotteren zouden spreken. Ze merken dat hun kind emotioneel reageert als hij stottert. Ze weten niet meer hoe ze erover moeten beginnen en op opmerkingen als 'rustiger praten' reageert hun kind afwerend of bitsig.
- Hun tiener haalt bovendien het onderwerp zelf niet aan. Veel ouders gaan ervan uit dat hij nu het onderwerp zelf wel zal aanbrenge als hij dit nodig acht. Vroeger namen zij het initiatief als hun kind problemen over zijn spreken maakte. Hun tiener weet toch dat hij bij hen terecht kan met zijn problemen? Ze leggen de verantwoordelijkheid bij hem.
- Het stotteren kan voor de ouders niet meer zo op de voorgrond staan. Voor hen is het een normale zaak dat hun kind stottert.
- Ouders kunnen ervan overtuigd raken dat hun tiener met hen helemaal niet meer over het stotteren wil spreken. Hij kan met het stotterprobleem misschien terecht bij vrienden.
- Ouders kunnen het stotteren beschouwen als een privé-zaak van hun tiener en respecteren dit.
- Ten slotte speelt er ook onzekerheid bij de ouders mee. Ze weten vaak niet zo veel van stotteren, zijn bang verkeerde dingen te zeggen. Vroeger konden ze wel iets voor hun kind doen, nu voelen ze zich vaak machteloos. Hun tiener lijkt zover weg te zijn.

Dit is duidelijk een situatie waar zowel de stotterende tiener als de ouders niet gelukkig mee zullen zijn. Dan is het voor de tiener hoog tijd om over het stotteren te spreken! Voor velen vergt dit ter sprake brengen van hun 'geheim' een grote dosis moed. Maar eigenlijk valt er niets te verliezen. In het slechtste geval, maar dit is hoogst onwaarschijnlijk, kunnen alle negatieve voorstellingen uitkomen die de tiener heeft opgebouwd. De ouders vinden het stotteren inderdaad vreselijk en geven volmondig toe dat ze zich schamen om hun kind de stotteraar. Dan heeft de tiener toch nog het voordeel dat het nu duidelijk is en kan hij van daaruit in de realiteit verder handelen.

Doorgaans betekent het ter sprake brengen van het vermeende 'stottergeheim' echter een grote opluchting en een hernieuwde toenadering die zowel tiener als ouder werkelijk goed doen. De openingszin van de tiener, zoals: 'Ik weet niet goed hoe ik moet beginnen, maar ik wil met jullie eens praten over mijn stotteren', is vaak de hardste noot om te kraken. De ouders kunnen in het begin wat vreemd reageren, bijvoorbeeld wegstaren, zenuwachtig worden of formeler gaan praten. Dit zijn allemaal tekenen van hun ongemak. Tijdens het gesprek is het nodig om de bedoeling ervan, namelijk opnieuw over het stotteren praten, als leidraad te behouden. Anders kan de ontmoeting een andere wending krijgen en bijvoorbeeld vervallen in het uiten van verwijten of beschuldigingen, waarop de stilte opnieuw kan intreden. Als het eerste gesprek eenmaal is gelukt, is het aan de tiener om de deur open te houden. Dit hoort bij het op een volwassen wijze omgaan met stotteren. De tiener neemt dan de verantwoordelijkheid voor zijn stotteren hoewel hij niet verantwoordelijk kan worden gesteld voor het stotteren.

Stotteren op school

Veel volwassen stotteraars herinneren zich hun schooltijd als een moeilijke periode. Sommige stotteraars beschrijven hun schoolperiode zelfs als een ware hel. Hun gelukkigste schooldag was de dag dat de schooldeur definitief achter hen dicht ging, al of niet na het behalen van een diploma. Sommigen hebben daarbij niet al hun mogelijkheden kunnen realiseren. Ze stopten voortijdig met school of kozen ervoor om te gaan werken in plaats van verder te studeren. Of ze ondermijnden hun kansen op school door te spijbelen of door zich in de klas negatief te gedragen. Gelukkig bewijzen veel stotteraars dat het ook anders kan en kennen ze een aangename en leerrijke schooltijd. Naast het aanleren van kennis is de school de plaats bij uitstek waar een kind sociale vaardigheden aanleert. Een kind brengt heel veel tijd op school door en heeft er veel vrije momenten, zoals maaltijden en speeltijden, en ook groepsactiviteiten zoals schoolreisjes en sportdagen. Daarnaast zijn er de naschoolse activiteiten: muziekles, verjaardagsfeestjes... Activiteiten waar ze vaak samen met de schoolvriendjes naartoe gaan.

Hoe iemand zich in deze sociale relaties voelt en beweegt, heeft een grote impact op zijn zelfbeeld. Worden deze momenten beleefd als prettig, met het gevoel er bij te horen, inspraak te hebben en aanvaard te worden, dan draagt dit bij tot de opbouw van een zelfverzekerd en positief zelfbeeld. Dit geldt voor ieder kind, ook voor een kind dat stottert. Hoe er met het stotteren wordt omgegaan, is dus opnieuw beslissend. De schoolperiode hoeft duidelijk niet moeilijker of verkeerd te lopen vanwege het stotteren. Het stotteren heeft wel een aantal bijkomende behoeften tot gevolg, in de eerste plaats voor het kind zelf, maar in samenwerking met zijn ouders, leerkracht en eventueel logopedist of therapeut.

Spreek over het stotteren met de leerkracht

Het is zeker goed dat de ouders van een stotterend kind aan de leerkracht meedelen dat hun kind stottert, vóór de eerste schooldag of tijdens de eerste schooldagen. Dit gebeurt in aanwezigheid van het kind. Zodoende ervaart het kind meteen dat stotteren in de klas mág en dat zijn leerkracht ervan op de hoogte is. Het kind voelt ook aan dat ook de leerkracht met zijn spraakprobleem begaan is en hem daarbij wil helpen. Dit verhoogt de mogelijkheid tot de uitbouw van een goede relatie tussen het kind en de leerkracht. Het stotteren mag dan ook in de klas voorkomen; het kind hoeft het niet te verbergen maar het wordt ook niet gezien als iets bijzonders of mysterieus. Het betreft gewoon een leerling die stottert.

De meeste leerkrachten staan erg positief tegenover overleg met de ouders. Het behoort tot hun taak om de hele ontwikkeling van de kinderen te volgen en te stimuleren. Hoewel stotteren tijdens hun opleiding aan bod komt, doet de aanwezigheid van een stotterend kind in hun klas bij leerkrachten veel vragen rijzen. Wat kan ik van dit kind op het gebied van spreken verlangen? Moet ik hem in bepaalde spreek situaties ontzien? Hoe wordt er bij hem thuis omgegaan met het stotteren? Hoe kan in de klas adequaat met het stotteren worden omgegaan? Van welke spreektechnische methoden maakt dit kind gebruik? De kennis van de leerkracht over het stotteren en aanpak ervan kan door de samenwerking met de ouders worden verrijkt. Bepaalde leerkrachten willen de stotterende leerling helpen door zelf extra spraakoefeningen in te lassen. Hoewel goed bedoeld, heeft dit echter meestal een omgekeerd effect.

Stijn is dertien jaar en volgt het eerste jaar middelbaar onderwijs. Hij is een verstandige leerling maar stottert erg. De lerares muziek is echt met Stijn begaan en vreest dat het spraakprobleem Stijns studiemogelijkheden en toekomst gaan belemmeren. Zij besluit om Stijn 'privé-spraaklessen' te geven. Stijn voelt zich er niet echt gemakkelijk bij. Hij volgt al logopedie in een revalidatiecentrum, maar durft het aanbod niet te weigeren. Zo'n aanbod weigeren lijkt hem erg ondanbaar. Elke donderdagmiddag gaan de lerares en Stijn naar de muziekklas tijdens de speeltijd. Stijn leest dan op het ritme van de metronoom of begeleid door de piano teksten hardop voor. Hij vindt dit wel leuk en is dankbaar dat de lerares zo begaan is met hem en in zijn mogelijkheden gelooft. De lerares spreekt over het stotteren als iets dat ze even gaan wegwerken. Stijn hoopt dat het haar lukt. Tegelijk voelt hij zich met deze extra aandacht en tijd in een uitzonderingspositie geplaatst tegenover zijn vriendjes. Deze beginnen vragen te stellen over wat de lerares en Stijn elke donderdagmiddag doen. Stijn vindt dit niet leuk en antwoordt daar liever niet op. Na een schoolvakantie wordt het initiatief niet voortgezet. De lerares heeft voorlopig geen tijd meer en Stijn vraagt zelf ook niet om 'de lessen'. Het 'afleren' van stotteren bleek toch niet zo eenvoudig te zijn. Stijn stottert nog steeds en de 'spraaklessen' met piano of metronoom brachten helaas geen oplossing voor hem.

De leerkracht is voor de leerling de leerkracht en kan niet de taak van logopedist of therapeut op zich nemen. Hij is ook niet opgeleid om logopedie of therapie te geven. In samenwerking met de logopedist of therapeut kan de leerkracht wel aanvullend en ondersteunend werken, bijvoorbeeld door het kind te stimuleren zijn spreektechniek toe te passen in klas of door de nodige tijd en ruimte te creëren zodat het kind rustig kan praten.

De ouders kunnen aan de leerkracht meedelen hoe er thuis met het stotteren van het kind wordt omgegaan. Zo kan er thuis en in de klas een eensluitende aanpak worden toegepast. Als streefdoel in de klas kan worden gesteld dat het stotterende kind wordt behandeld zoals elk ander kind in de klas. Dit houdt in dat het evenveel aan bod komt, ook met zijn spraakprobleem. Net als thuis dient ook in de klas vooral te worden gereageerd op wat het kind zegt, ook al neemt dit

meer tijd in beslag. De leerkracht geeft het stotterende kind de tijd die het nodig heeft om te spreken.

Sommige leerkrachten hebben de neiging het stotterende kind te ontzien vanwege zijn spraakmoeilijkheid. Er worden minder of geen vragen aan het kind gesteld, het krijgt geen mondelinge overhoringen zoals andere kinderen, het hoeft niet hardop te lezen... Hoewel dit doorgaans goed is bedoeld, trekt het kind daar vaak de verkeerde conclusie uit. Vaak denkt zo'n kind dat de leerkracht niets meer met hem te maken wil hebben of dat de leerkracht ervan uitgaat dat hij de stof niet kent. Bij het kind roept dit gevoelens van teleurstelling of moedeloosheid op. De motivatie om op school te werken kan dalen, het kind kan lastig of opstandig worden en dit wordt dan geheel ten onrechte toegeschreven aan het stotteren.

Tips voor leerkrachten bij een stotterende leerling in de klas:

- Spreek over het stotteren met het betrokken kind. Zorg ervoor dat het kind weet dat je met zijn stotteren begaan bent en dat hij aanvoelt dat hij bij jou terecht kan met zijn probleem.
- Probeer het stotteren aanvaardbaar te maken voor de klas zodanig dat het geen taboe wordt. Dit kan door uitleg te geven, een klassengesprek over stotteren te voeren of op reacties van de klas in te gaan. Betrek het stotterend kind daarbij.
- Overleg met de ouders en eventueel logopedist/therapeut. Welke verwachtingen stellen zij? Welke secundaire symptomen vertoont het kind? Waaraan wordt er in de therapie gewerkt? Hoe ga je het best met het stotteren om? Evalueer dit regelmatig.
- Breng de ouders op de hoogte van en betrek ze bij moeilijke spreek situaties voor hun kind door bijvoorbeeld thuis de spreekbeurt te laten oefenen.
- Laat het kind zoveel mogelijk deelnemen aan alle spreek situaties in de klas. Plaats hem niet in een uitzonderingspositie maar hou er rekening mee dat het kind stottert. Geef extra aandacht, ondersteuning en tijd bij spreek situaties.
- Behandel het stotterende kind zoals elk ander kind, bescherming vanwege het stotteren is slecht voor de ontwikkeling. De klassenregels gelden ook voor hem.
- Bewaak de normale spreekregels in de klas: elkaar tijd geven om te spreken, elkaar niet in de rede vallen, elkaar niet aanvullen, luisteren naar een ander kind. Deze regels gelden natuurlijk ook voor het kind dat stottert.

Spreek over het stotteren in de klas

Voor de leerkracht kan het stotteren al vreemd zijn, maar dit is het zeker voor de klasgenoten. Hun vriendje spreekt raar, soms grappig, maakt allerlei bijbewegingen of stoot zulke rare klanken uit. Dit doet allemaal vreemd aan en de klas zal opmerkingen maken, het stotterende kind nadoen, lachen of verbaasd reageren... Dit zijn allemaal normale reacties op voor kinderen onbekend gedrag en het betekent geenszins dat het kind erom uitgelachen of ermee gepest wordt. Integendeel, het stotteren valt op en er wordt spontaan op gereageerd. Als deze reacties zich voordoen of het stotterende kind zelf met het stotteren zit, is het goed om in de klas over het stotteren te praten. Voor het stotterende kind kan de situatie wat meer ontspannen worden en de klasgenootjes hebben recht op uitleg. Informatie geven kan bepalend zijn om pestgedrag te voorkomen. Het stottergedrag met die rare bijbewegingen en grimassen schrikt dan niet meer af. De informatie aan de klasgenootjes kan dezelfde zijn als die welke thuis wordt gegeven. Het is duidelijk dat het stotterende kind daarbij zelf aanwezig is, anders kan het feit dat er in de klas over stotteren wordt gesproken voor het kind in kwestie juist erg beangstigend worden en

vervreemdend werken naar de klasgenootjes. Het stotterende kind kan dan vragen van klasgenootjes beantwoorden, uitleggen wat stotteren is, of het dit vervelend vindt of soms wel eens leuk... Het stotteren wordt dus aanwezig gesteld, er kan over gepraat worden, het wordt geen taboeonderwerp.

Tim is zeven jaar en stottert flink. In de klas komen er soms reacties van klasgenootjes. Sommige kinderen bootsen hem wel eens na, andere zeggen dat hij niet goed kan spreken, sommige laten hem niet uitspreken. Deze reacties storen Tim niet. De reacties komen van kinderen waar hij niet vaak mee speelt. Zijn vriendjes weten dat hij naar een 'speciale school gaat om goed te leren spreken' (logopedie volgt) en hij speelt meestal met hen. Zij hebben Tim altijd gekend als iemand die stottert. Zij vinden daar niets vreemds aan en doen gewoon. Als Tim na twee dagen ziekte opnieuw op school komt, vertelt zijn beste vriend dat de leerkracht over hem verteld heeft in de klas. De leerkracht heeft de klas uitgelegd dat Tim stottert en daarvoor logopedie volgt. Waarschijnlijk heeft de meester nog een aantal dingen verteld, maar Tims vriendje weet dit niet meer zo goed. Tim voelt zich eerst trots, 'de leerkracht heeft over mij gesproken in mijn klas', denkt hij. 'Maar het ging over dit spreken van mij', vraagt hij zich verder af. Tijdens de speeltijd voelt Tim aan dat er iets is veranderd. Zijn klasgenootjes doen zo raar tegen hem. Ze vragen hem om woorden en zinnen na te zeggen waarbij iedereen komt luisteren. Iedereen wil hem horen spreken. Vroeger gebeurde dit niet. 'Iedereen is bezig met hoe ik spreek', denkt Tim. Hij weet niet goed wat er gebeurt maar vindt het beslist niet leuk. Hij wil geen zinnen meer herhalen die andere kinderen hem voorzeggen. 'Wat heeft de leerkracht toch allemaal verteld?' en 'Wat is er aan de hand met mijn stem, mijn spreken', vraagt hij zich af.

In een klassengesprek kunnen volgende onderwerpen aan bod komen:

- Stotteren is vaak onvoorspelbaar. Soms spreekt het kind vlot, soms komt het kind niet uit zijn woorden. Een stotteraar heeft dit niet onder controle. Dit onverwachtse van het stotteren kan soms wel een grappig effect hebben. Maar dat is iets anders dan het kind uitlachen.
- De rare bijbewegingen en grimassen zijn pogingen van het kind om stotters te overwinnen en verder te kunnen praten. Dit maakt deel uit van het stotteren en wil niet zeggen dat het kind bijvoorbeeld dom is.
- Het stotteren is voor het kind een verdrietige zaak. Het kind stottert niet opzettelijk maar het stotteren kan wel eens vervelend zijn voor de klasgenootjes om naar te luisteren.
- Als het kind logopedie volgt, kan het uitleggen welke spreekmethoden het daar aanleert. Hoewel die spreektechniek vaak raar en grappig overkomt, kan het kind met zijn spreektechniek vloeiender praten.
- Het kind kan aangeven welke reacties hij leuk vindt en welke hem kwetsen. Wat zorgt bij hem voor spanning in de klas, wat maakt hem bang en wat kunnen we eraan doen?
- Een stotteraar wil ook met andere kinderen spelen en plezier maken. Stotteren is niet besmettelijk en je hoeft niet bang te zijn voor iemand die stottert.
- Het stotterende kind is waarschijnlijk niet de enige die een probleem heeft. Waar maken de andere kinderen zich zorgen over, waar zijn zij bang voor?

Moeilijke spreesituaties in de klas

Er komen dagelijks situaties voor in de klas die voor een stotterend kind moeilijk zijn, zoals hardop lezen, vragen stellen of vragen beantwoorden. Daarnaast roepen situaties zoals een spreekbeurt houden, voordragen of informatie geven aan een groep leerlingen, en het afleggen van mondelinge examens vaak angst op. Allemaal situaties waar een kind dat stottert enorm tegen op kan zien. Hoe pakt een leerkracht die situaties op een adequate wijze aan? Wat kan hij vragen aan een leerling met spreekmoeilijkheden? Dat sommige leerkrachten daarbij heel inventief kunnen zijn, blijkt uit de getuigenis van Carmen.

Carmen is tien jaar, stottert flink en is wat stil en teruggetrokken in de klas. Ze volgt het vierde jaar lager onderwijs (groep 6) en haar leerkracht staat erg open voor haar spraakprobleem. Carmen zit met haar vriendin aan de eerste tafel, net voor de leerkracht. Tijdens een les merkt de leerkracht dat als Carmen met haar vriendin stiekem fluistert, ze niet stottert. Hij bespreekt zijn observatie met Carmen, die hem bevestigt dat ze inderdaad minder tot niet stottert als ze fluistert. De volgende dag neemt de leerkracht een microfoon en versterker mee. Carmen kan al fluisterend in de microfoon voorlezen en antwoorden geven voor de klas. De leerkracht legt de opzet van zijn plan ook aan de klas uit. Carmen vindt het leuk dat de leerkracht dit voor haar doet en het spreken gaat vloeiender. De klas is ook op de hoogte van haar probleem en reageert erg positief. Het experiment met microfoon en versterker wordt na een tijdje gestopt maar het klimaat in de klas rond Carmens spraakprobleem en haar houding werden in positieve zin gewijzigd.

Als doel kan gesteld worden dat het stotterende kind wordt behandeld zoals elk ander kind in de klas. Daarbij is het belangrijker wat hij zegt en dat hij deelneemt aan spreekgelegenheden dan hoe hij het zegt of vrijgesteld wordt van spreekgelegenheden. Dit betekent niet dat er geen rekening wordt gehouden met het specifieke karakter van stotteren. Er wordt niet aan het stotteren van het kind voorbijgegaan.

Bij elk stotterend kind wordt nagegaan wat wel en nog niet mogelijk is op het gebied van spreken, wat het kind wel en nog niet aankan of aandurft. De basis daartoe is het open gesprek tussen de leerkracht en de stotteraar. Indien mogelijk gebeurt dit in samspraak met de ouders en de logopedist/therapeut. In deze gesprekken geeft de leerkracht aan wat hij van de stotteraar verwacht in moeilijke spreekgelegenheden, bijvoorbeeld het houden van een spreekbeurt. De leerling geeft aan hoe hij ertegenover staat. Samen zoeken ze uit hoe ze die moeilijke spreekgelegenheden kunnen aanpakken.

Inge is zestien jaar en een matige stotteraar. Voor de les Nederlands geeft elke leerling één uur les waarbij zij de inhoud van een zelfgekozen liedje klassikaal bespreekt. Dit vindt plaats het laatste lesuur op vrijdag, als aangename afsluiter van de week. De klas vindt dit leuk, Inge vindt dit helemaal niet plezant. Ooit staat zij voor in de klas om les te geven. Alle mogelijke angstscenario's komen op haar af. En op deze wijze het weekend ingaan... Inge plaatst zich helemaal achteraan op de lijst om les te geven. Misschien komt ze niet meer aan de beurt, wordt de leerkracht ziek, kan ze ineens vlot spreken... vertwijfeling en uitstellen. Maar niets helpt, volgende week is het Inges beurt Een week eerder vraagt de leerkracht Inge even na te blijven en spreekt haar over de opdracht aan. Inge reageert verbaasd. Het was bij haar niet opgekomen de leerkracht er zelf over aan te spreken. Het was haar probleem dat zij met niemand deelde. De leerkracht geeft nu echter aan

dat hij beseft dat het lesgeven voor Inge een zware opgave is maar hij staat achter haar. Hij vindt het belangrijk dat Inge ook de taak volbrengt. Inge wilt dit eigenlijk ook wel. Ze wil liever lesgeven met stotteren dan er niet aan deelnemen. Ze bespreken hoe ze de situatie kunnen aanpakken en komen tot de volgende afspraken:

- *Voor aanvang vertelt Inge aan de klas dat het lesgeven haar moeilijk valt vanwege het stotteren, dat zij zich gespannen en angstig voelt maar het toch wil proberen. Dit zal haar spreekspanning verminderen. Zij heeft de klas geïnformeerd en hoeft het stotteren niet meer te verbergen.*
- *Inge deelt de klas mee dat zij haar spreektechnieken zal toepassen, wat misschien wel raar zal overkomen maar haar zal helpen om vloeiender te spreken.*
- *Met de leerkracht spreekt Inge af dat hij de les overneemt als Inge dreigt vast te lopen. De leerkracht zal ertussen komen door een vraag te stellen aan de klas of een opmerking te maken. Inge krijgt daardoor de tijd om tot rust te komen, tot zichzelf te komen, waarna zij de les opnieuw overneemt.*
- *Als het spreken bij Inge vlot gaat, heeft ze de gewoonte steeds vlugger te spreken en uiteindelijk vast te lopen. Ze spreken af dat de leerkracht een teken geeft als Inge dreigt vast te lopen.*
- *Alleen de schriftelijke voorbereiding wordt op punten beoordeeld, het lesgeven zelf niet. Dit vermindert voor Inge de spanning om 'goed' te moeten spreken.*

Met deze afspraken voelt Inge zich een heel stuk rustiger en beter. Het lesgeven ziet zij als een uitdaging net als de andere leerlingen. Vooral het gevoel dat de leerkracht achter haar staat, haar steunt, doet haar goed. Zij staat niet alleen met haar probleem.

Het is zeker goed dat de leerkracht de ouders op de hoogte brengt van het plaatsvinden van een moeilijke spreeksituatie zoals hardop lezen of een spreekbeurt door hun kind. Het is mogelijk dat hun kind prikkelbaarder of stiller is, slecht slaapt of eet, huilt of zelfs ziekte voorwendt om niet naar school te hoeven uit angst voor die moeilijke spreeksituaties.

De ouders kunnen niet alleen een steun zijn voor hun kind, maar kunnen in die situaties ook actief helpen. Daartoe worden er afspraken met de leerkracht gemaakt. Zo kan de hardop voor te lezen tekst worden geoefend door hem voor te lezen aan de ouders. Het kind leert de tekst kennen en oefent hem met gebruik van zijn spreektechnieken. Dit verhoogt zijn zelfvertrouwen en de kans op een positieve leeservaring in klas. Hetzelfde geldt voor het houden van een spreekbeurt. Het kind kan dit oefenen door eerst de spreekbeurt thuis te houden.

Het vragen stellen in de klas of ineens moeten antwoorden op vragen van de leerkracht kan via een rollenspel met de ouders worden geoefend. Veel stotteraars durven geen vragen te stellen in de klas. Bij het beantwoorden van een vraag proberen ze zich er soms zo snel mogelijk van af te maken door een erg kort antwoord te geven of te zeggen dat ze het antwoord niet weten. In rollenspel kan het kind leren hoe het een vraag kan formuleren in zijn spreektempo. Bij het beantwoorden van vragen leert het de tijd en ruimte nemen om het antwoord te geven dat het wil geven.

Sommige stotteraars gaan hun spraakprobleem gebruiken om bepaalde voor hen vervelende taken niet te hoeven doen, zoals voorlezen of een spreekbeurt houden. In deze gevallen haalt het kind winst uit zijn stotteren. Het is niet altijd gemakkelijk na te gaan of het niet houden van een spreekbeurt bijvoorbeeld komt omdat dit echt een erg zware opgave is voor de leerling of dat hij

eerder probeert om persoonlijk voordeel na te streven met het stotteren. Deze afweging gebeurt onder andere door rekening te houden met de mogelijkheden of de draagkracht van het kind en door na te gaan hoe tolerant de klas staat tegenover het stotteren. Indien het niet doen van een spreektaak vooral te maken heeft met persoonlijk voordeel behalen met het stotteren, wordt het kind als het ware voor zijn stotteren beloond. Dit kan duidelijk niet de bedoeling zijn en werkt op langere termijn rampzalig voor het kind.

Hoe omgaan met pesten?

Uit onderzoek blijkt dat één op de vijf kinderen wordt gepest. Van deze kinderen wordt één op de twintig dagelijks tot wekelijks gepest. Het pesten gebeurt meestal in de leeftijd van tien tot veertien jaar en jongens blijken meer te pesten dan meisjes. Het soort pesten verschilt ook: jongens pesten directer dan meisjes.

Veel mensen zien pesten en plagen ten onrechte als synoniemen. Er zijn echter grote verschillen. Plagen is onschuldig, onbezonnen en er komt wel eens humor aan te pas. Pesten is daarentegen berekend en bedoeld om iemand te kwetsen. Het plagen is meestal van korte duur terwijl pesten duurzamer is en niet zomaar verdwijnt. Plagen speelt zich af tussen gelijken, vaak één tegen één, en wie plaagt en geplaagd wordt ligt niet vast. De rollen wisselen en dit is te verdragen voor de geplaagde. Bij pesten heeft de pestkop duidelijk meer macht en oefent die vaak samen met een groep uit. Het gaat vaak om een groep tegen een geïsoleerd slachtoffer waarbij de rollen van pestkop en slachtoffer wel vastliggen. Na plagerijen worden de relaties uiteindelijk weer vlug in orde gebracht. Bij pesterijen gebeurt dit zeer moeizaam. De zondebok is geïsoleerd en kan er moeilijk bijhoren. Het klimaat is onveilig, iedereen is angstig en wantrouwt elkaar.

Hoe ontstaat pesten? Hoe komt het dat dit bepaalde kind gepest wordt? Er is een aantal factoren dat daarbij een rol speelt. De gepeste onderscheidt zich vaak van de groepsnorm door zijn persoonlijkheid, opvallende uiterlijke kenmerken, bepaalde gewoontes die hij heeft. Daarnaast is er de mentaliteit van de groep: welke regels gelden daar, hoe tolerant is de groep, wie is de 'leider'? En ten slotte: hoe gaat de ruimere omgeving zoals de school of de sportclub waar het pestgedrag zich voordoet, met pesten om of hoe tolerant zijn deze instanties naar pesten toe?

Een kind dat stottert heeft een verhoogd risico om gepest te worden, om als zondebok te dienen als er een 'pestomgeving' aanwezig is. Met het stotteren valt hij duidelijk op en verschilt hij van de anderen. Het stotteren wordt nagedaan, er wordt om gelachen. Maar de pestkop en zijn groep kunnen het kind ook uitsluiten, bedreigen, materiële of fysieke agressie toebrengen. Hij is daarbij een gemakkelijk slachtoffer want hij kan zich juist verbaal erg moeilijk verdedigen.

Een stotteraar is vaak al onzeker tijdens het spreken. Het is voor hem een bijna onmogelijke opgave om een verbaal weerwoord te bieden tegen een groep die hem pest. Het lukt vaak niet om assertief op te treden, voor zichzelf op te komen. De stotteraar voelt zich daarentegen nog onzekerder en angstiger worden. Deze tekens van onzekerheid doen het pestgedrag niet stoppen. Integendeel, als er niet door anderen wordt ingegrepen, zal de groep onder leiding van de pestkop de agressie nog verder botvieren. Dit betekent niet dat de schuld bij het slachtoffer ligt.

Uiteindelijk zal het slachtoffer geen pogingen meer doen om bij de groep te horen. Hij toont vluchtgedrag door zich af te zonderen en de groep te mijden. Zijn angst om bij de anderen te zijn wordt groter dan zijn behoefte aan vriendschap, genegenheid. In contacten met de pestgroep kan hij als het ware 'verstenen'. Tijdens het pesten sluit hij zich emotioneel af, het is alsof het pesten

hem niet meer raakt. Hij bevindt zich in een andere wereld, er is geen contact meer mogelijk met hem en hij kan niet meer gekwetst worden.

Wat kan er aan pesten worden gedaan? Hoe kunnen we dit ongedaan maken? Veel stotteraars die worden gepest denken: 'Als ik niet meer zou stotteren, zou ik niet meer worden gepest.' Het is duidelijk dat dit niet lukt. Door het pesten daalt het zelfvertrouwen en neemt het stotteren juist toe. Bovendien legt de stotteraar de schuld bij zichzelf: 'Ik mag niet meer stotteren.'

Hoe kunnen we voorkomen dat een stotteraar in de klas of school wordt gepest? In de eerste plaats door over het probleem te praten. Voor veel stotteraars een erg moeilijke opgave waar veel moed voor nodig is. Daarbij kunnen ze best de steun en hulp van de leerkracht en schooldirectie gebruiken. Als de stotteraar erin slaagt zelf zijn probleem bespreekbaar te maken, geeft hij een erg krachtig signaal dat vaak respect afdwingt in de groep. Op deze wijze wordt op een actieve wijze met het stotteren omgegaan en wordt voorkomen dat hij als passief slachtoffer van de groep, als zondebok dient. Samen met de leerkracht wordt uitgelegd wat stotteren is, hoe het komt dat iemand stottert, hoe anderen het best kunnen reageren, dat stotteren wel eens grappig overkomt maar dat pesten pijn doet en verdriet geeft. Daarnaast bestaan er leefregels die elke vorm van pesten moeten voorkomen. Het is aan de leerkracht en de directie van de school om te zorgen dat deze leefregels worden gerespecteerd. Zo kan op school de regel gelden dat er niemand wordt gepest om de manier waarop hij iets doet of zegt. Dit maakt de gepeste alleen maar kwaad en verdrietig, en als school willen we elkaar helpen. Veel scholen zijn trouwens actief aan het werk om pesten in de klas en op school te voorkomen.

Wat geldt voor de school, gaat ook op voor andere plaatsen waar kinderen samen zijn, zoals in het gezin, de jeugdbeweging en de sportclub.

Toch blijft de kans reëel dat een stotteraar wordt geconfronteerd met pestgedrag. Hierbij is het belangrijk om elke opmerking of verwijzing inzake gepest worden serieus te nemen. Slachtoffers vinden het doorgaans erg moeilijk om ermee naar buiten te komen, dit vergt veel moed.

Allereerst is het cruciaal dat het slachtoffer er met iemand over kan praten. In eerste instantie zijn dit de ouders, maar ook andere familieleden, vrienden en de leerkracht kunnen vertrouwenspersoon zijn. Het slachtoffer wordt geholpen door zijn gevoelens erover met iemand te delen, door erover te spreken. Hij voelt aan dat er mensen zijn die achter hem staan, die hem steunen. Dit helpt hem om zijn gevoel van eigenwaarde te herstellen. Hij is meer dan alleen maar een zondebok, bezit veel mooie en goede kwaliteiten en is terecht kwaad op de pestkop. Als de vertrouwenspersoon zelf als kind werd gepest, kan het zinvol zijn om over zijn ervaringen te praten. 'Wat betekende het voor mij om gepest te worden, hoe ging ik ermee om, hoe heb ik het gestopt?' Vervolgens kan er samen worden bekeken hoe er best op het pestgedrag kan worden gereageerd. Dit kan in een rollenspel worden geoefend. Ten slotte kan er in samenspraak worden beslist dat de vertrouwenspersoon contact opneemt met degene die ervoor moet zorgen dat de leefregels worden nageleefd. Pesten kan alleen maar doorgaan zo lang de omgeving het toelaat.

Stotteren op het werk

Studie- en beroepskeuze

Na ongeveer vier jaar noodgedwongen via uitzendbureaus allerlei werkzaamheden op diverse kantoren te hebben verricht, besloot ik een dagopleiding boekhoudkundig medewerker te gaan

volgen. Om op die manier meer kans op een vaste baan te maken. Nadat ik de nodige tegenslagen bij het arbeidsbureau en het gemeenschappelijk administratiekantoor had doorstaan – ik was niet werkloos genoeg: ken je dat? – kreeg ik het uiteindelijk voor elkaar.

Middels een intakegesprek, waarbij ik flink stotterde, mocht ik een dagopleiding van een jaar volgen. Te weten: twee dagen theorie en drie dagen praktijk, door middel van een tweetal stages. Afijn: de eerste dag dat ik vol enthousiasme op school kwam en mij stotterend voorstelde, werd ik even apart genomen. Tot mijn stomme verbazing werd mij meegedeeld dat zij het niet zagen zitten om een stageplaats voor mij te zoeken. Want, zo werd gezegd: 'Bedrijven hebben liever meisjes die wel de telefoon op kunnen nemen.' Daar sta je dan! Geen stage: geen diploma! Er werd mij geadviseerd om maar meteen met de opleiding te stoppen en een opleiding zonder stageplaats te zoeken.

Maar ik liet mij niet negatief beïnvloeden. Door mijn ervaringen via uitzendbureaus bij diverse kantoren wist ik namelijk dat stotteren op de werkplek nooit noemenswaardige problemen had opgeleverd. In plaats van de telefoon op te nemen typte ik de brieven uit en nam bij twee- of driemanszaakjes het systeembeheer voor mijn rekening. In deze taken was ik juist weer beter dan mijn collega's, was mijn ervaring. Dus het niet kunnen of niet mogen opnemen van de telefoon zag en zie ik niet als een onoverkomelijk probleem.

Gelukkig had ik tijdens de opleiding een boekhouderaar die geweldig voor mij is opgekomen. Ik weet niet wat ik zonder zijn hulp bereikt zou hebben. Want toen hij met een kortgeding bij het kantongerecht dreigde dat er op het aanmeldingsformulier van de school stond dat er voor iedere leerling een stageplaats geregeld zou worden, werd er toch een stageplaats gezocht. En gevonden!

Het was zelfs zo dat mijn chef bij mijn afscheid opmerkte dat ik de eerste stagiair was van wie de vaste medewerkers zelf nog iets hadden geleerd!

B.A. Molendijk (Voor Herhaling Vatbaar, nr. 5, 2000)

Bij de studiekeuze laten veel stotteraars zich beïnvloeden door hun stotteren. Ook kunnen ouders en leerkrachten in hun advies het gegeven meewegen. De verdere ontwikkeling van het stotteren ligt echter niet vast en door aan het stotteren te werken kan het nog sterk verminderen. Iedere stotteraar zou zijn studiekeuze moeten bepalen zoals elke andere leerling, dus op interesse en verstandelijke mogelijkheden.

Veel ouders maar ook stotteraars zelf maken zich er echter zorgen over of ze met hun spraakprobleem aan werk kunnen komen. Iedereen is het er wellicht over eens dat het stotteren op zich geen voordeel is, geen extra troef om een baan te vinden, hoewel moppen wel eens het tegenovergestelde kunnen suggereren.

Een man die stottert, solliciteert voor de functie van verkoper van encyclopedieën. Hij komt nogal overtuigend over en wordt aangenomen.

De eerste dag wordt hij op pad gestuurd en de baas zou eigenlijk al heel tevreden zijn als hij één van de tien exemplaren zou kunnen verkopen. Tegen de middag is onze gloednieuwe verkoper al terug en hij meldt – niet zonder enige trots – dat hij de tien encyclopedieën verkocht heeft. Zijn baas valt bijna achterover en vraagt hem heel verwonderd hoe hij dat klaargespeeld heeft. 'Wel',

zegt de man, 'toen ik de mensen eindelijk kon uitleggen waarvoor ik kwam, vroeg ik hun gewoon of ze de encyclopedie zouden kopen of dat ik hem moest voorlezen!' (naar B.G., België)

Het is erg onwaarschijnlijk dat het stotteren de werkgever zal overtuigen om iemand een bepaalde baan aan te bieden. Daarentegen hoeft het stotteren op zich zeker ook geen minpunt of reden tot het niet vinden van een geschikte baan te zijn. Het vinden van een passende baan kan misschien wel meer inspanning vergen voor een stotteraar of het toeval moet hem een handje helpen. Maar ook vloeiende sprekers moeten inspanning leveren of hebben soms geluk nodig. Toch zijn de meeste stotteraars wel bang als ze zich op de arbeidsmarkt begeven. 'Zal de werkgever of het selectiebureau me niet weigeren als ze tijdens het sollicitatiegesprek horen dat ik stotter' of: 'Zal ik ooit het werk kunnen uitvoeren waar ik voor heb gestudeerd of dat ik zo graag wil doen' of: 'Zal ik niet onder mijn diploma of mogelijkheden moeten werken?' zijn vragen waar elke stotteraar zich wel zorgen over heeft gemaakt tijdens zijn zoektocht naar werk. Sommige stotteraars zijn er inderdaad niet in geslaagd werk te vinden dat hen voldoening geeft en schrijven dit toe aan het stotteren.

Het belangrijkste criterium bij het kiezen van een beroep zou dus, net als bij de studiekeuze, het al dan niet graag uitoefenen van dit beroep moeten zijn. Bij veel mensen heeft het feit dat ze stotteren toch invloed op hun beroepskeuze. Het kiezen van werk met de motivatie dat er niet of weinig gepraat hoeft te worden, wordt ingegeven door angst en vermijding. Ze ontzeggen zichzelf hiermee verdere ontplooiingskansen. Onnodige beperkingen worden in iemands leven geïnstalleerd. Bij de meeste banen moet er trouwens toch gesproken worden. Voor iemand die het stotteren dan vermijdt, wordt het praten zo zeldzaam dat het nog beangstigender wordt. Daartegenover vermindert het stotteren vaak als stotteraars veel praatgelegenheid krijgen. Dergelijke 'praatbanen' kunnen in het begin wel moeilijk zijn, maar het werk creëert ook talloze situaties om verder aan het stotteren te werken, om te oefenen waardoor het zelfvertrouwen toeneemt.

Met een gezonde kijk op het stotteren zijn de meeste beroepen ook voor een stotteraar haalbaar. Er bestaan waarschijnlijk maar enkele banen die voor een stotteraar onmogelijk zijn, zoals verkeersleider of nieuwslezer. Maar dat is het dan ook. Er zijn daarentegen veel stotteraars die een typisch praatberoep uitoefenen zoals leraar, toneel- of filmacteur, radio- of televisiemaker en waarom niet: psycholoog of logopedist.

Als kind wilde ik zelfs politicus worden! En geniale speeches houden! Mijn grootste troost was de stotterende burgemeester van Tubbergen. Met de bijnaam Demosthenes gold hij als de grootste redenaar van Twente. Demosthenes was de befaamde Griekse redenaar die zijn gestotter genas door met kiezelsteentjes in zijn mond tegen de branding in te schreeuwen. Zelf heb ik nog twee steentjes in mijn mond gehad.

Ab Gietelink, theatermaker en radiocolumnist

Goh, ik dacht dat ik de enige was die met die kiezels heeft rondgelopen. Ik heb vroeger wat afgerend langs het plaatselijke voetbalveld, in de schemering, en dan maar met volle mond schreeuwen hè. Het hielp allemaal geen flikker. Toen ik begin jaren zeventig begon bij de Vararadio, stotterde ik nog behoorlijk. Maar daar kwamen nooit negatieve reacties op, hoewel

omroepbaas Jan Nagel wel altijd zat te zeuren dat ik mijn gestotter uit de band moest knippen. Dat heb ik altijd geweigerd. Omdat dat zou betekenen dat je stotteraars niet serieus hoeft te nemen. Nu stotter ik op de televisie nog maar een fractie van wat ik vroeger deed. Ik besef dat je daar juist goed de aandacht mee kunt wekken en dat is natuurlijk wel weer geestig.

Jan Lenferink, talkshowpresentator

Toen ik op mijn vijftiengste klaar was met mijn studie Nederlands, stotterde ik nog vreselijk, echt verschrikkelijk. Maar ik had me voorgenomen: dat gestotter gaat me niet verhinderen om alles te doen wat ik wil. Als je ergens voor terugschrikt, dan is het einde zoek. Ik wist dat ik een situatie moest creëren waarin ik juist heel veel zou moeten praten. Toen heb ik gesolliciteerd naar een baan als lerares en had ik het geluk dat ik de enige sollicitant was. Die jaren herinner ik me nu als een regelrechte hel, als één grote verschrikking. Mijn leerlingen waren compleet verbijsterd. Ik gaf 22 uur les in de week en was elke vrijdagmiddag zo doodmoe dat ik direct de kroeg in holde, waar ik zondagavond dan weer uit rolde. Gewoon om me een beetje te kunnen ontspannen. Maar ja, alles went. En ik heb mezelf die tijd een behoorlijk eind de goede richting in geschopt. Veel praten, ik kan het iedereen aanraden. Geleidelijk wint de vreugde van het spreken het van de angst om het te doen. Toch, als ik een tijdje weinig mensen zie en geen lezingen meer geef, voel ik hoe ik langzaam weer terugzink. Ik moet er altijd aan blijven werken.

Maaïke Meyer, literatuurwetenschapper en lector

Het sollicitatiegesprek

Hoe iemand met zijn stotteren omgaat tijdens een sollicitatiegesprek bepaalt vermoedelijk in veel sterkere mate het selectieproces dan het stotteren op zich. Tijdens een sollicitatiegesprek probeert de sollicitant aan te geven waarom de werkgever hem in dienst zou moeten nemen voor de vacante baan. De sollicitant probeert dus een zo goed mogelijk beeld van zichzelf te geven. Veel sollicitanten vergeten echter dat de werkgever de vragende partij is. De werkgever zoekt al dan niet dringend iemand die zijn tijd, energie, opleiding en bekwaamheden ten dienste wil stellen van zijn bedrijf. Hij vraagt dus iemand die bij hem wil komen werken en de sollicitant kan de werkgever uit de problemen helpen. Een dergelijke zienswijze doet vaak al de spanning voor een sollicitatiegesprek afnemen.

Aan het sollicitatiegesprek gaat doorgaans het opstellen van een curriculum vitae vooraf. Het vermelden van stotteren daarin is meestal niet zinvol omdat dit geen meerwaarde biedt voor de functie. Bovendien wordt de aandacht meteen op het stotteren gericht zonder de mogelijkheid om aan te tonen hoe de sollicitant hiermee omgaat. Indien er echter actief met het stotteren wordt omgegaan door bijvoorbeeld een taak binnen een zelfhulpgroep, kan dit voor bepaalde functies een meerwaarde betekenen en is het dus zeker goed dit te vermelden.

Een stotteraar zal tijdens een sollicitatiegesprek vaak meer stotteren dan gewoonlijk. De werkgever of het selectiebureau voelt zich vaak ongemakkelijk in deze situatie. Het is aan de stotteraar om de werkgever gerust te stellen en aan te tonen dat het stotteren voor hem geen beletsel vormt om het werk uit te voeren. Dit kan door tijdens het gesprek te illustreren dat hij op een gezonde en positieve wijze met het stotteren omgaat. Slechts zelden zal de werkgever iets over het stotteren zeggen en dan vaak om de situatie wat meer ontspannen te maken.

De stotterende sollicitant kan dus het best het heft in eigen handen nemen door het stotteren te benoemen zoals in: ‘Ik stotter en zeker nu vanwege de spanning die een sollicitatiegesprek bij mij oproept’, of door aan te geven dat hij zijn spreektechniek toepast omdat hij stottert. De stotteraar kan eventueel een korte uitleg geven over het stotteren bij hem en vertellen hoe hij ermee omgaat. Het hoeft niet gezegd dat dit voor vele stotteraars een zware opgave is. Met deze werkwijze getuigt hij juist tegenover de werkgever dat hij op een zelfverzekerde wijze met het stotteren omgaat en dit ook kan in de concrete werksituatie. De stotteraar toont dus tijdens het sollicitatiegesprek aan dat het stotteren voor hem geen beletsel vormt om het werk uit te voeren. De stotteraar kan als reactie van de werkgever krijgen dat het stotteren dan ook voor hem geen probleem vormt. Anders heeft de werkgever daar het raden naar: ‘Zal deze sollicitant het werk wel kunnen met dit stotteren?’ of: ‘Hoe zal hij ermee omgaan in een bepaalde situatie?’ De sollicitant mag er niet van uitgaan dat de werkgever alles over stotteren weet en de impact van het stotteren op het uitoefenen van het werk alleen kan inschatten.

Sommige stotteraars menen of voelen zich toch afgewezen vanwege het stotteren. In principe mag niemand een baan worden ontzegd vanwege een handicap. Het is echter moeilijk te bewijzen dat iemand niet aangenomen wordt alleen vanwege het stotteren. Bovendien kunnen bepaalde functieomschrijvingen eisen inhouden voor het spreken waarop de werkgever zich kan beroepen.

Toen Kurt op zijn achttiende een baan zocht, vroeg hij zijn moeder van tevoren te bellen met de wervingsbureau. Zij vertelde hun dat Kurt stotterde en vroeg of dit een probleem was. Meestal was het wel een probleem voor de banen waar spreken belangrijk was. Bij banen waar het vooral op handenarbeid aankwam, werd het stotteren meestal niet als een probleem gezien. Met enkele vacatures op zak vertrok hij. Gelukkig werd hij bij zijn eerste sollicitatie direct aangenomen. Aangezien de personeelschef wist dat hij stotterde, was de sollicitatie voor hem niet zo beangstigend. Gedurende de zeven jaar dat hij er werkte, werd er regelmatig om zijn stotteren gelachen. Meestal door dezelfde personen en dat deed hem pijn. Het praten werd er niet gemakkelijker door en meestal zweeg hij. Toen zijn baas hem meedeelde dat het stotteren een probleem was voor een promotie binnen de firma, vond hij dat zeer pijnlijk. Volgens hem was hij als stotteraar niet geschikt om in groepsverband te werken. Toen besloot Kurt meteen ander werk te zoeken.

Werk gevonden, en dan?

Zodra de sollicitatieronden met succes zijn doorlopen, moet er worden gewerkt. Het spreekt voor zich dat een stotteraar in elke werksituatie in mindere of meerdere mate met zijn stotteren wordt geconfronteerd. Hoe de persoon zelf naar zijn stotteren kijkt en hoe hij ermee omgaat zijn weer doorslaggevend voor de integratie op het werk, voor de werktevredenheid en de carrièremogelijkheden. De ene werkomgeving zal zich wel meer dan de andere toleranter opstellen of meer rekening houden met de mogelijke moeilijkheden van een stotteraar, bijvoorbeeld het al of niet opnemen van de telefoon of deelnemen aan vergaderingen.

Als het stotteren tijdens het sollicitatiegesprek aan bod kwam, bevindt de stotteraar zich al in een gunstige positie. Hij hoeft het stotteren niet te verbergen, de werkgever is al op de hoogte ervan en het stotteren vormt geen probleem voor hem. Het blijft goed om de directe collega's over het stotteren in te lichten. Ze werken met hun nieuwe collega samen, praten met hem en horen hem

dus ook stotteren. De stotteraar kan niet verwachten dat de collega's het onderwerp aankaarten als hij er zelf niet over begint. Door er zelf niet over te praten geeft de stotteraar de boodschap dat het stotteren niet bespreekbaar is. Collega's respecteren dit of gaan er helaas soms op een negatieve manier mee om. Ze laten zich verleiden tot imitatie, pesterijen of de collega uitsluiten. Door zelf verantwoordelijkheid voor het stotteren te nemen en dit constructief bespreekbaar te stellen, worden dergelijke negatieve reacties vaak voorkomen. De collega's zijn gerustgesteld, het stotteren drukt de sfeer of hindert het onderlinge contact niet. De directe chef en collega's weten wat ze wel en niet kunnen vragen en verwachten van hun collega, wat bijdraagt tot een aangenaam werkklimaat.

Nadat Kurt ontslag had genomen, begon hij weer te solliciteren. Het laatste sollicitatiegesprek ging af en toe vlot, maar op andere momenten slecht. De baas luisterde echter geduldig en vroeg hem of hij kon verdragen dat mensen hem uitlachten om het stotteren. Volgens hem gebeurt dit wel vaker.

Kurt was toen ongeveer één jaar bij een zelfhulpgroep voor stotteraaars, volgde cursussen en kende de Haüsdorfer-methode. Dit had hem meer zelfvertrouwen gegeven. En zo vertelde hij de baas dat het uitlachen hem niet veel meer uitmaakt. Kurt beloofde hem cursussen voor het werk te volgen. Hij ging nooit graag naar school want hij had een heleboel negatieve ervaringen achter de rug.

Kurt werkt er nu drie jaar. Zijn collega's hebben het stotteren aanvaard. Zelfs als ze af en toe eens lachen, maakt het hem niets uit. Wat de anderen denken, doet hem niet meer zoveel als vroeger. Hij beseft dat zijn houding tegenover het stotteren veranderd is. Het stotteren is slechts een klein deeltje van hemzelf. Er zijn nog zoveel andere goede dingen aan hem. Hij vindt nu dat wat je doet en hoe je dit doet veel belangrijker is.

Verder lezen / geraadpleegde literatuur

De getuigenissen van Jan Lenferink, Maaïke Meyer, Ab Gietelink en Winfried Maczewsky zijn, met toestemming van henzelf, ontleend aan het artikel van Michel Louter: 'Wij zijn luxestotteraars' in het Nederlandse weekblad *De Groene Amsterdammer* van 8 november 1995.

Boeken en artikelen

- Adams, M.R. (1990). 'The demands and capacities model I: Theoretical elaborations'. *Journal of Fluency Disorders*, 15, 135-141.
- Bakas, A., & Wolde, H Van. (1997). *Humor en diversiteit. Gluren bij de burens*, IVIO.
- Bauweleers, G. (1998). *De beste moppen uit HT&D*. Aartselaar: Deltas.
- Bergh, N. Van den (2000). 'Pesten: het taboe doorbroken'. *Voor Herhaling Vatbaar*, 16, Nederlandse Stottervereniging Demosthenes.
- Bertens, A., & Weeda-Hageman, J. (1998). *Kinderen die stotteren*. Amsterdam: Boom.
- Besouw, J. W. van (1974). *500 moppen voor de jeugd*. De Bilt: Cantecler.
- Blokhuis-Potasse, J. (1987). *Als kinderen stotteren. Gesprekken met ouders*. Rotterdam: AD. Donker.
- Bloodstein, O. (1995). *A Handbook on Stuttering*. London: Chapman & Hall.
- Borsel, J. Van (1997). Neurogenic stuttering: A review. *Journal of Clinical Speech & Language Studies* 7, 16-33.
- Conture, E.G. (1990). *Stuttering*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Coppens, A. (2000). *Een beeld van de stotteraar in moppen over stotteraars en de reacties van niet-stotteraars en stotteraars op het vertellen van dergelijke moppen* (licentieverhandeling Universiteit Gent).
- Cordes, A.K., & Ingham, R.J. (1998). *Treatment Efficacy for Stuttering. A search for Empirical Bases*. San Diego: Singular Publishing Group.
- Curlee, R.F. (ed.) (1993). *Stuttering and Related Disorders of Fluency*. New York: Thieme Medical Publishers.
- Dell, C.W. (1990). *Stotterende kinderen*. Rotterdam: AD. Donker.
- Dijk, A. van, & Alphen, W. van (2000). *Stotteren: hoe komt het, wat kan je eraan doen?* Nijkerk: Intro.
- Eekelen, M. van (1985). *Llaat ze maar praten! Omgaan met stotteren*. Meppel/Amsterdam: Boom.
- Enkele praktische gegevens voor ouders en leerkrachten van stotterende kinderen* (brochure). Kortrijk: Centrum voor gehoorrevalidatie en logopedie.
- Faber, P. (1979). *Achtergronden van stotteren en spreekangst*. Kampen: J.H. Kok.
- Fraser, J., & Perkins, W.H. (1988). *Stotter jij misschien?* Rotterdam: AD. Donker.
- De Grote Moppen Encyclopedie* (1997). Aartselaar: Deltas.
- Guitar, B. (1998). *Stuttering. An Integrated Approach to Its Nature and Treatment*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Hartman, B.T. (1994). *The neuropsychology of developmental stuttering*. London: Whurr Publishers.
- Hylebos, C. (1996). *Spreekvloeiendheidsstoornissen* (cursus), KaHog, Campus Sint-Vincentius.
- Jones, G. (1979). *Stotteren: de wanorde der vele theorieën*. Rotterdam: Kooyker.

- Logan, R. (1999). *The Three Dimensions of Stuttering. Neurology, Behaviour and Emotion*. London: Whurr Publishers.
- Manders, E., Lembrechts, D., & Bastijnes, P. (red.) (1999). *Stotteren: recente inzichten*. Leuven: Acco.
- Molendijk, D. (2000). 'Stotteren en werk: een ervaringsbericht'. *Voor Herhaling Vatbaar*, 5, Nederlandse Stottervereniging Demosthenes.
- Riley, G.D., & Riley, J. (1989). 'Physician's screening procedure for children who may stutter'. *Journal of Fluency Disorders*, 14, 57-67.
- Riper, C. Van (1971). *The Nature of Stuttering*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Roodvoets, J.M. (1991). *Stottertherapie met een menselijk gezicht*. Leuven: Acco.
- Silverman, F.H. (1992). *Stuttering and Other Fluency Disorders*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- St. Louis, K. O (ed.) (1986). *The Atypical Stutterer. Principles and Practices of Rehabilitation*. London: Academic Press.
- Starkweather, C.W. (1987). *Fluency and Stuttering*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Stuttering Foundation of America, *Do you stutter: a Guide for Teens* (2000). Stuttering Foundation of America, 21, Memphis,
- Stuttering Foundation of America, 'Stuttering and your child: questions and answers' (1999). In: *Stuttering Foundation of America*, 22, Memphis.
- Stuttering Foundation of America, 'Stuttering therapy: transfer and maintenance' (1982). In: *Stuttering Foundation of America*, 19, Memphis.
- Wingate, M.E. (1997). *Stuttering. A Short History of a Curious Disorder*. London,: Bergin & Garvey.

Websites

Nederland

Nederlandse Federatie Stotteren (NFS)

Deze site is een initiatief van de Nederlandse Federatie Stotteren (NFS), met een prikbord waar mededelingen of vragen vermeld kunnen worden.

website: <http://www.stotteren.nl>

e-mail: nfs@stotteren.nl

Nederlandse Vereniging voor Stottertherapie (NVST)

De Nederlandse Vereniging voor Stottertherapie is een landelijke organisatie van therapeuten die zich gespecialiseerd hebben op het gebied van stotteren, met therapeuten en logopedisten uit België en Nederland.

website: <http://www.stotteren.nl/nvst/>

e-mail: nvst@stotteren.nl

Stotter Informatie Centrum (SIC)

V.d. Weteringstraat 134

3581 EN Utrecht

tel./fax: 030 233 33 36

website: www.stotteren.nl

e-mail: nfs@stotteren.nl

Demosthenes

Dit is een vereniging voor en door stotteraars, partners en ouders in Nederland.

website: <http://www.stotteren.nl/demosthenes/>

e-mail: demosthenes@stotteren.nl

Hausdörfer

De homepagina over de Hausdörfer-methode in Nederland.

website: <http://www.natuurlijkspreken.nl>

e-mail: sth.heuvel@planet.nl

Del Ferro Instituut

Methode om stotteren te controleren die gebaseerd is op het middenrif.

website: <http://www.xs4all.nl/~delferro/ned/index.htm>

e-mail: info@delferro.nl

Instituut De Pauw

Werken volgens de BOMA-methode (Bewust Omgaan Met Ademhaling en gedrag). Ook wordt er veel aan spreektechniek gedaan maar tevens aan het stottergevoel.

website: <http://www.instituutdepauw.nl>

e-mail: info@instituutdepauw.nl

Stichting Losch

Multidisciplinaire groepsbehandeling met intensieve individuele begeleiding in Utrecht.

website: <http://www.losch.nl>

e-mail: info@losch.nl

Zelfhulpgroepen in Nederland en België:

<http://www.stotteren.nl/demosthenes/zelfhulp.html>

Boeken en folders over Stotteren online bestellen:

http://www.stotteren.nl/formulieren/sic_bestel_form.html

Vlaanderen

Algemene informatie over stotteren:

www.stotteren.be

Best: Belangengroep Stotteraars

Belgische site over stotteren met links, voicechatroom, agenda, zoekmachines en veel andere interessante informatie over stotteren.

website: <http://www.stotteren.be>

e-mail: vzw.best@skynet.be

Bettylogo

Vlaamse site over logopedie, lezen, schrijven, rekenen, stemproblemen, stotteren, dyslexie, dysorthografie, dyscalculie, articulatie, zinsbouw en taalontwikkeling.

website: <http://users.skynet.be/Bettylogo/>

e-mail: Bettylogo@yahoo.com

Stotter

De stichting Stotter is een vereniging van ouders en stottertherapeuten die werd opgericht in Vlaanderen

website: <http://gallery.uunet.be/Carl.Hylebos/stottr01.htm>

e-mail: Carl.Hylebos@pandora.be

Ouderwerkgroep Stotterende Kinderen – O.S.K.

Doeltreffende site die ouders kan helpen op een ‘andere manier’ te reageren op het stotteren van hun kinderen, met interessante publicatielijst.

website: <http://members.nbc.com/oskpage/>

e-mail: renee.ketelaars@ping.be

Engelstalige sites

Stuttering chatsupport site:

<http://www.stutteringchat.co.uk>

Vernieuwde website van de Engelse supportsite waar je met mensen uit de hele wereld kunt voicechatten, met veel links.

Stuttering homepage:

<http://www.mankato.msus.edu/dept/comdis/kuster/stutter.html>

Een van de meest complete Engelstalige sites over stotteren met heel wat informatie en faqlijsten, nieuwsgroepen en links.

National Stuttering Association:

<http://nsastutter.org>

Grootste zelfhulporganisatie in USA voor personen die stotteren, met nieuwsbrieven, ervaringen, informatie over alle zelfhulpgroepen in Amerika per staat.

Stuttering Foundation of America:

<http://www.stuttersfa.org/index.html>

Een organisatie in Amerika die zich bezighoudt met de behandeling van stotteren en publicaties hierover verspreidt.

Stuttering Net:

<http://www.stuttering.net>

Voorziet in informatie over stotteren bij volwassen en kinderen, behandelingsprogramma's, nieuwsgroepen en dergelijke.

Speaking Circles:

<http://www.speakingcircles.com>

Het geven van presentaties voor een groep, je goed voelen en het leren omgaan met je luisteraars.
Meer informatie te verkrijgen op volgend e-mailadres: praktijklogopedie@planet.nl

Healthlink USA:

<http://www.healthlinkusa.com/297.htm>

Een hele reeks links over stotteren verzameld op één site.

The National Center For Stuttering

<http://www.stuttering.com/homepag.htm>

De homepage van The National Center For Stuttering.

Australian Speak Easy Association:

<http://home.vicnet.net.au/~ausspeak>

Een zelfhulporganisatie in Australië die hulp verleent aan personen die stotteren.

Israeli support group:

<http://www.angelfire.com/il/bravid/Estutt.html>

Zelfhulpgroep voor personen die stotteren in Israël.

The British Stammering Association:

<http://www.stammering.org/homepage.html>

Vernieuwde site over de Britse stottervereniging (BSA).

Communication Disorders Treatment and Research Clinic in Australia:

<http://www.cchs.usyd.edu.au/Academic/CD/clinic/stutter.html>

Onderzoek en behandeling van stotteren in een kliniek in Australië.

Famous People Who Stutter:

<http://www.d.umn.edu/~trandoll/laura.htm>

Een opsomming van noemenswaardige personen die ook te kampen hadden of hebben met stotteren.

Homepage van Marty Jezer:

<http://www.sover.net/~mjez>

Homepagina van een schrijver die verschillende boeken heeft geschreven over zijn stotteren.

Duitse Zelfhulpvereniging Stotteren:

<http://www.bvss.de/>

Zelfhulpvereniging in Duitsland.

Homepage van Bobby Childers:

<http://www.nettak.com/bobby/cyberworld.html>

Website met prachtige diapresentatie over stotteren:

http://www.nettak.com/bobby/EMS_P.htm

McGuire Programme:

<http://www.freedomsroad.com>

Intensive Fluency Recovery Courses, intensieve cursus gebaseerd op ademhaling en assertiviteit.

Canadian Association for People who Stutter – CAPS:

<http://www.webcon.net/~caps/>

Site uit Canada voor mensen die stotteren; met magazines die je kunt downloaden, onder andere *One Voice* en *Speaking Free*.

Nieuws- en discussiegroepen:

<http://www.mankato.msus.edu/dept/comdis/kuster/Internet/Listserv.html>

Bijna alle Engelstalige (maar ook andere: Spaanse, Zweedse...) discussiegroepen, nieuwsgroepen en elektronische mailinglisten.

<http://www.afterschooll.nl/fun.shtml>

Forums en nieuwsgroepen

Nieuwsgroepen zijn groepen waarvoor je je kunt inschrijven. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Tegenwoordig zijn er verschillende nieuwsgroepen die over het onderwerp stotteren gaan. Als je je inschrijft op een nieuwsgroep, zul je terechtkomen in een groep van personen die geïnteresseerd zijn in het onderwerp stotteren, die vragen stellen en beantwoorden, suggesties doen, over onderwerpen discussiëren, therapieën evalueren, enzovoort.

Je inschrijven houdt wel in dat je je aan bepaalde regels van de netiquette dient te houden en aan de voorschriften die de owner (of oprichter) van die groep heeft opgesteld.

Nadat je je hebt ingeschreven, zul je berichten ontvangen van die groep. Je kunt die dan lezen en eventueel beantwoorden, ten overstaan van de hele groep of van een individueel persoon.

Hieronder volgen de meeste listservers en mailinglists, met de vermelding hoe je je kunt inschrijven. De meeste zijn Engelstalig, dus hou hier wel rekening mee als je je inschrijft.

link: <http://www.mankato.msus.edu/dept/comdis/kuster/Internet/Listserv.html>

mailinglist Demosthenes: <http://www.stotteren.nl/maillinglist.html>

Het deelnemen aan de volgende mailinglist is gratis: algemeen@stotteren.nl

In de mailinglist moet het onderwerp stotteren centraal staan. Aan de mailinglist kunnen zowel stotteraars/ouders van stotteraars als (aspirant-)hulpverleners deelnemen.

Het is niet toegestaan om deze mailinglist voor commerciële doeleinden te gebruiken.

Door een bericht te versturen naar het e-mailadres algemeen@stotteren.nl wordt dit bericht naar alle deelnemers van deze mailinglist gestuurd.

Het inschrijven kan door in het tekstgedeelte van de e-mail de tekst 'subscribe stotteren-
algemeen' te zetten. Deze subscribe-opdracht komt dus op de plaats waar normaal een bericht komt. Let op het streepje tussen 'stotteren' en 'algemeen'.

Zodra het inschrijfverzoek is verwerkt wordt een welkomstberichtje verzonden; dit gebeurt binnen 24 uur. Stuur indien dit niet gebeurt een berichtje naar de webmaster, dan volgt zo spoedig mogelijk bericht.

Uitschrijven kan door in het tekstgedeelte van de e-mail de tekst 'unsubscribe stotteren- algemeen' te zetten. Deze unsubscribe-opdracht komt dus op de plaats waar normaal een bericht komt. Let op het streepje tussen 'stotteren' en 'algemeen'!

Chatten

De Belgische zelfhulpvereniging Best en de Nederlandse vereniging Demosthenes zijn samen een project gestart: chatten op het internet. Je kunt via www.stotteren.be of www.stotteren.nl naar de chatsite gaan.

Chatten kun je doen via het toetsenbord van je computer, maar ook met je eigen stem via een microfoon! Schrijf je in op volgende mailinglists en ontvang berichten van stotteraars uit de hele wereld. De bekendste links zijn:

Yahoo Chatroom Stotteren:

<http://clubs.yahoo.com/clubs/stotteren>

Wie zich wil aanmelden bij de chatbox, kan een mailtje sturen naar Richard Bourgondien (r.bourgondien@hccnet.nl) of Mario D'hont (mario.dhont@skynet.be) en die stuurt dan een uitnodiging via e-mail. In dat mailtje staat een adres om naartoe te surfen, waar men zich kan aanmelden bij Yahoo! en vervolgens kan men meteen lid worden van de chatbox en mee chatten.

Mensen die al lid zijn, kunnen op de link <http://clubs.yahoo.com/clubs/stotteren> klikken om naar de stotterclub van Yahoo te gaan; hier moet men alleen maar een paswoord ingeven en op chatbox klikken. Af en toe wordt er een melding gegeven om een plug-in te installeren; Klik dan gewoon op OK om dit te installeren. Chatten kan via tekst of met een microfoontje; klink dan op de TALK-toets met de muis. Probeer verder zelf dingen uit op de chatbox of stel vragen aan andere mensen.

De thema's die worden behandeld worden op de sites www.stotteren.be en www.stotteren.nl telkens meegedeeld, dus bezoek deze sites regelmatig.

Stuttering Chat:

<http://groups.yahoo.com/group/stutteringchat>

Engelstalige online supportgroep voor mensen die stotteren. Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar BashorJR@netscape.net

Register

Ademhalingsoefeningen
Alles-of-niets denken
Altijd-en-nooit denken
Belgische Belangengroep Stotteraars
Beroepskeuze
BEST
Blokkade
BOMA-methode
Broddelen
Cancellation
Cerebrale dominantietheorie
Chatten
Cognitieve gedragstherapie
DAF
Dell-Ferro-methode
Demosthenes
Desensitisatie
Eisen- en capaciteitsmodel
ELSA
Erfelijkheid
 Tweelingenstudies
 Stamboomstudies
 Adoptiestudies
European League of Stutter Organizations
FAF
Farmacogeen stotteren
Fluency shaping-therapie
fMRI
Frequency altered feedback
Functional magnetic resonance imaging
Fysiologisch stamelen
Gevoelens
 Schaamte
 Verlegenheid
 Machteloosheid
 Frustratie
 Agressie
 Minderwaardigheid
Gietelink, Ab
Hausdörfer-methode
Hemisfeerdominantie
Herhaling
Herstel
Identificatie

IFA
International Stuttering Association
International Fluency Association
Inwendig stotteren
Irrationele gedachten
ISA
Johnson, W.
Kalinowski, J.
Klankvrees
Klonisch stotteren
Lee B.S.
Lenferink, Jan
Logopedie
Maczewsky, Winfried
MAF
Masked auditory feedback
Maslow
Medicatie
Meyer, Maaïke
Modificatie
Nederlandse Federatie Stotteren
Nederlandse Vereniging voor Stottertherapie Neurogeen stotteren
NFS
NVST
Ontspanningsoefeningen
Ontstappingsgedrag
Orton, S.T.
Peeters, Bart
Personalisatie
Pesten
Preparatory set
Psychoanalyse
Psychogeen stotteren
Psychotherapie
 Ervaringsgerichte
 Systeembenadering
 Gezinsbenadering
Pull-out
Revision
Riper, C. Van
Simuleren
Situatievrees
Solliciteren
S-O-R-K-C
Spreekangst
Stabilisatie

Starkweather, C.W.
Stotter v.z.w.
Stotterangsten
Stottergedrag
 Openijk
 Verborgen
 Primair
 Secundair
Studiekeuze
Stutter modification-therapie
Taelen, Luckas Vander
Toekomstperspectieven
Tonisch stotteren
Tonico-klonisch stotteren
Travis, L.E.
Uncomplete phrases
Verlenging
Vermijdingsgedrag
Vertraagde auditieve feedback
Verworven stotteren
Websites
Wennemars, Erben
Wondertherapieën
Woordvrees
Zachte articulatorische contacten
Zachte steminzet
Zelfhulpgroepen