

CAROLINE MOERENHOUT
GERT REUNES

**KOMEN
SPREKEN**

Verhalen en adviezen

**OVER
STOTTEREN**



ACADEMIA PRESS

© Academia Press
P. Van Duyseplein 8
9000 Gent
België
www.academiapress.be

Uitgeverij Academia Press maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en
multimediadivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Fulya Toper | www.fulya.be
Fotografie: Bart Van Leuven | www.bartvanleuven.com

Caroline Moerenhout & Gert Reunes, Komen spreken over stotteren. Verhalen en adviezen
Gent, Academia Press, 2015, 254 p.

ISBN 978 90 382 2546 3
D/2015/4804/160
NUR 740
U2400

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of vermenigvuldigd door
middel van druk, fotokopie, microfilm of op andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

VOORWOORD — 7

1 | STOTTEREN — 9

Stotteren: in de puree — 11

De ijsberg — 14

Stotteren is wisselvallig — 19

Factoren die stotteren beïnvloeden — 21

Gedachten bij het stotteren — 26

Gevoelens bij het stotteren — 28

Uit de kast — 33

Spreeksituaties — 39

Wanneer je het stotteren vergeet — 49

Stoom afblazen — 54

Dank je wel, stotteren! — 59

Ontstaan en ontwikkeling — 69

2 | BRODDELEN — 81

Broddelen: spaghettizinnen — 83

Checklist — 87

Ervaringsverhalen — 87

Aanpak en adviezen — 93

3 | SCHOOL — 97

Kleuterschool (groep 1-2 basisschool) — 99

Lagere school (groep 3-8 basisschool) — 101

Secundair (voortgezet) onderwijs — 106

Hoger onderwijs — 116

4 | WERK — 125

Aan het werk — 127

Adviezen omtrent solliciteren — 130

Op de werkvloer — 135

5 | STOTTEREN DOE JE NIET ALLEEN — 139

Liefdesrelaties — 141

Vriendschap — 146

Adviezen voor de luisteraar — 149

Een stotterend kind in het gezin — 152

Een stotterende tiener in het gezin — 165

6 | THERAPIE — 173

Recept voor succesvolle stottertherapie — 175

Welk effect mag je verwachten? — 176

Wat is het beste tijdstip? — 178

Welke therapie past bij jou? — 179

Welke therapeut past bij jou? — 186

Welke motivatie en doelen leven bij jou? — 188

7 | ZELFHULP — 195

Wat is zelfhulp? — 197

Lotgenoten ontmoeten elkaar — 199

Stotteren bespreekbaar maken — 199

Belangen behartigen — 220

8 | GESCHIEDENIS VAN VZW BEST — 227

DANKWOORD — 247

BIBLIOGRAFIE — 251

VOORWOORD

Ontstaan en opzet van ons BeSt-boek

Belangengroep Stotterende mensen (BeSt) viert feest! Het 20-jarig bestaan van vereniging zonder winstoogmerk (vzw) BeSt is de ideale gelegenheid om hulde te brengen aan de mensen die gedurende al deze jaren een rol gespeeld hebben in de vzw en stotteren een plaats gegeven hebben in de Vlaamse maatschappij en media.

Dit boek wil de mens achter het stotteren een forum bieden. Het is gegroeid uit ervaringsverhalen van BeSt-leden en van bekende Vlamingen en Nederlanders, uit interviews en statements die wij de afgelopen jaren verzamelden. De verhalen worden toegelicht met toegankelijke informatie, met onze bevindingen en inzichten en wij hebben ze aangevuld met praktische adviezen die we door de jaren heen, met de hulp van mensen van BeSt, hebben opgesteld.

In dit positief motiverend boek lees je verhalen van mensen die oprecht inspireren. We hebben onze leden de voorbije jaren steevast gestimuleerd om over stotteren te durven spreken en schrijven. Stotteren bespreekbaar maken is belangrijk!

Dit boek is een verjaardagsgeschenk en geen encyclopedie over stotteren. Daarom moesten wij ook uit de grote schat aan verhalen een keuze maken.

We hopen dat dit boek een aanzet zal zijn om nog meer mensen te stimuleren over hun stotteren te vertellen of te schrijven. Want op die manier krijg je de kans om je ideeën, ervaringen en gevoelens rond stotteren te delen. Op die manier kun je misschien tot meer inzichten, verwerking, acceptatie, erkenning of begrip komen.

Misschien zul je dit boek wel in één ruk uitlezen of je bladert en leest hier en daar een verhaal. Je stottert of je kent iemand die stottert. Er is hoop. Daarover gaat het.

Wat je in dit boek leest, kan effect hebben op jouw denken, voelen en doen. Zoveel mensen die stotteren zijn jou voorgegaan of gaan de weg samen met jou. De verhalen die zij ons geschonken hebben, kunnen de basis zijn van jouw handelen. Ga op zoek naar jouw kwaliteiten, zet ze in voor spreekvrijheid en om je leven in eigen handen te nemen.

Dit boek zal je inspireren

- Misschien is je vurigste wens aanmoediging te krijgen. Door dit boek in huis te halen, heb je de eerste stap gezet.
- Misschien lees je samen met iemand die je vertrouwt of samen met je stottertherapeut(e). Dit boek staat vol kleine en grote thema's om over te praten.
- Misschien zoek je nog je eigen recept om met stotteren om te gaan, of ben je nog niet echt overtuigd dat je het heft in eigen handen kunt nemen. Dit boek kan als leidraad dienen en jou verder gidsen.
- Misschien voel je je aangesproken om weer in therapie te gaan, wil je lid worden van vzw BeSt, of wil je zelf stappen zetten om plezier te vinden in het spreken.
- Misschien is de tijd nu rijp je kans te grijpen om te groeien en een goed leven te leiden, in de eerste plaats met jezelf, maar ook met je stotteren en ook met je omgeving.
- Of misschien ben je een tiener, kreeg je dit boek toegestopt van je ouders of van een leerkracht of stottertherapeute. Je was eerst een beetje kwaad. 'Waar bemoeien zij zich mee!' dacht je. Maar toch vermoed je dat er een weg is, dat het mogelijk is minder last te hebben van je stotteren. Je kunt gerust nog een tijdje doorgaan met de strijd tegen je stotteren. 'Niets hoeft' is ons motto. Jij en alleen jij bent voor je eigen leven verantwoordelijk. Een leven vol talenten en kwaliteiten. Het zou jammer zijn ze verborgen te houden. Gaandeweg leer je meer open te zijn over je stotteren en durf je uit te komen voor wie je bent. Wees authentiek! Trek de wijde wereld in, de wereld van communicatie, die ook voor jou is weggelegd. Geloof dat je je weg zult vinden, een lief zult vinden en een mooie carrière kunt opbouwen. De verhalen in dit boek bewijzen dat stotteren jou niet hoeft tegen te houden.

Vier het leven!

Caroline Moerenhout & Gert Reunes

1

.....
STOTTEREN



Ga zo maar door en op het eind van de avond zit je in de stotterpuree

STOTTEREN: IN DE PUREE

ZAINAB Wanneer je straks onderweg naar je werk bent, en je op het station zin hebt in een heerlijk kopje koffie, moet je vooral niet een winkel binnenstappen om te vragen naar een heerlijk k-k-k-k-kopje k-k-k-koffie. Plots wil je helemaal geen koffie meer. Aangekomen op je werk neem je toch maar een koffie, van de automaat. Dan ga je snel naar je werkplek, doe vooral alsof je je collega's niet opmerkt. Zet je werktelefoon ietsje van de haak, want als anderen je echt nodig hebben, komen ze wel naar je toe of ze mailen je maar. In de kantine ga je ergens in een hoekje zitten met de krant wijd gespreid over de tafel. Zo, en nu maar hopen dat niemand naast je komt zitten. Wat een opluchting, hebben we die spreek situatie ook weer omzeild. Op naar de volgende!

Tijdens een werkvergadering bedenk je opeens dat je nog een afspraak moet maken bij de tandarts. Je bent natuurlijk niet van plan om te bellen, je gaat na je werk gewoon even langs om een afspraak bij de balie te maken. Tijdens de vergadering zeg je zo weinig mogelijk, de anderen weten het immers veel beter dan jij. En als er om je mening wordt gevraagd, doe je net alsof je diegene niet hoorde en je schrijft bedachtzaam iets op. Je hebt vanavond een date en je hebt nog steeds niet gereserveerd voor een etentje. Jammer genoeg kon je online geen reservering plaatsen, je moest bellen. Pfff, wat een gedoe. Bellen? Doen we niet. Dan maar hopen dat er een plekje vrij is wanneer jullie vanavond langsgaan. Je hebt al wekenlang zitten repeteren over hoe je je zult voorstellen aan je date, ze mag niets weten van dat gekke gestotter van je. Je weet precies welk gerecht je gaat bestellen en wat je zult drinken. Appelsap in plaats van c-c-c-cola. Appelsap komt er veel makkelijker uit, bovendien is het veel gezonder.

Ga zo door en je zult aan het eind van de avond gegarandeerd in de puree belanden. (El Youssfi, 2013)

BART VAN LEUVEN Het is hoog tijd om uit te leggen en op te schrijven wat stotteren met een mens doet.

Het is ook voor mijn goede vrienden dat ik dit opschrijf, lieve mensen die me waarderen en appreciëren en zich niet storen aan het feit dat ik met horten en stoten praat.

Zij die me lief zijn, vonden het niet echt nodig dat ik in therapie zou gaan.

Ik hoefde niet te veranderen voor hen, dat siert hen, maar het komt blijkbaar niet in ze op zich af te vragen hoe het voor mij als stotterende mens voelt.

Het is met tegenzin dat ik dit schrijf.

Het is geen leuk verhaal.

Ik pen een klein relaas neer over de impact die het blokkeren, het niet of met moeite kunnen uitspreken van letters, woorden op mij, op mijn leven gehad heeft en nog heeft.

Het moet over stotteren gaan: hoe je ermee leefde?

Of er misschien minder door leefde?

Stotteren is veel meer dan ‘meer tijd nodig hebben om een verbale boodschap over te brengen’. Ik denk dat een vlotte spreker deze perceptie heeft, dat men er alleen wat langer over doet wanneer men praat.

Maar wat deed ik allemaal NIET?

Welke situaties vermeed ik? Welke interessante meisjes sprak ik niet aan? Niet omdat ik echt verlegen was. Ik gaf eerder vooraf de strijd op.

Iemand willen aanspreken maar de film al zien afspelen van een jongen (ikzelf) die rare gezichten begint te trekken. Rood aanlopend gezicht van de inspanning. Niet naar mijn gesprekspartner durven kijken – de kop in het zand steken alsof ik door zelf niet te kijken, niet gezien word.

De ander die zelf niet weet waar kijken. Wat te doen met deze hoogst vervelende situatie?

Nee, dan liever een ongeschonden, liefst veelbelovende indruk maken.

Veel beloven ja, maar weinig doen.

Wat had ik wel gedaan, mochten de woorden, zoals bij de anderen, als vanzelf over mijn lippen vloeien?

Was dat maar niet zo hard werken: praten ...

Dat ik daarom van alles niet zei of niet deed om de confrontatie met mijn eigen gestamel niet te hoeven meemaken.

Hoe vaak ik me als een plant voelde, of een meubel. Onbewogen decorstuk in het theater waar acteurs die echt leven, praten, dingen doen of laten gebeuren, op en af gaan. Soms stond ik erbij en keek ik ernaar.

Hoe dol ik was op sport, hoe ik erin kon schitteren! Mijn sportkleren aantrekken als ik thuiskwam van school was een ritueel geworden, ik transformeerde mezelf in iemand anders, een sportman.

We hadden een grote tuin, we woonden op de buiten (platteland).

Daar ging ik alleen voetballen. Ik was Johan Crujff, slalomend met de bal speelde ik een hele denkbeeldige verdediging bij elkaar. Ik gaf zelf luidop commentaar.

Dan sprak ik wel vlot!

Het ruisen van de bomen klonk in mijn oren als een uitzinnig voetbalstadion.

In het middelbaar onderwijs hield ik van sportkampen, maar ik was als de dood voor de voorstelronde. Bij aanvang moest iedereen in een kring staan en z'n naam zeggen.

Het zweet liep al langs m'n rug en we moesten nog beginnen te sporten.

Mama naaide mijn naam op een T-shirt zodat ik iets achter de hand had, of beter, op de borst.

Je kon daar woordeloos met je mond vol tanden staan, je naam wisten ze toch al.

Hoe ik in de klas op school als enige het antwoord weet op een vraag die de leraar stelt. Ik ben niet de slimste van de klas, eerder middenmoot, maar af en toe zijn er van die dingen die ik wel weet, en blijkbaar niemand anders uit de klas.

Geen vingers in de lucht. Of durven die anderen ook niet?

Toch heb ik het gevoel dat ik de enige ben die niet durft te spreken.

Stel, ik steek mijn vinger op. Wat zou er gebeuren?

De leraar, ietwat verwonderd dat ik wil antwoorden, wijst mij aan.

De klas kijkt naar mij, de stilte slaat als een koude natte doek in mijn nek, ik kan geen woord zeggen.

Men denkt verkeerdelijk dat stotterende mensen verlegen zijn, angst-hazen zijn. Dat hun angst de oorzaak van hun stamelen is.

Het omgekeerde is wèl waar.

Stotteren is meer dan wat hakkelen en stamelen.

Iemand die stottert gaat angst ontwikkelen om te spreken.

Men merkt dat men op bepaalde woorden of letters meer stottert dan op andere.

Die zal men proberen te vermijden.
Men wordt bijzonder creatief om de 'moeilijke' woorden te omzeilen, te vervangen door minder moeilijke. Of men zegt gewoon niets, dat is nog het gemakkelijkste.
Ik kan me niet herinneren ooit een vlotte spreker te zijn geweest.
Van de kleuterklas kan ik me geen voorvallen voor de geest halen.
Wel weet ik dat ik niet echt graag naar school ging, ik mocht regelmatig thuisblijven.
Vanaf het eerste studiejaar (groep 3) moest ik wel elke dag naar school, zoals elk kind.
Onze meester was een goede, warme man die al richting pensioen ging.
Hij 'klopte' scherpers door het schoolbord en toverde die weer tevoorschijn uit z'n mouw. Ik hield van die man.
Toch was ik toen reeds als de dood om aan het woord te moeten komen in de klas. De angst voor het spreken zat er al goed in.
Het is moeilijk je voor te stellen wat het is om te stotteren.
Spreken of niet kunnen spreken is een kwestie van er zijn of er niet zijn.

Bart Van Leuven, fotograaf, maakte de foto's voor dit boek.

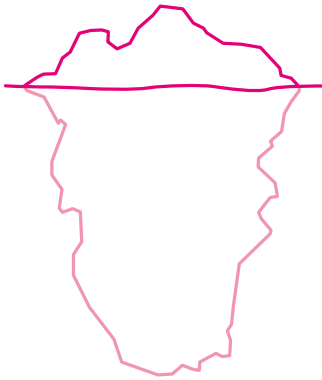
DE IJSBERG

Hoe stotteren zich voordoet en hoe het voelt om te stotteren ...

CATHY Toen ik eindelijk uit de kast kwam met mijn stotteren, wat mij veel moed heeft gekost, kreeg ik vreemde reacties van een aantal mensen: 'Waarom volg jij logopedie, je stottert toch nauwelijks? Je hebt hier en daar een kleine hapering, dat hoor ik, maar trek je dat gewoon niet aan, zet je daar toch overheen!'

Vooraf mensen die weinig hoorbaar stotteren of het grotendeels verborgen houden voor de buitenwereld, stoten op dergelijk onbegrip wanneer ze zich *outen*. De buitenstaander hoort en ziet slechts een deeltje van het werkelijke stotterprobleem.

DE IJSBERG VAN STOTTEREN



OPENLIJK STOTTERGEDRAG

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

VERBORGEN STOTTERGEDRAG

gedachten en gevoelens zoals schaamte, angst ... woorden en situaties vermijden

In zijn publicaties gebruikt J. Sheehan, professor psychologie en spraakpathologie in de VS, het beeld van de ijsberg, een prachtige metafoor om stotteren te beschrijven.

Openlijk stottergedrag

Hoe men spreekt, wat de ander hoort en ziet, is het topje van de ijsberg.

Daarin onderscheiden we primair en secundair stottergedrag.

Het primair stotteren of kernstotteren kan bestaan uit:

- herhalingen (ma-ma-ma-matroos)
- blokkades (p...aard)
- verlengingen (ssssschool)

Het stotteren gaat bij een aantal mensen ook gepaard met bewegingen zoals knipperen met de ogen, het voorhoofd fronsen, de lippen samenpersen. Deze bewegingen noemt men secundair stottergedrag. Daarbij horen ook de andere middeltjes zoals oogcontact vermijden, toonhoogte veranderen, zachter of luider spreken, heel snel spreken tussen stottermomenten door, pauzes of tussenwoordjes en stopwoordjes gebruiken.

Dit heet secundair omdat dit gedrag in het begin geen deel uitmaakt van het stotteren maar geleidelijk aan ontstaat en gebruikt wordt om een stottermoment te voorkomen of te onderbreken. Op den duur worden deze trucjes automatisch, onbewust en voortdurend toegepast.

Verborgen stottergedrag

Het allergrootste gedeelte van het stotteren blijft echter verborgen voor de luisteraar. Wat stotteren met iemand doet, zijn gedachten en gevoelens over stotteren, hoe hij probeert spreesituaties, klanken, woorden te vermijden uit angst voor het stotteren, dat alles blijft onder het wateroppervlak.

Wie stottert, voelt zich extra gespannen. Zijn hart gaat sneller kloppen, het zweet breekt hem uit, angstgevoelens kunnen optreden, gevoelens zoals schaamte, frustratie, wrevel, drift, minderwaardigheid, machteloosheid, verdriet. Allerlei gedachten over het stotteren, over zichzelf en over de omgeving kunnen de kop op gaan steken: ‘O help, daar ga ik weer’ of ‘De mensen gaan denken dat ik me niet goed kan uitdrukken’.

Tijdens de therapie wordt nagegaan welk openlijk en verborgen stottergedrag iemand vertoont en dit wordt als stotterijsberg in beeld gebracht. Het is de bedoeling metertijd de ijsberg kleiner te maken, zodat stotteren steeds minder een belemmering vormt in je dagelijks leven.

Reacties

Iedereen reageert op zijn eigen manier op het stotteren, wel kunnen we de reacties onderverdelen.

- Vechten

Extra druk zetten om niet te hoeven stotteren. Woorden worden eruit geperst. De lippen, ook vaak de gezichtsspieren, handen en voeten en soms de hele romp, worden mee bewogen om extra druk te zetten.

MARK Het scheelt niet veel of er ontploft iets in mij. Ik voel de warmte naar mijn hoofd stijgen en ik weet dat ik bloedrood aanloop. Mijn hoofd schudt heen en weer om toch maar die M eruit te krijgen. Ik hoor mijn naam diep in mijn binnenste MARK MARK MARK ... maar hij komt er niet uit. Mijn ogen knipperen als stond ik onder stroom. Ik krijg pijnscheuten in mijn nek, tot in mijn kaak. Mijn tanden boren zich in mijn lip. Bloed. In een gevecht met mezelf heb ik mezelf verwond. Hoe dom is dat!

STEVEN Het is moeilijk uit te leggen wat je voelt als de woorden op je lippen liggen, maar ze besluiten om daar te stoppen en de deur opnieuw te sluiten. Plots draait de wereld rondom jou in slow motion, je hersenen bedenken allerlei noodscenario's, ondertussen blijf je geconcentreerd je lippen op elkaar persen, verkramp, hopen op een explosie waarin met een beetje geluk het volledige woord of ten minste een lettergreep door de deur knalt. Je voelt de wachtende blikken, probeert je te herpakken, tot rust te komen. Maar het is te laat, de rust die je zoekt is tegen die tijd al ver weg. Dus kies je voor de makkelijkste oplossing: zwijgen.

- Bevriezen

Je voelt je machteloos bij het stotteren en probeert zonder duwgedrag uit de stotter te komen maar blijft erin hangen. Bij dergelijke stottermomenten vallen er lange stiltes. De persoon staart voor zich uit en de gezichtsuitdrukking is als het ware bevroren.

KNACK-INTERVIEW MET BART VAN LEUVEN 'Je kunt me gerust ook bellen', mailt hij. Of hij het wilde hebben over zijn stotteren, had ik hem gevraagd (per mail dus.) En ja, dat wilde hij wel doen. Maar dat ik hem dus gerust ook kon bellen om af te spreken. De zin geeft een onbehaaglijk en betrappt gevoel. 'Want ja, e-mail is een godsgeschenk voor mensen die stotteren. En ja, telefoneren is een helse opgave. Maar liefst tot mijn twintigste heeft het geduurd voor ik durfde te bellen', knikt Bart Van Leuven, anderhalve week later in de Gentse Vooruit. Het is er druk. Veel volk. Veel lawaai. Maar aan ons tafeltje wordt de stilte omhelsd. Want dat is hoe Bart Van Leuven stottert: terwijl sommige stotteraars lettergrepen of beginletters herhalen, blijft hij 'hangen'. Freezen, in het jargon. Voortdurend wringen zich zo stiltes tussen de woorden. En soms duren ze lang, die pauzes. Aanvankelijk is het vreemd, een gesprek met zoveel witregels. Maar sneller dan verwacht voelt het natuurlijk aan. Zelfs, op een vreemde manier, rustgevend. Al wil hij er niet romantisch over doen. 'Het is en blijft verschrikkelijk. Echt waar. Er is niets leuks aan.' (Claeys, 2007)

- Vluchten

Je probeert het stotteren te voorkomen door een spreek situatie uit de weg te gaan. Dat wil zeggen dat je risicowoorden vermijdt of ze vervangt door een synoniem. Een lang verhaal hou je kort. Soms zeg je helemaal niets.

LEONORE Wanneer ik praat, is dit meestal snel en met horten en stoten. Daarom probeer ik steeds kort en bondig antwoord te geven. Maar ik begrijp ook dat een luisteraar een té bondig antwoord onbevredigend vindt, zowel in alledaagse situaties als tijdens een examen of overhoring. Het is ook zo dat ik mijn stotterprobleem zélf niet vaak letterlijk zo benoem, omdat de beginletters van het woord ‘stotteren’ voor mij moeilijk zijn.

Roos Ik weet woorden zeer goed te omzeilen. Maar als er een specifieke vraag wordt gesteld, dan wordt het moeilijk en moet ik heel creatief zijn om moeilijke klanken te omzeilen. Onlangs, tijdens een weekend in de Ardennen met vrienden, vroeg iemand wanneer ik jarig was. Eerst zei ik: ‘November.’ Ze vroegen dan: ‘Maar wanneer precies?’ Ik zag hun verbazing dat ik niet meteen de datum zei. Ten slotte antwoordde ik: ‘21’, omdat het makkelijker uit te spreken is dan 23. Dus nu zal ik verjaardagskaartjes krijgen op 21 november.

Sommige mensen gaan heel ver om niet door de mand te vallen als persoon die stottert. Het is mentaal erg belastend om steeds zo erg op je hoede te moeten zijn.

KIRSTEN Mijn sarcasme, mijn uitgebreide woordenschat aan omzeilingswoorden, mijn grappen, mijn papiertjes schrijven of mailen ..., het marcheert gewoon niet altijd meer. Soms zit ik helemaal in de knoop en krijg ik helemaal niet meer gezegd wat ik wil zeggen.

Als iemand stottert, houdt hij zich vaak meer bezig met de manier waarop hij praat. De vorm wordt belangrijker dan de inhoud. De inhoud zal hierdoor vaak schade oplopen. Wie stottert, zal niet meer rechtstreeks zeggen wat hij wil zeggen of houdt alles erg beknopt. Dat kan vaak een gesprek of het algemene functioneren nadelig beïnvloeden.

Vluchten voor de plofbrigade

LUCKAS VANDER TAELEN Stotteren is 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. Daarom zeg ik liever ‘de hoofdstad van ons land’ in plaats van ‘Brussel’. Maar vooral de k, zeker in combinatie met de r, blijft een hindernis. Alleen mensen die stotteren 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.

Het is niet zo dat bepaalde klanken, zoals de typische plofklanken p-t-k, stotteren uitlokken. Doordat ze plofklanken zijn en iets harder worden uitgesproken, veroorzaken ze misschien wat makkelijker een stotter, maar er zijn ook mensen die stotteren op klinkers of op een ‘s’ of een ‘h’. Het is eerder de angst voor bepaalde klanken die een *selffulfilling prophecy* wordt. Dit betekent dat je verwacht dat je op deze klank zult stotteren, je spraakcontrolesysteem zet zich schrap en het risico wordt zeer groot dat je dan ook effectief op die klank gaat stotteren. Dergelijke stotterangst heet letterfixatie. Je kunt ook een angst ontwikkelen om te gaan stotteren op bepaalde woorden. Je geheugen heeft vaak onbewust deze woorden genoteerd op de ‘zwarte lijst’ van woorden waarop je al een paar keer stotterde en die je als het ware in de gaten moet houden.

STOTTEREN IS WISSELVALLIG

LEONORE Soms lukt het praten me vrij goed en op andere momenten lukt het echt niet goed, zonder dat ik zelf altijd de precieze oorzaken van die schommelingen. Op een slecht moment zie ik er vaak tegenop om iets te moeten zeggen.

In het liedje *De Schildpad* op de dvd van zijn voorstelling *Carnaval der dieren* maakt de Nederlandse, stotterende, cabaretier Herman Finkers duidelijk dat

mensen die stotteren onvoorspelbaar zijn: ‘Nu eens blokkeren ze bij een bepaalde klank, dan weer kost die klank hen totaal geen moeite. Het zal iedere persoon die stottert bekend voorkomen. De dag dat alle geheimen van het stotteren ontraadseld zijn, moet nog komen.’ (Finkers, 2004)

Stotteren treedt vaak erg wisselend op. De ene spreesituatie kan zeer vlot verlopen en een minuut later kun je in een geweldige blokkade vastzitten. Die wisselvalligheid zorgt voor het vervelende gevoel dat stotteren niet te controleren valt. Het kan je ieder moment weer overvallen. Deze frustratie wordt vaak onderschat.

De wisselvalligheid in het stotteren komt ook voor de luisteraar bizar over. Niet alleen de persoon die stottert maar ook de omgeving begint te zoeken naar een verklaring: ‘Ben je zenuwachtig?’, ‘Heb ik iets verkeerd gezegd?’, ‘Voel je je niet op je gemak bij mij?’.

JOHAN Als kleuter heb ik naar het schijnt zwaar gestotterd. Mijn moeder vertelde me dat ik duwde op mijn stoters, rood aanliep en met mijn voeten op de grond stampte om uit een blokkade te geraken. Op de lagere school kan ik mij niet herinneren dat ik veel last had van mijn stotteren. Ik voelde me goed in onze kleine dorpsschool. Pas in het tweede middelbaar werd ik opnieuw sterk geconfronteerd met mijn stotteren. Waarom ik toen veel meer stotterde weet ik zelf niet precies. Ik herinner me wel nog dat ik toen minder goed in mijn vel zat, mijn schoolresultaten waren ondermaats en ik had veel moeite met Engels, waarbij ik met veel tegenzin en met veel stotteren dialogjes en andere mondelinge oefeningen voor de klas moest brengen. Naar het vijfde middelbaar toe had ik een toffe vriendengroep opgebouwd en onderzond ik het stotteren minder als een hindernis. Pas toen ik afstudeerde aan de hogeschool en vrij snel aan de slag kon als boekhouder, werd ik opnieuw sterk geconfronteerd met mijn stotteren. Ik moest toen steeds meer klanten bellen en telefoneren was iets wat ik in het verleden wel gemeden had, maar nu kon ik er niet onderuit.

Stotteren varieert door verschillende leeftijdsfasen heen. Wanneer een kind opgroeit in een veilige, vaste klasomgeving, denkt het doorgaans minder negatief over zijn stotteren. Een tiener die steeds zelfbewuster wordt, twijfelt aan zichzelf en ervaart een sterke druk om bij de groep te horen, waardoor

het stotteren vaak frequenter hoorbaar wordt. Een jonge adolescent kan dan opnieuw meer druk ervaren op het spreken wanneer hij bijvoorbeeld gaat solliciteren. Het stotteren kan zich ook weer meer voordoen wanneer iemand verandert van baan en zich bij nieuwe collega's en in nieuwe spreek-situaties wil bewijzen. Het wordt vaak minder problematisch met het ouder worden: je ziet nu vooral waar je goed in bent, je slaagt er beter in te relativeren, je vecht minder met je 'demonen'.

FACTOREN DIE STOTTEREN BEÏNVLOEDEN

Waarom stotteren soms wel en dan weer niet optreedt bij eenzelfde woord of in eenzelfde spreek-situatie, is moeilijk te verklaren. Stotteren wordt beïnvloed door zoveel aspecten. Een aantal wordt hieronder besproken zoals je fysieke gesteldheid (moe, ziek, fit), tijdsdruk, eisen die je aan jezelf en/of de spreek-situatie stelt. Maar bepaalde factoren verlopen onbewust of zijn nog niet bekend.

Tijdsdruk

KNACK-INTERVIEW MET BART VAN LEUVEN Als persoon die stottert valt het me wellicht meer op dan anderen: de snelheid waarop we, enfin jullie, gesprekken voeren, die blijft maar omhooggaan. De praat-programma's op televisie: hallucinant hoe snel alles gaat. Als ik zie hoe zelfs de vlotste prater zich al moet reppen om zijn zin te kunnen afmaken ... Enorm intimiderend vind ik dat. En ontmoedigend, ook. (Claeys, 2007)

SIMON Het moeilijkste vind ik het spreken in een groep leeftijdsgenoten. Iedereen pikt op elkaar in en op een hoge snelheid. Diegene die het snelst antwoordt, heeft het woord. Het lukt me heel vaak niet om op het goede moment mijn grappige opmerking ertussen te gooien. Het voelt alsof er een sneltrein passeert en ik steeds tevergeefs probeer mijn wagon eraan te koppelen.

KAREL Door stottertherapie ben ik steeds trager gaan spreken en dat bevalt me goed, want ik stotter steeds minder. Ik ben de laatste maanden erg alert geworden op de spreeknelheid van andere mensen. Het valt me op hoe gejaagd mijn chef spreekt. Onlangs kwam ik tijdens een vergadering aan het woord en heb ik bewust trager gesproken en mijn tijd genomen om mijn argumenten te verwoorden. Het viel me op dat de collega na mij ook veel rustiger sprak en zijn tijd nam.

MIEKE Als ze me in een heen-en-weer gesprek plots vragen uit welke streek ik afkomstig ben, zit ik gegarandeerd vast in een blokkade. Snel iets heel specifiek verwoorden laat het stotteren me niet toe. Het lukt me wel wanneer ik de tijd neem en mijn antwoord in alle rust in een zin formuleer.

Stotteren is een probleem met de timing bij het spreken. Als het tempo van een gesprek hoog ligt, komt het timingsproces bij de persoon die stottert onder extra druk te staan. Hoe neem ik mijn tijd bij het praten? Hoe reageer ik minder gehaast? Hoe verlaag ik het tempo van het gesprek? In stottertherapie kun je leren met tijdsdruk om te gaan.

Alcohol

Stotteren heeft dus te maken met een timingsprobleem. Het controlesysteem bij mensen die stotteren is overactief. Het blijft elke timingsfout in de spraak opmerken en blijft bijsturen door de articulatie van klanken te herhalen of te verlengen. Alcohol zorgt vermoedelijk voor een verdoving en afzwakking van dit al te alerte controlesysteem. Anderzijds bouwt alcohol ook psychologische spanning af waardoor de angst om te praten en te stotteren vermindert.

Bij mensen die eerder broddelen dan stotteren, heeft alcohol juist een negatief effect. Er wordt nog minder controle uitgeoefend op de uitvoering van de spraak waardoor ze nog meer struikelend, mompelend en in ongestructureerde zinnen praten.