

Gaat stotteren ons allemaal aan?

Hoe krijgt men er grip op?

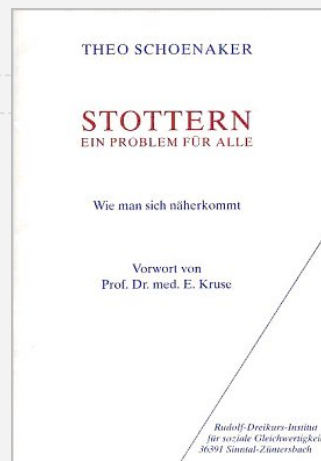
Theo Schoenaker

Vertaling van [Stottern, ein Problem für alle. Wie man sich näherkommt.](#)

RDI-Verlag, 36391 Sinntal-Züntersbach 1997 ISBN 3-932708-03-2

Copyright 1997 by RDI-Verlag Alle Rechte vorbehalten www.rdi-verlag.de

Vertaald door [Miep en Adrie van der Horst](#)



Voorwoord:

Stotteren lijkt nog steeds - en blijkbaar wijd verbreid - een probleem dat nog niet is opgelost, maar waarom dan meteen voor allemaal? Wie zijn die "allemaal"?

Nu, vooreerst zeker voor diegenen die stotteren. Treedt het stotteren voor het eerst, zoals meestal, in de kindertijd op, dan wordt het ook het probleem van ouders, andere gezinsleden en van de familie. Door het zoeken naar hulp wordt het al snel het probleem van therapeuten in meerdere vakrichtingen. Als de behandeling het stotteren niet - of niet snel genoeg - opheffen kan, wordt het een probleem op school, bij de vervolgopleiding voor een beroep en de uitoefening daarvan, in de vriendenkring en bij het zoeken van een partner. Door het stichten van een eigen gezin kan het mogelijk voor de volgende generatie een probleem zijn. Is stotteren dan toch een probleem voor allemaal, ja, zelfs een erfelijk probleem?

Geheel zo problematisch dwangmatig verlopend lijkt deze uitkomst mij toch niet te zijn. Waarom stotteren de betrokkenen eigenlijk niet altijd? Waarom treedt stotteren vooral in het vroege stadium van de aandoening alleen in bepaalde, overwegend "opwindende" situaties op? Waarom begint stotteren meestal in de kinderleeftijd, en blijkbaar ook voortdurend in verhouding met bepaalde fasen van de normale spraakontwikkeling? Waarom stottert dan niet elk kind, waarom nu juist "ons" kind? Waarom ervaren zoveel ouders dat goedbedoelde correcties deze symptomen bij het

kind niet verhelpen? Waarom laat het stotteren zich niet door de wil onderdrukken of tenminste beïnvloeden? Vragen uit vele andere vragen, die altijd weer worden gesteld en waaruit bijna een herhaalde roep om hulp lijkt te klinken.

Dit boekje wil u laten zien dat er geen enkele reden is om de moed te verliezen, dat er zeer zeker mogelijkheden zijn die behulpzaam kunnen zijn en effectief werken om het probleem op te lossen. Het levert antwoorden op vragen, die men nu ook op een andere manier stellen kan: vanwege wat denkt men nu zo precies te weten, dat stotteren pas stotteren wordt omdat men stotteren wil vermijden en er tegen vecht? Kan andersom, niet iemand die stottert *juist zijn stotteren nodig hebben - vooral in bepaalde situaties?* Waarom hebben de betrokkenen dan dit probleem niet als ze alleen zijn; maar altijd uitsluitend in het communicatieve-, sociale- of beroepsterrein? Ontstaat mogelijkwerwijs toch een zinvol iets uit het stotteren als storing in de communicatie, en: zouden ook stotteraars door deze doelgerichtheid van hun stotteren zichzelf beter kunnen leren kennen? Zouden er misschien, als men de zin (\geq) van de communicatiestoornis zou leren begrijpen, ook communicatieve alternatieven zijn? Zou het kunnen zijn dat "wij allen", die communicatiepartner van stotteraars zijn, het stotteren sowieso pas zinvol laten worden, omdat *ons* gedrag bij de communicatie met stotteren óók onbewust wordt beïnvloed? Is het stotteren dan niet toch ook het probleem van de niet-stotterende partner in communicatie dus.

Ik hoop dat u door zulke vragen nieuwsgierig naar dit boekje wordt en hierin antwoorden vindt die u en "allen" verder helpen, en voor hen waarbij stotteren een probleem is of dreigt te worden.

Prof. Dr. E. Kruse

Direktor der Universitäts-Klinik für Phoniatrie u. Padaudiologie

37075 Göttingen, im Januar 1997

STOTTEREN - EEN PROBLEEM VOOR ONS ALLEN?

In de Bondsrepubliek zijn er ongeveer 2,5 miljoen mensen die stotteren.

De meeste daarvan zijn kinderen en onder hen vinden we een cumulatie in de jaren voor de schoolleeftijd. Het getal van volwassenen, die met het stotterprobleem in gevecht zijn, ligt bij de half miljoen. (In Nederland zijn ongeveer 200.000 volwassen stotteraars.)

Het stotteren uit zich in kortere en langere onderbrekingen van de spreekstroom, langzamer of sneller. Herhaling van woorden, lettergrepen of losstaande klanken. Ook volledige blokkades, onderbroken door klanken die niet bij het uit te spreken woord horen, en volledig verstommen behoren bij het beeld van het stotteren. Daar kunnen vertrekkingen in het gezicht, grimassen en bewegingen van armen en benen bij optreden. We zien hoe de betreffende zich inspant, we merken, hoe nerveus hij is en hoe bang hij vaak is.

Wie stottert, lijdt. Hij lijdt, omdat hij ervaart dat hij zijn spreekorganen niet onder controle heeft en dat die iets met hem uithalen, wat hij helemaal niet wil. Hij voelt zich niet in staat, dat te doen wat voor anderen zo eenvoudig lijkt te zijn: namelijk bij het spreken de woorden gewoon vloeiend achter elkaar te zetten.

Dit aspect van de aandoening kan iemand soms tot wanhoop brengen. Stelt u zich eens voor, dat u s' avonds gezellig voor de televisie zit en het glas dat naast u op tafel staat wil pakken. Ineens stelt u vast dat u uw arm niet kan bewegen. Wat u ook doet, hoe u zich ook inspant, hij is niet in beweging te krijgen. U hebt geen pijn, maar u snapt er niets meer van. Voordien ging het toch nog wel.

Nu, als u blijft proberen, komt hij ineens weer in beweging, en u kunt hem weer normaal bewegen. U kunt wel iemand vertellen, wat u overkomen is, maar nadoen wat u daar hebt beleefd, zal maar weinigen lukken. Als u de volgende avond weer in de stoel gaat zitten, en het glas dat naast u staat bekijkt, komt onbewust de gedachte op: "Hopelijk gaat het deze keer goed." Mocht het deze keer niet goed gaan, dan heeft uw zelfvertrouwen en het vertrouwen in uw kunnen een eerste deuk gekregen.

Wie stottert, ervaart ook, dat hij eigenlijk vloeiend spreken kan, maar ineens, meest onverwachts, ervaart hij in de vloeiende doorgang van het spreken een blokkade of

herhaling. De tong wil niet meer, de lippen zijn als vastgekleefd, in de keel zit een vergrendeling, en hoeveel moeite hij ook doet, hoe zich ook inspant, er komt geen beweging in, geen verandering, tot plotseling, net zo onberekenbaar, het spreken verder gaat.

Hij lijdt aan de onberekenbaarheid van het optreden van zijn symptomen. Hij lijdt echter ook om de reacties van de omgeving. De luisteraars zien hem niet voor vol aan, maken half afgemaakte zinnen voor hem af, weten niet hoe te reageren, zijn bang, kijken weg, omdat ze denken dat hij dan beter zal spreken. Ze praten harder tegen hem, omdat ze blijkbaar denken dat wie niet spreken kan, ook niet kan horen. Zij doen veel meer voor hem dan nodig is, omdat ze blijkbaar denken dat wie niet spreken kan, ook niet kan denken. etc. Ouders praten op het kind in, het zou langzamer moeten spreken, het zou toch beter moeten nadenken, het zou toch beter zijn best moeten doen. De leraren op school zien, dat het kind op de speelplaats met zijn vrienden wel vloeiend kan spreken, en ervaren dat het hem niet lukt om in de klas zijn zinnen af te maken. Omdat zij deze tegenstelling niet begrijpen denken ze dat het kind zich aanstelt.

Wie met stotteren is opgegroeid naar volwassenheid, ervaart zijn problemen op alle gebieden van de menselijke samenleving: met het werk, waar hij met sollicitaties van tevoren al op de tweede plaats zit, bij praktische bezigheden, waar hij moeite heeft om zijn mening naar voren te brengen en zich te laten gelden; in de liefde, als hij net als hij een mogelijke gegadigde aan wil spreken, van pure opwinding en nervositeit, wat we allemaal kennen, juist de grootste moeilijkheden met spreken heeft.

Alle andere situaties in de samenleving, of dat nu het kopen van treinkaartjes, telefoneren of inkopen is, zijn met angst, met spanning, en met ervaringen van falen, soms met ervaringen van kleinering verbonden.

Ook de gesprekspartners hebben het moeilijk. Zij moeten zich inspannen om woorden met meer lettergrepen in gedachte vast te houden, om zo de betekenis van een zin te begrijpen. De luisteraar wil nadat de ander zich zo heeft ingespannen, niet graag vragen: "Wat zeg je?" of "Wat bedoel je?" De luisteraar weet niet of hij een woord, waarmee de ander al een paar keren begonnen is, moet afmaken, of dat je de ander gewoon moet laten uitstotteren. Ze weten niet, of ze hem moeten aankijken, of maar beter wegstaren.

Twee groepen mensen hebben het dus moeilijk: zij die stotteren, en zij die luisteren. Ieder die niet stottert, zal ooit iemand tegenkomen, die stottert. Beide groepen hebben dan een probleem met elkaar: zij, die stotteren, en degenen, die luisteren. Ze zouden elkaar kunnen helpen.

Advies aan Luisteraars.

Kinderen

Hebben de ouders de schuld?

Bij de behandeling van mensen die stotteren, is altijd weer vast te stellen, hoe onzeker de ouders zijn, als we hen vragen voor een gesprek naar ons toe te komen. Ze zijn net als kinderen die zich hebben gebrand en die nu het vuur uit de weg gaan. Ze zijn schuw voor de therapeut, de adviseur, want over 't algemeen weten ze: als met een kind iets mis is, hebben de ouders daaraan schuld. Enkelen hebben nog verse kerven van adviserende gesprekken, waar ze deze zogenaamde waarheid te verwerken hebben gekregen.

Voorbeeld 1: Veronica is nu 16 jaar. Ze vertelt het volgende verhaal: We waren thuis met 11 kinderen. Ik was het 8e kind. Mijn vader had een landbouwbedrijf, waarvan we net konden leven. Het hoogste doel in het leven was werken. We moesten allemaal al vroeg meehelpen op het land en in de huishouding. Als kind had ik altijd het gevoel dat niemand tijd voor mij had. Maar ik had een oudere zus die zich om mij bekommerde en die lief voor mij was. Toen ik 6 jaar oud was, emigreerde ze naar Canada. Ik geloof, dat dit het begin van mijn stotteren geweest is.
Dat deze ouders zo weinig tijd voor Veronica hadden, kun je uit de gegeven situatie begrijpen. Dat het kind een stuk zekerheid verloor, toen de zus emigreerde, is ook te snappen. Dat vanuit die onzekerheid stotteren ontstaat, dat kan voorkomen. Maar wie heeft daar nu eigenlijk schuldig aan?

Voorbeeld 2: Vader meldt zich wegens zijn stotteren aan en zegt: "Ik kom eigenlijk niet vanwege mijzelf, want ik kan met mijn leven en het stotteren goed uitkomen. Het probleem is, dat mijn vijfjarige zoon Erik ook stottert, en wel precies op dezelfde manier als ik." Ik geloof dat het kleine joch mij verafgodt, en alles doet wat ik doe." Hij denkt zeker, dat wat mijn vader

doet, is goed. Ik zou beter willen leren spreken, zodat ik ook in dit opzicht een goed voorbeeld voor hem kan zijn."

Wie is er schuldig aan, dat Erik stottert?

Voorbeeld 3: Diederik was 4 jaar oud, toen er nog een broertje werd geboren. Tot dan toe was Diederik de koning in het gezin geweest. Hij was het eerste opvoedingsexperiment voor zijn ouders, en het eerste kleinkind van de grootouders. Hij werd op handen gedragen, en al zijn ontwikkelingsfasen werden met bemoediging, lof en applaus begroet. Als hij, zo klein als hij was, met zingen begon, was de hele familie verbaasd en had hem aangemoedigd ermee door te gaan. Nu, na 4 jaren "alleenheerser", ligt daar ineens een indringer op tafel, die hij niet heeft uitgenodigd. Moeder houdt zich constant met de nieuweling bezig, en als Diederik haar nodig heeft, zegt ze dat hij rustig moet zijn en spelen. De bezoekers kijken van nu aan eerst in de wieg, en dan krijgt Diederik zijn begroeting. Als hij nu zijn tot nu toe succesvolle methode met het zingen gebruikt, krijgt hij geen aanmoediging, maar roept iedereen dat hij stil moet zijn omdat hij anders de baby stoort. Diederik snapt van de hele situatie niet veel. Hij weet één ding wel: "ik heb hier geen plek meer, ze houden niet meer van mij!" Deze overtuiging schokt zijn gevoel van eigenwaarde, en vanuit die onzekerheid valt hij enerzijds terug in de fase van bedplassen, en anderzijds wordt zijn tot dan toe zekere en moedige spreken onzeker alsof hij de woorden wil betasten en bij ieder woord overweegt, of datgene hij zegt, nu wel goed is, en of dat wat hij zeggen wil, wel goed ontvangen wordt, zodat hij tenminste de mensen daarmee plezier doet en zij hem hun liefde geven. Zo ontwikkelt zich bij Diederik het stotteren.

Wiens schuld is dat nu?

Kinderen zijn goede waarnemers, maar erg slechte interpreteerders. Het kind heeft zijn eigen gedachtegangen, die niet altijd met de werkelijkheid in overeenstemming zijn. Elk kind heeft zijn eigen gedachten, die niet altijd logisch zijn. Moeder houdt nog evenveel van Diederik, als voor de geboorte van het tweede kind, alleen Diederik *denkt* dat ze niet van hem houdt, en daarom begint hij met stotteren. *Wie de werkelijke samenhang niet doorheeft, maakt het zich te gemakkelijk, als hij de schuld aan de ouders doorschuift.* Elk ouderpaar, dat ik tot nu toe heb ontmoet, heeft *dát* gedaan, wat in het belang van het kind het beste leek, en wat naar omstandigheden gemeten in hun macht lag. Dat ze, bij gebrek aan mogelijkheden en informatie, niet altijd in psychologische zin juiste hebben gedaan, behoort niet in de schuldvraag.

Bovendien hebben de meeste ouders in de eerste jaren, toen het kind stotterde, bij een arts, een psycholoog, bij logopedisten en bij psychologen een advies gevraagd voor verbetering van het spreken. Bijna altijd heeft dat advies ingehouden: *"Geef aan het stotteren niet zoveel aandacht, doe maar alsof het niet bestaat, dan gaat het vanzelf wel over."*

Als het kind met zijn stotteren in de jeugdleefijd gekomen en volwassen is geworden, moeten de ouders met een gevoel van treurigheid vaststellen, dat het stotteren niet vanzelf overgegaan is, en misschien voelen ze dat ze zelf hebben gefaald, omdat ze zo nu en dan nog op het stotteren hebben gereageerd en niet altijd gedaan hebben of het er niet was. Van wie kun je eigenlijk verwachten, dat deze raad gedurende een groot aantal jaren wordt opgevolgd? Het advies, dat de ouders gekregen hebben, was wel juist, want 75% van alle kinderen, die in het begin stotterden, verliezen dat zonder enige vorm van behandeling. Waarom de één het stotteren verliest, en de ander niet, is nog niet ondubbelzinnig te verklaren en ligt zeer zeker niet alleen aan het gedrag van de ouders.

We roepen alle ouders die stotterende kinderen hebben, op, niet langer met schuldgevoelens te strijden, want ten eerste is het niet uw schuld, en ten tweede helpen schuldgevoelens niet, om betere mensen te worden en gelukkiger te leven. Enkele ouders worden door die schuldgevoelens verleid, zich vast te bijten in het idee, dat het kind het stotteren heeft geërfd. Wie zich daarvan heeft overtuigd, kan misschien de

schuldgevoelens afschudden, maar hij verliest ook het zicht op zijn eigen aandeel op de weg die ten opzichte van zijn omgang met het kind nog voor hem ligt. Het stotteren zelf is niet erfelijk, (mogelijk wél de aanleg daartoe,) en daarom kan men veel tot verbetering bijdragen.

Het stotteren is altijd een uiting van onzekerheid, van ontmoediging.

U kunt uw kind daarom niet helpen met kritiek zoals:

- Spreek langzamer. (Dat is veel moeilijker, dan normaal spreken.)
- Denk toch eerst rustig na, voor je spreekt. (Dat doet niemand. De gedachtegang ontvouwt zich tijdens het spreken, hoe meer het kind nadenkt, zo onzekerder wordt het en mislukt alles.)
- Adem toch eerst even rustig in. (Heeft u dat zelf bij het spreken wel eens geprobeerd?)
- Wees toch rustiger, als je wilt praten. (Moet je dan zwijgen, als je opgewonden bent?)
- Stotter niet zo!

Deze, en vergelijkbare opmerkingen worden met de beste bedoelingen en in de hoop dat ze de gewenste positieve uitwerking hebben, gemaakt. Het kind voelt zich echter bekritiseerd en ontmoedigd, omdat het merkt dat het, zoals het is, niet goed genoeg is. Het kan zijn, dat wanneer men het een woord of een zin laat herhalen, het dan wel vloeiend kan spreken, maar op het stottergedrag als geheel heeft het absoluut geen nuttige uitwerking.

Voor de ouders is het stotteren misschien het belangrijkste gebrek aan het overig zo goede kind, ze willen het weg hebben, en zijn er daarom zo op gefixeerd. Het kind merkt dat men zich daarom met hem bezighoudt en vindt het langzamerhand ook het belangrijkste, dat het heeft. Zo komt het dat zowel jongeren, als volwassenen het stotteren - ook als het maar zeer gering is - als het centrale probleem van hun leven beschouwen, waaraan ze alle andere problemen " ophangen".

Ouders kunnen zich er in trainen, te begrijpen, dat het kind niet opzettelijk stottert, maar dat het zich onzeker voelt. Dan zullen ze niet met kritiek en reprimandes reageren, ze zullen dan de spreekfouten, en andere slechte gewoontes lichter opvatten en eerder het positieve in het kind benadrukken. Zij zullen het bemoedigen, zodat het zelfvertrouwen kan opbouwen, en dan normaliseert het spreken zich helemaal vanzelf.

Verwenning.

Veel stotterende kinderen worden verwend. De verwenning bestaat daaruit, dat de ouders voor het kind doen, wat het eigenlijk zelf zou kunnen doen. Verwenning is, zoals we weten, een heel slechte opvoedingsmethode, want door verwennen pakken we het kind de kans af, verantwoording te dragen en de kans, zijn mogelijkheden te testen en zichzelf te bewijzen, dat het zijn eigen problemen oplossen kan. Door verwenning wordt het kind ingeprent: " Je hebt recht op een speciale behandeling".

In de praktijk zien we, dat

- stotterende kinderen meestal geen boodschappen hoeven te doen. Dat doen zusjes en broers, of de moeder zelf.
- stotterende kinderen gewoonlijk worden ontzien, waar zusters en broers wel worden gestraft.
- de manier van spreken van het stotterende kind meer aandacht krijgt dan dat van de andere kinderen.
- het stotterende kind zich iets meer kan veroorloven dan de andere, omdat de ouders het vanwege zijn nervositeit ontzien.
- het stotterende kind meer hulp en toewijding krijgt, dan de andere kinderen.

In onze praktijk worden we gesterkt in onze overtuiging dat ouders voor een kind dat stottert, méér doen dan voor een die niet stottert, maar zelfs meer doen als in het algemeen nodig is. En voor 't grootste deel doen ze dat uit schuldgevoel, of omdat ze denken iets goeds voor het kind te doen.

Zo kunt u helpen:

- Toon uw kind, dat u van hem houdt. Laat het niet zozeer met woorden, maar met uw daden zien.
- Geeft het tijd en aandacht, maar niet als antwoord op zijn stotteren, anders zal hij het stotteren nooit opgeven. Geef het tijd en aandacht als het rustig is, en voor het slapen gaat. Zo zal het merken, dat het een plek heeft.
- Bemoedig het kind als het iets goed doet, en zegt u niets, als u bekritisieren en ontmoedigen wil.
- Doe geen dingen voor het kind die u niet zou doen, als het normaal zou spreken. U sterkt het anders in de overtuiging, dat het wegens het stotteren recht heeft

op bijzondere hulp en toewijding. U maakt het kind onzelfstandig.

- Geef geen bijzondere aandacht aan het stotteren, maar zoek een goede opvoedingsadviseur, die u vertellen kan, hoe u in dit geval de onzekerheid van het kind gunstig kunt beïnvloeden. Als vuistregel geldt, dat men niet over het stotteren moet spreken, zolang het voor het kind geen probleem is. Het wordt een probleem, zogauw het kind woorden, klanken en situaties vermijdt.
- Snijd bij de ontmoeting met een jongere die stottert het probleem gewoon aan. Hij zal blij zijn, dat u de sluier van de geheimzinnigdoenerij wegtrekt. U kunt hem dan ook vragen, of hij wil dat u zijn zinnen afmaakt. Dat weet alleen hijzelf.
- Kijk mensen, die stotteren (kinderen en volwassenen) altijd aan. Dat je bij het stotteren iemand niet aankijken moet, is een sprookje, dat door de angst van de luisteraars, die niet weten hoe ze zich ten opzichte van mensen met een spreekhandicap moeten gedragen in de wereld is gebracht Er zijn veel normaal sprekende mensen, die ook niet graag willen dat je ze aankijkt als ze spreken. Maar enquêtes onder honderden mensen die stotteren hebben ondubbelzinnig duidelijk gemaakt dat zij, als je ze niet aankijkt, het gevoel hebben, dat men wat ze zeggen niet serieus neemt, Daardoor versterkt het wegkijken hun gevoel van minderwaardigheid nog meer.
- Als u als ouders, leraar, huwelijkspartner, werkgever of collega met stotteren geconfronteerd wordt, dan zal u goed reageren, als u zelf ervan overtuigd bent, dat stotteren geen reden is om iets niet te doen. Wie stottert, heeft misschien iets meer tijd nodig, maar hij is niet dom (integendeel!) en ook in geen enkel opzicht anders dan alle andere mensen op deze aarde.
- Neem het stotteren niet te serieus, en maak het niet tot uw probleem. Pas als de betrokkene merkt dat u zijn stotteren niet tot uw probleem maakt, zal hij bij zichzelf overwegen wat hij aan verbetering van zijn situatie kan doen. En dat is erg veel!
- Zegt u geen "Stotteraar!" Het is een onzinnige overdrijving, als je iemand, die voor een bepaalde tijd in zijn leven in bepaalde situaties stotterproblemen

laat zien, met het stigma, in dit geval het etiket "stotteraar" opplakt. Erg is dan niet het etiket, maar het gevaar, dat hij gaat geloven, dat hij een stotteraar is, en hij zal zich zolang als stotteraar gedragen, zolang hij gelooft, dat hij er een is.

Alle onderzoeken van psychologen en neurologen hebben er niet toe geleid iets te vinden dat typisch is voor alle mensen die stotteren; het is niet de persoonlijkheidsstructuur, noch de lichaamsbouw, noch hersengolven of andere fysiologische processen. Een type mens die men stotteraar noemen kan, bestaat niet. Het enige, wat allen die stotteren gemeen hebben, is het stotteren, en in de stottersymptomen bestaan meer verschillen dan overeenkomsten. Het stotteren is een van de vele mogelijkheden, waarmee mensen op verzwaarde levensomstandigheden kunnen reageren. Anderen reageren misschien met maagslijmvliesontstekingen of met hoofdpijn, met vermoeidheid of depressies, met slapeloosheid of hinder met de spijsvertering. Al die reacties komen voort uit dezelfde bron, alleen in de vorm waarin is de reactie anders.

Wie stottert, heeft een goede therapeut of hulpverlener nodig. Spraakoefeningen zonder psychologische behandeling brengen weinig succes. Door de therapie zal hij beter met het stotteren om kunnen gaan en de moed ontwikkelen om de luisteraar met een korte opmerking over zijn stotteren tegemoet te komen." Ja, ik stotter, en heb een beetje meer tijd nodig", maakt de toehoorder duidelijk dat hij van zijn stotteren geen al te groot probleem maakt. Dan kan men hem meer ontspannen tegemoet treden en hem er misschien ook een keer over aanspreken. Zo komen we dicht bij elkaar.

Jeugdigen en volwassenen

Advies voor degene die stottert

We spreken hier voornamelijk de jongeren en de volwassenen aan, omdat die, verreweg onafhankelijk van het ouderlijk huis, het meest voor zichzelf kunnen doen. Zij, en allen die op enigerlei wijze met stotteren te maken hebben, zullen het woord "stotteraar" niet uit de wereld kunnen helpen. Alle dingen in deze wereld hebben een naam, en mensen, die stotteren, worden stotteraars genoemd.

De mensen kunnen het noemen zoals ze willen. Voor u moet het een steeds sterkere overtuiging worden, dat het antwoord

op de vraag: "Wat ben ik eigenlijk?" slechts luiden kan: "Ik ben een mens!". En al het andere wat mensen zo graag met "je bent!" verbinden, heeft te maken met gedragswijzen, die men geleerd heeft, en die men ook veranderen kan. Het gedrag van mensen komt voort uit zijn mening over zichzelf, de wereld, de medemensen en zijn leven. Deze meningen worden al vroeg in de kindertijd gevormd en we zijn ons daar grotendeels niet van bewust. Wie denkt dat de wereld gevaarlijk is, zal zich precies zo voorzichtig, teruggetrokken, en in aparte gevallen agressief gedragen, alsof het leven en de wereld inderdaad gevaarlijk zouden zijn. Wie denkt dat hij dom is, zal zich niet anders gedragen, alsof hij dom zou zijn. Wie denkt dat hij een stotteraar is, zal zich naar dit zelfbeeld gedragen. Hij zou verwonderd zijn, als het spreken plotseling vloeiend gaat en uit een soort schrik daarvan direct weer met stotteren beginnen. Daarmee heeft alles naar de eigen mening dan weer zijn eigen plaats. Het stigma stotteren conserveert het stottergedrag, dat betekent, dat u zich net zolang als stotteraar zult gedragen, als u gelooft er een te zijn.

Hoe komt iemand ertoe, zich stotteraar te noemen en te geloven dat hij er één is? Zeker kunnen hier bij de vorming van dit zelfbeeld vroege kinderlijke ervaringen - thuis of onder vrienden zo genoemd te zijn - een rol spelen; maar waarom geeft nu juist de volwassene, die in veel situaties ook vloeiend kan spreken, dat geloof niet op?

Binnen een stottertherapiegroep behandelden we dit thema. We maakten duidelijk dat veronderstellingen zoals "ik ben iemand die faalt", " ik ben een zweter", "ik ben een blozer, "ik ben een stotteraar", net zulke grenzeloze overdrijvingen zijn als wanneer iemand die acht uren per dag aan een bureau zit, zichzelf een zitter noemt.

Duidelijk werd ook, dat iemand die eenmaal steelt en zichzelf een dief noemt, zich daarmee ook een uitzonderingsgeval noemt en zich de volgende diefstal al voorneemt. Je kunt van een dief toch alleen maar verwachten dat hij steelt, en ook hijzelf verwacht nauwelijks iets anders! Hij denkt echter ook niet voor zijn daden verantwoordelijk te zijn, want hij is helemaal niet zoals de anderen. Hij is een dief!

Wie zich een stotteraar noemt, maakt aanspraak op een bijzondere plaats. Hij denkt dat hij niet is zoals andere mensen en voelt zich niet voor zijn stottergedrag verantwoordelijk. Hij heeft behoefte, ontzien te worden. Als hij

stottert, kan hij daar niets aan doen. Men mag het hem niet kwalijk nemen, als hij vloeiend spreekt, moet men hem bewonderen, met hem blij zijn, want hij is toch een stotteraar.....!

Onze aanbeveling: "Accepteer, dat u stottert, blij daarbij, maar pin u niet met uw wezen op die ene gedragstrek vast, en noemt u zichzelf geen stotteraar. U bent net zo normaal als alle andere mensen. Elk mens heeft zijn problemen, zijn tick, zijn bijzondere manier van doen, zijn voortdurend terugkerende ziektes.

"U hebt uw stotteren", maakte bij één van de groepsdeelnemers de volgende reactie los:

"Ik heb het gevoel, betrapte te zijn." Ik dacht dat ik een mooie verstopplek gebouwd had, maar die is nu ontdekt. Mijn schuilplaats heet "Ik ben een stotteraar". Als ik die overtuiging, een stotteraar te zijn, opgeef, komen er ineens allerlei verantwoordelijkheden en belastingen naar mij toe, die ik niet aankan en waarop ik niet ben voorbereid. Ik voel me onzeker en bedreigd. Ik voel me naakt en onbeschermd. Wel is het zo, dat ik graag van mijn stotteren af zou willen komen, maar nu ben ik er nog niet aan toe om me mét mijn stotteren tot de normale mensen te rekenen. Als ik het etiket "stotteraar" afleg, moet ik mij bij de gelederen van de normalen inlijven. Ik wil er aan werken, maar ben erg bang.

Vanzelfsprekend wilt u liever vandaag dan morgen van uw stotteren bevrijd zijn, maar tot de realiteit van uw stotteren hoort dat het bij volwassenen niet gemakkelijk is op te heffen. Het stotteren is een deel van uw persoonlijkheid, en met uw eigen ontwikkeling kan het spreekgedrag in een voor uw gunstige richting ontwikkelen. Elk mens kan vooruitgang boeken, als hij actief wil zijn, en wat hij weet intelligent wil toepassen. Daar zou u in moeten geloven. Wie actief blijft, geduld met zichzelf heeft, en weet dat ook stilstand en terugval bij het proces van stabilisering behoort, kan plezierige vooruitgang boeken. Wie echter van vandaag op morgen iets groots wil bereiken, kan beter maar helemaal niet beginnen.

Accepteren

Het beste advies wat we u kunnen geven, is: accepteert u nu dat u stottert, en heb de moed, dat ook naar buiten toe te laten zien. Zolang u zegt: "ik móét vloeiend spreken" of: "ik mag in géén geval stotteren" brengt u zich in een onmogelijke situatie met almaar toenemende angstgevoelens.

Zolang u denkt: "alleen als ik vloeiend spreek heb ik een gelijkwaardige plaats temidden van medemensen", bereidt u het volgend falen en het toenemen van

minderwaardigheidsgevoelens alweer voor. Het stotteren en de angst moeten geen reden zijn om iets niet te doen.

Uw stotteren accepteren betekent dat u stopt om met uzelf in gevecht te zijn; dat u ophoudt uzelf met "moeten" en "mag niet" en "alleen als ..." onder druk te zetten; dat u ophoudt met het symptoom te vechten.

Laat het stotteren gaan, laat het wat meer los. U zou niet zoveel druk erop moeten zetten als u tot nu toe hebt gedaan.

U drukt alleen omdat u denkt dat het woord er dan sneller uitkomt, of daarmee het stotteren onderdrukken kan. Intussen hebt u al lang gemerkt dat door het drukken de symptomen alleen maar erger worden.

Als u ophoudt met uzelf te vechten en ervan uitgaat, dat u stottert, u zich geen verwijten meer maakt, en uzelf slecht maakt, bemerkt u een beetje vrede met uzelf en dan kunt u er nuchter over nadenken wat u in een situatie met stotteren zou kunnen doen.

Bij de acceptatie hoort ook, dat u uw symptomen voor uzelf en voor ander mensen niet zo belangrijk maakt. Treur en mok er niet te veel over. Stotteren en eronder lijden is teveel. Een van de twee is al genoeg. Doet u, wat u te doen hebt, met of zonder stotteren. Dat gaat. U kunt met stotteren telefoneren, ook als dat soms duurder wordt; U kunt al stotterend een levenspartner vinden en trouwen.

Het allerbelangrijkste is, dat u een compleet normaal mens bent, die zo nu en dan stottert, zoals ieder ander mens zijn problemen heeft. Als u zo handelt, zult u merken, dat u zich minder schaamt, dat u minder wegstijgt, dat u minder samenkrimpt, u zich ook nadien niet meer zo slecht voelt, en u zult opmerken dat andere mensen ophouden u medelijdend te bejegenen, uw woorden of zinnen af te maken, u verantwoording en opgaven uit handen te nemen, omdat ze merken, dat u ondanks stotteren een gelijkwaardige partner voor hen bent. Het kan gebeuren, dat u zich zo nu en dan minderwaardig voelt, maar de anderen zijn niet zo groot. U

maakt de anderen groot, omdat u knielt. U maakt de anderen groot, omdat u zich kleinmaakt.

Daarom, sta op! Allen hebben hun minderwaardigheidsgevoelens! Als u bij het opstaan hulp nodig hebt, dan zoekt u een goede hulpverlener of therapeut. Voor het proces van het opstaan is het groeien van innerlijke spankracht belangrijker, dan het verdwijnen van symptomen. Spreekoefeningen alleen geven niet het beste resultaat, zoals u misschien al hebt opgemerkt. Het gaat erom dat u begrijpt waarom u doet, wat u doet, waarom u knielt en waarom u stottert. De vakman kan u helpen, deze vraag te beantwoorden, en met zijn hulp kunt u beginnen, stap voor stap uw situatie te verbeteren.

Kleine stappen

Als u vorderingen maken wilt, hebt u activiteit, geduld en een goed plan nodig. Het gaat niet om grote successen, maar om de doorbraak. Als u zegt, al bij verscheidene therapeuten geweest te zijn, en dat uw spreken niet verbeterd is, dan hebt u mogelijk van de therapie en de therapeut te veel verwacht, en te weinig van uzelf.

Niemand kan u het stotteren, zonder uw eigen actieve inzet, afnemen.

Het kan ook zijn, dat u zegt dat u door eigen activiteit al veel ondernomen hebt, maar ondanks dat geen resultaat gehad. Dan kan het zijn, dat u van uzelf teveel verwacht hebt, uw wensen te hoog opgeschroefd, en uw voornemens te groot gemaakt hebt.

U kunt een veelbelovende doorbraak maken, als de voornemens duidelijk, klein, en aan tijdslimiet gebonden zijn.

Onduidelijk zijn voornemens als:

- Ik zal aan versteviging van mijn zelfvertrouwen werken.
- Ik zal niet meer zo nerveus zijn.

Deze voornemens zijn onduidelijk, omdat ze niet aangeven, hoe en waar u wilt beginnen.

Te grote stappen zijn, zoals:

- Vandaag zal ik tijdens elk gesprek rustig en duidelijk spreken.
- Ik zal vandaag alle toehoorders aankijken.

Deze stappen zijn wel duidelijk, maar te groot, omdat u zich hiermee teveel voorneemt. Als u voornemens maakt, met: tijdens elk gesprek, de hele dag, bij elke ontmoeting, alle luisteraars, daarin voorkomend, is de stap te groot. U wilt teveel in één keer.

Zonder tijdslimiet zijn voornemens, als:

- Vanaf nu zal ik me drie keer per dag ontspannen.
- Ik zal elke avond voor het slapengaan in het kort opschrijven, wat ik op die dag van mezelf goed vond.

Hoewel deze stappen duidelijk en niet al te groot zijn, ontbreekt de begrenzing van tijd. Wanneer staat u zich zelf toe, met dit geplande, nieuwe gedrag te stoppen?

Als u met de beste bedoelingen en vol energie onduidelijke, grote, en naar tijd onbegrensde voornemens wilt uitvoeren, dan staat u daar tenslotte, net als zo vaak, met uw schuldgevoelens en verwijten. U denkt, dat u niet genoeg wilskracht hebt, en er toe neigt, te berusten en alles bij het oude te laten.

Wat denkt u van de volgende voornemens? Elk voornemen is van iemand anders en wil slechts als voorbeeld en aansporing dienen.

- Vanmiddag ga ik in de middagpauze in de kantine bij iemand anders aan tafel zitten.
- Bij het volgende telefoontje aarzel ik niet meer, ik neem gelijk op.
- Morgen meld ik me een keer tijdens het college van prof. van Dam, met of zonder te stotteren. Van belang is alleen, dat ik spreek, en niet, of ik een goede indruk maak.
- Ik schrijf vandaag of morgen op, wat ik vandaag goed vond van mezelf.
- Ik ga nu naar de chef en kijk hem tijdens spreken en luisteren aan.
- Bij het volgende telefoontje adem ik eerst uit, dan rustig in, dan pas neem ik op.
- Bij het boodschappen doen in de slagerswinkel, waar ik doorgaans goed spreek, zal ik vanmiddag opzettelijk op een woord stotteren.

Deze voornemens zijn duidelijk en met een tijdslimiet.

Of u de stappen ook als klein ervaart, hangt van uw persoonlijke situatie en van uw houding ten opzichte van het

stotteren af. Met duidelijke, kleine, en tijdsbegrensde voornemens maakt u geen grote sprongen; u maakt een doorbraak, en dat is genoeg.

Als u niet zo precies weet waar u moet beginnen, schrijft u dan eens op welke situaties, opgaven, personen, en woorden u normaal probeert te vermijden, en verbind daarmee uw voornemens, zodat u leert, minder uit te wijken en minder te aarzelen, dat is, opgaven en kontakten voor u uit te schuiven. Wordt zakelijker, dat wil zeggen, meer op de opgave gericht, en vraag u niet af welke indruk u maakt. Zo wordt u moediger.

Een cliënte, die zich in dit groeiproces bevond, schrijft: "...Dit is een kleine ervaring met stotteren: ik stond in de winkel bij de toonbank met vlees. Ik moest nog even wachten, en bedacht mijn plan. Toen was ik aan de beurt. Ik zei duidelijk: "Ik zou graag worst willen hebben", en ging zelfbewust naar de gesneden waren. De "worstwensen" bracht ik er goed vanaf. Toen wilde ik nog een kilo rundvlees hebben, en ik herhaalde "rund" wel vijf keer en drukte opzettelijk met meer kracht, totdat ik het eruit had. De blikken van andere klanten deed me niets meer, want ik wist dat het stotteren niet echt was, maar gespeeld. Ik had mijn geheim. Ik wist dat ik niet meer het slachtoffer van mijn stotteren was."

Bemoedigen van jezelf *

We kunnen onmogelijk onze vooruitgang opbouwen door zelfkritiek, zelfonderschatting, zelfvernederings, zelfverwijten, schuldgevoelens, zelfhaat of op bestrijden van onszelf. Je kunt ook niet aan je stotteren werken, en vorderingen maken, als je niet accepteert, dat je stottert. Daarom was ook de eerste goede raad: "Accepteer dat je stottert, en heb de moed, dat naar buiten toe te laten zien." Elke keer, als je merkt, dat je dit doet, moet je ook vriendelijk voor jezelf zijn en tegen jezelf zeggen dat het een vooruitgang is. Evenzo als je een goede vriend zou aanmoedigen met zijn eerste poging met een nieuw gedrag door te gaan, zo moet je ook, als je kleine stappen volbracht hebt, je zelfbemoediging niet van de resultaten laten afhangen, maar al je inspanningen positief waarderen.

Als je altijd naar succes lonkt, zul je jezelf nooit als goed genoeg beschouwen, nooit tevreden zijn over jezelf en nooit met jezelf in vrede leven.

Het komt misschien wat vreemd over, dat je vorderingen maken kunt, als je met jezelf in vrede leeft. Misschien denkt u ook dat u alleen vorderingen maakt als u zichzelf uitscheldt, zoals de slechte leraar op school dat tegen een leerling doet. Het is een denkfout, een vooroordeel, dat je op deze manier vorderingen maakt. Wie zichzelf uitscheldt, zichzelf slecht maakt, voelt zich tenslotte zo slecht, dat hij niets goeds meer van zichzelf verwacht.

Vergelijk uw inspanning en vorderingen niet met dat, wat andere mensen doen. Vergelijk liever uw gedrag van nu met dat van vroeger, en kijk dan ook naar de kleinste vorderingen. Heb geduld, en ga rustig verder. Grote sprongen helpen helemaal niet. Omdat alle mensen gelijkwaardig zijn, is er geen reden om aan te nemen, dat u minder waard bent dan alle andere mensen.

We moeten onszelf waarderen, als goed genoeg, zoals we nu zijn. Pas als we onszelf niet meer in de weg staan met schuldgevoelens, zelfverwijten, zelfvernederings, als we eindelijk ophouden ons af te vragen of we goed of slecht zijn, kunnen we nuchter en zakelijk aan onze vooruitgang werken, onze bijzonderheid waarderen en ervan genieten, en beter worden. Met de overtuiging "**Ik ben ik, en zoals ik ben, ben ik goed genoeg**", is het beter leven.

Geloof het niet, maar ervaar het!

[Onze ervaring: Succesvolle stottertherapie \(vert.\)](#)

[* Aanbevolen literatuur:](#)

Theo Schoenaker: [“Moed doet goed” De Encouraging-training](#) Uitgeverij Anode, Assen, voorjaar 2004

Theo Schoenaker e.a.: [“Ja..., aber!” Ein individualpsychologisches Konzept des Stotterns](#) RDI Verlag, Bocholt najaar 2005, met bijdragen van o.a. Prof.Dr.H.Damsté

Toni en Theo Schoenaker: [“Werken aan stotteren”](#) (Vertaling en bewerking van “Stottertherapie” *Eine Orientierungshilfe der Betrachtung und Behandlung des Stotterns*, 1978)

Toni en Theo Schoenaker: [“Het ándere standpunt”](#)

Rudolf Dreikurs: [“Omgaan met jezelf”](#)

[HALLO? HEB JIJ VANDAAG](#)

[AL IEMAND BEMOEDIGD?](#)

[JA? GA ZO DOOR.](#)

[NEE?](#)

[KLIK HIER](#)