

SEVENDAYS
7

Spraakblokkade - De een schudt de volzinnen moeiteloos uit zijn mouw, bij de ander komen ze er minder vloeiend uit. Donderdag 22 oktober is het International Stuttering Awareness Day: een dag om stil te staan bij stotteraars. Nou, bij deze. Maar wat is stotteren eigenlijk? Tekst: Govrien Oldenburger, illustratie: SjocoSjon ©2009

He... HeHeHe... HeHe... HeHe



Ik Ik
St St St
STOTTEREK



'Ik kan zelf ook wel praten'

Stotteraar - Joris (14) zit in de derde van het vwo. Hij speelt gitaar en hij hockeeyt. Oh ja en hij stottert. Al vanaf zijn zesde. Hij gaat er niet onder gebukt en is nooit gepest. Maar behandel hem hetzelfde als anderen a.u.b. 'Iemand die stottert is niet anders dan anderen.'

Vind je het vervelend als mensen je zinnen afmaken?
'Ja, want ik kan zelf ook wel praten. Dat hoeven andere mensen niet voor me te doen. Als dat gebeurt, zeg ik er iets van. Ik heb ook het liefst dat mensen me aankijken als ik praat. Geef iemand die stottert genoeg tijd om uit te praten.'

Op welke momenten stottert je het ergst?
'Als alles snel moet, of als ik voor een groep mensen een spreekbeurt moet houden.'

Heb je er ooit problemen mee gehad dat je stottert?
'Eigenlijk niet, maar mensen hebben wel eens veroordelen. Ze denken wel eens dat iemand die stottert niet aardig is. Iemand die stottert is niet anders dan andere mensen.'

Krijg je wel eens vervelende reacties?
'Eigenlijk niet, want iedereen weet het. Ik ben ook nooit gepest.'

En hoe gaan je leraren ermee om?
'Ik heb ze een keer gemaild dat ik hetzelfde behandeld wil worden als m'n klasgenoten. Ik was bang dat ze zinnen gingen afmaken.'

Stotter-THERAPIE

Maatwerk - De kans dat stotteren helemaal overgaat, is erg klein. Beter is het om te accepteren dat je stottert en ermee leren omgaan. Dát is waar de stottertherapeut om de hoek komt kijken. Esther Bunschoten is stottertherapeut. Wat doet zij eigenlijk?

'Eerst bekijk ik wat er op het stottermoment gebeurt en wat iemand doet om niet te gaan stotteren: sms'en of doen alsof je het antwoord niet weet. Daarna stel ik een aanpak voor. Stottertherapie is maatwerk. Vaak werken we aan gevoelens zodat iemand beter om kan gaan met spreeksituaties en het spreken beter kan besturen. Er zijn verschillende technieken om stotteren te controleren. Bij de verander-techniek bijvoorbeeld probeer je uit een spraakblokkade te komen door een woord anders uit te spreken. Je kunt ook oefenen om constant langzamer en gecontroleerd te spreken. Zingen is meestal geen probleem omdat je op een andere manier met spreken bezig bent. De tekst staat al vast, dus je hoeft niks te plannen of te communiceren.'

Even overleggen
'Stotteren begint meestal rond het derde of vierde levensjaar, wanneer kinderen meer taalvaardigheden ontwikkelen. Het kan zich ook later ontwikkelen als iemand iets heftigs heeft meegemaakt (bijvoorbeeld pesten). Soms is het een neurologisch probleem (probleem van het zenuwstelsel, red.). In principe kun je beter niet iemands zinnen afmaken als diegene stottert. Maar het allerbeste kun je dat even overleggen met degene die stottert.'

Handige stottersites

www.stotteren.nl
www.demosthenes.nl
www.deladder.be

Zijn er woorden die je mijdt?

'Nee, want als je dat gaat doen en uitvluchten gaat zoeken, wordt het alleen maar erger. Als je bang bent om te stotteren, ga je juist erger stotteren.'

Heb je wel eens stottertherapie gehad?

'Ik heb één jaar therapie gehad. Stotteren gaat niet over, ook al oefen je je suf. Je kunt wel minder of gemakkelijker stotteren, daarom oefen je. Tijdens therapie heb ik vooral geleerd dat het niet erg is om te stotteren. En dat iedereen iets heeft dat niet goed is. En je leert om woorden anders uit te spreken.'

Probeer je dat tijdens dit gesprek ook?

'Ja, ik probeer wel vaak een gemakkelijke stotter te maken. Dat betekent dat je over een woord ggggglijdt.'

Wat is stotteren?

Stotteren is het verlenen of herhalen van woorden of klanken. Spreken is de meest ingewikkelde beweging die een mens maakt. Er zijn zo'n tweehonderd spieren bij betrokken. Die moeten allemaal op het juiste moment de juiste bewegingen maken. Bij stotterende mensen starten de spraakbewegingen te vroeg of te laat. Stotteren is de reactie van het spraaksysteem op die verkeerde timing. Het spraaksysteem (het samenspel van stembanden, tong en lippen) probeert de spraak bij te sturen en juist zo min mogelijk te stotteren. Stotteren is dus eigenlijk dat wat iemand doet om niet te gaan stotteren! Stotteren heeft waarschijnlijk een genetische oorzaak, want het komt vaak in dezelfde families voor. Mannen hebben veel meer last van stotteren: tachtig procent van de stotteraars is man. Ongeveer één procent van de bevolking stottert.

(bron: www.stotteren.nl)

'Vlak voor een wedstrijd hakkel ik er op los'



Wat hebben Marilyn Monroe, Frans Bauer, Waldemar Torrenstra, Sanne Hans en Erben Wennemars met elkaar gemeen? Het zijn allemaal stotteraars. Je kunt het al stotterend dus best ver schoppen. 'Laat het je niet belemmeren', aldus Erben Wennemars.

Hoe lang stotter jij al?
'Ik denk sinds mijn tiende. Maar ik noem het liever hakkelen.'

Heb je familieleden die stotteren?
'Mijn broertje hakkelt ook een beetje.'

Op welke momenten stotter je het ergst?
'Als ik onzeker ben of druk. Als ik vlak voor een wedstrijd word geïnterviewd, hakkel ik erop los.'

Heb je er ooit problemen mee gehad dat je stottert?
'Nee, ik heb er helemaal geen last van. Ik heb het nooit als een handicap gezien. Uiteindelijk kom ik ook altijd uit mijn woorden.'

Krijg je wel eens vervelende reacties?

'Nee, mensen vinden het meestal leuk of, eh, hoe zeg je dat? Aandoenlijk denk ik. Ik zit wel goed in mijn vel dus ik heb er verder geen last van. Al denk ik dat ik het als kind wel als minder leuk ervaren heb, maar ik ben nooit gepest.'

Zijn er woorden die je mijdt?
'Nee, ik heb geen idee bij welke letters of woorden ik het meest hakkel.'

Heb je ooit therapie gehad?
'Misschien ben ik ooit wel eens naar een logopedist geweest, maar dat heeft kennelijk geen indruk gemaakt want ik kan me er niks meer van herinneren.'

Heb je tips voor stotterende lezers?
'Je kunt er veel mee bereiken, kijk maar naar mij. Blijf communiceren, blijf praten. Laat het je niet belemmeren.'

International Stuttering wát?

Op 22 oktober is het International Stuttering Awareness Day (ISAD): een dag om stil te staan bij zestig miljoen mensen stotteren. Waarom dat nodig is? 'Hoewel wereldwijd er erg weinig over. Daardoor hebben mensen die stotteren moet mensen daarvan bewust maken.' Aldus de website van de Nederlandse stottervereniging Demosthenes. Tot 22 oktober zijn er online bijeenkomsten (op www.stuttering-homepage.com) waar je artikelen kunt lezen over stotteren. Ook kun je live meekijken met lezingen. In Rotterdam is het zeswekelijkse StotterCafé begonnen in het Nivon-gebouw (Dirk Smitsstraat 76). Het café is bedoeld voor mensen die stotteren, iedereen die ermee te maken heeft of gewoon voor geïnteresseerden.

Stotter QUIZ

1: In Nederland stotteren:
A 170.000 mensen
B Vijf miljoen mensen
C Vooral de inwoners van Drenthe

2: Mensen die stotteren...
A ... kunnen niet tegen kietelen
B ... hebben te veel enzymen
C ... hebben een stoornis in de timing van hun spraaksysteem

3: Stotteren is besmettelijk
A Waar
B Niet waar
C Waar, maar gelukkig zijn daar desinfectiemiddelenjes voor

4: Welke stelling is juist?
A Mannen stotteren vaker dan vrouwen
B Vrouwen stotteren vaker dan mannen
C Er zijn evenveel mannelijke als vrouwelijke stotteraars

5: Bij stotteren horen vaak ook verborgen symptomen. Welke zijn dit?
A Spreekangst
B Het vermijden van spreeksituaties
C Jeuk

1: a, 2: c, 3: b, 4: a, 5: a, b

Antwoorden