

Feiten over stotteren

Van alle volwassen Nederlanders stottert ongeveer 1 procent. Stotteren begint meestal tussen het 3^e en 6^e levensjaar, de periode waarin de spraak- en taalontwikkeling in volle gang is.

Stotteren komt veel vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. De verhouding is 3:1.

Hoe ontstaat stotteren

Iemand kan gaan stotteren als diegene daar aanleg voor heeft. De aanleg kan erfelijk zijn en betekent dat het aansturen van de spreekspieren op het juiste moment (de timing van de spraakbewegingen) zwak is. Er mankeert niets aan de spieren die nodig zijn voor het spreken. Bijna elke stotteraar kan dus ook vloeiend spreken.

Er zijn grote verschillen tussen het stotteren bij de verschillende mensen.

De mate waarin de timingsstoornis een rol speelt wisselt ook per persoon en per situatie.

Verskillende factoren hebben invloed op de timingstoornis, hierbij kunnen we drie groepen onderscheiden:

Spanningsfactoren, snelheidsfactoren en belemmeringen

Bij mensen met een aanleg voor stotteren kunnen de volgende, zowel negatieve als positieve **spanningsfactoren** het stotteren naar voren laten komen: hoge eisen die gesteld worden, terugkomende gespannen patronen in het leven, veranderingen zoals verhuizen of een nieuwe baan, enthousiasme en temperament.

Snelheidsfactoren die het stotteren kunnen uitlokken zijn: snel spreken, snel reageren, alles tegelijk willen doen, snel leven. Iemand die stottert heeft meer tijd nodig voor het aansturen van de spreekspieren op het juiste moment dan iemand die niet stottert. Hoe minder tijd, hoe meer stotteren.

Belemmeringen zijn factoren die het vloeiend spreken belemmeren, zoals een te kleine woordenschat, articulatieproblemen, gehoorproblemen, vermoeidheid en lichamelijke problemen.

De stotterverschijnselen

Stotteren heeft een 'buitenkant' en een 'binnenkant'. De 'buitenkant' van het stotteren is datgene wat we als luisteraar opmerken: het herhalen van delen van woorden, het verlengen van klanken, het vastzitten op bepaalde klanken, de stopwoordjes die iemand gebruiken kan, de meebewegingen die een persoon die stottert soms maakt, het veranderen van zinnen of het gebruiken van synoniemen omdat een bepaald woord moeilijk uit te spreken is. Kortom: de worsteling om uit woorden te komen.

De herhalingen en verlengingen in het spreken zijn de kern van het probleem, dit noemt men het **kernstotteren**.

Vanuit de psychologie kennen we drie hoofdreactiepatronen op problemen,

Fight (vechten), Flight (vermijden) en Freeze (bevrozen). Deze patronen zijn herkenbaar in het stotteren van mensen als deze al dan niet bewust besluiten dat ze 'niet willen stotteren'.

Fight

Er is een groep mensen die 'vechtend stottert'. Onder de oppervlakte ligt bij hen het gevoel dat stotteren niet mag. In plaats van rustig de herhalingen en verlengingen te laten komen, gaan ze extra kracht gebruiken om niet te stotteren waardoor gespannen bewegingen van tong, lippen, kaken en andere gezichtsspieren ontstaan en er blokkades in het spreken

hoorbaar kunnen zijn, die heftig kunnen worden. Ook kunnen ze gaan meebewegen met het hoofd, de handen en de voeten.

Omdat de meeste meebewegingen zijn aangeleerd, kan datgene dat aangeleerd is, meestal ook veranderd worden.

Flight

De 'binnenkant' van het stotteren valt niet altijd op door de luisteraar. Mensen die stotteren kunnen spreekangst ontwikkelen. Ook kunnen er negatieve emoties ontstaan omtrent het stotteren: schaamte, verdriet, minderwaardigheidsgevoelens, boosheid.

Sommige mensen gaan hun best doen om niet te stotteren door minder te praten, andere woorden te kiezen of te doen alsof zij het antwoord niet weten. Zo vermijden zij het stotteren.

Freeze

Soms voelt een persoon zich machteloos wanneer hij stottert en gaat dan proberen om zonder wilskracht uit de stotter te komen. Het gevolg kan zijn dat een stotter heel lang duurt.

Deze vecht-, vermijdings- en bevroesgedragingen geven extra spanning die het timingsprobleem negatief beïnvloeden: de **vicieuze stottercirkel** is ontstaan.

Of een persoon gaat vechten, vermijden en/of bevrozen binnen zijn stotteren wordt beïnvloed door karakter en temperament.

Ook wordt het stotterpatroon beïnvloed door de reacties van de omgeving op het stotteren. Hoe langer het stotteren bestaat, hoe meer kans er is dat er negatieve ervaringen zijn opgedaan die negatieve emoties oproepen. Het stotteren kan zich ontwikkelen tot een complex van factoren die het zelfbeeld van de persoon die stottert beïnvloedt.

Wat betekent dit theoretisch model van stotteren voor de stottertherapie?

De spraak-taal-timingsstoornis als onderliggende stoornis (de basis van het probleem) is een gegeven dat niet veranderd kan worden. In dat kader is stotteren dus niet te 'genezen'. In de kinderjaren kan de spraak-taal-timingsstoornis nog naar de achtergrond verdwijnen (uitrijpen) omdat de neurologische ontwikkeling nog niet voltooid is en nog in balans moet komen.

Het is wel mogelijk de gevolgen van deze timingsstoornis te beïnvloeden. De druk op het timingssysteem kan verminderd worden door de invloed van spannings- en snelheidsfactoren en belemmeringen zoveel mogelijk te beperken.

Nadat het stottergedrag door onderzoek in kaart gebracht is zal een therapieplan opgesteld worden. De eerste stap is meestal om de bijkomende gedragingen (fight-, flight-, freeze-gedrag) binnen het stottergedrag te veranderen. Dit vraagt een goed inzicht in het stottergedrag. Een belangrijk doel zal zijn de communicatieve vaardigheden te optimaliseren. Dit veranderingsproces in de aangeleerde reactiepatronen vraagt veel inzet en moed van de persoon die stottert.

Als het stotteren teruggebracht is tot de kern, namelijk klankherhalingen en –verlengingen kan de persoon veranderingen aanbrengen in de spraakbewegingen waardoor de timing eenvoudiger is. Deze spreektechnieken kunnen de vloeiendheid binnen het spreken bevorderen. Samen met de therapeut wordt bepaald welke techniek het meest geschikt is voor deze persoon met zijn/haar unieke stottergedrag.

Adequat en communicatief spreken is voor elke stotterende spreker mogelijk.

Vloeiend spreken is haalbaar voor de meeste stotterende sprekers, niet voor allemaal. Dit is afhankelijk van de aard en de ernst van de spraak-taal-timingsstoornis en de eventueel blijvende belemmeringen.