

WORSTELLEN MET WOORDEN

Stotteren kan een serieus probleem zijn

Wereldwijd zijn er zeventig miljoen mensen die stotteren. Elk jaar wordt er een Wereldstotterdag georganiseerd. Dit jaar staat de dag in het teken van wat ouders kunnen doen om hun stotterende schoolgaande kind te helpen.

Tekst: Lydia Zitteema
Foto's: privébezit

Marinda (40) is moeder van zoon Tibor van acht en een stiefdochter van dertien. Tibor stottert.

Tibor stottert vanaf het moment dat hij kan praten. Ik schonk er in het begin niet veel aandacht aan, het leek me normaal. Ik dacht dat het vanzelf wel weer over zou gaan, maar dat ging het niet. Ik merkte dat Tibor er last van had en wilde niets liever dan hem helpen. Het raakt je als moeder enorm als je ziet dat je kind het zo moeilijk heeft. Ik heb echt een acceptatieproces doorlopen om te aanvaarden dat Tibor stottert, het was een persoonlijk proces over als ouder omgaan met moeilijke situaties, over te maken hebben met onmacht. Het stotteren zelf maakte me niets uit, het niet vloeiend spreken zegt niets over Tibors persoonlijkheid; Tibor hééft stotters, hij is ze niet. Het moeilijkste was om te gaan met het verdriet dat je je kind ziet hebben. Want als je kind huilt, huil je als moeder mee. Je wilt hem dat verdriet het liefst besparen."

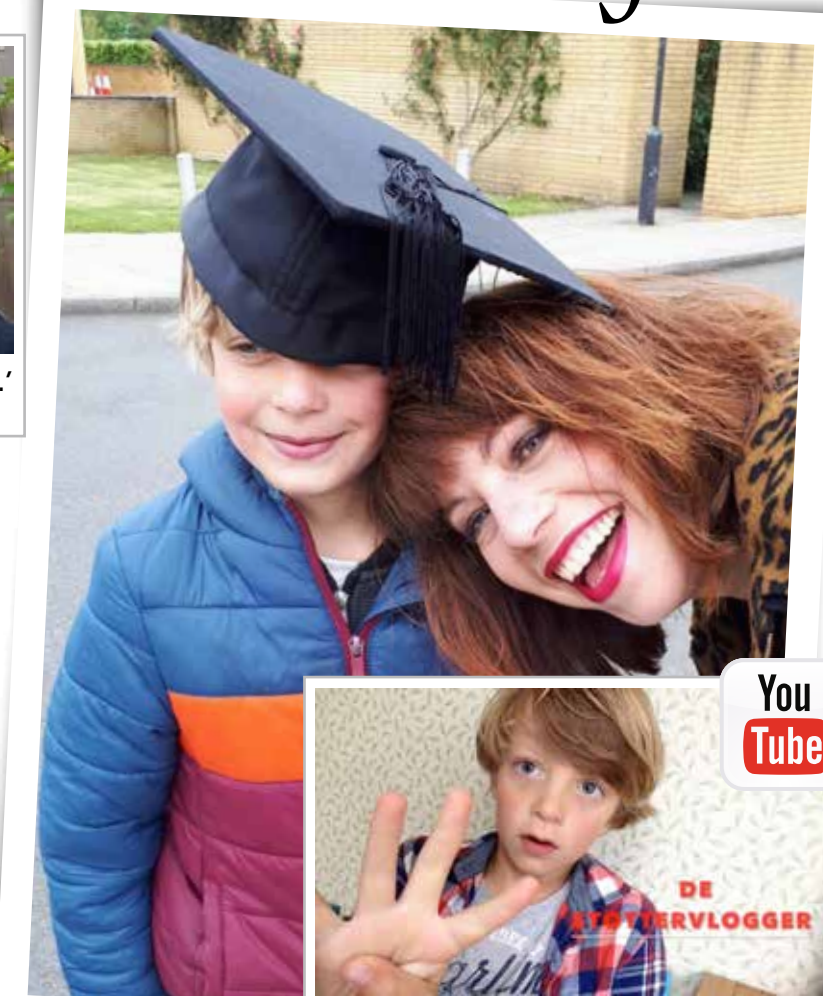
Stottertherapeut

"Het grootste misverstand dat over stotteren bestaat is misschien wel dat stotteren zou komen door een verkeerde manier van ademen. Dat is dus echt onzin en slaat nergens op. Stotteren is een stoornis in de timing en coördinatie van de hersenen en heeft niets met ademhaling te maken. Verder zijn er verschillende zaken die een rol kunnen spelen, zo kunnen er erfelijke redenen zijn en verder bestaan er talloze factoren die het stotteren kunnen triggeren. Wat en welke dat zijn is voor iedereen weer anders. Stotteren is sowieso heel individueel. Zo zijn er mensen die niet stotteren als ze zingen of als ze voorlezen, dan gebruik je vermoedelijk een ander deel van de hersenen. Er is bij stotteren wel altijd sprake van een factor 'aanleg'. Bij Tibor spelen bijvoorbeeld ook fysieke vermoeidheid en sociale druk een rol. De situaties waarin Tibor last heeft van stotteren zijn divers en Tibor heeft goede en minder goede periodes.

Toen Tibors stotteren aanhield als kind zijn we naar een logopediste gegaan. Hierna kwamen we terecht bij stottertherapeut Marit, bij haar komen we al jaren. Een stottertherapeut begeleidt niet alleen degene die stottert, maar eigenlijk het hele gezin, want iedereen



heeft er mee te maken. Tibor heeft enorm veel baat bij de bezoeken aan Marit, maar zijn behoefte wisselt. Soms komt hij er maanden niet en dan weer een aantal weken wel. Tibor is onlangs op school door een ander kind gepest met zijn stotters, dat was nooit eerder gebeurd. Toen hij thuiskwam vroeg hij zelf of we naar Marit konden, hij wilde er met haar over praten. Gelukkig konden we direct de volgende dag terecht. Een stottertherapeut pakt het stotteren heel breed aan. De behandeling is niet per se gericht op het verhelpen van stotteren, maar bijvoorbeeld ook op acceptatie van het niet vloeiend spreken en leren om er mee om te gaan. Zo hoef je als stotteraar niet altijd direct met spraak te reageren als iemand je iets geeft of aanbiedt, je kunt ook je duim opsteken als bedankje. Als ouder leer je je kind beleefd te zijn en te reageren op anderen, dat zit echt ingebakken. Als je bijvoorbeeld bij de slager staat en je kind krijgt een plakje worst, dan zeg je als ouder: wat zeg je dan? Maar Tibor kan niet meteen iets



zegen als hem zo direct iets gevraagd of aangeboden wordt, dus knikt hij als antwoord of hij steekt zijn duim omhoog."

Breakdance

"Terugkijkend op de opvoeding van Tibor, zou ik anders om zijn gegaan met die spreekdruk die kinderen wordt opgelegd ▶



en waar ik destijds, onwetend als ik was, ook aan meedeed. Bij voorlezen aan een peuter zeg je: 'Wat zegt de koe? De koe zegt boe'. Taal krijgt een heel zware lading, alles draait om spreektaal. In ons gezin hebben we in al die jaren een soort eigen gebarentaal ontwikkeld, zo kan iedereen meepraten. Inmiddels heb ik het stotteren van Tibor volledig geaccepteerd en ben ik de frustratie voorbij. Ik weet niet of het ooit over zal gaan bij hem en dat is ook niet belangrijk meer. Het is oké zo. Een kind moet zichzelf kunnen zijn en authentiek, dat is het belangrijkste.

Als moeder wil ik een buffer zijn tussen de buitenwereld en Tibor. Als we soms op bezoek gaan bij onbekende mensen of bij een dokter of instelling vraagt Tibor me om de mensen van tevoren te vertellen dat hij stottert. Natuurlijk doe ik dat. Dat ik mensen informeer voordat hij binnenkomt, helpt hem bij het eerste contact, het maakt het makkelijker voor hem. Toch hebben de stotters Tibor nooit belemmert. Tibor is een kind dat graag in de belangstelling staat. Zo is hij groot fan van Enzo Knol, de vlogger. Ik zei hem dat hij zelf moest gaan vloggen over iets dat hem bijzonder maakt en dat is zijn stotteren. Hieruit is *Tibor, de Stottervlogger* ontstaan, Tibor heeft zijn eigen blogs op YouTube waarin hij uitleg en tips geeft over stotteren.

Tibor krijgt veel positieve reacties op zijn vlogs, niet alleen van volwassenen maar ook van kinderen. Sommige reacties zijn hartverwarmend. Kinderen kunnen je zo verbazen en dat doet Tibor mij ook. Hij doet het echt heel erg goed. Natuurlijk zijn er moeilijke momenten, maar die gaan weer over. Tibor gaat niets uit de weg, hij is een kind dat heel graag gezien wil worden. Zo is hij dol op breakdance, voor hem is dansen de perfecte manier om zich te uiten. Ik zou het mooi vinden als hier zijn toekomst zou liggen. Tibor is een stevig kind, je maakt hem niets wijs. Tegen andere ouders zou ik willen zeggen: neem je kind serieus en heb geduld. Kijk naar je kind, maar ga ook goed na wat het met jezelf doet. En zorg bovenal dat je kind zichzelf blijft en zich ook blijft uiten zoals bij hem of haar past. Een kind een manier van spreken aanleren die dan misschien wel het stotteren vermindert, maar het kind zelf geweld aan doet, kan niet goed zijn. Je wilt het leven zo makkelijk mogelijk maken, maar niet de persoonlijkheid van je kind veranderen. Je kind is goed zoals het is, ook met stotters." >



'Soms doen mensen me na, dat vind ik vervelend. Stotters nadoen is niet grappig.'

(Tips van Tibor op YouTube als de Stottervlogger)

'Ik bestelde wat ik kon zeggen, niet wat ik wilde drinken'

Marloes (40), is getrouwd, moeder van twee kinderen van veertien en elf, en ze stottert sinds haar zesde.

"Het stotteren begon toen ik zes jaar oud was. Ik weet niet precies wat het veroorzaakt heeft, maar ik wilde als kind wel heel graag weten waarom ik stotterde. Het antwoord vond ik nooit en nu is het niet belangrijk meer voor me om het te weten. Het niet vloeiend spreken ging op en neer bij mij, soms ging het een hele tijd beter en dan weer een poos minder. Toen ik in groep zeven zat besloten mijn ouders een logopediste voor me te zoeken waar ik een keer per week naartoe ging. Doel van de bezoeken was wel om me van het stotteren af te helpen. Ik herinner me dat ik de consulten op de praktijk heel prettig vond, maar de oefeningen die ik thuis moest doen niet. Ik vond het maar rare oefeningen en ik moest er ook van die gekke gezichten bij trekken."

Normaal

"Op school ben ik nooit gepest om mijn soms moeilijke spreken en ik ben er ook nooit om uitgelachen, maar zelf vond ik het wel heel erg vervelend. Leraren besteedden er niet veel aandacht aan en ook thuis was mijn stotteren geen gespreksonderwerp. Achteraf vind ik dat ik zelf meer had moeten aangeven dat het stotteren voor mij wel een probleem was, zowel aan

de leraren, maar ook aan mijn ouders bijvoorbeeld. Ik geloof zeker dat het heel goed bedoeld was om er niet te veel nadruk op te leggen, maar of dat voor mij de beste manier was om

anderen. Bijzonder was wel dat in mijn klas een jongen zat die ook stotterde en veel erger dan dat ik deed. We hebben nooit met elkaar gesproken over het stotteren, nooit contact

op de vraag gaf, maar 'sorry, ik heb niet geleerd' als smoes gebruikte. De leraar ging dan verder de rij af, maar in werkelijkheid deed ik mezelf te kort. Ik was namelijk een heel goede en vlijtige leerling. Ik maakte bijna altijd mijn huiswerk en bereidde me juist heel goed voor. Of de leraar me ook geloofde als ik zei dat ik niet had geleerd weet ik niet. Ik vind wel dat leerkrachten op dit soort dingen moeten letten, maar ik realiseer me dat het voor hen ook heel moeilijk is. Waar doe je goed aan als begeleider of leerkracht? Moet je er het kind expliciet naar vragen, apart nemen na de les? Ikzelf vind van wel, maar ik begrijp ook dat het op een aantal scholen niet zo werkt."

Telefoon

"De logopedie zorgde er helaas niet voor dat ik vloeiend ging praten en na verloop van tijd verdween voor mij de noodzaak om van het stotteren af te komen. Ik ging het zien als een persoonlijke eigenschap, weliswaar een ▶

'Het stotteren mocht dan voor mijn ouders en anderen geen probleem zijn, voor mij was het dat wel'

ermee om te gaan betwijfel ik soms wel. Dat ligt ook zeker aan mij, ik was destijds erg verlegen en bescheiden en heb het zelf ook nooit zo expliciet ter sprake gebracht. Maar het stotteren mocht dan voor anderen geen probleem zijn, voor mij was het dat wel en toen ik naar de middelbare school ging vond ik het nog vervelender. Ik wilde niet opvallen door mijn stotteren, ik wilde gewoon en normaal zijn net zoals de

gezocht, dat verbaast me wel eigenlijk. Uit alles bleek, althans zo kwam het over, dat hij het geen enkel punt vond dat hij soms moeite had met vloeiend praten en dat straalde hij ook uit. Ikzelf worstelde soms met mijn stotteren. Een mondelinge overhoring van huiswerk in de klas vond ik een drama. Ik zag er van tevoren al huizenhoog tegenop. Gevolg was dat als ik dan eindelijk aan de beurt was niet het juiste antwoord

22 oktober Wereldstotterdag

Zondag 22 oktober 2017 is het Wereldstotterdag. Sinds 1998 wordt deze dag georganiseerd om de aandacht te vestigen op de zeventig miljoen mensen op de wereld die stotteren. Dit jaar staan bij de Nederlandse Federatie Stotteren (NFS) de basisschoolkinderen die stotteren centraal. Er zijn tips voor ouders hoe ze hun kind kunnen ondersteunen, zodat de kinderen zich gedurende hun schoolcarrière ondanks het stotteren volwaardig kunnen ontwikkelen.

Stotteren bij kinderen begint meestal als kinderen tussen twee en vijf jaar oud zijn. Soms houdt het stotteren enige weken aan, soms kan het jaren duren voordat een kind vloeiend spreekt. Ongeveer één op de honderd kinderen blijft in meer of mindere mate last houden van stotteren. De NFS wil ouders van kinderen die stotteren ondersteunen. Kijk voor meer informatie, tips en ervaringen op: www.nfs.nl.

(Bron: Nederlandse Federatie Stotteren (NFS))

negatieve, maar wel iets dat bij me hoorde. Mijn stotteren is in mijn verdere persoonlijke leven nooit een probleem geweest, al heeft het misschien wel mijn beroepskeuze beïnvloed. Ik heb heel leuk werk als IT-analist en mijn baan bevalt me goed hoor, maar misschien had ik toch wel een andere beroepskeuze gemaakt als ik niet had gestotterd. Ik werk als freelancer en geef soms ook instructie aan meerdere mensen en dat gaat prima. Alleen bellen naar zakelijke contacten vind ik wel lastig, maar daar zet ik me overheen. Het moet, dus ik doe het gewoon. Ik herinner me van vroeger thuis dat ik schrok als de telefoon ging en heel huiverig was om op te nemen en mijn voornaam en achternaam te moeten zeggen. Ik hoopte altijd dat iemand anders op zou nemen. Mijn ouders hebben eigenlijk nooit aan me gevraagd of ik het vervelend vond om de telefoon op te nemen, maar ook ikzelf heb geen enkele keer tegen hen gezegd dat ik het liever niet deed, dus waarschijnlijk wisten ze helemaal niet dat het zo moeilijk voor me was. Ik ben getrouwd en moeder van twee tieners. Toen de jongste tweeënhalve was begon ze te hikkelen en ik weet nog hoe ik daar van schrok. Oh nee, dacht ik. Ik hoopte zo dat stotteren haar bespaard zou blijven. Niet omdat het een wereldprobleem is, maar wel omdat het vervelend is en je kan belemmeren. Het hikkelen van onze jongste is vanzelf overgegaan, het bleek het struikelen over woorden te zijn, geen stotteren. Tegen ouders van een kind dat stottert zou ik willen zeggen: luister goed naar je kind en vraag ook vooral door. Maak stotteren een vanzelfsprekend en terugkerend gespreksonderwerp zodat het geen moeilijk en beladen ding wordt. Net zo normaal als vragen hoe de schooldag is geweest. Help het kind zo vloeiend mogelijk te leren spreken maar accepteer ook dat het stotteren wellicht niet over zal gaan. Stimuleer waar nodig andere uitingsvormen, bijvoorbeeld het plaatsen van icoontjes of het gebruik van gebaren. En geef het kind tijd om uit te leggen wat het bedoelt. Ik weet nog heel goed dat we vroeger als gezin soms op een terrasje zaten en dat we dan allemaal zelf tegen de ober moesten zeggen wat we wilden hebben. Die drempel was vaak te hoog voor mij. Ik bestelde wat ik kon zeggen, niet wat ik het liefste wilde drinken." >

DE DESKUNDIGE

'Praten over helpt stotteren, vaak al'



Marit van der Werff is stottertherapeut en logopediste

Wereldstotterdag is heel belangrijk, want er is nog veel voorlichting over stotteren nodig. Mensen weten er nog te weinig van af, er doen nog veel fabels de ronde. Ikzelf ben zowel logopediste als stottertherapeut. Tijdens mijn werk als logopedist was ik altijd al geboeid door de psychologische aspecten van het vak. De emotionele en sociale kanten van het stotteren vereisen een goede kennis van bijvoorbeeld psychologische en gedragstherapeutische principes. Het trainen van de vloeiendheid vereist specifieke technieken. Een stottertherapeut heeft voor deze aspecten extra opleiding gevolgd. Als stottertherapeut werk je intensief met mensen van alle leeftijden, dat is prachtig werk. De relatie tussen cliënt, ouders en therapeut is van groot belang, er moet vertrouwen zijn. Van iedere begeleiding leer ik ook zelf meer over mens-zijn, over al de mogelijkheden en beperkingen. Overigens zijn er ook logopedisten die zich extra hebben geschoold in stotteren, zonder dat zij stottertherapeut zijn. De minder complexe stotterproblematiek kan in principe ook door een logopedist worden begeleid."

Complex

"De complexiteit van stotteren en het feit dat een (soms groot) deel van het stotteren onzichtbaar is, maakt dat een buitenstaander de impact voor het kind en de ouders niet altijd kan herkennen en begrijpen. Bij stotteren heb je te maken met een gevoelig spreekstelsel. Als alles optimaal verloopt, lukt het om op zo'n moment vloeiend te spreken. Maar zo zit het leven niet in elkaar, niet alles is altijd optimaal. Het spreken kan

verstoord raken als je bijvoorbeeld moe of juist enthousiast bent, of wanneer je iets ingewikkelds moet verwoorden, of als je even afgeleid of minder gefocust bent. De individuele verschillen kunnen heel groot zijn. Wanneer je spreekstelsel maar een klein beetje gevoelig is kan een spreektechniek of een aanpassing bijvoorbeeld al helpen. Maar wanneer je veel aanleg hebt voor stotteren dan is er meer nodig. Wanneer

'De relatie tussen cliënt, ouders en therapeut is heel belangrijk, er moet vertrouwen zijn'

je erg je best gaat doen op het spreken, wordt het soms juist lastiger om te praten in plaats van makkelijker. Ieder mens gaat daar verschillend mee om en ook iedere ouder kan weer verschillend reageren."

Behandeling

"Dé behandelmethode voor stotteren bestaat niet. Dat komt omdat er grote verschillen zijn in wat het stotteren uitlokt en omdat mensen ook sterk verschillen in hoe ze ermee omgaan. Ik breng altijd eerst in kaart wat voor dit kind uitlokkers voor het stotteren zijn, zodat ik therapie op maat kan aanbieden. Op jonge leeftijd (vóór zes jaar) behandelen, geeft altijd de grootste kans op herstel. Bij de behandeling van jonge stotterende kinderen kies ik uit twee manieren van behandelen, die beide effectief zijn gebleken. Bij de ene manier werk ik (via een ouder) direct met het kind en bij de andere manier worden er aanpassingen gedaan in de omgeving van het kind. Bijvoorbeeld de ouders leren om rustiger te spreken. Wanneer een kind wat ouder wordt (ongeveer zeven jaar) en het stotteren blijft, dan leer je er op een 'gezonde manier' mee

omgaan. Dat begint met het eigen stotteren goed begrijpen, maar ook erover praten helpt vaak al. Het verminderen van vecht- en/of vluchtreacties op het stotteren kun je aanleren en ook dat helpt, maar er is wel moed en durf voor nodig. Verder kijk ik vooral naar de momenten waarop de last van stotteren ervaren wordt. Gaat het lezen moeilijk? Dan gaan we daaraan werken. Vind je het spannend om te praten in de klas? Dan gaan we daarmee aan de slag. Hoe lang en intensief de begeleiding is, kan zeer uiteenlopen. Mensen lopen in verschillende leeftijdsfasen ook weer tegen andere problemen aan. Maar ook de mogelijkheid daar iets aan te willen en kunnen doen kan verschillen. Het gebeurt wel vaak dat ik kinderen in verschillende periodes van hun leven weer terugzie, het is afhankelijk van de behoefte. Maar ik kan altijd iets voor ouder en kind doen, ongeacht de ernst en de intensiteit van het stotteren." ■

Informatie of hulp nodig?

Kijk voor meer informatie op: www.stotteren.nl en vind een therapeut op: www.nedverstottertherapie.nl. Op de site van Marit vind je naast veel informatie bijvoorbeeld ook tips voor ouders. Logopedie-stottertherapie zit in het basispakket en wordt dus vergoed door alle verzekeraars. Vraag wel na of de therapeut een contract heeft met de betreffende verzekering of wat anders de vergoeding is. Meer informatie over Marit: www.logopedieuihoorn.nl/marit-van-der-werff/