

Uitgesproken

MAKKELIJKER
OMGAAN MET
STOTTEREN

Uitgesproken

Makkelijker omgaan met stotteren

Dora Krabman

Een visie op stotteren vanuit persoonlijke ervaringen en inzichten

INHOUDSOPGAVE

Inleiding

Stottergewoonte

Bang om te stotteren	3
Praten staat gelijk aan Presteren	4
Spoken beheersen	4
	5
Je bent wie je bent	6
Durf te falen	7
Kritiek en Oordeel	7
Voldoen aan verwachtingen	8
Je mag er zijn	8
Een goede luisteraar	9
	10
Geen excuses	10
Ont-moeten	11
Voornemens	12
Mindere dagen	12
Vanzelfsprekend	14
	14
Moet je het dan maar accepteren?	15
Je bent niet wat je denkt	16
	17
Misplaatste overtuigingen	17
Paradox	18
Op weg	19



Inleiding

Het stotteren begon bij mij op 5-jarige leeftijd. Misschien was het niet meer dan haperen en 'niet goed uit de woorden kunnen komen'. Ik spreek nu over een aantal decennia geleden en in die tijd ging je voor een spraakgebrek naar de logopedist.

Het idee dat ik niet goed sprak, niet voldeed aan de norm, legde meer druk op het spreken, waardoor het probleem juist toenam. Bij elk woord deed ik vooral mijn best om het goed uit te spreken, wat meer spanning mee bracht. En spanning leidt tot stotteren.

Het stotteren werd een gegeven waar ik niet omheen kon en had een enorme impact op mijn zelfvertrouwen, zelfbeeld, sociale contacten en ambities.

Ik was vooral erg bezig om maar niet te stotteren en haalde allerlei kunst- en vliegwerk uit om het te verbloemen. Dat bestond meestal uit het zo min mogelijk praten in een groep, anderen laten praten voor mij, de telefoon niet durven opnemen. Ik kon altijd wel een excuus verzinnen.

Maar er zit een vreemde paradox in het stotteren. Hoe beter je je best doet om vloeiend te spreken hoe erger het stotteren wordt. Het houdt zichzelf in stand. In feite saboteer je jezelf voortdurend door niet te willen stotteren.

Dus misschien zou vloeiend spreken niet het ultieme doel moeten zijn.

Betekent het dan dat je het maar moet accepteren omdat niets helpt? En wat houdt die acceptatie dan in?

Wat is dan wel de juiste houding om met je stotteren om te gaan?

In dit E-book stel ik die vragen aan de orde en deel ik de inzichten die ik in de loop van de jaren heb verzameld en die mij verder hebben geholpen.





**Stotteren is niet slechts een
spraakprobleem**



Stottergewoonte

BANG OM TE STOTTEREN

De telefoon gaat over en direct slaat de paniek toe, mijn hart bonst in mijn keel want ik zal moeten opnemen en mijn naam noemen. Het lijkt zo simpel, maar ik krijg er nauwelijks een klank uit, laat staan mijn naam.

Als het een onbekende is die mij belt, is de kans groot dat diegene al heeft opgehangen of tot de conclusie komt dat er een storing is op de lijn. Met een bekende aan de lijn, zal ik zoveel mogelijk de 'moeilijke' woorden proberen te vermijden.

Stotteren is iets wat je niet wil. Omdat het gepaard gaat met schaamte, spreekangst, teleurstelling, gevoel van falen, minderwaardigheid en frustratie.

Stotteren is niet iets waar je mee voor de dag wil komen, waar je trots op bent.

Zo ontstaat een enorme weerstand tegen stotteren

Het verzet om niet te stotteren is een ingesleten patroon. Het is een eerste reactie en zorgt voor een krampachtige houding. Niet willen stotteren is niet de relaxte houding die je eigenlijk nodig hebt om spontaan (lees: als een automatisme) te spreken. De spieren worden juist aangespannen en het staat de vrije spraak in de weg.

Verzet kan alleen nog averechts werken. Met de beste wil ter wereld lukt het niet om vrij te kunnen spreken; je doet te veel je best om maar niet te stotteren.

Toch is stotteren geen handicap, naar mijn idee. Een handicap is meestal blijvend, stotteren kan ook overgaan. Ook stotter je niet altijd, niet in elke situatie en kan het gebeuren dat je soms hele periodes nauwelijks stottert.



PRATEN STAAT GELIJK AAN PRESTEREN

Een beetje spanning is gezond om een prestatie te leveren, maar spreken is toch geen prestatie?

Iemand die stottert kan zich de hele dag gespannen voelen, omdat er altijd momenten komen waarin gesproken moet worden. Een mens kan nu eenmaal niet zonder sociale activiteiten. Niet alleen tijdens je werk, maar ook in winkels en op feestjes.

Spanning bestond er altijd al; het zorgt ervoor dat je in actie komt bij gevaar.

Vandaag de dag zijn het niet de gevaren in die zin van aanvallende tijgers, maar door wat wij denken. Gevaren die wij eigenlijk zelf veroorzaken.

Alles wat wij onszelf in het hoofd halen, gedachten als:

- Kan ik wel zeggen wat ik wil?
- Wat zullen ze van mij denken als ik stotter?

Genoeg om je druk over te maken dus.

SPREKEN BEHEERSEN

Een van de meest voorkomende misvattingen over spraak is dat je het kunt beheersen, dat je er bewust mee bezig moet zijn.

Mensen die stotteren doen veel moeite om hun spreken te controleren; iets wat mensen die niet stotteren nooit zullen doen.

Het is moeilijk te geloven dat spreken gemakkelijk kan zijn en dat er geen verschil bestaat tussen 'moeilijke' en 'makkelijke' woorden. Dat je je misschien niet bewust met je ademhaling bezig hoeft te houden of langzamer zou moeten praten.

En dat je er achter komt dat spreken een natuurlijk proces is en automatisch stroomt. Daar hoef je geen controle op uit te oefenen.





**SPREK OF SPREK NIET; ER IS GEEN
PROBEREN**



JE BENT WIE JE BENT

“Je zou wat brutaler moeten zijn”, was het advies van de KNO-arts, toen ik samen met mijn moeder bij hem kwam voor een doorverwijzing naar een therapie.

Als meisje dat stotterde was ik verlegen, beetje stil en zeker niet brutaal. Dat paste niet bij mij. Ik wilde aardig gevonden worden en deed daar mijn best voor.

Waarschijnlijk zijn de meeste mensen die stotteren een beetje afwachtend. Willen ze niet op de voorgrond treden en zijn naast introvert vaak ook (hoog)sensitief.

Aspecten die een rol spelen bij het in stand houden van het stotteren.

Maar zou het dan niet juist kunnen helpen om je assertiever op te stellen?

Het is zo belangrijk om het leven te leven en te kunnen genieten, zonder jezelf te verliezen in negatieve gedachten over je spreken, dus over hoe jij over zou komen.

Niet iedereen is perfect, gelukkig maar. Daarvan kunnen we alleen maar leren en het beste uit jezelf weten te halen. Om te leren lopen moet je durven vallen, om daarna weer op te staan.

Je kan je afvragen in hoeverre je karakter is gevormd doordat je stottert?

Zijn mensen die stotteren per definitie perfectionisten?

Of eigenschappen als faalangstig, bescheidenheid, aanpassingsvermogen, of op andere terreinen willen overcompenseren?

Ik weet haast wel zeker dat ik andere keuzes in mijn leven had gemaakt als ik niet had gestotterd. Zeker op het gebied van studie en werk had ik meer ambitie gehad. Ik heb het te vaak laten afhangen van het feit dat ik een beperking had met mijn spreken.

“Zoals elke PDS die wanhopig-vloeiend-wil-spreken verwachtte ik snelle resultaten. Ik kwam er al snel achter dat het reconditioneren van iemands spraak tijd kost. Wij, als PDS, kunnen niet zomaar verwachten dat het stotteren, dat zo natuurlijk voor ons is en waar we zo bekend mee zijn, gewoon zal overgaan door simpel hier een verlengingstechniek te oefenen of daar een zachte aanzet toe te passen.”

(Cristine Dits, Redefining Stuttering)



DURF TE FALEN

Velen van ons ervaren faalangst. In die zin angst voor ons vermogen om in het openbaar te spreken. We maken ons al zorgen om te falen voordat we iets hebben gezegd. We maken ons al druk over de vernedering, de schaamte of afwijzing.

Maar waarom zouden we niet onze kwetsbare kant mogen laten zien?

Kwetsbaarheid kan inspirerend en magnetisch werken; het is iets waar anderen zich in zullen herkennen.

Het is normaal om te falen, voor zover je stotteren als falen zou ervaren. Het durven uiten is veel belangrijker dan een perfect uitgesproken volzin.

KRITIEK EN OORDEEL

De meeste mensen die stotteren hebben zo'n sterke neiging om kritisch op zichzelf te zijn, dat het moeilijk is om met deze gewoonte te breken.

Als je jezelf altijd op de kop geeft als je stottert of hebt gestotterd, blijf je jezelf veroordelen.

Bovendien verandert er niets en blijf je het stotteren als een negatieve gewoonte beschouwen.

Is er een vooroordeel over stotteren vanuit de samenleving?

Is stotteren iets wat niet mag voorkomen en wat verholpen moet worden? Het stigma dat stotteren fout is zit diep geworteld. Niet alleen in de maatschappij, ook in de medische wereld en ook bij de personen zelf die stotteren.

In de samenleving wordt nog te veel gekeken naar bekwaamheid; je moet aan allerlei criteria voldoen en er wordt nog te weinig rekening gehouden met mensen die niet geheel en al vloeiend spreken. Dat is nog steeds de norm, maar communiceren houdt wel meer in dan perfect praten.



VOLDOEN AAN VERWACHTINGEN

Tijdens een bijscholingscursus op mijn werk wordt gevraagd ons voor te stellen. Onder de cursisten zijn ook onbekende collega's die niet weten dat ik stotter. Ook de docent is daar niet van op de hoogte. Als het rijtje wordt afgegaan neemt de spanning bij mij toe. Ik moet straks mijn naam zeggen en wat mijn functie inhoudt. Gedachten spoken door mijn hoofd: "Lukt het om mijn naam uit te spreken?" "Wat zullen die mensen van mij denken?"

Vooraf die laatste gedachte is de grootste trigger om te stotteren. Je wilt overkomen als een normaal functionerend iemand, niet als iemand die moeilijk praat, die stottert.

Als we ons niet op ons gemak voelen met stotteren in het bijzijn van anderen, laten we het ons weerhouden van dingen die voor ons belangrijk zijn. Stotteren kan heel ongemakkelijk voelen, maar we hoeven onszelf niet te vergelijken met vloeiende sprekers. Gewoon open te zijn over je stotteren en niet proberen te voldoen aan de verwachtingen van anderen, kan alleen maar respect afdwingen.

JE MAG ER ZIJN

Onzekerheid is een van de sterkste negatieve overtuigingen in ons leven. Het kan je helemaal naar beneden halen, je een loser voelen. Je bewust worden wie je bent is een belangrijke stap om over die onzekerheid heen te komen. Als je jezelf beter leert kennen, dan begrijp je ook wat je ervan weerhoudt om te zijn wie je bent. Je hoeft jezelf niet tekort te doen. Een beetje peptalk voor jezelf kan al heel veel veranderen.

Het is niet nodig om door anderen te worden geaccepteerd, zolang jij jezelf maar accepteert. Je probeert vaak te voldoen aan wat anderen van je verwachten, maar ben je dan jezelf?

Ook al stotter je, het hoeft niet langer je eigenwaarde te beïnvloeden.





EEN GOEDE LUISTERAAR

Als ik bleef hangen midden in een zin, ‘hielp’ mijn moeder mij door die zin af te maken. Ze liet mij niet uitspreken en ik voelde me zo opgejaagd om dat moment vóór te zijn, dat het stotteren nog meer toenam.

Begrepen worden

Het lastige van stotteren is dat men je niet altijd goed verstaat of begrijpt wat je zegt.

Als zinnen worden onderbroken door blokkades en herhalingen is het misschien wel eens moeilijker te volgen. Een luisteraar zal zich meer gaan inspannen, misschien met een fronsende of een goedwillende blik. Ook dat kan weer zorgen voor meer druk op het spreken en zo jammer als je het aardig vloeiend hebt kunnen zeggen, maar dat je in de herhaling juist meer gaat stotteren.

Stotteren op zich hoeft niet een afknapper te zijn. Wat wel een afknapper kan zijn, is hoe wij er zelf mee omgaan. De meeste luisteraars weten niet wat ze moeten doen of komen voor het eerst in aanraking met iemand die stottert.



Durf kwetsbaar te zijn, maar durf ook lef te tonen

GEEN EXCUSES

Hoe vervelend kan het zijn voor de toehoorder als je stottert. Als het even duurt voor je iets hebt kunnen zeggen. Vraag je niet te veel van iemand die naar jou luistert?

Misschien heeft iemand haast of geen geduld. Of heeft niet begrepen wat je precies vertelde.

Ik kreeg dan wel de neiging om me hiervoor te verontschuldigen. Het kan namelijk voor veel ongemak zorgen en daar ben ik me van bewust. Op een of andere manier probeerde ik dan iets daarvan weg te nemen, door er een grapje over te maken of weg te lachen.

Toch ben ik het niet meer gaan doen. Ik laat het stotteren toe als het gebeurt, zonder blikken of blozen.

Niemand is perfect en ja, ik stotter zo nu en dan.

Als we met meer zelfvertrouwen stotteren/spreken, zal de luisteraar zich beter op zijn gemak voelen. Als we ons al bij voorbaat schamen om te spreken, zal dat effect hebben op de luisteraar.

We hebben dus het vermogen om zelf de toon te zetten door assertief en zelfverzekerd te stotteren.

Een paar mooie kernzinnen die ik tegenkwam:

- In plaats van stotteren te zien als een schande, zie het als gewoon de manier waarop je praat en denk NOOIT dat je het moet verbergen of je moet verontschuldigen voor de manier waarop je praat.
- In plaats van anderen en hun tijd als het allerbelangrijkste te beschouwen, respecteer jezelf en voel je niet onder druk gezet door de tijd die je nodig hebt om te praten.



ONT-MOETEN

Afspreken met vrienden en nieuwe mensen ontmoeten, het hoort bij het leven. We zijn tenslotte sociale wezens. We zijn mensen die met elkaar communiceren, dus ook met elkaar praten.

En dat is soms wel lastig, als je niet kunt zeggen wat je eigenlijk wil zeggen omdat je stottert.

Je moet kunnen praten, zoals iedereen in je omgeving. Gezellig mee babbelen op feestjes, je woordje doen tijdens een vergadering. Wat gewoon is voor mensen die niet stotteren, is dat niet voor jou. Het is alsof je steeds weer over een drempel heen moet stappen. Je moet meedoen.

En dat is waarom het niet prettig is. Het 'moeten' legt een zekere druk op je spreken, je gaat jezelf forceren om iets te zeggen.

Zolang ik niet onder druk sta, dus niet het gevoel heb dat ik geacht wordt om iets te zeggen, wat dan ook, gaat het spreken makkelijk. Ik mag praten en het maakt me niet uit of ik dan af en toe stotter.

In alles zou je het woord 'moeten' kunnen vervangen voor 'mogen'. Het kan een groot verschil maken om te kunnen spreken zoals je dat zelf wil.

Open zijn over stotteren; maak het bespreekbaar



VOORNEMENS

Tijdens de groepstherapie was de vraag aan de deelnemers wat de voornemens voor de komende periode waren. Iedereen was vol goede moed en wilde werken aan een voornemen.

Ik had me voorgenomen om 'de methode' dagelijks toe te passen, te beginnen in makkelijke situaties.

Maar, ook al had ik het me 's morgens voorgenomen, 's avonds moest ik mezelf bekennen dat het er weer bij was ingeschoten.

Elke dag begon het aan me te knagen dat ik het toch echt zou moeten doen.

Maar, ... ik deed het niet.

In een groep waarbij iedereen eenzelfde doel nastreeft en waarbij het stotteren de gemene deler is, is dat niet te vergelijken met de dagelijkse werkelijkheid.

Daar ben je een eenling die stottert en die een cursus heeft gedaan om van het stotteren af te komen. Maar dan moet je je wel laten gelden.

Mij gaf het extra druk. Een andere manier van spreken moeten toepassen die nog ongewoner voelt dan het stotteren. En dan moet het maar goed gaan, d.w.z. dan spreek je wel vloeiend? Ik was daar niet zo zeker van.

MINDERE DAGEN

Er zijn van die dagen dat het spreken minder gaat, door wat voor oorzaak dan ook.

Als je meer spanning voelt of druk bent. Het kan frustrerend zijn omdat je weet dat het ook anders kan. Ik heb ondervonden dat het dan belangrijk is om het niet groter te maken dan het is. Accepteer het gewoon. Je hoeft jezelf niet iedere keer te bewijzen dat je het kan. Je *weet* dat je het kan.

Maar van die dagen kun je leren. Vraag niet te veel van jezelf en doe dan dingen die meer rust kunnen geven in plaats van meer spanning.

Je vermogen om onvermijdelijke slechte dagen aan te kunnen, bepaalt je succes bij het overwinnen van stotteren.





“Er lopen twee hoofdpaden door stotteren: het natuurlijke, spontane, stromende, niet-denken-niet-proberen-pad.... en het moeizame, vol-van-denken-en-inspanning bewuste pad. Het niet-proberen-pad is natuurlijk, spontaan en vrij. Het is levendig, vrolijk en prikkelend. Het oude pad is gepland, rigide, reactief en doelgericht. Het was beangstigend, defensief en verstard (met werk, oefening, planning, technieken, inspanning en wilskracht als prioriteiten om me over de top te pushen).”

(Speech is a River – Ruth Mead)



VANZELFSPREKEND

Waarschijnlijk maakt iedereen die stottert het mee.

De momenten dat spreken vanzelf gaat. Dat het geen moeite kost, dat je er zelfs niet bij nadenkt, maar dat het gewoon gebeurt.

Meestal zijn het de momenten dat je tegen je hond of kat praat, of tegen een baby.

Als er niemand is die luistert, word je niet beoordeeld. Ook dieren en kleine kinderen oordelen niet. Er is dan geen angst om te stotteren en je doet niet je best om vloeiend te spreken.

Spreken gaat vaak vanzelf als er geen gewicht aan hangt, als het voor je gevoel niet zo belangrijk is wat je zegt. Ook dan doe je geen moeite.

Je hebt in feite twee manieren van spreken: wanneer je je best doet om niet te willen stotteren wordt het geforceerd, met stotteren tot gevolg.

Ben je niet bewust bezig met hoe je spreekt, dan gebeurt het gewoon spontaan. Dan is spreken een automatisme, vanuit je onderbewustzijn. Zo praat iedereen die niet stottert.

Als je de momenten van het spontane spreken kan uitbreiden, merk je dat het z'n weerslag heeft op hoe je je manifesteert. Je gaat je vrijer voelen in jouw manier van uiten en dat het minder uitmaakt of je wel of niet stottert.

“Als je wilt stoppen met chronisch stotteren en blokkeren, moet je je wel verankeren in de echte jij. Omdat terughoudendheid (holding back) een onbewuste gewoonte werd, is dat de reden waarom chronisch stotteren en blokkeren zo moeilijk verdwijnt.

Het goede nieuws is dat het mogelijk is om het probleem op te lossen. Een probleem dat zoveel mensen jou lieten geloven dat het een hopeloze zaak is.

Spreken kan leuk, creatief en iets zijn om naar uit te kijken.”

(Redefining Stuttering - J. Harrison)



MOET JE HET DAN MAAR ACCEPTEREN?

Mij werd al vroeg duidelijk gemaakt dat ik het stotteren maar moest accepteren.

Ik moet eerlijk toegeven dat ik er alles aan heb gedaan om het *niet* te accepteren.

Dat ik allerlei wegen heb bewandeld om van het stotteren af te komen, dat ik het probeerde te verbergen, dat ik er niet voor uit wilde komen.

Accepteren zou betekenen dat er niets aan te doen was.

Maar voor mij betekent acceptatie nu dat ik er *niet* in berust.

Het stotteren accepteren betekent niet dat je je slachtoffer voelt van een stottermonster, dat je de hele dag op je huid zit. Dat jij daar gewoon laat zitten, want dan kom je niet veel verder.

Het stotteren accepteren is een eerste stap in de goede richting. Een richting waarbij je het stotteren laat gebeuren, maar waar je niet teveel waarde aan moet hechten.

Jij bent niet het stotteren! Jij bent de persoon die af en toe stottert, maar zich daar niet door laat tegenhouden om te doen wat je wil en te zijn wie je bent.

Daarom is acceptatie zo essentieel. Je hoeft niets te verbergen, je hoeft niet te voldoen aan een norm, maar je mag praten zoals jij dat wil en kan.

Acceptatie wordt het resultaat van het voortdurend ondernemen van actie en leven in lijn met wie je werkelijk bent, zonder jezelf in te houden.





JE BENT NIET WAT JE DENKT

Onze gedachten hebben een grote invloed op wat we doen. Stotteren gebeurt wanneer we ons ervan weerhouden om op natuurlijke wijze te spreken. Spreken is natuurlijk spreken zonder nadenken en inspanning. Daarom kunnen je gedachten terwijl je gaat spreken een direct effect hebben op hoe je spreekt en dit kan leiden tot stotteren. Als je je stotteren wilt oplossen, kun je het beste beginnen met het veranderen van je gedachten.

Gedachten zijn er altijd; onze ervaringen, overtuigingen, angsten en herinneringen geven ons het idee dat ze onze persoonlijkheid vormen. We identificeren ons daarmee.

Maar gedachten zijn er gewoon en we kunnen er naar kijken zonder dat persoonlijk te nemen. Geluiden, beelden en geuren nemen we ook niet persoonlijk. Ze zijn er.



Stel je zelfbeeld bij; wees trots op jezelf

MISPLAATSTE OVERTUIGINGEN

In ons verleden hadden we vaak moeite om met anderen te praten. We blokkeerden op woorden en hadden in veel situaties moeite om te spreken, en elke keer dat we stotterden bij een bepaalde letter of een woord, werden we steeds banger om het nog een keer te zeggen.

Als gevolg van de problemen die we ondervonden, ontwikkelden we een laag zelfbeeld en veel negatieve zelfbeperkende overtuigingen over onszelf, waardoor we vermijdingstechnieken gingen toepassen.

Al deze overtuigingen hebben een enorme impact op onze spraak- en vertrouwensniveaus. Het veranderen van onze manier van denken is de sleutel en een must om uit dit denkpatroon te komen.

“Meestal zijn we ons niet bewust van onze diepere overtuigingen. De sleutel zit hem in het programmeren van je overtuigingen zodat ze de realiteit aantrekken die jij graag wilt ervaren.”

De Wet van de aantrekkingskracht (A. Hicks)

Als je merkt dat je rustig kunt blijven in situaties die je voorheen van streek hadden gebracht, dan weet je dat je gegroeid bent.



PARADOX

Voor alles geldt: Hoe harder je werkt en je ervoor inzet, des te groter kans op succes. Maar....., als je harder je best doet om vloeiend te spreken, hoe meer je stottert.

You can't hate the beast and expect to beat it.

Als je er tegen vecht, wordt het alleen maar erger. Juist door toe te geven, en jezelf niet te veroordelen kan leiden tot vooruitgang.

Het niet-willen-stotteren is ook een gevolg van de momenten dat je het juist wel kan. Het idee dat je eigenlijk wel vloeiend kan spreken heeft post gevat en daar kun je niet omheen. Dat het niet altijd het geval is, geeft dat gevoel van onberekenbaarheid.

Als de reden om vloeiend proberen te spreken verdwijnt, verdwijnt ook het geworstel.

Verander je doel: niet langer om vloeiend te spreken. Maar om een goede communicator te zijn, of je nou wel of niet stottert.

Niet te willen stotteren, kan alleen maar leiden tot vermijden, het verbergen en meer schaamte. Het was een negatief doel.

Richt je aandacht liever op hoe je dingen wilt benaderen

Door minder te doen bereik je meer

Het is vaak het 'doen' wat het probleem is. Grip proberen te krijgen op je spreken door bepaalde strategieën te volgen. Door bijv. een spreektechniek toe te passen. Maar waarom zou ik een manier van spreken veranderen in een poging om mijn geworstel te reduceren; het voelt onnatuurlijk. Moet ik mezelf overgeven aan geworstel met mijn stotteren of moet ik iets toepassen waardoor ik minder worstel.

Het gekke is dat het onnatuurlijk aanvoelt om te stotteren op een makkelijke manier, alsof je het stotteren niet serieus neemt. Dat men misschien gaat denken dat ik gewoon iets kan doen om het te veranderen en dat daardoor het probleem is opgelost.



OP WEG

Door meer lef te tonen en meer te durven, kom je steeds een stapje dichterbij je doel. Hoe meer we nieuwe uitdagingen aangaan en nieuwe dingen ervaren, hoe meer we ontdekken wat we echt kunnen en durven we onszelf te laten zien en horen.



Als je meer begrijpt over het stotterfenomeen, kijk je er anders naar.

Niet iedereen is hetzelfde en zeker op stottergebied zijn de verschillen best groot.

Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet.

Waar het aan ligt, kun je waarschijnlijk zelf achter zien te komen. Dat is ook meestal waarom een methode niet bij iedereen aan zal slaan. Het heeft vaak niets te maken of je er volledig voor inzet of niet. Het kan ook liggen in hoe je in het leven staat, hoe je over jezelf denkt en wat de onderliggende overtuigingen zijn.

Dit E-book kan een kleine bijdrage leveren om te laten zien dat stotteren niet voor iedereen hetzelfde hoeft te zijn. Het laat zien dat er geen pasklare oplossing is voor het stotterprobleem, maar biedt wel inzichten en suggesties die wellicht het spreken een beetje makkelijker maken.



“Welke kant gaat het op met stotteren? Beginnen we wat vooruitgang te boeken? Ik denk het. Mijn gok is dat halverwege dit decennium er definitieve antwoorden zullen zijn op wat chronisch stotteren allemaal inhoudt en hoe dit te benaderen. Ik geloof zelfs dat we nu de meeste antwoorden hebben, als we alleen maar erkennen wat we al weten. De reden waarom ik denk dat dit zal gebeuren, is vergelijkbaar met wat er gebeurt met het SETI-project.

Een soortgelijk proces vindt al plaats rond stotteren. Met honderdduizenden consumenten die het probleem proberen op te lossen, en met internet als middel om hun ervaringen te delen, hebben we nu de superkracht om op te lossen waarvan zoveel mensen dachten dat het een onoplosbaar probleem was. Dat komt omdat iedereen de mogelijkheid heeft om deel uit te maken van de oplossing. Antwoorden bedenken is niet langer het exclusieve domein van de professionals. Het is een inspanning die ons allemaal bezighoudt.”

(Redefining Stuttering - J. Harrison)

Bronnen:

Boeken en artikelen op de website www.StotterInSight.nl.

