

Makkelijk praten



PRAKTISCH OMGAAN MET STOTTEREN

DORA KRABMAN

Hoe beter je begrijpt waarom je stottert, hoe beter je ermee kunt omgaan



Inhoud

<i>Waarom dit boek?</i>	4
<i>Wie ben ik?</i>	5
<i>Ieder mens kan toch praten?</i>	6
<i>Is stotteren voor iedereen hetzelfde?</i>	7
<i>Waarom wil je liever niet stotteren?</i>	9
<i>Ben je bang om anders te zijn?</i>	10
<i>Hoe denk je dat anderen je zien?</i>	12
<i>Bekend met stotteren?</i>	13
<i>Hoe zit dat met begrip?</i>	15
<i>Wat doe je om niet te willen stotteren?</i>	16
<i>Wil je je stotteren verbergen?</i>	18
<i>Wat is dan spreekangst?</i>	19
<i>Wat zijn de bijkomende gevoelens?</i>	21
<i>Quick fix of een lange adem?</i>	22
<i>Is het aanleren van een spreektechniek nuttig?</i>	24
<i>Wat is het belang van een terugkomdag?</i>	25
<i>Mag je stotteren?</i>	27
<i>Moet je je stotteren dan maar accepteren?</i>	28
<i>Gaat het dan om meer vloeiend te spreken?</i>	30
<i>Je kan toch wel je spreken beheersen?</i>	31
<i>Wat kan je dan wel doen?</i>	33
<i>Hoe zit het met de ontwikkelingen op stottergebied?</i>	34
<i>Is het er beter op geworden?</i>	35
<i>Zijn er keuzes te maken?</i>	36



Waarom dit boek?

Als je stottert wil je daar vanaf en het liefst heel snel. Daarom kom je al snel terecht bij een logopedist of je volgt een stottertherapie. Het is meestal de eerste stap die je zet in het proces.

Voor veel mensen is het een uitkomst en kunnen ze beter omgaan met hun spreken of zelfs van het stotteren afkomen. Maar het kan ook zijn dat het niet het gewenste resultaat oplevert. Het kan betekenen dat je maar door blijft zoeken of dat je het maar opgeeft.

Na al mijn pogingen bleef ik met vragen achter.

Vragen waarop ik antwoorden wilde vinden, want waarom lukt het niet om verder te komen. Het was het moment om mij daarin te gaan vastbijten door kennis te verzamelen. Die kennis gaf mij meer inzicht, niet alleen in het stotterproces maar ook hoe ik daar zelf in sta. Door die inzichten en mijn ervaringen kan ik wel zeggen dat ik daardoor beter kan omgaan met het stotteren.

Het is wat iemand tegen mij zei:

“Je kunt wel veel hebben gelezen en daardoor meer inzicht gekregen in hoe het werkt, maar het punt is: wat doe je ermee? Pas je dat ook toe?”

En dat is nou precies waarom ik dit boek schrijf.

Niet alleen om antwoorden te vinden op vragen, maar ook het geven van praktische tips en tools.



Wie ben ik?

Het stotteren begon bij mij op 5-jarige leeftijd. Misschien was het niet meer dan haperen en 'niet goed uit de woorden kunnen komen'.

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, en resulteert uiteindelijk in chronisch stotteren.

Jarenlang heb ik pogingen ondernomen om van het stotteren af te komen. Meestal ging het tijdje beter, maar het keerde na verloop van tijd weer terug.

Stotteren heeft mij wel voor bepaalde keuzes gesteld op gebied van studie en werk. Ik liet mij daardoor leiden, wat ik achteraf jammer vind. Stotteren heeft dus een flinke rol in mijn leven gespeeld. Ik ging er meestal vanuit dat ik niet goed kon praten, daarom hield ik mij maar stil en trad niet graag op de voorgrond.

Zo kan stotteren je gedrag beïnvloeden, je persoonlijkheid. Kan je dan wel zijn wie je bent als je het gevoel heb dat er een rem is op je spreken, je manier van uiten?



Ieder mens kan toch praten?

Praten betekent dat je met elkaar kunt communiceren. Dieren communiceren ook met elkaar, maar kunnen niet praten. Wij als mensen kunnen onze gedachten weergeven in taal; we kunnen schrijven, maar vooral met elkaar praten.

Bij de meeste mensen verloopt het praten soepel; ze hoeven er niet bij stil te staan of ze woorden wel of niet kunnen uitspreken. Het zijn vloeiende sprekers.

Heel anders is het voor mensen die bij woorden die ze willen uitspreken juist wel stil staan, en vaak ook letterlijk stil staan. Als ze stil staan bij een woord en er komt geen geluid, dan blokkeren ze. Het kunnen naast blokkades ook de herhalingen van letters zijn of dat ze proberen de letters en woorden met kracht eruit te persen.

Praten wordt dan een prestatie die ze moeten leveren.

Want gezellig babbelen op verjaardagsfeestjes of bij een etentje, is voor iemand die stottert een ware uitdaging. Het hangt er maar net vanaf met wie je praat. Bij familie en vrienden voelt het vertrouwd en zal je je niet zo druk maken of je wel of niet stottert.

Maar bij situaties waarin je niemand kent, wil je toch een goede indruk maken, en dan wordt spreken heel beladen. Juist dan ga je je meer inspannen om vooral maar vloeiend te willen spreken.

En dat is precies wat er gebeurt: hoe meer je je inspant, hoe meer je gaat blokkeren en stotteren. Je zet te veel kracht om de woorden er uit te persen. En praten wordt iedere keer weer een strijd.

1% van de mensen stottert, maar dat is voor iedereen anders. De een meer dan de ander, de een meer in een bepaalde situatie, de ander alleen op bepaalde woorden of letters. Er zijn genoeg mensen die niet hoorbaar stotteren, maar allerlei trucjes gebruiken.

Er bestaan veel misverstanden over stotteren. Als een kind begint te haperen, moet je dan al beginnen met een behandeling of niet? De meningen hierover zijn verdeeld, dat blijkt.

Gelukkig groeien de meeste kinderen er wel overheen, maar er blijft nog steeds een percentage achter, waarbij het simpele herhalen overgaat in chronisch stotteren.

Bij chronisch stotteren komen spreekangst en schaamte om de hoek kijken en deze drukken iemand verder in de stotterhoek. Als daar dan ook nog het uitlachen of pesten door anderen bij komen, wordt het pas echt een probleem.



Is stotteren voor iedereen hetzelfde?

Er is duidelijk veel verschil in de mate van stotteren. Het is dan ook niet meetbaar. Het is niet tastbaar te maken. Er zijn zelfs therapieën die de hoeveelheid stotTERS willen tellen gedurende een bepaalde tijd. Of, zoals ik heb meegemaakt, dat er wekelijks werd gevraagd hoe vaak je de afgelopen week had gestotterd. Dat zou dan aangeven dat je niet de aanbevolen methode had gebruikt.

Ook kan het verschil maken of je wel of geen therapie hebt gevolgd. Het kan hebben geleid tot inzichten, waardoor je beter uit de voeten kan met je stotteren. En dat je minder bent gaan stotteren of zelfs helemaal niet meer.

Maar wat de doorslag geeft dat het niet tastbaar kan worden, is het feit dat veel mensen er niet voor uit willen komen. Als je niet praat stotter je toch niet!

Het zijn de foefjes en trucjes die je bent gaan gebruiken door de jaren heen om maar niet te stotteren.

En het hangt ook af van je persoonlijkheid. Ben je iemand die er veel last van heeft of ben je iemand die er snel overheen stapt: Oké, ik stotter zo nu en dan, nou en?

Stotteren is iets:

wat je eigenlijk niet wil

wat je wilt vermijden

wat je wilt verbergen

om je voor te schamen

om voor in therapie te gaan

om er zo snel mogelijk vanaf te willen

wat je belemmert

om te laten fixen

wat inspanning kost



Schrijf-oefening

Journaling

Er gaan soms veel gedachten door je hoofd. Gedachten waar je niets mee kan.
Een goede oefening is het zgn. journaling.

Gebruik een schrift en een fijne pen en schrijf alles op wat in je hoofd komt. Let nergens op, niet op zinsopbouw, spelfouten, komma's, punten.
Schrijf gewoon door.

Zet een keukenwekker of timer op je mobiel op 15 minuten.

Lees het (later) nog eens door, maar bedenk dat het voor niemand is.
Het is alleen voor jou zelf. Om je gedachten te kunnen ordenen.



Waarom wil je liever niet stotteren?

Het is te begrijpen dat niemand graag wil stotteren, toch?

Een biertje bestellen in een café, een presentatie op school, alleen al de vraag “Wat is uw postcode?”, het zijn alledaagse voorvallen waarbij je ‘moet’ praten.

Om praten kun je niet heen, maar prettig is het niet als je stottert.

De angst om te praten groeit daardoor alleen maar. Iedere keer moet je die angst zien te overwinnen.

Je doet dus iets wat je niet wil. Omdat het gepaard gaat met schaamte, teleurstelling, een 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 ingesloten 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 dat staat de vrije spraak in de weg.

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 tijdens etentjes, op feestjes en thuis.

Spanning heeft een functie, want spanning zorgt ervoor dat je in actie komt bij gevaar.

Nu zijn er dan geen beren of tijgers waar je voor moet oppassen, maar zijn het vooral onze gedachten die spanning veroorzaken.

En bij iemand die stottert zijn het dan gedachten als ‘kan ik wel zeggen wat ik wil’ of ‘wat zullen ze van mij denken?’.

Genoeg om je druk over te maken dus.



Ben je bang om anders te zijn?

Stotteren heeft een enorme impact op je leven. En dat wordt nogal eens onderschat, want het blijkt dat er veel leed schuil gaat.

Denk maar eens aan het pesten op school, een studiekeuze, sollicitaties en carrière-mogelijkheden.

Maar ook op sociaal gebied met vrienden en daten.

Het is lastig om je niet te kunnen uiten, niet duidelijk te communiceren in een wereld waarin zoveel eisen worden gesteld. Je moet vooral spontaan zijn, ad rem, mee kunnen doen.

Anders val je buiten de boot, nemen mensen jou niet serieus. Wij mensen zijn sociale wezens en hebben anderen nodig.

Er is helaas ook eenzaamheid bij mensen die stotteren en het gebeurt zelfs dat mensen zo met zichzelf worstelen dat ze niet op die manier verder willen leven.



Hardop lezen

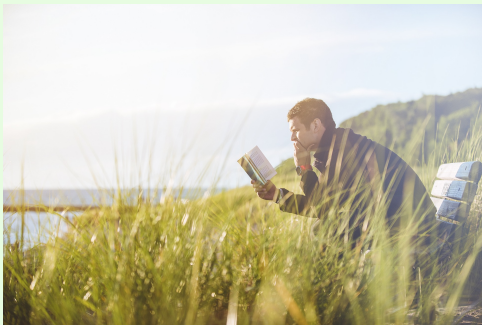
Lezen als je alleen bent.

Maar er dan ook zeker van bent dat er niemand naar je luistert! (ook niet achter de deur..)

Lees een gedeelte van een tekst uit een boek of vanaf een website.

Zet een keukenwekker of de timer op je mobiel op 5 minuten.

Heb je dan geen last van stotteren?



Hoe denk je dat anderen je zien?

Iemand hoefde maar te fronsen of te zuchten als ik sprak en dan 'bevroor' ik; het was een directe aanleiding om vooral heel hard mijn best te doen om niet te stotteren.

Met als gevolg dat ik meer ging stotteren en blokkeren.

De achterliggende gedachte was: wat zal hij of zij wel niet van mij denken? Ik ga hier volkomen af. Het liefst wilde ik dan door de grond zakken.

Maar ook opmerkingen als "doe maar rustig aan" of "heb je wel gehoord van (noem maar op...) stottertherapie". Ze werken over het algemeen niet mee om je wat relaxter te voelen.

En dit zijn dan reacties die gebeuren.

Maar de reacties waar je bang voor bent, hoeven helemaal niet plaats te vinden.

Meestal ben je het zelf die het al van te voren gaat invullen.

En dat geeft alleen maar meer onnodige spanning.



Bekend met stotteren?

Het valt mij op dat meer mensen wel bekend zijn met het stotteren. Er wordt niet meer zo vreemd tegen aangekeken. En dat kan best het gevolg zijn van mensen in de media, die aanschuiven aan talkshow-tafels, hun verhaal houden en af en toe stotteren. Niet alleen zangers, rappers, acteurs, maar ook redacteurs en journalisten. Stotteren wordt op die manier toch min of meer als normaal beschouwd.

Ik vond het een verademing. Eindelijk mag je stotteren. Mensen kunnen het beter plaatsen omdat ze het vaker zien. Het is niet meer iets om grappen over te maken, zoals een aantal jaren geleden. Cabaretiers die iemand nadeden die stotterde, om de lachers op de hand te krijgen. Dat kwam hard aan!

Laten mensen je uitspreken als je stottert of vullen ze jouw zin aan?

Wie kent dat niet, je begint een zin, blijft middenin blokkeren, en de ander maakt jouw zin wel even af. Het kan handig zijn, maar in de meeste gevallen voelt het vervelend; je had iets anders willen zeggen of in mijn geval, wilde ik dat moment voor zijn en ging daarom versnellen. Iets wat alleen tot meer spanning leidde en dus meer stotteren.



Als je toch af en toe stottert, kun je de volgende lees-oefening proberen.

Geen woorden maar klanken

Het rekken van klinkers. Speel daarmee en bereik een flow, waarin je ervaart dat voorlezen van een tekst heel gemakkelijk gaat.

Niet alleen de klanken ve-erlengen, maar ga ook met je stem *omhoog of omlaag (intoneren)*.

Be-e—gin me-et het *ma-a—a-ken* van *la-a-ange* *kla-a-anken*.

Do-o-r te spe-e-elen met je *kla-a-anken*, *verleg* je de *aaaandacht*. Je ma-aakt je niet druk o-oover moeilijke woorden, maar krijg je me-eer lol in deze manier van voo-orlee-eezen.

Misschien be-egin je eee-erst hiermee als je alleee-en bent, maar ga-aa dan een stapje ve-erder.

Ga-aa aan ie-iemand in jouw oo-omgeving dit verhaal eens voorlee-ezen. Er zal mee-eer druk ontstaan, maar o-omdat je niet met de wo-ooorden bezig bent, ma-aaar met je klanken, merk je dat het spree-eken in een rustiger tempo komt.

Het zal je opvallen dat je niet ee-eens meer zoo-oveel hoeft te doen met die klaa-anken.

Mi-isschien nog maar een pa-ar keer per zin.

Maar ook lezen waarbij je niet nadrukkelijk articuleert. Gemakzuchtig lezen.

Of aan een ander iets vragen. Wordt het dan ook begrepen?



Hoe zit dat met begrip?

Voor je stotteren hoef je je nooit te verontschuldigen. Zeg dus niet: sorry voor mijn stotteren. Het kan wel helpen als je aangeeft dat je stottert. Bijvoorbeeld bij een sollicitatiegesprek of bij een telefoongesprek.

Ik heb vaak genoeg meegemaakt dat mij aan de andere kant werd verteld dat de lijn stoorde, of erger dat werd gedacht dat er niemand was en het gesprek plotsklaps werd beëindigd.

Bij een 112 call had ik het niet vermeld en dat zorgt dan weer voor extra spanning; hebben ze mijn gesprek wel serieus genomen en komt er een ambulance? Gelukkig kwam die op tijd.

Tegenwoordig is het bij 112 ook mogelijk om te appen of video-bellen.



Wat doe je om niet te willen stotteren?

Vrijwel iedereen die stottert gebruikt trucjes. Trucjes die je jezelf hebt aangeleerd door de jaren heen, omdat die wel eens hebben geholpen om door je stotteren heen te breken. Het punt is dat het geen garantie betekent voor toekomstige situaties.

Toch blijf je deze aangeleerde gedragingen gebruiken en vormen ze een onderdeel van je stottergewoonte. Het zijn dan ook de secundaire stottergewoontes waar je je niet eens zozeer bewust van bent. Aangeleerde gewoontes die je zelf hebt ontwikkeld om je over een 'moeilijk woord' heen te zetten. Dat kan het schudden met je hoofd zijn, onnodige arm-, of handbewegingen die je maakt of misschien stampen met je voeten.

Andere trucjes zijn:

Gebruik maken van stopwoordjes

Doen alsof je nadenkt

Doen alsof je niet op het woord komt

Tussenvoegingen gebruiken als 'eeh, uhm...'

Synoniemen gebruiken

Zinnen ombouwen

Een ander laten praten



Schrijf-oefening:

Koester je mooie momenten

Een heel goede oefening

Gebruik hiervoor een mooi notitieboekje, zodat je het fijn vindt om het te gebruiken.

Maak aan het eind van de dag je balans op
door 3 momenten op te schrijven die je hebt meegemaakt vandaag.

Momenten die fijn voor je waren
of die je een goed gevoel hebben gegeven
of dat je iemand hebt kunnen helpen
of dat een ander gewoon naar je luistert.

Dat is waar het om gaat!



Wil je je stotteren verbergen?

Het is wel vaak de eerste reactie, omdat je niet wilt stotteren.

Het verzet om niet te stotteren is erg groot. Geen wonder, want iedere keer dat je stottert voelt het alsof je faalt. Dat je niet voldoet aan de norm om vloeiend te spreken. Alsof je iets doet wat eigenlijk niet mag, alsof je iets verkeerd doet.

Er niet voor uit willen komen dat je stottert is een ingesleten gewoonte. Je kent alle gevolgen zo goed dat je dat juist wilt voorkomen. De manier waarop er wordt gereageerd op jouw spreken. Het zijn reacties van de ander die je liever wilt vermijden.

Reacties als:

De frons

De blik

Het wegstaren,

Het gniffelen

Het (ja zelfs) uitlachen

Het nadoen



Wat is dan spreekangst?

Je zou jezelf de vraag kunnen stellen of je spreken leuk vindt om te doen. Iets waar je je goed bij voelt, waar je plezier aan beleeft doe je graag en vaak. Denk maar aan een hobby, gamen, tv-kijken, muziek maken. Maar als het lastig is om te praten, om te kunnen zeggen wat je wilt, is dat niet bepaald een prettige bezigheid.

Stotteren is je ooit overkomen en gaf je het gevoel dat je iets verkeerd deed. Meestal gebeurde dit al in je kinderjaren en dat gevoel is sterk verbonden met de manier waarop je spreekt.

Je kunt je ook goed situaties herinneren waarin je hevig stotterde, waar je het gevoel had dat je door de grond kon gaan. Dat je met een rood hoofd en zweethanden de woorden eruit wilde persen, dat je volkomen vast bleef zitten in de woorden. Al die herinneringen spelen elke keer weer op in een nieuwe situatie. Dat maakt dat je liever niet spreekt. Er liever niet voor uit wil komen en zo ontstaat naast de vervelende gewoonte van het stotteren ook de spreekangst. Als het enigszins kan wil je liever niet spreken en ga je je meer en meer terugtrekken. Wat mij betreft was ik geen echte prater, maar kon ik me verschuilen achter een beetje verlegen zijn.



Oefening om met z'n tweeën te doen.

In de natuur, op een veld of bospad. Waar maar voldoende ruimte is.

Ga ver uit elkaar staat, ong. 200 meter, zodat je elkaar niet kunt horen.

De verteller begint met te vertellen over een hobby, een ervaring, mag van alles zijn als je er maar over kunt vertellen. Niemand die luistert, alleen jezelf.

Lopend naar de luisteraar, vervolgt de verteller zijn/haar verhaal. Dat houdt in dat naarmate de afstand kleiner wordt, de luisteraar kan horen wat de verteller zegt.

Merk dan op wat het verschil is, wat maakt dat het anders voelt naarmate de afstand kleiner wordt.



Wat zijn de bijkomende gevoelens?

Allereerst is het de spanning vooraf. Het kan zijn dat je de hele dag een onrustig gevoel hebt, omdat er altijd momenten zullen komen om te praten.

Stotteren brengt je in een gespannen gemoedstoestand.

Als ik alleen thuis was, gaf me dat al een gespannen gevoel, want het kon zomaar zijn dat de telefoon ging en ik zou moeten opnemen....

Het moment dat je stottert kan je wanhopig maken. Je kunt niet meer vooruit of achteruit als je blokkeert. Je hebt het gevoel dat je jezelf niet in de hand hebt en weet echt niet meer wat je dan moet doen. Er het beste van maken en doorzetten?

Het kan ook voelen of je een fysieke prestatie hebt te leveren; je raakt buiten adem, alle spieren zijn aangespannen.

Vergeet ook vooral niet de schaamte die je voelt. Misschien zelfs een minderwaardigheidsgevoel.



Quick fix of een lange adem?

Er zijn therapieën die adverteren dat je stotteren kunt oplossen in 10 dagen, of zelfs in 3 dagen. Het zijn maar weinigen voor wie dat opgaat. Zoals al eerder werd beschreven zal het afhangen van de mate waarin je stottert en hoe je daar zelf over denkt.

Ex-cursisten zijn het er in het algemeen over eens dat het gedurende een therapieperiode beter gaat met het spreken en ook nog een tijdje daarna. Maar dat er toch een terugval optreedt na enkele maanden, soms al na enkele weken. Het kan erg demotiverend werken en je gaat je afvragen of een andere therapie dan wel de juiste oplossing kan bieden. Het blijft lastig om je eigen weg te bepalen. Ga je verder zoeken of laat je het er maar bij zitten?

Wat mij betreft ben ik verder gaan zoeken naar andere manieren om beter met het stotteren om te kunnen gaan. Een weg die voor mij het beste werkt. Het betekent ook een verandering in denken. Dus niet iets wat je in een paar dagen kunt bereiken, maar door de inzichten kom je steeds een stap verder.

Het is precies wat ik bedoel met de zin 'als je beter begrijpt waarom je stottert, hoe beter je ermee mee kunt omgaan'.

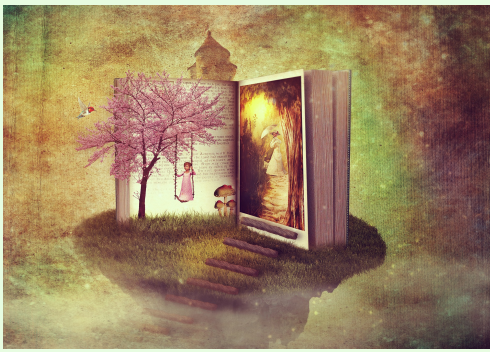


Voorlezen aan een kind

Een verhaaltje voorlezen, waarbij je de figuren die daarin voorkomen een stem geeft!

Hoe praat de heks in het verhaal of wat is de stem van de slang?

Door je in te leven in die verschillende rollen, maak je het niet alleen spannender voor kinderen, maar merk je dat je minder of helemaal niet stottert.



Is het aanleren van een spreektechniek nuttig?

Bij een logopedist leerde ik om met een potlood op de maat te tikken. Op elke tik sprak ik een woord uit. Oké, ik stotterde dan niet, maar was het wel zo doeltreffend?

Voor je het weet gaat zo'n methode onderdeel uitmaken van je eigen stotterpatroon.

Het aanleren van een techniek of een methode kan onderdeel uitmaken van een therapie. Vandaag de dag zijn veel therapieën daarvan teruggekomen.

Het is namelijk moeilijk om het te blijven toepassen in je dagelijkse leven en lastig om dit vol te houden.

Nu wil ik toch een kanttekening hierbij maken, want er zijn coaches of therapeuten die je een eind op weg kunnen helpen.

Vooraf iemand die hevig stottert, kan juist door het toepassen van een techniek meer bereiken.

Het kan een hulpmiddel zijn om jezelf beter te uiten.

Het is zo belangrijk dat je kunt zeggen wat je wil zeggen, met of zonder techniek!

Een greep uit de technieken:

Trainen van de middenrifspier

Een armbeweging maken

Het zachte inglijden bij een klinker

Langzaam praten

Ademhalen voor elk woord

Op ritme praten



Wat is het belang van een terugkomdag?

Niet alleen terugkomdagen, maar ook oefenweekenden en oefengroepen kunnen je ertoe zetten om weer bezig te zijn met wat je hebt geleerd in een therapie.

Het zet je weer op het juiste spoor.

Iedereen die een therapieperiode heeft gevolgd, weet dat het in die setting moeiteloos kan gaan. Het geeft je zoveel energie en je bent ervan overtuigd om dat vooral ook in het dagelijkse leven toe te passen.

Maar al snel merk je dan dat na enkele weken het gevoel weg lijkt te ebben. Voor je het weet beland je weer in de ratrace van alle dag. Dan is er geen tijd en aandacht voor jouw manier van spreken. Je begint je alweer snel aan te passen.

Dan kan het helpen om met anderen te oefenen.

In de praktijk blijkt dat ook die oefengroepen steeds minder voorkomen.

Is het omdat iedereen denkt dat het niet meer nodig is of dat dat ook niet zal helpen?

Ik hoor van iemand die zegt: als ik teveel met stotteren bezig ben, ga ik juist meer stotteren. Misschien is het dat!

Toch denk ik zelf dat het belang er is om elkaar daarin te kunnen steunen. Er is voordeel mee doen. Er zijn genoeg stotter-communities, die daarin initiatieven nemen. Gebruik het.

Misschien wil je niet toegeven dat je nog steeds last hebt van het stotteren. Wat dan?

Opnieuw een therapie volgen kan weer een obstakel vormen. Er zijn tegenwoordig ook coaches die zelf hebben gestotterd, waar je terecht kan.

Of je zou eens een workshop kunnen bijwonen. Iets wat best laagdrempelig is en je niet op kosten hoeft te jagen.



Oefening om met z'n tweeën te doen

Jabberen

Wat is jabberen?

Het zijn woorden zonder betekenis. Een fantasietaal. Maak willekeurige klanken, varieer in volume en intonatie.

Het is wat kleine kinderen wel eens doen als ze een volwassene nadoen.

Zoals bijvoorbeeld: nalama qui doedoe ajaja maaa.....

Speel ermee en voel je vrij.



Mag je stotteren?

Bepaalt de maatschappij of je mag je stotteren?

Is het je werkgever die vraagt of een therapie iets voor je is? Soms zelfs een bepaalde druk bij je neerlegt om er iets aan te doen, vanwege je functioneren (zowel schriftelijk als verbaal goed kunnen communiceren!).

Ik heb het als uiterst vervelend ervaren als iemand mij een 'goedbedoeld advies' gaf over een of andere therapie, dat een kennis/vriend/neef van het stotteren af heeft geholpen.

Of ik zelf al niet talloze pogingen had ondernomen.....



Moet je je stotteren dan maar accepteren?

En wat houdt dat precies in om je stotteren te accepteren?

Het was vaak het eerste wat wordt genoemd tijdens een behandeling (logopedie of therapie).

Je kunt je stotteren accepteren door er ronduit voor uit te komen, dat je het dus niet gaat ontkennen. Want bij ontkennen ga je het verbergen of je gaat je anders voordoen, niets zeggen, synoniemen te gebruiken, noem maar op.

Of je kunt je stotteren accepteren, met het idee dat je er maar mee moet dealen. Dat er niets aan te doen is of dat je er zelf niets aan wil doen.

Ik zie het accepteren van stotteren meer als een eerste essentiële stap om het wat acceptabeler (en gemakkelijker) voor jezelf te maken.



Maak een video-selfie.

Als je merkt dat je weinig stottert als je alleen bent, kun je het volgende eens proberen.

Doe alsof je een influencer bent die iets over zichzelf vertelt aan zijn/haar volgers.

Gebruik je fantasie; vertel iets over waar je mee bezig bent, je hobby, je mening over iets, etc.

Zonder beeld kan ook; gebruik dan de dictafoon op je mobiel.

Dit zijn alleen oefeningen, zie het als een spel! Je kunt alles daarna weer in de prullenmand laten verdwijnen en is dus niet voor anderen bestemd.



Gaat het dan om meer vloeiend te spreken?

Meestal is dat het doel van iedereen die stottert: vloeiend-willen-spreken!

Waarom lukt het dan niet?

Waar zit het addertje onder het gras?

Ook al doe je zo je best, het lukt niet.

Het goed je best doen is toch iets wat iedereen kent: Doe je best op school om goede cijfers te halen. Doe je best met sporten, want dan alleen bereik je resultaat en kun je winnen.

Maar als het over praten gaat, wordt het anders. Hoe goed je probeert om maar niet te stotteren...., toch ontkom je er niet aan dat je stottert.

Misschien ligt het eraan dat je je best doet verwacht met het leveren van een prestatie, dat je je daarvoor moet inspannen.

Het addertje onder het gras houdt in dat je je bewust bent van je spreken. Dat je wilt ingrijpen in een proces dat eigenlijk onbewust is bedoeld.

Een vaardigheid dat je ooit hebt geleerd, net als lopen, fietsen, auto rijden. Een vaardigheid dat automatisch gebeurt, waar je niet bij hoeft na te denken. Zodra je er teveel bij gaat nadenken, treedt er een storing op. Een storing als stotteren.



Je kan toch wel je spreken beheersen?

Dat is dan precies waar het mis kan gaan: mensen die stotteren doen juist moeite om hun spreken te beheersen door het te controleren, waardoor je jezelf gaat forceren en spreken moeizaam wordt.

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.

Er wordt wel eens gesproken over alle processen die een rol spelen bij het spreken, waardoor er foutjes op kunnen treden. Foutjes in de hersenen, in de timing, spieren die niet goed samenwerken. Het is te complex! Alles moet samenvallen, daar kan wel eens iets mis gaan.

Maar hoe komt het dan dat je wel gewoon praat tegen een huisdier of als je alleen bent?

Iemand die niet stottert denkt ook nooit na over woorden of twijfelt er niet aan dat hij/zij iets niet kan zeggen.

Het enige waar hij/zij over nadenkt is **wat** hij/zij wil zeggen.



Oefening om met z'n tweeën te doen.

Mindful talking

Zit of sta tegenover elkaar, kijk elkaar aan.

Begin samen te tellen, vanaf 21 tot en met 30

Besluit van te voren wie er doorgaat met tellen van 31 tot en met 40.

Daarna ga je weer samen tellen: van 41 tot en met 50.

Dan neemt de andere persoon het alleen over: van 51 tot en met 60.

Wissel het dus steeds af: samen - persoon 1 - samen - persoon 2.

Merk op wat het met je doet.



Wat kan je dan wel doen?

Zoals gezegd is de eerste stap om het te aanvaarden. Geef toe dat je stottert. Ga het niet uit de weg. Je mag er zijn, met of zonder stotTERS.

Doordat je je minder gespannen voelt, merk je vanzelf dat er minder druk is om te voldoen aan het beeld van een vloeiend spreker. Je mag stotteren. Er is niemand die van jou eist dat je 'normaal', d.w.z. vloeiend, moet spreken.

Het volgende wat je kan doen is na te gaan wanneer je ervaart dat je moeiteloos kunt spreken. Wat zijn die momenten, situaties, gebeurtenissen waarin je het makkelijker vindt om te praten. Dat zullen niet situaties zijn waarin het op spreken aankomt, zoals sollicitatiegesprekken, presentaties, voorstelrondjes, noem maar op.

Denk aan momenten dat je tegen een kind praat of dat je spontaan een opmerking maakt. Zonder erbij na te denken gaat het dan vanzelf.

Door je daar meer bewust van te worden, kun je die momenten vaker laten terugkomen. Je bewijst daarmee dat je gewoon kunt praten. Dat er niets mis is met je spraakvermogen, spieren of wat dan ook.



Hoe zit het met de ontwikkelingen op stottergebied?

In mijn tijd ging je naar een logopedist als je stotterde. Er was nog niet zoveel bekend en de behandeling bestond uit woordjes nazeggen en samen uit een boekje lezen.

Er kwamen destijds wel stottertherapieën van de grond, waar je dan technieken leerde, maar er werden ook ontspanningsoefeningen gedaan. Aandacht was er ook voor het verhaal achter het stotteren, denk aan de ijsberg.

In de loop van de jaren kwamen er meer therapieën bij, maar ook coaches. Ieder had een eigen aanpak en vaak zijn het mensen die zelf hebben gestotterd en daarmee anderen willen helpen.

Ook is er tegenwoordig veel online te vinden: websites, cursussen, facebookgroepen, Instagram. Daarnaast zijn er talloze boeken verschenen over stotteren. Boeken die mij zelf hebben geïnspireerd om mijn eigen weg te vinden.



Is het er beter op geworden?

Voor mensen die stotteren zijn technische ontwikkelingen ook van belang. Was het vroeger de telefoon en het stationsloket waar je al hartkloppingen van kreeg, tegenwoordig heb je te maken met spraakcomputers en Siri.

Voor alles is iets te zeggen; ik was blij met whatsapp en e-mail. Een mobieltje is zoveel meer dan een vaste telefoon, waarbij je niet weet wie er belt. Het heeft mij altijd veel telefoonangst bezorgd en wat zeg je als die ander het heeft over een storing op de lijn?

Er zijn tegenwoordig ook technische ontwikkelingen die het voor mensen die stotteren wat gemakkelijker kunnen maken.

Er is een fluisterapp ontwikkeld die je kunt gebruiken voor telefoongesprekken, waarbij jouw fluisterstem voor de toehoorder overgaat in een normale stem.

Ook zijn er virtual reality programma's, om een situatie te kunnen oefenen.

Beide ontwikkelingen staan nog in de kinderschoenen, maar kunnen misschien wel op den duur worden toegepast.



Zijn er keuzes te maken?

Stotteren wordt nogal eens ervaren als iets waar je niets aan kunt veranderen, wat je overkomt.

Het lastige is dat je jezelf teveel onder druk zet, dat je jezelf gaat forceren, met als gevolg dat je stottert.

Er is een beweging die zegt dat je juist niet als iemand die stottert moet handelen, dat je je voordoet als iemand die vloeiend spreekt. Daardoor heb je al een zelfverzekerde houding aangenomen en d.m.v. foefjes kun je het stotteren omzeilen.

Foefjes als fluisteren, 1e letter overslaan, woord overslaan, sneller praten etc.

Het stotteren zou daardoor minder in het geheugen worden opgeslagen als een stoornis waar je je tegen moet verzetten, al bij voorbaat.

Ook wordt wel eens voorgesteld om expres te stotteren, meer dan je eigenlijk zelf zou stotteren. Daardoor zou je minder spreekangst ervaren en het gebeurt wel dat je zelfs helemaal niet stottert als je je best doet om te stotteren.(!)

Er zijn dus wel keuzes te maken. Wat mij betreft is het belangrijk dat je niet het idee krijgt dat je onder druk staat, dat je vloeiend **moet** spreken. Voor niemand niet en vooral niet voor jezelf.

Een mooie uitspraak van Anna Margolina vat het simpel samen: "Speaking was never meant to be torturous, never meant to cause struggle and suffering. It was meant to be fun and effortless."

(Spreken was nooit bedoeld om jezelf te kwellen, nooit bedoeld om strijd en lijden te veroorzaken. Het was bedoeld voor plezier en dat hoeft geen enkele moeite te kosten!)



Nog een paar tips.....

Tip:

Voel je spanning voor of tijdens een situatie? Haal eens bewust 3x diep adem.
Neem er de tijd voor. Niemand wil dat je direct reageert.

Tip:

Vecht niet met woorden.

Wat je wel kunt doen bij moeilijke woorden:

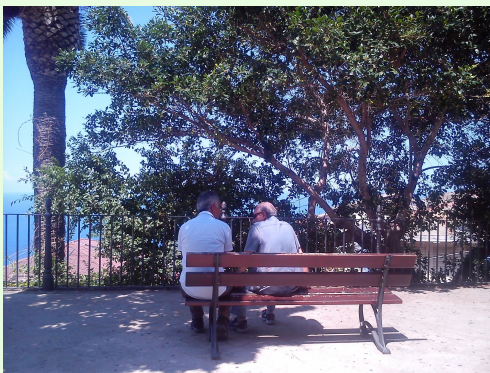
- Sla de eerste letter over, concentreer je op de klinker die volgt.
- Pas je stem aan, eventueel zachter praten.
- Sla het woord over; het gaat erom dat je kunt doorgaan.

Dit wil niet zeggen dat je woorden gaan vermijden of vervangen. Waar het om gaat is dat je het makkelijker maakt om door te kunnen praten. Dat je in de flow kunt blijven.

Vechten met woorden is heel onaangenaam. Ook voor iemand anders, maar vooral voor jezelf. Je wint er niets mee en je bent ook niet blij als je het uiteindelijk er toch hebt uit kunnen persen. Niet doen!

Tip:

Neem het voortouw. Begin zelf een praatje te maken met een collega, buurman of kennis die je tegenkomt.
Wacht niet af tot een ander je iets vraagt.



*Heb je nog vragen of wil je reageren, stuur dan een mailtje naar:
info@stotterinsight.nl*

