

Stotteren

Hoe kan het dat de één stottert en de
ander niet?

Naam: Kiki Berghorst
Begeleidster: Mevrouw Tolman
Januari 2014

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	Blz. 3
2. De theorie	
2.1 Wat is stotteren?	Blz. 4
2.2 Wat gebeurt er lichamelijk?	Blz. 5
2.3 Wat gebeurt er geestelijk?	Blz. 5
2.4 Verschil tussen kind en volwassenen.	Blz. 6
2.5 Cirkel van het stotteren.	Blz. 7
2.6 Verschillende soorten stotteren.	Blz. 8
2.7 Is stotteren een handicap?	Blz. 8
2.8 Is stotteren te verhelpen? Zo ja, hoe?	Blz. 8
3. Stotteren in de praktijk	
3.1 Zelfbeeld van een stotteraar.	Blz. 10
3.2 Het beeld over stotteren.	Blz. 11
4. Conclusie	Blz. 13
5. Bronnen- en literatuurlijst	Blz. 15
6. Logboek	Blz. 16

1. Voorwoord

Stel je voor: je gaat naar de stad toe om schoenen te shoppen. Na een lange middag en eigenlijk al helemaal moe vind je je droomschoenen. Je pakt ze, maar ze staan er niet meer in jouw maat. Dan maar vragen aan de verkoopster denk je. Je loopt naar het meisje dat in de winkel staat en vraagt maat 38. Voor jou is dit de normaalste zaak van de wereld, maar voor een stotteraar niet. Zoals voor de 18-jarige ChiaMei. Chiamei stottert, zoals nog 175.000 andere mensen doen in Nederland. Voor hen is een gesprek voeren of een presentatie houden niet zomaar iets. Van die 175.000 mensen ben ik er een van. Ik stotter al van kinds af aan en ben ik dus niet anders gewend. Zelf wil ik er later graag mijn baan van maken. Ik wil dus logopediste worden en misschien zelfs nog specialiseren in stottertherapie. Dat is de reden dat ik mijn profielwerkstuk erover hou. Ook was ik benieuwd naar hoe het nou allemaal zit. Want ja, ik praat heel veel dus stotter elke dag maar ik zou niet kunnen uitleggen hoe het allemaal zit. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die stotteren ongelukkiger zijn dan mensen die niet stotteren. Dit ervaar ik zelf niet zo maar hoe kan het dat andere stotteraars dit wel zo ervaren? Hoe vinden zij het dat ze niks gewoon vloeiend en soepel kunnen zeggen? Ze altijd spanning voelen als ze moeten praten en mensen altijd een tijdje op hen moeten wachten voordat zij uitgepraat zijn? Chiamei heeft meegedaan aan het programma 'It gets better' van BBN. Hier vertelt ze openhartig over wat stotteren voor haar betekent en hoe ze ermee omgaat. Ook ontmoet ze Sanne Hans. Een bekende Nederlander, die ook stottert en die het inmiddels heeft geaccepteerd. Hoe kan het eigenlijk dat Chiamei, Sanne Hans en ik stotteren maar jij bijvoorbeeld niet?



2. De theorie

2.1 Wat is stotteren?

Stotteren is het niet vloeiend spreken dus een verstoring in het ritme van het spreken. Als we praten, gebruiken we meer dan 100 spieren. Bij een stotteraar is de timing van de spraakbewegingen die dus die 100 spieren moeten maken niet helemaal in orde. Ook is de ademhaling van een stotteraar niet goed, met name het uitademen. Bij spreken hoort een bepaalde manier van uitademen. Bij een stotteraar is het op het moment dat hij stottert de adem gespannen of geblokkeerd.

Stotteren gebeurt over de hele wereld. In 1997 is geschat dat ongeveer 250.000 mensen chronisch stotteren in Nederland. Voor stotteren is er aanleg. Dus als jij stottert, is de kans groot dat jouw kinderen later ook gaan stotteren. Soms beginnen mensen pas op latere leeftijd met stotteren. Dan was er geen aanleg, maar een plotseling optredend emotioneel trauma. Zoals een ongeluk of het overlijden van iemand. Het stotteren kan ook afhangen van andere factoren zoals: spraaktaalontwikkeling, iemands karakter of omgevingsfactoren zoals al is verteld, een ongeluk bijvoorbeeld.

Een opmerkelijk feit is dat wereldwijd meer mannelijke dan vrouwelijke stotteraars zijn, in een verhouding van 4:1. Op peuterleeftijd is de verhouding jongens die stotteren: meisjes die stotteren 2:1. Kennelijk herstellen meisjes zich dus makkelijker van beginnend stotteren dan jongens. Op zich is het bekend dat de meeste ontwikkelingsproblemen vaker bij jongens voorkomen dan bij meisjes, dus stotteren is hierop geen uitzondering. Waarom? Op die vraag weten we nog geen antwoord. We vermoeden dat de snellere rijping bij meisjes, met name van taal, spraak en motoriek, hierbij een rol speelt. Daarnaast hebben jongens een grotere kans op overerving van de aanleg voor stotteren. Vroeger dacht men dat misschien opvoeding een rol speelde. Van jongens werd toen mogelijk op taalgebied meer verwacht dan van meisjes. Maar dit lijkt in de huidige tijd toch niet meer aan de orde.

Stotteren wordt vaak uitgelokt door stress. Toch zijn dit niet de enige redenen van stotteren. Nog meer redenen zijn:

- Spanning; feest, toetsen, leuke dingen vertellen, het goed willen doen en iets naars meemaken.
- Snelheid; snel praten, veel dingen doen, door elkaar praten, haast hebben en snel moeten antwoorden.
- Andere dingen; moeite met taal, ziek of moe zijn, puberteit, zwakke spreekspieren, veel in je hoofd hebben en ADD/ADHD.

Als een stotteraar in een van deze situaties terecht komt, vormt de zwakke aanleg voor de timing van spreekbewegingen de basis voor de snellere ontregeling van het spreken. Daarbij komt de angst of nervositeit, die de spreekspieren nog meer onder spanning zet.

Er zijn wel veel individuele verschillen tussen stotteraars. Bij de één is het stotteren sterk gekoppeld aan bepaalde situaties en/of personen. Terwijl bij de ander het stotteren altijd en

overal bijna hetzelfde is. In veel gevallen zorgen angst of snelheid ervoor dat een stotteraar zijn controle verliest. Wanneer dit er niet is en er weinig eisen gesteld worden aan een gesprek zal een stotteraar waarschijnlijk ook minder stotteren.

Kenmerken zijn: het herhalen van klanken (Her- her- herhalen), het vast blijven zitten op bepaalde letters (v-v-v-verlengen), het maken bij bijgeluiden en pauzes, het gebruik van stopwoordjes, aanloopjes en synoniemen, het ontvormen van zinnen, niet zeggen wat je eigenlijk wilt zeggen en zwijgen.

2.2 Wat gebeurt er lichamelijk?

Bij mensen die niet stotteren, worden de dingen die tegen hen worden gezegd in de hersenen opgenomen. Dan zorgen de hersenen ervoor dat als ze iets terug willen zeggen dat die bewegingen worden gemaakt met de spieren. Wanneer een van deze bewegingen dan fout gaat, bijvoorbeeld door spanning, wordt dit teruggekoppeld naar de hersenen. Bij iemand die stottert wordt deze koppeling minder passend gegeven, waardoor de spieren blijven corrigeren en dit veroorzaakt stottersymptomen.

Ook is het zo dat je lichaam aan de linker- en aan de rechterkant 12 ribben heeft en een middenrifspier die heel belangrijk is voor de ademhaling. Deze spier gaat van boven naar beneden en zorgt ervoor dat je goed ademt. Voordat je gaat praten adem je eerst in. Bij mensen die niet stotteren gaat tijdens het praten de middenrifspier vloeiend naar beneden en de ribben naar buiten. Tijdens het praten adem je lucht uit. De lucht die je weer uitademt gaat langs de trillende stembanden, waardoor er geluid uit je mond komt. Bij stotteraars gebeurt er iets gekks met de middenrifspier. Deze spier gaat bij stotteraars die praten, trillen en gaat dus niet vloeiend naar beneden en naar boven. Door het trillen verloopt de ademhaling tijdens het stotteren anders.



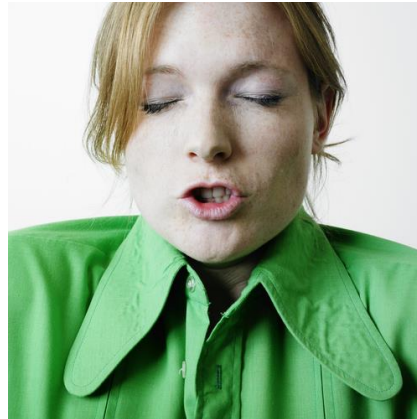
2.3 Wat gebeurt er geestelijk?

Mensen denken dus vaak dat stotteren een probleem is met de spieren en met de ademhaling. Dat is het niet alleen. Stotteren zit ook in je hoofd. Dit heet het verborgen stotteren. Al denkt een stotteraar: ‘ze gaan me vast niet leuk vinden omdat ik stotter’, zijn dit negatieve gedachtes. Deze gedachtes kunnen gevoelens van angst, onzekerheid en minderwaardigheid geven. Een stotteraar wil deze gevoelens graag uit de weg gaan door te proberen om zo min mogelijk te stotteren. Zoals bijvoorbeeld de woorden te ontlopen waarbij hij of zij denkt te gaan stotteren. Dit heet vermijding- of vluchtgedrag. Als een stotteraar iets toch probeert te

zeggen maar het lukt niet dus zegt hij of zij niks en voelt een verstikkend gevoel in zijn keel, dan heet dit vechtgedrag. Het zijn een soort blokkades waardoor er niks meer uit komt.

Na een tijdje leert een stotteraar zichzelf allemaal trucjes aan om het stotteren te omzeilen. Dit vormt een probleem, want de negatieve gedachten zorgen voor nog meer spanning en zo kan het hoorbaar stotteren, dus alles wat niet in je hoofd gebeurt maar wat de buitenwereld hoort en ziet, erger worden. Zo kunnen stotteraars bijvoorbeeld met hun hoofd of lichaam gaan meebewegen als ze stotteren. Op deze manier proberen ze de woorden eruit te duwen.

Stotteren wordt wel vergeleken met een ijsberg. Het openlijk stotteren met zijn blokkades, herhalingen en ongewilde pauzes tijdens het spreken is goed merkbaar, dus ‘boven water’. Daarnaast bestaat er het zogenaamde verborgen stotteren; dit deel blijft voor de buitenwereld onzichtbaar, maar kan een belangrijker plaats innemen dan het openlijk stotteren: het vermijden van moeilijke woorden, de spreekangst en de minderwaardigheidsgevoelens. Deze laatste verschijnselen blijven als het ware ‘onder water’.



2.4 Verschil tussen kind en volwassenen.

Een volwassenen en een kind stotteren hetzelfde. Er is natuurlijk wel een verschil in praten. Een volwassene van 35 jaar kan veel beter praten en heeft een grotere woordenschat dan een kind van 4 jaar. Hierdoor kan het stotteren als iemand ouder is meer opvallen.

Ook is een kind zich er nog niet bewust van dat hij of zij stottert. Een kind is er veel minder mee bezig dan een volwassenen. Een volwassene voelt de spanning voordat hij of zij moet gaan praten en dat zorgt ervoor dat de spieren op slot gaan staan en dat hij of zij stottert. Ook heeft een volwassenen veel meer last van het verborgen stotteren. Dit komt er op neer dat hij of zij er veel meer mee bezig is in zijn hoofd en daardoor de cirkel van het stotteren nog meer rond komt.

2.5 Cirkel van het stotteren.

Stotteren hangt samen met een zwakke aanleg voor het op het juiste moment aansturen (timing) van de spraak- taalprocessen

IDEE -> WOORDEN -> KLANKEN -> SPIEREN

Mensen die stotteren hebben meer tijd nodig voor de aansturing

+

SPANNING

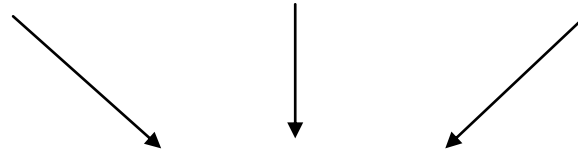
feest
toetsen
leuke dingen vertellen
het goed willen doen
iets naars meemaken

SNELHEID

snel praten
veel dingen doen
door elkaar praten
haast hebben
snel moeten antwoorden

BELEMMERINGEN

moeite met taal
zwakke spreekspieren
ziek of moe zijn
veel in je hoofd hebben
ADD/ADHD



Stotteren:

-her-her-herhalingen
-vvvvvverlengingen



Als je dan extra je best gaat doen en denkt 'Ik wil niet stotteren!'



Vechten

-woorden eruit duwen
-meebewegen

Vluchten

-iets anders zeggen
-niets zeggen

Bevriezen

-heel lang vastzitten
-niet weten wat te doen

De stotter wordt dan juist groter en sterker dus...



Meer spanning

2.6 Verschillende soorten stotteren.

Je hebt een paar verschillende soorten stotTERS. Zo heb je:

- Herhaling: D-d-d-dak
- Verlenging: Fffffffiets
- Blokkade: B.....al



Bij een herhaling wordt vaak de eerste letter of het eerste stukje van een woord herhaald. Bij een verlenging wordt de eerste letter van een woord verlengd en bij een blokkade begint een stotteraar vaak met een woord en dan valt het een tijdje stil en dan gaat hij of zij verder met het woord. Voor mensen die niet stotteren lijkt het alsof de stotteraar stopt met praten maar eigenlijk loopt de stotteraar vast en kan hij dus niks meer zeggen.

2.7 Is stotteren een handicap?

Of stotteren een handicap is ligt er geheel aan hoe erg iemand stottert. In het programma 'Sprakeloos' gaat het over mensen die een droom hebben, maar deze droom niet zouden kunnen waarmaken vanwege hun stotteren. Argenis wil heel graag acteur worden, maar kan door zijn hevig stotteren deze droom niet waarmaken. Hij volgt in het programma een 3-daagse cursus en aan het eind van deze cursus moet hij een speech houden voor vrienden en familie. Het is de bedoeling dat dit dan helemaal vloeiend gaat. Dit lukt hem en ook in zijn verdere leven stottert hij veel minder. Zo kan hij zijn droom toch waarmaken.

Als Argenis deze cursus niet gedaan had, dan had hij nu nog heel erg gestotterd. Geen enkel woord zou er soepel uit zijn gekomen. Dit zou natuurlijk wel een probleem zijn geweest als hij acteur wil worden, want een soap duurt gemiddeld een half uur per aflevering en niet twee uur. Ook vertelt hij in een uitzending van 'De wereld draait door' dat hij geen meisjes durfde aan te spreken en in de eerste van het voortgezet onderwijs zijn naam de eerste weken niet eens durfde te zeggen. Voor hem was zijn stotteren wel echt een handicap.

Stotteren is dus een handicap als het onder bepaalde of alle omstandigheden nadelig is voor het functioneren. Zoals bijvoorbeeld functioneren is de maatschappij. Als iemand heel erg stottert waardoor diegene bepaalde beroepen bijvoorbeeld niet meer kan doen dan is het stotteren wel echt een handicap. Het ligt er ook aan wat iemands gedachtes bij het stotteren zijn. Al is iemand heel erg onzeker over zijn stotteren waardoor hij amper praat en bepaalde dingen daardoor ook niet doet dan is het ook al gauw een handicap. Iemand kan ook niet onzeker zijn over zijn stotteren. Diegene praat gewoon en doet eigenlijk alles wel wat hij of zij wilt doen. Dan is het voor diegene geen handicap.

2.8 Is stotteren te verhelpen? Zo ja, hoe?

Stotteren is te verhelpen maar zal bij veel gevallen een zwakke plek blijven. De zwakke aanleg voor timing en coördinatie van spraakbewegingen zal blijven bestaan. Bij grote spanning of vermoeidheid, een ingrijpende gebeurtenis kan het stotteren weer even terugkomen. Het lukt bij 1 op 3 mensen om helemaal van het stotteren af te komen.

Stotteren is te verhelpen door therapie van een stottherapeut of logopediste. Je hebt dan groepstherapie of individuele therapie. Het voordeel van groepstherapie is het contact met medestotteraars. Een stotteraar denkt vaak dat hij of zij de enige is die stottert. Dat beeld word

minder al komen stotteraars in contact met andere mensen die stotteren. Ook heb je naast de verantwoording voor het eigen therapieproces, een aandeel in het proces van andere groepsleden. Het nadeel van groepstherapie is dat er minder maatwerk is. Er zijn geen wekelijkse sessies die het geleidelijke proces bevorderen. Dit is bij individuele therapie wel het geval.

Bij individuele therapie zijn er ook weer verschillen. In de ene therapie leert de stotteraar zijn aandacht te richten op de spanningen die het stotteren uitlokken. Er wordt dan geprobeerd het stotteren zo min mogelijk te vermijden en het een plekje te geven in het leven van de stotteraar, dus er niet tegen te vechten. Bij een andere therapie wordt de stotteraar een geheel andere manier van spreken geleerd. Hierbij wordt vooral gekeken naar de momenten dat de stotteraar wel vloeiend spreekt. Ook kan een therapeut of logopediste helpen met het vertragen van het spreektempo of het sturen van de adem- en stemgeving.

Natuurlijk kan er geen garantie gegeven worden dat na de therapie het stotteren helemaal weg is maar het is wel mogelijk. Advies hierover moet op een individu afgestemd worden. Terugkomverschijnselen of restverschijnselen kunnen opnieuw door therapie worden verholpen.

Stotteraars kunnen ook naar een zelfhulpgroep gaan. Hier werken stotteraars met verschillende therapieachtergronden verder aan hun stotteren. Naast het oefenen van de geleerde therapie wordt in deze groepen veel aandacht besteed aan het uitwisselen van ervaringen die te maken hebben met het stotteren. Hierdoor komen lotgenoten met elkaar in contact en zien stotteraars vaak in dat ze niet de enige zijn en er niet alleen voor staan.

3. Stotteren in de praktijk

3.1 zelfbeeld van een stotteraar

Hoe een stotteraar over zichzelf denkt ligt natuurlijk aan een aantal factoren. Hoe is het zelfbeeld van de stotteraar? Is hij of zij heel onzeker of niet? Heeft de stotteraar veel vervelende gebeurtenissen meegemaakt vanwege zijn stotteren, zoals uitgelachen worden bijvoorbeeld? Volgt de stotteraar therapie en zo ja, al lang? Vaak al heeft een stotteraar al lang therapie, heeft hij of zij ook een beter beeld over zijn stotteren omdat hij dat leert bij een therapeut.

Met deze factoren moeten we dan ook rekening houden in de enquête die ik heb uitgedeeld aan 10 verschillende stotterars. De vragen en antwoorden uit de enquête waren als volgt:

- Vind jij het vervelend om te praten?

5/ 10 gaven als antwoord nee. Zij hebben geen probleem met hun stotteren en schamen zich er dan ook zeker niet voor. Sommigen gaven ook als antwoord dat ze amper nog stotteren. Dit kan natuurlijk zomaar gebeuren, maar het kan ook komen doordat hij of zij therapie heeft gehad.

2/10 gaven als antwoord ja. De reden was omdat ze een spreekangst hebben opgebouwd. Ze zijn bang voor de reacties van anderen.

3/10 gaven als antwoord soms. Het ligt bij hen erg aan de situatie en aan de persoon met wie ze praten.

- Zie jij je stotteren als een handicap?

4/10 gaven als antwoord ja. Ze vinden het vervelend dat ze niet altijd iets kunnen zeggen als ze dat willen. Soms beperkt het ze ook in dingen die ze willen doen. Dan houdt het stotteren ze tegen.

6/10 gaven als antwoord nee. Zij vinden een handicap een te zwaar begrip en zien daarbij eerder bijvoorbeeld iemand met het downsyndroom voor zich. Mensen die licht stotteren hebben er amper last van en kunnen alles doen wat ze willen doen.

- Vermijd je vaak situaties dat je moet praten?

2/10 gaven als antwoord ja. Dit had weer te maken met hun spreekangst en met dat hun angst voor de reacties van anderen.

4/10 gaven als antwoord soms. Het ligt bij hen aan de situatie en of iets bijvoorbeeld snel moet gebeuren. Dan proberen ze zo min mogelijk te praten, omdat dat het dan makkelijker maakt om iets snel te doen.

4/10 gaven als antwoord nee nooit. Ze doen het stotteren vooral uit enthousiasme als ze iets leuks willen vertellen dus dan willen ze het juist vertellen.

- Is het voor jou makkelijker om om te gaan met mensen die ook stotteren of mensen die niet stotteren?

10/10 gaven als antwoord dat het ze niks uitmaakt. Hierbij gaven ze geen toelichting.

- Ben je bang dat mensen negatief over jou denken vanwege je stotteren?

1/10 geeft als antwoord soms. Het ligt er bij hem erg aan tegen wie hij praat. Op school is die angst er bijvoorbeeld wel.

3/10 gaven als antwoord ja. Ze hebben slechte ervaringen gehad op bijvoorbeeld school en werk waardoor die angst is ontstaan.

6/10 gaven als antwoord nee. Zij vinden dat hun stotteren niks te maken heeft met hoe ze zijn en als mensen er negatief over denken dat dat meer over die mensen zelf zegt.

Conclusie: Of een stotteraar therapie of logopedie heeft of heeft gehad telt zeker wel mee met het zelfbeeld van een stotteraar. Iemand die therapie heeft gehad of heeft, heeft daar leren omgaan met zijn stotteren. Diegene heeft het leren accepteren en maakt het minder uit wat andere van zijn of haar stotteren vinden. Hij of zij ziet zijn stotteren meestal niet als een handicap omdat hij of zij alles kan doen zonder belemmerd te worden in het leven. Stotteraaars die geen logopedie of stottertherapie hebben gehad of nog maar net beginnen met therapie hebben meer moeite met het accepteren van hun stotteren. Ze hebben nog niet geleerd hoe ermee om te gaan en zijn er vaak onzeker over. Vaak zijn er dan ook vervelende dingen gebeurd in hun leven wat te maken heeft met hun stotteren, dat helpt dan ook niet mee.

3.2 Het beeld over stotteren

Ook heb ik een enquête uitgedeeld aan 10 mensen die niet stotteren. De vragen en antwoorden van deze enquête waren als volgt:

1. Vind jij het vervelend om te luisteren naar iemand die stottert?

10/10 gaven als antwoord nee. Soms vinden ze het wel lastig omdat ze een stotteraar willen aanvullen maar ze vinden het niet vervelend om naar een stotteraar te luisteren want hij of zij kan hier niks aan doen.

2. Vind jij stotteren een handicap?

5/10 gaven hierop als antwoord ja. Het kan volgens hun de communicatie beïnvloeden en omdat stotteraaars meestal niet helemaal van hun stotteren af komen.

5/10 gaven hierop als antwoord nee. Ze noemen het liever een beperking of belemmering omdat dat minder zwaar is en een stotteraar vrijwel alles kan doen. Ze denken ook dat het eraan ligt hoe een stotteraar er zelf mee omgaat.

3. Snap jij dat mensen die stotteren situaties vermijden waar ze moeten praten?

10/10 gaven hierop als antwoord ja. Ze kunnen zich voorstellen dat een stotteraar zich soms schaamt omdat praten niet altijd makkelijk gaat en dat ze bang zijn dat mensen hun 'dom' vinden of geen geduld met ze hebben.

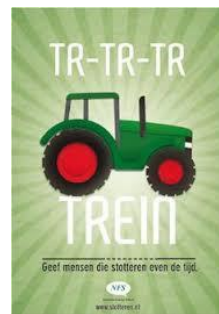
4. Zou je omgaan met mensen die stotteren?

10/10 gaven hierop als antwoord ja. Veel mensen gaan al om met iemand die stottert en al doen ze dat nog niet gaven ze als antwoord dat ze dat geen probleem zouden vinden omdat stotteren niks te maken heeft met iemand zijn persoonlijkheid.

5. Denk jij negatief over mensen die stotteren?

10/10 gaven hierop als antwoord nee. Het lijkt ze lastig voor de stotteraar zelf maar zelf hebben ze er geen problemen mee en zoals in de vorige vraag al werd genoemd zegt stotteren niks over iemand zijn persoonlijkheid. Een stotteraar kan zelf niks aan zijn stotteren doen behalve naar therapie gaan zodat het iets minder word.

Conclusie: Mensen hebben geen vervelend beeld over stotteren of van stotteraars. Ze vinden dat stotteren niks te maken heeft met iemand zijn persoonlijkheid. Het lijkt ze erg vervelend voor een stotteraar omdat een stotteraar zichzelf ervoor schaamt en er mee moet leren omgaan. De helft zag stotteren als een handicap. Dit werd dan niet negatief bedoeld om een stotteraar in een hokje te plaatsen maar ze denken dat stotteren de communicatie kan belemmeren. Ze vinden het niet vervelend om naar een stotteraar te luisteren maar soms wel moeilijk omdat ze diegene dan willen aanvullen. Het beeld van stotteren is dus positief dus een stotteraar zou zich geen zorgen hoeven maken over de meningen van anderen.



4. Conclusie

Hoe kan het dat de één stottert en de ander niet?

Dit ligt meestal aan de aanleg. Stotteraars hebben vaak ouders of andere familieleden die ook stotteren. Ook kan het komen door een heftige gebeurtenis in het leven van iemand. Als er bijvoorbeeld iemand overlijdt in jouw omgeving kan het zijn dat je daarna begint te stotteren terwijl je daarvoor nog nooit hebt gestotterd. Ook zie je vaak dat iemand die eerst een beetje stotterde, na een vervelende gebeurtenis in zijn of haar leven veel erger stottert. Dit komt dan door de aanleg maar ook door de toenemende spanning.

Het verschil tussen iemand die stottert en iemand die niet stottert is dat bij iemand die stottert de koppeling van als je iets wilt zeggen maar de spieren maken een verkeerde beweging, dat deze worden teruggekoppeld naar de hersenen maar dit minder passend gebeurt dan bij iemand die niet stottert. Hierdoor blijven de spieren corrigeren en dat veroorzaakt stottersymptomen. Bij iemand die niet stottert wordt de verkeerde beweging dus wel vloeiend teruggekoppeld naar de hersenen. Ook is het zo dat bij mensen die stotteren de middenrif niet vloeiend werkt. De middenrif trilt waardoor deze niet vloeiend naar beneden en naar boven gaat. Als een stotteraar dan lucht uitademt tijdens het praten verloopt de ademhaling anders. Bij mensen die niet stotteren werkt de middenrif wel vloeiend. Deze trilt niet maar gaat gewoon soepel naar boven en naar beneden. Daardoor verloopt hun ademhaling normaal.

Je zou misschien beter de vraag kunnen stellen hoe het kan dat een stotteraar soms niet stottert. Zoals bijvoorbeeld toen Jurrien in het programma 'Sprakeloos' begon te zingen. Bij zingen lopen er een paar zaken anders dan bij praten. Zo is het spreektempo lager en worden de klinkers aangehouden. Zoals: 'mamaaaaaaa'. Het lijkt alsof je iets nazegt en er hoeft geen plan van uitvoering gemaakt te worden zoals dat bijvoorbeeld wel moet bij een presentatie. Het ritme en de melodie zijn al gegeven en de tekst ligt vast. Er is geen sprake van een onderbreking en er wordt op een andere manier gebruik gemaakt van de ademhaling. Er is ook geen keus om iets wel of niet te zeggen, waardoor de communicatieve rol heel anders is dan bij spreken, er is dus minder spanning. Ook speelt het een rol dat spreken door de linkerhersen helft gestuurd wordt en zingen door de rechterhersen helft. Al deze factoren zorgen ervoor dat een stotteraar er bijna van verzekerd is dat hij of zij wel vloeiend kan zingen.



Ook Dries had een moment dat hij vloeiend sprak in het programma 'Sprakeloos'. Dit was toen hij tegen zijn huisdier praatte. Dit kwam omdat hij niet in een gespannen situatie zat.

Ook kon hij makkelijker praatte omdat hij wist dat hij van zijn huisdier geen reactie krijgt en zijn huisdier niet doorheeft dat hij stottert. Hierdoor hoefde hij van te voren ook niet te denken: oh nee, wat zou hij of zij van mijn stotteren denken?

5. Bronnen- en literatuurlijst

Boeken:

Bertens Ad - *Kinderen die stotteren* - 2007

Bezemer Mies/Bouwen Jan - *Stotteren: van theorie naar therapie* - 2010

Del Ferro Ingrid - *Vanzelfsprekend* - 2009

De Dood Ilanda/Van Wensen Carla - *Stotteren doe je niet alleen* - 2013

Houtzager Joop - *Stotteren de baas worden* - 2009

Bertens Ad en Kwaliteitskring Stottertherapeuten Noord-Holland - *Bewerking van Klinisch Werkmodel Stotteren* - 2011

Documentaires/televisieprogramma's

Als de adem stukt - Barbara den Uyl

De stotterschool - Mcguireprogramma

It gets better - BNN

Je zal het maar hebben - BNN

Sprakeloos - kro

Sites

<http://www.stotteren.nl/algemene-informatie-stotteren.html#oorzaken-en-ontwikkeling>

<http://www.stotteren.nl/algemene-informatie-stotteren.html#waar-begint-het>

<http://www.stotterinterventiecentrum.nl/jongeren.html>

<http://www.stotteren.nl/algemene-informatie-stotteren.html#het-verborgen-stotteren>

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Stotteren>

<http://www.stotteren.nl/algemene-informatie-stotteren.html#wat-gebeurt-er>

<http://www.logopedie.nl/site/vloeiendheidsstoornissen>

<https://www.thuisarts.nl/stotteren/ik-stotter>

<http://www.logopedie.nu/stotteren>

http://www.stotterinterventiecentrum.nl/kinderen_jong.html

http://www.stotterinterventiecentrum.nl/kinderen_basis.html

<http://www.stotterinterventiecentrum.nl/volwassenen.html>