

ALETTA (59) STOTTERT

‘De tijd dat ik me voor mezelf schaamde, ligt achter me’

Aletta Dijkstra, moeder van drie zonen (30, 23 en 21 jaar) stottert al zolang ze kan praten. Dankzij de juiste therapie kan ze veel beter omgaan met haar spraakgebrek.

Tekst: Ymke van Zwoll. Fotografie: Mariel Kolmschot.

T“Ik kuste de grond toen er automaten kwamen op de stations. Geen stress meer in de rij voor het loket. Niet meer omkijken naar de gehaaste mensen achter mij. Niet meer het aantal mensen voor mij aftellen en ondertussen maar blijven oefenen op het zinnetje: ‘Een enkele reis Den Haag alsjeblieft’. Mijn hele leven ben ik bezig met wat mensen van me vinden. Met hoe ik iets ga zeggen. En of ik het kan

zeggen. Of dat ik maar beter mijn mond kan houden om vervelende situaties te voorkomen. Volgens mijn ouders stotter ik sinds ik op mijn tweede begon met praten. Ik heb me vaak afgevraagd waarom. Had ik misschien problemen met mijn middenrif? Of was het de geboorte van mijn broertje? Je hoort vaak dat iets wat veel impact heeft een aanleiding kan zijn. Mijn ouders maakten er geen punt van. Mijn moeder wist dat ik best een boodschap voor haar wilde doen, als ik maar niets hoefde te vragen in de winkel. En als we aan tafel zaten, zong ik mijn vragen. Mag ik de boter? En de hagelslag ook? Zingend kwamen de woorden wel vloeiend uit mijn mond. Op de basisschool had ik weinig last van mijn spraakgebrek. Ik werd niet gepest en kreeg goede begeleiding van de meesters en juffen. Als ik een ►



leesbeurt had, bijvoorbeeld, mocht ik iemand aanwijzen die mij hielp met het beginstuk voor te lezen. Het begin is namelijk altijd het engst, want dan zijn alle ogen op je gericht. Door het samen te doen, viel die spanning weg en als ik eenmaal op gang was, lukte het me om zonder al te veel horten en stoten verder te lezen.

In de brugklas van de havo begon de ellende toen ik een spreekbeurt moest houden en er geen normaal woord uit mijn mond kwam. De hele klas lachte me uit. Inclusief de docent. Deze traumatische ervaring zorgde ervoor dat ik de rest van het jaar niets meer durfde te zeggen. Omdat ik, mede door mijn onzekerheid, slechte cijfers haalde, moest ik het jaar erna naar de mavo. Dat voelde voor mij als een afgang. Mijn vader sprak met de schooldirecteur af dat ik geen spreekbeurten hoefde te houden. Maar toch, als de docenten wel eens wat aan me vroegen tijdens de les en ik dan niet meteen antwoord gaf, dachten ze dat ik mijn huiswerk niet had geleerd. Eigenlijk is die middelbare-schoolperiode een zwarte bladzijde in mijn leven. Althans als ik op school was. Buiten schooltijd ging het prima met mij. Ik voelde me op mijn gemak bij mijn vriendinnen. Zij stoorden zich niet aan mijn

gestotter. Daarbij komt dat een-op-eencontact me beter afgaat. Dan is er niet die spanning dat iedereen naar me kijkt. Ook in de liefde en in het uitgaansleven belemmerde mijn spraakprobleem me niet. Alleen als ik in een erge stotterperiode zat, meestal was zo'n piek te wijten aan een bepaalde spanning, meed ik feestjes. Huilen deed ik zelden. Verdriet stond ik mezelf niet toe. Niet piepen, maar doorgaan, was mijn motto. Het schild dat ik om mezelf heen had gebouwd, zorgde ervoor dat ik niet bij mijn gevoel kwam. Maar het stotteren zat niet alleen mijn gevoel, maar ook mijn spontaniteit in de weg. Van nature ben ik een sociaal type en allesbehalve een muurbloem. Maar ondanks dat mijn behoefte aan contact groot was, durfde ik die bij onbekenden niet altijd op te zoeken. Want wat zouden ze wel niet van mij denken? Dat ik raar ben? Of niet kon praten?"

'Ik leerde inzien dat ik meer ben dan het stotteren alleen, en accepteren dat het stotteren bij mij hoorde'

In therapie

"Omdat ik door het stotteren niet kon zijn wie ik was, wat me behoorlijk frustreerde, heb ik vanaf mijn achttiende verschillende therapieën gevolgd waarbij de focus lag op de techniek. Pas rond mijn dertigste vond ik de begeleiding die echt bij mij paste. De Boma-methode is een therapie die is gebaseerd op een regelmatige ademhaling in combinatie met spreektechniek en ondersteunend handgebaar. Daarnaast is er ook veel aandacht voor het emotionele, mentale aspect. En juist daar had ik behoefte aan. Voor het eerst voelde ik me serieus genomen. En gehoord. Door de therapeuten én door de medecuristen. Natuurlijk was het doodeng om te oefenen en wildvreemde mensen op straat naar de weg te vragen, maar ik deed het wel. Evenals het bij de bakker om een croissant vragen. Ik ben dol op croissants, maar omdat ik croissants met geen mogelijkheid uit mijn mond kreeg, wees ik ze standaard aan in de winkel. Door te durven vallen en weer op te staan, kreeg ik beetje bij beetje meer zelfvertrouwen. Na die therapie was mijn spraakprobleem niet verdwenen, maar stond ik wel steviger in mijn schoenen. Enerzijds leerde ik inzien dat ik meer ben dan het stotteren alleen, anderzijds leerde ik te accepteren dat het stotteren bij mij hoorde. Iedereen heeft wel wat. Ja, ik heb moeite met het uitspreken van de woorden, maar een ander wiebelt met zijn been of krijgt een rood hoofd als hij in het openbaar moet praten. Telefoneren blijft lastig. Vooral het uitspreken van mijn naam. Om te voorkomen dat ik A-A-A-Aletta zeg, begin ik vaak met: 'Goedemiddag u spreekt



met...'. Ook maak ik er een handbeweging bij, iets wat ik leerde bij de Boma-therapie, of schrijf ik hetgeen ik wil zeggen op papier. Sommige bijeenkomsten blijven een crime. Zo vond ik de ouderavonden op de middelbare school van mijn zonen een verschrikking. Niet gaan was voor mij geen optie, daar was ik te trots voor, maar ondertussen zweette ik peentjes omdat ik wist dat ik me moest voorstellen aan de andere ouders. Ook in mijn werk, eerst als kraamverzorgster en later als leidinggevende bij een kinderopvang, belemmerde het stotteren mij. Er

waren ochtenden dat ik dacht: hoe kom ik deze dag met al die besprekingen door? Collega's wisten van mijn spraakprobleem, en één op één voelde ik me bij hen ook op mijn gemak, maar tijdens vergaderingen hield ik vaak mijn mond. Tot ergernis van mezelf. Achteraf dacht ik vaak, waarom heb ik niet dit of dat gezegd? Waarom stelde ik me zo aan? Ik hoefde me toch nergens voor te schamen? Ondertussen had ik mezelf, om zo vloeiend mogelijk te kunnen spreken, op de werkvloer een manier van

praten aangeleerd. Ik gebruikte zo kort mogelijke zinnen, waardoor dat wat ik zei of vroeg er gebiedender, stilliger en dus ook onaardiger uitkwam dan mijn bedoeling was. Het is maar goed dat de meeste collega's wisten dat ik geen kreng ben. De schrik zat er goed in toen ik mijn oudste zoon kakakabouter en pahahaddestoel hoorde zeggen. Nee, niet hij ook. Hij mocht niet, net als ik, een stotterleven, zo noemde ik het, krijgen. Ik wenste hem een leven zonder beperkingen, zonder stempel, zonder angst en spanning. En dus trok ik meteen aan de noodrem en zocht de beste stottertherapeut die ik kon vinden. Godzijdank hield zijn stotteren al snel op. Hetzelfde gold voor mijn andere twee zoons die ook gingen stotteren toen ze begonnen te praten. Of ik ook van het stotteren af was gekomen als mijn ouders meteen hadden ingegrepen, zal ik nooit weten."

In de ogen kijken

"Mensen zijn geneigd om, als ik er even niet uit kom, een zin af te maken of een woord in te vullen. Vreselijk vind ik dat. Evenals de mensen die bewust weggijken als ik het woord krijg. Al is die beweging vaak goed bedoeld en wil men mij op mijn gemak stellen, het werkt averechts. Het is beter wanneer ik mensen in de ogen kan kijken als ik praat. Ik ben nu bijna zestig. Vloeiend spreken is soms nog lastig. In een winkel bijvoorbeeld denk ik na over elke zin, wat behoorlijk vermoeiend is, maar opgeven doe ik niet. Ik ga door, dan duurt het maar wat langer. Ongemakkelijke situaties zijn er ook nog steeds, maar ik heb geleerd er niet meer zo zwaar aan te tillen. En mijn humor in de strijd te gooien als ik bijvoorbeeld zeg dat ik iets heeheeheel mooi vind. Dat neemt de spanning weg. Al wens ik niemand een spraakgebrek toe, het stotteren heeft me uiteindelijk ook iets gebracht. Juist omdat ik als kind al heb geleerd nee te zeggen en voor mezelf op te komen. Als mensen me uittlachen bijvoorbeeld, wijs ik hen op hun onvolwassen gedrag. Negen van de tien keer bieden ze vervolgens met het schaamrood op hun wangen hun excuses aan. De tijd dat ik me voor mezelf schaamde, ligt achter me. Als mensen me raar vinden omdat ik anders praat, dan is dat maar zo. Levenservaring en het verstrijken van de jaren, hebben mij milder gemaakt. Ik heb compassie gekregen voor mezelf. En ondertussen ben ik hartstikke trots dat ik me nu heb laten interviewen, en dus lang aan het woord ben geweest." ■