

**SCHAAMTE** Annemiek Abbekerk zet masker dat ze jaren droeg langzaam af

# Niet meer stotteren in stilte

Heel vaak zeggen mensen het niet aan haar te merken. Of ze denken dat het wel meevalt. Maar al jarenlang voert Annemiek Abbekerk (46) een verborgen strijd. Tegen het stotteren.

**Judit de Redelijkheid**  
j.de.redelijkheid@mediahuis.nl

**Hilversum** ■ Voor haar twee kinderen bedacht ze namen die voor haar makkelijk uit te spreken zijn. Naar de dokter bellen voor een afspraak? Dat laat ze haar echtgenoot doen. Sinterklaasgedichten? Die lezen anderen voor haar voor. Steeds is er de angst dat mensen horen dat ze stottert. Maar stukje bij beetje zet Annemiek Abbekerk het masker dat ze als klein meisje al heeft opgezet af. Een monoloog. „Ik ben zelf iemand waar je het eigenlijk bijna niet aan hoort dat ik stotter. Omdat ik heel goed ben om andere woorden te gebruiken. Of ik zeg gewoon niks. Vanaf mijn vierde weet ik al dat ik stotter. In het begin was dat niet zo erg, maar toen ik wat ouder was, werd ik daar op afgerekend. Ik werd gest. En mijn ouders gingen er ook niet goed mee om. Ze vonden het vervelend dat ik stotterde. Dus ik werd al snel gesommeerd om mijn mond te houden.”

## Pipo-gedrag

„Ik werd steeds stiller. En op een gegeven moment begon ik Pipo-gedrag te vertonen. Een beetje de clown uithangen, gekkigheid uithalen, zodat mensen heel iemand anders zien. Ik zette een masker op. Om maar aardig en leuk gevonden te worden. En om er maar voor te zorgen dat mensen niet horen dat je stottert.”

„Het pesten gebeurde vooral op de middelbare school. Dat was een heel vervelende tijd. Ik weet nog goed dat een leraar - die zelf even de klas uit moest - aan wat leerlingen de opdracht gaf om iemand te laten voorlezen. En ja, hoe leuk is het dan om mij daar voor uit te kiezen. Ik heb het wel gedaan, maar ik zat gewoon te huilen en te stotteren. Een van de meiden zei op een gegeven moment: 'Klaar, stop er alsjeblift mee Annemiek'.

Ze vond het gemeen. Maar toen was bij mij het leed al geschied. Ik heb daar tot op de dag van vandaag last van.”

„Dan word je ouder en moet je keuzes maken. Een kantoorbaan leek me vroeger altijd wel leuk. Maar dat vond ik zo spannend, dat ik die stap niet gezet heb. Ik ben uiteindelijk productiewerk gaan doen. Om maar op de achtergrond te blijven. Terwijl ik weet dat ik veel meer in mijn mars heb. Ik heb wel de mogelijkheid gehad om hogerop te komen, maar dat liet ik altijd een beetje versloffen. Daar was ik te onzeker voor.”

„Tot twee jaar geleden, toen ging ik als woonassistent aan het werk in het verzorgingshuis. Superleuk, maar ook superspannend. Ik werd ook gevraagd om activiteiten te organiseren, zoals de bingo. Dan kun je natuurlijk niet om de nummers heendraaien, zeker niet als je het speelt met oudere mensen. Dus regelde ik een collega om ze voor te lezen. Ik wist altijd wel mensen voor mijn karretje te spannen. Op die manier overleefde ik het steeds.”

## Energie

„Mensen geloven vaak niet dat ik stotter. Of dat het zo'n grote rol speelt in mijn leven. Ze weten niet dat ik mijn man laat bellen naar de dokter. Of naar instanties. Omdat ik dat zelf niet durf. Ze merken ook niet hoe ik om woorden heen draai. Het stotteren verbergen kost onwijs veel energie. Mijn brein is continu aan het werk om mij uit bepaalde situaties te redden.”

„Waarom ik niet wil dat mensen horen dat ik stotter? Schaamte, sowieso. Ik schaamde me er heel erg voor. Het stotteren hoorde niet bij mij, voor mijn gevoel. Terwijl dat wel zo is. En het is niet erg dat ik stotter. Dat leer ik in de therapie die ik sinds een jaar volg. Dat ik het mag laten horen. Het doel is dat ik mag zijn wie ik ben. En dat gun ik al die andere mensen die in stilte stotteren ook. Dat zij ook



## Wereldstotterdag

Zoals elk jaar op 22 oktober is het vandaag Wereldstotterdag. Dit keer richt de campagne zich op het geven van voorlichting aan ouders van kinderen die stotteren. [www.stotteren.nl](http://www.stotteren.nl)



„ Ik werd steeds stiller. En op een gegeven moment begon ik Pipo-gedrag te vertonen. Een beetje de clown uithangen, gekkigheid uithalen

„ Ze kozen mij uit om voor te lezen. Ik zat te huilen en te stotteren in de klas



Ilanda de Dood (l) en Annemiek Abbekerk.

FOTO'S JIFOTO.NL/JAN JONG

## Stotterende mensen leiden soms dubbelleven

**Alkmaar** ■ Sinds vorig jaar is Annemiek Abbekerk in therapie bij Stotterinterventiecentrum Ilanda de Dood in Alkmaar.

„Als ik het verhaal van Annemiek aanhoor, besef ik weer hoeveel impact stotteren kan hebben”, zegt Ilanda de Dood.

### Invloed

„Het is iets dat geen pijn doet, maar het kan zo'n grote invloed hebben op je leven. Mensen leven soms een heel dubbelleven. Daar is Annemiek een goed voorbeeld van.”

### Overlevingsmechanisme

„Het is een soort overlevingsmechanisme om je te verber-

gen”, vervolgt De Dood. „Annemiek kan nu al die laagjes van zich af laten vallen. Daar is het voor haar nu de juiste tijd voor. Omdat ze een goede basis heeft, met een gezin dat achter haar staat. En omdat ze er echt de tijd voor neemt.”

### Eerste stap

„De eerste stap is toelaten dat het bij je hoort. En er dan mee aan de slag. Als je altijd vermeden hebt, leer je de stotter te laten horen en te zeggen wat je wilt. Daarna oefen je om die stotter op een goede manier bij te sturen. Met behulp van een spraaktechniek. Maar eerst moet je leren om van jezelf te mogen stotteren.”