



IK KAN BETER
STOTTEREN
DAN JIJ!

NFS



IK KAN BETER STOTTEREN DAN JIJ!

Dit boekje gaat over Kas én over stotteren. Dat kan moeilijk anders. Kas stottert namelijk. En hoe! Vroeger vond hij dat heel vervelend. Hij probeerde zo min mogelijk te praten. Tegenwoordig trekt hij zich meestal niets meer aan van zijn stotteren. Doet iemand hem na dan zegt hij : “Ik hoor het al. Ik kan beter stotteren dan jij!” Kas is veranderd. Hoe dat is gekomen, vertelt hij zelf. Hij begint zijn verhaal met een brief. Die brief heeft hem veranderd, zegt Kas. Toch zijn er misschien ook eerder al belangrijke dingen gebeurd. Daarover hebben we het nog aan het eind van dit boekje. Nu is het woord aan Kas.

ZEGGEN OF SCHRIJVEN

Okay. Ik ben Kas. Ik stotter. Daarover ga ik het hebben. Verder valt er over mij weinig bijzonders te vertellen. Dat blijkt wel uit deze brief. Die heb ik een tijdje terug geschreven op school. Iedereen uit mijn klas moest iets zeggen over zich zelf: wat je leuk vindt, wat je graag eet, dat soort dingen. Ik mocht kiezen: vertellen of opschrijven. Ik koos opschrijven. Terwijl de rest van de klas met elkaar zat te praten, schreef ik:

'Mijn naam is Kas. Ik lees graag, vooral strips. Ik houd van zwemmen, fietsen en popmuziek. Soms ga ik vissen. Ik spaar voetbalplaatjes. Ik zit vaak te gamen. Op school houd ik het meest van rekenen en opstellen maken. Ik lust geen witlof. Spruitjes vind ik ook vies. Ik heb graag friet mèt mayo maar als ze niets vragen, neem ik altijd zonder. Ik ben het liefste thuis. Ik vind het niet leuk als wij op bezoek gaan of als er bezoek komt. Als mijn zus vriendinnen meeneemt, ga ik altijd naar mijn kamer. Mijn broer neemt nooit vrienden mee.'

Ik zei het al: weinig bijzonders. Toch vertelt deze brief méér over mij dan op het eerste gezicht lijkt. Dat zal straks nog blijken. Maar ik ga eerst iets vertellen over stotteren.

Wie een beetje wil weten hoe stotteren voelt, kan het volgende doen: Stel je voor, dat jij, net als ik, gaat stotteren als je een **S**, een **K** of een **M** moet zeggen. Lees dan deze brief hardop. Als jij kon kiezen tussen zeggen of schrijven, wat zou jij dan doen?





DUIZENDEN MANIEREN VAN STOTTEREN

Een heel enkele keer doet iemand mijn stotteren na. Dat houdt hij niet lang vol. Als je gewoonlijk vloeiend spreekt, kost stotteren namelijk moeite. Bij mij gaat het vanzelf. Dat kan ook moeilijk anders. Stotteren is mijn gebruikelijke manier van praten. Iedereen heeft een eigen manier van praten. Ook mensen die stotteren, doen dat allemaal op hun eigen manier. Ik loop vast op bepaalde letters. Maar ik ken ook iemand die steeds stukjes van woorden herhaalt. Weer anderen houden klanken heel lang aan. Sommigen maken ook nog allerlei bewegingen om letters of woorden uit hun mond te persen.

Wie kan de volgende zin op vijf verschillende manieren uit stotteren:

In Nederland zijn ongeveer 175.000 mensen die stotteren, zij stotteren allemaal op hun eigen manier.

STIL STOTTEREN

Eén manier van stotteren kennen veel mensen niet. Stotteren zonder dat anderen dat merken. Dat bestaat ook. Mensen die 'stil stotteren' proberen moeilijke letters of moeilijke woorden te omzeilen. Sommigen zijn daar heel handig in.

Ik ken bijvoorbeeld een meisje dat woorden die met een **T** beginnen verschrikkelijk vindt. Zij moest eens **t**wee kroketten halen. Zij bestelde toen eerst één kroket. Daarna zei ze: "Doe er nog maar een". Slim, hè? Maar als zij nu eens **t**ien kroketten had moeten kopen?

'Stil stotteren' valt een ander niet zo op. Maar degene die 'stil stottert' heeft er zelf juist veel last van. Die moet onder het praten voortdurend bedacht zijn op moeilijke letters en woorden en proberen daar iets anders voor te bedenken.

Wie weet een oplossing?

Jan wil een paarse i-pod met extra power.

De **P** moet hij omzeilen. Hoe maakt hij de verkoper nu toch duidelijk wat hij wil?

Als je met z'n tweeën bent, kun je dit naspelen.





OORZAKEN VAN STOTTEREN

Waarom ik en zoveel andere mensen stotteren? Ik zou het niet weten. Zelfs stotterdeskundigen weten dat niet precies. Ik zal proberen er iets over uit te leggen.

Als je praat, gebruik je in totaal meer dan honderd spieren. Om de een of andere reden willen mijn praatspieren vaak niet zoals ik wil. Zij raken als het ware in de war, zomaar vanzelf. Op zich is dat niets bijzonders. Sommige mensen moeten bijvoorbeeld wel eens een beetje lachen als ik stotter.

Mijn gestotter werkt op hun lachspieren. Daar kunnen zij ook niets aan doen. Het overkomt ze. Zo heeft bijna iedereen het wel eens meegemaakt dat hij iemand ziet vallen en daar hard om moet lachen, het is niet leuk als iemand valt maar toch schieten we in de lach. Kennelijk kunnen zij dan hun lachspieren even moeilijk onder controle houden. Bij mij reageren mijn praatspieren, bij hen de lachspieren. Blijkbaar werkt je gevoel door op je spieren. De een overkomt zoiets gemakkelijker dan de ander. Een paar voorbeelden: 'Hij beefde van angst.' 'Zij trilde van woede.' 'Ik stond verstijfd van schrik.' 'Wij lagen slap van het lachen.' Ook de spieren waarmee je praat kunnen uit zichzelf reageren. Een stem kan beven van ontroering. Als mensen verliefd zijn, zeggen

zij soms stamelend: '...I .. I .. I .. Ik hou van jou'. Soms kunnen mensen van schrik geen woord uitbrengen. De meeste mensen krijgen hun spraakspieren na korte tijd weer onder controle. Bij mij en andere mensen die stotteren, zijn de spraakspieren bijna voortdurend ontregeld. Als ik stotter gaat het vaak precies zo als bij mensen die de slappe lach hebben. Hoe harder die hun best doen om niet te lachen, hoe harder zij het uitproesten. En bij mij? Hoe harder ik probeer niet te stotteren, hoe méér ik stotter. En juist als het er niet toe doet of ik stotter, praat ik veel makkelijker. Net als veel andere mensen die stotteren, praat ik soms bijna zonder problemen, bijvoorbeeld als ik in mijn eentje ben. Of als ik tegen een baby praat of tegen een hond, een kanarie of een ander huisdier.

Maar onder andere omstandigheden raken mijn spraakspieren gemakkelijk in de war. Waarom? Misschien omdat de besturing van mijn spraakspieren anders in elkaar zit en het daardoor moeilijker is ze goed onder controle te houden en te krijgen. Misschien let ik bij een baby of bij een hond minder op hóe ik het zeg. Misschien voel ik mij bij een baby of bij een dier meer op mijn gemak omdat ik het praten dan niet zo belangrijk vind. Bij stotteren zijn er vaak meer dingen tegelijk aan de hand. Mijn spraakspieren zijn kennelijk een gevoelige plek. Iedereen heeft iets dergelijks. Er zijn mensen

die gauw buikpijn krijgen of niet kunnen slapen, ik ken iemand die vlug bloost, mijn vader krijgt al klamme handen wanneer hij iemand op een dak ziet staan en ga zo maar door. Nou, ik stotter eerder dan anderen. Bij sommige mensen is juist de taal minder sterk en zijn de spraakspieren weer wel sterk genoeg. Je hebt dan onvoldoende taal om een duidelijk verhaal te vertellen, je mist dan de noodzakelijke woorden om een duidelijke zin of een goed verhaal te maken.

EEN ONGEWONE MANIER VAN PRATEN

Mensen die zelf vloeiend praten, snappen vaak niet waarom dat voor mij zo moeilijk is. Vloeiend praten lijkt eenvoudiger dan het is. En dan nog ...bijna niemand praat 100% vloeiend. Weinig mensen beseffen wat je als klein kind allemaal moet kunnen om te leren praten:

- je moet weten wát je wilt zeggen
- je moet woorden leren
- je moet leren met klanken woorden te maken
- je moet zinnen leren maken
- je moet leren deze zinnen in een logische volgorde te zetten
- je moet leren gevoel in je stem te laten horen

Een zinnetje als: 'Mag ik naast je zitten'? kun je op veel manieren zeggen: boos, verliefd, angstig, beleefd, blij en wat je maar kunt bedenken. Praten is ingewikkeld. Vanaf de wieg tot ongeveer zijn zesde jaar is een kind druk bezig het te leren. Pas dan doen de spraakspieren hun werk als het ware 'automatisch'. Maar dan kunnen kinderen nog niet zo snel praten als volwassenen, daarvoor moeten ze weer een aantal jaar ouder zijn.

Voor het zover is wordt er door heel wat kinderen gehakkeld, gehaperd en over woorden gestruikeld. Ik was wat dat betreft geen uitzondering. Aan het praten van volwassenen kunnen kinderen

horen hoe het moet. Dit goede voorbeeld doen zij na. Op den duur verdwijnt het hakkelen, haperen en over woorden struikelen. Bij mij haalde dat goede voorbeeld weinig uit. Mijn spraakspieren raakten namelijk makkelijk in de war. Daardoor kwam ik steeds weer op het verkeerde spoor. Mijn vader en moeder zeggen dat zij eigenlijk in die tijd al iets opvallends hoorden in mijn praten: een soort spanning om het goed te doen. Zelf weet ik dat natuurlijk niet meer. Wel weet ik nog dat ik steeds werd verbeterd door grote mensen, andere kinderen werden dat niet. Door al dat verbeteren wist ik dan vaak al niet meer wat ik wilde zeggen. Maar dit wist ik wel: met mijn manier van praten was iets vreemds aan de hand. Dat hoorde ik aan hun stem, dat zag ik aan hun gezicht.



EEN RARE MANIER VAN PRATEN

Al gauw dacht ik dat mensen mijn manier van praten raar vonden. Soms dacht ik dat er om mij gelachen werd wanneer ik iets zei, ze hadden het erover dat ik stotterde. Mijn moeder ging met mij naar de dokter. Zij vertelde dat ik stotterde en vroeg wat zij moest doen. De dokter zei: “Geen aandacht aan schenken. Dat gaat wel over”. Zo dat wist ik dan: mijn manier van praten was dus ongewoon en raar en werd bovendien afgekeurd. Ik deed extra mijn best om goed te praten. Het moest en zou goed gaan. Praten werd daardoor zo spannend dat ik er zenuwachtig van werd. Daar ging ik nog meer door stotteren.

Vaak wordt gedacht dat mensen stotteren omdat zij zenuwachtige en gespannen types zijn maar het is eerder andersom, je kunt er zenuwachtig en gespannen van wórdén als je stottert. Veel mensen denken dat stotteren komt door een verkeerde manier van ademen. Ook dit is eerder andersom: je ademhaling raakt in de war dóór het stotteren.



EEN NARE MANIER VAN PRATEN

Toen ik een jaar of acht was kreeg ik steeds meer het idee dat mensen vreemd reageerden als ik stotterde. Sommigen leken ongeduldig te worden, ze keken wat ongemakkelijk om zich heen. In winkels werd eerst iemand anders geholpen. Als er bezoek kwam, zeiden zij mij wel gedag, maar bijna niemand sprak meteen met mij, durfden ze dat niet? Op school werd soms gegniffeld en gelachen. Ik kreeg een hekel aan mijn gestotter en ook aan mijzelf. Op school leerde ik het gezegde 'Spreken is zilver, zwijgen is goud'. Dat gezegde begreep ik maar al te goed: hoe minder ik hoefde te zeggen hoe beter. Ik zei het al: mijn brief vertelt meer over mij dan op het eerste gezicht lijkt.

Uit alles blijkt dat ik steeds probeerde zo min mogelijk te praten. Veel mensen die stotteren, doen net zo. Zij verzinnen van alles om het stotteren te ontlopen. Denk nog maar eens aan dat meisje dat twee kroketten moest halen en de **T** moest omzeilen. En ik? Voor mij zijn woorden die met een **L** of een **M** beginnen een groot probleem. Ik was er net zo bang voor als andere mensen bang kunnen zijn voor een muis of een spin.



Ik een frietje met **M**ayonaise kopen? Ik keek wel uit. Dan maar liever zonder. Van **L**oempia's houd ik gelukkig écht niet. Ik zal het nog sterker vertellen. Ik moest ooit zeggen wat de hoofdstad van Spanje was. "Valencia", zei ik. Het is **M**adrid, dat wist ik best maar een woord zeggen dat met een **M** begint Nee, dan maar liever een fout antwoord. En ik ben echt niet de enige hoor. Heel veel mensen die stotteren zeggen liever niets, of iets verkeerd, dan dat zij willen laten merken dat zij stotteren. Als de telefoon gaat, nemen zij die niet op. Ik deed dat ook niet, voor geen goud. Boodschappen doen zij in een supermarkt of warenhuis waar je

kunt pakken wat je nodig hebt want bij een kruidenier of bij de bakker moet je immers zèggen wat je hebben wilt. Ik heb zelf ondervonden wat de gevolgen kunnen zijn van stotteren. Meestal draait dat uit op: niet kunnen doen wat je wilt; niet kunnen zeggen wat je wilt zeggen. Als je niet oppast gaat het je hele leven bepalen... en bederven. Hoe moet dat later, als ik ga studeren of ga werken? Inmiddels weet ik gelukkig wel beter!



STOTTEREN DOE JE SAMEN

Zoals ik eerder al vertelde gaat het praten mij gemakkelijker af als ik alleen ben. Maar zodra ik met iemand moet praten gebeurt er vaker iets met mijn praatspieren. Bij de een heb ik dat sterker dan bij de ander. Hoeveel ik stotter hangt dus ook af van de mensen met wie ik praat. Ik reageer op hen, zij soms op mij. Vaak gaat het gewoon goed maar soms lijken mensen ongeduldig te worden of zij proberen mij te helpen door mijn woorden af te maken. Sommigen laten mij niet uitpraten. Anderen vragen aan mijn moeder wat ik wil drinken!

Vaak kijken mensen langs mij heen terwijl ik praat, het lijkt wel alsof ze zich geen houding weten te geven. Als ik eerlijk ben vind ik het ook best moeilijk anderen aan te kijken, maar toch.....

Of wat vind je hiervan? Iemand vroeg mij een keer de weg.

Ik wilde antwoord geven. "Oh, neem me niet kwalijk" zei ze.

Toen liep ze weg. Vroeger was ik heel gevoelig voor reacties van anderen. Wat ze ook deden, ik dacht altijd dat het kwam door mij en mijn stotteren. Tegenwoordig denk ik: misschien zijn ze wel moe of hebben ze haast of misschien willen ze me graag helpen maar weten ze niet zo goed hoe ze dat kunnen doen. Daarom heb ik er niet zoveel last meer van en..... stotter ik ook minder!

HELPEN MET LEREN PRATEN

Ik stotter al zolang ik mij kan herinneren. Veel kleine kinderen 'stotteren' wel eens. Geen echt stotteren hoor, maar gewoon wel eens een woordje dubbel zeggen. Dat is heel gewoon. Als een kind blijft 'stotteren', is dat niet gewoon. Ouders hebben dat vaak goed in de gaten. Mijn moeder is destijds met mij naar de dokter gegaan. Ik heb al verteld wat zijn advies was: "Geen aandacht aan schenken. Het gaat vanzelf over". Dat advies kregen vroeger veel ouders van kinderen die stotterden. Maar dit advies is een verkeerd advies gebleken. Bij mij en veel andere kinderen ging het niet vanzelf over. In Nederland heeft één procent van de bevolking een stotterprobleem. Voor een derde van hen is stotteren een gróót probleem. In ons land zijn er dus 175.000 mensen die stotteren en is stotteren voor bijna 60.000 van hen een flinke belemmering. Bij kinderen liggen die aantallen nog hoger.

Tegenwoordig wordt ouders aangeraden met hun kind naar een logopedist of een stottertherapeut te gaan, naar iemand die extra veel van stotteren weet. Die kan bekijken hoe ernstig een kind stottert. Daarna kan hij of zij de ouders adviezen geven. Die weten dan beter hoe zij hun kind kunnen helpen met vloeiender leren praten. Als een kind moeite heeft met de spraak of taal krijgen ouders advies over hoe ze deze ontwikkeling op een speelse wijze



kunnen stimuleren. Bijvoorbeeld door liedjes zingen, voorlezen, spelletjes doen.

Soms kunnen ouders hun kind dat stottert helpen door zelf rustig en kalm met hun kind te praten, aandacht te hebben voor wat hun kind belangrijk vindt en tijd te nemen om echt naar hun kind te luisteren. Ouders geven dan géén aandacht aan het stotteren zelf. Zo maken ze het praten al veel prettiger en makkelijker voor een kind dat stottert. Ouders wordt duidelijk gemaakt dat in veel gevallen het 'willen helpen' juist het gevoel kan geven dat stotteren 'niet mag'. Dat idee kan een kind krijgen als de ouders zeggen dat het kind eerst moet nadenken voor het gaat praten of eerst moet ademhalen. Een kind zal dan steeds meer zijn best willen doen om aan deze wens te voldoen en zal proberen niet te stotteren.

Hierdoor kan een kind krampachtig proberen niet te stotteren en wordt het stotteren soms erger. Mijn ouders probeerden mij vroeger ook zo te helpen. Ze zeiden: "Praat maar wat rustiger" en "Haal eerst eens adem" of "Zeg het nog eens, zeg maar Kónijn... Kó nijn". Hierdoor probeerde ik extra

mijn best te doen met praten. Ik dacht dat ik alleen goed praatte als ik niet stotterde. Dat betekende dat ik steeds meer gespannen werd of dat zou lukken. Die spanning werkte weer op mijn spieren en daardoor werd het stotteren weer erger.

Mijn oma deed het anders. Eén keer kan ik mij nog goed herinneren. Dat ging ongeveer zo: "O ... o ... ma, ik he.he.he..eb een kooooonijn. Een..en..en..een ffffiets, vlieieiegtuiug".

Zij reageerde zo: "Nou ik geloof dat jij mij veel te vertellen hebt. Daar gaan we eens rustig voor zitten. Kom maar eens bij me.

En vertel mij nu eerst maar eens van je konijn, dan van de fiets en daarna van het vliegtuig. Of wil je eerst over de fiets vertellen?"

De manier waarop zij dat zei, gaf mij het gevoel dat het er niet toe deed als ik stotterde. Oma wilde mijn verhaal toch wel horen. Dat was wel een verschil met veel andere mensen.

Wie wil kan het verschil uitproberen? Probeer maar eens de adviezen van de ouders van Kas te zeggen op een geduldige manier die past bij Kas' oma. Zeg daarna op een ongeduldige toon wat Kas' oma zei. Maakt het verschil?

GOEDE RAAD

Ik ging bijna naar groep acht en stotterde nog steeds. Er moest nu echt iets aan mijn gestotter gebeuren, vonden mijn vader en moeder. Maar wat? Op mijn school was geen schoollogopedist, dus daaraan konden ze niets vragen.

Van alle kanten kregen zij goede raad. Ieder adviseerde weer iets anders en daarom zocht mijn moeder op internet bij 'stotteren', dan kom je op www.stotteren.nl. Bij 'Therapie' en 'Zoek een therapeut' vind je adressen van veel therapeuten en dus ook van stottertherapeuten in je buurt. Er zijn verschillende therapieën en mogelijkheden. Het is wel belangrijk met een deskundige te overleggen omdat er ook wel eens rare dingen op internet staan. Bij het landelijke 'Stotter Informatie Centrum' (SIC) is ook advies te krijgen. Bij het SIC kun je ook informatie over stotteren opvragen, dat kan natuurlijk ook in veel bibliotheken.

DE DERDE

We hadden nooit gedacht dat er zoveel verschillende stottertherapieën zouden zijn. Maar eigenlijk is dat wel begrijpelijk. Er zijn veel manieren van stotteren en stotteren kent veel verschillende verklaringen. Bovendien, mensen verschillen van elkaar. De een voelt zich fijn met andere mensen om zich heen, de ander is liever alleen bij de therapie. Kinderen verschillen van volwassenen, enzovoorts. Ik ben bijvoorbeeld met de therapie begonnen binnen een groep. De andere kinderen die daar waren vonden het er fijn, maar ik niet. Daarom heeft die mevrouw na een paar maanden voorgesteld dat ik naar een andere therapeut zou gaan. Deze therapeut woonde in een andere stad. Ik was al moe als ik daar aankwam. Daarom zijn we na de proefperiode opgehouden. Ik ben nu bij mijn derde therapeut. Ik vond het niet leuk om bij die anderen weg te gaan want ze waren heel aardig maar ze hebben het zelf aan ons voorgesteld. Alle therapeuten begonnen met een gesprek en een eerste onderzoek. Zo konden zij mijn manier van stotteren horen. Ze wilden weten bij wie, waar en wanneer ik het meeste stotter. Dat kan duidelijk maken wat allemaal met mijn stotteren te maken heeft. Daarna maakten we een plan hoe we verder zouden gaan binnen de therapie.

De eerste keren dat ik naar een stottertherapeut ging, ging altijd mijn vader of mijn moeder mee. De eerste keer bij mijn therapeut



van nu, was mijn vader meegegaan. Maar ze vroeg alles aan mij. Alleen als ik iets niet wist, vroeg zij dat aan mijn vader. Toen ik wegging, zei ze: “Kas... Lukas... ik vind Lukas zo'n mooie naam. Mag ik jou Lukas noemen?” Dat vond ik goed. Ik vond het eigenlijk wel leuk: ik, een mooie naam? Wie had dat gedacht? Na enkele weken is ze gaan praten op school. Mijn ouders en ik waren daarbij. We hebben gepraat over hoe iedereen het beste kan reageren en dat ik af en toe wel eens wat geplaagd kon worden en dat kinderen wel eens konden lachen. We hebben veel over stotteren uitgelegd. We spraken af dat ik voortaan ook gewoon beurten zou krijgen. De volgende dag was het al raak. Ik was super zenuwachtig. Ik stotterde heel veel. Iemand deed toch even mijn stotteren na en er werd wat gegniffeld. Toen zei de onderwijzer: “Ik hoor het al. Kas kan veel beter stotteren dan jij. Hou maar op.” Dat vond ik een goede zet. Daar moest ik nou eens om lachen.



WIE IS DE BAAS?

En toen kwam het moment van de brief, de brief van bladzijde 2 van dit boekje. Alle andere kinderen uit mijn klas waren gewoon aan het vertellen, ik zat in mijn eentje te schrijven. Opeens voelde ik dat ik aan de kant stond door mijn stotteren. ‘Ik lees graag’, schreef ik. Maar waarom? Omdat ik dan niet hoeft te praten en dus ook niet stotter. ‘Ik houd van zwemmen en fietsen.’ Was dat eigenlijk wel zo? Ik zou eigenlijk liever voetballen. Maar bij voetballen moet ik praten. ‘Ik spaar voetbalplaatjes. Ik game heel veel.’ Ja, ja. Bij voetbalplaatjes verzamelen hoeft ik niet te praten. Bij het gamen zeg ik ook niets. ‘Ik heb graag friet met mayonaise. Maar als ze niets vragen, neem ik altijd zonder.’ Stom! ik wil toch zeker mayo! Op bezoek gaan, of als er bezoek komt, vind ik eigenlijk best leuk, als ik maar niet zo stotterde!

En waarom neemt mijn broer nooit vrienden mee naar huis? Schaamt hij zich voor mij? Mijn zus laat haar vriendinnen tenminste bij ons thuis komen. En waarom noem ik mijzelf eigenlijk Kas? Ik heet toch zeker Lukas. Toen ontdekte ik, dat mijn stotteren de baas speelde over mij en iedereen. Dat moest nu maar eens afgelopen zijn. Ik zou mij niets meer van mijn gestotter aantrekken. Terwijl ik zo zat te denken, vroeg de meester: “Kas, ben je klaar?” Weet je wat ik toen heb gezegd? “Ik heet Lu ...lu ... lu ...Lukas, mmmmmeneer”. De klas was doodstil, niemand lachte. Toen ik

later mijn brief inleverde, heeft de meester 'Kas' doorgestreept en er 'Lukas' boven geschreven. Hij vroeg of ik mijn brief wilde voorlezen. Dat heb ik gedaan. In het begin was het wel erg spannend, maar na de eerste zinnen niet meer.



EN NU?

Iedereen noemt mij nu Lukas. Ik ben bij voetballen gegaan. Ik zit in het elftal bij een vriend van mijn broer. We sparen allebei voetbalplaatjes. Daar praten we vaak over. Ik lees niet zoveel meer. Als mijn zus vriendinnen meeneemt, blijf ik in de kamer. Als mijn opa en oma op bezoek komen, stotter ik expres. Dan gaat mijn opa mopperen. "Dat is toch zonde van het geld, al die stotterlessen. Moet je 'm horen. Hij stottert nog erger dan vroeger". Mijn oma lacht. Die heeft het door, denk ik. Ik zal het mijn opa nog wel eens uitleggen. Ik spreek al gemakkelijker dan vroeger. De ene dag gaat het beter dan de andere. Het hangt er een beetje van af hoe ik me voel: of ik moe ben, of ik een beurt krijg. Geeft niet, dan stotter ik zo'n dag maar wat meer, ik weet nu ook dat het weer beter gaat als ik goed in mijn vel zit. Of ik ooit helemaal zonder problemen zal kunnen praten, weet ik niet. In elk geval kan het best nog wat jaartjes duren voor ik mijn stottergewoonte een beetje onder controle heb. Ik heb jarenlang gestotterd. Dat leer je niet één, twee, drie af. Dit heb ik al wel geleerd: ik ben Lukas, al stotter ik de hele wereld bij elkaar: iedereen mag het horen, want als ik mijn 'stotters' verstop, verstop ik mijzelf. Dat wil ik niet meer!

ALS JE MIJ OOIT TEGENKOMT...

Wie weet kom je mij nog wel eens tegen. Het kan best zijn dat ik dan niet helemaal vloeiend spreek. Ik stoer mij daar niet meer aan, jij misschien wel. Moet je niet doen. Wie krampachtig doet over stotteren, maakt het alleen maar moeilijker. Probeer de volgende adviezen maar op te volgen, dat helpt. Niet alleen voor jou, maar ook voor mij en andere mensen die stotteren.

- Geef mij de tijd om uit te praten. Door op je horloge te kijken of naar buiten te staren, krijg ik het idee dat je ongeduldig wordt, dat heb ik liever niet. Kijk dus maar gewoon naar mij.
- Vul mijn woorden liever niet aan, je kunt je daar erg mee vergissen. Stel je voor: ik zeg “Am ... Am..” jij zegt “Amsterdam” en ik wil zeggen “Amstelveen”. Dat is vervelend voor mij en jij maakt een blunder.
- Praat zelf langzaam en rustig.
- Als je me niet verstaat, vraag me dan wat ik wilde zeggen. Wil je weten hoe je mij het best kunt helpen, vraag me dat ook gewoon.
- Werkt mijn stotterend spreken op jouw lachspieren, lach dan maar een keer. Dan kunnen we er samen om lachen. Eigenlijk komen deze adviezen allemaal hierop neer: Reageer op wát ik zeg, niet op hóe ik praat.

Dit was wat ik wilde zeggen.

Nou, dag dan maar. Misschien tot ziens.

HET BEGIN

Dit was het verhaal van Lukas, over zichzelf en over zijn stotteren. Lukas is veranderd. Volgens hem door zijn brief. Of gaat het bijvoorbeeld om deze dingen?

- het geeft Lukas een goed gevoel dat hij meedoet bij het kiezen van de stottertherapie
- de therapeut praat met hém, niet alleen met zijn vader
- iemand vindt dat hij een mooie naam heeft
- op school worden de lachers aangepakt
- zijn ouders begrijpen het stotteren nu beter en kunnen hem beter steunen



DE BRIEF OF ANDERE GEBEURTENISSEN?

Zou Lukas zijn veranderd door de brief of door andere gebeurtenissen? Het is goed, daar eens over na te denken of er met anderen over te praten. Sinds Lukas anders aankijkt tegen zijn stotteren, is er in zijn leven veel gaan veranderen, mensen leren nu de echte Lukas kennen. Zijn stotteren houdt hem niet langer af van waar hij zin in heeft:

- hij voetbalt
- hij heeft een vriend met wie hij praat over voetbalplaatjes sparen
- hij zit niet meer zo vaak alleen op zijn kamer

Nu Lukas zich anders gedraagt, heeft dat ook gevolgen voor de mensen met wie hij omgaat. Die zullen aan heel wat moeten wennen. Hij blijft nu gewoon in de kamer als de vriendinnen van zijn zus komen, zou zijn zus dat leuk vinden? Hij zit op voetballen en neemt vrienden mee. Dat geeft extra drukte in huis. Zou dat altijd uitkomen? Hij plaagt zijn opa door expres te stotteren. Zou die dat kunnen waarderen?

Gemakkelijker omgaan met stotteren betekent: anders omgaan met elkaar. Lukas verandert, daardoor zullen ook de mensen in zijn omgeving veranderen. Lukas, zijn vader, zijn moeder, zijn broer, zijn zus en alle mensen die met hem te maken hebben, staan aan het begin van veel veranderingen.

VOOR WIE MEER WIL WETEN

- Wie meer wil weten over stotteren kan de website www.stotteren.nl bezoeken, de website van de Nederlandse Federatie Stotteren (NFS) en het Stotter Informatie Centrum (SIC). Op deze website is veel informatie te vinden over stotteren in het algemeen en over therapiemogelijkheden per regio (zoek bij de rubriek 'Therapie' en 'Zoek een therapeut').
- Bij het Stotter Informatie Centrum is informatie over stotteren in het algemeen verkrijgbaar. Het centrum beschikt over folders, brochures, posters, artikelen, boeken en dvd's. Mensen die stotteren, ouders en anderen die meer willen weten over stotteren kunnen hier met hun vragen, opmerkingen, ideeën en ervaringen terecht. Ook kun je er vragen naar therapeuten in jouw buurt.
- Het Stotter Informatie Centrum en de Nederlandse Federatie Stotteren zijn beide telefonisch en per mail bereikbaar op 030-2333336 en nfs@stotteren.nl. Postadres van beide organisaties: Postbus 80, 3860 AB Nijkerk.
- Wie ervaringen wil uitwisselen met mensen die stotteren kan terecht bij de Nederlandse Stottervereniging Demosthenes: www.demosthenes.nl

COLOFON

Dit boekje is een uitgave van: de Nederlandse Federatie Stotteren.
Oorspronkelijke tekst: Karel van Koppen met medewerking van:
W. van Alphen , A. Bertens, J. Bouwen, A. Huijbregts,
T. Pruymboom-van der Lans, E. Versteegh-Vermey.

In 2011: herzien en bewerkt door: W. Klomp-Ophof en M. Bezemer.

Illustraties: John Fabian Lodewijk

Vormgeving: Joost van Ommen

De realisering van deze uitgave werd mogelijk
gemaakt door financiële steun van de:



Stichting Voorzorg Utrecht



NEDERLANDSE FEDERATIE STOTTEREN

Nederlandse Federatie Stotteren/ Stotter Informatie Centrum
Postbus 80, 3860 AB Nijkerk

tel: 030-2333336
www.stotteren.nl nfs@stotteren.nl