



Blijf toch niet zo hangen!

# ● Stotteren begrijpen

Marlies Kerremans

## Inhoud

### Inleiding 3

1 Stotterverhaal Johanna 4

2 Stotterverhaal André 6

3 Stotterverhaal Ed 8

4 Stotterverhaal Rilana 10

5 Stotterverhaal Koen 12

6 Feiten 14

7 Theorie 15

8 Vragen 17

9 Stappenplan 19

10 Stotterpyramide 20

11 Vragenlijst 22

Blijf toch niet zo hangen...

# Inleiding

Toen ik in 2006 besloot de opleiding tot stottertherapeut te volgen in Antwerpen zei mijn Belgische collega 'dat komt toch maar heel weinig voor, stotteren? Daar krijg je de praktijk nooit mee vol!'

Toch begon ik eraan met veel enthousiasme. De hoofdreden? Mijn collega logopedisten hebben moeite met stotterende cliënten. Het geeft hen een ongemakkelijk gevoel of zoals een collega uit het zuiden letterlijk zei 'ik word er niet goed van, het irriteert me mateloos'. Mij fascineert het juist.

In 2008 opende ik de deuren van mijn praktijk en sindsdien werk ik er met veel plezier.

De stotterverhalen zijn voorbeelden uit mijn dagelijkse praktijk en geven een beeld van de problematiek van het stotteren. Ze zijn voorzien van vragen om bewust stil te staan bij wat er gebeurt of zich voordoet.

Daarna volgen feiten, theorie, vragen en handigheidjes die u helpen om het beter te begrijpen en ermee om te gaan.

Ik hoop dat ik hiermee een blik in het brein van de stotterende medemens kan geven.

*Marlies*

# 1 Johanna



Een jonge vrouw, 22 jaar, stottert al sinds haar 7e (groep 3 basisschool). Zij stottert op haar naam en blokkeert tussen de 10 en 15 seconden op bepaalde letters. Diagnose ernstig. Ze vindt zelf dat het overigens wel meevalt maar door de dag heen kost het wel veel energie. Aan

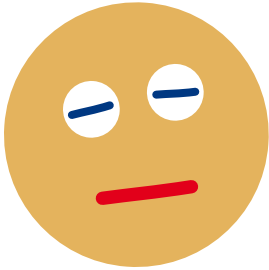
de telefoon is het erg vervelend want in haar baan moet zij geregeld klanten te woord staan. Op mijn vraag wat volgens haar de oorzaak is van haar haperen zegt ze: 'het zit in mijn lijf'. Waarop ik vraag wat de neuroloog dan heeft gezegd. Daar was zij nog niet geweest maar dat wilde ze nog wel doen. Als je denkt dat het in je lijf zit, blijf je daar je hele leven last van houden of niet? Misschien dat medicatie dan helpt? **zie 1** Zij is er daarnaast van overtuigd dat het nooit over zal gaan waarop ik vraag naar haar motivatie voor de therapie. Die kwam van haar werkgever. Zij heeft al ongeveer 10 jaar individuele therapie gevolgd bij een all-round logopedist. En daarnaast vele andere soorten therapie (ademregulatie) gevolgd, maar dat paste uiteindelijk niet bij haar. Dat heeft haar ook onvoldoende geholpen.

Zij kan moeiteloos met Anouk meezingen op de cd, maar fluisteren gaat stotterend. Alles wat zij zegt, moet de moeite waard zijn. Waarom eigenlijk? **zie 2**  
En waarom gaat fluisteren niet vloeiend? **zie 3**

## Antwoorden

- 1** Medicatie helpt om de angsten te onderdrukken maar haalt de oorzaak niet weg. Medicatie kan in combinatie met nieuwe overtuigingen helpen een nieuwe start te maken. 'Ik kan wel functioneren ondanks mijn haperend spreken.' Deze succeservaringen zijn nodig als compensatie voor alle keren dat het mis ging.
- 2** Waarom moet alles wat ze zegt de moeite waard zijn? Omdat de inhoud van de boodschap als compensatie gebruikt wordt voor het slechte spreken. Wat er dan wordt gezegd, moet in elk geval inhoud hebben.
- 3** Waarom gaat fluisteren niet vloeiend? Omdat zij zichzelf een nieuw spreekpatroon heeft aangeleerd. Dat gebruikt ze al jaren en dat geeft veel spanning.

## 2 André



Een jongen, 3e jaar middelbare school, komt binnen met zijn vader. Vader, 45 jaar, vindt het tijd voor therapie want hij stotterde vroeger zelf ook. Ik constateer overigens dat hij dat nog altijd doet. Vader geeft zijn zoon de boodschap mee 'ooit groei je er wel overheen'. Waarom dan niet

gewoon wachten? Papa is al 45 jaar en hij stottert nog steeds. Bij welke leeftijd ben je er dan overheen gegroeid? **zie 1**

En is het dan zeker over? **zie 2**

Opvallend bij André is zijn perfectionisme. Niet alleen zijn spreken moet goed zijn, ook cijfers onder de 8 op het atheneum zijn onacceptabel. André wordt door zijn vader dusdanig betuttelt dat hij niet wil dat zijn vader aanwezig is bij de behandeling. Vader heeft overigens ook geen notie van de mate van het vermijdingsgedrag van André. Dat wil André graag zo houden want 'therapie is maar voor even'.

Is de vader hier de enige gemotiveerde persoon voor de behandeling van het stotteren? **zie 3**

### Antwoorden

- 1** Bij welke leeftijd groei je over stotteren heen? Stoppen met stotteren is niet leeftijdgebonden. Als je de overtuiging hebt dat het maar eens afgelopen moet zijn, dan ben je op de goede weg. Aangezien de omgeving hier van staat te kijken kun je het beste een verklaring geven als 'nu ben ik er overheen gegroeid, net als bij astma'. Stotter je dan nog wel eens, dan zeg je 'het is nog een restverschijnsel'.
- 2** Is het dan zeker over? Dat ligt aan de gevoeligheid van de stotteraar zelf. Is hij/zij nog gevoelig voor luisteraarreacties dan zal het nog niet helemaal over zijn. Daalt die gevoeligheid dan kan het helemaal over gaan.
- 3** Is de vader hier de enige gemotiveerde persoon voor de behandeling van het stotteren? Helaas wel, maar André wilde graag inzicht in zijn manier van stotteren. Hij kon uiteindelijk zijn overtuiging ombuigen naar een realistische verwachting. Dat heeft zijn vader nog altijd niet gedaan.

### 3 Ed



Een jongen, 11 jaar, komt met zijn moeder op consult. Ed stottert niet tijdens het consult. Maar moeder blijft aandringen dat het er echt wel is, zeker bij papa in de buurt. Dan is hij sowieso wat angstig, slaapt slecht en heeft rare gedachten/dromen over monsters in het donker. Ik maak

een dromenkaart waarop hij mag aankruisen hoe vaak de monsters weer langskomen en ik bedenk hoe hij het donker lichter mag maken met goedkeuring van mama. De lamp op de zolder mag aan want daar komen de spoken vandaan. Het is vast minder eng als ze in het licht de trap afdalen. Uiteindelijk waren deze eenvoudige maatregelen voldoende om de angst weg te nemen.

Waarom heb ik een 'dromenkaart' gemaakt? **zie 1**

Waarom heb ik geen vervolggconsult ingepland? **zie 2**

#### Antwoorden

- 1** Waarom heb ik een 'dromenkaart' gemaakt? Omdat ik aan Ed zag dat de angst hier de boventoon voert. Voor een kind zijn het heuse spoken. Door dit serieus te nemen en de spoken aan te pakken (in het licht is het vast minder eng) voelde de jongen dat er naar hem werd geluisterd. Bij de terugkoppeling naar de moeder zei ze 'jij vindt niks gek en daarom durfde hij zijn verhaal te vertellen'. Dat was voldoende.
- 2** Waarom heb ik geen vervolggconsult ingepland? Hier geldt de regel dat als je een klein probleem veel aandacht geeft, het uit zou kunnen groeien tot een serieus probleem. Maar het spreekgedrag wijkt niet erg af van het normale. Dit kind liet geen vermijdingsgedrag zien. Ed popelde om me alles te vertellen en dat kon hij prima! Moeder begreep haar bezorgde houding nadat ik haar de stotterpyramide had uitgelegd. Dat noemt men indirecte therapie. De aanpak was glashelder voor ons beiden.

## 4 Rilana



Een meisje van 7 jaar stottert af en toe en zegt tegen haar moeder: 'Ik kan helemaal niet praten'. Zij is sinds het nieuwe schooljaar gestopt met praten. Waarom? [zie 1](#)

Op school weten ze er geen raad mee. Maar moeder laat het daar niet bij zitten, dus de vraag is wat

de 'stotterdokter' ervan vindt. Die hoort een zingend kind in de wachtkamer. De deur staat namelijk open sinds de vorige client een kwartier geleden is vertrokken. 'Oma's aan de top' van K3 wordt door mij voortgezet als ik de wachtruimte inloop. Rilana kijkt mij stomverbaasd aan.

'Ja, dat liedje ken ik ook, ik heb alleen geen oma meer. En jij?'  
'Ik wel.'

'Bofkont!'

'Twee, oma paardje en oma amsterdam... en oma paardje heeft ook nog een hondje.'

'Ja zeg, geef mij er een! Niet eerlijk hoor!'

Ze lacht en moeder lacht mee. Dat is een goed teken, want daarmee krijg ik het vertrouwen van de kleine meid.

'Wat gaan we doen? Verder zingen?'

'Ken jij ook 'jongens zijn gek'?'

'Ik ken er genoeg ja...'

Wat wil Rilana gewijzigd zien waardoor ze zich veilig genoeg voelt om weer te durven praten? [zie 2](#)

### Antwoorden

- 1** Ze is gestopt met praten uit protest, zoals zovelen die het niet eens zijn met de gang van zaken. Deze dame is simpelweg in staking gegaan.
- 2** Rilana wil geen speciale behandeling, maar net als elk ander kind behandeld worden. De beste oplossing is om het kind in een andere klas te zetten waar de juf niet in het oude zorgzame patroon terug valt. In dit geval is ze zelfs (per toeval) naar een andere school gegaan en daar is geen stakingsgedrag waargenomen. Nieuwe ronde, nieuwe kansen!

## 5 Koen



Koen zit in groep 5 en heeft moeite met hardop lezen. Spontaan spreken is geen probleem. AVI-lezen is een groot probleem. Ik ben op school gaan kijken wat de setting is bij het AVI-lezen. Het was al snel duidelijk dat er veel stressfactoren aanwezig waren. De stopwatch, de juf van

de andere groep 5 en de innerlijke druk van het presteren binnen de tijd.

Na 5 minuten met de andere juf te hebben gebabbeld, is het probleem blijvend opgelost. Hoe dan? **zie 1**

Is het haperend lezen bij Koen een willekeurige uiting van stress? **zie 2**

### Antwoorden

- 1** Hoe is het probleem van Koen opgelost? De regels voor Koen bij het AVI-lezen zijn: zonder stopwatch lezen, niet naar de juf kijken en bij de eerste hapering overgaan op fluisteren.  
Zo'n snelle oplossing als deze zie je niet zo vaak maar zo simpel kan het wel zijn! Op locatie kijken is soms nodig om het probleem in de context te plaatsen.
- 2** Is het hakkelen bij Koen een willekeurige uiting van stress? Ja, Koen heeft laten zien dat stress invloed heeft op het spreken. Het had evengoed geuit kunnen worden in de vorm van bedplassen of negatieve aandacht vragen. Als het lezen moeilijk gaat en de innerlijke druk wordt opgevoerd is de eerste hapering helaas een negatieve ervaring. Het falende gevoel wordt geassocieerd met lezen en is vanaf dat moment de negatieve voedingsbodem voor de volgende leestaken. Daar ziet Koen dan als een berg tegenop. Een oplossing als fluisterend lezen laat zien dat het spreekstelsel wel degelijk werkt. Dat haalt de spanning dan weer omlaag. Dit moet snel gebeuren om niet teveel negatieve leesmomenten te hebben 'veranker' in de beleving. Gelukkig waren we er snel bij. Bij terugval kan binnen een week een afspraak met mij worden gemaakt. Omdat deze mogelijkheid er is wordt er nagenoeg geen gebruik van gemaakt...

## 6 Feiten

- 1 % van de wereldbevolking stottert.
- Stotteren is een mentale blokkade die soms optreedt. Wanneer dan niet? Bij zingen, fluisteren en toneelspelen.
- Er is dus (trauma's uitgesloten) geen fysiek probleem in het lijf aanwezig. Dat lijkt wel zo als je een stotteraar bezig ziet maar die heeft zijn gedragingen ontwikkeld nadat het stamelen al een tijdje bestaat.
- Grimassen in het gezicht, tikken met hand of voet en betekenisloze woorden (zogenaamde 'opvullers') invoegen tijdens het spreken komen voor. Lange pauzes inbouwen en het begin van een zin herhalen (startgedrag) zijn ook opvallende kenmerken.
- Elke stotteraar stottert op een unieke manier.
- Stotteren komt 4 keer zoveel voor bij mannen als bij vrouwen.
- In 2008 is het eerste proefschrift (*Epidemiologische studie omtrent effecten van sociaal-cognitieve gedragstherapie bij stotteren, 2008*) over stotteren verschenen, geschreven door Dr. Ronny Boey, verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Daar heb ik met genoeg aan mee mogen werken tijdens mijn opleiding aldaar.

## 7 Theorie

### Stotterende kinderen

Als een kind stottert (in de kring of in een één op één-contact) dan zijn de volgende adviezen van belang:

- laat het kind uitpraten;
- kijk het kind in de ogen;
- geef hem/haar de tijd om het verhaal af te maken.

### Beginnend stotteren

Je kunt het beste alleen gesloten vragen stellen om de spreekdruk te verlagen. Belangrijker dan vloeiend kunnen spreken is dat het kind blijft praten. Vermijdings/vluchtgedrag (met opzet minder praten) is moeilijk af te leren. Gedachten over het eigen stotteren worden gevoed door een falend gevoel. Worden de negatieve gedachten over het spreken niet geremd, dan is de kans op falen groter naarmate de tijd verstrijkt. Falen creëert een gevoel van onzekerheid. Bij kinderen is de rol van de (betrokken) ouders van wezenlijk belang om de therapie te laten slagen.



## 8 Vragen

### Stotterende volwassenen

Op volwassen leeftijd is de insteek van de therapie anders, namelijk cognitieve therapie. Het negatieve gevoel omtrent het spreken bestaat al te lang om het zelf te kunnen keren. Met andere woorden de onzekerheid is al te groot. Zelf-analyse en het belemmerende patroon ontdekken (heel vaak met name de lat te hoog leggen) laten inzien dat de stotteraar op de destructieve weg blijft zitten. Wil je het als volwassene keren, doe het dan ook anders! Hier is de rol van de therapeut van wezenlijk belang. Die zorgt ervoor dat de nieuwe aanpak bij je past. Past het namelijk niet bij je, dan ga je de nieuwe aanpak niet eens uitproberen. Gaat de stotteraar de bestaande onzekerheid blijvend uit de weg, dan is dat een mooie voedingsbodem voor nieuwe belemmeringen in het functioneren.

### Mentale blokkades

Zingen en toneelspelen kunnen stottereaars wel vloeiend en dat is het bewijs dat er met het spreekstelsel niets mis is. Stotteren is daarom een spreekprobleem als gevolg van mentale blokkades. Adviezen zoals langzaam spreken, opnieuw ademhalen of eerst goed nadenken hebben daarom nagenoeg geen effect.

### Wat is stotteren feitelijk?

Een spreekstoornis.

### Wat zie je en wat hoor je?

Je ziet dat een persoon woorden of delen van een zin herhaalt. Er zijn drie gradaties van stotteren (van licht tot ernstig). Het kernstotteren omvat herhalingen (ik, ik, ik), verlengingen (wwwater) en blokkeringen (bijvoorbeeld op de klanken die je niet kunt verlengen zoals bijvoorbeeld de [K, T, P]).

### Waarom komt het?

Het spreekstelsel wankelt onder invloed van spanning in het algemeen.

### Wat zijn secundaire gedragingen?

- 1 Vermijdingsgedrag, zoals minder praten of sociale contacten uit de weg gaan.
- 2 Duw/startgedrag, dit zijn grimassen in het gezicht of het meetikken met de hand of voet met als doel de spraak op gang te houden.

### **Wat 'moet' je als ouder/leerkracht/grootouder/ oppasmoeder doen?**

De top vijf goedbedoelde adviezen achterwege laten zoals:

- langzaam praten;
- haal nog eens goed adem;
- rustig rustig!;
- eerst nadenken, dan pas praten;
- ik weet dat je het kunt, opnieuw!

## 9 Stappenplan

Het doel van de behandeling is in vrijwel alle gevallen het hanteerbaar maken van het stotterprobleem. In geen geval vloeiend spreken aangezien spanning (positief of negatief) het spreksysteem ontregelt.

Het subdoel is het verhogen van de weerbaarheid voor het stotteren door middel van:

- 1 Onderzoek naar wat er gebeurt en waardoor het komt.  
Bekende feiten over stotteren kenbaar maken.
- 2 Angst aanpakken, stapsgewijs verminderen van de gevoeligheid, door middel van gestandaardiseerde vragenlijsten.
- 3 Aanpak stotter-uitlokkende factoren (dit varieert natuurlijk per persoon).
- 4 Vergroten van de weerbaarheid tegenover luisteraarreacties (het aanleren van gedachtenomkeringen en het aanleren van probleemoplossende gedragingen).
- 5 Generalisatie en stabilisatieoefeningen (praten onder tijdsdruk, in groepen, aan de telefoon).
- 6 Het aanpakken van de spraak zelf maar alleen na voldoende angstreductie.

# 10 Stotterpyramide

Hier komt het gedrag en de overtuiging van de haperende spreker in beeld. Het kan heel verassend zijn wat de client antwoordt op de vragen hiernaast.



## omgeving

Waar stotter ik het meest en waar niet?

## gedrag

Wat doe ik als ik stotter en wat doe ik als ik goed spreek?

## vaardigheden

Wat heb ik nodig om goed te spreken?

## overtuiging

Waar moet ik in geloven als ik stotter en waar moet ik in geloven als ik goed spreek?

## identiteit

Wie ben ik als ik stotter en wie ben ik als ik vloeiend spreek?

## ideaal

Wat is het meest ideale scenario?

Wat is het verschil op de betreffende niveau's met betrekking tot mijn spreken?

# 11 Vragenlijst

Deze vragenlijst geeft de stotteraar inzicht in zijn eigen functioneren. Aangezien het open vragen zijn, kan ik heel snel belemmerende overtuigingen of patronen ontdekken die het vloeiend spreken in de weg staan. Deze geven de persoon veel inzicht in zijn eigen functioneren. Ik corrigeer alleen waar nodig (realiteitszin bewaken) en gebaseerd op de nodige ervaring weet ik inmiddels wat haalbaar is en wat (nog) niet.

*Tip: probeer meteen op te schrijven wat er in je op komt, zonder te wikken en te wegen.*

Ik wil geen stotteraar zijn, want

.....

Als ik stotter, dan denken mensen

.....

Ik stotter duidelijk minder als ik

.....

Als ik niet meer zou stotteren dan

.....

Wat ik veel liever doe dan therapie volgen, is

.....

Wat ik hoop te bereiken met deze therapie is

.....

Wat ik altijd wel zal blijven, is

.....

Wat ik helaas nooit zal worden, is

© Marlies Kerremans

April 2018

Tekst Marlies Kerremans

Ontwerp Karin Kerremans

Productie Zuss&co

Uitgever Brave New Books

[www.marliesvancasteren.nl](http://www.marliesvancasteren.nl)