



Tips van Tato
voor als je iemand kent
die stottert

LAAT IEMAND GEWOON UITPRATEN

Zeg er niks over dat hij of zij stottert!
Dat is meestal het fijnst.

**HELP ALLEEN ALS IEMAND ÉCHT NIET
UIT ZIJN WOORDEN KOMT**

Als het heel goed
gaat, is het juist vervelend als iemand je
zinnen afmaakt. Dan krijg ik meteen het
gevoel dat het niet goed gaat.

GA HET ZEKER NIET NADOEN

Herhalen is heel pijnlijke, ook al lijkt het
nog zo grappig.

VERDEDIG DE STOTTERAAR

Als iemand je vriendin of klasgenoot pest,
verdedig haar dan. Zij kan er niets aan
doen dat ze stottert!



hoe overleef ik...

STOTTEREN?

Tato (12): 'Laat me lekker uitpraten!'

Tato stottert. Toen ze vorig jaar naar de middelbare school ging, stond ze overal stilletjes bij. Nu gaat het al veel beter: 'Mijn vader drukte me op het hart: durf gewoon te praten!'



'Ik stond voor de klas en de bedoeling was dat ik twee verhaaltjes vertelde, waarna de rest van de klas moest raden welk verhaaltje klopte. Ik begon ontzettend te stotteren, kwam totaal niet uit mijn woorden. Iedereen keek naar me. Sommigen begonnen een beetje te lachen. Ik werd knalrood en schaamde me verschrikkelijk. Ik ging nog nét niet huilen, maar toen ik weer ging zitten wist ik niet waar ik moest kijken. Dat was wel de ergste keer, denk ik.'

T-t-tato

Ja, ik stotter dus. Toen ik een jaar of zeven was, kreeg ik zelf pas door dat ik anders praatte dan anderen. Mijn vader en moeder hoorden het al toen ik drie jaar was. Maar eigenlijk was het voor mij op de lagere school geen probleem. Ik kende de meeste kinderen al van

kleins af aan. Pas toen ik vorig jaar naar een middelbare school ging met veel nieuwe kinderen, kreeg ik er ontzettend last van. Ik moest vaak spreekbeurten houden, vooral bij Frans. Ik woon in Brussel, dus Frans is belangrijk. De i, de o en de a zijn lastige klanken voor mij. Dan zeg ik bijvoorbeeld: a-a-a-arde. Soms vermijd ik woorden en klanken, zodat ik niet hoeft te stotteren. Ook mijn eigen naam is moeilijk. Op de eerste dag van het schooljaar moest ik me wel zes keer voorstellen. T-t-t-tato!, zei ik dan. Echt erg!

Stilletjes

Na die ene verschrikkelijke keer werd het erger. We moesten veel toneelstukjes doen bij Frans. Dan dacht ik steeds: oh nee, zo meteen moet ik iets zeggen... dan werd ik al helemaal zenuwachtig.

Uiteindelijk praatte ik bijna niet meer. Als ik mijn mond hield, kon ik in ieder geval niet gaan stotteren!

Gelukkig heeft mijn mentor ingegrepen en met mij gesproken. Zij vertelde aan de klas dat ik soms stotterde. Dat dat heel normaal is en dat je daar niets aan kunt doen. Lach haar niet uit, zei ze. Dat heeft me erg geholpen. Ook heeft ze mijn lerares Frans ingelicht. Sindsdien hoef ik bijna geen spreekbeurten te houden. Dat scheelt!

Tips van papa

Mijn vader stotterde vroeger ook, en mijn opa ook. En dan heb ik nog een oom, een broer van mijn moeder, die stottert. Het is fijn dat mijn vader het goed begrijpt. Hij zegt vaak: het gaat wel over. Bij hem is het overgegaan, bij opa ook. En papa geeft me tips,





Stotterjongens

Wist je dat jongens vaker stotteren dan meisjes? Voor elke meisje dat stottert zijn er drie jongens die stotteren.



bijvoorbeeld: je moet gewoon praten hoor, je moet je niet afzonderen. En: je haalt er veel kracht uit voor later. Ook vertelde hij dat veel creatieve mensen in hun jeugd stotterden. Van mijn zesde tot mijn negende jaar ging ik één uur per week naar een logopedist. Die oefent allerlei klanken met je. Sinds kort ben ik er terug. We doen onder andere ademhalingsoefeningen. Daarna moet ik in een heel rustig tempo voorlezen en vertellen.

Uitpraten

Gepest word ik gelukkig niet. Ik heb al zes jaar een hele goede vriendin, Maria-Victoria, die drie huizen verder woont. Zij zegt nooit iets over mijn stotteren. Ze is het gewoon gewend, dat is heel fijn. Mijn moeder maakt soms mijn

zinnen af. En dan altijd verkeerd, haha! Dan zeg ik: nee, dat bedoel ik niet! Of: laat me even uitpraten! Mijn zusje van tweeënhalft heeft nog niet in de gaten dat ik stotter. In mijn vrije tijd schrijf ik graag verhalen. Ik heb wel eens een verhaaltje geschreven over een meisje dat moest stotteren bij een spreekbeurt. Dat ging een beetje over mijzelf. Maar ik maak ook veel verzonden verhaaltjes. Verder hou ik van tekenen, schilderen, brood maken en taarten bakken. Inderdaad, allemaal hobby's waarbij je niet hoeft te praten!

Twee hersenhelften

Gelukkig gaat het op school nu veel beter dan in het begin. Ik doe gewoon weer mijn mond open. Wel ben ik me er altijd bewust van als ik stotter. Dat is wel eens

vermoeiend. En ik lig nog steeds wel wakker als ik de volgende dag een grote spreekbeurt moet houden. Maar het helpt om me goed voor te bereiden: heel veel thuis oefenen. En als ik ergens over struikel, herschrijf ik het gewoon ;-). Mijn logopediste zei: als je een beetje toneelspeelt, stotter je niet. Dat werkt. Heel grappig. Volgens haar komt het doordat je twee hersenhelften hebt. Acteren zit in een andere hersenhelft dan praten. Ook als ik zing, stotter ik trouwens niet.

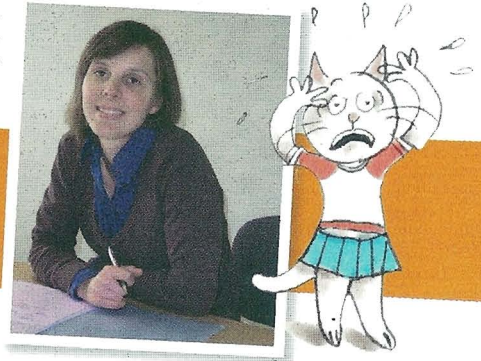
Verliefd

Ik ben niet bang dat jongens niet verliefd op me worden omdat ik stotter. Meestal word ik verliefd op jongens die mij al kennen. Als ze niet weten dat ik stotter, dan weten ze niet wie ik ben!



De vragen zijn beantwoord door Kristien Michiels. Zij is de logopediste van Jato en werkt bij de Logopedische Praktijk Maenhout in Grimbergen, België.

"Durf te stotteren!"



Hoe komt het dat iemand stottert?

Dat weten we nog niet. Op dit moment is de volgende theorie populair: praten is eigenlijk iets heel ingewikkelds. Als je iets zegt, moeten er wel 150 spieren tegelijk samenwerken! Bij stotteraars werken die spieren niet zo lekker samen. Daardoor komen klanken er haperend uit.

Kan stotteren in je familie zitten? Ja, normaal is de kans dat je stottert 5%, maar als een van je ouders stottert is die kans ongeveer 25%. Ook waar, hoe en bij wie je opgroeit, speelt een rol.

Wat is het grootste misverstand over stotteren? Dat het je eigen schuld is. Sommige mensen denken dat je stottert omdat je verkeerd ademt, of omdat je niet goed nadenkt over wat je wilt zeggen, of omdat je zenuwachtig bent. Maar aan stotteren kun je echt niks doen, het komt vanzelf.

Stottert iedereen hetzelfde? Nee, iedereen stottert weer anders. Sommige kinderen herhalen stukjes van een woord ('ik heheheeb eeneen spreespreespreekbeurt'). Andere struikelen over een bepaalde beginletter ('Ik heb een sp..sp..sp..sp.. spreekbeurt'). En je hebt ook kinderen die klinkers lang uittrekken ('Ik heb een spreeeeeeeeekbeurt').

Stotter je altijd evenveel? Dat kan flink verschillen. Ben je bijvoorbeeld onzeker over wat anderen van je vinden, dan kun je meer gaan stotteren. Dat gebeurt ook als je zenuwachtig bent voor een spreekbeurt of overhoring. Voel je je ontspannen, dan stotter je vaak een stuk minder. Sommige kinderen stotteren bijvoorbeeld helemaal niet als ze tegen hun huisdier praten!

Hoeveel kinderen hebben er last van? In Nederland wonen ongeveer 175.000 mensen die stotteren, in België 100.000. Hoeveel daarvan precies kinderen zijn weet ik niet.

Is er iets aan te doen? Stotteren is niet te genezen. Wel kun je proberen stotteren te verminderen en ermee leren omgaan. Dat kan wel een tijd duren. Er bestaan geen trucjes om stotteren even snel af te leren. Wat ik altijd zeg tegen kinderen: het is heel goed om te durven stotteren! Hoe meer je namelijk probeert om je gestotter te verstoppen, hoe harder je gaat stotteren.

Hoe doe je dat? Onder andere met ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Ook wisselen we het spreektempo af: sneller en langzamer praten. Verder oefenen we met oogcontact maken, iemand onderbreken, vragen stellen, spreekbeurten geven, enzovoort. En we besteden veel aandacht aan hoe kinderen denken en zich voelen. Hoe kun je omgaan met je onzekerheid en je woede? Het is heel belangrijk dat je je er niet meer voor schaamt en gewoon durft te praten. Dat je kunt denken: ja, ik stotter!

Gaat stotteren ook wel eens over? Ja, bij ongeveer de helft tot driekwart van de kinderen gaat stotteren 'spontaan' over als ze ouder worden. Toch is het beter als ieder kind goede stottertherapie volgt. Daardoor kunnen bijna alle kinderen uiteindelijk als ze groot zijn stottervrij worden.

Beroemde stotteraars

Stotteren hoeft zeker niet te betekenen dat je geen succesvol leven kunt leiden:

Aristoteles: beroemde filosoof uit de Griekse oudheid,
Charles Darwin: bedenker van de evolutieleer,
Marilyn Monroe: beroemde filmster, **Theodore Roosevelt:** president van de Verenigde Staten,
Bart Peeters: Vlaamse presentator

Meer weten? www.stotteren.nl

