



Je KAN NIET

OVERZIEEN

M.G.V. Walraven-Raming
Logopediste-Stottertherapeute

© Vredebergstichting Rotterdam
1e druk 1990 3e druk 2003
4e ongewijzigde druk 2009
PDF versie 2012
ISBN 90-75285-05-1

Stotteren wat doe je ermee?	4
Stotteren als vraag	5
Stotteren als ijsberg	6
Achterstanden	7
Kinderen	8
Stappen nemen	9
Het lichaam geeft signalen	9
Energiebalans	10
Motorische vaardigheden	10
In gesprek	11
Therapie	11
Therapie voor kinderen	12
Omgeving	13
Oefenen	13
Evaluatie	14
Gemeenschap	14
Tenslotte	15
Literatuur	16

Stotteren wat doe je ermee?

Stotteren is, in de omgang met anderen, op z'n minst lastig en misschien weet je niet wat je moet doen om er invloed op te hebben.

Veel mensen willen van hun stotteren afgeholpen worden, snel, zonder al te veel (denk)werk en zonder dat iemand het merkt. Op basis van weinig informatie beginnen ze aan een therapie.

En toch begint veranderen met de vraag:

Wat weet je over je stotteren? Stotteren wat doe jij ermee?

Een voorbeeld laat zien welke weg iemand gaat die weinig over stotteren weet.

'Ik was zeven jaar en zat op de lagere school. De onderwijzer vond dat er iets gedaan moest worden aan mijn stotteren. Er was een logopediste op school.

Een jaar lang werden woordjes gezegd, zinnen geoefend. Dat werkte wel in de spraakles, niet daarbuiten.

Op initiatief van de onderwijzer werd na twee jaar een andere logopediste gevraagd. Nu was het iemand buiten school. Het resultaat was iets beter. Er werd meer geoefend, ook met anderen. Na een jaar werd de behandeling gestopt. Het spreken buiten de les ging niet vooruit en ik wilde zelf niet meer.

'Onder druk van een leraar en van mijn ouders bezocht ik twee jaar later een zenuwarts. Deze was door de huisarts aangeraden. Inmiddels zat ik op de Middelbare School. De zenuwarts schreef valium voor. Het resultaat was minder spanning, ik stotterde minder krampachtig. Wel was ik in alles trager, dat was niet prettig. Stopte ik met de pillen dan kwam de spanning terug.

Na een jaar vroeg ik hoe lang dat zo door moest gaan. De zenuwarts antwoordde: "Eén á twee jaar." Eén jaar vond ik genoeg en stopte met de pillen.

'Een paar jaar later was ik achttien en deed een technische opleiding. In overleg met de huisarts werd een psycholoog benaderd. Een jaar lang had ik maandelijks een gesprek. Het was een aardige man die waardering voor me had, hij wilde begrijpen wat me dagelijks bezighield. Ik ging me rustiger voelen. Toen begreep ik mijn behoefte aan een duidelijk gesprek. Het ging beter met me maar het stotteren was nog niet weg.

'Toen zag ik *Een groot uur U* op de televisie. Koos Postema interviewde Theo Schoemaker, logopedist-stottertherapeut. En in die uitzending gebeurde het wonder. Iemand die stottert werd geïnterviewd en ... ze praatte zonder stotteren. Mijn conclusie was direct: Dit wil ik ook, hier word ik van mijn stotteren afgeholpen.

Voor het eerst koos ik zelf, zonder dat een ander druk uitoefende.

'De vraag: *Hoe word ik van mijn stotteren afgeholpen?*

ontwikkelde zich in:

Wat kan ik doen, wat moet ik weten om gemakkelijk te spreken?'

Stotteren je kan het overzien is geschreven in de vorm van een gesprek. Zo kom je bij vragen die je jezelf kunt stellen. Misschien houden ze je al jarenlang bezig en heb je ze nooit aan iemand gesteld.

Ook voor iemand die niet stottert zijn deze vragen informatief en een goede aanleiding met iemand die stottert een gesprek te beginnen.

Huisarts Annelies van Randwijk deed in haar studie een leeronderzoek *St-st-stotteren en therapie*. Het onderwerp gaf aanleiding tot het samenstellen van een brochure voor huisartsen *Stotteren en de eerste lijn*.

In het voorwoord schrijft ze:

'Na mijn examen ging ik in Amsterdam studeren. Het stotteren werd toen echt een probleem voor me. Ik ging allerlei situaties uit de weg en deed bijvoorbeeld niet aan werkgroepen binnen de studie mee, uit angst te moeten praten. Liever deed ik een vervangend tentamen. De mensen in mijn omgeving begrepen het niet, volgens hen was dat stotteren van mij helemaal niet zo storend.

Toen besloot ik er wat aan te gaan doen, maar het was duidelijk voor me dat ik niet nog meer spraaklessen nodig had en dat het probleem op een ander niveau dan het spreken moest worden aangepakt.

Ik ging met deze vraag naar een studentenpsycholoog en naar mijn huisarts. Beiden wisten geen andere oplossing dan weer spraaklessen.'

(A.C. van Randwijk, iii)

In *Stotteren je kan het overzien* wordt het stotterprobleem eerst bekeken als vraag. Hoe kijk je naar je stotteren en hoe ga je ermee om. Wat is het probleem nu eigenlijk? Wat verwacht je van hulp en wat verwacht je van jezelf?

Vervolgens kijken we naar stotteren in de vorm van achterstanden. Gaat het alleen om een achterstand in het spreken? Wanneer loop je een achterstand op en hoe loop je die in?

Stotteren heb je geleerd. Goed spreken is ook een kwestie van leren. Wat heb je daar voor nodig?

Lichaamsbewustzijn leidt weg van het stotteren. Mensen die stotteren voelen niet precies wat ze doen. Ze kunnen weinig uitdrukken over hun beleving. Het lichaam is een ingang om het stotteren te onderzoeken.

Stotteren verbruikt energie. Dat heeft gevolgen.

Spreken kun je zien als een motorische vaardigheid.

Een goed gesprek voeren is meer dan niet stotteren, meer dan goed spreken.

Therapie geeft leiding en oefenen is wat je zelf doet.

Wanneer iemand stottert denk je dat het probleem bij hem ligt. Welke invloed heeft de omgeving?

Evaluatie rondt de therapie af en zelfhulp is de stap in de gemeenschap.

Stotteren als vraag

Je praat met iemand, je merkt dat je stottert en dat is verwarrend. Je wilt uitdrukken wat je bedoelt en graag begrepen worden.

'Dat het me zo moeilijk afgaat om me goed uit te drukken, maakt me ontevreden. Het beheerst m'n hele leven, zó zelfs dat ik denk: 'Als ik niet meer stotter kan ik pas gelukkig zijn.'

Menigeen heeft zo zijn ideeën hoe die stotters te verhelpen, in de eerste plaats degene die zelf stottert. Die is actief in het bedenken van trucjes om die stotters vóór te zijn.

Wat een teleurstelling als je oefje na een tijdje niet meer werkt. Nu zit je nog meer vast in het stotteren, je hebt er minder vat op, je voelt je overgeleverd en moedeloos.

En toch vertelt het stotteren je iets, je trucjes verhinderen je dat te zien.

Het zal op je af blijven komen tot jij op je stotteren afgaat en het leert kennen.

Een probleem kun je zien als een vraag, een vraag die nog niet is beantwoord.

Je kunt het (stotter)probleem moeilijk noemen maar ook dat lost niets op.

Een probleem kun je zien als een uitdaging.

De oplossing van een probleem komt niet naar je toe, die vind je door te onderzoeken.

Of moeilijkheden gemakkelijker worden, hangt af van de inzet die je levert en het vertrouwen dat je hebt in de goede afloop.

Dit houdt ook in dat je de vraag voorlegt aan een deskundige. De deskundige kan jou informatie geven over de verschillende aspecten van het probleem. Heb je voldoende inzicht dan ga je zelf aan het werk.

Maar wie is deskundig?

Wie zie jij als ter zake kundig?

De vraag is: 'Waar heb je last van en waar heb je behoefte aan op korte en op lange termijn.'

Iemand die daar op in kan gaan is voor jou een deskundige en daarna kun je je vertrouwen geven. Als later je vraag verandert kan jouw kijk op iemands deskundigheid veranderen. Ook in deskundigheid bestaan niveaus.

Een deskundige vind je alleen als jij daar zelf moeite voor wilt doen. Jij wilt met zo weinig mogelijk woorden je doel bereiken, eigenlijk het liefst zonder praten. Ook al zoek je je informatie op Internet, ieder zelfstandig onderzoek vraagt vroeg of laat een consultatief gesprek. Wil je je beslissing niet van een ander laten afhangen dan moet je zelf de vicieuze cirkel doorbreken.

De behandeling van stotteren valt onder het vakgebied Logopedie en wordt vergoed door zorgverzekeraars en particuliere verzekeringen.

Deskundigheid in stotterbehandeling bereikt iemand door zich te specialiseren. Sinds het begin van de zestiger jaren hebben logopedisten en psychologen zich gespecialiseerd in stottherapie. Zij zijn zelfstandig gevestigd, werken in teamverband of zijn verbonden aan een ziekenhuis.

Jongeren en volwassenen die in therapie zijn (geweest), zijn deskundig uit ondervinding. Je kunt je op de hoogte stellen van hun kennis over stotteren. Het is noodzakelijk vast te stellen welke beslissingen iemand heeft genomen. Zo'n gesprek verandert je kijk op stotteren.

Stotteren als ijsberg

Stotteren is te vergelijken met een ijsberg waarvan de top boven de watervlakte uitsteekt ... Kijk je in de spiegel naar je stotterende spreken dan kun je dat topje zien.

Spreken en zingen doen we door de kaak en keel te bewegen. We zien en horen dan medeklinkers, p, b en klinkers, aa, oo. Eerst laten we de inademing toe, op de uitademing spreken we.

Niet alleen het hoofd en de keel, ons hele lichaam is betrokken bij het spreken en ademen. Vloeiend spreken herkennen we aan een ruime adem, een geleidelijke steminzet en een rustige stemklank.

En stotterend spreken, hoe doe je dat? Je verstijft diezelfde spieren. Spreek bovendien snel, binnensmonds en met een monotone stem en het beeld is compleet.

Stotteren is te vergelijken met een ijsberg ...

en het grootste deel ligt onder water. (Sheehan, A.C. van Randwijk, 24)

Iedereen die stottert heeft zo z'n eigen theorie over de oorzaak.

Ik stotter omdat het somber weer is, omdat mijn denken sneller gaat dan mijn spreken, omdat de k zo'n moeilijke letter is.

Waarschijnlijk heb je wel gemerkt dat je niet tegen iedereen stottert, je reageert verschillend.

Het dagelijks leven bestaat uit een stroom van situaties waarin het op onze uitdrukkingsvaardigheid, zelfstandigheid, activiteit en creativiteit aankomt.

Je drukt je gemakkelijker uit wanneer je je vrij voelt. Voel je je niet op je gemak dan kun je niet vrijuit spreken.

Het zijn niet alleen mensen die stotteren die zich stilhouden op een verjaardagsvisite of in een vergadering. Wat te denken van iemand die bloost of iemand die niet veel zegt?

Gevoelens en gedachten die je inhoudt en wegduwt komen als stotters tevoorschijn. (Sheehan, A.C. van Randwijk, 10)

Dat inhouden en verbergen kan ver gaan:

'In verband met het bekend maken van een jaarlijkse activiteit kom ik een winkel binnen en vraag of ik een affiche op mag hangen.

"Jazeker", antwoordt de winkeleigenaar "En waar gaat het over?"

"Over stotteren."

"Nnou, u kkkunt ddde ...", zegt de winkeleigenaar en zo loopt het gesprek stotterend af.'

We voelen ons onbehaaglijk met dat hakkelen en stotteren en we doen alsof het er niet is. Maar door te verbergen verhogen we de druk nog meer.

In een gesprek doe je moeite het stotteren te verbergen. Je wilt het onder controle houden. Je voelt jezelf niet meer en denkt chaotisch. Bovendien laat je achterwege wat je te doen hebt.

Dus stotterende mensen wijken uit, trekken zich terug.

De vraag is nu: Wijk ik uit omdat ik nu moet spreken, omdat ik denk in moeilijke en makkelijke letters? Of wijk ik uit omdat ik de situatie lastig vind.

Is dat dan de kern van het probleem?

Ik stotter om uit te wijken, om terug te trekken, om er buiten te blijven, om niet te voelen wat ik doe.

Achterstanden

Naar jouw idee bestaan er moeilijke en gemakkelijke letters en woorden. Je stottert op de *k* als je van te voren denkt dat de *k* zo'n vervelende letter is. Dat een ander juist moppert op de *p* geeft wel te denken.

Kun je je stotteren gebruiken om een moeilijke situatie uit de weg te gaan dan voel je je wel opgelucht. Dit voordeel kun je versterken door de feiten een beetje te verdraaien, zo dat je het zelf nauwelijks merkt. Je zegt dan dat je die bijeenkomst waardeloos vindt en dat je er niet heen wilt, dat die vergadering niet zo belangrijk is en dat die ook wel zonder jou kan, dat je je kleding beter in een warenhuis kunt kopen dan in zo'n winkel met bediening.

Maar door het stotteren te gebruiken in die situaties ontmoedig je jezelf. Waarschijnlijk realiseer je je niet dat je in de loop der jaren praktische ervaringen misloopt. En dan blijkt dat het voordeel op korte termijn, op lange termijn in je nadeel werkt.

Door moeilijke situaties uit de weg te gaan, raak je ongemerkt achterop.

In het algemeen heeft iemand die stottert weinig ervaring met het verwoorden van zijn gedachten en gevoelens. Je bent meer bezig met het kunnen zeggen.

Perkins zegt hierover dat mensen die stotteren niet alleen bang zijn om te stotteren, ze zijn bang dat ze niets weten te zeggen. (A.C. van Randwijk, 39)

'Toen mijn stotteren minder werd, bleef ik toch nog ver van mensen zitten. Ik durfde er niet bij te gaan zitten ... diep in mijn hart hoopte ik dat zij mij zouden uitnodigen.'

Mensen die met elkaar samenwerken zijn aangewezen op het gesprek. Het verwoorden brengt heel wat in onszelf en anderen teweeg.

Taalvaardigheid, de vaardigheid ons mondeling en schriftelijk in taal uit te drukken, hebben we geleerd. We zijn daarbij afhankelijk van onze opvoeders. Vergelijken we gezinnen met elkaar in hun taalgebruik dan bestaan er grote verschillen. Een kind dat niet gewend is met z'n ouders te praten over z'n belevingswereld en andere belangwekkende onderwerpen, loopt een achterstand op in z'n spreekvaardigheid.

Die achterstand werkt door op school. De leerling ziet er tegen op de leerstof met klasgenoten en de leerkracht te bespreken. Hij ondervindt moeilijkheden in het studeren. Zolang je de vraag naar je achterstanden niet stelt, heb je emotioneel je stotteren nodig.

Kinderen

De periode waarin we zichtbaar groeien zijn de kinderjaren. Vanuit pedagogiek en psychologie is bekend

- wat we in welke periode leren, als baby, peuter, kleuter
- dat we alleen leren door het zelf te ervaren, leren uit ondervinding
- dat we door herhalen steeds beter leren
- dat leren stap voor stap gaat
- dat natuurlijke groei een eigen tijd heeft
- dat de houding, leiding van de opvoeders invloed heeft op de ontwikkeling

We leren onze eigenschappen kennen door onze opvoeders te begrijpen. De opvoeding die ze ons gegeven hebben, weerspiegelt hun religieuze, culturele en sociale gedachtegoed.

In alle dagelijkse handelingen leren we. We maken voortdurend keuzes en nemen beslissingen, ook niet bewust. Zelfs een baby kiest en beslist!

In de zithoek drinkt moeder, samen met anderen een kop koffie. Ze zijn met elkaar in gesprek. Tim, acht maanden oud, ligt erbij op een plaid. Hij beweegt wat en rolt. Plotseling voelt hij met z'n hoofd de plavuizen in plaats van de wollige plaid. Hij jammert een beetje.

De vraag is: Wat doet moeder? Vindt moeder dat Tim haar aandacht nodig heeft?

Beschermt ze hem of doet ze een beroep op zijn zelfstandigheid?

Besluit moeder Tim op te pakken dan is de vraag: Wat doet Tim? Vindt hij het prettig of verzet hij zich?

Accepteert hij het oppakken dan rekent hij op de bescherming van moeder op een moment dat hij zich onaangenaam verrast voelt.

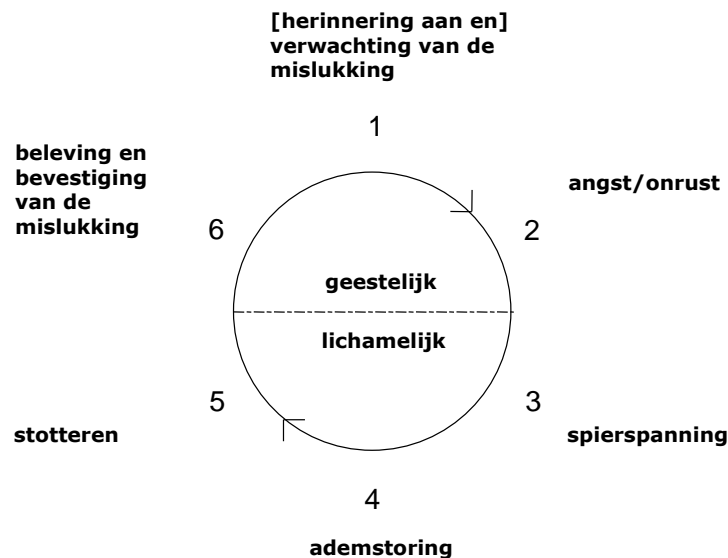
Tim wordt ouder en het wordt steeds moeilijker met jammeren en zeuren duidelijk te maken dat hij zich onveilig voelt en bescherming nodig heeft.

Wat nu?

Tim kan bijvoorbeeld met stotteren zijn doel bereiken. Stotteren is niet kinderachtig en je wordt wel opgemerkt.

In het voorbeeld zien we dat Tim bewegend ontdekt. De opvoeder, zijn moeder, geeft structuur aan dit onderzoekende gedrag. Vanuit die wisselwerking ontwikkelt Tim een patroon. Dit patroon omvat een mening over zichzelf, over anderen en over de wereld. Alfred Adler (1870-1937) noemt het de bril die kleur (=richting) aan ons leven geeft. Wij doen er dan ook moeite voor het leven door die bril te zien. Tim leert het bekende als veilig en prettig te ervaren. Voor een ander is het onbekende juist aantrekkelijk.

Iedere stotter is de uitwerking van een cirkel van verwachting en ontmoediging.



(A.C. van Randwijk, 11/12 cirkel Fernau-Horn)

De negatieve verwachting is m'n uitgangspunt. Van daaruit doe ik een stotterervaring op. Met een negatief beeld zet ik mezelf onder druk en die druk is in m'n lichaam te voelen.

Stappen nemen

Alles wat zich ontwikkelt is in beweging.

Een beweging heeft een eindpunt, een doel. Je bent in Haarlem en gaat naar Amsterdam. Waarom ga je naar Amsterdam en blijf je niet in Haarlem? Het is de vraag welk doel je bereikt met je reis naar Amsterdam.

Weet je zeker dat je in Amsterdam wilt zijn dan ligt de richting vast en kom je in beweging. Je bereikt Amsterdam werkelijk als je je aan je doel vasthoudt.

De weg van ontwikkeling bestaat uit doelgerichte stappen. Deze stappen nemen we bewust en niet bewust. Stotteren is het resultaat van niet bewuste stappen.

Helpt iemand ons een nieuw doel te kiezen dan verandert de richting van onze ontwikkeling.

Het lichaam geeft signalen

Stotteren is te vergelijken met een ijsberg. De top is het signaal voor het gevaar onder water.

Zo kun je ook naar je stotteren kijken. Stotteren is een signaal. Astma, eczeem, rugpijn, hoge bloeddruk en maagklachten zijn andere signalen.

Hoe kom je te weten waar in je lichaam de spanning te hoog is?

De stoters verdwijnen als je je spreken leert voelen.

Je lichaamsbewustzijn oefenen kun je het beste op de grond, in een rustige omgeving. Het kan ook op een stoel en als je staat.

Spieren kun je spannen en los laten; verkorten en verlengen. Je kunt je kaken vastzetten en je adembeweging tegenhouden of je kiest ervoor de natuurlijke bewegingen toe te laten.

Spieren hebben dan de juiste werkhouding, het juiste spanningsniveau. Wanneer je eenmaal voelt dat je vrijuit spreekt door los te laten, dan heb je het spreken gevonden.

Spanningen voelen en loslaten wordt de richting.

Paul beschrijft het oefenen:

'Voor een lichaamsbewustzijnsoefening ga ik op de vloer liggen. Ik voel het contact met de grond, ik voel m'n lichaam.

In de oefening merk ik hoe moeilijk het is de raakvlakken te voelen en daar iets over te zeggen. Ik merk hoe slecht ik m'n lichaam ken.

Ik stuit op verhardingen, weerstanden die ik nu pas voel. In deze lighouding merk ik dat deze verhardingen onder m'n stotteren zitten.

Ik voel weerstand daar iets over te zeggen.'

Er zijn prachtige boeken geschreven over lichamelijk bewegen en gevoeliger worden (zie literatuurlijst) en er bestaan vele methoden. De oefeningen veranderen je alleen als je wordt geraakt. Ademen en bewegen gaat gemakkelijker, je voelt je beter.

Je lichaamsbewustzijn ontwikkelen kan een ander niet voor je doen.

Wanneer je onder woorden brengt wat je in een oefening doet en voelt, is dit een oefening in spreken met gevoel.

Wat je in de oefensituatie leert, pas je in andere situaties toe.

'Ik heb last van mijn schouders en ontdek dat ik mijn schouders optrek.'

Bij opgetrokken schouders zijn spiergroepen actief die de schouderbladen omhoog houden

- deze spieren verkorten en vragen energie
- de adem gaat naar boven en je zwaartepunt verandert
- bloedvaten, lymfen en zenuwbanen in schouder- en nekgebied krijgen minder ruimte, met als gevolg minder doorstroming

Ik laat in meer situaties mijn schouders los.

Het lichaam is een kostbaar instrument. De mogelijkheden en behoeften van het lichaam leren kennen is in ieders belang.

Energiebalans

In je lichaamshouding laat je zien hoe het met je energiehuishouding is gesteld. Je bent energiek, je bewegingen zijn soepel en effectief, je spreekt vrijuit, je pakt aan. Is het evenwicht verstoord, ben je slap in je rug en stijf in je benen, dan beschik je over minder energie.

Ineke stottert. Ze zegt er geen last van te hebben. Ze laat zich door het stotteren niet weerhouden. Maar alles kost haar veel energie. Soms is ze totaal opgebrand.

Stotteren kost energie.

Je energievoorraad aanboren en juist gebruiken is van groot belang.

Gezondheidswetenschappen, natuurgeneeswijzen en homeopathie kunnen je daarbij behulpzaam zijn.

Over de samenhang van lichamelijk en geestelijk welzijn bestaan uiteenlopende visies. De holistische zienswijze zoals Alfred Adler die voorstaat, stelt dat de mens een geestelijke en lichamelijke eenheid is.

Je visie op stotteren heeft gevolgen voor het samenstellen van je behandeling en het resultaat.

Motorische vaardigheden

Bij *motorisch* denken we aan bewegen, aan touwtje springen maar ook aan schrijven en spreken. We onderscheiden grote motoriek en kleine motoriek.

Bij het woord *vaardigheden* denken we aan leren in een ervaring.

De vraag is nu: 'Heb ik voldoende grote en kleine bewegingservaringen?'

In de natuur gaat ontwikkeling van grof/groot naar fijn/klein. Ook bij mensen. Eerst leren we springen (grote motoriek), daarna pas schrijven (kleine motoriek). Hebben we voldoende ervaring opgedaan met grote bewegingen dan zijn we toe aan de kleine bewegingen.

Gymlessen in het basisonderwijs zijn leuk en vooral functioneel.

In een balspel onwikkelen we motorische vaardigheden. Ik leer beseffen wat rechts en wat links van mij is, wat ver is en wat dichtbij en ik leer over de positie van de ander. Deze basis hebben we nodig om taal en rekenen te leren.

In het bewegen van een kleuter is te zien wanneer hij zich angstig en onzeker voelt. Goed samengestelde gymlessen zijn noodzakelijk om dit terugtrekken speels te doorbreken.

Heb je weinig grote bewegingen en daarna kleine bewegingen opgebouwd dan heb je een motorische achterstand. Deze achterstand werkt door in je handelingen en heeft sociale gevolgen.

Je grote en je kleine motoriek verbeteren kan onder deskundige begeleiding.*

In gesprek

Iemand die in een gesprek stottert en daar aan terugdenkt, ziet vooral wat er is misgegaan. 'Een gesprek is voor mij een gebeurtenis waarin ik het afleg. Ik krijg een taak die ik niet wil. Ik moet reageren op een uitspraak, dat kan ik niet. Daar komt bij dat ik snugger wil overkomen, vanwege mijn stotteren wordt ik onderschat. Ik ga liever m'n eigen gang, zonder overleg.'

Vraag je je in het gesprek af of jij het goed doet of juist je buurman dan verleg je het doel van het gesprek. Andere voorbeelden hiervan zijn:

- ik denk dat de docent denkt dat ik m'n best niet heb gedaan op m'n huiswerk;
- ik denk dat mijn manager vindt dat ik me met zijn zaken bemoei;
- ik denk dat de huisarts denkt dat ik er niets van af weet.

Het doel van het gesprek is dan de indruk die ik maak. Dit verwijdert mensen van elkaar en dat heeft consequenties.

Met een goed gevoel in gesprek zijn, kun je leren. Het doel van een gesprek is het onderwerp begrijpen, de deelnemers houden zich daar aan.

Een goed gesprek is een consultatief gesprek en heet *consultatie, beraadslaging*. De deelnemers voelen zich gelijkwaardig en betrokken, er wordt vrijuit gesproken. Dat kan omdat de uitspraken blijven waar ze worden gedaan, namelijk in het gesprek.

Consultatie bevordert nieuwe ideeën. De orde en rechtvaardigheid die in consultatie worden beoefend, beïnvloeden de deelnemers en verhogen de kwaliteit van het resultaat.

In iedere situatie kan een gesprek een consultatie zijn.

Therapie

Therapie komt van het Griekse *therapeie = dienen, verzorgen*. Therapie biedt een weg van ontwikkeling. Principes brengen ons naar een hoger niveau, het opklimmen vraagt leiding en inzet.

Stottertherapie heeft alleen succes wanneer de therapeut en de cliënt samenwerken in een gelijkwaardige relatie.

Adler beschouwt therapie als een vorm van opvoeding. Therapie leert iemand nieuwe opvattingen te ontdekken van zichzelf en anderen.

In plaats van zich te verontschuldigen of de schuld te geven aan omstandigheden, leert iemand hoe zijn handelingen samenhangen met specifieke gevolgen.

Met het kennen van deze samenhang neemt zijn vertrouwen in zijn beslissingen en in alternatieven toe.

Individual-Psychologische principes worden toegepast in kinderopvoeding, in het onderwijs en in de hulpverlening. (E. Dreikurs Ferguson, 29/30)

Je aan het stotteren overgeleverd voelen is niets anders dan de beslissingen die met jouw leven te maken hebben, overlaten aan anderen. Een beslissing uit de weg gaan lijkt voordeliger dan zelf een stap doen. Je kreeg de gelegenheid een afwachtende houding aan te nemen. In therapie gaan is dan een grote stap. Je ziet er tegen op in contact te komen met andere mensen die stotteren. Misschien denk je dat je meer zult gaan stotteren. Maar anderen die stotteren zijn gespreksgenoten. Zij zien een ander deel van je stotterprobleem.

Met anderen samen in therapie is in sommige opzichten te vergelijken met een gezin, er is een sfeer van gelijkwaardigheid. Ieder leert zich inzetten voor het gemeenschappelijke doel: het stotteren begrijpen en oplossen in relatie met de ander.

Het stotteren van een ander beoordelen en jezelf ermee vergelijken levert niets op. Deelnemen heeft zin als je werkt en de ander stimuleert.

Initiatief nemen en verantwoordelijkheid dragen zijn aspecten van gelijkwaardigheid. Alle dagelijkse situaties die aanleiding geven tot spreken zijn kostbare oefensituaties. Dat je samen met anderen aan stotteren werkt wil niet zeggen dat alles *in de groep* moet. Individuele therapie kan een voorbereiding en afsluiting zijn of jouw enige keuze.

Therapie voor kinderen

Het is de omgeving die de taak heeft het gelijkwaardigheidsprincipe uit te werken in relatie met kinderen. Kinderen - hoe jong ook - hebben een gerechtigd verlangen naar een gelijkwaardige relatie en daar moeten we gehoor aan geven. De leerkracht in de klas en de ouders, de directe omgeving, kunnen er vorm aan geven.

Stotteren zien we dan ook als een dwingende vraag om een gelijkwaardige relatie. Iemand die stottert is zelf niet in staat deze te realiseren.

Door supervisie leert de omgeving dit kind gelijkwaardigheid te realiseren vanuit zelfstandigheid.

Gelijkwaardigheid betekent voor kinderen

- meer begrip voor hun hele ontwikkeling
- minder belemmeringen in het handelen
- snel weg van het stotteren

De therapeut bereidt de leerervaring van het kind voor en superviseert de leerkracht in de uitvoering. Het kind voelt zich rustiger en vervult met plezier zijn taken in de klas. Een probleem als stotteren verliest zijn functie.

Een voorbeeld uit de klas. Marieke in groep 1. Marieke verhindert juf taken aan de kinderen te geven en speelt niet met andere kinderen. Marieke is enig kind.

'Na een paar andere kinderen opgenoemd te hebben vraagt juf aan Marieke 'Waar wil jij naar toe?' Marieke antwoordt: 'In de bouwhoek'.

Ik geef aandacht aan een paar kinderen en tenslotte reageer ik op Dennis die net als Marieke in de bouwhoek speelt. Dennis heeft van blokken een stoel gemaakt, met een leuning. Ik ga er op zitten. Dennis en ik vragen Marieke ook te gaan zitten. Ze doet het schoorvoetend. Dennis wil een stoel met leuning maken voor Marieke. Marieke zegt 'nee' maar Dennis begint gewoon. Ze helpt aanvankelijk niet mee, later wel. Haar stoel wordt hoger, Dennis wil dat niet, Marieke wel. Dennis wil dat de stoel van Marieke even hoog is. Ik kies voor de mening van Dennis. Marieke houdt vol dat ze het niet wil en gaat op haar stoel zitten om het weghalen van blokken te verhinderen.

Dennis houdt vol en ik ook, we trekken een paar blokken weg.

Ze vindt het niet leuk en ergens ook wel.'

In de spelervaring leren we haar in te gaan op het voorstel van Dennis en dat spelen leuk is. Het praten van Dennis prikkelt Marieke, ze praat nu ook.

Omgeving

Hoewel jongeren en volwassenen niet afhankelijk zijn van de mensen in hun omgeving, gaat er wel invloed van uit.

Omgaan met stotteren is voor mensen die zelf niet stotteren ook een kwestie van leren. Zij moeten weten wanneer ze je spreken aanmoedigen en wanneer ze je stotteren opwekken. Corrigerende opmerkingen of hulp op het verkeerde moment geven geen moed.

Susan is vijftien jaar en zit in de vierde klas van de Middelbare School, drie maanden voor haar eindexamen:

'Op de basisschool heb ik logopedie gehad. Ik heb aan een cursus voor stotterende kinderen en hun ouders meegedaan en daarna op de Middelbare School heb ik weer logopedie gehad. Ik stotter nog steeds. Ik hoorde van een bekende over u. Kan ik ook zo leren spreken als hij?'

Moeder is meegekomen. Zij vindt dat Susan vaak stottert en begrijpt niet hoe dat kan. In de les doet moeder mee met de oefeningen die Susan krijgt. Thuis oefenen ze samen. Moeder ontdekt hoe gespannen ze zelf is en begrijpt dan waarom ze van tijd tot tijd migraine heeft. En eigenlijk durft ze in een vergadering van de Plattelandsvrouwen ook niets te zeggen.

Moeder gaat zien dat Susan onrustig is: Susan slaapt slecht. Bovendien ruziet ze met haar twee oudere broers terwijl 'zij, als meisje, de verstandigste zou moeten zijn'.

Voor moeder en dochter wordt duidelijk dat vader snel geïrriteerd is. Moeder durft nu te vertellen dat hij maagklachten heeft. Moeder en Susan gaan ervaren in welke omstandigheden Susan stottert en moeder migraine heeft. Ze kunnen er goed over praten en geven elkaar raad.

Moeder krijgt, na overleg met de huisarts, fysiotherapie en gaat meer aan lichaamsbeweging doen.

Susan wordt sterker in de loop van de therapie en het stotteren verdwijnt. Ze slaagt voor haar examen de tweede keer en volgt een opleiding om een eigen zaak te kunnen beginnen.

Oefenen

Twee kikkers vielen in een emmer met melk. De rand was hoog en glad. Ze trappelden en sprongen naar de rand maar gleden er steeds weer in. De oudste kikker zei: 'Het lukt ons niet.' Hij gaf de moed op en verdronk.

De jongste trappelde door. Hij trappelde en hij trappelde ...

Opeens dreef in de melk een grote klont. De kikker sprong erop en kreeg z'n vrijheid terug.

In de kinderjaren leren we spelenderwijs. Van het oefenen zijn we ons niet bewust. Zo leren we een taal en een sport. We leren een beroep en leren over de zin van het leven.

Maar we leren ook mopperen, klagen en ... stotteren.

Met oefenen heb je invloed op het leren. Om gitaar te spelen moet je oefenen.

De vraag is of je met een spreekoefening goed leert spreken of je stotteren wegdrukt.

In korte tijd kun je invloed op die stotTERS hebben.

Vrijuit spreken kun je

- als je het zelf van harte wilt
- als je je gehechtheid aan het stotteren afbouwt
- als je de uitwerking die het heeft op jou en anderen vaststelt

- als je het in je dagelijks leven toepast
- De consequenties van het gesprek aanvaarden duurt langer.

Evaluatie

Heb je een cursus gedaan en je wilt er van leren dan denk je nog een keer na over wat je hebt gedaan. 'Wat vind ik belangrijk? Wat doe ik ermee? Hoe ga ik verder?'

In een evaluatie verwerk je wat je hebt gedaan. Je kijkt terug en brengt ervaringen onder woorden.

Het is gebruikelijk dat therapie wordt geëvalueerd aan de hand van een vragenlijst die door onderzoekers is samengesteld. Maar dit zijn niet je eigen vragen, de onderzoeker staat er buiten.

Trek je de lijn door dat je in therapie zelf actief bent dan wil je je eigen vragen stellen. Je verdiept je ervaring en je taalvaardigheid neemt toe.

Besprek je je vragen in een consultatief gesprek dan leer je met elkaar. Jij bent geëmotioneerd over je stotteren, dat werkt door in je beoordeling van het resultaat. De ander heeft jou in de activiteit leren kennen en ziet je handelingen.

Je huisarts, je docent, je manager en natuurlijk de zorgverzekeraar zijn geïnteresseerd in de resultaten en wat jij ermee doet.

Het is noodzakelijk te weten wat je hebt geleerd in therapie en wat jou verder heeft gebracht. Je onderscheidt zin en onzin, werkelijkheid en fantasie.

Gemeenschap

Gregory en Schoenaker maken duidelijk wat het belang is van zelfhulp.
(A.C. van Randwijk, 18/19)

Werken aan je communicatieve vaardigheden kan alleen in relatie met mensen. Ieder gesprek is een gelegenheid vast te stellen wat jou van mensen vervreemd en wat mensen aantrekt.

Therapietijd wordt steeds meer beperkt.

Wil je resultaten op lange termijn dan kies je voor het toepassen van de principes in de samenleving.

Zelfhulp houdt in

- organiseren en samenwerken
- oefenen
- verwoorden en verwerken
- je ervaringen overdragen
- gecoacht worden in opleiding en werk

Je bewijst de gemeenschap een dienst door stotteren uit het isolement te halen. Dit is onze bijdrage aan een beter begrip van stotteren.

Tenslotte

Tot slot een paar vragen over het werken aan je stotteren.

1. Wat is voor jou de aanleiding nu iets met je stotteren te doen?
2. In welke situaties heb je last van stotteren? Is dat op school, op het werk, thuis, bij vrienden, ...
Waar heeft het mee te maken, denk je?
3. Wat doe je om geen last te hebben van het stotteren?
Ga je situaties uit de weg?
Welke keuze werd door je stotteren bepaald?
4. Heb je eerder, in therapie, aan je stotteren gewerkt?
Wat heb je geleerd?
Wat doe je er mee?
Hoe actief was je? Eerlijk zijn.
5. Welke rol heeft de therapeut in het oplossen van jouw stotterprobleem?
Welke verantwoordelijkheid heb jij?
6. Stimuleren je ouders, je partner, dat je aan je stotteren werkt?
Vind je dit belangrijk?
Laat je weten dat je hun stimulans nodig hebt?
7. Geef je de voorkeur aan een individuele therapie of therapie met anderen?
Wat is je motief?
8. Geef je de voorkeur aan een strak programma of een persoonlijke benadering?
9. Staat het werken aan je stotteren op de eerste plaats of op de laatste?

Literatuur

1. Adler, A. (1969) The science of living. New York: Doubleday & Co. In het Duits verschenen onder de titel Der Sinn des Lebens.
2. Blumenthal, E. und M. Blumenthal (1998). Die Kunst der Ermutigung. Stuttgart: Horizonte Verlag.
3. Blumenthal, E. (6e druk 2002). Verstehen und Verstanden werden Stuttgart: Horizonte Verlag. In het Engels verschenen onder de titel To understand and be understood.
4. Brooks, C. (1978). Bemin je zinnen. Haarlem: De Toorts.
5. Dreikurs Ferguson, E. (1984). Adlerian theory. teksten n.a.v. lezingen ICASSI. Vancouver.
6. Dreikurs, R. en V. Soltz (6e druk 1998). Kinderen dagen ons uit Amsterdam: Prometheus.
7. Kugel, J. en H.F. Pijning (1983). Motorische remedial teaching. Groningen: Wolters-Noordhof.
8. Ogtrop, V. van (2e druk 1988). Kraft und Schwung durch Klang und Schwingung. Falshöft, Nieby: Euro Verlag.
9. Randwijk, A.C. van (1988). St-st-stotteren en therapie. Amsterdam: Vrije Universiteit.
10. Schoenaker, T. (2000). Ja aber, ein Individualpsychologisches Konzept des Stotterns. Zinntal-Züntersbach: Rudolf Dreikurs Institut Verlag.
11. Veldman, F. (2e druk 1998). Haptonomie. Utrecht: Bijleveld.
12. Walraven-Raming, M.G.V. en R. Pilon (1994). Stotteren en de eerste lijn. Rotterdam: Vredebergstichting.

De Vredebergstichting organiseert activiteiten voor

- mensen die kennis willen maken met therapie; in een gesprek wordt duidelijk welke hulp iemand zoekt, een lange weg van therapieën wordt voorkomen
- mensen die hun therapie-ervaring willen verdiepen; niet iedereen past z'n therapie toe in de praktijk van het dagelijks leven
- mensen die vinden dat ze na afloop van de therapie af en toe een prikkel nodig hebben
- ouders en leerkrachten van jonge kinderen
- logopedisten en stottertherapeuten van jonge kinderen

* De stichting bemiddelt in coaching en in supervisie.

De stichting laat zich in haar activiteiten leiden door de vraag
Wat hebben mensen nodig om bemoedigende ervaringen op te doen?

Vredebergstichting
Postbus 6010
3002 AA Rotterdam
www.vredeberg.nl
stotteren@vredeberg.nl

Omslag: Jan Glas

Marion Walraven-Raming is logopediste-stottertherapeute en zij specialiseert zich sinds 1965 in stotteren.

In samenwerking met mensen die stotteren, met ouders en leerkrachten heeft ze een eigen aanpak van stotteren en preventie ontwikkeld die succesvol is.

Ze heeft een dynamische en optimistische mensvisie. Volgens haar is stotteren alleen te veranderen in een gelijkwaardige relatie.

Zij heeft een landelijke praktijk met verschillende vestigingen.

Ze coacht mensen die hebben gestotterd in opleiding en werk; ze superviseert ouders, docenten, werkgevers en logopedisten. Ze geeft trainingen in communicatie, lichaamsbewustzijn en opvoeding.

Stotteren je kan het overzien is geschreven voor iemand die stottert. Het is een warm pleidooi voor zelfstandig onderzoek van het stotterprobleem.

