

Stottervrij door trucs of therapie

Van stotteraar tot spraakwaterval

In Nederland stotteren tussen de 150.000 en 200.000 mensen. Dat hoeft geen grote handicap te zijn, bewijzen Marylin Monroe, Bruce Willis en Frans Bauer; beroemdheden die het ondanks hun spraakprobleem ver hebben geschopt. Therapeut Ilanda de Dood werkt in het Stotterinterventiecentrum in Alkmaar: "De emoties rond het stotteren zijn vaak een groter probleem dan het spraakgebrek zelf."

Mensen die stotteren voelen zich soms machteloos en zijn vaak bang om niet voor vol te worden aangezien. Ilanda de Dood: "Schaamte komt veel voor, met name onder pubers. Ze proberen hun probleem dikwijls te verbergen. Het gevolg is dat spreken een hele toer wordt, waardoor ze uiteindelijk vaak in een vicieuze cirkel terechtkomen." Schaamte treft niet alleen pubers. De stottertherapeut vertelt over de vrouw die haar stotterprobleem bijna dertig jaar lang verborgen wist te houden. Wanneer ze in een restaurant kwam, bestelde ze consequent witte in plaats van rode wijn, terwijl ze toch echt liever rood dronk. Zo had ze vele trucs ontwikkeld om niet te hoeven stotteren. Pas toen ze van baan wisselde en het dagelijks uitspreken van een bepaald woord onvermijdelijk werd, zocht ze hulp. "Dergelijke verhalen zijn soms tragikomisch, maar herbergen meestal ook veel verdriet."

Definitie van stotteren

De definitie van stotteren die De Dood hanteert is: 'niet vloeiend spreken'. "Dat kan zijn het herhalen van lettergrepen, woorden of zinsdelen. Weer een andere stotteraar blijft hangen op bepaalde letters, houdt klanken lang aan of blokkeert helemaal." Ze maakt daarnaast onderscheid in reacties op het stotteren: 'fight en flight'. Het voorbeeld van de dame die liever rode wijn drinkt, valt vanzelfsprekend onder de vluchters. De vechters zijn zij die uit alle macht een bepaalde klank willen voortbrengen. Dit gaat gepaard met gespannen bewegingen van tong, lippen, kaken en gezichtsspieren.

Meestal worden blokkades alleen maar heftiger en kan het lichaam gaan meebewegen.

Jongens versus meisjes

Het is bekend dat stotteren genetisch bepaald is en dat jongens er vaker last van hebben dan meisjes. Een verklaring is volgens De Dood dat jongens zich meer dan meisjes in 'sprongen' ontwikkelen en het stotteren tijdens deze heftige groeimomenten naar voren kan komen. Kinderen met aanleg voor stotteren kunnen tussen het tweede en zesde levensjaar gaan spreken met aarzelingen, herhalingen en onderbrekingen. Bij tachtig procent is het probleem van voorbijgaande aard. Bij de rest gaat het dus niet vanzelf over. Of zij ook op latere leeftijd blijven stotteren, hangt vooral af van de omstandigheden en hoe de ouders met het kind omgaan. "Ik adviseer om zo snel mogelijk naar een logopedist of stottertherapeut te gaan. Een kind wordt namelijk steeds 'beter' in het stotteren."

Verschillende methoden

Wanneer de stap naar professionele hulp is genomen, wordt eerst gekeken welke factoren van invloed zijn op het stottergedrag. Welke spanningen en belemmeringen bestaan er? "Aan de hand daarvan bepaal ik welke behandelmethode geschikt is. Dat loopt uiteen van pedagogische adviezen, lichaamsgerichte oefeningen, juiste reacties op het spreken, het vrijuit mogen stotteren tot het aanleren van spreektechnieken." Of iemand daadwerkelijk van zijn spraakprobleem afkomt, heeft vooral te maken met verantwoordelijkheidsgevoel. "Dat is de essentie: is iemand bereid en in staat, met de begeleiding van een therapeut, zijn stotteren en eventuele angst onder ogen te zien en gewenste veranderingen tot stand te brengen?" Kennelijk heeft Bruce Willis die bereidheid gehad en heeft hij zijn spraakgebrek overwonnen. De acteur staat zelfs bekend als een van de grootste spraakwatervallen in Hollywood. En als hij het kan, waarom zou het ieder ander dan niet lukken?

Op pagina 26 leest u hoe Pascale met haar stotteren omgaat