

STOTTEREN

Als stottertherapeut krijg ik tijdens oudergesprekken vaak de opmerking te horen: 'We zijn zo bang dat ons kind later gepest gaat worden, daarom willen we iets aan het stotteren doen'. Pesten is meestal gericht op opvallend gedrag van anderen. Stotteren is gedrag en kan opvallend zijn, dus de angst van ouders is reëel. Toch is mijn ervaring dat maar weinig kinderen uitsluitend om hun stotteren gepest worden. Vaak is het een complex van factoren, waarover u elders in deze brochure veel informatie kunt vinden, dat maakt dat stotteren gebruikt wordt tijdens het pesten. Als er meer bekendheid is over stotteren zal het taboe verdwijnen. Dit vermindert de spanning rondom het stotteren waardoor de kans op pestgedrag ook minder groot zal zijn. Ik hoop daar via dit artikel een bijdrage aan te leveren.



Wat is stotteren?

Niet vloeiend spreken -stotteren- komt bij circa 5 procent van de basisschoolleerlingen voor. Veel leerkrachten en leerlingen komen in hun klas een stotterend kind tegen. Vrijwel elke stotteraar kan ook vloeiend spreken. Stembanden, spie-

ren en dergelijke die nodig zijn voor het spreken zijn 'intact'. Aanleg voor stotteren, hetgeen erfelijk bepaald kan zijn, betekent dat de timing van spraakbewegingen niet in orde is. Onder bepaalde omstandigheden kan dit coördinatieprobleem naar voren komen en gaat iemand stotteren. Als een kind begint te stotteren is dit meestal in de vorm van herherherhalingen of vvvverlengingen.

Aanleg en uitlokkende factoren

Stotteren begint meestal tussen het 3e en 6e levensjaar. Dit betekent niet dat als iemand aanleg voor stotteren heeft, het ook altijd daadwerkelijk naar voren komt. De 'uitlokkers', de aanleiding om te gaan stotteren kunnen we in drie groepen verdelen:

- snelheidsfactoren;
- spanningsfactoren;
- belemmeringen.

Snelheid en timing zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met snelheidsfactoren binnen stottergedrag wordt niet alleen spreesnelheid maar ook leefsnelheid bedoeld.

In een kinderleven is er vaak sprake van tijdelijke spanning, zowel positief als negatief: bijvoorbeeld een verjaardag, Sinterklaas of een ziekenhuisopname. Deze spanningen kunnen het stotteren naar voren laten komen. Soms zijn spanningen niet tijdelijk en is het stotteren van het kind een signaal dat het niet goed met hem/haar gaat.

Onder belemmeringen verstaan we factoren in het spreken die vloeiendheid belemmeren, bijvoorbeeld een te grote of juist een te kleine woordenschat of articulatieproblemen. Als het kind ook aanleg heeft voor timingproblemen kan daar stotteren bijkomen.

De stotterverschijnselen

Stotteren heeft een 'buitenkant' en een 'binnenkant'. De 'buitenkant' van het stotteren is datgene wat we als luisteraar opmerken: het herhalen van delen van woorden, het verlengen van klanken, het vastzitten op bepaalde klanken, de stopwoordjes die iemand gebruiken kan, de meebewegingen die soms op te merken zijn, het veranderen van zinnen of het gebruiken van synoniemen omdat een bepaald woord moeilijk uit te spreken is. Kortom: een worsteling om uit woorden te komen. De herhalingen, verlengingen en blokkades binnen het spreken zijn de kern van het probleem, dit noemt men het kernstotteren. Er is een groep kinderen die 'vechtend stottert'. Onder de oppervlakte ligt altijd het gevoel dat stotteren niet mag. In plaats van rustig de herhalingen, verlengingen en blokkades te laten komen gaan zij extra kracht gebruiken om niet te stotteren. Dit vechtgedrag in het spreken kan zich uiten in gespannen bewegingen van tong, lippen, kaken en andere gezichtsspieren. De blokkades worden heftiger. Ook gaan zij bewegen met het hoofd, de handen en de voeten: dit zijn 'meebewegingen tijdens het stotteren'. De 'binnenkant' van het stotteren is niet altijd op te

merken. Een kind dat stottert kan spreekangst ontwikkelen. Ook kunnen er negatieve emoties omtrent het stotteren ontstaan: schaamte, verdriet, minderwaardigheidsgevoelens, boosheid. Kinderen gaan vaak hun best doen om niet te stotteren: minder praten of doen alsof zij het antwoord niet weten. Het kind kan zich daardoor meer terug gaan trekken of juist bravouregedrag gaan vertonen. Deze gedragingen geven extra spanning die het timingprobleem negatief beïnvloedt: de vicieuze stottercirkel is ontstaan.

Kinderen stotteren aanvankelijk vaak anders dan jongeren of volwassenen. De angst voor het stotteren en daaraan gekoppelde negatieve gedachten spelen meestal een geringere rol dan bij volwassenen. Erg jonge kinderen zijn zich vaak zelfs niet van het stotteren bewust. Zij herhalen en verlengen klanken en woorden zonder dat zij dit zelf in de gaten hebben. Een ander kenmerk van stotteren is het feit dat stotteren veel vaker bij jongens dan bij meisjes voorkomt. Waarschijnlijk spelen verschillende factoren hierbij een rol. Aangezien jongens zich meer dan meisjes in 'sprongen' ontwikkelen kan het stotteren tijdens deze heftige groeimomenten naar voren komen.

In Nederland gaat vijf procent van alle kinderen op een bepaald moment haperen. Bij 80 procent van deze kinderen is dit, al dan niet met professionele hulp, van voorbijgaande aard. Bij 20 procent van deze stotterende kinderen gaat het dus niet 'vanzelf' over.

'Als stotteren altijd vanzelf over zou gaan, zouden stotterende volwassenen niet bestaan'.

Wat kunnen ouders en leerkrachten zelf doen?

Ouders doen vaak al erg veel om hun stotterende kind te helpen, ook al zijn ze zich daar niet altijd bewust van. Als ouders zich ervan bewust worden hoe ze reageren op het spreken van hun kind vergemakkelijkt dit het vaker toepassen van reacties die daadwerkelijk helpen. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

Snelheidsfactoren

Het is een vaststaand feit dat als stotterende mensen hun tempo vertragen, ze meestal vloeiender gaan spreken. Toch is het heel onnatuurlijk om langzamer te gaan spreken dan het eigen spreektempo. Voor kinderen onder de vijf jaar is het niet eens mogelijk om hun spreken bewust te besturen. Het helpt dan ook niet om tegen het kind te zeggen dat het langzaam moet praten of rustig moet ademen. Deze adviezen kunnen het kind het gevoel geven dat het iets fout doet waardoor schuldgevoelens kunnen ontstaan. Als ouders langzaam spreken bevordert dit de rust in de communicatie. Een trager beurtgedrag, even wachten voor een reactie, en een trager tempo aan het begin van de zin helpen het stotterende kind wel om vloeiender te spreken. Een leuke en praktische 'gezinsoefening' is aan tafel 2 seconden wachten voordat er op een familielid gereageerd wordt. Dan blijkt dat gesprek-

ken, ook met kinderen, vaak zeer snel verlopen. Door weinig vragen te stellen helpen ouders hun kind ook om de druk op het spreken te verlagen. Een vraag beantwoorden vergt veel van de taal- en spraakvaardigheid van een kind. Bovendien leeft een jong kind vooral in het 'hier en nu' en moet bij het beantwoorden van vragen gedachtesprongen maken die veel energie en snelheid vragen. Door minder te vragen of gesloten vragen te stellen krijgt het kind meer rust in zijn denken en dit zal vloeiend spreken bevorderen.



Spanningsfactoren

Gezinnen hebben het tegenwoordig vaak erg druk. Ook jonge kinderen hebben dikwijls al een 'agenda' vol met afspraken. Wat betreft het leeftempo is het raadzaam om te kijken naar het tempo van het kind. Ongemerkt leggen we kinderen vaak het tempo van volwassenen op. Bovendien kunnen de karakterkenmerken van kinderen onderling zeer verschillen. Belangrijk is inzicht te krijgen in het temperament (intensiteit, gevoeligheid, vasthoudendheid, perfectionisme) van uw stotterende kind. Als

een kind moeilijk gedrag vertoont vanwege een samenspel van temperamentstrekken dan past het om daar met begrip en tolerantie op te reageren. Als ouder laat je op zo'n moment je waardering en je liefde voor de unieke identiteit van je kind blijken. Als een kind moeilijk, manipulatief gedrag vertoont dan past het eerder om duidelijk te zijn en grenzen aan te geven. Als ouder reageer je alleen op wat het kind doet -het uiterlijke gedrag- terwijl de waardering voor de eigenheid van je kind blijft.

Spanningen in het leven zijn onvermijdelijk. De spraak van een stotterend kind is gevoeliger voor spanning dan die van een niet-stotterend kind. Voor de ouders van stotterende kinderen is het dus extra belangrijk om te ontdekken waar alledaagse spanningen een rol spelen bij het stotteren. Ouders kunnen zich daarbij schuldig voelen, alsof zij de veroorzaker van het stotteren zouden zijn. Het is dan belangrijk dat ouders zich realiseren dat het absoluut niet fout is hoe ze op het spreken van hun kind reageren maar dat het op dit moment voor dit kind waarschijnlijk handiger is om het anders te doen.

Belemmeringen

Als een stotterend kind ook een spraak- en/of taalprobleem heeft is het soms raadzaam de spraak en taal te stimuleren zonder druk. Soms is het het beste om het spreken juist even met rust te laten.

Voor alle bovengenoemde adviezen geldt: vertrouw op uw intuïtie. Als een kind valt weten we altijd precies

hoe we moeten reageren, vaak denken we daar niet eens bij na. De ene keer troost je je kind, de andere keer help je je kind en ga je niet in op het gevoel omdat je ziet dat het geen pijn doet. Zo is het ook met stotteren: kijk en luister naar uw kind en volg uw gevoel. Vaak doet u dan het juiste. Belangrijk in deze is te aanvaarden dat uw kind stottert, hoe moeilijk dit soms ook is. Aanvaarden is iets anders dan berusten. Als u daadwerkelijk aanvaardt dat uw kind stottert kunt u van daaruit bepalen wat uw kind nodig heeft.

Voor leerkrachten gelden uiteindelijk dezelfde adviezen. Kijk en luister naar uw stotterende leerling en ga na wat dit kind nodig heeft zonder dat hij/zij een uitzondering in de klas wordt. Het gedrag van stotterende leerlingen kan onderling zeer verschillen. Sommige kinderen kunnen zich, mede door hun stotteren, teruggetrokken en geremd gedragen. Zij ontwikkelen hierdoor minder goed hun sociale vaardigheden en kunnen een onhandige indruk maken. Dit gedrag kan bij andere kinderen spanning en daardoor plaaggedrag opwekken. Stug reagerende leerlingen zullen eerder genegeerd worden. Andere stotterende leerlingen zijn populair en hebben goede sociale contacten. Ze stotteren te midden van hun vriendjes nauwelijks. Er zijn ook leerlingen die op een opvallende manier stotteren, waarbij op een veeleisende manier beslag gelegd kan worden op ieders aandacht. Met het kind zelf kan besproken worden hoe de leerkracht en de klasgenoten het beste kunnen omgaan met het stotteren. Vooral die

kinderen die al wat therapie achter de rug hebben, weten zelf heel goed wat zij wel en niet aankunnen. Is het kind hier te jong voor of komen leerkracht en kind er samen niet uit, dan is het zinvol de ouders en/of de therapeut te raadplegen. Voor leerkrachten is een Lesprogramma Stotteren ontwikkeld door de Nederlandse Federatie Stotteren (NFS). Deze handleiding bevat informatie, lessen en een stuk voor in de schoolkrant.

Stottertherapie

ScreeningsLijst Stotteren

Als u wilt weten of het raadzaam is bij het stotteren van het jonge kind professionele hulp in te schakelen, kunt u de via de website van de NFS, www.stotteren.nl de ScreeningsLijst Stotteren invullen. Afhankelijk van de score kunt u nagaan of u een stottertherapeut/logopedist dient te raadplegen of dat u, met behulp van bovenstaande adviezen, hiermee nog even kunt wachten.

Als ouders zich zorgen maken over het stotteren van hun kind is het sowieso raadzaam om naar een logopedist of stottertherapeut te gaan. Het is goed als ouders hier niet te lang mee wachten: overbezorgdheid kan een negatieve invloed hebben op het stotteren. Bovendien, hoe langer er gewacht wordt met hulp voor het kind, hoe langer hij/zij het stotteren 'geoefend' heeft. Tijdens de bijeenkomsten wordt door de therapeut in kaart gebracht welke snelheidsfactoren, spanningsfactoren en belem-

meringen een rol spelen bij het naar voren komen van het stottergedrag. Aan de hand daarvan wordt bepaald en besproken wat dit stotterende kind nodig heeft. Dit kunnen zijn: pedagogische adviezen, lichaamsgerichte oefeningen, juiste reacties op het spreken, het vrijuit mogen stotteren, aanleren van spreektechnieken. Alles wat er in de therapie aan bod komt heeft uiteindelijk tot doel het kind te helpen om met zijn/haar vaardigheden en capaciteiten van dat moment gemakkelijker te kunnen spreken.

Inzicht in het stotteren is vaak de eerste stap. Als ouders weten wanneer hun kind vloeiend spreekt en wanneer het kind stottert en wat hieraan ten grondslag kan liggen, kan het proces tot aanvaarden van het stotteren en veranderen ervan beginnen. Vaak is dit geen gemakkelijk proces omdat we als mens nu eenmaal graag vasthouden aan patronen. Een therapeut begeleidt en steunt het kind en de ouders tijdens dit proces.

Pesten

Als een stotterend kind gepest wordt, is het hiermee omgaan ook een onderdeel van de therapie. Er wordt tijdens de bijeenkomsten gesproken over mogelijke oplossingen en deze hebben vaak oefening nodig. Sociale vaardigheden kunnen bijvoorbeeld in rollenspel getraind worden. Het is bijvoorbeeld goed om te zeggen dat je het gedrag van de ander echt niet leuk vindt. Als dit niet werkt kan de kwinkslag: 'Ach, ik kan beter stotte-

ren dan jij' de na-aper het zwijgen opleggen. Een leerling uit groep 5 gebruikte tegen pestkoppen uit groep 8 iets grover geschut en maakte indruk met de zin: 'Stotteren jullie nu maar eens op'. Veel stottertherapeuten werken met stottergroepen. Het ontmoeten van stotterende leeftijdgenoten en het kunnen praten en lachen over je gezamenlijke probleem werkt vaak bevrijdend. Het is een feit dat hoe minder gevoelig het probleem bij jezelf ligt hoe minder groot de kans is dat je ermee geplaagd of gepest wordt. Als het stotteren voor het kind zelf een taboe is kan een onschuldige plagerijtje als 'pesten' gevoeld worden met alle gevolgen van dien. Tolerantie voor het eigen stottergedrag voorkomt een hoop narigheid.

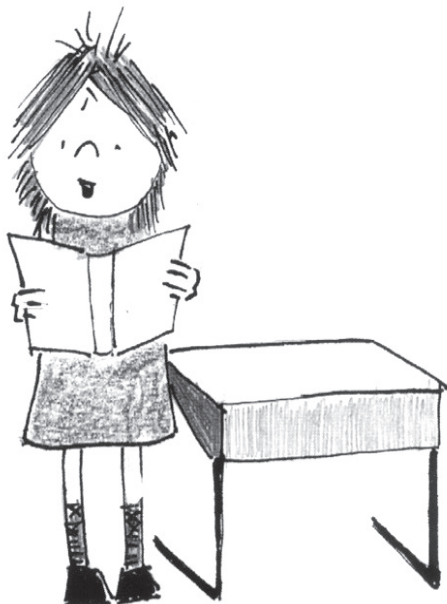
Binnen stottertherapie wordt vaak gewerkt met lichaamsgerichte oefeningen, oefeningen om de feedback op het eigen lichaam, het lichaamsgevoel, te vergroten. Door het vergroten van dit lichaamsbesef (h)erkent een kind ook beter zijn/haar eigen grenzen en ook de grenzen van een ander. Hierdoor zal de kans op pesten minder groot zijn. Ook hierbij geldt: inzicht in stottergedrag helpt, ook voor de klasgenoten van het stotterende kind. In de vorm van een spreekbeurt kan aan de klasgenoten uitgelegd worden wat stotteren is en hoe zij hier het beste mee om kunnen gaan. Dit verlaagt de spanning rondom het stotteren en verkleint dus ook de kans op nare reacties of pesten. Een heel leuke reactie van een klasgenoot tijdens zo'n spreekbeurt, waarbij ik als therapeut aanwezig was, was deze: 'U zorgt toch niet dat het stotteren

helemaal weggaat bij Bob, hè, anders is het Bob niet meer'. Kinderen zijn vaak veel toleranter dan wij als volwassenen denken (of zelf zijn).

Tot slot

Als ouders, leerkrachten en therapeuten willen we niets liever dan dat onze kinderen, leerlingen en jonge cliënten zich prettig voelen. Soms wordt dit belemmerd door pest- en/of stottergedrag. Onze taak is het kind te helpen zichzelf weer in balans te brengen en zich prettig te voelen in zijn/haar eigen lijf en zijn/haar eigen leefomgeving. Hierbij hebben we elkaar heel hard nodig.

Ilanda de Dood
Logopedist/Stottertherapeut
Alkmaar
e-mail: spreken@wanadoo.nl



De illustraties zijn gemaakt door M. Schouten en zijn afkomstig uit Denk-Wijzer, een cognitief therapieprogramma voor stotterende kinderen van 6 tot en met 12 jaar.

Adressen

Voor bestellingen van informatiemateriaal over stotteren kunt u terecht op de website: **www.stotteren.nl**

Voor vragen over stotteren kunt u een e-mail sturen naar **nfs@stotteren.nl** of bellen met het Stotter Informatie Centrum: 030 2333336

Materiaal

Denk-Wijzer

Een cognitief therapieprogramma voor stotterende kinderen van 6 tot en met 12 jaar

A.C.W.M. van Eupen en R. Nagel-Groen
1996 Uitgeverij: Swets & Zeitlinger

Ik kan beter stotteren dan jij

Een brochure voor kinderen van 7 tot 12 jaar

Tekst: Karel van Koppen Met medewerking van W. van Alphen, A. Bertens, J. Bouwen, A. Huijbregts, T. Pruyboom-van der Lans, E. Versteegh-Vermey
Uitgeverij: Zorn, Leiden
Verkrijgbaar via het Stotter Informatie Centrum

Lesprogramma Stotteren

Een handleiding voor leerkrachten van het basisonderwijs

Tekst: A.K. van Eupen Met medewerking van: S. Bleijenberg, B.W. Dahmen, H. Ebben,

B. Heijne, C. de Jong, C. Winkelman

Uitgave: Nederlandse Federatie Stotteren (NFS)

Verkrijgbaar via het Stotter Informatie Centrum

Boeken:

Gedragstherapie bij stotteren

P. Janssen

1985 Uitgeverij: Bohn, Scheltema & Holkema

ISBN 90 313 0668 1

Hoe te helpen als uw kind begint te stotteren

Romy Beerthuisen-van Giesen, Marie-Christine Franken, Marjorie Nijhuis-Louwerens

1991 Uitgeverij: Dekker & van de Vegt, Assen

ISBN 90 255 0056 0

Kinderen die stotteren

Een gids voor ouders

Ad Bertens en Jacqueline Weeda-Hageman

2001 Uitgeverij: Boom

ISBN 90 5352 457 1

Stotteren. Hoe komt het? Wat kan je eraan doen?

Arnold van Dijk Wim van Alphen

1985 Uitgeverij: Intro, Nijkerk

ISBN 90 266 1805 0