



**Logopediepraktijk
Het Praathuis
Roelien van Halsema
Mirjam Hermans
Kim Ruiter
Saskia Verhoef**

Stotteren

U kunt bij ons terecht wanneer u stottert en u daar last van heeft. Of u nu heel licht stottert of nauwelijks uit uw woorden kunt komen, voor u is de stap om er iets aan te gaan doen waarschijnlijk een moeilijke beslissing. In onze praktijk hebben wij ruime ervaring met de behandeling van niet vloeiend spreken en alle gevolgen die dat heeft.

Hoe komt het dat ik ben gaan stotteren?

Wat betekent stotteren nou precies? Tegenwoordig wordt stotteren verklaard door een timingstoornis. Deze timingstoornis houdt in dat het afstemmen van de spierhandelingen bij de uitspraak van klanken niet goed verloopt. De aansturing van de spraak loopt van de hersenen via de zenuwen naar de spieren en waarschijnlijk verloopt het proces niet goed om de opdrachten van hersenen tot spierbewegingen te coördineren en op elkaar af te stemmen. Daardoor maakt iemand die stottert geregeld “pas op de plaats” bij het spreken, vergelijkbaar met een tennisser die, alvorens te serveren de bal een aantal keren opgooit.

Erfelijkheid, aanleg en omgeving

Of een kind gaat stotteren is erfelijk bepaald. Echter, het hoeft niet zo te zijn dat de aanleg voor stotteren er daadwerkelijk voor gaat zorgen dat het kind ook echt gaat stotteren. Dat het stotteren echt gaat optreden kan te maken hebben met factoren die het stotteren uitlokken, bijvoorbeeld wanneer er spanningen zijn of wanneer het kind aan eisen wil voldoen die te hoog gegrepen zijn. Of puur dat de communicatie ingewikkelder wordt vanwege dat het kind in langere zinnen gaat spreken.

Wat hoor en zie je?

Het zal u waarschijnlijk zelf al eens opgevallen zijn dat er veel verschillende manieren zijn waarop iemand kan stotteren. Soms blokkeert iemand op een klank, de klank blijft als het ware steken. Soms wordt een klank herhaald (als een soort stuiten) en soms wordt een klank langer gemaakt.

Reacties op het stotteren

Naast het hoorbare van het stotteren geeft u ook reacties op het stotteren. U probeert door het stotteren heen te komen, bijvoorbeeld door:

- o U maakt veel spierspanning; er zijn grimassen of er is ademnood. U vecht zich door de stotter heen.
- o U heeft onbewust gekozen niet of minder te spreken, andere woorden te kiezen of u gebruikt standaardwoorden waarbij u geen last heeft van het stotteren. U zult niet gauw het woord voeren in een vergadering, u gaat liever naar de supermarkt dan naar de warme bakker
- o Of u stottert vooral “inwendig” en er is van binnen een gevecht gaande om door de stotter heen te komen.

Wat bieden wij in de stottertherapie?

Allereerst zullen we samen onderzoeken wat u precies doet en denkt wanneer u spreekt en

stottert. Ook bespreken we wat uw doel is voor de therapie.

Dan gaan we werken aan het opbouwen van controle over het stotteren en controle in spreeksituaties. Daarbij is er ook ruimte om negatieve gevoelens, zoals schaamte of spanning, te herkennen en te bespreken.

Uw ervaringen en ideeën staan daarbij steeds centraal. In onze praktijk wordt de therapie meestal individueel gegeven. Mocht er meer nodig zijn tijdens de therapie dan wat wij in onze praktijk kunnen bieden dan zoeken wij contact met een stottertherapeut of –centrum in de omgeving. Wij kunnen dan coaching vragen of laten (een deel van) de therapie daar plaats vinden.

! Tip: kijk eens op www.stotteren.nl

Voor degene die in gesprek is met iemand die stottert

! Maak zinnen van degene die stottert niet zomaar af maar laat hem/haar uitspreken. Of bespreek in ieder geval met degene die stottert wat hij/zij fijn vindt.

! Leg niet teveel nadruk op het stotteren, iemand die wat slecht ter been is laat u ook gewoon in zijn eigen tempo lopen.

! Wees open en ontspannen in het praten over het stotteren, geef geen goed bedoelde adviezen.