

Stotteren, er is wat aan te doen!

Wat is stotteren?

Stotteren is niet-vloeiend spreken. Het stotteren is meestal hoorbaar en zichtbaar, maar ook vanbinnen speelt er zich veel af. Stotteren kenmerkt zich door herhalen, verlengen of vastzitten bij bepaalde klanken. Er kunnen pauzes, stopwoordjes en aanloopjes voorkomen. Ook het gebruiken van synoniemen of omvormen van zinnen hoort bij stotteren. Daardoor zegt iemand die stottert soms niets of niet wat hij eigenlijk wil zeggen. Tijdens het spreken kunnen er meebewegingen zichtbaar zijn in het gezicht en het lichaam. Dit alles kan zorgen dat een persoon die stottert negatief over zijn spreken gaat denken. Het stotteren kan gepaard gaan met gevoelens van angst, schaamte, verdriet, frustratie of agressie. Soms gaan deze emoties vergezeld van een verhoogde hartslag, transpireren, onregelmatige en versnelde ademhaling, spanningen in spieren of blozen.

Wat we weten over stotteren.

- Wereldwijd stottert 1% van de bevolking.
- Stotteren komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen.
- Stotteren kan sterk wisselen qua ernst en frequentie.
- De aanleg voor stotteren kan erfelijk zijn.
- De oorzaak van stotteren ligt in de aansturing van de spraakspieren vanuit de hersenen, maar kan ook te maken hebben met de taalplanning.
- Stotteren is een complexe stoornis en heeft vaak meerdere oorzaken.
- Iedereen stottert op een andere manier.
- Er zijn geen medicijnen tegen stotteren.
- Er bestaat ook geen therapie die voor iedereen werkt.
- Met stotteren kun je alles doen en worden wat je wilt; van bergbeklimmer tot professor, tot zelfs tv-persoonlijkheid. Kijk maar naar Erben Wennemars en Sanne Hans.

Wat kan stotteren met iemand doen?

Stotteren kan veel invloed hebben op de kwaliteit van leven; het kan soms zelfs het leven beheersen. Enkele voorbeelden:

- Tijdens een studie kan het stotteren ertoe leiden dat de leerling/student zich buitengesloten voelt, vereenzaamt en geen plezier meer heeft in de opleiding, waardoor de resultaten kunnen teruglopen.
- De keuze van een studie of beroep kan sterk bepaald worden door het stotteren. De praktijk leert dat mensen die stotteren relatief vaker een 'niet-praat' beroep kiezen. Dit terwijl een aantal van hen -net als anderen- juist een grote voorkeur heeft voor communicatieve beroepen.
- Het leggen van contacten, uitgaan, deelname aan verenigingsactiviteiten enz. kan door stotterende mensen worden vermeden. Door dit soort bezigheden te ontlopen kan eenzaamheid het gevolg zijn.



Waarschijnlijk herken je als je stottert iets van wat hierboven staat beschreven.

Wat kun je doen?

- **Weten wat stotteren is.**

Het is sterk aan te raden om je heel goed in het onderwerp stotteren te verdiepen. Op de site www.stotteren.nl kun je veel informatie vinden over stotteren. Stotteren kan *nog* niet altijd voor de volle 100% verholpen worden. Er zijn wel veel manieren om goed met stotteren om te gaan en er is zeker veel aan te doen.

- **Weten wat je aan je stotteren kunt doen**

Het vermijden van stotteren maakt het in ieder geval niet beter. Als je erover durft en kunt praten zet je al een grote stap in de goede richting.

Toch zal je wellicht hulp nodig hebben. Hiervoor kun je stottertherapie gaan volgen.

We onderscheiden

- Therapie die zich hoofdzakelijk richt op vloeiend spreken (de buitenkant)
- Therapie die zich voornamelijk richt op de negatieve gedachten en gevoelens (de binnenkant)
- Therapie die zich richt zowel op de buitenkant als op de binnenkant.

Wat zo'n therapie precies inhoudt, wie die geeft en nog veel meer informatie over stottertherapie is weer te vinden op www.stotteren.nl

In 2014 is de richtlijn stotteren ontwikkeld. <http://www.stotteren.nl/nieuws/548-patientenversie-richtlijn-stotteren.html>

De **Nederlandse Federatie Stotteren** ondersteunt stotterende mensen, ouders van stotterende kinderen en hulpverleners. Wij willen de kennis over het stotteren verruimen en de stotterproblematiek in het algemeen verminderen. Daarom werven wij fondsen waarmee we projecten op het gebied van voorlichting, onderzoek en preventie ondersteunen.

Er zijn folders voor artsen, ouders, docenten van het basis- en voortgezet en hoger onderwijs.

Algemene tip voor luisteraars: **Geef stotterende mensen de tijd!**

Via de **NFS** en de patiëntenvereniging **Demosthenes** kun je in contact komen met andere stotterende personen of advies krijgen over therapieën. Wie weet is dat voor jou net het zetje in de goede richting om de stotternarigheid langzaam maar zeker van je af te schudden.

Informatie over stotteren

Voor al uw vragen over stotteren kunt u terecht bij

de Nederlandse Federatie Stotteren

de NFS is een samenwerkingsverband van

de Nederlandse Stotter Vereniging Demosthenes www.Demosthenes.nl

en de Ned. Ver. voor Stottertherapie (NVST) www.nedverstottertherapie.nl

De NFS beschikt over veel informatie en voorlichtingsmateriaal.

NFS
Stationsweg 6B
3862CG Nijkerk
Tel: 030 - 233 33 36
E-mail: nfs@stotteren.nl
Website: www.stotteren.nl

