

INLEIDING

Voor de meeste mensen is praten iets dat vanzelf gaat. Praten gaat dan gemakkelijk, en je hoeft er niet over na te denken. Het gaat net zo vanzelf als lopen. Maar er zijn ook mensen die stotteren. Het praten gaat dan moeilijk, en je kunt niet alles zeggen wat je wilt. Stotteren begint vaak als je een jong kind bent. Maar het kan ook ontstaan als je al wat ouder bent, of zelfs als je volwassen bent. In een school met tweehonderd kinderen, zijn er ongeveer twee kinderen die stotteren. Als je stottert, vind je dit heel vervelend. Misschien ben je zelfs weleens boos op je stem. Je wilt niets liever dan net zo gemakkelijk en vrij praten als iedereen. Gewoon alles kunnen zeggen wat je wilt, zonder er moeite voor te doen en zonder bang te zijn om te stotteren. Je zou willen dat ‘praten’ net zo vanzelf gaat als ‘lopen’.

Word slimmer dan het stotteren

Ergens weet je wel dat je goed kunt praten, want soms gaat het praten al vanzelf. Bijvoorbeeld als je tegen een baby of een huisdier praat. Je hoopt dan dat het praten zo makkelijk blijft. Maar heel vaak lukt dat niet, en begin je toch weer te stotteren. Dit brengt je vervelende dingen. Je voelt spanning en schaamte, en misschien ben je bang om uitgelachen te worden. Het lijkt alsof niemand je begrijpt, en alsof jij de enige bent die moeite heeft met praten. Dit boek is geschreven om dat allemaal achter je te laten. En om vooruit te kijken naar een normale, natuurlijke spraak. Want dat is wat je wilt: altijd en overal makkelijk kunnen praten. Dat is bereikbaar met de Hausdörfer-methode, en daarover gaat dit boek.

*Lees dit boek samen met je ouder(s) of een leraar,
en word slimmer dan het stotteren!*

Dit boek gaat over jou

Omdat ik zelf heb gestotterd, weet ik hoe dat is en hoe jij je daarbij voelt. *Dit boek heb ik voor jou geschreven, en het gaat ook over jou.* Ik denk dat je jezelf erg zult herkennen in wat ik schrijf. Ik leg uit dat stotteren geen lichamelijke oorzaak heeft, maar dat het ontstaat door bange gedachten en gevoelens. En ik leer je wat je kunt doen om van het stotteren af te komen. Ook vertel ik je hoe andere mensen je daarbij kunnen helpen. Van stotteren afkomen, noemen we in dit boek ook vaak ‘VRIJ’ worden. Want als je weer gewoon kunt praten, voel je je vrij om alles te zeggen wat je wilt. En als er dan toch nog eens een hapering is, dan vind je dat helemaal niet erg. Vind je het moeilijk om aan anderen uit te leggen wat stotteren is en waarom je dat doet? Misschien kun je dit boek dan laten lezen, bijvoorbeeld aan vriendjes, vriendinnetjes, klasgenoten of aan je meester of juf. Als je het durft, zou je er zelfs een spreekbeurt of boekbespreking over kunnen houden.

Hoe kan dit boek jou helpen?

Je kunt vanzelf al goed praten. Dit betekent dat er niets mis is met jouw hersenen, spraakorganen of ademhaling. Er is geen lichamelijke reden waarom je niet goed zou kunnen praten. Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek¹. Dit onderzoek laat zien dat iemand die stottert, **niet** stottert als je denkt dat niemand je hoort. Het stotteren gebeurt pas als je bang bent om tegenover anderen te stotteren. Of als je bang bent om te stotteren als je hardop aan anderen voorleest. *Als je bang bent om te stotteren, ga je juist stotteren!* In dit boek leg ik je uit hoe dat werkt. En ik leer je een paar oefeningen die bewijzen dat jij écht al goed kunt praten. Je merkt dan zelf dat er helemaal niets mis is met jouw spraak.

¹ Kijk op www.vrijvanstotteren.nl

Je wens komt uit

In dit boek geef ik je veel informatie en tips. Daarmee kun je al snel VRIJ voorlezen, vol vertrouwen en zonder te stotteren. En als je weet dat je zonder moeite kunt voorlezen, dan is dat ook mogelijk als je praat. Je zult al snel merken dat jouw grootste wens in vervulling kan gaan: VRIJ zijn van stotteren.

Gemakkelijk praten, voor de rest van je leven!



DEEL 1. DE NATUURLIJKE EN ONNATUURLIJKE SPRAAK

WAT IS STOTTEREN?

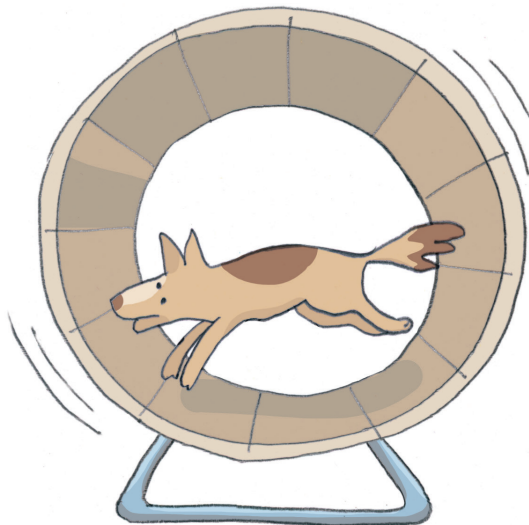
Stotteren is vaak heel duidelijk te herkennen. Iemand herhaalt bijvoorbeeld sommige klanken (dit heet ook wel ‘haperen’), blijft hangen in klanken of blokkeert bij het uitspreken van bepaalde woorden. Maar stotteren valt niet altijd op. Sommige mensen kunnen heel goed verbergen dat zij stotteren of haperen. Bijvoorbeeld door snel een ander woord te kiezen of een zin te verdraaien. Of door gewoon niets te zeggen, omdat het niet lukt. Een ander merkt dan niet dat je stottert, en toch is dat ook stotteren. Want zelf merk je het wel. Stotteren betekent dat je altijd bezig bent met hoe je praat. Je bent bang dat het niet goed zal gaan, en dat iemand anders dat merkt of aan je hoort. Omdat je niet wilt stotteren, doe je er alles aan om dit te voorkomen. Maar dan lukt het juist niet. *Stotteren is alles wat je doet om niet te stotteren!*

Stotteren is aangeleerd

Niemand wordt geboren als stotteraar. *Stotteren is iets dat je jezelf onbewust aanleert.* Iemand die nooit heeft leren stotteren, noem ik een natuurlijke spreker. Een natuurlijke spreker herhaalt ook weleens een klank of hapert weleens, maar merkt dat zelf (bijna) niet. Daarom wordt diegene ook niet angstig of onzeker van een hapering. Dit is een groot verschil met iemand die stottert. Als je stottert, schaamt je je voor elke hapering, hoe klein die ook is. Vaak voel je een hapering bij een woord al aankomen. Het schaamtegevoel na een hapering doet veel met je. Je blijft er nog vaak aan denken. Een volgende keer dat je weer moet praten, denk je vanzelf terug aan die ene keer dat het niet lukte. Je krijgt dan meteen een gespannen of bang gevoel. En juist dát gevoel zorgt ervoor dat het praten weer niet lukt.

Je ergeren maakt het erger

Als je zoveel moeite doet om goed te praten en het dan tóch niet lukt, kun je steeds bozer worden op je stem. Je gaat je ook steeds meer schamen. Anderen geven je tips, zoals: “Haal goed adem voordat je begint met praten”, “Doe maar rustig aan”, “Praat langzaam” of “Neem gerust alle tijd om iets te zeggen”. Maar je merkt al snel dat deze tips jou niet helpen. En mensen die geen moeite hebben met praten, zijn toch ook niet bezig met hun ademhaling of hoe ze moeten praten? Dan is het toch heel vreemd dat jij dit wel moet doen? Omdat niets lijkt te helpen, ga je het stotteren steeds vervelender vinden. Je gaat je ‘ergeren’, heet dat. Maar hoe meer je je schaamt, en hoe meer je je ergert, hoe erger het stotteren juist wordt! Uiteindelijk ga je misschien wel minder praten om maar niet te stotteren. Of juist veel praten om jezelf steeds weer te bewijzen dat je het wel kunt. Je maakt kortere zinnen, waarvan je zeker weet dat je ze kunt zeggen. Of je gaat sneller praten om haperingen voor te blijven. In het ergste geval zeg je maar helemaal niets meer. **Je wordt steeds banger om te praten. En hoe banger je bent, hoe moeilijker het praten gaat.** Zo wordt het een probleem waar je niet meer uit komt, zoals rondjes draaien in een cirkel.



Je denkt steeds na over hoe je praat

Soms gaat het praten vanzelf goed. Je kent die situaties vast wel. Je praat dan zonder na te denken over hóe je moet praten. Dit gebeurt vooral als je helemaal geen aandacht aan je praten geeft, bijvoorbeeld tijdens een spel. Of als je tegen een pop of een huisdier praat. Of als je zeker weet dat niemand je kan horen. Op dat moment spreek je (automatisch en) natuurlijk. Zodra je denkt dat iemand je kan horen, ga je meteen weer je best doen om goed te praten. Door na te denken over hoe je moet praten, ga je weer stotteren. **Als je niet nadenkt over hoe je praat, spreek je natuurlijk.** Daaraan merk je dat er niets mis is met jouw natuurlijke spraak. En ook niet met je ademhaling of spraakorganen. Het gaat er juist om dat je géén moeite zou moeten doen om goed te praten. Als je zou kunnen vergeten dat je stottert, zou je waarschijnlijk al natuurlijk spreken. Maar omdat je eerder een paar keer hebt gestotterd, kun je dat niet zomaar vergeten. Je verliest dan het vertrouwen in je spraak.

BOEFIE,
KOM JE MET
ME SPELEN?



TEGEN MIJ
STOTTERT HIJ
NOOIT!



Je hebt geen vertrouwen in je natuurlijke spraak

Iemand die geen moeite heeft met praten, spreekt vloeiend. Dat betekent dat je makkelijk praat, zonder te haperen of te stotteren. En dat je niet over je manier van praten nadenkt. Je bent dan een natuurlijke spreker. Zo makkelijk praten, is wat jij ook het allerliefste wilt. Waarschijnlijk denk je dat je wel (weer) vertrouwen in jouw spraak krijgt, als je vloeiend spreekt. Daarom doe je altijd goed je best om vloeiend te praten. Dit is wel een logische gedachte, maar toch werkt het zo niet. Want zo werk je aan het praten en niet aan het vertrouwen in je spraak. *Als je moeite doet om vloeiend te praten, ga je juist dingen doen die in de natuurlijke spraak niet thuishoren.* Omdat dit onnatuurlijk is, noem ik iemand die stottert een onnatuurlijke spreker.

Je kunt stotteren vergelijken met een klimplant

Je zou de ontwikkeling van de onnatuurlijke spraak (stotteren) kunnen vergelijken met een klimplant. Dat is een plant die tegen een boom op groeit. Het begint met een klein, onschuldig plantje dat je nog gemakkelijk kunt verwijderen. Als je de boom water geeft, krijgt het klimplantje ook water en zal het groeien. Helaas groeit de klimplant sneller dan de boom. Als je de klimplant wegnijpt, is het even verdwenen, maar het komt ook snel weer terug. Als de klimplant verder kan groeien, neemt het plantje uiteindelijk de hele boom over.

Zo kan het ook gaan met jouw spraak. Je hebt goed leren praten, maar door schrik of spanning kon je een keer helemaal niets zeggen. Of je kon nog wel iets zeggen, maar het kwam er wat haperend uit. Het was een kleine, onschuldige hapering in je spraak. De kans is groot dat dit vanzelf over zou gaan, als je het geen aandacht had gegeven. Maar omdat je het stom vond of je ervoor schaamde, dacht je er juist veel aan. Je probeerde haperingen te voorkomen, maar daardoor kwamen ze juist weer terug. Toen de haperingen steeds meer aandacht kregen, kon het stotteren uiteindelijk de baas worden over jouw natuurlijke spraak.

Wat je aandacht geeft, wordt groter en sterker.

Wat je géén aandacht geeft, wordt kleiner en verdwijnt.

Laat het stotteren niet de baas worden over jou. Maar word de baas over je stotteren! Dat leer ik je met dit boek. Om bij de vergelijking te blijven, kun je over de aanpak uit dit boek zeggen:

Je pakt de wortels van het plantje aan. *Je pakt het stotteren bij de oorzaak aan.*

Als het plantje geen water meer krijgt, zal het uiteindelijk verwelken. *Als je geen aandacht geeft aan je haperingen, verdwijnen je haperingen uiteindelijk.*

De klimplant blijft nog wel even in de boom hangen, *Heel soms haper je nog weleens,*

maar het laat de boom ongestoord verder groeien. *maar je ergert je er niet meer aan.*

De klimplant gaat uiteindelijk dood en valt van de boom. *Haperingen verdwijnen vanzelf.*

De boom groeit gezond en sterk verder. *Je bent vrij van stotteren en spreekt gemakkelijk.*