

Cintha stotterde tot haar twintigste

‘Niks is zo irritant voor een stotteraar, als steeds onderbroken worden’



Tekst: Renée Brouwer - Foto: privébezig

Op 22 oktober is het Wereldstotterdag. Stotteren komt voor in alle landen en culturen, wereldwijd hebben zo'n zestig miljoen mensen ermee te maken. Ook Cintha (41) stotterde jarenlang. Gelukkig groeide ze er uiteindelijk overheen: sinds haar twintigste stottert ze alleen nog sporadisch. Ze deelt haar verhaal én een paar tips. "Ik heb me er nooit door laten beperken. Ik zei altijd alles wat ik wilde zeggen, het duurde alleen soms wat langer."

“Ik was een jaar of acht toen ik begon met stotteren. Ik weet niet eens meer hoe het zo kwam. Het ging denk ik heel geleidelijk. Als klein meisje sprak ik nog vloeiend, maar op een gegeven moment bleef ik steeds vaker hangen in mijn woorden en zinnen. Stotteren zit ook wel in de familie. Mijn vader stotterde vroeger ook, net als een paar van zijn broers. Ik schaamde me als kind best vaak voor mijn gestotter. Zaten we bijvoorbeeld met de klas in de kring, dan schaamde ik me dood als het mijn beurt was om iets te vertellen. Het was niet zo dat ik niks te vertellen had, het kwam er gewoon niet altijd even makkelijk uit. Ik ging naar een logopedist in de hoop dat ik er zo vanaf zou komen, maar het gekke was dat ik daar nooit stotterde. Ik denk dat dat kwam omdat daar

Stotterfeitjes

- **Wereldwijd stottert 1 op de 100** mensen. In Nederland gaat het om ongeveer **170.000 mensen**.
- Er stotteren meer mannen dan vrouwen: **1 op de 5 is vrouw**, de rest is man.
- Stotteren komt voor **in alle landen, culturen en talen**.
- Bij een groot deel van de kinderen gaat stotteren over.
- Iemand heeft een grotere kans op stotteren als het vaker voorkomt in de familie.

Meer weten?

Kijk op: www.stotteren.nl.

een aangename rust hing. Daar was niks gek. Sterker nog: bij de logopedist was het heel normaal om te stotteren. Dus hoefde ik me daar niet te schamen. Jammer genoeg had ik er ook niks aan. Omdat ik daar nooit stotterde, wist de logopedist niet zo goed hoe ze me dan verder kon helpen.

Nu denk ik: waarom keek ze niet wat verder, naar de oorzaak van mijn stotteren? Er moest toch een reden voor zijn? Het kon iets lichamelijks of iets psychisch zijn. Dat eerste was uitgesloten, want anders had ik ook bij de logopedist gestotterd. Ik ben natuurlijk geen expert, maar achteraf denk ik echt dat het stotteren bij mij een psychische oorzaak had. Ik heb een oudere broer en vroeger hadden wij heel veel strijd met elkaar. Hierdoor waren er thuis altijd spanningen en voor mij was dat een grote bron van stress. Het gevolg was dat ik vaak niet meer uit mijn woorden kon komen. Bij mij had het heel erg te maken met hoe ik me voelde. Was ik geïrriteerd, boos, moe of geprikkeld, dan was de kans veel groter dat ik ging stotteren.

Ook op de middelbare school had ik er last van. Ik baalde er enorm van, maar liet me er niet

door belemmeren. Ik zei alles wat ik wilde zeggen, het duurde soms alleen wat langer. Gelukkig werd ik er nooit mee gepest. Misschien kwam dat door mijn grote mond. Ik stotterde dan wel, maar dat betekende nog niet dat ik iemand verbaal niet de baas kon zijn. Ik ben wie ik ben, dacht ik altijd. Als anderen daar niet mee konden omgaan, dan was dat hun probleem."

Zenuwachtig

"Tijdens mijn studie Nederlands werd het stotteren minder. Ik had er nog wel last van, maar dan vooral als ik erg zenuwachtig was. Een presentatie geven was bijvoorbeeld een ramp. Ik schrijf onder andere poëzie en in mijn studententijd won ik daar weleens een prijs mee, waarbij ik mijn werk mocht voorlezen. Erg leuk natuurlijk, maar de dagen daarvoor zag ik er altijd als een berg tegenop. Met klotsende oksels stond ik dan op het podium. Uiteindelijk lukte het me gelukkig altijd wel om mijn werk voor te lezen en tijdens die voordrachten stotterde ik vreemd genoeg nooit. Het ging juist heel goed, vooral als ik me van tevoren wat moed had ingedronken... Zelf was ik dan erg trots. Ik voelde me ook altijd gesteund door mijn vrienden, die belangstellend op de eerste rij zaten. Misschien werd de spanning daardoor wat minder. Wat me vooral opviel, was dat andere mensen vaak niet wisten hoe ze met mijn gestotter moesten omgaan. De meesten begonnen zenuwachtig te lachen of ze probeerden mijn zinnen af te maken. Heel erg irritant. Ik snap wel dat het voor hen misschien wat lastig was, dat ik niet uit mijn woorden

kwam, maar hé, wat dacht je van mij? Het was vooral vervelend als mensen me ongemakkelijk bleven aankijken. Doe gewoon normaal, dacht ik dan. Ik was me heel goed bewust van het feit dat ik stotterde, die reacties hielpen daar niet bij."

Tips

"Sinds mijn twintigste stotter ik niet meer. Of nou ja, heel sporadisch eens in de zoveel tijd. Als het dan een keer gebeurt, krijg ik vaak verbaasde reacties. Niemand verwacht van mij dat ik ineens ga stotteren. Ik heb mezelf ook zoveel trucjes aangeleerd. Eenmaal volwassen werd ik echt een kei in het vermijden van situaties waarin ik zou gaan stotteren. Ik vermeed bijvoorbeeld bepaalde medeklinkers waarover ik struikelde. En voor woorden waarmee ik moeite had, gebruikte ik altijd synoniemen die ik gemakkelijker uit mijn mond kreeg.

Inmiddels ben ik eenenveertig en als je niet weet dat ik jarenlang heb gestotterd, merk je het ook niet aan mij. Ik ben er gelukkig overheen gegroeid, maar er zijn genoeg mensen die op mijn leeftijd nog steeds stotteren. Voor de mensen om hen heen heb ik een aantal tips. Geef mensen die stotteren de tijd om goed uit te praten. Niks is zo irritant voor een stotteraar als steeds weer onderbroken worden. Een stotteraar komt er ook wel uit zonder jouw hulp. Behandel iedereen, en daarmee in het bijzonder mensen die stotteren, zoals je zelf ook graag behandeld wilt worden: met respect. Stotteren is zeker vervelend, maar je hoeft je er niet door te laten beperken. Het ligt er maar net aan hoe je er zelf mee omgaat!" ■