

Stotteren

Journalist Nick de Jager stottert, nou én? Je kunt stotteren als de vijand beschouwen, maar zo'n speciale eigenschap moet je ook koesteren, vindt De Jager. Goed luisteren en doorzetten leerde hij in elk geval van zijn eigen haperingen.

DE WINST VAN EEN HAPERING

tekst Nick de Jager

illustraties Anna Kiosse

Ik had mijn gouden glitterpak aan en nipte aan mijn bier. 17 jaar oud was ik, het was mijn eerste carnaval in dorpsdiscotheek De Ster in Nieuwkuijk en het was er ramvol. Te midden van die mensenmassa raakte een meisje met haar heup mijn heup aan. En nog een keer. Ze zal zo wel stoppen, dacht ik, tot een een andere gedachte me inviel: lagen hier kansen een meisje te versieren? Met die gedachte kwam ook de paniek. Nu moest ik, in een lawaaierige discotheek, zelf de stap maken. Als stotteraar. 'H-h-hé-hey, wa-wa-wat zie jij er leuk uit!', zei ik. 'Wat?', vroeg ze, waarna ik nog maar eens herhaalde wat ik zei. Ze bedankte kortaf, en niet veel later was ik terug bij mijn vrienden. Ik durfde de rest van die carnavalsweek nauwelijks nog een meisje aan te spreken. Mensen zien stotteren vaak als een spraakprobleem, maar voor een stotterend persoon komt de frustratie zelden door

het praten zelf. Het is de reactie van de toehoorder waar velen bang voor zijn. Elke nieuwe ontmoeting in het leven voelt als een wedstrijd waarbij je al direct 1-0 achter staat. Voor veel stotterende mensen – ik heb zelf geen probleem met het woord stotteraar, maar veel anderen nemen er aanstoot aan – is hun spraakstoornis een groot obstakel in het leven en moeten ze zich afvragen hoe ze omgaan met die beperking in een van de belangrijkste onderdelen van het leven: praten. Aan het eind van mijn puberteit voelden de stotters voor mij niet alleen als obstakels bij het spreken, ze voelden als een baksteen die ik bij elke nieuwe stap in het leven had mee te slepen. Ik raakte eraan gewend dat elk gesprek met een nieuw persoon vroeg of laat erover ging. Omdat mensen oprechte interesse erin hadden, mij goedbedoelde adviezen wilden geven ('je moet wat rustiger proberen te

M M M M M O O O O O I I I I I

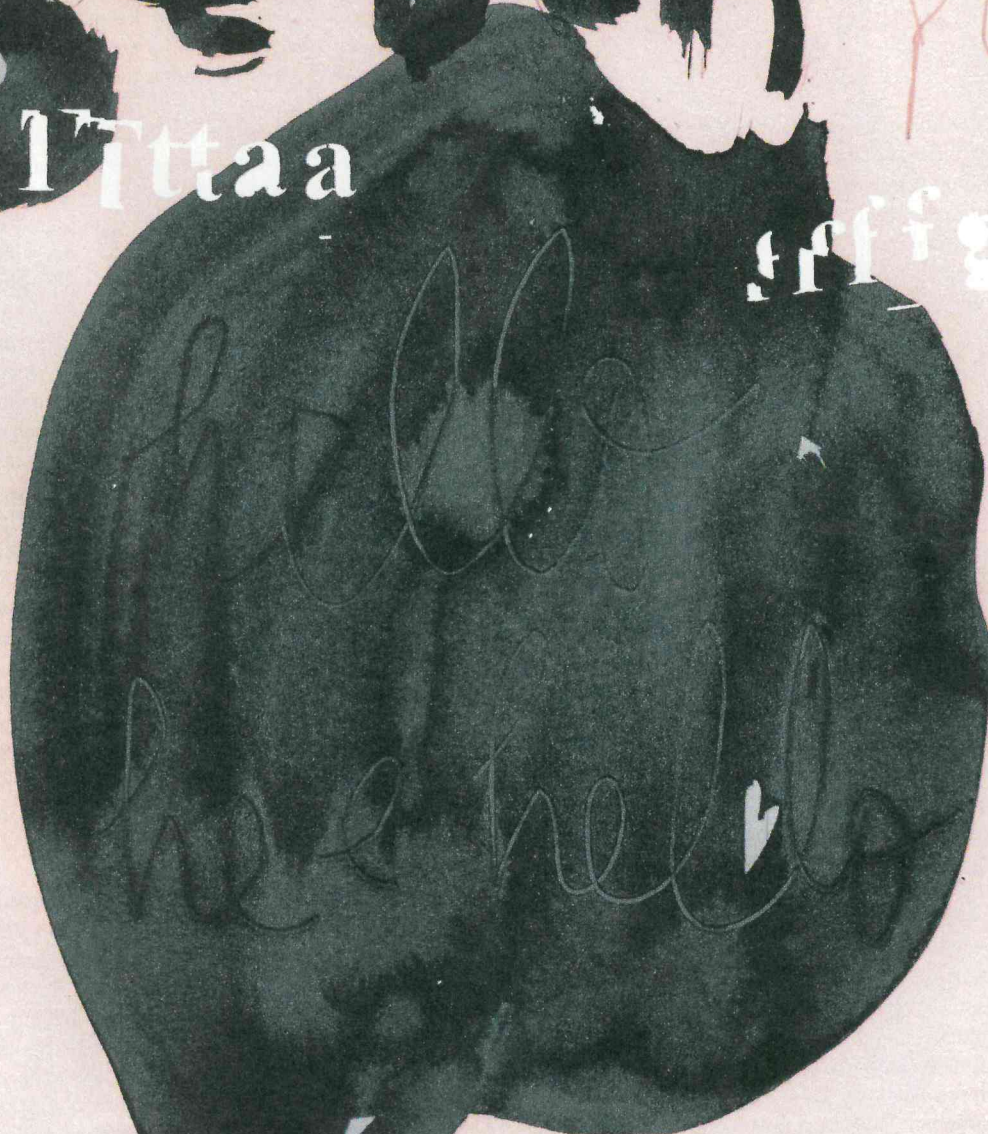
a A A

How are you?
YOU?

Be Be Be h

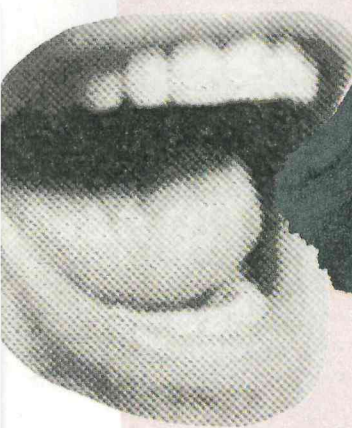
T t t a a

f f f g g



M M M M M O O O O O I I I I I

U K K K



Stotteren

Je moet mijn stotteren accepteren voor je mij kunt accepteren, werd mijn adagium

praten) of wilden meedelen dat ze gisteren nog zangeres Miss Montreal op tv hadden horen stotteren ('Zo knap dat ze het durft op televisie!').

'Je moet mijn stotteren accepteren voor je mij kunt accepteren', werd mijn adagium. Op mijn tiende hospiteeravond voor een studentenflat nam ik maar een dropprolletje, zo'n opgerolde dropveter, mee om mezelf voor te stellen: mijn klanken bewegen zich in dezelfde spiraal, waardoor mijn zinnen zich lang kunnen uitstrekken. Die zelfspot werkte, want ik kreeg de kamer. Maar ik ging bepaald niet positiever over mezelf denken – de facto erkende ik hiermee dat mijn stotteren het belangrijkste onderdeel van mijn persoonlijkheid was.

Op mijn 21ste haalde ik een appel uit mijn tas en plofte ik neer op een grote steen die een fantastisch uitzicht over de Sierra Nevada bood. Ik was een paar dagen in mijn eentje de Spaanse bergen ingetrokken, na zonder twijfel het beste halfjaar van mijn leven. Ik had tijdens een korte studieperiode in Sevilla avonturen beleefd, huppelde van feest naar feest waarvan ik het einde niet kon herinneren en was een alom geliefd gezicht in de internationale studentengemeenschap. Ondertussen, kreeg ik van alle kanten om mij heen te horen, was ik veel minder gaan stotteren.

Op die berg dacht ik na over hoe dat kon. Duidelijk was dat ik mijn populariteit wel fijn vond, en niet alleen in de studentengemeenschap: ook het flirten met vrouwen ging mij veel beter af. Ik merkte op dat ik mij in het afgelopen half jaar geen seconde onzeker had gevoeld. Zou het dan kunnen, dacht ik op de steen, dat mijn stotteren vrijwel direct te linken is aan mijn zelfvertrouwen als persoon? Daarvoor is het eerst belangrijk om te snappen hoe stotteren werkt. Zeker weet de wetenschap dat nog niet. Maar de modellen die gerenommeerd spraakwetenschapper Pascal van Lieshout, verbonden aan de universiteit van Toronto, onlangs met zijn collega-onderzoekers heeft gepubliceerd, zouden wel eens een goede aanzet voor het antwoord kunnen geven. Via videoverbinding spreek ik een uur met hem.

Volgens Van Lieshout begint stotteren met het opgroeien

met een zwakke spreekvaardigheid. Praten is een complex fenomeen dat stiekem veel van het motorisch systeem vraagt. Het is vergelijkbaar met bijvoorbeeld het beoefenen van een sport. Er zijn genoeg mensen zonder enige aanleg voor voetbal en tennis. Er zijn dus ook genoeg mensen die van nature niet zo goed zijn in spreken.

Het verschil is dat het weinig uitmaakt als je uiteindelijk niet de nieuwe Lionel Messi of Serena Williams bent – je kunt stoppen met voetbal zonder dat iemand er erg in heeft. Bij spreken gaat dat niet. 'We vragen eigenlijk van stotterende mensen om elke dag op een tennisveld te staan, terwijl ze niet goed kunnen tennissen', zegt Van Lieshout. 'Je kunt je voorstellen dat dat een voortdurende frustratie is, zeker als op een gegeven moment ook andere mensen je ermee confronteren.'

Iedereen gaat anders met die frustratie om, maar twee reacties zijn veelvoorkomend: vechten of vluchten. Vechtgedrag is het koste wat kost uitpersen van woorden bij stotteren. Vluchten is het grijpen naar een andere formulering in plaats van het moeilijk uit te spreken woord, of het überhaupt vermijden van spreken. Beide kunnen resulteren in meer verstijvingen van de mondspieren, zegt Van Lieshout. Kinderen (normaal gesproken begint stotteren tussen je 3de en je 8ste) reageren op die nieuwe stotter dan weer met nog heftiger vecht- of vluchtgedrag. Op die manier kunnen ze, als een vicieuze cirkel, blijvend stotteren ontwikkelen.

Nu gebeurde mij in Spanje dus het omgekeerde: ik ging minder stotteren. Volgens klinisch-linguïst Marie-Christine Franken van het Erasmus MC is dat geen ongebruikelijke ontwikkeling bij volwassen stotterende mensen. Wel waakt zij voor generalisaties. 'Voor sommige mensen blijft stotteren iets heel lastigs.'

Er is weinig onderzoek naar die omgekeerde ontwikkeling gedaan. Maar volgens de modellen van Van Lieshout is het waarschijnlijk dat mensen die minder gaan stotteren zichzelf (of via een therapeut) spreektechnieken aanleren waarmee zij zich beter leren te redden. Uit zijn onderzoek blijkt dat stotterende mensen tijdens het spreken hun mond vaak minimaal openen, mede door die verstijvingen. Wat zij kunnen oefenen of zichzelf onbewust aanleren, is het praten met grotere mondbewegingen. Daardoor wordt het voor de hersenen makkelijker om een signaal terug te sturen dat sterk genoeg is voor vloeiende spraak. Het gevolg is geen, of een minder lange stotter.

In Spanje waren er waarschijnlijk veel minder situaties geweest waarin mijn mond verstijfde uit onzekerheid. Het was lang leve de lol: elke nieuwe ontmoeting was een potentiële vriendschap in plaats van een afgang. Op die steen, uitkijkend over de Sierra Nevada, concludeerde ik dat zulk zelfvertrouwen mee moest naar Nederland. Iemand die mij raar vond





wegens stotteren, of iets anders, kon de pot op; dat zei meer over die persoon dan over mij. Het gevolg: door minder spanning te voelen, werd ik rustiger en ook mijn spraak werd veel vloeiender. Vrienden waren verrast, ik schreef zelfs een artikel in *Trouw* waarin ik meldde 'geen stotteraar' meer te zijn.

Ik was inmiddels méér dan mijn spraakhaperingen, schreef ik trots. 'Wie stotteren als zijn identiteit beschouwt, committeert zich aan een angstige roep om acceptatie, begrip én ook ruimte voor zelfmedelijden. Maar jemig, stotteren is slechts één aspect van een heel scala aan persoonlijkheidstrekken. Wie er zo naar kijkt, zal acceptatie en begrip vanzelfsprekend vinden en zelfmedelijden onnodig.'

Maar toen zette ik mijn eerste stappen op de redactie van *de Volkskrant*. Direct vroeg ik of het een probleem was, dat stotteren, maar de liefste stagebegeleider ter wereld stelde mij gerust. 'Nee hoor, voor ons niet!' Vol zelfvertrouwen stelde ik een verhaal voor over de vraag of Nederlandse studenten na de Brexit nog net zo makkelijk in het Verenigd Koninkrijk konden studeren als voor die tijd. Ik kreeg groen licht, en belde aan het eind van de dag voor het eerst met een hoogleraar.

Een wat nukkige vrouw nam op en de verbinding bleek dramatisch slecht. Met al mijn concentratie probeerde ik het antwoord op mijn eerste vraag op te vangen, maar meer dan een zinsnede hier en daar lukte niet. Ineens was ze stil en moest ik een vervolgvraag stellen. Haperend op zo'n beetje elk woord vroeg ik iets dat ze al had uitgelegd. Vanaf dat punt werd de sfeer alleen maar ijziger en mijn stotters groter. Na een kwartier, dat voelde als een uur, kon ik eindelijk de verbinding verbreken.

Op de terugweg van de redactie in Amsterdam naar mijn huis in Tilburg schold ik mijzelf zo'n anderhalf uur lang mompelend uit. Daar zat ik dan, met mijn grote mond over méér zijn dan mijn stotteren, over voortaan geen moer geven om de mening van anderen. Nu, op het moment dat ik juist zo graag over mijn stotteren had willen heenstappen, ging het toch nog mis.

Daarna ging het beter met interviews, omdat ik snel leerde dat je met een goede voorbereiding bijna altijd controle kunt houden over het vraaggesprek. Maar er kwamen telkens nieuwe hobbels waar ik als prille professional tegenaan liep. Een gesprek met een collega tegen wie ik

Probeer meer rust en kalmte te vinden – dan verloopt het spreken vanzelf soepeler

Tips om iemand die stottert het zo makkelijk mogelijk te maken

- **Neem de tijd om naar iemand die stottert te luisteren. (Rik)**
- **Vul iemand die stottert niet zomaar aan, tenzij je hebt gevraagd of degene dat wil. (Wesley)**
- **Noem iemand die stottert geen stotteraar; het woord voelt als een stigma omdat degene dan vooral wordt gedefinieerd door zijn stotteren. (Luuk)**
- **Kijk ons aan en straal geen ongeduld uit; we zien dat meteen. (Pablo)**
- **Voel nooit medelijden, want als jij een begripvolle toehoorder bent, is dat niet nodig. (Nick)**

Stotteren

opkeek bijvoorbeeld, of het eerste contact met de hoofdredactie. Al het nieuwe was spannend, spanning bracht gestotter, gestotter versterkte mijn onzekerheid.

Veel stotterende mensen vinden in hun volwassenheid het zelfvertrouwen dat ze als kind of student ontbeerden. Ze stotteren niet, nauwelijks of relatief weinig meer als ze geen spanning of schroom voelen. En belangrijker: het maakt ze dan ook niet uit.

Maar dan komt er een belangrijke presentatie, een eerste date of in mijn geval mijn eerste belangrijke interview. Dan klappen de

stembanden dicht, lukken alle aangeleerde spreektechnieken niet meer en voelen ze zich weer net zo machteloos als toen ze 17 waren in de kroeg of in het klaslokaal.

Helemaal gevoelloos worden over je stotteren, Rik Mets weet niet of dat kan. Hij is een 29-jarige docent die de laatste jaren steeds vaker in de media te horen is als het over de spraakstoornis gaat. Ik bel met hem omdat hij een zwaardere stotter heeft dan ik, en een baan heeft waarbij spreekvaardigheid een nog grotere rol speelt. Hoe doet hij dat?

Mets zegt door de jaren heen op zoek te zijn gegaan naar werkgevers en personen die ondanks zijn gestotter iets in hem zagen. In sollicitatiebrieven én op datingapps omschreef hij pontificaal hoe hij stotterde. In alle gevallen moest hij lang wachten op een enthousiaste respons. Maar het resultaat is dat hij nu een werkgever (het Montessori College in Almere) en een vrouw heeft bij wie hij zich helemaal thuis voelt. Wat dat betreft is het dus goed gekomen met hem.

Hij leerde zijn stotteren te gebruiken om positief op te vallen, zegt hij. Juist omdat hij zo open was over zijn stotteren, pikte zijn school hem uit alle sollicitatiebrieven. Leerlingen zeggen nu zijn puntige lesstijl (hij houdt zijn uitleg zo kort mogelijk) fijn te vinden. En zijn vrouw moest lachen toen ze de bio van Rik op de datingsite las. 'We kunnen in ieder geval lange gesprekken met elkaar hebben.' Toch blijft het pijn doen, als hij een kopje koffie bestelt en de ober zijn of haar lach niet kan inhouden. 'Praten is zo'n fundamenteel onderdeel van het mens-zijn,' zegt hij. 'Ik ben trots op de weg die ik heb afgelegd, en waar ik nu sta. Maar het blijft vermoeiend om constant tegen de achterstand te vechten die stotteren bij een gesprek geeft.'

Probeer meer rust en kalmte te vinden – dan verloopt het spreken vanzelf soepeler. Dat is het voornaamste advies dat klinisch-linguïst Marie-Christine Franken van het

Erasmus MC geeft om ook op moeilijke momenten de controle te herwinnen. Maar hoe doe je dat, als je spraaktechnieken juist in de paniek vergeet en zelfvertrouwen zo'n fragiele emotie blijkt?

Vorige zomer kreeg ik een uitnodiging van de Nederlandse stottervereniging Demosthenes (vernoemd naar de stotterende orator uit de Griekse Oudheid) om naar Thessaloniki te gaan. Daar werd een informele conferentie vanuit de Europese Unie gehouden om stotterende jongeren bij elkaar te brengen. Deelname was gratis, maar toch huiverde ik. Wat had ik te winnen met een week lang praten over stotteren? Ik had al genoeg erover nagedacht. Het was tijd om het af te sluiten.

Ik ging toch, al had ik besloten mijn verblijf zo kort mogelijk te maken, natuurlijk omdat ik druk was met mijn werk. Ik kwam het laatste aan van iedereen op de conferentie en stuurde een berichtje naar de Nederlandse jongens die ik al eens tijdens een rondje suppen door Utrecht had ontmoet, maar verder niet kende. Ik kwam naar de doorgestuurde locatie, bestelde een cocktail en nam met de rest van de deelnemers het programma van de komende week door. Wist iemand precies wat we gingen doen? (Een paar presentatieoefeningetjes en vooral tot in diep nacht lol hebben in de haven van Thessaloniki, bleek een week later het antwoord daarop.)

Ik leerde de ict'er Wesley kennen, een jongen met wie ik een bijzonder gesprek had over introversie en extravertie, en hoe de angst voor het oordeel van de ander een blokkade kon zijn om jezelf te laten zien. Met de blonde bouwtechnicus Luuk had ik het beste gesprek over daten dat ik ooit heb gehad: hoe om te gaan met al dat nutteloze gekeuvel als je iemand net leert kennen, terwijl wij als mensen die stotteren juist erg op effectieve communicatie zijn gericht? De drukke Spanjaard Pablo wilde zijn eigen radioshow maken, maar zelfs hij, hoe charismatisch hij ook was, wist niet of dat mogelijk was.

En niemand kon om Renato heen, een Braziliaan die zes talen sprak, waaronder vloeiend Esperanto, de kunstmatig ontworpen taal om Engels op een dag als lingua franca te verstoten. Zijn levensverhaal leidde vanuit de Braziliaanse kuststad Caraguatatuba via China naar een haast onbewoonbare flat in Dordrecht. Hij was zoekend in het leven: als minderheid op vele fronten, met name op het gebied van spreken. We vonden elkaar in een gemeenschappelijke liefde voor geopolitiek, waardoor we op terrassen urenlang

'Zelfs als je vastzit, blijf je toewerken naar dat ene woord. Je zegt wat je wilt, precies hoe jij het wilt. Dat vind ik heel mooi'

Ik
Bbb
een

Stotteren

discussieerden over de gebreken van de Zuid-Amerikaanse handelsunie en de Chinese omgang met minderheidsgroepen tot verwondering en lichte irritatie van de rest.

Elk minigeprekje met een van hen was een nieuw draadje in het weefsel van de vertrouwensband. Op de vrije, laatste dag van de conferentie gingen we naar het strand, en trok ons groepje bijna uitsluitend met elkaar op. We besloten een wandelingetje te maken, een heuvel op. Daar vonden we een muur, een boom en paaltjes om tegenaan te leunen en kekerde we uit over de Egeïsche Zee. Renato joeg het gesprek aan: hebben jullie ooit therapie gehad?

Om beurten vertelden we over onze ervaringen met stottertherapie, die erg op elkaar leken. De therapie voelde voor on alsof je rijlessen in een simulator volgt: op een gegeven moment weet je heus hoe het gas- en het rempedaal werkt, maar zie ze dan maar eens te gebruiken in het veel stressvollere echte leven.



Ik vertelde dat ik getwijfeld had of ik wel de journalistiek in kon, als stotterende persoon. Wie luistert nu naar iemand die niet normaal een vraag kan stellen?

'Weet je bij jou zo interessant is, Nick?', reageerde Pablo. 'Ik geloof dat jij juist een hele mooie stotter hebt.'

Uhm. Wat?

'Voor mij is het af en toe makkelijker om een synoniem te gebruiken. Maar bij jou... Zelfs als je vastzit, blijf je toewerken naar dat ene woord. Je zegt wat je wilt, precies hoe jij het wilt. Dat vind ik heel mooi.'

Ik lachte schaapachtig, zoals vaker bij complimenten en zeker van degenen die ik niet zo goed ken. Maar Renato ging erop door. Hij analyseerde hoe ik geen gevecht met mijn stotteren aanging, maar het gewoon zijn gang liet gaan en ondertussen een hoog spreektempo behield. Dat had hij nog nooit gehoord, vertelde hij. 'Zulk vloeiend stotteren is echt inspirerend.'

Vanwege mijn stotteren de journalistiek niet in kunnen? 'Ik zou het juist goed vinden als je ook video's en podcasts gaat maken', zei Renato. 'Om ook te laten zien hoe mooi stotteren kan zijn.'

'Dat is wel heel ambitieus', reageerde ik. Tegelijkertijd wist ik direct dat de mannen een diepere overtuiging raakten. Jarenlang had ik dat stotteren als een obstakel gezien om te bereiken wat ik wilde. Nu zeiden zij dat het eigenlijk heel mooi klonk. Wel grappig, zei Luuk: eigenlijk waren onze stotters en karakters zo verschillend van elkaar, maar op de een of andere manier hebben we een vergelijkbare weg afgelegd die ons naar deze plek heeft gevoerd.

Vanaf dat moment ging het gesprek niet meer over stotteren, maar over persoonlijke groei. We konden inmiddels stotterend presentaties geven, en (zoals we die week hadden gedaan) met meer charisma dan veel niet-stotterende personen. We waren waarschijnlijk betere luisteraars geworden, omdat we zeker als opgroeiende kinderen liever zelf niet aan het woord waren. Maar het belangrijkste was toch wel dit: omdat we moesten leren omgaan met stotteren, waren we beter geworden in situaties waarin we stotterden.

Veel mensen waren er waarschijnlijk beter uitgekomen in dat gesprek met het meisje in dorpsdisco De Ster of in het interview met de nukkige hoogleraar. Maar de sof kwam in beide gevallen niet door mijn gestotter, maar door de onzekerheid die daaronder lag. Veel anderen vinden dat soort situaties ook moeilijk, maar kunnen het makkelijker verbergen of wegbluffen.

Iemand die stottert kan geen masker opdoen, want de haperingen verraden de spanning meteen. Vaak wist mijn spraakgeklungel beter hoe ik mij voelde dan ik dat zelf wist. Je kunt stotteren daardoor als de vijand beschouwen. Maar moet je zo'n speciale eigenschap ook niet een beetje koesteren?

Het was een dag later druk op het vliegveld van Thessaloniki, maar veel kreeg ik daar niet van mee: ik zat volledig in mijn eigen wereld vol nieuwe inzichten. Plots voelde ik iets op mijn wang. Verrek, een traan. Ik zat, volstrekt tegen mijn nuchtere Brabantse aard in, te janken op een vliegveld.

Onze haperingen gaan niet weg, en het wordt tijd dat ze als normaal worden gezien

Het was tijd voor een nieuwe omgang met mijn haperingen, besloot ik: een positieve, met zelfs een vleugje dankbaarheid voor hoe het mij ook heeft gesterkt. Ja, ze hebben gesprekken bemoeilijkt, maar de haperingen hebben mij op de lange duur ook authentieker gemaakt, invoelender. Ik heb leren doorzetten.

Toen ik me dat realiseerde – wensdenken of niet – leverde het me zoveel rust op dat ik ook op belangrijke momenten minder stotter. En als ik dan toch eens veelvuldig haper, weet ik dat de stotters bij mijn leven horen. En zijn ze aanleiding om na te denken hoe ik de volgende keer minder spanning kan voelen.

Klinisch-linguïst Franken hoort tegenwoordig vaker over dit soort omdenken bij stotterende volwassenen: heeft het stotteren wellicht ook voordelen, gunstige bijvangsten opgeleverd? Bij andere stoornissen als ADHD en autisme zijn deze geluiden al wijdverspreid.

Het idee is een vergaande variant van een algemener punt dat veel uitgesproken mensen die stotteren momenteel duidelijk willen maken: onze haperingen gaan niet weg, en het wordt tijd dat ze als normaal worden gezien. Zoals Rik Mets, een van de voornaamste vertolkers van deze opvatting in Nederland, zegt: 'Stotteren wordt vaak als een handicap gezien', zegt hij. 'Maar is het echt een handicap, of is het een handicap omdat wij er als samenleving een handicap van maken?'

De mannen uit Thessaloniki spreek ik nog af en toe.

Voor het schrijven van dit stuk heb ik teruggeblikt op de week met Renato en Luuk.

Beiden zeggen veel aan dat gesprek aan de kust te hebben gehad. Luuk omdat hij net zo'n

compliment over zijn manier van praten kreeg als ik, en dat net zo hard nodig bleek te hebben.

Renato omdat Luuk en ik hem inspiratie

gaven hoe mooi stotteren kan zijn. Hij ging ook positiever kijken naar zijn eigen spreken, zegt hij nu. Renato kan het zelf amper geloven, maar hij werkt tegenwoordig in een callcenter. Tijdens ons telefoongesprek stottert hij amper. En ik? Onlangs had ik een sollicitatiegesprek. Aan het eind benoemde ik het toch maar even: ik stotter. De hoofdredacteur zei het al in een bijzin van mijn cv te hebben gelezen. Tot zijn verrassing had hij tijdens ons kopje koffie niets gehoord.

'Fijn dat je zo relaxed was', zei hij.

Ik kreeg de baan.

