

FOLDER van groepspraktijk Gert Reunes
Ter Platen 84
9000 GENT
0495/27/26/73
gertreunes@gmail.com

Ik stotter : als tiener of volwassene:

Zowat 1% van de bevolking stottert

Verborgten stotteren

Het verborgen stotteren kan gezien worden als het gedeelte van de ijsberg (zie figuur hieronder) dat onder water ligt. Dit gedeelte omvat de gedachten en gevoelens omtrent het stotteren. Deze zijn doorgaans niet zichtbaar voor de omgeving, maar spelen wel een grote rol. Negatieve gedachten als 'anderen vinden mij stom wanneer ik stotter' kunnen gevoelens van angst, schaamte, onzekerheid en minderwaardigheid geven.

Vaak gaat een persoon die stottert - als gevolg van deze negatieve gevoelens en gedachten- proberen op allerlei manieren zo min mogelijk te stotteren. De meeste manieren laten zich indelen in twee groepen: vermijdingsgedrag (men probeert te voorkomen dat er een stotter optreedt, bijvoorbeeld door een ander woord te gebruiken dat het woord waarop men vermoedt te gaan stotteren) en ontsappingsgedrag (men heeft een stotteren en probeert daar uit te komen, bijvoorbeeld door heel veel druk te zetten op bepaalde spieren, of door een bepaalde handbeweging te maken). Op den duur ontwikkelen sommigen een heel repertoire aan 'trucjes' om het stotteren te omzeilen.

Sommige mensen die stotteren gebruiken veel synoniemen of spreken enkel de woorden uit waarvan ze voelen dat ze die kunnen uitspreken. Op die manier kan iemand ogenschijnlijk niet hoorbaar stotteren waardoor het stotteren quasi volledig kan verborgen blijven voor de buitenwereld. Onder de figuur wordt in een filmpje verteld hoe iemand zich voelt als persoon die verborgen stottert.

De uitdaging voor iemand die stottert is om de ijsberg onder water te gaan transformeren naar een andere mindset en andere gevoelservaringen :

- het vinden van een vorm van zelf-acceptatie
- het vinden van een meer comfortabele manier om om te gaan met het stotteren
- het vinden van spreekcomfort en spreekvrijheid
- het vinden van een 'stutter community' zoals vzw BeSt kan daarbij een helpende factor zijn

Reframing the Stuttering Iceberg

