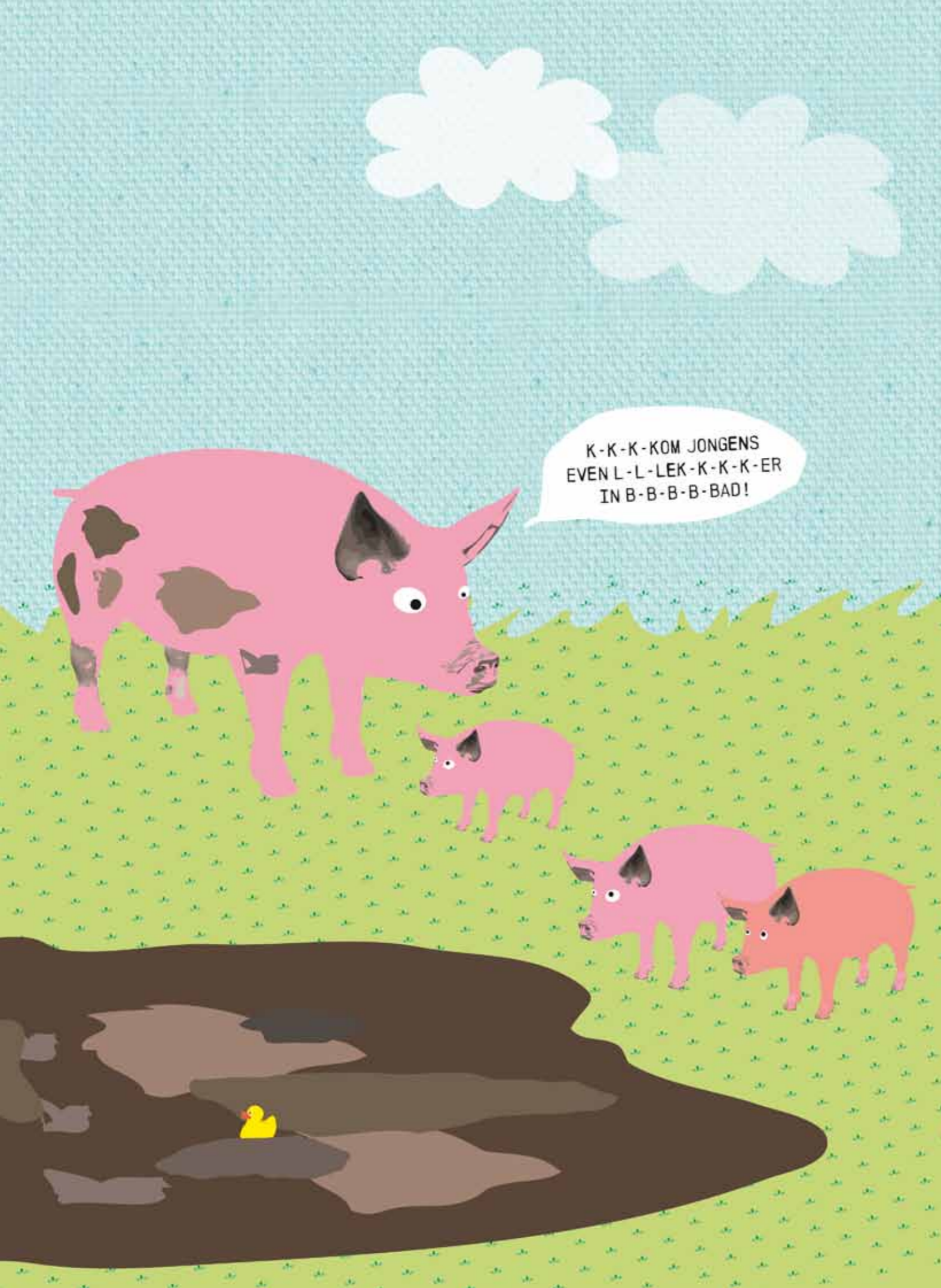


**Carla van Wensen (45) stottert al vanaf het moment dat ze kan praten. Niet kunnen zeggen wat je denkt en voelt, op een moment dat jij dat wilt, is erg lastig. En dus is je grote angst dat je kinderen hetzelfde zal overkomen.**

Interview: Lydia van der Weide

## ‘Mijn dochter vroeg: mama, waarom zeg je woorden altijd twee keer?’



“Ik ben blij dat mijn kinderen niet stotteren. Dat zou ik vreselijk vinden. Ik weet hoe het is om je zo onzeker te voelen, om niet te durven zeggen, om niet te kunnen zeggen wat je denkt en voelt. Het maakte me erg eenzaam. Ik wéét hoe hard je soms moet vechten. Stotteren maakt je leven niet per se diep ongelukkig, maar het leven is wel een stukje zwaarder. Toen mijn kinderen begonnen met praten, was ik bang dat ze me na zouden doen, dat ze het zouden overnemen. En bovendien: als het in de familie voorkomt, gaan kinderen vaker stotteren. Maar gelukkig gebeurde dat niet. Stomverbaasd was ik dan ook toen mijn jongste dochter Merel op een dag thuiskwam van school met een verwijfskaart voor de logopedist. Merel stotterde toch niet? Nee, inderdaad; maar ze sliste wél. Mijn man Robert en ik hebben erg om onszelf moeten lachen. Wat een kokervisie! We waren zo op het stotteren gefocust dat dit ons helemaal ontgaan was.”

### EÉN LIEVE JUF

“Het schijnt dat ik al vanaf mijn allereerste woordjes stotter. Ik weet gewoon niet beter. Mijn eerste herinneringen aan mijn spraakgebrek zijn pas van toen ik een jaar of 7 was en met therapie begon. Tot mijn 12e heb ik niet zo'n leuke jeugd

gehad. Ik was een gevoelig meisje en raakte al van slag als iemand een insect doodtrapte of een tak van een boom trok. Een makkelijke prooi voor pesters; verweren kon en deed ik me niet. Dat ik stotterde speelde daarbij natuurlijk een rol. Ik was vaak alleen in die tijd, had zelden vriendinnetjes. Ik herinner me één lieve juf en meester die mij steunden, de andere leerkrachten deden niets. Met beurten werd ik overgeslagen en voor dingen als toneel en musicals werd ik nooit gevraagd. Dat maakte me verdrietig, want hoe eng ik dat ook vond, het leek me wél leuk. Gelukkig had ik heel lieve ouders, die naar oplossingen zochten. De therapieën haalden niets uit. Het was alleen symptoombestrijding, ik moest bijvoorbeeld met mijn vingers meekloppen op de maat van lettergrepen. In stresssituaties hielp dat niet. Zelf denk ik dat het stotteren kwam doordat ik gevoelig was en spanningen die ik om mij heen voelde oppikte. En dat blokkeerde mijn spraak, tot het een gewoonte was en door spreekangst werd versterkt. Toen ik naar het gymnasium ging, verhuisden we en maakte ik een nieuwe start. En gelukkig, ondanks het stotteren, ging het een stuk beter. Ik had leuke klasgenoten en kreeg een geweldige vriendengroep. Bij hen gaf het niet dat ik stotterde, het was gewoon iets wat bij mij hoorde. Maar >

### Leestips

- ‘Stotterkit’, uitgeverij SWP Amsterdam/Nino boeken, ISBN 978 90 8560 5966
- ‘Help... ik voel zoveel!’, uitgeverij SWP Amsterdam/Nino boeken, ISBN 978 90 8560 6017

# ‘Ik ben Carla’ is voor mij de állermoeilijkste zin die er bestaat’

## Stottertherapie

Zo'n 1,5% van de mensen stottert. Kinderen nog wat meer. Sommigen groeien erover heen, anderen niet. Er zijn verschillende manieren om daar iets aan te doen, zoals reguliere therapie, bijvoorbeeld bij een logopedist, of niet-reguliere therapie, zoals bij het Del Ferro Instituut. Bij deze laatste wordt er groepstherapie gegeven; bij een logopedist komt je kind vaak individueel. Lees je goed in en bedenk welke therapievorm het best bij je kind past. Een (gratis) intake is vrijwel altijd mogelijk, zo zie je hoe je kind erop reageert. Elk jaar is er een stotterbeurs waar alle therapievormen worden aan geboden. Deze vindt plaats rondom 22 oktober. Wereldstotterdag. Meer info: [stotteren.nl](http://stotteren.nl)

zelf bleef ik het wel lastig vinden, bij spreekbeurten bijvoorbeeld. Die bereidde ik heel goed voor, maar als ik dan voor de klas stond en mijn mond opendeed, ging het fout. Afschuwelijk. Gepest werd ik nooit meer, wel was er een docent Engels die soms iets naars zei. Ik herinner me een keer dat hij boos op me was en mij spottend op mijn zwakste punt pakte. ‘O, wat doet ze stoer, Carla de stotteraar,’ riep hij. Ik begon meteen te huilen. Ik vond het zo gemeen dat hij mij pakte met iets wat mijn hele zijn betrof. Want een stotterprobleem beïnvloedt álles. Je zelfvertrouwen, je zelfbeeld. Ik ging ook vaak over mijn eigen grenzen heen. Want ik durfde niet voor mezelf op te komen, bang dat anderen me dan niet aardig zouden vinden. Na de middelbare school ben ik fysiotherapie gaan studeren, net als mijn vriend, die ik leerde kennen op mijn 15e en met wie ik nog altijd samen ben. Daarna deed ik nog de studies manuele therapie en natuurgeneeskunde. Eigenlijk had ik logopediste willen worden, ik wilde werken met kinderen die helemaal niet konden praten. Maar hoe kon dat, met mijn gestotter? Ik had niet het zelfvertrouwen op te doen wat ik écht wilde.”

## GEHAASTE GESPREKJES

“Op mijn 30e werd ik zwanger. En ik was dolblij met Floor, mijn oudste, die nu 14 is. Wel bracht het moederschap een scala aan nieuwe, lastige situaties met zich mee. Mijn dochter voorlezen kon ik als de beste – zolang er maar geen andere volwassenen bij waren. Als er een opa of oma in de buurt was, ging het niet meer en daar baalde ik van. Naar het consultatiebureau gaan of naar de tandarts met mijn kind: ook lastig. Ik merkte dat ik het erger vond om niet te kunnen zeggen wat ik wilde als het om mijn kinderen ging.

Ik had het inmiddels geaccepteerd zolang het mezelf betrof, maar bij mijn kinderen vond ik het veel erger. Ik wilde een moeder zijn die voor haar kinderen opkomt. Dat is lastig tijdens een praatje op het schoolplein of een tienminutengesprek. Mezelf voorstellen vond ik altijd lastig – ‘Ik ben Carla’ is voor mij de állermoeilijkste zin die er bestaat. Akkefietjes met andere ouders, ook zoiets. Dan belde een moeder op om iets uit te praten wat onze kinderen gedaan hadden. Telefoon is voor mij sowieso al een moeilijk communicatiemiddel, omdat ik de ander niet zie. En dan waren die ouders ook nog eens heel stellig en had ik niet zo snel een weerwoord. Ik voelde me als moeder tekortschieten.”

## OPNIEUW BEGINNEN

“Voor mijn dochters – vier jaar na Floor kwam Merel – heb ik me nooit geschaamd voor het stotteren. Wel hebben ze in hun kinderlijke onschuld weleens opmerkingen gemaakt die me pijn deden. ‘Mama, waarom zeg jij woorden twee keer?’ vroegen ze dan. Of ze zeiden ongeduldig: ‘Hup, gooi het eruit!’ Floor zat een keer bij me achterop de fiets toen we een kennis tegenkwamen. Ik stopte om te kletsen en dat ging niet zo vloeiend. ‘Waarom praat je zo!’ riep Floor toen. Au. Zij herinnert zich dit voorval ook nog altijd; ze zag dat dit me raakte. Ik heb altijd uitgelegd wat er aan de hand was. Dat mama, zeker als ze moe of gestrest was, nu eenmaal niet zo goed uit haar woorden kon komen. Nu proberen ze me te helpen. Als ik moe ben, stotter ik meer, dus dan zegt Floor bijvoorbeeld: ‘Mam, doe je voelsprietten eens dicht, of ga een uurtje slapen!’ Ook geven ze me advies, zoals: ‘Maak je niet druk over anderen.’ Of: ‘Stop met het woord waarop je blijft hangen

en begin gewoon opnieuw.’ Ook al was het stotteren soms moeilijk, het heeft me ook veel positieve dingen gebracht. Zo heb ik ontdekt dat ik over veel wilskracht beschik om te bereiken wat ik wil. Daar heeft het krijgen van kinderen me erg bij geholpen. Want als ouder ben je de basis voor je kinderen en moet je het goede voorbeeld geven. Sinds ik kinderen heb, realiseer ik me nog meer dat ik moet doen wat ik zeg en trouw moet blijven aan mezelf. Ik vond dat ik het aan hen verplicht was om zelfverzekerder en assertiever te worden. En dat is gelukt! In mijn werk heb ik bereikt wat ik wil. Ik heb een eigen praktijk voor integrale kindtherapie, het mooiste vak wat er is. Ik help kinderen met fysieke en psychische problemen. Bovendien heb ik een heel eigen manier van werken ontwikkeld en die wil ik graag delen met anderen: ik houd er zelfs lezingen over en sta dan voor grote groepen mensen. Mijn werk is mijn passie, mijn ‘ik’. Ik geloof er zó in dat ik mijn spreekangst helemaal vergeet. En het grappige is: het stotteren is zo goed als over. Daardoor is mijn zelfvertrouwen enorm gegroeid. En ik leer nog alle dagen bij, óók van mijn dochters. Zij zijn zo goed gebekt! Ik hoor hen met vriendinnetjes aan de telefoon duidelijk voor zichzelf opkomen en dan denk ik: goed zo! En mijn jongste kan heel erg kwaad worden. Soms ontploft ze gewoon. Dat kon ik vroeger nooit, boosheid uiten, dat durfde ik niet. Ook dat heeft voor stress en blokkades gezorgd.

## JE BENT NIET ALLEEN

Het stotteren zie ik nu als een soort alarmbel. Als ik nu toch weer begin te stamelen, wéét ik dat ik iets moet veranderen aan mijn denken of aan mijn doen. Dat ik ergens uit balans ben of

mezelf niet trouw ben geweest. De een krijgt hoofdpijn of buikpijn, ík stotter.”

“Gelukkig zijn er tegenwoordig veel meer goede stottertherapieën dan toen ik jong was. Welke geschikt is, is afhankelijk van het kind. Ik werk heel nauw samen met een stottertherapeut die stotterende kinderen naar mij doorverwijst. Mijn aandeel is dan om samen met het kind uit te zoeken wat er op dieper niveau achter het stotteren zit, bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld of niet verwerkte emoties of trauma’s. Daar ga ik dan oplossingsgericht mee aan de slag, met bijvoorbeeld coaching, NEI (neuro-emotionele integratie) en natuurgeneeskunde. Ik weet uit ervaring dat kinderen die stotteren supergevoelig zijn. Zij voelen spanning feilloos aan en zijn niet te foppen. Daarom adviseer ik ouders altijd: wees eerlijk tegen je kind. Vertel je kind meteen als je als ouder spanningen hebt of in de war bent. Je hoeft niet per se op de inhoud in te gaan, maar probeer wel uit te leggen welk gevoel je bij je draagt. Je kind voelt die onrust aan en op deze manier krijgt hij duidelijkheid en komt er wat meer rust in het hoofd van je kind. En rust heb je echt nodig om goed te kunnen praten of om problemen te voorkomen. Om nog meer mensen te kunnen bereiken, heb ik twee boekjes geschreven: ‘Stotterkit’ en ‘Help, ik voel zo veel’. De eerste is een help- en doeboekje voor kinderen op de basisschool om via spelletjes, opdrachten, vragen en verhaaltjes meer inzicht in hun stotterprobleem te geven. Ik krijg veel positieve reacties. Het tweede boekje is voor (hoog)gevoelige kinderen. Ook kinderen die stotteren kunnen daar veel aan hebben. Ik vind het belangrijk om jongeren herkenning te geven en te laten ervaren dat je niet alleen staat als je stottert.” ■

## Ben jij een stotterende ouder? Tips van Carla

- Wees eerlijk over stotteren, beantwoord alle vragen van je kinderen en van vriendjes
  - Maak er grapjes over, dan gaat de lading eraf
  - Vraag tips aan je kinderen die jou kunnen helpen: je zult versteld staan!
  - Vraag kinderen expres te stotteren, dan voelen ze hoe moeilijk en vermoeiend het is
  - Hoe meer het stotteren er mag zijn, hoe meer jij er mag zijn!
- Meer info: [carlavanwensen.nl](http://carlavanwensen.nl)