

Blijven hangen op een letter. Bijna stikken in een lettergreep. Of je mond houden, omdat je weet dat het je toch niet lukt om te zeggen wat je wilt. Marieke was 24 uur per dag bezig met haar stotterprobleem.

## ‘Bij de slager gaf ik als een klein kind mijn briefje met de bestelling erop’

**M**arieke (23): “Ik heb mijn leven lang gestotterd. Ik kan mij niet herinneren dat ik ooit niet stotterde. Mijn moeder vertelde me onlangs dat ik als klein meisje, wanneer we ergens naartoe gingen, al angstig vroeg: gaan we naar mensen of naar de winkels? Kennelijk was ik mij toen al bewust van het feit dat ik anders was. En voelde ik mij toen al opgelaten omdat ik datgene niet kon wat alle andere mensen wel konden: gewoon, spontaan vloeiend praten. Dat besef is mij mijn hele leven bijgebleven. Altijd heb ik mij minderwaardig gevoeld, niet goed genoeg. Op de lagere school werd me dat ook ingepeperd. Vooral voorlezen

schut had gestaan bij een spreekbeurt – voor zulke dingen was ik vaak zo zenuwachtig dat ik wekenlang buikpijn had – spraken zij mij moed in. Dat was natuurlijk een troost. Maar toch, niet kunnen zeggen wat je denkt en voelt, en altijd zenuwachtig zijn als je je mond moet opendoen, is zó frustrerend. Ik denk dat mensen die niet stotteren, zich helemaal niet kunnen indenken wat een enorme impact dat heeft.”

### Telefoonangst

“Ik was niet alleen bang voor spreekbeurten, maar ook als ik door mijn moeder naar de slager gestuurd werd, bracht dat spanning met zich

iemand mij op straat onverwacht de weg vroeg stond mijn hart even stil en probeerde ik me er met gebaren vanaf te maken. Van zoiets simpels als de telefoon werd ik zo zenuwachtig, alleen al van het geluid schoot ik in een kramp. Ik deed er alles aan om maar nooit te hoeven bellen, liever schreef ik een brief of ging ik bij iemand langs. Geloof me, telefoneren als je stottert is echt vreselijk. Soms gooien mensen gewoon de hoorn erop. Of ze beginnen te lachen.”

“Al die jaren heb ik het stotteren als een zware last met mij meege dragen. Het bepaalde alles. Wat ik deed, hoe ik me opstelde, wat ik vertelde. Zo vertelde ik thuis nooit hoe het was geweest op school. Ik zou er toch niet uitkomen. Ik kom uit een gezin van zeven kinderen, maar ik was de enige met een stotterprobleem. Ze hebben er nooit vervelend over gedaan. Hoewel, ik herinner mij één keer dat ik met mijn vader, broer en zus in Engeland was. Toen ik probeerde om in het Engels iets te vragen, kwam ik helemaal vast te zitten en floepte er drie keer: ‘Effe kijke, effe kijken, effe kijken’ uit, vaste stopwoordjes van me. Mijn zus en broer barsten in lachen uit. Zelf lachte ik ook maar mee, om me een houding te geven. Maar ondertussen kon ik wel door de grond gaan. Verder werd mijn probleem in ons gezin genegeerd. Waarschijnlijk omdat ze dachten dat het voor mij te pijnlijk was. Enerzijds vond ik dat wel prettig, dat niemand het er ooit over had, maar het maakte me ook eenzaam. Zelf liet ik ook nooit zien hoe erg ik het vond. Daar schaamde ik me te veel voor. Ik

me. Ik voelde de ogen van andere mensen branden in mijn rug als ik stond te wachten, alsof iedereen wist dat ik zou gaan stotteren. En het zweet brak me uit als ik aan de beurt was. Vervolgens kon ik wel door de grond gaan als ik weer ging stotteren, want hoe je dat ook probeert te voorkomen, het lukt niet! Soms gaf ik op zo’n moment maar gauw het briefje met de bestelling aan de slager, als een klein kind. Bij de snackbar bestelde ik vaak een frikadel, terwijl ik veel liever een kroket at, maar aan dat woord durfde ik mij niet te wagen. En als



## ‘Als ik hem mijn jawoord zou geven, dan moest dat krachtig en vloeiend zijn’

schaamde me niet alleen voor het stotteren, maar ook dat ik er zo hulpeloos en machteloos onder was. Zélf voor mezelf wilde ik het eigenlijk niet weten. Zo heb ik zelden om het stotteren gehuild. Het was gewoonweg té erg om om te huilen.”

### Grijze muis

“Tot mijn zeventiende bleef ik me minderwaardig voelen. Dat uitte zich ook in mijn gedrag en mijn manier van kleden. Ik ging door het leven als een grijze muis, om maar zo min mogelijk de aandacht te trekken. Vaak zei ik niets, slikte ik grapjes in en hield ik mijn eigen mening voor me. Ook al wist ik dat ik best intelligent was en veel in mijn mars had. Ook was ik ervan overtuigd dat ik met mijn stotterprobleem nóóit een vriend zou krijgen. Toch werd er een jongen verliefd op mij, en ik op hem. Die relatie gaf mij heel veel zelfvertrouwen. Ik was dus meer waard dan ik dacht, er kon wel iemand van mij houden!

Dit besef was geweldig, maar de echte omslag in mijn gevoel kwam later; eigenlijk door iets heel ergs. In zes vwo kreeg ik een fietsongeluk. Een gedeelte van mijn linkerknie raakte verbrijzeld. Het was kort nadat mijn relatie was verbroken; wat voelde ik me vreselijk ellendig en eenzaam

daar in het ziekenhuis! Eerst leek mijn been goed te revalideren, later leverde het toch veel problemen op. Het was zelfs zo dat ik met krukken moest lopen en voor grote afstanden in een rolstoel belandde. Nu was ik dubbel gehandicapt! Plotseling viel ik niet meer alleen op door mijn stotteren, maar óók door mijn rolstoel.”

### Geloof

“Toch ontdekte ik in die periode dat God heel belangrijk voor me was. Veel mensen vinden dat tegenwoordig niet zo ‘gewoon’. Maar omdat God ervoor zorgde dat ik anders tegen mezelf aan ging kijken, heb ik besloten daar open over te zijn, wat anderen er ook van vinden. Gek genoeg kreeg ik plotseling zelfvertrouwen. Ik geloof dat God mij helemaal heeft genezen van mijn minderwaardigheidsgevoelens. Ik dacht: pech gehad, dan val ik maar op. Dit ben ik! En ze nemen me maar hoe ik ben! In plaats van me nog langer te verschuilen en terug te trekken, sloot ik mij aan bij een studentenvereniging en genoot van het studentenleven. Ik ging zelfs mee

van het stotteren af te komen. Het is opgezet door een bekende operazanger, die bij toeval ontdekte dat stotteren wordt veroorzaakt door ongecontroleerde bewegingen van het middenrif. Ik gaf mij direct op voor een tiendaagse cursus. Ik moet zeggen, ik heb veel cursussen en therapie gedaan in mijn leven, maar niet één was zo zwaar als deze! Je moet vanaf het aller-eerste moment keihard knokken om je middenrifspier onder controle te krijgen. Maar ik wist dat als dat zou lukken dat ik nooit meer zou stotteren. Halverwege de cursus was mijn vriend jarig. We hadden afgesproken elkaar die tien cursusedagen niet te bellen, maar ik wilde hem toch feliciteren. En voor het eerst sinds hij mij kende, hoorde hij me mijn naam vloeiend uitspreken. Dat was voor hem een heel ontroerend moment.”

### Zelfrespect

“Tijdens de cursus moesten we veel uitdagingen aangaan. Mijn allergrootste uitdaging was een gesprek met Cohen, de burgemeester van Amsterdam! Dat had de moeder van een medecursist voor ons geregeld. Ik zat met bonkend hart te wachten totdat ik bij hem mocht komen. Ik wist zeker dat het totaal mis zou gaan. Ik, die vroeger nooit iets durfde te zeggen, zou nu met zo’n hooggeplaatst persoon praten. En het werd nog op video opgenomen ook! Maar het ging geweldig. Dat gaf me zo veel zelfvertrouwen. Sindsdien gaat het heel goed met mij. Mijn leven is totaal veranderd! Ik voel me veel vrijer en gelukkig. Sinds ik niet meer stotter, heb ik veel meer zelfrespect gekregen. Ik ben trots op mijn vechtlust en op wat ik heb bereikt. Ik cijfer mezelf niet langer weg. Ik weet dat ik waardevol ben en kostbaar. Dat komt óók doordat ik zo gelukkig ben met mijn vriend én door mijn geloof. Het vloeiend spreken is ontzettend belangrijk voor me. Hoewel ik nu alles kan zeggen wat ik wil, kan ik nog steeds geen woorden vinden om uit te leggen hoeveel het voor mij betekent om niet meer te stotteren!” ■

op de vele buitenlandse excursies, in mijn rolstoel, hikkend en haperend. En het bleek ontzettend leuk te zijn! Ik kwam steeds lekkerder in mijn vel te zitten en dat straalde ik ook uit. Iemand zei tegen me: ‘Ik heb nog nooit iemand meegemaakt die stottert en toch zó spontaan is!’”

### Een vloeiend jawoord

“Toch maakte ik me soms zorgen over hoe dat moest als ik na mijn studie zou gaan solliciteren. Was er wel een baas zijn die mij zou willen aannemen? En toen werd ik ook nog verliefd. Stapelverliefd. Op Andreas. Hij ook op mij. En hoewel hij mij volledig accepteerde, mét mijn stotteren, wilde ik er ook voor hem vanaf komen. Ik wil graag een goede vrouw voor hem zijn, zonder dit probleem. Bovendien wil ik graag met hem trouwen, maar het woordje ‘ja’ was voor mij altijd moeilijk uit te spreken. Ik wilde niet stotteren op mijn eigen huwelijk. Als ik hem mijn jawoord zou geven, moest dat krachtig, overtuigd en vloeiend zijn, precies zoals ik dat voel. Dus ik moest iets gaan doen! In het verleden had ik wel eens logopedie gevolgd, maar dat hielp niets bij mij. Tijdens een zoektocht op internet belandde ik op de website van Del Ferro, een instituut in Amsterdam om

## Meer informatie?

Bij het Del Ferro Institute in Amsterdam komen al sinds 1978 veel mensen af van hun stotteren door middel van de Del Ferro ademhalingstechniek waarbij het middenrif centraal staat. Er zijn wekelijkse cursussen te volgen, maar er zijn ook tiendaagse cursussen. Meer informatie of gratis een les bijwonen? Bel (020) 676 11 96 of kijk op [www.delferro.nl](http://www.delferro.nl)

Wil jij ook je persoonlijke of heftige verhaal aan ons vertellen? Klik op [www.yes.nl/jijinyes](http://www.yes.nl/jijinyes)

