



"IK STOTTER. OEF, HET IS ERUIT" | RHÛNE (19)

11-24 jaar

"Ik stotter." Oef, het is eruit. Opgelucht gevoel. Blij dat ik het gezegd heb. Dit gevoel heb ik altijd wel, nadat ik nieuwe mensen inlicht over mijn probleem. Altijd spannend en ongemakkelijk, want de meeste mensen weten niet zo goed hoe te reageren op iemand die stottert of wat ze precies wel en niet moeten doen.

Nochtans is het helemaal niet zo moeilijk. Doe zoals altijd, zoals je naar iedere andere persoon luistert. Gewoon luisteren en ontspannen oogcontact houden. En zeg het me gerust als je me niet helemaal goed begrepen hebt. En oh ja, ik heb het liefste dat je me gewoon laat uitspreken en geen woorden voorzegt. Je bedoelt het vast goed, maar ik vind het niet zo fijn. Dankjewel om er rekening mee te houden. Zo, het ijs is gebroken.

***Zeg het me gerust als je me niet helemaal goed begrepen hebt.
En oh ja, ik heb het liefste dat je me gewoon laat uitspreken en
geen woorden voorzegt.***

Rhûne, 19 jaar

Hello, It's me

Stotteren doe ik al mijn hele leven. Ik kan me niet herinneren dat ik ooit niet gestotterd heb. Dus ja, je kan wel zeggen dat ik er zowat mee opgegroeid ben, ik heb het altijd al zo geweten...

Ik zit in mijn tweede jaar hoger onderwijs en volg er een sociale richting. In de opleiding horen we vaak het begrip 'kwetsbare mensen'. Het gaat dan meestal over bijvoorbeeld mensen in armoede of mensen met een beperking, mensen die psychisch kwetsbaar zijn, enzoverder. Maar, zijn we niet allemaal kwetsbaar? Niemand kan toch zijn hele leven sterk zijn? Ik weet zeker dat iedereen het ooit wel eens moeilijk heeft.

Ijsberg

Stotteren kan je vergelijken met een grote ijsberg. Bij de ijsberg zie je enkel het topje. Je kan enkel zien wat boven de wateroppervlakte ligt. Alles wat onder de top ligt, kan niemand zien. Dat is precies wat stotteren voorstelt. Iedereen hoort en ziet mij stotteren, dat is die kleine top. Maar stotteren is zoveel meer dan enkel die kleine top.

90 % van de stottersymptomen ligt onder die top, onder het water. Schaamte, frustratie, minderwaardigheidsgevoelens, angst, schuldgevoelens, vernedering, vermijding, boosheid, isolement,... Ik voelde het vanbinnen allemaal.

Door de jaren heen heb ik er beter mee leren omgaan. Als er vroeger iemand lachte met het stotteren, begon ik vaak te huilen. Vandaag kan ik dat veel beter plaatsen en laat ik het over mij komen. Wat niet wil zeggen dat het me niet meer kwetst, maar ik steek er gewoon mijn energie niet meer in. Wanneer er vroeger iemand een kwetsende opmerking maakte over mijn stotteren, lag ik daar weken later nog over te pieken. Nu is dat helemaal anders. Mede dankzij de therapie die ik volg, lukt dat nu veel beter om dat van me af te zetten.

***90 % van de stottersymptomen ligt onder die ijsbergtop, onder
het water. Schaamte, frustratie, minderwaardigheidsgevoelens,***

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school

angst, schuldgevoelens, vernedering, vermijding, boosheid, isolement,...Ik voelde het vanbinnen allemaal.

Rhüne, 19 jaar

Velen die mij kennen, denken misschien wel dat ik een sterke persoonlijkheid heb, dat ik over een grote brok doorzettingsvermogen beschik en dat ik sterk in mijn schoenen sta. "Je bent er zo open over en wat fantastisch dat je dat allemaal durft", hoor ik wel eens mensen tegen mij zeggen. Maar ik kan je verzekeren dat dit eigenlijk helemaal niet zo is.

Op sommige dagen heb ik een stemmetje in mijn hoofd. Een stemmetje dat zegt wat ik moet doen. Wat ik moet zeggen. En vooral wat ik niet mag zeggen. Soms is dat stemmetje heel vervelend en knaagt het aan mij. Ik kan het niet doen zwijgen, niet uitschakelen. Het is er voortdurend en hoe graag ik het ook weg zou willen, het blijft aanwezig. "Ga je nu echt je mond opendoen om iets te zeggen?" "Stotteraar!" "Je kan niet praten!" "Je gaat stotteren!" "Hou je mond!".

Soms kan dat stemmetje heel hard zijn voor mij. Wat dan helpt, is om op mijn favoriete muziek keihard mee te dansen en luidkeels de longen uit mijn lijf te zingen. Juist ja, dat heb ik nog niet verteld. Als ik zing, stotter ik niet. Ik kan je zeggen dat dat echt geweldig voelt.

“Als ik zing, stotter ik niet. Ik kan je zeggen dat dat echt geweldig voelt.

Rhüne, 19 jaar

I'm on my way

En ja, ik ben gepest geweest. En nee, dat heeft me niet sterker gemaakt. Daardoor heb ik geen olifanten huid gekweekt. Ik ben nog steeds dat onzekere meisje dat heel veel schrik heeft om haar hand op te steken in een grote groep mensen.

“En ja, ik ben gepest geweest. En nee, dat heeft me niet sterker gemaakt. Daardoor heb ik geen olifanten huid gekweekt.

Rhüne, 19 jaar

In een restaurant bestel ik soms nog steeds gerechten waar ik eigenlijk helemaal geen zin in heb, maar die ik wel vlot kan uitspreken. Ik kan nog elke keer door de grond zakken van schaamte als ik mijn naam niet in één keer kan uitspreken. Ik voel me nog altijd ongemakkelijk als ik in een volle bakkerij sta met allemaal ongeduldige mensen achter mij. Ik kan me nog steeds enorm slecht voelen als ik heel heftig sta te stotteren in het bijzijn van mensen. Ik zoek soms nog altijd naar synoniemen voor woorden die ik niet vlot kan uitspreken. Ik vind het nog steeds ontzettend moeilijk om te telefoneren. En zo kan ik er nog wel enkele bedenken.

Weet je, iedereen heeft wel iets. Iedereen heeft wel een dagelijkse struggle of onzekerheid. Bij mij is dat stotteren. Maar, ik vind dan weer andere manieren om mezelf uit te drukken. Ik doe het op mijn manier. En al gaat het soms allemaal wat trager, met wat extra geduld zal je me ook wel begrijpen.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf, en dat probeer ik te doen. En ik ben trots op waar ik nu sta. En da's het enige wat telt. Toch? Veel liefs x