

Nieuwe bestuursleden: Mick stelt zich voor



Beste Hausdörfers, mijn naam is Michael Dijkstra Taurel, 52 jaar en geboren in Amsterdam. Kortweg Mick en ik ben sinds enkele maanden secretaris van de Stichting Natuurlijk Spreken.

Ik houd mij bezig met merkstrategie bij Glo-

brands en help allerlei bedrijven en fabrikanten beter met hun merk om te gaan.

Leuk werk, maar je moet er veel bij spreken en dat ging lang niet altijd makkelijk. Ik kreeg dan soms ook de vraag van 'n klant of ik per uur betaald werd of per project.

Na jarenlange zoektochten – vanaf mijn vierde nam mijn moeder mij al mee naar ene professor Waterman die mij wel even van het stotteren af zou helpen – kwam ik via een attente klant die naar Paul de Leeuw had gekeken bij het INS terecht. Wat een openbaring dat ik eigenlijk heel goed kan praten en alleen maar spreekangst heb. Ik kon het eerst niet geloven maar inmiddels heb ik ondervonden dat het wel degelijk waar is. Klanksturen, goed intoneren en vooral spreekrust helpen mij enorm, met als enige valkuil dat ik nog regelmatig probeer zo gewoon mogelijk te spreken. Oefenen en mij niets van anderen aantrekken, lol in het klankgestuurd spreken hebben en mijn stem gebruiken waar ik maar kan zijn mijn belangrijkste wapens. En die gebruik ik steeds vaker, op weg naar natuurlijk spreken.

Noël stelt zich voor

Ik ben Noël van Leeuwen, 34 jaar oud. In juli 2007 heb ik de basiscursus Natuurlijk Spreken gedaan. Nu ben ik op de goede weg om natuurlijk spreker te worden!

Ik merkte tijdens de basiscursus dat de Hausdörfer-methode veel raakvlakken heeft met mijn werk als psychiatrisch-groeps-verpleegkundige. Dit, gecombineerd met mijn enthousiasme voor natuurlijk spreken, hebben mij doen besluiten



deel uit te gaan maken van het INS.

Ik ben nu bestuurslid zelftherapie en heb inmiddels, in samenwerking met de regio-specialisten en Jan Heuvel, het draaiboek zelftherapie herschreven en deze gepresenteerd aan de zelftherapiegroepen in Assen en Winterswijk. Op deze wijze ben ik bezig de kwaliteit van zelftherapie zo goed mogelijk te laten worden. Ik vind dit erg leuk om te doen.

Aandachtstraining

In de vorige nieuwsbrief stond een stukje van Suzan de Veer over de aandachtstraining. Ik heb deze cursus gevolgd en ik wil hier iets over vertellen.

Mijn ervaring is dat ik bij spreekangst helemaal naar binnen sla. Bijvoorbeeld bij een voorstelrondje, zonder twijfel de grootste nachtmerrie van elke stotteraar. Naarmate de beurt dichterbij komt neemt de spanning toe. Op het moment dat je aan de beurt bent slaat er een golf van angst helemaal over je heen. Je slaat helemaal dicht en verbreekt het contact met je omgeving. Je hebt totaal geen oog en weet meer van je omgeving en zit helemaal opgesloten in jezelf. Is dat herkenbaar? Bij mij ging dat heel vaak zo.

Tot aan de aandachtstraining van Suzan de Veer. Want hoe gaat het nu?

Terwijl de spanning toeneemt blijf ik me volledig bewust van de spanning. Ik voel mijn hartslag toenemen en bonzen in mijn borst. Ik voel dat de angst toeneemt en ben me daar volledig van bewust.

Onderwijl richt ik me steeds om mijn ademhaling. Dat doe ik niet om vloeiend te spreken, maar het dient als ankerpunt om in het hier en nu te blijven. Om me volledig bewust te blijven van dit moment en de spanning die oploopt.

Dan ben ik aan de beurt. Ik ben me daar volledig van bewust.

Ik verbreek het contact niet en blijf me bewust van mijn omgeving. Omdat je je volledig bewust bent van het hier en nu vertoon je minder snel vluchtgedrag. Je bent je er van bewust dat je andere opties hebt, bijvoorbeeld het concentreren op je klank. Zelfs als ik niet 100% bewust ben, ben ik veel bewuster dan dat ik eerst was (zeg 80%). Bovendien zit je heel snel weer op 100% bewustzijn en dat betekent weer dat je heel snel weer in je (spreek)rust zit. Ik gebruik aandachtstraining absoluut niet om niet



te stotteren of om vloeiend te spreken. Dat heeft geen zin omdat vloeiend spreken nooit je uitgangspunt kan zijn. Overigens is dit wel vaak een effect. Maar dat is uitsluitend omdat ik me veel bewuster ben van wat er in mijn lichaam en geest gebeurt en me op mijn ademhaling concentreer. Dat geeft rust. Conclusie: aandachtstraining is niet bedoeld om

vloeiend te spreken, hoewel ik wel veel Hausdörfers gezien heb die het wel daarom deden. Het is bedoeld om je volledig bewust of in ieder geval veel bewuster te zijn van je spreekspanning. Omdat je dit bewust ervaart is de kans dat je in vlucht- of vechtreacties beland een stuk kleiner en richt je je veel sneller (weer) op je klank.

Henk Knol

Bij Cato (bijna 3) is het stotteren overgegaan, nu stottert haar broertje

Het betreft Cato, onze dochter van bijna 3. Haar stotteren is rond december 2005 begonnen. Dus dat is nu bijna een half jaar geleden. Op zich leek er geen directe oorzaak. Ze was wel een fervent gebruiker van de speen. Toen we doorhadden dat stotteren ook iets te maken kon hebben met speengebruik, zijn we daar onmiddellijk mee gestopt. Dat ging op zich goed.

Wat naast het stotteren ook het geval was, was dat zij al veel letters niet goed kon uitspreken. Dat is nog steeds het geval. Het lijkt erop dat zij bepaalde mond/tongspieren niet goed heeft leren gebruiken. Ook nu, wanneer je haar de letter en mondbeweging voordoet, lukt het haar niet om bepaalde letters uit te spreken (v, w, g, f).

In januari heb ik besloten contact op te nemen met een logopediste. Zij adviseerde om er weinig aandacht aan te besteden en op de wachtlijst plaats te nemen. Inmiddels hebben we vorige week de intake gehad en gaan we volgende week verder met het traject (dat kan nog wel wijzigen, want na het lezen van informatie over Hausdörfer acht ik de kans groot dat we daar mee verder gaan, en logopedie wellicht gebruiken om Cato beter te leren articuleren...).

Nog even verder over mogelijke oorzaken: onze gezinssamenstelling is als volgt: Teun, net 4 jaar, Cato, bijna 3 en Willem wordt in september 2. Drie hele jonge kinderen dicht op elkaar geeft hectiek en veel drukte. De oudste is vrij overheersend met zijn taal

en spreken (luid en al verder gevorderd dan zijn zus Cato). Hij overheerst haar gemakkelijk. Ik heb het idee dat dit wel kan meespelen in haar taalontwikkeling. Toen Willem trouwens geboren werd, kon zij zijn naam niet uitspreken en dat heeft ze een jaar volgehouden. Inmiddels zegt ze Lillempje. Cato stottert nu wanneer er veel aandacht is voor iets dat zij gaat zeggen, en meer (of alleen maar) bij volwassenen, volgens mij niet richting andere kinderen. En ze doet het als ze boos is.

Meer dan een jaar later...

Een tijd geleden heb ik contact met jullie gezocht omdat ik mij ernstige zorgen maakte over de spraakontwikkeling van mijn dochter. Zij was toen volgens mij 2,5 à 3 jaar en stotterde veel en articuleerde slecht. We hebben de Hausdörfer aanpak heel af en toe toegepast, en waren vooral 'ontspannen' door het idee dat we - ingeval het echt niet vanzelf over zou gaan - prima zouden kunnen terugvallen op deze aanpak. Uitspraken als: focus niet teveel op het kind en haar spraak, stuur haar niet naar logopedie, een kind wil uit zichzelf goed leren spreken en zal haar ouders zo veel mogelijk naspreken...dat sloeg bij ons wel aan.

Nu is zij in mei 4 jaar geworden en ik schat in dat ze begin van het jaar al niet meer stotterde. Het was zomaar overgegaan. Het articuleren was nog erg belabberd, maar ook daarvan geloofden we wel dat de tijd

haar werk zou doen. En in de laatste weken voordat ze naar school zou gaan kon ze zomaar in één week alle letters uitspreken die ze daarvoor nooit gekund had. En ze kon echt veel letters niet uitspreken. Inmiddels heeft onze jongste van 2,5 jaar het stotteren (of eigenlijk haperen) overgenomen en het lijkt er sterk op dat hij haar geïmiteerd heeft. Wij zijn ontspannen erover en hebben vertrouwen dat het wel een keer goed komt. Dank voor jullie behulpzaamheid en beschikbaarheid aan informatie. Wij blijven deze aanpak promoten/aandragen aan anderen.

Raymonde van Zijl



Regiospecialist voor Regio-Oost

2001 was voor mij het jaar van een ommekeer, de kennismaking met Hausdörfer. Spreken was een tijdrovende zaak in woord en beeld. Scenario's van dagen en/of weken om naar een spreekmoment toe te 'leven'. Frustraties, negatief zelfbeeld en gemiste kansen omdat het "spreken" in de weg zat.

Niet dat het een totale aanslag op mijn leven was, maar wel bepalend in veel opzichten. Door de basis-cursus te volgen bij Jan Heuvel is er een knop omgezet. Ik ben nog niet helemaal vrij, maar de kan-gedachte sterkt mij en de ervaring met het natuurlijk spreken geeft mij de vrijheid om te communiceren en mij niet te laten leiden door het stotteren.

De feiten die in de basiscursus worden uitgesproken zijn voor mij duidelijk genoeg geweest om te ervaren dat ik geen ademhalingsoefeningen, mondstanden en stemoefeningen moet aan- afleren. Ik kan alles al. Al-

leen was er de angst om te spreken, dit door negatieve ervaring en gewenning.

Nu ben ik op het punt dat 'spreken' geen dagelijkse bezigheid meer is en ruimte heb voor zaken die er toe doen. Zoals ondersteunend lid voor de Hausdörfer-methode als regiospecialist. Ik hoop hierin een bijdrage te kunnen leveren en mijn ervaringen te kunnen delen en Hausdörfer meer op de kaart te kunnen zetten, dit vooral als regiospecialist in het oosten.



Harald Duerink (34 jaar)

Industrieel vormgever (freelance) & docent Deltion college Zwolle Industrial design, Hengelo (ov)

Onderzoek



In de vorige nieuwsbrief schreef ik een stukje over mijn afstudeeronderzoek bij het Instituut Natuurlijk Spreken. Ondertussen heb ik dit onderzoek afgerond en zijn de resultaten bekend. Mijn scriptie is beoordeeld met een 7.5 en ik ben inmiddels afgestudeerd. Het onderzoek richtte zich op de persoonlijkheid van stotteraars (neuroticisme en sociale angst)

en de vraag of op basis hiervan onderscheid gemaakt kon worden tussen mensen die wel en niet stotteren. Daarnaast heb ik gekeken of de stottermate en stotterangst verminderde door de cursus Natuurlijk Spreken en of persoonlijkheid hierbij meespeelt.

Uit de resultaten bleek dat stotteraars hoger scoren op sociale angst dan niet stotteraars. Dit was de verwachting, aangezien eerder uitgevoerde onderzoeken hetzelfde concludeerden. De huidige visie met betrekking tot sociale angst bij stotteraars is dat er een subgroep bestaat die hoog scoort op deze persoonlijkheidstrek. Mogelijk is bij dit onderzoek alleen de sociaal angstige subgroep betrokken. Eerdere onderzoeken hebben ervaren dat stotteraars die sociaal angstig zijn eerder hulp zoeken voor hun spraakprobleem. Tegen de verwachting in bleek echter dat stotteraars ook hoger scoren op de persoonlijkheidstrek neuroticisme. Eerdere onderzoeken hebben nooit een verschil gevonden. Er blijkt geen samenhang te zijn tussen één van de persoonlijkheidskenmerken en angst om te stotteren of de mate van stotteren voor aanvang van de therapie. Dit werd wel verwacht. Eerdere onderzoeken vonden namelijk een positieve correlatie tussen persoonlijkheidstreken en de mate waarin de mensen stotteren. Ook de correlaties tussen neuroticisme en sociale angst en de stotterangst en -mate na afloop van de cursus waren niet significant. Er werd verwacht dat er een samenhang zou zijn tussen persoonlijkheid en het behandelresultaat. Stotteraars die hoog scoorden op sociale angst en neuroticisme zouden volgens de hypothese minder baat hebben bij de cursus.

Ten slotte is er gekeken naar de effectiviteit van de

cursus "Natuurlijk Spreken". Als maat voor effectiviteit is gekeken naar de angst die stotteraars voelen wanneer ze weten dat ze zullen gaan stotteren en de observeerbare mate van het stottergedrag. De resultaten suggereren een positief beeld. Zowel de stotterangst als de mate van stotteren zijn na de therapie lager dan ervoor.

Bij het onderzoek moeten een aantal beperkingen worden genoemd. Ten eerste is er geen controlegroep gebruikt. Het was helaas niet mogelijk om naast de 35 stotteraars die de cursus volgden, ook 35 stotteraars bij het onderzoek te betrekken die de cursus niet deden. Hierdoor is niet uit te sluiten dat de verminderde stotterangst en -mate door andere factoren zijn veroorzaakt dan enkel het volgen van de cursus "Natuurlijk Spreken", zoals de aandacht die aan hun spraak is besteed (zowel tijdens de cursus als uit de directe omgeving), of het zich bevinden onder andere stotteraars. Ten tweede is de vragenlijst die de angst om te stotteren meet zelf ontworpen. Er is geen onderzoek gedaan naar de betrouwbaarheid ervan. Hiernaast heeft ook de manier van meten van de stottermate zijn beperkingen. Hoewel het percentage gestotterde lettergrepen een betrouwbare maat is om de stottermate te bepalen, is het niet representatief voor het algemene stottergedrag van een persoon. Er is gekeken naar het percentage stotterers tijdens een videofragment van slechts twee minuten.

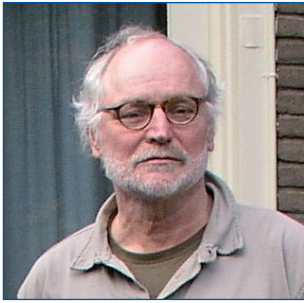
Een ander nadeel is dat de twee effectmaten van de cursus niet op lange termijn gemeten zijn. Het was te verwachten dat de stotterangst en -mate direct na de behandeling lager zouden zijn dan ervoor. Elke nieuwe manier van spreken resulteert in verbeterde vloeiendheid. Pas na enkele maanden of jaren kan het behandelresultaat betrouwbaar vastgesteld worden. Helaas was hier geen tijd voor.

Tot slotte is er niet gekeken naar de angst om te stotteren en de stottermate in een andere omgeving dan in de cursusgroep.

Mogelijk komt er een vervolgonderzoek waarbij deze beperkingen aangepakt kunnen worden.

Ilona Boutestijn

Een spontane woordenstroom



Zoals een kind, zo heb ik altijd willen spreken, spontaan en ongeremd in eindeloze zinnen en in het weten van een warm ontvangst. Maar een spontane woordenstroom bleef altijd, gehinderd door een redeloze angst, struikelend in mijn keel vaststeken.

Alleen nog in de melodie van volle zinnen en in het ritme van een woordenstorm kan ik mijn angsten overwinnen en vind zo het gedicht als uitingsvorm:

In mijn woorden verleng ik de vocalen
en voel het rijm en ritme in een volle zin.
Ik kan nu zonder vrees weer ademen
en kan wel juichen, dat ik mezelf weer vind.

Bart Goslinga

Ervaringsbericht Zelftherapieweekend Winterswijk



Hier even een verhaaltje over het zelftherapieweekend in Winterswijk, gehouden in het weekend van 13 t/m 15 juli 2007.

Ik had nog nooit deelgenomen aan een zelfhulpweekend, of wat we volgens Björn vanaf nu zelftherapie-weekend moeten noemen. Wel heb ik een basiscursus gevolgd maar toch keek ik er best wel tegenop, een onbekende omgeving met onbekende personen. Maar het idee dat deze mensen met hetzelfde probleem zaten of hadden gezeten en we elkaar dus alleen maar konden helpen en steunen heeft mij overgehaald om me op te geven voor dit zelftherapieweekend te Winterswijk. Toch was het spannend en onderweg in de auto ging er van alles door me heen. Pas na zo'n weekend ben je je er weer van bewust dat angst voor het onbekende en angst in het hoofd van elke stotteraar de oorzaak is van onder andere mijn stotterprobleem. Juist als je het weer hebt ervaren merk je dat deze angst niet nodig is geweest, maar dat is vaak achteraf.

Het weekend begon vrijdag avond en na een spannende voorstellingsronde viel er al een hele last van mijn schouders. Pas dan merk je dat je niet de enige bent met het stotterprobleem. In zo'n weekend leer je jezelf weer kennen en als je het gevoel hebt ervaren waarvoor je denkt te zijn gekomen, weet je zeker

dat dit weekend niet voor niks is geweest.

In dit weekend waren er zo'n 5 verschillende workshops te volgen, waarbij je zelf mocht kiezen waaraan jij het liefst mee wilde doen, dit varieerde van gesprekken over knelpunten tot spreken voor de groep. Ook hadden we op de zaterdag een informatiemiddag voor belangstellenden om zo nog meer zielen te winnen voor de Hausdörfer therapie en ze er bewust van te maken wat voor positieve effecten het op kan leveren. Het weekend hadden we tussen de workshops door genoeg tijd voor onszelf en 's avonds hadden we het ook erg gezellig, waarbij het nuttigen van een alcoholische versnapering ook erg aangenaam was.

Björn Wedding was de organisator van dit weekend en had alles goed in orde, ik heb lekker gegeten, goed geslapen en een zeer plezierig weekend meegemaakt. Aan dit weekend heb ik een zeer goed gevoel over gehouden, het gevoel van spreekruimte ervaren, de angst voor het stotteren grotendeels weer weten te overwinnen en niet te vergeten nieuwe leuke contacten overgehouden. Voor iedereen die nog van plan is zo'n weekend te gaan volgen of te organiseren kan ik maar 1 advies geven: Doen!

Walter Nuiten



Leesonderwijs in groep 3

Samen met mijn dochter Sanne die al 10 jaar stottert, surfden we op internet naar een methode die Sanne kon helpen om vloeiend te kunnen spreken. Wij bleven eigenlijk gelijk steken bij de Hausdörfer methode, want die sprak ons gelijk aan.

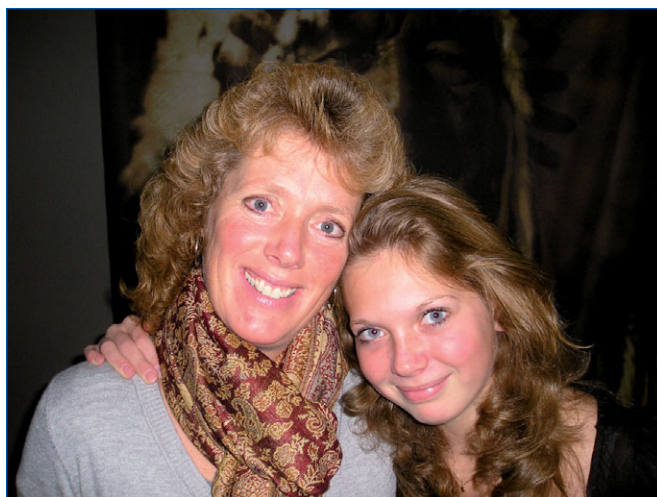
Al gelijk bij de eerste sessie kreeg ik vraagtekens bij mijn manier van leren lezen aan de kinderen van "mijn" groep 3. Jan Heuvel liet ons gelijk ervaren dat spreken klank maken is en dat de klank dus vloeiend uit je mond komt.

Vanuit de leesmethode: "De Leessleutel" hebben we het steeds over "breken" en "bouwen". Deze manier van werken is algemeen aanvaard en wordt in vrijwel alle leesmethoden in het basisonderwijs toegepast. Dat wil zeggen dat je een woordbeeld aanbiedt bijvoorbeeld "naam" en dan "breek" je het woord door te zeggen: 'n-aa-m.....Naam'.

Het komt er dan dus op neer dat de klank van de letter niet vloeit, maar juist staccato klinkt en daarna moeten de kinderen dan weer het hele woord zeggen. Kinderen moeten dus de klank volledig loskoppelen van het teken, de klank van het woord in stukken breken, deze klanken los van elkaar vormen en er vervolgens weer één klank van maken. Dit proces bleek vrijwel lijnrecht te staan tegenover de manier waarop onze dochter bij de Hausdörfer-lessen vloeiend leerde spreken. Er zijn kinderen die hierdoor op een andere manier met klanken omgaan dan dat ze gewend zijn en hierdoor kunnen gaan stotteren.

Ik heb sinds de cursus iets aangepast aan de manier waarop ik de woorden aanbied. Omdat het wel belangrijk is dat kinderen weten dat een woord uit verschillende klanken bestaat en welke je dan vooraan, in het midden, of achteraan hoort, kan je de manier niet helemaal weglaten en hopen dat ze er zelf wel uitkomen. Sinds de cursus praat ik niet meer over "letters", maar over klanken en leg ik uit dat we allemaal kunnen praten en klanken kunnen maken. Vervolgens laat ik dan een aantal kinderen klanken maken. Dan vertel ik dat mensen daar tekens bij bedacht hebben, zodat je zonder dat je de klank hoort toch kan snappen wat een ander tegen je wil zeggen.

Het is hierbij belangrijk dat je niet zegt: 'dit is de èm', maar dat je de klank zuiver houdt en dus zegt: 'dit is de mmmmmmm', want zo klinkt hij ook. Bij het 'breken' en 'bouwen' van de woorden houd je dan de eerste klank van het woord net zo lang aan totdat deze over gaat in de tweede klank enz. Je krijgt dan: nnnnaaaaaaaammmmmm .naam



Arianne en Sanne

i.p.v.: n-aa-m ..naam. Ik denk dat de kinderen hierdoor natuurlijker leren spreken en als ze eenmaal kunnen lezen, kun je het gewoon hebben over de 'es' en de 'ka' enz., want dan weten ze hoe het zit.

AVI-lezen levert voor veel kinderen veel stress op. Ook als je niet stottert kunnen kinderen hier al slapeloze nachten van hebben. "Alleen met een juf of meester mee naar dat kamertje". En dan moet je nog snel lezen en ze houden het ook nog eens bij met een stopwatch!! Als ouder van een kind dat stottert weet je dat er geen grotere straf is dan AVI-lezen. Het kan ook anders.....

Het is sowieso fijn om een kind dat stottert fluisterend te laten lezen, omdat ze dan met hun aandacht bij het fluisteren zijn en minder bij het lezen. Maar in plaats van 'dat kamertje', kun je ook in de klas als de kinderen zelfstandig aan het werk zijn, bij een aantal kinderen gaan zitten en vragen of ze met je mee willen doen met lezen. Je kunt dan alle kinderen (bijvoorbeeld in groepjes van 3 à 4) eerst wat laten lezen en bij de volgende ronde lees je met elkaar wel of niet fluisterend en houd je de tijd bij op een klok in de klas met een secondewijzer. Zo kun je net zo goed achterhalen of een kind meer ondersteuning nodig heeft bij het lezen.

En maken die 2 seconden "teveel" nu echt iets uit of maken we ons met z'n allen gek omdat dat nu eenmaal "de norm" is?

Arianne Heijnen,
leerkracht van groep 3 en moeder van Sanne.



Het bestuur van
Instituut Natuurlijk Spreken

wenst alle donateurs
gezellige kerstdagen
en een gezond 2008!



Voorlezen in de klas

Een PABO-studente vroeg aan ons:

Mijn onderzoek is gerelateerd aan de praktijk, ik loop momenteel stage in groep 3 van de basisschool. In deze klas zit een jongetje dat stottert. Hij heeft ook moeite met het leren lezen. Is er daar een verband tussen vroeg ik mij af.

Antwoord: Er is geen direct verband tussen 'stotteren' en 'moeilijk leren lezen'. Wel kan het stotteren het lezen zodanig belemmeren dat het lijkt alsof het kind niet goed en in ieder geval niet snel genoeg kan lezen.

Mijn vraag is nu, belemmerd het stotteren het leren?

Antwoord: Dat kan wel maar hoeft niet. Het hangt er van af hoe bang een kind is om te stotteren.

Meestal is die angst erg groot en dan zit een kind niet lekker in z'n vel, stelt geen vragen, geeft korte en misschien wel opzettelijk verkeerde antwoorden of zegt liever dat het iets niet weet dan te moeten stotteren. Een kind dat niet lekker in z'n vel zit is vaak, bijv. tijdens een uitleg, afgeleid door (beurt) angst en kan daardoor minder goed bij de les zijn dan andere kinderen en daardoor minder goed functioneren of een achterstand oplopen. Niet omdat het stottert of minder intelligent zou zijn maar omdat het door het stotteren niet lekker in z'n vel zit.

En zo ja, hoe kun je dan als juf hulp bieden?

Antwoord: Angst wegnemen en begrip tonen. Onder 4 ogen (niet in de klas!) met het kind overleggen of het een wel leesbeurt wil of liever niet en het antwoord respecteren. Een kind dat stottert zal liever niet willen voorlezen in de klas maar ook liever niet willen worden overgeslagen.

De juf kan met het kind afspreken dat zij samen een stukje hardop lezen, dus tegelijk lezen. De juf maakt daarbij haar klanken wat langer en wel

zodanig dat er een ononderbroken klankenstroom ontstaat die uitsluitend wordt onderbroken voor het halen van adem. Dit gebeurt vanzelf en hoeft niet te worden gestuurd. Als het kind ergens blijft hangen gaat de juf gewoon door met haar klankenstroom. Als het 'moeilijke woord' voorbij is, springt het kind wel weer in. Spreek dit duidelijk zo af met het kind. Dat geeft 'rust en vertrouwen' en het gevolg is dat het samen lezen goed zal gaan.

Dan durft het kind dit ook in de klas en dat is dan de volgende stap. Spreek met het kind af dat een klasgenootje hardop gaat meelesen. Als dit een tijdje (na 10 á 15 x voorlezen zodat het vertrouwen goed kan groeien) goed gaat, laat dan het klasgenootje steeds zachter meelesen, af en toe stoppen en onmiddellijk weer bijspringen zodra de eerste haperingetjes opdoemen zodat het kind de tweede stem blijft ervaren als een vangnet waar het altijd op kan terugvallen.

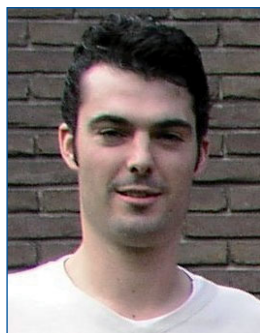
Vorkom te allen tijde dat het kind gaat 'vechten' met een woord: liever het woord gewoon overslaan of hooguit ongevormd (dus zonder enige articulatie) laten uitspreken. Dit geeft rust en vertrouwen. Vechten met een woord geeft alleen maar meer spanning en frustraties waardoor het stotteren zich dieper kan ingraven.

Zo kun je bereiken dat het kind niet meer hoeft te stotteren bij het lezen.



Jan Heuvel

De basiscursus: een eerste ervaring



Via een zoektocht op internet kwam ik op de website terecht van Natuurlijk Spreken. Meteen werd mijn aandacht gegrepen door al die persoonlijke verhalen van de cursisten en de successen die werden geboekt. Ik heb meteen een informatiepakket besteld waar een cd-rom en twee boeken zaten. Toen

ik begon te lezen in het theorieboek (reader) van de Hausdörfer-methode vond ik meteen veel herkenningspunten en ik kon niet stoppen met lezen. Het lezen van de reader was voor mij echt een 'eye opener' en ik heb meteen Jan Heuvel gebeld om mee aan te melden. Het was balen dat ik drie maanden moest wachten voordat er plaats was in de groep van Oktober. Het voordeel was dat ik in die tussentijd al goed kon lezen in de reader en dat ik goed voorbereid op de therapie ging! Die voorbereiding vond ik erg prettig omdat je dan weet waarvoor je

moet verlengen en hoe je het beste de klanken kan sturen.

Op de eerste dag van de basiscursus kregen we echt een spiegel voorgehouden en dat vond ik best confronterend. Op dag 2 was er echt veel vertrouwen in elkaar, in de groep en iedereen liet het achterste van z'n tong zien. Het was echt een fijne dag en ik heb veel geleerd en mijn vat was flink vol getankt! Naderhand nog lekker gegeten met een paar man van de cursus in Lochem. Dit was een mooie afsluiting van de eerste sessie.

De tweede sessie was ook goed begonnen en ik had er erg veel zin in. Het was leuk om iedereen weer te spreken en de sfeer in de groep is ook geweldig. Het was mooi om te zien dat iedereen zoveel vooruit is gegaan in zo'n korte tijd. Wel ben ik bang dat we nog makkelijk in valkuilen kunnen stappen. Zo denk ik aan het verwateren van het toepassen van de techniek. De tijd zal het leren en waarschijnlijk pas op de laatste terugkomdag kunnen we de balans opmaken.

26-10-2007

Vandaag de laatste dag van de basiscursus. Ik heb een ongelooflijk lekker gevoel dankzij het toepassen van de Hausdörfer-methode.

We zijn vanmorgen naar Zutphen gegaan en daar moesten we 5 mensen interviewen waarbij we erg moesten overdrijven met onze klank. Ik heb voor mijn gevoel hééél erg overdreven en het viel mij op dat de meeste mensen die ik interviewde erg geduldig en aardig waren. Hieronder zal ik de interviews kort beschrijven:

- 1) Interview 1: Ik sprak 3 dames aan en vroeg of zij stotteraars in hun kennissenkring of familie hebben. Dit brak het ijs en zij vertelde dat ze daarmee bekend waren! Ik had veel spreekrust en bleef super rustig. Het was fijn om te praten met deze dames en ze reageerden erg aardig en gaven allerlei complimenten.
- 2) Interview 2: Ik maakte een gesprek met een jongen die daar aan het werk was om een krant (NRC) te verkopen. Het was geweldig om de rol om te draaien en de jongen te gebruiken "misbruiken" als proefobject en lekker mijn klanken te sturen en daarbij nog een gratis krant krijgen.
- 3) Interview 3: (Dit is het interview dat gefilmd werd door Jan Heuvel). Op mijn eerste vraag of de mevrouw iemand kende die stotterde vertelde zij dat haar dochter stotterde. De mevrouw keek me erg geduldig en aandachtig aan en ik had maximale spreekrust. Het verlengen ging erg goed en ik kon de aandacht goed bij het klanksturen houden terwijl de mevrouw aan-

dachtig luisterde naar de Hausdörfer-methode. Daarna heb ik gevraagd of ze iets vreemds aan mij hoorde. Haar antwoord was dat het erg prettig was om naar me te luisteren. Ze vond dat ik erg rustig bleef en kalm sprak. Het was voor mij erg prettig om te horen dat deze mevrouw zo complimenteuz was. Om mijn flegma te trainen heb ik voorgedaan hoe het klonk als ik zou stotteren. Dit zou ik voor de cursus nooit hebben gedaan en nu was ik gewoon expres aan het stotteren. De mevrouw vond het erg mooi om het verschil te horen tussen voor en na de cursus.

- 4) Interview 4: hierbij sprak ik 2 dames aan met de vraag of ze even tijd hadden voor een paar vragen. "Als het maar niet te lang duurde!" was hun antwoord. Toen ik begon over stotteren was hun aandacht volledig bij mij. Haar vriend Wouter stotterde vroeger ook, maar hij had er geen last van want hij had voor ieder woord 10 synoniemen en hij beschikte over een geweldige lijst van woorden vertelde zij trots! Dit was voor ons erg bekend als Hausdörfer want met een geweldige synoniemenlijst ben je niet vrij van spreekspanning! Deze mevrouw was dan ook erg verrast dat wij niet meer in woorden en zinnen denken. Wij hebben geleerd om onze klanken te sturen en hierdoor zijn wij vrij van stotterspanning. Uiteindelijk duurde dit gesprek ongeveer 7 minuten!! Het laatste is niet meer gelukt of ik kan het me niet meer herinneren.

Wat een fijn gevoel!!

Jules Verton (29), Eindhoven

Directe en indirecte weg

De weg naar 'vrij zijn'

Er zijn twee manieren waarop je je doel kunt bereiken: een directe en een indirecte weg. Het werkelijke 'vrij zijn' bereik je via de indirecte weg. Dit betekent dat je zo vermetel moet zijn om geen enkele spreek situatie meer uit de weg te gaan en dat je jezelf daarbij traint om je niets aan te trekken van de ontsporingen, die nog zullen optreden als gevolg van de fouten die je nog maakt. Daarnaast train je jezelf om je goed boos te maken om het feit, dat je je stemklank en je spreekrust (het slaperige, flegmatieke gevoel) hebt laten ontnemen.

De directe weg is te zien als een versneld proces van de indirecte weg. De basis is het onbeschaamde, opvallende en langzame klankmaken waarbij je je uiterste best doet om het slaperige gevoel te handhaven waarbij je naar je stemklank kunt blijven luisteren, net als bij het zingen.

Wanneer heb je het juiste (rationele) verlangen gekregen? Als dit alles in je gevoel is overgegaan. Dat wil zeggen dat je het verlangen hebt om bij wie dan ook je spreekrust te bewaren en wilt blijven klankmaken en -luisteren.

Hoe breng je het onbeschaamd-langzame klankmaken het beste ten uitvoer? Gewoon beginnen met klankmaken en luisteren, net als bij het zingen! Daarbij blijft ieder mens, dus ook een stotteraar, volkomen 'normaal'.

Het fundament!

Het fundament voor het 'vrij worden' houdt in dat je gelooft, dat de spraak uitsluitend bestaat uit stemklank en dat naast de stem niets anders deel uitmaakt van spraak. Hiervan moet je jezelf steeds weer blijven overtuigen. Dit moet jouw rotsvaste, innerlijke overtuiging worden. Dan gaat alles veel gemakkelijker: het opbrengen van de woede, de onbeschaamdheid en de onverschilligheid.

Als jij je er voortdurend van bewust bent dat de spraak uitsluitend bestaat uit stemklank, die door je gedachten wordt gevormd, hebben je irrationele gedachten geen schijn van kans meer. De enige reden waarom je niet met je aandacht bij de klank kunt blijven is dat je irrationele angst nog te groot is: de angst dat je weer eens zou kunnen gaan stotteren. Maar wanneer ga je stotteren? Als je spreekspanning hebt opgebouwd en letters ziet. Voor de letters als schrifttekens hoeft je echter nooit bang te zijn omdat zij slechts signaleren dat jij je spreekrust hebt verloren en uit het langzame spreken met als natuurlijk gevolg uit het stemklankmaken en stemklankhoren bent gekomen.

Oscar en Erna Hausdörfer

(vertaald en bewerkt door Jan Heuvel)

Verslag terugkomdag

Maandag 8 oktober. Ik zit in de trein naar Deventer. Vanaf daar neem ik de bus naar Barchem. Het is mijn derde en laatste terugkomdag. Het is een mooie herfstdag. Net als nu een jaar en twee dagen geleden toen ik naar mijn eerste dag van de basis-cursus ging.

Ik was toen heel nerveus. Nu niet meer. Ik ben namelijk sinds kort echt vrij van stotteren. Een jaar na de basiscursus.

Ik heb me opgegeven voor Hausdörfer nadat ik Desiree van de Westelaken op de TV bij Paul de Leeuw heb gezien. Zij zei toen: 'stotteren is geen spraakprobleem. Het heeft te maken met angst'. En ik wist meteen: dit is het, ze heeft gelijk. En ze heeft ook gelijk gehad. Bij de bushalte in Deventer kom ik Bram tegen, een student grafische vormgeving uit Tilburg. Ik vraag hoe het met hem gaat. Het gaat wel beter dan vorig jaar, maar nog niet goed genoeg naar zijn zin.

Het is goed om weer een aantal oud cursisten te zien en Jan Heuvel natuurlijk. Er zijn ook drie mensen uit een andere groep. We bekijken de video's van de eerste dag. Het moment dat we ons moesten voorstellen.

Iedereen vreselijk stotteren natuurlijk (ik ook). Voorstellen is voor een stotteraar het moeilijkste dat er is. Er zijn geen ontwijkwoorden.

Mij valt op dat de meesten nog steeds niet durven te verlenen. Ook als we allemaal als (ex) stotteraar bij elkaar zitten. Dat viel me ook al op bij de bijeenkomsten van Suzan de Veer over aandachtstraining (zie een ander artikeltje van mij in deze nieuwsbrief). Ook daar zat ik met 5 Hausdörfers die gewoon weigerden klanken te verlenen.

Ik weet hoe dat komt. Stotteraars zijn meestal heel erg geconditioneerd in hun gedrag voor (spreek-)angst. Het zijn diep ingesleten angstpatronen. Om op te vallen met spraak (dus klanksturing) moeten ze een hele hoge drempel over. Die drempel lijkt onneembaar. Toch kan die genomen worden. Door de angst heen gaan. Geen enkele situatie uit de weg gaan, durven opvallen en vooral niet bezig zijn met voorkomen dat je stottert. Het is 1000 keer gezegd, maar het moet nog 1000 keer gezegd worden. Want het is namelijk de enige weg. Wie er ook is, is DJ Roy. Het gaat goed met Roy, maar Roy is zich bewust van wat ik hierboven beschreven heb. Roy is mijn held. Hij wil bij Radio 3 FM werken en ik weet zeker dat hem dat gaat lukken.

Roy werkt nu bij Simone FM, een dicht beluisterd radiostation in Noord Nederland. Jan stelt bij Roy in het programma aandacht te besteden aan de Wereldstotterdag. We spreken af dat Jan of ik live in de uitzending bij Roy komen. Het wordt Jan. Dat vind ik wel jammer, want voor mij was het een goede flegmatraining geweest. Maar ik gun het Jan van harte. Hij is degene die de unieke en enige methode om van stotteren af te komen in Nederland geïntroduceerd heeft.

Roy is mijn held, omdat Roy in een live programma met vele luisteraars zijn stotterprobleem bespreekbaar heeft gemaakt.

Ik kan iedereen alleen maar aanraden: doe als Roy. Vecht nooit meer tegen je spreekangst en tegen het stotteren. Staak het verzet. Je bent eerder vrij dan je denkt.

Henk Knol

Overzicht zelftherapiegroepen

Almelo: Henk van der Kamp, 0523-266920, almelo@natuurlijkspreken.nl

Amsterdam: Maarten Jurrjens, 0251-671490, amsterdam@natuurlijkspreken.nl

Arnhem: Casper van der Wal, 06-51703692, arnhem@natuurlijkspreken.nl

Assen: Arent Boonstra, 0592-545293, assen@natuurlijkspreken.nl

Asperen: Mieke Korten, in oprichting

Barger-Compascuum: Jan Kamping, 0591-349278, barger-compascuum@natuurlijkspreken.nl

Den Haag: Marcel Beekink, 079-3630499, zoetermeer@natuurlijkspreken.nl

Eindhoven: Jules Verton, 06-42735434, eindhoven@natuurlijkspreken.nl

Friesland Noord: Mark Nicolai, 0511-425995, friesland-noord@natuurlijkspreken.nl

Harderwijk: Noël van Leeuwen, tel.: 0341-881051, harderwijk@natuurlijkspreken.nl

Leiden: Paul Blijboom, 020-6640870, leiden@natuurlijkspreken.nl

Utrecht: Jeroen Neele, 030-2334074, utrecht@natuurlijkspreken.nl

Winterswijk: Björn Wedding, 0543-523874, winterswijk@natuurlijkspreken.nl

Colofon

Nieuwsbrief

De nieuwsbrief verschijnt tweemaal per jaar (juni en december) en wordt aan donateurs van Stichting Natuurlijk Spreken toegezonden.

Redactie:

Allard Verburg

Layout:

Sjoerd Hiemstra
shiems@kpnplanet.nl

Oplage:

De Nieuwsbrief wordt per e-mail verzonden aan alle donateurs en belangstellenden.

Bestuur van de stichting

Voorzitter:

Joris Castermans
Tel.: (071) 514 66 36
voorzitter@natuurlijkspreken.nl

Secretaris:

Michael Dijkstra Taurel
secretaris@natuurlijkspreken.nl

Penningmeester:

Allard Verburg
Tel.: (017) 541 51 19
penningmeester@natuurlijkspreken.nl

Bestuurslid zelftherapie

Noël van Leeuwen
tel: (0341) 88 10 51
zelftherapie@natuurlijkspreken.nl

Bestuurslid voorlichting en p.r.

Henk Knol
Tel.: (033) 465 17 84
voorlichting@natuurlijkspreken.nl

Website

www.natuurlijkspreken.nl

Girorekening

7706022 t.n.v. Stichting
Natuurlijk Spreken
Leiderdorp

Bij betalingen vanuit het buitenland heeft u de volgende gegevens nodig:
IBAN: NL85 PSTB 0007 7060 22
BIC: PSTBNL21
Vaak zijn er geen of weinig kosten aan verbonden. Informeer hiervoor bij uw bank.