

Nieuws van Instituut Natuurlijk Spreken

Er is veel gebeurd in het afgelopen jaar en er zijn grote plannen. Hieronder een kleine greep daaruit.

Secretariaat

Sinds voorjaar 2005 verricht Daniëlle werkzaamheden voor INS. Ondanks toenemende belangstelling voor de therapie beheert zij nog steeds met veel plezier het secretariaat. Zij draagt zorg voor het verzenden van de informatie- en adviespakketten, het organiseren van de cursussen en het voeren van de volledige administratie, van het bijhouden van het adressenbestand tot de boekhouding en belastingzaken. Daarmee is Daniëlle zo te zeggen 'de spil van het bedrijf' geworden! Gedreven door haar enthousiasme, voert zij een groot deel van de werkzaamheden nog steeds uit op vrijwillige basis.

Bedrijfsplan

Onze 'bedrijvendokter' Joris heeft voor INS/SNS een bedrijfsplan geschreven, waar we met z'n allen 'zoet mee zijn'. Om daar sturing aan te geven, heeft hij tevens het voorzitterschap op zich genomen. Dit heeft o.a. geleid tot een vernieuwde huisstijl, die terug te vinden is in de website, het logo en de covers van readers en boeken. Voor het webdesign, de bouw van de site en het grafische werk wist Joris zijn neef Charles te interesseren. Geruchten willen, dat Charles vroeger ook stotterde, wat nu alleen nog maar te merken is aan het enorme enthousiasme, waarmee hij zich voor 'onze zaak' inzet.

INS + SNS + medewerkers = Instituut Natuurlijk Spreken

Als onderdeel van het bedrijfsplan is het verschil tussen Instituut Natuurlijk Spreken (INS) en Stichting Natuurlijk Spreken (SNS) naar buiten toe komen te vervallen. 'Instituut' en 'Stichting' werden regelmatig met elkaar verward, dus voor de buitenwacht is het nu een stuk gemakkelijker geworden. De stichting blijft verantwoordelijk voor de zelftherapie, het geven van voorlichting en het stimuleren van (wetenschappelijk) onderzoek. Daniëlle en Jan blijven verantwoordelijk voor de therapieën. Naast het bestuur en de vaste medewerkers zijn er nog meer mensen, die op vrijwillige basis ondersteunende werkzaamheden verrichten voor 'Natuurlijk Spreken'. Sjoerd is al vele jaren actief op een breed front. Dat varieert van het verzenden van Nieuwsbrieven tot het beheren van de website, DTP-werkzaamheden

en technische ondersteuning. Henk Storm, al sinds 1993 zeer begaan met Hausdörfer, heeft onlangs het websitebeheer van Sjoerd overgenomen. Daarnaast mogen wij een beroep doen op vele ex-cursisten en ouders van stotterende kinderen, die, verspreid over heel Nederland, bereid zijn hun steentje bij te dragen. Last but not least zal ons team binnenkort worden versterkt door twee nieuwe therapeuten. Het samenwerkingsverband van bestuur, medewerkers en therapeuten vormt Instituut Natuurlijk Spreken (INS). Daarmee heeft het Instituut het potentieel in huis om natuurlijk spreken mogelijk te maken voor zo veel mogelijk mensen, die lijden onder hun spreken.



Nieuwe therapeuten en optimalisatie van de therapie

De weg naar 'Natuurlijk Spreken' is veelzijdig en kan vanuit veel verschillende invalshoeken worden belicht. Daarom hoeft de uitleg nooit hetzelfde te zijn. Daar komt bij, dat elke cursist weer anders is en dat de steeds prachtige resultaten een verslavende werking kunnen hebben. Dat maakt het geven van deze therapie zo boeiend, waardoor ik dit nog steeds met veel enthousiasme doe en hiermee graag nog lang zou willen doorgaan. Het gestaag stijgende aantal therapieën vraagt echter om meer therapeuten! Daarnaast is het goed voor de therapie om aan te tonen, dat de resultaten niet afhankelijk zijn van een therapeut, maar voornamelijk van de theorie en werkwijze. Dat maakt de therapie overdraagbaar, wat natuurlijk van groot belang is voor de voortgang. Daarom wil ik graag anderen de gelegenheid bieden zich hierin te specialiseren. Het spreekt voor zich dat ervaringsdeskundigen, die dus zowel de weg naar niet-natuurlijk spreken als ook naar natuurlijk spreken zelf zijn gegaan, hiervoor de meest geschikte kandidaten zijn. In dit kader zullen Martijn en Bernadet vanaf april j.l. basiscursussen bijwonen als aspirant-therapeut. Naast het begeleiden van nieuwe therapeuten zal ik me in de toekomst blijven richten op het optimaliseren van de therapieën. In dit kader hebben wij Henk Helmantel gevraagd om vanuit zijn

beroep als Gezondheidszorg psycholoog/Gedrags-therapeut werkzaam binnen de Kinder- en Jeugdpsychiatrie, en tevens ervaringsdeskundige op het gebied van stotteren, te kijken naar mogelijkheden om onze therapie te verbeteren. Daarnaast kan Henk een stukje individuele begeleiding bieden aan mensen, die daar behoefte aan hebben. Wij hopen hiermee te bereiken dat mensen in de toekomst nog gemakkelijker en binnen een korter tijdsbestek vrij zullen worden van stotteren.

Therapie voor kinderen

Na het artikel in Groter Groeien (01/06) werden wij overspoeld met adviesaanvragen van ouders van jonge stotterende kinderen. De reacties van ouders, die met ons schriftelijke advies aan de slag zijn gegaan, waren bijzonder positief: in de meeste gevallen was het stotteren al na korte tijd verdwenen en slechts in uitzonderingsgevallen duurde dit wat langer. Het advies, dat eigenlijk is bedoeld voor ouders van jonge, stotterende kinderen (tot ca. 6 jaar), bleek ook voor wat oudere kinderen en zelfs voor volwassenen goed te werken. Dit was bijv. het geval bij Gerard (7) en zijn moeder Jolande, die ook stotterde (ervaringsberichten zijn te lezen op www.natuurlijkspreken.nl onder 'Het Succes').

Het advies is nu verkrijgbaar in de vorm van een reader met als voordeel, dat deze gemakkelijk in de omgeving van het kind kan worden uitgereikt, bijv. aan leerkrachten, de oppas en/of grootouders. Naast het schriftelijke advies bieden wij ouders een telefonisch consult, waarin het e.e.a. nader kan worden toegelicht en voorgedaan. Verdere begeleiding is mogelijk per telefoon, Skype en/of e-mail. Een huisbezoek door een therapeut behoort ook tot de mogelijkheden.

Voor kinderen van 6 jaar en ouder is een bezoek aan huis in ieder geval zinvol. Uit onze ervaringen blijkt, dat één huisbezoek al voldoende kan zijn om ouders en kind op het goede spoor te zetten. Daarnaast zorgen wij voor een goede begeleiding op school, o.a. door leerkrachten en de klas te informeren over stotteren en natuurlijk spreken. Met name voor kinderen, ouder dan 6 jaar, is het

van belang de (mogelijke) drempels in de klas te verlagen. Hierin kunnen ex-cursisten en ouders van jonge stotterende kinderen, die de cursus hebben gevolgd en in de buurt wonen, een belangrijke rol vervullen. Op deze manier hopen wij een stotterend kind optimaal te kunnen begeleiden op weg naar natuurlijk spreken.

Onderzoek

INS werkt mee aan een onderzoek naar het effect van de Hausdörfer-therapie door Ilona Boutestijn, psychologiestudente aan de Erasmusuniversiteit te Rotterdam.

Daarnaast heeft INS meegewerkt aan een wetenschappelijk onderzoek van de Open Universiteit Nederland, faculteit psychologie door Suzanne de Veer. Alle ex-cursisten, die per e-mail voor ons bereikbaar waren, hebben een uitnodiging gekregen om deel te nemen aan de trainingen, die Suzanne in dit kader gaf. Naar verwachting kan de zgn. 'aandachtstraining' bepaalde aspecten van de Hausdörfertherapie versterken en zodoende hierop een aanvulling zijn.

Meer over beide onderzoeken leest u elders in deze Nieuwsbrief.

Tot slot

Tot slot misschien nog wel het belangrijkste: het is fantastisch om met een geweldig team van enthousiaste en uiterst capabele ervaringsdeskundigen, die het potentieel van Hausdörfer hebben herkend, een gemeenschappelijk doel na te streven, waaraan we allemaal evenveel waarde hechten. Het is ook ontzettend fijn dat een vaste groep van trouwe donateurs ons daarbij – in veel gevallen al vele jaren – ondersteunt. Bij deze mijn hartelijke dank voor het vertrouwen, dat u ons in de afgelopen jaren tegemoet heeft gebracht. Ik hoop dat alle ex-cursisten, ouders van stotterende kinderen en andere belangstellenden ons daarbij willen (blijven) ondersteunen door donateur te worden/blijven van de stichting.

Natuurlijke groeten aan iedereen,

Jan Heuvel

Voorstelronde nieuwe bestuursleden SNS

Mijn naam is Joris Castermans en ik ben sinds mei 2006 voorzitter van Stichting Natuurlijk Spreken. De therapie van Instituut Natuurlijk Spreken heeft me enorm geraakt. Het heeft mijn zelfvertrouwen vergroot waardoor ik het afgelopen jaar een sterke persoonlijke groei heb doorgemaakt. De vrijheid die ik nu ervaar (en dat wil niet zeggen dat ik nooit meer stotter) is echt fantastisch! Ik zou graag willen dat veel meer



Joris

Functie: Voorzitter

Leeftijd: 33 jaar

Beroep: innovatieadviseur

Woonplaats: Leiden

Huwelijkse staat:

Samenwonend met Evelin

mensen die stotteren dit kunnen meemaken. Dat is de reden dat ik me volledig inzet om de zelftherapie te verbeteren en de bekendheid van Instituut Natuurlijk Spreken te vergroten zodat we veel meer mensen bereiken. Laat het ons weten als

je hierover goede ideeën hebt!

Hopelijk tot ziens bij één van onze activiteiten.



Henk

Functie: Voorlichter
Leeftijd: 47 jaar
Beroep: beleidsmedewerker
Werkgebied:
provincie Utrecht
Woonplaats: Amersfoort

Ik ben Henk Knol. Ik stotterde sinds mijn 11-de. Ik heb in oktober 2006 de basiscursus bij Jan Heuvel gedaan. Bij mij viel gelijk het kwartje. Het mooie aan Hausdörfer is dat het aan de ene kant zo ontzettend simpel is, maar aan de andere kant heel veel fascinerende facetten heeft. Zelfs een half jaar na de basiscursus zie ik nog steeds en er

vaar ik nog steeds nieuwe dingen. Omdat ik al zolang stotterde heb ik veel kunnen nadenken over wat stotteren is en waarom ik soms niet stotterde. Ik had ook al zelf veel dingen ontdekt, maar niet de essentie. En dat is dat alles te maken heeft met spreekangst. Stotteren is geen spraakprobleem, maar een angstprobleem. Ik vind het geniaal dat Hausdörfer dit wel gezien heeft en zijn hele leven in het werk gesteld heeft om het stotterprobleem te ontrafelen. Voor mij verdient hij postuum een Nobelprijs.

Iedere stotteraar weet hoeveel stotteraars lijden. De spreekangst beheerst hun hele leven. Dat is ook de reden dat ik bestuurslid ben geworden. Het is mijn volle overtuiging dat Hausdörfer de oplossing heeft gevonden. Iedere stotteraar in Nederland moet weten dat er een oplossing voor het stotterprobleem bestaat. Daar ga ik me voor inzetten.

Na zeven jaar logopedie en diverse Del-Ferro cursussen kwam ik in 2004 terecht bij de Hausdörfermethode. Na het lezen van het boek en het volgen van de basiscursus vielen alle puzzelstukjes die ik had eindelijk op zijn plaats: stotteren is geen spraakprobleem maar een gedrag- en gedachtenprobleem! Angst voor mensen, situaties en omgeving speelt hierbij een belangrijke rol. Gelukkig is de angst verdwenen en heb ik geen vermijdingsdrang meer. Na verloop van tijd begon ik echter vaker terug te keren naar de cirkel van niet natuurlijk spreken. Begin 2007 heb ik de functie van penningmeester op mij genomen om twee redenen: voor eens en voor altijd terugkeren naar de cirkel van natuurlijk spreken en de Hausdörfermethode



Allard

Functie: Penningmeester
Leeftijd: 35 jaar
Beroep: projectleider innovatie
Werkgebied: recycling & milieu
Woonplaats: Leiderdorp
Overig: samenwonend met Anna

bij zoveel mogelijk stotteraars onder de aandacht brengen omdat de Hausdörfermethode naar mijn inziens de enige methode is die de spijker op zijn kop slaat.

Ouders

Wij, Ruud en Sonja zijn de ouders van Stef (6 jaar) en Frido (10 jaar). Stef is na zijn vierde verjaardag begonnen met licht te stotteren na een emotionele ervaring. Natuurlijk is een kind van vier jaar in staat om dit bij zich zelf op te merken. Net zoals wij en onze omgeving dit opmerkten. Binnen enkele weken zat hij muurvast. De gevolgen waren groot te noemen. Omdat wij, hij zelf en de omgeving dit niet konden negeren bleek dit een goede voedingsbodem voor het stotteren te zijn zodat het zich nu kon vestigen. Dan volgt een zoektocht naar de juiste therapie voor Stef.

Logopedie was geen succes bij Stef omdat deze bestond uit ademhalings therapie. Omdat wij zagen dat het stotteren bij Stef is ontstaan uit de "ik kan niet spreken-gedachte" wat niets met ademhaling te maken heeft. Zo werd er voor ons gevoel de aandacht gericht op de "vaste" ademhaling en het niet natuurlijk kunnen spreken. Voor Stef twee dingen die hij niet kon, dus demotiverend. Wij zagen heel duidelijk dat een "vaste" ademhaling het gevolg is van het stotteren en niet de oorzaak. Dit omdat hij bij vloeiende momenten en zingen een volledige normale ademhaling heeft. Bovendien vonden wij het spiegelen van iemand die stottert en het "motiveren" van de ontwikkeling van zelfspot ongepast, zeker bij deze leeftijd. Hij maakt zelf wel uit of hij er om moet lachen of niet op zijn eigen moment. Stef voelde zich dan ook

niet gesteund maar geplaagd. Hij mocht van ons dan ook gewoon stotteren en met recht kwam dan ook de opmerking: Als ik van jullie dan mag stotteren waarom moet ik dan naar therapie? Tja.... als volwassene zend je allerlei tegenstrijdige boodschappen uit die kinderen wel degelijk in de gaten hebben. Zij hebben zo hun eigen gedachten. Die hebben wij gerespecteerd en zijn dan ook gestopt met logopedie die voor ons niet passend was. Waar je dan tegen aanloopt is zeer vervelend. De druk van buitenaf van mensen die zich afvragen waarom je geen therapie doet met je kind heb ik als moeder als een (opgelegd) schuldgevoel ervaren. Even niets doen voor Stef werkte goed. Dit was wel het punt om verder te zoeken, want natuurlijk wil je wel degelijk iets doen voor je kind. Maar dan wel op een manier die het beste bij Stef past. Via internet kwam ik bij INS en heb ik de reader en



cd-rom besteld. Wat ik daarin las was voor ons de bevestiging wat ik altijd al bij Stef gezien heb. Na telefonisch contact en diverse emails met Jan gingen we aan de slag. De eerste stappen naar verbetering waren niet te zien in vloeiend spreken, maar in het zich gesteund voelen door ons. Wij begrepen hem beter, waardoor hij ook meer naar buiten kwam met zijn gevoelens. Ik begon met dieren-geluiden maken en te vertellen dat zijn stem overal voor gebruikt kon worden. Je zag hem denken en het vertrouwen groeide langzaam. Vervolgens zijn

wij allemaal elke avond met klanksturen aan tafel begonnen. In het begin dikke pret, want dat klonk best anders. Maar goed, er kan altijd gelachen worden natuurlijk. Maar al gauw begon hij er zelf als eerste mee.

Vervolgens kwam er een periode dat hij dit praten erg lui vond en er dan ook niet mee verder wilde gaan. Alle creativiteit uit de kast. Soms deed hij mee, soms niet. Ook prima. Hij koos tijdelijk voor stotteren. Gaandeweg kreeg hij er toch zelf steeds meer en meer last van en besloten wij Jan Heuvel te vragen voor een bezoek aan huis.

Dit zorgde voor veel duidelijkheid bij Stef en ons. Jan kan het goed overbrengen. Het ging er dan ook zeer gemoedelijk aan toe tijdens de stoelendans en andere spelletjes. Het mooiste stukje voor ons was dan ook dat Stef tijdens de lunch op zijn praatstoel terecht kwam en al "klanksturend" Jan Heuvel het hemd van zijn lijf vroeg over van alles en nog wat. Stef heeft toen echt gevoeld wat het hem oplevert. Je kan nu eenmaal niet stotteren als je de klanken langer maakt en daar ook in het begin bij moet nadenken. Daardoor vergeet je als het ware te stotteren. Dus spreekrust.

Als je ook luistert naar je eigen stem ontstaat vanzelf deze rust en praat je langzamer.

Met veel geduld en herhaling van wat wij geleerd hebben zullen wij samen verder gaan en vertrouwen wij in Stef zijn eigen kracht. Afwisselend zal hij in het begin zelf kiezen om de klanken langer te maken of te stotteren. Zoals Jan al zei: Het komt goed.

Oirschot: verslag SNS-weekend

Op vrijdag 24 november begon 's avonds het Zelfhulpweekend te Oirschot. In een plaatselijke en donker afgelegen boerderij hadden de organisatoren van dit weekend alles keurig voorbereid: aan versnaperingen geen gebrek! De opkomst was met een man of 20 prima te noemen. Een leuke mix van heren en dames, van jong tot wat ouder, en vanuit verschillende windrichtingen afkomstig. Natuurlijk kon Jan Heuvel ook niet ontbreken!

Vrijdagavond werd begonnen met een voorstelronde. Normaal gesproken zou dit voor sommigen als best moeilijk kunnen worden ervaren, maar het ging er op een ontspannende manier aan toe: Arianne en Corné leidden de avond leuk in en het voorstelrondje kon aan de hand van kretologieën als 'beste film', of 'grootste passie' worden ingevuld. Met een ware ballonknal (in ballonnen zaten lootjes met daarop namen van de deelnemers van het weekend) werd steeds de volgende persoon uit de groep door het lot aangewezen om zich voor te stellen.

Daarna werd door Corné op verlengende wijze het programma van het weekend gepresenteerd, zodat iedereen wist waar hij/zij aan toe was. Er hing een goede sfeer, waardoor een aantal mensen al snel van de versnaperingen wilden gaan genieten. Eenmaal daaraan begonnen bereikte ons toch de mededeling dat Jan nog wat Hausdörfer-technieken voor ons in petto had. En zo begonnen we met onze klanksturingsoefeningen (leuk woord voor scrabble).

Die vrijdagavond verder een beetje aangekloot: er stond een tafeltennistafel, een sjoelbord en een voetbalspel, dus aan (oud-Hollandse) spelen ook geen gemis! Een aantal van ons ging desondanks al redelijk vroeg onder de veren, moe van een ongetwijfeld drukke werk- of schoolweek.

De volgende ochtend stond het ene gedeelte van de heren redelijk uitgeslapen en fris op, terwijl het andere gedeelte vooral hoorbaar klaagde over indringende, op 'houtzagen' lijkende geluiden die hun tere oortjes 's nachts schenen te hebben beziggehouden. Eén van de heren-deelnemers heeft namelijk de gewoonte zijn omgeving 's nachts flink op de proef te stellen met ronkende klanken....

Toen de Manenschijnen al weer ondergingen, konden de meesten van hen hun nachtrust nog enigszins meepakken.

Die ochtend en middag hadden we enkele workshops. Jan Heuvel deed ons op vertrouwelijke wijze nog eens ingeleide in de soms toch complex lijkende theorie van Hausdörfer. Maar omdat er niets zo praktisch is als een goede theorie (ja, dat is even een doordenkertje.....), hebben we het tegendeel allemaal aan den lijve kunnen onder vinden. Ook Theo leidde een workshop en deed enkele van zijn ervaringen en inzichten met betrekking tot de Hausdörfer-problematiek uit de doeken.

Natuurlijk moesten de benen ook weer even gestrekt worden, en zo werd een heerlijke wandeling



aangegaan in een van de drassige weilanden die de omgeving rijk is. De regen deed er nog een schepje bovenop, zodat de broeken en het schoeisel van menig deelnemer in een erbarmelijke toestand de boerderij weer hervonden. Maar niet getreurd, want de organisatoren leken een welverdiende Chinese Muur-maaltijd (uit China?) te hebben gehaald, zodat de hongerige maagjes weer gretig konden worden gevuld. Die avond leek het uit te lopen op een thuisblijf-avond en een herhaling van de wedstrijden van die avond ervoor. Ondergetekende vond dat toch een beetje zonde van de tijd en probeerde op tactische wijze enkele mensen mee te krijgen om het naburig gelegen Best eens te toetsen op criteria van gastvrijheid en Brabantse gezelligheid. En gezellig was het! Uiteindelijk ging zo'n beetje de hele groep mee en werd 'De Mens' (of zoiets) aan een werkelijke stotter-invasie onderworpen. Met enige moeite om in het donker de beruchte boerderij weer te hervinden, kwamen we toch nog op een christelijke tijd aan en werd de brute party binnen

nog eens dunnetjes overgedaan..... Ja, die stotteraars weten wat feesten is! Zondag hadden we de hele dag de beschikking over een professionele managementtrainster die tezamen met een bevriende acteur ons soms het vuur aan de schenen legde, maar toch zeer soepel met ons (ex-) stotteraars wist om te gaan..... complimenten voor deze uitstekende keuze (van de organisatoren)! Rond half vier was het weekend alweer ten einde. Het was een gezellige en tegelijkertijd leerzame tijd. Dat zijn signalen dat het weekend geslaagd genoemd mocht worden! Volgende keer zal het festijn plaatsvinden in Winterswijk:



**Van 13 t/m 15 juli
zelftherapieweekend in Winterswijk**

**Meer informatie via
www.natuurlijkspreken.nl
en/of www.zhw-winterswijk.tk**

Hopelijk allen tot dan!

Rutger

Even voorstellen: Martijn Sandee



Als Hausdörfer therapeut in opleiding wil ik me graag even voorstellen. Mijn naam is Martijn Sandee, ik ben 33 jaar en ik kom uit Haarlem. Op jonge leeftijd ben ik begonnen te stotteren hetgeen waarschijnlijk getriggerd werd door een ziekenhuisopname. Op mijn 31ste had ik inmiddels zonder

veel succes drie verschillende logopedistes en een psycholoog bezocht en daarom ben ik in december 2005 begonnen aan de Hausdörfer basis cursus. Na de eerste dagen van de cursus begreep ik meteen dat ik de juiste weg naar spreekkrust en de resulterende vloeiendheid gevonden had. Op deze weg was het voor mij het meest belangrijk om boven alles flegmatischer te worden en me dus minder aan te trekken van andere mensen. Mijn grootste angst was om tijdens mijn werk als freelance financieel/IT consultant aan klanten en collega's te vertellen dat ik stotterde en op te vallen door de klanken te

verlengen. Pas na de laatste terugkomdag durfde ik deze angst te lijf gaan door op een vergadering op mijn werk uit te leggen dat ik bezig was met de Hausdörfer cursus om spreekkrust te verkrijgen. Dit bleek voor mij de laatste hindernis te zijn en sindsdien kan ik in vrijwel alle gevallen mijn spreekkrust bewaren. Een fantastisch gevoel !

Een paar maanden geleden ben ik door Jan Heuvel benaderd of ik interesse had om de cursus zelf te gaan geven. Ik hoefde niet lang na te denken want ik was al een hele tijd op zoek naar een kans om meer met mensen te werken. In mijn huidige baan miste ik dat namelijk enorm. Ik heb inmiddels meegelopen met enkele cursusedagen in april en vanaf 1 juli ga ik naast mijn reguliere werk meelopen met volledige cursussen om ze op termijn zelfstandig te gaan geven. Het is een enorme uitdaging en ik besef dat ik nog veel moet leren.

Maar mijn open persoonlijkheid en alle ervaringen en kennis die ik heb opgebouwd over Hausdörfer geven mij het vertrouwen dat ik het kan. En boven alles vind ik het heel erg leuk!

Even voorstellen: Bernadet

Ik ben Bernadet, 27 jaar, geboren in Tilburg waar in nu nog steeds woon. Ik ben vorig jaar getrouwd en op dit moment veel bezig met ons nieuwe huis dat we gekocht hebben. Al op jonge leeftijd wist ik dat ik graag mensen wilde helpen. Ik ben dan ook de studie SPH (sociaal pedagogische hulpverlening) gaan doen en werk nu met mensen (voornamelijk jongeren) met een verstandelijke beperking.



Toen ik ongeveer 10 jaar oud was ben ik gaan stotteren. Jarenlang heb ik logopedie gehad, wat helaas niet mocht baten. Het stotteren bracht vele onzekerheden met zich mee voor mij, die me steeds meer in de weg gingen zitten. Uiteindelijk besloot ik een

therapie te gaan doen en heb ik gekozen voor Hausdörfer. Ik heb de basiscursus in maart dit jaar gedaan, op dit moment een ruime twee maanden geleden.... En wat ben ik blij dat ik deze stap heb gezet! Eerst heb ik het boek van Hausdörfer gelezen; ik herkende er veel in en wat er geschreven stond vond ik zo logisch klinken, dat ik erg benieuwd was naar de basiscursus. De eerste dag 'viel voor mij het kwartje' al en daarna ben ik me alleen maar vrijer gaan voelen. Geweldig!

Ik wist al vrij snel dat ik 'natuurlijk spreken-therapeut' wilde worden! Want, ik weet zelf zo goed hoe het is om te stotteren én hoe het voelt om er vanaf te zijn (om spreekruimte te hebben)!

Aandachtstraining

Instituut Natuurlijk Spreken

In samenwerking met Jan Heuvel van Instituut Natuurlijk Spreken is de afgelopen maanden een aandachtstraining gegeven aan mensen die niet vloeiend spreken. Deze training werd gegeven in Zwolle, Amsterdam, Utrecht en Eindhoven in het kader van mijn scriptie (richting gezondheidspsychologie bij de Open Universiteit Nederland) met als onderwerp MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Het gaat om een stressreductie-programma dat oorspronkelijk ontwikkeld is voor mensen met klachten als stress en pijn door hun ziekte en dat inmiddels effectief is gebleken bij diverse doelgroepen. Dit programma houdt in: acht bijeenkomsten van 2½ uur met huiswerk van drie kwartier per dag, wat betekent oefenen, al dan niet met behulp van instructies op cd en het lezen van ondersteunende teksten.

De training

Aandacht en adem staan in de training centraal en aangezien we spreken op onze uitademing valt te verwachten dat mensen die niet vloeiend spreken hier baat bij hebben. We hoeven niet te wachten tot we astma of een andere luchtwegaandoening hebben om ons bewust te zijn van de essentie van onze ademhaling. Gelukkig hoeven we niet na te denken over onze ademhaling. Dit proces verloopt onbewust. Dit betekent echter ook dat we ons van verstoringen in dat proces vaak niet bewust zijn. De hele dag door wordt dit proces beïnvloed door de dingen

die we tegenkomen. We vinden iets adembenemend mooi maar ook: onze adem stopt, als we schrikken. Tijdens de bijeenkomsten leren de deelnemers om met aandacht de ademhaling te volgen, de inademing en uitademing van het begin tot aan het eind, zonder daarin iets te veranderen en zonder daarover te oordelen. Daarna volgt een uitbreiding van het richten van de aandacht op lichaamssensaties, gevoelens, gedachten en geluiden. Dit gebeurt tijdens liggen, zitten, lopen en bewegen.



Resultaten

In het onderzoek wordt gekeken naar de effectiviteit van een aandachtstraining bij mensen die niet vloeiend spreken. De experimentele groep heeft inmiddels de training afgerond en het merendeel was tijdens de evaluatie in de laatste bijeenkomst positief over de training. Met name was sprake van een toename van aandacht, bewustzijn bij de dagelijkse dingen, meer (spreek-)rust, meer acceptatie van niet vloeiendheden en een positievere kijk op hetgeen zij ervaren. Op dit moment ben ik bezig met de controlegroep en de eerste bevindingen lijken zich te herhalen. Iets meer dan de helft van de deelnemers is via Jan Heuvel op de training geattendeerd. Een combinatie van de training met de Hausdörfer methode via Instituut Natuurlijk Spreken zou een positieve bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van (de gevolgen van) niet-vloeiendheden. Ik ben nog niet zover dat ik de resultaten voorhanden heb omdat ik naast de scriptie en mijn werk ook begonnen ben aan de stage. Echter, in acht weken tijd is een aantal mensen bij elkaar geworden tot een groep die per mail contact blijft houden en die over een half jaar een terugkomdag heeft gepland. Het is goed mogelijk dat het feit dat bepaalde deelnemers elkaar via Jan Heuvel al kenden daarin een rol heeft gespeeld. Meer dan de moeite waard.....

Suzanne de Veer

Website:

www.open.ou.nl/stcentra/zwolle/070222-training/



Ontspanning



Een yoga-oefening

Zelfsuggestie

Tot op heden heb je van nature altijd al geprobeerd om je stotteren 'onder controle te houden' door allerlei trucjes, die je jezelf (al dan niet onder invloed van therapieën) hebt aangeleerd. Situaties vermijden en woorden omzeilen hoort daar ook bij. Misschien kun je zo wel het grootste deel van de dag vloeiend te spreken, waardoor je het gevoel kunt krijgen, dat je al heel ver bent en je doel al bijna hebt bereikt. Maar tóch voel je je nog lang niet vrij en lijdt je zelfs nog steeds onder je spreken omdat je je spraak voortdurend aan het controleren bent uit angst, het vloeiende spreken weer kwijt te raken.

Nu komt Hausdörfer. Het is logisch dat je niet alles loslaat wat heeft gebracht waar je nu bent. In eerste instantie zul je Hausdörfer nog opvatten als een nieuwe 'techniek', waarmee je controle kunt uitoefenen op je stotteren, zodat je misschien ook 'het laatste restje' en daarmee je onzekerheid kunt laten verdwijnen. Bedenk echter dat 'vrij zijn van stotteren' betekent, dat je geen enkele controle uitoefent op je stotteren, niet nadenkt over hoe je moet spreken en geen angst hebt om te stotteren. Als je dit wilt bereiken, moet je dus ook niets anders doen dan dat. Dat betekent dus eigenlijk: controle loslaten, niets inplannen en in het 'hier en nu' blijven. Theoretisch zou je hierin kunnen slagen als je de uitleg hebt begrepen en bevestigd d.m.v. oefeningen, zodat je ervan overtuigd bent dat je werkelijk kunt. Maar omdat we in de loop der jaren hypergevoelig zijn geworden op het gebied van spraak(storingen) is dit alleen niet voldoende om vrij te worden. Hoe pak je het nu aan?

Maak om te beginnen gebruik van je eigen stemklank om je theoretische kennis te bevestigen. Als daarover geen twijfels meer bestaan, is je basis sterk genoeg voor de gezonde zelfsuggestie 'ik kan'. Door nu net zo vaak op een dag tegen jezelf te zeggen dat je kúnt als je daarvoor tegen jezelf hebt gezegd dat je 'niet kunt', bouw je je natuurlijke spreken net zo zeker op als je het tot op heden je stotteren hebt opgebouwd en in stand gehouden. Bevestig nu nog regelmatig dat je werkelijk 'kúnt' door met je aandacht naar je stemklank te gaan, **JUIST** als het praten goed gaat. Doe dit dus **NOOIT** om het stotteren te voorkomen of te vermijden. Werk aan je flegma

door de klank op een opvallende manier, zowel voor jezelf als voor de ander, te laten horen. In de overdrijving ligt de kracht. Zorg daarbij voor de grootste mogelijke binnenpret over hoe de andere er op zal reageren: dan heb je de juiste houding.

Laat daarna regelmatig en steeds vaker de 'controle over je stemklank' LOS en ga gewoon door met klankmaken, mét natuurlijk het risico op stotteren. Durf dit 'risico' te nemen, want je doel blijft: totaal ongevoelig worden voor spraak(storingen). In een flits kan uiteraard nog wel eens de spreekspanning opdoemen en zul je geneigd zijn te gaan vechten met een woord. **LAAT DAT MAAR GEBEUREN** en trek het je niet aan, want je weet immers dat je kúnt en dat het slechts één van de laatste pogingen is van je stottervampier om te overleven. Geef hem geen voeding, dus stotter maar en erger je niet en gun hem een langzame, maar zeer zekere dood!

Laat steeds meer de controle varen, lach om elke hapering en als het nodig is, overtuig jezelf dan opnieuw en steeds weer van de theorie. Bevestig deze en wees blij dat je niet meer hoeft te lijden onder het beetje 'reststotteren', dat nu nog over is. Het staat in geen verhouding tot je voormalige stotter- en angstprobleem. Het wordt steeds gemakkelijker om de juiste houding aan te nemen. Vol vreugde, optimisme en zelfvertrouwen ga je elke situatie tegemoet. Roep die 'levensvreugde' op bij jezelf als deze nog niet vanzelf opkomt, want dit is precies het tegenovergestelde van de 'lijdenslust', die zich bij elke hapering aan je wilde opdringen. Dit betekent voor jouw stottervampier de uiteindelijke doodsteek!

Onderzoek



Ik studeer klinische psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Voor mijn afstudeerscriptie doe ik onderzoek naar de methode van Hausdörfer bij stotteren. Tijdens mijn opleiding is er geen aandacht besteed aan stotteren. Juist daarom sprak het onderwerp mij aan, ik wist er nog niets

vanaf. Toch merk ik steeds meer dat stotteren erg veel met de psychologie te maken heeft. Voor mijn onderzoek worden bij vijf groepen cursisten vragenlijsten afgenomen. Deze gaan over persoonlijkheid en angst om te stotteren. Ook zal ik de videofragmenten die tijdens de cursus gemaakt worden bekijken. Naast de groep stotteraars zullen

ook 30 niet-stotteraars de persoonlijkheidsvragenlijsten invullen. Op basis hiervan zal ik kijken of er een verschil is tussen mensen die wel en niet stotteren. Daarnaast onderzoek ik of de persoonlijkheid van stotteraars de mate waarin hij of zij stottert en de angst hiervoor voorspelt. En of aan de hand van de persoonlijkheid voorspeld kan worden of er snel resultaat geboekt zal worden. Om zelf te ervaren hoe deze cursus in elkaar zat heb ik eind januari zelf meegedaan. Ik vond dit erg leuk om te doen en was verbaasd over de resultaten die al snel te zien waren. Hopelijk zorgt mijn onderzoek ervoor dat de cursus **Natuurlijk Spreken** beter bekend wordt. Eind juni hoop ik klaar te zijn met mijn onderzoek.

Ilona Boutestijn

Overzicht zelfhulpgroepen

Almelo: Henk van der Kamp en Wilma Guns, 0523-266920, ztg-almelo@natuurlijkspreken.nl

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

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

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

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

Eindhoven: Corné de Vet, 06-18170609, ztg-eindhoven@natuurlijkspreken.nl

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

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

Rotterdam, Dordrecht: Henk Storm, 0186-69 4949, ztg-rotterdam@natuurlijkspreken.nl

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

Winterswijk: Dennie Grotenhuis, 0544-370071, ztg-winterswijk@natuurlijkspreken.nl

Zelfhulpgroep Eindhoven

Hallo hier de zelfgroep Eindhoven, onze groep telt 13 leden waarvan ca. 6 actieve leden. Wij komen 1 keer in de 14 dagen op woensdagavond bij elkaar op de Fontis hoge school in Eindhoven.

Elke avond wordt door 1 van de leden voorbereid en begeleid.

Diverse onderdelen komen dan aan bod, denk dan onder andere aan voornemens voor de avond, en de komende periode, klanksturing, lezen, presentatie voor de groep, discussies, spreken over gevoel, van gedachten wisselen over diverse onderwerpen met betrekking tot het spreken.

Ook gaan we wel eens op stap naar de winkels om ook in de praktijk ons spreken verder te kunnen ontwikkelen.

Want uiteindelijk zijn wij allemaal op weg naar het "vrij zijn".

Op weg om een natuurlijke spreker te worden.

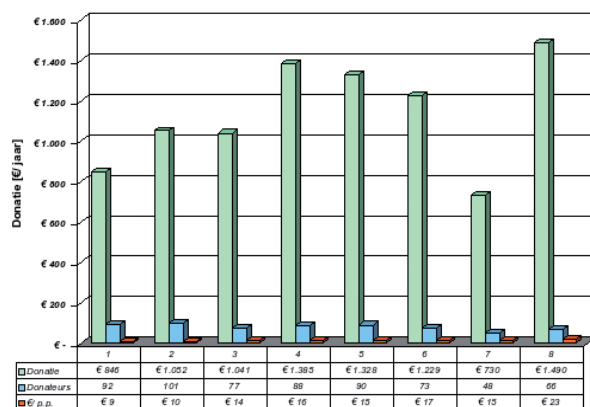
Mocht je interesse hebben om je aan te sluiten bij onze zelfhulpgroep Eindhoven dan vernemen wij het graag van je.

Je bent van harte welkom !!!

Corné de Vet

Aantal donateurs groeiende....

Overzicht donaties SNS: periode 2000-2007



Na een tijdelijke dip in 2006 is er in 2007 weer sprake van een gezond aantal donateurs welke tot nu toe hebben gezorgd voor een totaal donatie van 1.490 euro, zie nevenstaande grafiek. De kerstmailing heeft een groot aantal mensen doen besluiten om via de automatische incassoformulieren een bescheiden bijdrage te leveren om het gedachtegoed van Hausdörfer te verspreiden.

Voor degenen die de formulieren niet hebben ontvangen en wel donateur willen worden is er op de internetsite www.natuurlijkspreken.nl een machtigingsformulier te downloaden. Door hiervan gebruik te maken kunt u ons extra werk en kosten besparen. Ook kan er direct worden gedoneerd op:

Stichting Natuurlijk Spreken:
girorekening: 7706022

Waarom donateur worden en/of blijven ???

Omdat wij uw gelden gebruiken voor:

- Genereren van media-aandacht (bladen, radio en TV)
- Voorlichting op scholen
- Verbeteren effectiviteit zelftherapiegroepen
- Organiseren van zelftherapiedagen en weekenden
- Wetenschappelijk onderzoek

Colofon

Nieuwsbrief

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

Redactie:

Allard Verburg

Layout, druk werk en verzending:

Sjoerd Hiemstra
webadmin@natuurlijkspreken.nl

Oplage:

200 stuks (per post), daarnaast worden er 170 Nieuwsbrieven per mail verstuurd.

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

Jeroen Neele
tel: (030) 233 40 74
zelftherapiegroepen@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.