
Nieuwsbrief • jaargang 9 • nummer 1 • september 2008

In dit nummer:

Vanuit het bestuur	2
Verdubbeling aantal donateurs in 2008!	3
Wie of wat is er de schuld van als je een terugval krijgt?	4
Bart Goslinga	4
Ervaringen van Stef Miggels	5
Arjan van den Berg: Mijn kennismaking met Hausdörfer	9
De eerste ervaringen met Hausdörfer van Paul	11
De eerste ervaringen met Hausdörfer van Peter	11
Verslag van de week tussen de eerste beide basissessies	12
Ervaringsberichten van Linda	13
Ik ben niet meer bang om te gaan 'haken'	16
Zij heeft Flair (Lotte Klene)	18
Zelftherapieweekend 2008	20
Overzicht zelftherapiegroepen, In de media, Colofon	20

Vanuit het bestuur

Dag beste nieuwsbrieflezers,

Zoals ik in de vorige nieuwsbrief heb uitgelegd is het team zelftherapie, bestaande uit vier regiospecialisten en mijzelf, medio oktober 2007 gestart met het verbeteren van de kwaliteit van de zelftherapie. Ik heb het bestaande draaiboek zelftherapiegroepen herschreven en we hebben een start gemaakt om dit te introduceren in de verschillende zelftherapiegroepen verspreid over het land.

Wat is er sinds die tijd bewerkstelligd?

- Het team zelftherapie heeft een nieuw lid mogen verwelkomen. Voormalig regiospecialist Noord Harald Deurink heeft, wegens drukte in twee banen, zijn taken overgedragen aan Wim Ratering. Welkom Wim!
- In negen van de elf bestaande zelftherapiegroepen is het nieuwe draaiboek geïntroduceerd en is men gestart met het werken volgens het draaiboek. Introductie van het draaiboek in de laatste twee groepen worden heden gepland. In sommige zelftherapiegroepen bestond weerstand tegen beoogde veranderingen. Middels intensieve communicatie en inspanningen van de zelftherapiegroepsleden en het team zelftherapie

zijn weerstanden overwonnen. Alle zelftherapiegroepen zijn positief over de veranderingen die werken met het nieuwe draaiboek oplevert. Velen geven aan progressie te maken in hun proces tot natuurlijk spreker. Sommigen geven aan in het afgelopen half jaar vrij te zijn geworden en natuurlijk spreker te zijn.

- Het aantal zelftherapiegroepen breidt zich uit. Er is een zelftherapiegroep gevormd in Ermelo en Hengelo. Er wordt gewerkt aan het vormen van de zelftherapiegroepen Zierikzee, Breda, Friesland en Groningen.
- De deelname van mensen die recent de basiscursus hebben gedaan aan zelftherapiegroepen, neemt toe.
- Zelftherapiegroep Eindhoven heeft de afgelopen maanden een aantal ontmoetingen georganiseerd met logopedie-studenten. Deze bijeenkomsten verlopen zeer positief voor studenten en zelftherapiegroep. Groepsleden grijpen de gelegenheid aan om hun voornemens te oefenen in uitdagende situaties. Logopedie-studenten krijgen inzicht in het natuurlijk spreken volgens Hausdörfer en reageren enthousiast.



- De halfjaarlijkse evaluatiemomenten tussen regiospecialisten en zelftherapiegroepen worden heden gepland. In de volgende nieuwsbrief breng ik jullie op de hoogte van de resultaten van deze evaluaties.

In de afgelopen periode zijn concrete acties doorgevoerd en resultaten geboekt, zodat gezegd kan worden dat de kwaliteit van zelftherapie verbeterd is in vergelijking tot acht maanden geleden. Dit werkt motiverend om werkzaamheden tot kwaliteitsverbetering

verder vorm te geven en uit te voeren. Introductie van het draaiboek gaat voltooid worden. De halfjaarlijkse evaluatiemomenten worden uitgevoerd. De resultaten hiervan zullen richting geven aan verbeteringen in het draaiboek en het werken hiermee in de groepen. Er wordt dit jaar een contactdag voor de contactpersonen van de zelftherapiegroepen georganiseerd, waar ervaringen worden uitgewisseld en er verdieping kan plaatsvinden in onder andere het vormgeven van een constructieve groeps cultuur, waar groepsleden aan bijdragen en optimaal van kunnen profiteren..

Ik kan met trots verkondigen dat wij op de goede weg zijn!

Rest mij nog een belangrijk iets te zeggen:
als je weet dat je baat zult hebben bij het deelnemen aan een zelftherapiegroep, aarzel niet langer en meld je aan bij een groep bij jou in de buurt!
De resultaten zijn altijd positief!!

*Noël van Leeuwen,
bestuurslid zelftherapie SNS*

Verdubbeling aantal donateurs in 2008!

Na een succesvol 2007 heeft de stijgende trend zich doorgezet in 2008, van 65 naar 138 donateurs met een totaal donatie van x 2.888 en het jaar is nog niet afgesloten. Extra mailingen hebben een groot aantal mensen doen besluiten om via de automatische incassoformulieren een bescheiden bijdrage te leveren

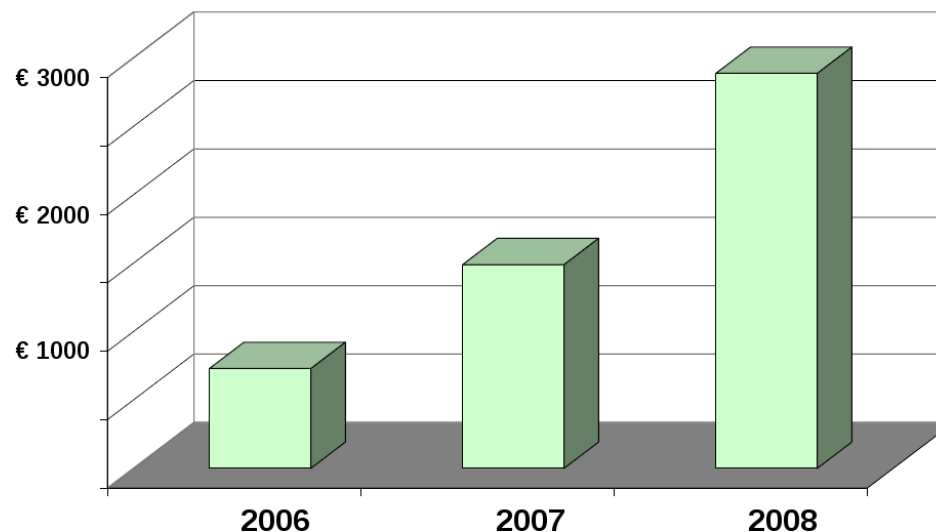
om het gedachtegoed van Hausdörfer te verspreiden. Voor degenen die de formulieren niet hebben ontvangen en wel donateur willen worden is er op de internetsite www.natuurlijkspreken.nl een machtigingsformulier te downloaden.

Waarom donateur worden en/of blijven ???

Omdat wij uw gelden gebruiken voor:

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

Overzicht donaties SNS: periode 2006-2008



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.

*Allard
(penningmeester)*

Wie of wat is er de schuld van als je een terugval krijgt?

Uit 'Door De Nacht Naar Het Licht' uit 1905 vertaald door Jan Heuvel

Laten we eens aannemen dat een zware roker zich laat opnemen in een ziekenhuis omdat hij last van zijn keel heeft gekregen. Omdat hij daar niet mag roken en regelmatig moet gorgelen, duurt het niet zo lang voordat zijn keelirritatie is verdwenen en hij zich weer gezond voelt. Bij het verlaten van het ziekenhuis vraagt hij aan de dokter: "dokter, het zal toch niet terugkomen?" Deze antwoordt: "ik denk het niet. Mocht het toch zo zijn, komt u dan gerust terug".

Eenmaal thuisgekomen, rookt hij weer als een ketter en het duurt nog geen vier weken voordat hij weer net zoveel last heeft van zijn keel als voorheen. Hij zoekt een ander ziekenhuis op, want in het eerste heeft hij geen vertrouwen meer omdat hij vrij snel een terugval heeft gekregen. Hier moet hij weer gorgelen en roken mag in een ziekenhuis sowieso al niet. Het duurt dus niet lang voordat hij weer is opgeknapt. Voordat hij naar huis mag, wil de arts hem echter nog even spreken. De arts legt hem uit dat hij een zeer gevoelige slijmhuide heeft en dat hij deze moet ontzien als hij niet spoedig weer problemen wil krijgen. Het sterkste en het meest schadelijke vergif voor de slijmhuide is wel het roken. Hij moet dus absoluut ophouden met roken en thuis nog een tijdlang doorgaan met gorgelen. De patiënt begrijpt dit, ziet ook wel in dat de arts gelijk heeft en belooft dat hij het roken zal staken en ook de overige adviezen zal opvolgen. Acht dagen houdt hij zich aan zijn voornemens en dan denkt hij 'zo'n vaart zal het toch ook weer niet lopen' en hij begint weer te roken. Het duurt natuurlijk niet lang voordat hij weer een terugval krijgt. Wiens schuld is dit nu?

In het eerste geval toch uitsluitend de arts omdat hij heeft verzuimd, het zij uit onwetendheid of uit slordigheid, dat doet er niet zo veel toe, zijn patiënt goed te informeren en instructies mee te geven naar huis voor de goede nazorg. In het tweede geval is het echter de schuld van de patiënt omdat hij tegen beter weten in en uit zwakheid weer is gaan roken en is gestopt met gorgelen.

Mijn beste stotteraar, jij hebt gevoelige zenuwen en wat voor de keelpatiënt het roken is, is voor jou de ergernis. Als jij je ergert en nalatig wordt in het beoefenen van je spreekkrust, stijgt weer de spreekspanning en daarmee is een voedingsbodem voor het stotteren al weer gelegd. Het gevolg is dan dat de spreekspanning je het produceren van spraakgeluid moeilijk maakt en dat letters als spookbeelden voor je opdoemen en je de weg versperren.

INS Nieuwsbrief september 2008

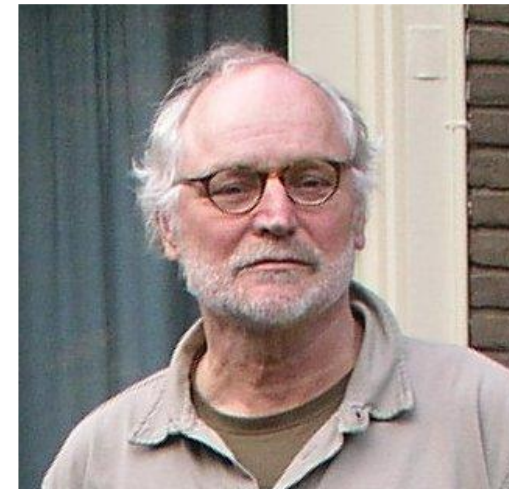
Bart Goslinga

Een oscar voor Hausdörfer

Al wie het horen wil , kan het verhalen:
ik kan weer spreken zonder tegenzin .
Ik voel geen rem bij het verlengen van vocalen
en alle stotters rijmen in een volle zin .
Geen angst of stress kan mij nog overhalen
voor een blokkade of stotterend begin .
Wel duizend woorden vallen samen
als ik mijn spreekkrust weer herwin .

Dit nieuwe leven in ontspannen zijn
geeft mij weer levenslust en moed .
Ik kan voor mijzelf nu nooit meer falen ,
want deze kracht wint van elke tegenspoed !

2-1-2008



Bart
Goslinga

Ervaringen van Stef Miggels

Brief aan Ellen, juf van Stef over de eerste terugkomdag

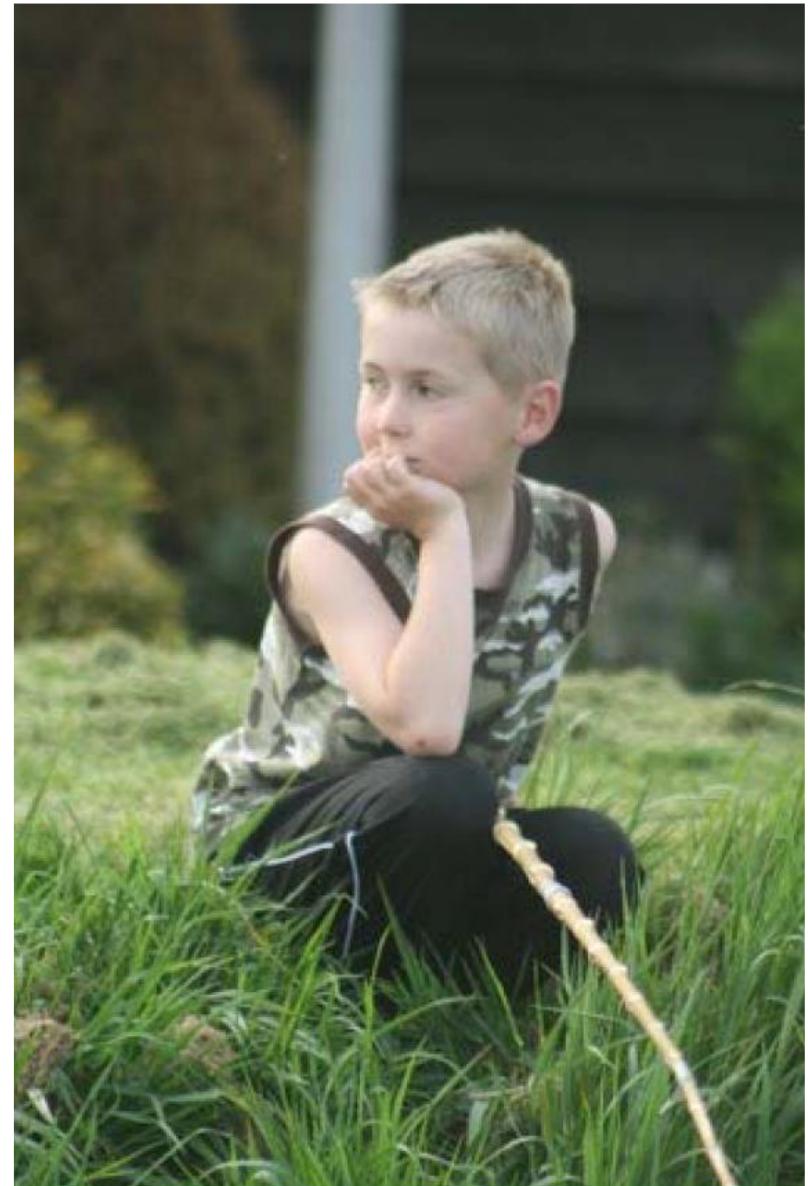
Om 10 uur begon de sessie met 3 lotgenoten. 3 Jongens van 10 jaar. Iedere jongen had een ouder meegenomen. Behalve Jan was er ook zijn assistente Bernadette. Het leuke van Bernadette is dat zij, net als Jan overigens, uit eigen ervaring spreken. Beide waren verwoed stotteraars en hadden tevergeefs alle therapie vormen doorlopen die er maar waren totdat zij met de Hausdörfer methode aan de slag gingen. Bernadette heeft zo'n 12 jaar heftig gestotterd. Maart 2007 is ze begonnen met de therapie en nu staat ze zelf voor de groep te vertellen zonder blikken of blozen, stotteren of haperen. Ongelofelijk.

Afijn, we namen allemaal plaats in een kring. Na een kleine introductie begonnen de kinderen met een voorstelronde. Deze werd opgenomen op video. Uiteraard kwamen de ouders ook aan de beurt. Vervolgens werden de basis principes doorgenomen. Of te wel, we zaten daar allemaal als een stelletje randdebielen klanken te maken. Dikke pret dus. De één nog fraaier en gekker dan de ander. Het ijs was bij deze dus gelijk gebroken. De bedoeling van dit alles is om je in plaats van op het spreken te concentreren je moet luisteren naar je eigen stemklanken.

Tussen de middag gingen we naar een cafetaria met zijn allen. Jan had met ons afgesproken dat we ieder onze eigen bestelling moesten opgeven aan de bediening al stemsturend. Wauw, wel lef voor nodig zeg. Ook de conversatie in die drukke tent moesten we al stemsturend doen.

Terug in het lokaal werd er door de kinderen een stuk voorgelezen uit een zelf te kiezen boek. Tot mijn verbazing zocht Stef mijn inziens een moeilijk boek uit en ging hij vol vertrouwen van start. Hij kreeg grote complimenten van Jan. Wat een vooruitgang zag hij bij Stef.

Hierna werden de videobeelden bekeken van de kinderen van de eerste ontmoeting. Voor Stef dus een jaar geleden. Vervolgens



werd dit vergeleken met de opname van vandaag. Stef zag zelf duidelijk resultaat en was hier uiteraard trots op.

De groep werd vervolgens gesplitst. De kinderen gingen een rollenspel doen en de ouders trokken zich terug met Jan in een aparte zaal.

Aangezien we uiteindelijk zelftherapeut zijn konden we met onze eigen vragen komen. Het leuke van dit alles was dat wij zelf met zijn vieren, de ouders, antwoorden wisten te vinden zonder grote inmenging van Jan. Heerlijk.

Voor Stef was het een zeer plezierige dag waar hij vol overgave aan gewerkt heeft. Had snel zijn draai gevonden en ook de klik met Bernadette was er gelijk. Hij stond daar als een huis ondanks dat hij de jongste en kleinste was. Wel een lange dag want we zaten pas om 17.15 uur in de auto. Voor mij al een opgave om intensief vanaf 10 uur stil op een stoel te zitten. Laat staan voor 4 kinderen.

Stef heeft uit deze dag zeer veel inspiratie opgedaan (ik ook trouwens). Je zag hem weer groeien in zijn therapie. Ook de herkenning van lotgenoten heeft hem goed gedaan. Alle jongens hadden ieder voor zich een zeer leuke vooruitgang geboekt. Voor Stef redenen genoeg om zich op te geven voor een volgende sessie en met Jan en Ber-

nadette schriftelijke afspraken te maken hoe hij de komende tijd verder aan de slag gaat.

Ellen, (juffrouw Ellen, groep 4) complimenten voor jou namens Jan. Wauw, wat een juf zeiden de andere ouders. Wij, Sonja en ik, zijn ons er van bewust dat jij tot op heden een zeer grote rol vervult in Stef zijn groei op alle vlakken. Iets waar we je zeer dankbaar voor zijn en iets waar jezelf heel trots op mag zijn. Bedankt dat we Stef een dagje van school mochten houden.

O ja, de volgende dag is op 26 maart. Is het dan weer mogelijk om Stef vrij te geven??

Ruud en Sonja Miggels

brief aan Stef's school 'Bestevaer' over de tweede terugkomdag

Vol goede zin gaan wij, Ruud en Stef, de auto in op weg naar Gorinchem. Stef heeft er duidelijk zin in om Jan, Bernadette en de andere te ontmoeten. Omdat dit onze tweede terugkomdag is weten we wat er ons te wachten staat. Best wel vermoeiend dus. Zelf ben ik benieuwd wat Jan en Bernadette te melden hebben als ze Stef een dag hebben geobserveerd.

Uiteraard een voorstelrondje. Wij hebben het merendeel al gezien van de vorige sessie. Alleen Laura en haar

moeder zijn nieuw voor ons. En niet te vergeten de moeder van Jeroen. Moeder Floris en moeder van Evio.

De dag in Gorinchem begint met een verrassende opening. Onder het motto hoe gekker hoe beter staan wij tegenover elkaar rare bewegingen te maken met geluiden. Eerst met Stef en vervolgens één op één met de anderen. Hier is lef voor nodig en vooral geen schaamtegevoel. Schouders ophalen dus en lekker gek doen. Flegma training dus, wat maakt het uit wat andere van mij denken.

Bij de tweede oefening gaat er een kind staan met een kring om zich heen. Voeten bij elkaar, ogen dicht en laten vallen maar. De groep vangt je wel op. Kwestie van vertrouwen dus. De één gaat dit gelijk wat makkelijker af dan de andere in het begin.

De tijd vliegt voorbij en voordat we er erg in hebben zitten we weer in het restaurantje om de lunch te nuttigen. Lekker bijpraten met de ouders. Na de lunch wordt het bijpraten met de ouders serieuzer. De kinderen gaan met Bernadette aan de slag en wij, ouders, gaan samen met Jan even apart. Gelukkig wat een heerlijk moment. De twijfels die je als ouders alleen denkt te hebben over Stef, kan je daar delen met de andere ouders. En wat blijkt, het is overal hetzelfde. Een hele verlichting.

Uiteraard verschilt iedereen van mening en karakter. Maar uiteindelijk willen wij als ouders toch maar één ding, 'het beste voor je kind'. Dit is ook tevens onze grootste valkuil. Wij willen te graag dat onze kinderen goed kunnen praten. Wat is goed?? Tja, dat is een lastige vraag maar Jan blijft toch wel even aanhouden. Vloeiend spreken?? Zonder stotteren?? Uiteindelijk is dit maar een bijzaak! Het is veel belangrijker om de 'ik kan' gedachte te trainen. Een flegma opbouwen dus. Je schouders ophalen dus over wat andere van je denken als je stottert. Want als je dat kan bereiken dan ben je dicht bij de oplossing. Een ouder spreekt haar ongenoegen uit over de manier van de therapie. In combinatie met een stuk emotie en opgekropte frustratie gaat dit er redelijk heftig aan toe. Jan legt wederom uit dat zijn therapie haaks staat op de traditionele therapieën en in zijn ogen absoluut niet samen gaan. Wanneer wij terugkijken op onze 'loopbaan' in logopedie landje, dan kunnen wij zijn mening volledig onderschrijven.

Nu even het moment over Stef. Jan vindt dat Stef er heerlijk op los stottert. Onbevangen, zorgeloos en vol vertrouwen en hij blijft er vrolijk onder. Dit dus omdat zijn flegma is opgebouwd en het stotteren er nu juist dus meer er uit komt. Erg veel vooruit gegaan de afgelopen twee maanden.

Pffff. Maar hoe kan dat?? Het stemsturen is dus een helpende hand om het flegma op te bouwen, geen plaatsvervangende spreektechniek. Het stotteren moet vanzelf gaan doven naarmate zijn flegma groeit en groeit. Het flegma zal groeien als hij deze helpende hand, zijn eigen stemstuur soms durft te gebruiken. Dit heeft hij bijvoorbeeld al gedurfd in winkels, familiebezoek, zwembad. En hij heeft gezien dat niemand daar van opkijkt zodat hij deze succeservaring opslaat. Nu dan de boel de boel laten hebben we afgesproken met Jan... Loslaten dus. Nou dit is makkelijker gezegd dan gedaan. En dan bedoel ik niet voor Stef, maar voor ons als ouders.

Gelukkig gaf deze oudergesprek sessie ons weer voldoende steun. Bernadette kwam er ook bij. Zij had intussen gesprekken met de kinderen gevoerd in een onbevangen sfeer welke ze kwam verwoorden. Stef heeft daar vol trots verteld dat hij samen met zijn moeder een spreekbeurt aan het voorbereiden was over stemsturen. En dat is knap!

In de middag gaan we met zijn allen gezamenlijk weer aan de slag. De kinderen gaan voorlezen. Door Jan krijgen ze de opdracht mee om dit op verschillende manieren te doen. Sturend met de lage klanken, hoge klanken, onverstaanbaar en monotoon. Stef blijkt het allemaal goed door te hebben.

Aan het einde van de middag maakt een ieder nog een afspraak met Jan. Wat te doen voor de volgende keer. Stef wil nog wel blijven oefenen. Als hij samen met mij in de auto of trein zit dan wil hij graag stemsturen. Tevens wil hij graag twee keer in de week sturend voorlezen thuis. Ook kwam de vraag naar voren van alle ouders; Geef je een compliment als het vloeiend sprekend gaat? Geef je de tip aan je kind; je zou kunnen stemsturen als je veel vastloopt....Het antwoord op beide vragen is Nee, dit omdat hij zelf dit heel erg goed weet en het irriteert als de omgeving dit ook opmerkt. Zijn woorden; Ik red me wel en ik weet het nu wel zijn duidelijk genoeg hierover. Dus wederom loslaten.

Betreffende voor zijn omgeving: Stef is enorm gegroeid in zijn flegma ontwikkeling. Dit vertaald zich dus niet zo zeer in zijn spreken maar wel in zijn houding. Dit heeft geresulteerd in bijvoorbeeld dat Stef zelf zijn besluit heeft genomen om van voetbalclub te veranderen en dus durft een nieuwe groep kinderen aan te gaan. Dit tot verdriet van ondergetekende welke daar coach en trainer is. Maar ja, dat is mijn mening. Uiteraard steunen we Stef wel in zijn beslissing.

In tijden dat alles 'normaal' wordt geacht en dus hier ook niets over gezegd hoeft te worden toch even het volgende.

Complimenten wederom voor de klas en met name voor juf Ellen. Deze krijgt het maar weer voor elkaar om het beste uit iedereen te halen. Ook Ellen vindt dat Stef een nieuwe zelfverzekerdheid uitstraalt, wat ook zeker door Jan is opgemerkt. Voor Stef is ze een enorme steun en niet te vergeten voor ons als ouders. In dit perspectief kijken wij eerlijk gezegd best wel tegen het einde van dit schooljaar op.

Bedankt Bestevaer dat jullie Stef weer een ochtend op school konden missen. Bovenstaand lezend zullen jullie hopelijk ook tot de conclusie komen dat het absoluut zinvol is geweest voor ons en met name Stef. De uiteindelijke conclusie is dus loslaten en vertrouwen. In juni trouwens staat weer een dag in de planning. Datum is nog niet bekend maar zodra deze bekend is dan kloppen we graag weer bij jullie aan.

Nogmaals bedankt iedereen!

Ruud en Sonja Miggels

Verslag terugkomdag 18-6-2008

De terugkomdag was deze keer in Lichtenvoorde bij Jeroen thuis. Wij waren daar met Jeroen en Stef. Uiteraard waren Jan en Bernadet ook aanwezig tezamen met de beide vaders, Ruud en Emiel. Kleine club, dus intensief. Zou mij benieuwen wat Jan van Stef zou vinden.

Wij hadden het namelijk geheel losgelaten de afgelopen 2 maanden. Hoe wij Stef ook probeerde te coachen, hij deed het gewoon op zijn manier.

Jan begon de dag met terug te gaan tot de basis. Wat is stotteren? Wat kan je doen als eigen therapeut? Waarom doe je de dingen zo zoals je ze doet? Jaja, zag er gelijk naar uit dat deze dag geen herhaling zou worden van de andere terugkomdagen. Jeroen en Stef werden gelijk aan het denken gezet.

Vervolgens gingen we weer klanken maken op de meest uitlopende manieren. Van monotoon tot aan niet verstaanbaar.

Toen kwam de camera. Beide heren moesten zich voorstellen voor de camera. Beide vonden dat ze het goed gedaan hadden. Jan liet het filmpje terugzien. Dat was schrikken. Het was helemaal niet zoals ze gedacht hadden. Stef kroop van narigheid tegen me aan en verstarde helemaal. 'Wat een raar gezicht' was zijn reactie naar Jan. Vervolgens ging Jan met ze aan de slag om ze te laten luisteren naar hun eigen stem. Geconcentreerd gingen ze aan de slag. Toen Jan dit liet terugzien waren ze tevreden. Dit zag er veel minder raar uit dan het eerste filmpje.

Jan stelde de vraag naar Stef of hij zijn levenlang wil blijven stotteren of dat hij op termijn ervan af kan zijn?? Uiteraard was het antwoord zoals te verwachten was. Maar ja, dan moet je er wel aan werken. Stef heeft besloten om weer te gaan oefenen. Hij heeft tevens aangegeven dat hij daar wel wat hulp bij kan gebruiken. Hij gaat goed luisteren naar zijn stem bij het praten (creëren van spreekruimte) en gaat 2x in de week oefenen met lezen. Jan is heel stellig in zijn analyse, Stef zit er heeeeeeel dichtbij

Wij, ouders en omgeving, kunnen het beste complimenten geven aan Stef wanneer we zien dat Stef geconcentreerd naar zijn stem aan het luisteren is tijdens het spreken met een positief resultaat. Ook kunnen we hem vragen of hij eraan wil denken als we merken dat hij er absoluut niet mee bezig is. Wat ook heel belangrijk is dat hij zijn vertrouwen niet verliest in zijn eigen 'persoon'. Dus op alle fronten werken aan zijn 'ik kan het' gedachte. Voor Stef overigens een kleine moeite.

Waar hij wel veel moeite mee zal hebben is de concentratie om naar zijn stem te luisteren tijdens het spreken. Hij kan daar hulpmiddelen bij inzetten zoals bijvoorbeeld monotoon praten, een klank in een zin 2 seconden vasthouden in een zin of een zin geheel met klankensturen maken. Uit-

eindelijk heeft het stotteren zich aardig ingegraven in hem en is het een 'gewoonte' geworden.

Wat wij belangrijk vinden is dat hij het ook in de klas gaat toepassen. Alle factoren zijn daar aanwezig om dit te kunnen gaan doen. Een kei van een juf, leuke klasgenoten en veel vriendjes en vriendinnetjes om hem heen. Maar op de één of andere manier durft hij dat niet. Wellicht kan zijn juf, Ellen, hem hier nog toe bewegen. Een persoon die hij volledig vertrouwd.

De dag was heftig confronterend maar het heeft wel weer het beoogde resultaat gehad. Stef is weer aan het nadenken gezet.

Aandachtspunt voor school: Wij, ouders, dringen er op aan dat Theo en Lydie, zich inlezen met dit verslag en de voorgaande verslagen. Het zal Stef enorm helpen als hij van het begin af aan het gevoel ervaart dat hij begrepen wordt enerzijds en dat Theo en Lydie inzicht krijgen in de manier hoe de therapie in elkaar steekt anderzijds. Ook is het van belang dat beide ook de overtuiging hebben dat Stef het kan.

Uiteraard kunnen beide terecht bij ons als er behoefte is bij hun voor meer uitleg.

Mijn kennismaking met Hausdörfer (introdactie op ztw Bantega)

Het was donker en koud daar bij de bushalte in Bantega. Ik had het toch goed gezien, er zou elk uur een bus terug naar Heerenveen gaan.

In het café van het dorp wist men van niks. Ik moest de eerste geweest zijn die gebruik maakte van de bushalte. Dat ik er met de bus ook gekomen was, was meteen het gesprek van de avond. Tsjja, je moet er wat voor over hebben om een introductie dag van de Stichting Natuurlijk Spreken bij te wonen.

Het maakte me allemaal niet zo veel uit. Ik had op die middag zoveel nieuws gehoord en ervaren. Voor het eerst van mijn leven had ik naar iemand die stotterde geluisterd zonder plaatsvervangende schaamte of spanning. Er stond iemand voor de groep die zo rustig en zelfverzekerd stond te spreken, dat ik er jaloers van werd. Dat wilde ik ook.

Ik voelde dat, zelfs als ik nooit helemaal van mijn stotteren af zou komen, ik het als een 'bevrijding' zou ervaren wanneer ik zo zou kunnen spreken.

Dit was het moment waarop ik zeker wist dat het de theorie van Hausdörfer was die me verder zou kunnen helpen. Ik was natuurlijk niet toevallig naar de



introdectiemiddag gekomen. Enige tijd daarvoor had ik Hausdörfers boek gelezen en had op de website van Natuurlijk Spreken de vele ervaringsberichten gelezen. (Iedereen die daar iets geschreven heeft: hartelijk bedankt!) Het was beslist niet zo dat ik direct overtuigd was. Alles wat ik las ging tegen wat ik geleerd had in. De laatste 20 jaar heb ik met de Del Ferro-methode gesproken. Ik kon, als ik heel goed m'n best deed, best een tijdje niet stot-

teren, maar dat kostte zoveel energie en kracht en was zo onnatuurlijk dat het uiteindelijk wel weer een keer mis moest gaan. Volgens de theorie mocht je niet stotteren omdat je daarmee al je werk weer teniet deed. Het was dus heel frustrerend als het een keer mis ging.

Ik stotterde dan misschien veel minder dan voorheen, maar het beheerste nog steeds mijn hele leven. Het bepaalde de keuzes die ik maakte en omdat het zo erg was om een keertje te stotteren leidde het ertoe dat ik alles onder controle probeerde te houden om zo risico's uit te sluiten.

Hausdörfer keert het helemaal om. Je kunt spreken, dus hoe meer je er controle over probeert uit te oefenen, hoe moeilijker het wordt. Het is een beetje hetzelfde als met lopen. Als je er niet bij nadentkt gaat het prima, maar zodra je bewust je voeten voor elkaar gaat zetten, bewust niet wilt struikelen wordt het een stuk moeilijker. Het kostte mij veel tijd om te leren geen zinnen meer voor te bereiden. Niet meer voor een gesprek te scannen of er misschien een moeilijk woord moet worden gebruikt. Een enkele keer betrap ik me er toch nog op dat te doen. Het allerlastigste vond ik het om me niet meer te ergeren over een enkele hapering. Dat had ik mezelf juist 20 jaar ingepeperd. Ik faalde als ik stotterde, en als ik zo zwak bleef zou ik ook

blijven stotteren – eigen schuld.

Dat deze gedachte zoveel druk op het spreken legt dat het bijna onmogelijk is dat het goed gaat, was voor mij een eye-opener. Natuurlijk, ik ontken niet dat ik me soms nog steeds erger als ik toch weer een synoniem heb gebruikt of heb gestotterd, maar de emotie die daarmee gepaard gaat is niet te vergelijken met vroeger. Ik kan me dan ook snel weer herstellen. Ik praat dan weer even wat langzamer, probeer m'n klank goed te horen en voelen en al snel kom ik weer in het juiste ritme.

Op de introductiemiddag heb ik de reader gekocht en heb de handvatten die daar in staan zo goed mogelijk toegepast. Ik dwong me om alles te zeggen wat ik wilde zeggen – dit leidde er toe dat sommige mensen me voor het eerst echt hoorden stotteren. Die waren er aan gewend dat ik of heel weinig zei of iets zo omslachtig zei – om woorden te ontwijken – dat het moeilijk was te begrijpen wat ik bedoelde. Dat was een goede flegma oefening.

Al snel werd het stotteren minder. Zeker toen ik ook meer handigheid kreeg in het horen van mijn stemklank en het wat langzamer spreken. Op dit moment begin ik de dag meestal met een paar zinnen overdreven langzaam te spreken zodat ik m'n stemklank goed hoor. Meestal is dat voldoende om de rest van de dag rustig te blijven.

Natuurlijk ben ik nog lang niet helemaal bevrijd. Wanneer je zo'n 35 jaar heb gestotterd is dat ook niet in een paar maanden te verwezenlijken. Ik heb wel enorm veel bereikt.

Een voorbeeldje maar. Wanneer ik vroeger een telefoontje moest plegen was ik daar al dagen van te voren mee bezig. Wanneer ik dan eindelijk besloot om echt te bellen deed ik nog een kwartier ademhalingsoefeningen voor ik het nummer koos. Afhankelijk van het feit of ik had gestotterd was ik de rest van de dag depressief of uitgelaten. De afgelopen tijd ben ik bezig geweest met het kopen van een huis. Er moet dan enorm veel geregeld worden – telefonisch. Het kwam voor dat ik tien telefoontjes op een dag moest voeren. Dat het spreken geweldig ging doet er nu even minder toe. Belangrijker was dat ik vorige week tijdens een telefoongesprek me plotseling realiseerde dat ik daadwerkelijk aan het bellen was en dat ik me totaal niet had voorbereid of me zorgen had gemaakt. Ik had gewoon de telefoon gepakt, een nummer gekozen en de boodschap die ik wilde overbrengen had zich tot klanken gevormd. Zo simpel kon het dus zijn.

En oh ja, die bus kwam dus helemaal niet meer; nadat de stamgasten in het café zich genoeg hadden vermaakt met mijn naïviteit werd er voor me een taxi geregeld.

Arjan van den Berg

De eerste ervaringen met Hausdörfer van Paul

Het stotteren was bij mij rond mijn 4-5e jaar begonnen nadat ik eerst niet had gesproken en een eigen taaltje had.

Ik heb voor de spraak op een speciale school gezeten met logopedie. In de eerste klas van de lagere school ben ik naar een openbare basisschool gegaan. Ik heb bij diverse mensen logopedie gehad. De logopedie was telkens zonder positief resultaat of leidde zelfs tot meer stotteren/spreekangst.

Ik heb jarenlang geen therapie meer gewild omdat ik er niet meer positief tegenaan keek. Uiteindelijk ben ik naar de tiendaagse Del Ferro-therapie gegaan. Ik dacht dat dat mijn enige en laatste redmiddel was. De Del Ferro-methode wordt keihard bij de stotteraar ingestampt met regels wat wel en wat niet mag/moet. Ik heb enkele maanden positief resultaat gehad wat langzaam wegebde. Enkele jaren er na heb ik van Del Ferro nog een driedaagse opfriscursus gevolgd met dezelfde afloop.

Nadat ik weer terug was gekeerd naar ernstig stotteren, heb ik op Internet alle verschillende therapieën bekeken en daar bleek dat INS de O. Hausdörfer leek te passen zoals ik van het stotteren af wilde komen. Na het informatiepakket ontvangen en bekeken te hebben, heeft het nog bijna twee jaar geduurd voor ik weer een therapie in durfde te gaan en weer wilde.

De O. Hausdörfer werkt prettig (zachtaardig, respectvol, vriendelijk). Dat was in het begin wel wennen. Na de eerste sessie (18 + 19 april) ging het meestal redelijk om de spreekruimte te behouden. Soms liet ik me afleiden door de persoon met wie ik sprak of wat ik meedeelde. Sinds vanmiddag heb ik erg veel plezier in het klanksturen en intoneren. Ik wil dit vasthouden zodat ik de zekerheid en het vertrouwen blijf behouden. "Ik kan". Ik ben dagelijks bezig in de reader en/of het boek van O. Hausdörfer waar ik ook veel aan heb. Met een beetje steun zal ik het verder zelf wel redden. Succes!



Paul (33), Nieuwe Tonge

De eerste ervaringen met Hausdörfer van Peter

Stotteren is als fietsen over een hinderisbaan. heb je net een moeilijk gedeelte overwonnen, staat alweer de volgende hindernis (drempel) voor je neus. Het lijkt alsof je de enige bent die met de fiets gekomen is terwijl iedereen naar je staat te kijken en de fiets thuisgelaten heeft. Soms gaat het even makkelijk maar al snel wordt je te enthousiast en val je weer nadat je dacht er eindelijk vanaf te zijn en moet je toch verder fietsen.

Na enkele andere therapieën te hebben gevolgd (Del Ferro, 'Ferro' = ijzer/metaal) de "ijzingwekkende" methode snel verlaten. en ook logopedie bracht mij geen verbetering. Toen vele jaren doorgeleefd en eigenlijk al geaccepteerd om de rest van m'n leven zo maar door te fietsen. Maar na een verrassende uitzending van Paul de Leeuw en internet bezoek over de Hausdörfer-methode tot de conclusie gekomen dat zelfs voor de ergste stotteraars en heel wat hoop is. Vanaf nu probeer ik met deze methode voorgoed een andere weg te vinden en mijn leven eindelijk eens 180 graden te draaien. Na de basis cursus weet ik nu waar het "normale" fietspad ligt.

Peter (46), Tholen / Zeeland
(www.pepehomework.nl)

Verslag van de week tussen de eerste beide basissessies

Zo de eerste werkdag zit erop!
Even een korte evaluatie.
Vanmorgen meteen begonnen met klanken sturen en tegen een collega de therapie uitgelegd. De secretaresse vroeg ook hoe het was gegaan en haar heb ik ook alles uitgelegd! Vanmorgen overleg met de directeur en met de hele afdeling; hierbij heb ik vragen gesteld en mijn klanken verlengd!!! YESS wat een kick kreeg ik daarvan. Daarna nog een persoonlijk gesprek met de nieuwe directeur en vervangend manager Techniek waarbij ik afgerekend werd op de afspraken die met mijn oude baas gemaakt zijn. Ik bleef glansrijk overeind dankzij het klanken sturen en ik bleef ongekend rustig. De nieuwe directeur keek eerst weg maar toen ik klanken begon te verlengen en niet zenuwachtig werd (blijkbaar te horen in mijn stem) keek hij me recht in de ogen. Mijn zelfvertrouwen groeide met de zin en ik durfde gewoon tegengas te geven.

In de middag een Duitse leverancier gebeld (ging fucking geweldig) en een Nederlandse leverancier met klank verlengen.

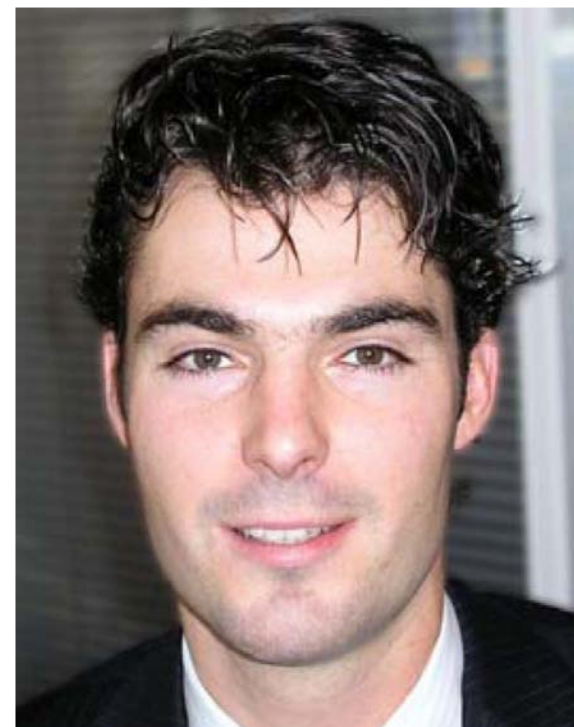
Toen ik met de secretaresse naar de koffieautomaat liep zei ze tegen mij: "Jules het valt me op dat je niet meer

stottert aan de telefoon! Wat een geweldige therapie! Dat moet op de TV!"

Kortom deze werkdag steek ik in mijn zak!

Datum: 28-10-2007

Meteen na de cursus ben ik naar de kapper gegaan om te oefenen. Daar heb ik tijdens het wachten tegen een dame de therapie uitgelegd en flink klanken verlengd. Ze vond het erg knap en ze vroeg er nog een paar vragen hoe je nu het beste met een stotteraar kon omgaan, wel of niet aankijken en wel of niet de zinnen afmaken? Bij de kapster in de stoel ben ik lekker door gegaan met oefenen en klanken sturen. Ik voelde me zo ontzettend lekker en deze mooie jonge dame vond het erg knap dat we bijvoorbeeld hadden gepresenteerd voor een groep van 30 onbekenden en dat we op straat mensen hadden geïnterviewd. Zij vertelde dat ze dat toch wel erg spannend zou vinden en dan erg rood zou worden en zelf zou gaan haperen. Na deze zelfvertrouwen boost ben ik naar Nieuwegein gegaan. Lekker even naar het meisje en daarna naar de verjaardag van haar moeder. Het was flink druk, maar dat weerhield mij niet om tegen iedereen die ik gesproken heb over de Hausdörfer me-



thode te praten en lekker met spreekrust klanken te sturen.

"Ik was echt vrij die avond"

Nu ben ik net terug van de Night of the Proms in het sportpaleis van Antwerpen met Vialle. Tijdens dit personeelsuitje lekker gepraat doormiddel van klanken te verlengen. Wel af en toe even moeilijk om te blijven concentreren en grappig mee te doen in een groepsgesprek!!

Maar al met al ben ik super tevreden

en van iedereen krijg ik geweldige reacties. Mijn schoonouders bijvoorbeeld die konden niet geloven dat ik in zo'n korte tijd zoveel resultaat boekte.

Datum: 02-11-2007

Gisteren heb ik best een @%#%\$\$\$dag gehad. Om half 4 mocht ik even bij de nieuwe directeur en plaatsvervangend technisch manager komen. Ik voelde dat het gevaarlijk kon worden omdat mijn baas (die mij aangenomen heeft) al uit zijn functie gezet is en de plaatsvervangend technisch manager mij vanaf dag 1 niet mocht en bang is voor zijn eigen functie.

Hij heeft zichzelf goed in de picture gespeeld bij de directeur en mij veel ontwerp/ tekenwerk laten doen de laatste tijd. Nu ben ik afgerekend omdat ik niet zou functioneren als tekenaar!!!! Ik ben niet eens aangenomen als tekenaar, maar als projectleider!!

Er zijn echt gemene spelletjes gespeeld waar ik met mijn jaarcontract weinig tegen in kan brengen.

Dus dat is niet echt een fijn vakantiegevoel, maar we vertrekken over een paar uur naar Johannesburg.

Tijdens het gesprek heb ik wel klanken verlengd en kreeg ik het compliment van de directeur dat het goed gaat met spreken en hij versted stond van de vooruitgang. Hij zegt dat ik hier van moet leren en de volgende keer me

eerder moet profileren en had moeten zeggen dat ik dat werk als tekenaar niet had moeten accepteren. Het heeft denk ik toch weer met mijn stotter verleden te maken dat ik dit wel lekker veilig vond en niet continu hoefde te praten...

Tijdens het gesprek heb ik gezegd tegen de directeur wat ik ervan vond en ik heb flink van me afgebeten, maar bleef netjes en rustig! Ik zei na een tijdje dat ik het gesprek wel persoonlijk door wilde zetten met de directeur en heb "vriendelijk" de rat verzocht de kamer te verlaten. Wat was dat een heerlijk gevoel! Nu kon ik mijn kant van het verhaal vertellen!

Daarna ben ik niet naar huis gegaan, maar juist naar iedereen persoonlijk gegaan om zelf te vertellen hoe het gegaan is zonder dat wilde verhalen over mij verteld worden tijdens mijn vakantie naar Z-A.

Iedereen vond het een klote streek, maar complimenteerde mij met de stottertherapie en de vooruitgang en wenste mij toch een fijne vakantie!!

Jules, 29 jaar

Ervaringsberichten van Linda

Datum: 17-02-2008

Toen ik gisteren naar huis reed, zat ik vol energie, en was ik helemaal superblij van de afgelopen twee dagen! Ik had lekkere muziek mee, ik was heerlijk aan het meezingen. Gisteravond had ik het geleerde meteen in de praktijk kunnen brengen op een verjaardag bij een vriend. Ze zagen meteen aan me dat ik rust uitstraalde. Ik had geen enkel moment

dat ik aan woorden dacht, en kon alles zeggen wat ik dacht. Ik heb m'n spreekrukt ook goed kunnen bewaren. Ik heb ook klankverlenging en intonatie gebruikt. Wat ik zelf wel grappig vond, is dat ik andere mensen ben gaan observeren, en erachter kwam dat best wel veel mensen snel praten.

Vandaag ging eigenlijk ook heel erg goed, en ben wat gaan sturen met de klanken. Vanavond kreeg ik Jaap aan de lijn, in het begin had ik heel even zoiets van: o jee, de telefoon (waar ik voorheen heel veel moeite mee had). Maar geen nood, ik heb m'n spreekrukt kunnen bewaren. Yes, weer een overwinning!

Maarten merkte het ook meteen, dat het aan de telefoon stukken beter gaat, en dat ik veel rustiger ben.



Datum: 18-02-2008

Vandaag ging het weer super. Op m'n werk waren niet zoveel mensen ivm ziekte, cursussen, vergaderingen enzo. Maar goed, dat geeft niet, ik heb toch een paar collega's kunnen spreken over de afgelopen dagen. Ik heb lekker zitten spelen met m'n klanken, en de klanken regelmatig langer gemaakt. Ze merkten wel dat ik een stuk rustiger

was, en ik gewoon m'n zegje kon doen. Ook heb ik heel rustig met een andere collega over een bepaald probleem gesproken. Ik merkte dat ik goed m'n spreekrust kon houden. Ook heb ik een paar hele belangrijke telefoontjes gepleegd, en dat ging lekker rustig zonder dat ik me druk maakte. Wat de koffie betreft: lukte me ook nog om bij 2 koppen te blijven, alleen was

ik aan het einde van de dag wel wat moe. Maar of dat aan de koffie lag?

Datum: 19-02-2008

Vandaag ging het wel weer goed, alleen merkte ik dat ik een paar keer m'n spreekrust verloor. Ik was gelukkig niet van de kaart te brengen, en heb toen ik het merkte direct mezelf weer gevonden en de rust weer gekregen. Het was qua werk wel wat heftig, maar dat heeft me gelukkig niet uit balans gebracht. Wel vanavond een kleine "aanvaring" met m'n dochter (ze wilde niet luisteren), waardoor ik bijna vergat om aan m'n spreekrust te denken.

In een gesprek met een collega vertelde hij dat hij vroeger stotterde, hij begreep me ook meteen. Aan een andere collega gevraagd of hij iets aan me merkte. Hij vond dat ik veel rustiger was, en hoorde ook dat ik af en toe m'n klanken verleng.

Datum: 02-03-2008

Afgelopen week heb ik geen topweek gehad. Ik had een griepje te pakken, en voelde me niet superlekker. Zelf denk ik ook dat het te maken heeft met de afgelopen tijd, en dat het allemaal een behoorlijke impact op me heeft. Met de spreekrust ging het af en toe mis, maar dit komt ook doordat ik niet topfit was. Gelukkig weet ik wel hoe het zit, en kan ik de spreekrust weer goed oppikken door goed naar mezelf te luis-

teren en de klanksturing te gebruiken. Ik was woensdag nog even op de biljartclub (vorige week ging niet door), en ik heb met veel enthousiasme en spreekrust verteld over de cursus. Ze konden het aan me horen, en zeiden dat ik erg rustig overkom, en dat ik af en toe de klanken verleng. Daar was ik erg blij mee!!! Ans zei ook "vandaar dat je niet stotterde toen je een bestelling deed aan de biljarttafel, en bijna de hele zaal je bestelling kon horen! Anders bleef je nog wel eens hangen". Ze waren erg geïnteresseerd, en een aantal wilde ook een foldertje. Ja, het Linda-promotieteam is goed bezig geweest, hihi. Heb ook een folder opgehangen in het dorpshuis waar we biljarten. Verder ga ik deze week weer flink aan de slag om m'n tankje bij te vullen!

Datum: 09-03-2008

Deze week was ik gelukkig weer een stuk fitter dan vorige week. Dat merkte ik ook meteen in m'n spreken. Ik had veel spreekrust, en kon alles zeggen wat ik wilde. Wel stotterde ik soms, maar dat scheelde me niks. Als ik het merkte, kon ik snel m'n spreekrust weer vinden door met de klanken te gaan werken.

Op het werk moest ik een collega inwerken op lims (een bepaald computersysteem waar ons lab mee werkt). Het is vrij ingewikkelde materie, en het lukte me goed om m'n spreekrust te

houden ondanks dat de inhoud ook belangrijk is. M'n collega is nogal chaotisch, en daardoor heb ik me niet door laten beïnvloeden!!

Datum: 15-03-2008

Ben net terug bij vrienden vandaan, we waren later thuis dan ik van tevoren gepland had. Maar ja, het was zo gezellig, en je kunt niet alles plannen in het leven (gelukkig maar). Deze week ging voor m'n gevoel iets minder. Ik merk dat ik niet erg naar mezelf geluisterd heb, en ik wil te snel vertellen. Met als gevolg dat er stotters uitkomen. Op zich niks mis mee, maar ik baalde ervan dat ik niet naar mezelf luister en de tijd neem. Ik merk wel dat het vat wat leger wordt, de komende dagen ga ik het vat weer flink vullen, en ik meer tijd vrij moet maken om in de reader te lezen (back to basic).

Datum: 15-03-2008

Weer een berichtje van mij, zo vlak voor Pasen. Het ging afgelopen week weer in de stijgende lijn naar boven. Ik kan goed spelen met de klanken. Alleen heb ik af en toe dat ik te snel wil praten, dan ben ik soms echt een werval. Komt ook omdat ik zoveel wil zeggen, en ik me niet belemmerd voel. Het lijkt af en toe wel of ik de "schade" van de afgelopen jaren wil inhalen.

Zondag had ik de eerste bijeenkomst van de zelftherapiegroep. Het was een

hele leuke groep bij elkaar, en erg leerzaam. Het is goed dat je ervaringen kunt uitwisselen, en kunt leren van elkaar. Ik kreeg de nuttige tip om wat minder snel te praten, dit is ook m'n voornemen de komende tijd, om niet meer 80 km per uur te gaan, maar af en toe terug te schakelen naar de 30 km.

Datum: Juli 2008

Het is nu 5 maanden nadat ik begonnen ben met de therapie. Het gaat nog steeds erg goed, zit nog vol energie en heb volop spreekrust. Al heb ik soms nog wel dat het stotterduiveltje weer tevoorschijn komt. Maar ja, dat hoort er ook bij. En ik ben sterk genoeg om het duiveltje weer te verjagen! Mensen in m'n omgeving merken ook dat ik rustiger ben, en ik laat meer van me horen. Telefoneren was voor mij altijd het grootste probleem, maar nu heb ik er geen moeite meer mee, en kan rustig zeggen wat ik wil. Waar ik ook superblij mee ben, is dat m'n dochter van 5 niet meer stottert. De rust die ik uitstraal, pikt zij op, en dat heeft een goede uitwerking. Dat is toch wel goud waard, zeker als je zelf een nare stotterjeugd hebt gehad!

Linda, 35 jaar

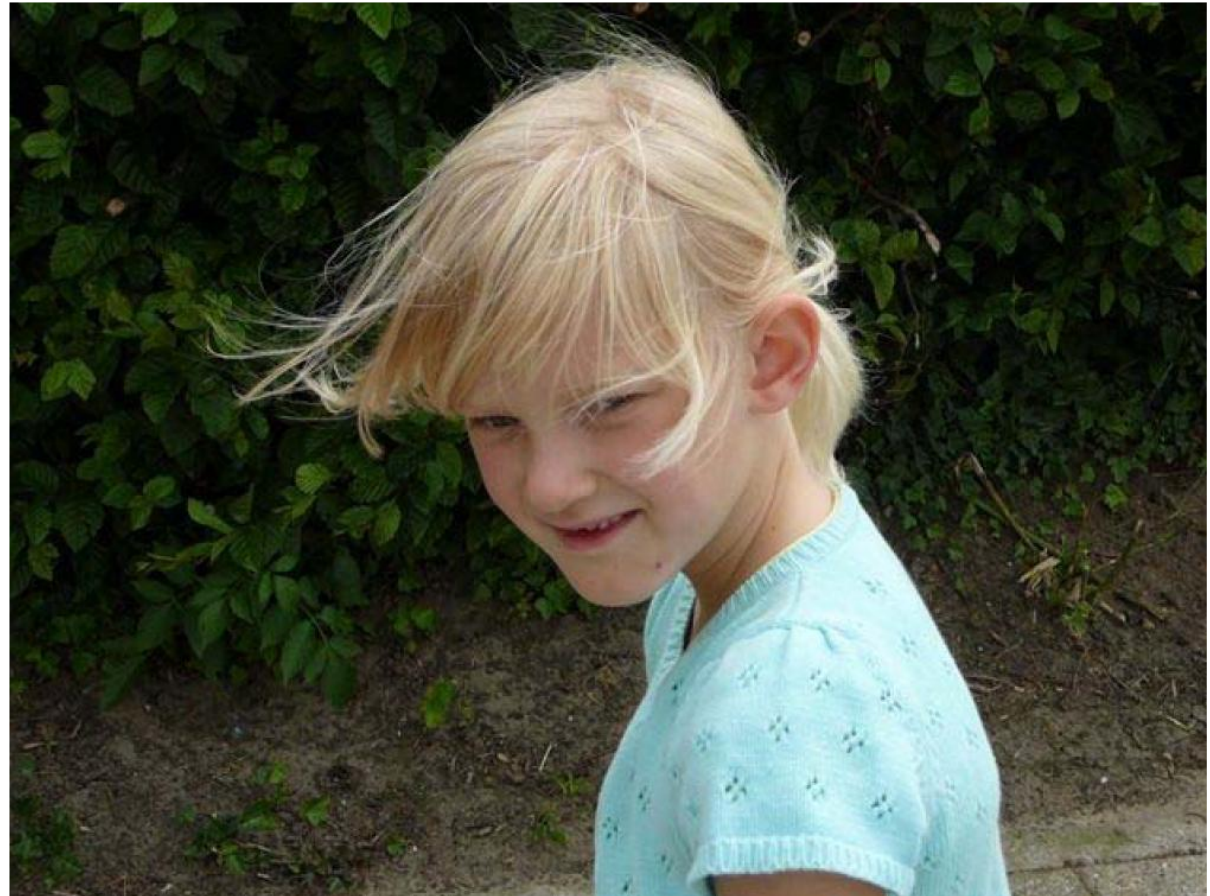
Ik ben niet meer bang om te gaan 'haken'

brief van Reina, moeder van Ella

Het is ongeveer een maand geleden dat wij contact hadden en je bent natuurlijk benieuwd naar de stand van zaken. Welnu, zo'n 2 weken voor de meivakantie heb ik met Ella eerlijk gesproken over het belang van klanksturen, dat dit echt de manier was om niet te gaan stotteren, ofwel "haken" zoals zij het noemt. Zij had hier toch wel oren naar en wilde wel mijn advies opvolgen. Ze vertelde mij dat ze exact wist op welke dag het begonnen was, nl als volgt: "ik was ziek geweest en ik moest spugen en toen kreeg ik mijn eerste spellingboekje en toen nog 13 nachties slapen en toen werd ik wakker en wilde ik iets tegen mijn knuffel zeggen en ik kon niet meer praten". Vreemd he? Afijn, ik ben toen ook gaan stemsturen zoals Ella het noemt bij mensen die er niet van wisten en bij kinderen. Ik voelde toen dat er moed voor nodig is om zo te praten en je dus inderdaad nogal wat vraagt van je kind. Verder heb ik vanaf toen iedere avond met haar een soort mantra opgezegd: ik laat haar dan nazeggen: ""ik kan heel goed praten, ik ben niet bang meer om te gaan "haken", want ik kan mijn stem sturen waarheen ik maar wil, alle kanten op"". Ik heb haar ook het voorbeeld gegeven

van de fietser die tegen de heuvel op fietst, heel langzaam, en er dan hard van af gaat en de bocht naar links of rechts kan nemen en dan maken we allerlei sjeesgeluiden. Gaandeweg ging het toen wat beter en in de eerste week van de meivakantie ging ze met sprongen voorruit en kon ze bijna

vloeiend praten en, heel belangrijk, had ze weer vertrouwen in klanksturen en gebruikte dit zodra het mis ging. De tweede week waren we bij mijn broer, die hadden we 2 jaar niet gezien en daar sprak ze ook vloeiend mee of ging ze klanksturen. Heel positief dus! Afge-



lopen week op school is aardig goed gegaan, ze heeft in de kring vloeiend over de vakantie verteld. Gisteren een gesprekje met haar gehad, ik vroeg haar hoe het gegaan was en of ze nog bang was. Nou mama zei ze, "het is heel moeilijk hoor om het helemaal over te laten gaan. Ik ben nog wel bang" en ze gaf aan dat ze voordat ze ging slapen in zichzelf nog heel vaak zei "ik kan heel goed praten" en ook andere dingen om het leuk te houden denk ik" ik kan heel goed met Ingmar spelen", " ik kan heel goed schrijven" etc. Ze vertelde dat ze 's morgens op school het toch was vergeten om niet meer bang te zijn en toch was gaan "haken". Toen had ze met overblijven het zich weer herinnerd en dacht ze aan de fiets die tegen de bult op ging rijden en 's middags kon ze weer goed praten. Knap he? Ik vroeg haar of ze het fijn vindt als ik blijf stemsturen en dat wilde ze heel graag, ook als ik tegen papa en broertje praat, want dan kan ze het niet vergeten. Wat denk je Jan, gaat het haar lukken? Vind je dat we goed bezig zijn, is er nog iets dat we kunnen doen? Denk jij dat je haar nog meer vertrouwen kan geven of dat het zinvol is een sessie met haar te doen?

Jan Heuvel schreef:

Klinkt goed, voor mij ook weer erg leerzaam! Wat goed dat Ella zelf weet

hoe het is begonnen! Niet zo vreemd: het is goed mogelijk dat ze (te) veel met het spellen is bezig geweest. Meer info hierover in onze Nieuwsbrief van vorig jaar, pagina 8. Ik zal deze meesturen.

Ik zou het nog even aanzien, het lijkt de goede kant op te gaan. Misschien nog wat aandacht geven aan dat ze niet moet proberen om niet te stotteren. Zolang ze deze doelstelling erin houdt, blijft ze angst hebben om te stotteren en dan gebeurt het ook. 'Haken' mag en als je kunt bereiken dat ze zich echt voorneemt om - als het komt - het niet tegen te houden maar 10x zo erg te stotteren... dan gebeurt het niet meer! Dit kan ze thuis oefenen met jullie. Zo is Herman Finkers er ook vanaf gekomen: hij wilde stotteren op het podium, omdat hij daarmee de mensen aan het lachen kon maken.

We hebben een afspraak gemaakt met Ella en haar moeder en aan de hand van onze bevindingen besloten om niet verder met Ella aan de slag te gaan, maar eventueel met haar omgeving, bijv. door voorlichting te komen geven in haar klas.

Op 10 augustus schreef Reina:

Met Ella gaat het heel erg goed, ze heeft de hele vakantie vloeiend gesproken en mij een aantal keren verkondigd dat ze helemaal van het

stotteren af is. Morgen gaat ze naar school, dan zullen we zien of dit inderdaad het geval is.

Op 25 augustus schreef Reina:

Ze blijft nog steeds stabiel! Momenteel is ze 3 dagen op kamp en dat is een goede graadmeter, want ze vindt het best spannend en in haar groepje zit notabene een jongen die stottert (en volgens Henri is de kampouder die het groepje begeleidt ook geen vloeiende spreker...). Afgelopen 2 weken heb ik een paar keer een gesprekje met haar over het haken gehad en ze verzekerde mij dat ze er helemaal niet meer aan dacht en de mantra's opzeggen voor het slapen gaan waren niet meer nodig volgens haar. Ze vertelde dat ze tegen haar klasgenootje wilde zeggen dat hij maar moest gaan klanksturen, want dan kwam hij ook van het stotteren af! (Ze heeft het hem nog niet gezegd, wellicht een deze kampdagen). Ongelofelijk dus zo goed als het gaat, vanaf het moment dat ik met jou de afspraak had gepland, zo halverwege juni denk ik, tot nu toe, dat is 2 maanden, geen spoortje meer van stotteren te merken. Ik denk dat jouw verhaal ook heel belangrijk is geweest en dat het haar veel vertrouwen heeft gegeven. Toch houd ik een slag om de arm, want ze heeft eerder een stottervrije periode gehad (althoewel nu veel overtuigender dan eerder periodes).

Zij heeft flair (Lotte Klene)

Op 9 mei jl. was ik uitgenodigd om naar een fotostudio in Amsterdam te komen. Ik was namelijk door het Instituut Natuurlijk Spreken (INS) opgegeven voor de rubriek 'Zij heeft Flair' van de Flair. Ik kom in Flair 28 te staan. Ik was opgegeven omdat ik een sterke en dappere jonge dame ben die ondanks haar zeer ernstige stotteren haar studie hbo-rechten heeft afgerond en daarna verder is gaan studeren omdat ik steeds bij sollicitaties werd afgewezen omdat mijn communicatieve vaardigheden onvoldoende waren. Inmiddels ben ik met de universi-



taire Rechten opleiding gestopt en ik had vrij snel daarna een baan maar na een aantal maanden werd ik toch weer ontslagen buiten mijn schuld om. Bovendien kreeg ik na de basis cursus meteen verkeering en dat gaat nog steeds goed.

Ik ging naar de fotostudio voor een interview en een fotoshoot. Ik was benieuwd wat voor kleding ik aan moest voor de fotoshoot en of ik wel in de kleding zou passen. Bovendien waren mijn kleuren-thema's lichtblauw en turkoois en ik draag amper blauwe kleding. Daarnaast was het de bedoeling dat ik daar naturel zou verschijnen en dat was even wennen omdat ik in het dagelijks leven vaak make-up draag. Ik zag er meteen anders uit.

Ik kwam daar binnen en ze wisten niet dat ik diegene was die werd geïnterviewd over mijn stotterprobleem omdat ik niet structureel haper en mijn klanken herhaal. Dit was het beeld dat ze hadden van een normale stotteraar. Alleen ik was meer een stotteraar die last had van blokkades.

Het interview verliep goed en ik had veel te vertellen. Vooral de nadelige gevolgen van het stotteren zijn aan bod gekomen want het stotteren heeft voor een groot gedeelte mijn leven bepaald. Even naar de slager of de bakker gaan, kostte mij vroeger veel energie en ik vond het ook nog eng. Daarnaast had ik een telefoon-

angst en bijna geen sociaal leven. Nu is dat gelukkig anders. Ik ben nu volop aan het solliciteren en dan maak je ook allerlei dingen mee. Bovendien sta ik nu veel positiever in het leven dan voorheen en ik vind het niet meer zo belangrijk wat anderen van me vinden.

Na het interview kreeg ik make-up op. Het leuke ervan was dat het normale make-up was die je gewoon in de winkel kunt kopen. Mijn ogen werden extra geaccentueerd en dat zag er goed uit. Er werd weinig aan mijn haar gedaan omdat dat al goed zat en ik was helemaal klaar voor de kleding. Er hing een jurk met een topje voor me klaar. Ik heb hulp gehad bij het aantrekken van de jurk want hij zat vrij strak en de schoenen waren eigenlijk te klein. Gelukkig was het alleen maar voor een fotoshoot. De fotoshoot ging gemakkelijk omdat ik een mooie lach heb en daarnaast kon ik gemakkelijk overschakelen naar een serieuze blik.

De fotoshoot en het interview gaven me veel positieve energie. Ik kon de hele wereld aan en ik had meteen allerlei mensen opgebeld, ben allerlei winkels in geweest en had zelfs nog een ijsje gehaald zonder dat het me energie kostte. Het voelde zo goed aan dat ik meteen foto's van mezelf heb laten maken zodat als het wat minder gaat, dat ik dan aan die mooie dag kan terugdenken en dat ik dan weer die positieve energie voel.

ZIJ HEEFT FLAIR

NAAM:	Lotte Klene (24)
WOONPLAATS:	Enkhuizen
BAAN:	op zoek naar werk
RELATIE:	latrelatie met Jeroen (32)
HOBBY'S:	schrijven, lezen, muziek luisteren en sporten
FAVORIETE MUZIEK:	popmuziek
FAVORIETE FILM:	'Braveheart'
FAVORIET ETEN:	lasagne
LEUKSTE RUBRIEK:	Zij heeft Flair

"Het stotteren heeft altijd mijn leven bepaald. Nooit durfde ik zomaar een praatje te maken met mensen, naar de slager gaan vond ik al eng. Het kostte veel energie en had ontzettend veel impact op mijn sociale leven. Tijdens sollicitaties werd ik afgewezen, omdat mijn communicatieve vaardigheden niet goed waren. Om te bewijzen dat ik op andere vlakken wel kon uitblinken, ben ik een hbo-studie rechten gaan volgen. Ik vond status belangrijk en wilde hiermee het stotteren compenseren. Na afronding wilde ik nóg verder studeren. Maar op de universiteit kwam ik tot inzicht. Ik wilde helemaal geen status, ik wilde met mensen werken. Gelukkig zijn is voor mij nu veel belangrijker dan een papiertje van de universiteit. Daarom ben ik op zoek naar een baan die bij me past. Ook volg ik een cursus 'Natuurlijk spreken'. Ik leer omgaan met

'Ik stotter, maar ik ben niet zielig'

blokkades en haperingen. Ik weet nu ook hoe ik een gesprek na het stotteren weer kan oppakken. Want als je bedenkt dat je niet wilt stotteren, ga je juist stotteren. Sinds de cursus voel ik me zo goed! Ik kom makkelijker uit mijn woorden en ik heb veel meer rust. Mensen moeten me maar nemen zoals ik ben! Helaas weten nog veel mensen niet hoe ze met stotteraars om moeten gaan. Ik heb meegemaakt dat er tijdens een telefoongesprek werd opgehangen, omdat er niet de moeite werd genomen naar me te luisteren. Of mensen zeggen me dat ik niet sociaal ben. Het is jammer dat dit gebeurt, maar ik besteed er nu geen aandacht meer aan. Ik hoop dat andere stotteraars het ook van zich af kunnen zetten. Het is belangrijk om er iets aan te doen, want je krijgt er zo veel voor terug. Mijn omgeving vindt me gezelliger en ziet dat ik weer de energie heb om leuke dingen te ondernemen."



Overzicht zelftherapiegroepen

Almelo: Anouk Rijgwaart, almelo@natuurlijkspreken.nl
Amsterdam: Maarten Jurriens, 0251-671490, amsterdam@natuurlijkspreken.nl
Assen: Arent Boonstra, 0592-545293, assen@natuurlijkspreken.nl
Barger-Compascuum: Jan Kamping, 0591-349278, barger-compascuum@natuurlijkspreken.nl
Eindhoven: Bernadet Hesselberth, 06 51697068, eindhoven@natuurlijkspreken.nl
Ermelo: Noël van Leeuwen, 0341-881051, ermelo@natuurlijkspreken.nl
Leiden: Paul Blijboom, 020-6640870, leiden@natuurlijkspreken.nl
Nijmegen: Sten van Dijk, 06-14498911, nijmegen@natuurlijkspreken.nl
Utrecht: Michel van den Burg, 0343-491370, utrecht@natuurlijkspreken.nl
Winterswijk: Björn Wedding, 06-40369407, winterswijk@natuurlijkspreken.nl
Zierikzee: Paul de Jagher, 0187-651673, zierikzee@natuurlijkspreken.nl
Zoetermeer: Marcel Beekink: 079-3630499, zoetermeer@natuurlijkspreken.nl

In de media

Zondag 18 mei was er een uitzending op Nederland 3 van het programma 'Je zal het maar hebben' met als 2e onderwerp stotteren. Het programma is terug te zien via www.uitzendinggemist.nl of op www.youtube.nl (zoeken op stotteren).

Zelftherapieweekend Winterswijk 2008

11 t/m 13 juli 2008 werd er voor de derde keer een zelftherapieweekend in Winterswijk georganiseerd. Hierin vonden meerdere uiteenlopende workshops plaats. Naast het ophalen van de basis van de Hausdörfertherapie, werd er op de zondag een workshop radiomaken gegeven in samenwerking met lokale radio-omroep Slingeland FM. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd weekend. In de volgende nieuwsbrief zal een uitgebreid verslag van dit weekend komen te staan. De datum voor volgend jaar is inmiddels bekend: 10 t/m 12 juli 2009. Opgeven kan reeds via:

Björn Wedding
E-mail: winterswijk@natuurlijkspreken.nl
Tel: 06-40369407

Colofon

Nieuwsbrief

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

Redactie:

Michael Dijkstra Taurel

Layout:

Björn Wedding
info@bjornwedding.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.
Informeert hiervoor bij uw bank.