

Vanuit het bestuur

Beste mensen,

Mijn naam is Willem Raaijmakers. Ik ben 46 jaar oud, getrouwd, de trotste vader van Martje (13 jaar) en Mauke (9 jaar) en woonachtig in Teteringen bij Breda.

Zoals de meesten stotter ik vanaf mijn vierde jaar. Gelukkig werd het stotteren naarmate ik ouder werd steeds beter hanteerbaar. Maar natuurlijk heb ik net zoals velen de nodige pogingen (logopedie, NLP, haptonomie etc...) ondernomen om er vanaf te komen. Dit voorjaar heb ik de cursus Natuurlijk Spreken gevolgd bij Jan Heuvel. Het was voor mij als afscheid nemen. Dit is de laatste therapie, geen angst meer, wel nog soms stotteren maar geen buikpijn meer. Of zoals ik het verwoorde naar mijn mede cursisten:



"Een klein berichtje uit Teteringen/Breda. Het gaat uitstekend. Na het tweede blok ben ik het gewoon gaan doen (en dus vooral NIET DENKEN). Ieder telefoongesprek begint nu: "Met Willem Raaijmakers, goede morgen". En zowaar, het werkt...knop om en er voor gaan (zou medecursist Gert-Jan zeggen). Het lijkt zo simpel, en ik weet hoe lastig (45 jaar!!). Ik wens iedereen daarom veel succes met het vinden van het "gewoon doen" knopje.

NB: Bij mij werkt ook de gedachte dat ik met "natuurlijk spreken", het stotteren ritueel begraven heb. Ik weet dat ik het kan en dus rust kan behouden. De zoektocht naar trucjes, methodieken, theorieën is voorbij, over, begraven, tijdsverspilling... .

Op het einde van de zeer succesvolle cursus vroeg Jan of ik me wilde inzetten voor de Stichting Natuurlijk Spreken. Alhoewel mijn agenda het eigenlijk niet goed toelaat heb ik direct ja gezegd. Wat is er immers mooier dan mee kunnen werken aan het verhelpen van stotteren? Iets wat ik zelf meer dan 40 jaar heb gedaan en me behoorlijk wat buikpijn heeft opgeleverd. Het is al de moeite waard als ik met mijn bijdrage een mens/kind kan helpen!

Tot slot nog iets over mijn dagelijkse werkzaamheden.

Ik ben werkzaam bij de gemeente Breda als directeur Stadsbedrijven (o.m. Afvalservice, Parkeerbedrijf, Sport- en Welzijn, Onderwijshuisvesting). Allemaal bedrijven binnen de gemeente die samengeklusterd zijn in een directie en allemaal gemeen hebben dat ze concrete producten leveren voor de inwoners van Breda. Daarnaast ben ik ook nog een studie begonnen in Nijmegen (interreligieuze studies) en ben ik lid van een wijnclub (niet te veel natuurlijk). Een heerlijk leven, samen met mijn vrouw en twee kinderen, en sinds kort dus de Stichting Natuurlijk Spreken.

De volgende nieuwsbrief zal ik verder ingaan op de bestuursstructuur en alle activiteiten die we aan het ondernemen zijn.

Tot slot: vergeet het zelftherapieweekend eind januari niet in Noordeloos. Dit belooft echt een heel mooi en inspirerend en leerzaam weekend te worden.

Groet,
Willem Raaijmakers



Het bestuur wenst u prettige feestdagen!

Natuurlijk Spreken op koers...

Instituut Natuurlijk Spreken heeft in de loop der jaren een enorm potentieel opgebouwd aan kennis en ervaring. Een groot aantal mensen in het hele land is bereid om ons te ondersteunen bij het uit de wereld helpen van stotteren. Het gaat er nu om dit alles in goede banen te leiden zodat zoveel mogelijk kinderen en volwassenen die stotteren hiervan kunnen profiteren.

Op 25 oktober jl. zijn het bestuur en alle regio-specialisten, therapeuten en medewerkers van het Hausdörfer-instituut bij elkaar gekomen in het prachtig gelegen Austerlitz om de lijnen uit te zetten voor de komende jaren. Door er voor te zorgen

dat iedereen op de juiste plek zit en zo kan doen waar hij/zij goed in is, willen we bereiken dat we als organisatie optimaal functioneren. Het voelt goed om te zien hoe alle energiestromen van mensen met hun eigen, specifieke kennis, ervaringen en capaciteiten worden gebundeld en naar het gewenste doel worden geleid. Ik ben er trots op hiervan deel te mogen uitmaken.

Tevens was deze bijeenkomst bedoeld om afscheid te nemen van Joris Castermans als voorzitter en van Henk Knol als bestuurslid voorlichting. Langs deze weg nogmaals hartelijk dank, Joris en Henk, voor alles wat jullie in de afgelopen twee jaar voor Instituut Natuurlijk Spreken hebben betekend. Wij mogen ons gelukkig prijzen dat we – omdat jullie je zo nauw betrokken voelen bij ons werk – ook in de toekomst een beroep op jullie mogen blijven doen als het gaat om adviserende en ondersteunende werkzaamheden.

Als nieuwe bestuursleden mochten wij Willen Raaijmakers en Levina van Zee van harte welkom heten. Willem heeft de voorzittershamer overgenomen van Joris en Levina gaat onze voorlichting een nieuw gezicht geven. Elders in deze Nieuwsbrief

stellen zij zich voor. Deze bijeenkomst was voor hen tevens een eerste kennismaking met het enthousiaste en ambitieuze team van Instituut Natuurlijk Spreken.

In de toekomst willen wij onze aandacht meer dan ooit richten op jonge kinderen. Hierop zal ons voorlichtings- en therapiemateriaal en onze nieuwe website beter worden afgestemd. De nieuwe website zal naar verwachting eind december de lucht in gaan. Daarnaast blijven wij veel belang hechten aan het verder ontwikkelen en optimaliseren van de Hausdörfer-zelftherapie. 'Veranderen' of veelmeer 'jezelf vinden en durven leven' doe je namelijk niet in de therapie maar in je 'vrije tijd'.

In 2008 hebben wij veel nieuwe donateurs mogen verwelkomen. Jullie steun draagt niet alleen bij aan een gezonde financiële basis, maar wij putten hieruit ook kracht en motivatie om door te gaan met het helpen van zoveel mogelijk mensen om VRIJ te worden.

Wij hopen hierbij ook in de toekomst op jullie steun te mogen rekenen. 'YES, WE CAN!' en we gaan er voor zorgen dat het goed komt!!!

Jan Heuvel

Foto:

Bovenste rij v.l.n.r.: Joris Castermans, Daniël Derksen, Noël van Leeuwen, Levina van Zee, Wim Rate-ring.

Onderste rij v.l.n.r.: Ruther Wilhelm, Henk Knol, Michael Dijkstra Taurel, Martijn Sandee, Allard Verburg, Bernadet Hesselberth, Willem Raaijmakers en Jan Heuvel.



Contactdag zelftherapiegroepen

Op zaterdag 22 november heeft de contactdag voor de Hausdörfer zelftherapiegroepen plaatsgevonden in het dorpshuis te Austerlitz, een mooi dorp in de veluwe bossen.

Een groot deel van de zelftherapiegroepen was vertegenwoordigd door contactpersonen of groepsleden uit de ztg's, die na een soms pittige reis door sneeuw en ijzel Austerlitz wisten te bereiken. Samen met een deel van het zelftherapie-team INS, bestaande uit ondergetekende en regiospecialisten, is er, naast kennismaken en gezellig samenzijn, hard gewerkt. Het contactpersoonschap en werken met het draaiboek zelftherapiegroepen zijn aandachtig en grondig geëvalueerd. Geconcludeerd wordt dat de kwaliteit van zelftherapie het afgelopen

jaar is toegenomen. Dit is bereikt door de introductie van het nieuwe draaiboek en het werken volgens het draaiboek door de ztg's.

Uit de evaluaties zijn relevante verbeterpunten voortgekomen. Verbeterpunten voor manier van werken met het draaiboek, verbeterpunten voor de

inhoud van het draaiboek, verbeterpunten aangaande begeleiding van ztg's door het zelftherapie-team. Zeer waardevol!

Komend jaar worden deze verbeterpunten actief opgepakt. Een verbeterde versie van het draaiboek zal het licht zien. Het zelftherapie-team zal begin 2009 het eigen functioneren evalueren en de ver-



betenpunten tot uiting laten komen in de begeleiding van de ztg's. De ztg's zullen vaardiger raken met het werken volgens het draaiboek door verbeterpunten aandacht te geven. Het resultaat zal zijn dat steeds meer mensen zichzelf bevrijden van spreekangst en natuurlijk spreker worden.

De gestelde doelen voor de contactdag, kennismaken, evalueren, verbeterpunten signaleren zijn behaald. De contactdag is door de deelnemers als prettig, zinvol en nuttig ervaren. Een zeer geslaagde dag waar men volgend jaar graag weer aan zal deelnemen!

contactdag is door de deelnemers als prettig, zinvol en nuttig ervaren. Een zeer geslaagde dag waar men volgend jaar graag weer aan zal deelnemen!

Noël van Leeuwen,
Bestuurslid zelftherapie INS.

De ervaringen met Hausdörfer van Erik

Datum: 10-05-2008

Ik maaaag zeggeen daaat heet mee reedeeljk luuukt om de klaaankeeeen te veerleeeengeen bij de gesprekken die ik voer.

Gisteravond had ik een kort gesprek met mijn zoon van veertien die licht stottert. Hij zette zelfs de tv uit om het gesprek te voeren. Ik deed hem voor hoe de klankverlenging in zijn werk gaat, ik overdreef een beetje en hij vond het er gek uitzien. Maar hij kwam zelf tot de conclusie dat het stotteren er ook gek uitziet en je zelf de keus moet maken wat je wilt. Voor iemand van veertien jaar toch een aardig inzicht. Hij is er wel nieuwsgierig naar.

Ik heb met verschillende mensen gesproken buiten mijn familie. Ik heb hen niet uitgelegd dat ik met de cursus bezig was maar heb wel zoveel mogelijk klankverlenging toegepast. Wel moet ik toegeven dat als de gedachten weg dwalen (meegaan in de

waan van de dag), het stotteren er meteen voor in de plaats komt. Op het moment dat ik dan klankverlenging toepas is het meteen weer weg.

Kort gezegd heb ik na jaren het stuur losjes in handen.

Om met De Dijk te spreken: "We zijn er nog niet maar we zijn onderweg." (Uit het nummer: "We beginnen pas.")

Datum: 11-05-2008

Vanmorgen op de fiets naar mijn ouders in Terborg, zo'n zestien kilometer vanuit Lichtenvoorde. Onderweg werd ik voorbij gereden door een man op een 'bukfiets' van het merk Trek. Deze man vond mijn fiets erg mooi. Normaal gesproken kan ik op de fiets slecht een gesprek voeren met iemand. Dankzij klanksturen kon ik mij prima verstaanbaar maken. Ik heb hem mijn kaartje gegeven en uitgenodigd om samen een keer te gaan rijden.

Wie weet. Aan mijn ouders uitgelegd wat de cursus inhoudt en het een en ander voorgedaan met flink wat klanksturing. Ik moet wel zeggen dat ik snel de concentratie verlies en in mijn oude patroon val. De inhoud wordt al snel lekker belangrijk (jammer). Gelukkig houdt mijn zoon me thuis redelijk bij de les.

Datum: 13-05-2008

Vandaag op het werk geweest. Aan mijn directe collega het e.e.a. uitgelegd. Hij ging er niet verder op in en vond het volgens mij wel goed.

Mijn directe opdrachtgever heeft een ernstig ongeluk gehad. Dat maakt dat mijn werksituatie nogal stressvol is en het me moeite kost om niet te verzanden in de waan van de dag. Het kostte me veel moeite om de klanken te blijven verlengen. Een 'voordeel' daarbij is dat ik meteen in stotteren terugval. Dat laat ik dan maar gebeuren en probeer daarna de klanken te verlengen. Ik merk ook bij mezelf dat ik de stress van anderen overneem, ook een aandachtspunt.

Thuis ging het klankverlengen beter.

Datum: 25-05-2008

Ik ben wat minder tevreden. Het slappe argument is dat ik de afgelopen week wel erg druk ben geweest en daardoor al weer bijna in mijn oude patroon zit, en dat voelt niet meer prettig.

Gisteren, zaterdag, was ik een eindje fietsen (veertig kilometer) en dacht eens na over de afgelopen week. Ik kwam tot de conclusie dat ik me toch weer snel laat meenemen in de waan van de dag en de inhoud belangrijker maak dan het spreken. Gelukkig mocht ik Rik bellen, het kostte wat moeite om dat te doen, en met Rik had ik een buitengewoon goed gesprek. Ik merkte dat hij zijn klanken wel langer maakte en hij wees mij er fijntjes op dat ik dat niet deed. Toen ik daarna wel de klanken langer maakte, kreeg ik meteen meer spreekrust.

Ik durf er nog onvoldoende mee te spelen, maar er ligt weer een nieuwe week voor ons met nieuwe kansen. We gaan weer voor de klankverlenging.

Datum: 08-06-2008

Het ging deze week redelijk, ik heb inmiddels iets meer lef om mijn klanken te verlengen. Daarnaast luister ik beter naar mijn klanken; ik hoor mezelf praten, iets wat ik eerder een stuk minder deed. Hierdoor ga ik rustiger praten en hoor wanneer ik in een blokkade kom. Ik kan mezelf er nu beter uithalen. Als ik nu stotter, kan ik het beter bijsturen en raak ik minder snel in paniek. Desalniettemin zijn er ook spreek situaties die helemaal misgaan. So be it.

Datum: 15-06-2008

Woensdag had ik een zelftherapie-avond in Zieuwent.

Ik had me voorgenomen om met meer klankverlenging te spreken, voor een gedeelte lukte het maar er zit toch nog wel veel schaamte, waardoor ik het snel laat varen en weer in mijn oude 'ik' kruip. In het dagelijks leven gaat het eigenlijk hetzelfde, de voornemens zijn er wel maar het zakt nog steeds te snel weg.

Gisteravond zei mijn vrouw dat ik de klankverlenging niet meer toepaste en dat met name aan de telefoon het spreken slecht gaat. Daarna kon ik het weer snel oppakken en konden we samen even oefenen. Op zich zit het er wel in, voelt het ook goed maar de schaamte is te groot om het toe te passen.

Erik, 46 jaar

De ervaringen met Hausdörfer van Alfred

Datum: 10-05-2008

De eerste praktijkdag is bijna voorbij. Ik zal jullie even bijklanken over de afgelopen dag. Gisteravond ben ik naar m'n schoonouders gegaan, waar mijn vrouw en de kinderen waren. Het klanksturen had ik onder controle maar het voelde wel wat raar. Hoor mezelf steeds spreken. Onrustige nacht gehad, met heel veel gedachten: Hou ik het wel vol, durf ik wel. De stoker werd behoorlijk gevoed.

Door de ervaringen van vandaag, toch de gedachten om kunnen zetten in positieve dingen. Ook vandaag veel klankgestuurd, ook bij 'vreemden', met een gevoel van: o jee, ze vinden vast dat ik raar spreek. Pas mijn flegma dus aan bij de situatie.

Thuis verleng ik erop los, daarbuiten in mindere mate, maar ik hield de controle. Ondanks dat alles gaf het mij een enorme kick. Ik voel dat ik volledige controle over mijn klanken heb en dat versterkt mijn 'ik kan'-gedachte. Vandaag een aantal korte momenten dat ik het klanksturen even liet varen, onbewust. Heb geloof ik ook wel even gestotterd, niet aan geërgerd, maar pak het klanksturen dan gelijk weer op.

Het klanksturen geeft me veel lichamelijke rust; ik hoef niet meer al die spieren aan te spannen die ik eerder bij het spreken gebruikte. Die verkramptheid is uitputtend.

Datum: 11-05-2008

We kregen vanmorgen bezoek van mensen die we vorig jaar op vakantie hadden ontmoet. Een mooie gelegenheid om te klanksturen en flegma op te bouwen. Heb hun Hausdorfer uitgelegd en ze vonden het leuk hoe ik er mee bezig was. Ik merk dat ik me wat rustiger voel als ik het klanksturen uitleg. Alsof ik me dan kan verantwoorden voor mijn 'afwijkende' spreken. Ik ben de concentratie wel eens kwijt om bewust met klanksturen bezig te zijn en praat er dan ook rustig op los, met hier en daar een stotter, waarna ik weer mijn spreekrust probeer terug te krijgen.

Ik moest ook een jongen bellen van een jaar of achttien, die mij gevraagd had de EHBO te verzorgen bij een evenement op tweede pinksterdag. Ik merk dat ik bij jongere mensen meer 'schaamte' voel om me helemaal te laten gaan in het klanksturen dan bij wat ouderen; doe het dan een beetje 'half'.

Kan nog niet echt klanksturen zonder 'lui' te zijn. Ben er nog geconcentreerd mee bezig. Ik probeer me vast te houden aan de positieve dingen die ik ervaar door de spreekrust, alhoewel ik nog heen en weer wordt geslingerd in mijn gedachten.

Datum: 12-05-2008

Vandaag was niet mijn beste dag qua motivatie en klanksturen. Heb het een beetje halfjes gedaan. Ik kon het niet steeds opbrengen. Vanmiddag naar een open dag in het dorp geweest en daar met verschillende mensen gesproken op mijn oude wijze van spreken met hier en daar een klankverlenginkje. Voelde me een beetje schuldig naar mezelf toe, maar dacht ook aan de woorden van Jan: "Laat het dan maar even gebeuren." Dus nu weer er tegen aan.

Datum: 14-05-2008

Vandaag was het een bijzondere dag: de eerste dag op mijn werk. Had van te voren bedacht dat ik vanavond niet thuis wilde komen en dan spijt zou hebben dat ik geen klanken had gestuurd. Nadat ik vanmorgen mijn computer opstartte, overdacht ik de afgelopen dagen en wat er allemaal met me gebeurd. Ik werd emotioneel en heb wat tranen gelaten. Er kwam van alles naar boven, over wat ik de laatste dagen allemaal meemaak. Daarna kwam een collega binnen en heb het er met haar over gehad. Het luchtte enorm op! Ik voelde me sterker dan ooit en heb naar collega's en cliënten met veel klankverlenging gesproken. Ik groeide in het klanksturen. Vanavond zakte dat tijdens een vergadering in het dorp weer wat weg; was er wat minder ge-

concentreerd mee bezig. Ik heb wel verteld waar ik mee bezig was.

Datum: 22-05-2008

Thuisgekomen heb ik het klanksturen laten varen, om te kijken wat de uitwerking was. Zaterdag had ik een feestje en heb wat alcohol gedronken. De spreekrust ontglipte mij meer en meer en op het laatst liet ik het klanksturen teveel varen. Als ik stotterde was ik niet heel teleurgesteld, maar ik baalde wel dat ik de controle kwijt raakte.

Vanaf maandag heb ik de draad weer opgepakt en ben ook thuis weer aan het klanksturen geslagen, maar niet zo veel als ervoor. Ik wilde weer voelen dat ik spreekrust had. Er was toen wel een stijgende lijn. Woensdag moest ik een presentatie houden voor mijn team. Ervoor had ik, voor degenen die nog niet wisten waarom ik klanken verlengde, uitleg gegeven over de therapie. Ik kon mijn spreekrust redelijk bewaren en heb veel klankverlengd, maar niet al te overdreven, in de zin van veel toonhoogte-verschillen. In de praktijk doe ik dat toch minder dan in de training, merk ik. Er zit dus nog genoeg schaamte, maar dat besef ik. De hele dag klanken verlengen kost concentratie, wat me niet altijd lukt. Ik spreek dan toch nog met een zekere spreekrust, want wat me opvalt is dat ik bijna niet meer bezig ben met woorden en letters.

De reacties van het team waren leuk en ondersteunend, wat me na het weekend weer uit het dal heeft gehaald. Al met al ben ik niet ontevreden over de spreekrust.

Datum: 30-05-2008

Met mij gaat het in algemene zin goed. Op het gebied van Hausdorfer ben ik wat minder tevreden. Mijn spreekrust wordt wat minder, het klanksturen laat ik te veel varen; deels door concentratiegebrek, drukte op het werk en die ellendige irrationele gedachten. Eigenlijk weet ik niet precies wat ik dan voel over het stotteren. Ik ben er nog wel gevoelig voor, maar probeer me er ook niet te veel aan te ergeren. Dit voelt nog wat gekunsteld.

Waar ik wel trots op ben, is dat ik geen spreeksituaties uit de weg ga. Voorheen wachtte ik met telefoneren tot mijn collega's even weg waren, nu bel ik wanneer ik het wil. De 'ik kan' gedachte is op die momenten heel sterk.

Het gaat dus wat heen en weer. Zal er waarschijnlijk wel bij horen, herkennen jullie dit?

Alfred, 37 jaar

Ervaringen Stef Miggels

Terugkomdag 29 november 2008 te Zeist.

Jawel, op een zaterdag. Gelukkig voor ons deze keer dicht bij. Voor Stef in het beginsel even lastig daar de terugkomdag deze keer op zijn 'vrije' dag is gepland. Eenmaal in de auto moest het maar weer en zo arriveren we toch weer goed gehumeurd in Zeist.

Voor Stef toch een spannend begin daar hij voor hem nieuwe lotgenoten zal aantreffen. Ook deze keer wederom de jongste van het stel. Koen (10 jaar), Niels (13 jaar) en Kristof (15 jaar) zijn er ook ieder vergezeld van een ouder. Jan Heuvel en Bernadet Hesselberth waren als therapeut aanwezig. Na een voorstel rondje in de kring gaan we eerst aan het werk met de basiselementen.

Wat en waarvoor doen we het?? Waar gaat het eigenlijk allemaal om?? Goed luisteren naar jezelf en daardoor je spreekruimte behouden. Ook je houding komt aan bod. Wat kan het je schelen wat een ander van je vindt, denkt of zegt. Flegma of te wel onverstoortbaarheid. Schouders ophalen dus.

Eerst maar eens een paar rondjes theorie in de praktijk brengen. Lekker sturen met klanken maken. Met of zonder een vinger in je oor. En luisteren naar je eigen klanken. Hoe gekker hoe beter. Lef hebben om het te doen tegen vreemde mensen.

Vervolgens gaan we aan de slag met een boekenbeurt. Een ieder is gevraagd om dit voor te bereiden. Wouw, voor een groep mensen staan om wat te gaan vertellen over een boek. En dit nog opnemen ook met een camera. Pffffffffff.

Toch verrassend hoe een ieder hier mee omgaat. Er wordt dan ook geapplaudisseerd na iedere presentatie.

Stef heeft zich goed voorbereid en gaat van start met zijn bespreking. Rustig en onverstoort staat hij daar zijn verhaal te doen. En ach, soms met haperingen. Zo wat! Vragen en verzoeken van Jan gaat hij goed op in.

Na een pauze gaan we de beelden bekijken. De aller-eerste opnames komen eerst aan bod. Stef zonder voortanden dus van zo'n klein twee jaar geleden. Daarna de opname van vandaag. Bij een ieder is het fijn om te zien dat er een vooruitgang is geboekt. En ja, jezelf terug zien op een TV is sowieso nogal een vreemde gewaarwording.

Na een goed verzorgde lunch van de gastheer en vrouw gaan de kinderen naar buiten om wat te voetballen. Het geeft ons als ouders even de gelegenheid om eea uit te spreken en te vragen aan en naar elkaar.

Hierna gaan we in groepen voorlezen. Stef pakt zijn Griezibus erbij. Er wordt gevraagd om voor te lezen en goed te luisteren naar je eigen klanken. Monotoon of een klank twee seconden aan te houden, het maakt niet uit. Blijft wonderlijk als je dit doet dat je dan niet kan nadenken over letters en woorden dus ook niet of nauwelijks hapert. Het bewijs is hier dus dan ook weer. Je kan het!

Op het einde is het weer de tijd om afspraken te maken waar je mee aan de slag gaat. Stef geeft aan dat hij door wil blijven gaan met 3x in de week voorlezen. Dit dan ook met klanksturen. Op de vraag van Jan om ook eens te gaan sturen op bijvoorbeeld school reageert hij nogal terughoudend. Wanneer Jan hierop verder vraagt geeft Stef aan dat hij er tegenop ziet om dat te gaan doen daar hij bang is om net als in het begin van het schooljaar door sommige kinderen te worden uitgelachen. Jan vraagt Stef hoe het verder ging. Stef geeft aan dat meester Theo hem hierin goed heeft gesteund. Daarna is het dan ook niet meer gebeurd. Jan komt met een idee, wanneer Stef nu eens naar de meester gaat en het hem uitlegt wat hij wil doen?? Meester Theo zal hem hier vast weer willen helpen. Hmmmmm denkt Stef, dat is een idee.

Afijn, om drie uur ging een ieder weer richting huis. Het is zeker weer geen nutteloos uitstapje geweest. Stef heeft lotgenoten ontmoet. Weliswaar een stukje ouder maar dat vormde geen enkele belemmering. Lef heeft hij zeker. Dat is vandaag weer gebleken.

Bij thuiskomst zei hij dat het zeer leuk had gehad.

Voor meester Theo:

Stef is toe aan een fikse sprong. Thuis durft hij te luisteren en te sturen met zijn klanken. Op de vraag of hij zijn leven lang wil stotteren of een korte tijd (paar maanden) te willen klanksturen, is het antwoordt klanksturen.

Omdat hij aangeeft dat hij het vertrouwen in zijn meester en de klas heeft willen we je graag het volgende vragen. Kan jij met Stef hier is bijvoorbeeld 5 minuten na schooltijd één op één over van gedachten wisselen. Stef wil namelijk ook op school gaan klanksturen, maar is dus bang dat hij dáárom wordt uitgelachen. Wil jij op dezelfde manier dan hierop inspringen net als in het begin van het schooljaar? (toen ze zijn stotters hoorde) Wij als zijn ouders maar ook zijn therapeut, zijn ervan overtuigd dat dit hem een flinke zet in de goede richting zal geven om zijn doel te bereiken. Als Stef zich gesteund voelt door jou dan kunnen we hem vast zover krijgen.



Opfriscursus

Twaalf jaar geleden de basiscursus gevolgd. De basiscursus heeft me veel gebracht, vooral zelfvertrouwen. Tijdens een zelfhulpweekend in de jaren daarna heb ik eens voor een groep gesproken. Die overwinning voelde zo goed, dat ik lol kreeg in het spreken voor groepen en er min of meer mijn beroep van heb gemaakt. Desondanks was ik nog niet vrij van stotteren. De laatste maanden begon dat me steeds meer dwars te zitten en besloot ik dat de maat vol was. De basiscursus opnieuw volgen leek mij echter te veel van het goede en alleen deelnemen aan terugkomdagen weer te weinig. Vandaar dat ik besloot om deel te nemen aan een opfriscursus. Deze opfristherapie duurde twee dagen en heeft begin november in Barchem plaatsgevonden. Ik heb me van tevoren afgevraagd wat ik van deze opfristherapie zou moeten verwachten. Naar de basiscursus ging ik min of meer blanco, niet goed wetende wat ik moest verwachten. De impact van het eerste weekend en met name de vijf dagen tussen de twee weekenden in is onuitwisbaar. Destijds was klanksturen een openbaring en ook wat het meeste indruk heeft gemaakt. Het ging al snel goed, naar mijn eigen idee. Terugkijkend, ben ik destijds niet voldoende diep gegaan om m'n doel te bereiken. Met een nuchtere instelling ging ik begin november naar Barchem, eigenlijk opnieuw niet goed wetende wat ik moest verwachten. Wat mij opviel is dat iedereen met een heel open instelling was gekomen. Ik kan me herinnering dat het in de basiscursus wat overtuigingskracht van Jan vergde om iedereen (ook mijzelf) mee te krijgen. Door deze open instelling kon er direct goed begonnen worden. Wat in mijn ogen een sterk punt van de Hausdörfer-therapie is, is dat Oscar Hausdörfer zelf een erva-

ringsdeskundige was. Hij wist dus waar hij het over had.

Het interessante van deze opfristherapie is dat je een groep mensen bij elkaar brengt die in de afgelopen jaren de basiscursus hebben gevolgd, dus kennis hebben van de methode. En daarnaast de tijd gehad hebben om de theorie in de praktijk toe te passen en om erover na te denken. Het van gedachten wisselen met andere ervaringsdeskundigen vond ik zeer leerzaam en stimulerend.

Wat deze twee dagen mij daarnaast hebben gebracht is een verbeterd inzicht in de theorie. In die twaalf jaar was bij mij het een en ander naar de achtergrond verdwenen. Daarnaast heeft Jan Heuvel in de tussentijd ook niet stil gezeten. Inzichten zijn verder uitgediept of anders onder woorden gebracht, wat bij mij bij heeft gedragen aan een beter begrip. En misschien dat 12 jaar meer levenservaring daar ook nog wat aan bijgedragen heeft.

Nu realiseer ik mij dat klanksturen niet het doel is, maar slecht een gereedschap om geheel ongevoelig te worden voor spraak/stotteren. Klanksturen geeft je de "ik kan" gedachte en je traint tegelijkertijd je flegma.

Door de grote aandacht voor het leggen van een goede theoretische basis heeft dit weekend een andere dimensie dan een terugkomdag of zelfhulpweekend. Het heeft mij de inspiratie gebracht om met de juiste doelstelling weer te gaan klanksturen en naar mezelf te luisteren.

Erik, Ingrid, Casper, Sandra, Mick, Corne, Sten en Jan bedankt voor een gezellig en leerzaam weekend!

Groeten, Martijn

Zelftherapieweekenden 2009

Zelftherapieweekend Noordeloos

Datum: 23 t/m 25 januari 2009

Locatie: Maria Johanna Hoeve (www.mariajohannahoeve.nl) te Noordeloos.

De deelnamekosten bedragen EUR 75,- voor donateurs/leden en 95,- voor niet-donateurs/leden van Instituut Natuurlijk Spreken. Heb je de INS-basiscursus gevolgd en wil je dit gezellige en nuttige weekend niet missen, twijfel dan niet en geef je snel op via:

noordeloos@natuurlijkspreken.nl

of telefonisch bij:
Levina van Zee-Jongenelen, tel: 0184-601269

Zelftherapieweekend Winterswijk

Datum: 10 t/m 12 juli 2009

Locatie: Te Paske (www.tepaske-recreatie.nl) te Winterswijk (Gelderland).

De deelnamekosten bedragen EUR 75,- voor donateurs/leden en 95,- voor niet-donateurs/leden van Instituut Natuurlijk Spreken. Heb je de INS-basiscursus gevolgd en wil je dit gezellige en nuttige weekend niet missen, twijfel dan niet en geef je snel op via:

winterswijk@natuurlijkspreken.nl

of telefonisch bij:
Björn Wedding, tel: 06-40369407

Overzicht zelftherapiegroepen

Almelo

Anouk Rijgwaart
almelo@natuurlijkspreken.nl

Amsterdam

Maarten Jurrjens
0251-671490
amsterdam@natuurlijkspreken.nl

Assen

Arent Boonstra
0592-545293
assen@natuurlijkspreken.nl

Barger-Compasuum

Jan Kamping
0591-349278
barger-compasuum@natuurlijkspreken.nl

Eindhoven

Frank Obbens
06-21885627
eindhoven@natuurlijkspreken.nl

Ermelo

Noël van Leeuwen
0341-881051
ermelo@natuurlijkspreken.nl

Leiden

Paul Blijboom
020-6640870
leiden@natuurlijkspreken.nl

Nijmegen

Casper van der Wal
06-51703692
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

Colofon

Nieuwsbrief

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

Redactie:

Steven Weghorst

Layout:

Björn Wedding
info@bjornwedding.nl

Oplage:

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

Bestuur van de stichting

Voorzitter:

Willem Raaijmakers
Tel.: (076) 5815336
voorzitter@natuurlijkspreken.nl

Secretaris:

Michael Dijkstra Taurel
secretaris@natuurlijkspreken.nl

Penningmeester:

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

Bestuurslid zelftherapiegroepen:

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

Bestuurslid zelftherapieweekenden:

Björn Wedding
tel: (06) 40 36 94 07
ztw@natuurlijkspreken.nl

Bestuurslid voorlichting:

Levina van Zee-Jongenelen
Tel.: (0184) 60 12 69
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.