

## VAN DE VOORZITTER

### Kiezen

De tandarts sleutelde laatst aan een van mijn kiezen en nadat de verdooving was uitgewerkt galmde de klank nog lang in mijn hoofd na: 'kies, kies, kies!'. Ken je dat gevoel, het is beredruk, je draait volledig op de automatische piloot, op een benard en onverwacht moment zegt iemand je een waar ding, en daar kauw je dan nog een tijdje op na. Kiezen, kiezen, kiezen, daar draait het in het leven om, op basis van je eigen waarden en normen. Het valt niet altijd mee, dat kiezen, want soms moet je kiezen tussen appels en peren, tussen nu en later of tussen je eigen belang en die van een ander. Wij hebben gekozen voor het werken met Hausdörfer, omdat Hausdörfer het meest aansluit bij onze ideeën over het probleem van de stotteraar.

Twee mensen uit het bestuur, Lucas Loopers en René Hooijman, gaan ons helaas verlaten. Heel jammer natuurlijk.

Beide hebben zich lange tijd ingezet voor de stichting, Lucas is er zelfs al vanaf de oprichting bij, en maken nu een nieuwe keuze, een keuze, waarbij het werken met stotteraars minder belangrijk wordt en andere dingen en mensen meer ruimte krijgen. Kiezen moet, een bewuste keuze is altijd een goede keuze. We zullen hen binnenkort in gezellige sfeer hartelijk bedanken voor hun persoonlijke inzet voor de stichting, samen met de nieuwe bestuursleden die zich hebben aangediend: Marco Fühner, Jeroen Neele (contactpersoon zelfhulpgroepen) en Desiree van de Westelaken (penningmeester). Marco Fühner is er vanaf de zomer bij en hij stelt zich in deze nieuwsbrief voor. Jeroen Neele en Desiree van de Westelaken zijn er pas net bij en zij zullen zich in de volgende nieuwsbrief voorstellen. Een voordeel: jij hoeft niet te kiezen, je krijgt ze allemaal!

*Lilian Briggeman*

## EVEN VOORSTELLEN: MARCO FÜHNER



Mijn naam is Marco Fühner, 31 jaar, ik ben woonachtig in Emmen. Ik werk als helpdeskmedewerker in Assen op de ICT-afdeling van de Rabobank-organisatie. Mijn hobby's zijn hardlopen, mountainbiken en daarnaast mag ik ook graag een goede film kijken of een goed boek lezen.

Zo, nu weten jullie wie ik ben, hebben we dat gehad. De reden dat ik mijzelf hier voorstel is dat ik in het

afgelopen zomer bestuurslid ben geworden van de stichting Natuurlijk Spreken. Ik heb vorig jaar oktober de basiscursus gevolgd en was hier erg positief over, de therapie sprak mij erg aan. Dit voorjaar heb ik deelgenomen aan een zelfhulpweekend in Bunnik. Dit vond ik een erg leuke ervaring, daar ben

ik ook in contact gekomen met onze voorzitter van het bestuur Lilian Briggeman. Toen zij mij kort na dat weekend vroeg of het mij leuk leek om iets in het bestuur te gaan doen, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Ik heb toen besloten om er maar gewoon in te stappen, het leek mij erg leuk om me nuttig te maken voor de stichting en om ervaring op te doen met een bestuursfunctie. Ik kan zeggen dat ik geen spijt heb gehad van deze keuze. Het is een erg gezellige en fanatieke groep mensen die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben, namelijk: op een zo goed mogelijke manier ondersteuning bieden bij de organisatie van verschillende mogelijkheden van "zelfhulp" na het volgen van de basiscursus. Mijn aandachtsgebied binnen het bestuur is "zelfhulpweekenden". Ik hoop dat ik jullie een keer mag ontmoeten bij een zelfhulpweekend of eendaagse.

*Marco Fühner*

## 'DOOR DE NACHT ...' UIT 1905!

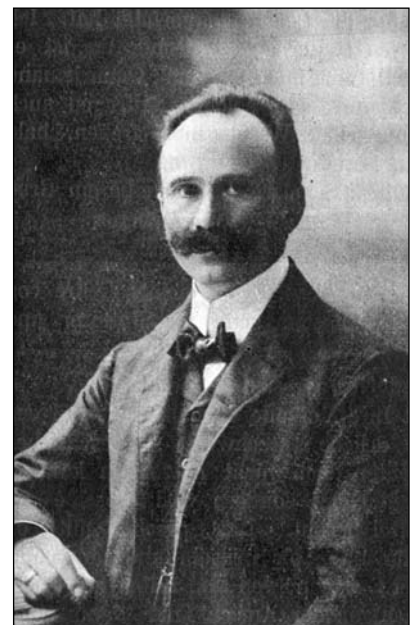
Door toeval (een persoonsverwisseling) kwam ik per e-mail in contact met Andreas Gleich. Ik had hem tijdens een Hausdörfer/Coué-seminaar in Dordmund leren kennen, waar hij had kennism gemaakt met de leer van Hausdörfer. Daar was hij zo enthousiast over geraakt dat hij op het internet was gaan speuren naar het boek 'Door de nacht, naar het licht'. Hij berichtte mij over een boek uit 1905 met maar liefst 320 pagina's! Ter vergelijking: de Duitse versie van het ons bekende boek, de derde druk uit 1933, telt 143 pagina's. Hij wist van zijn 'geluk' nog niets en dacht dat dit boek al bij velen bekend was, maar toen hij mijn verbazing vaststelde werd hij zich ervan bewust dat hij een zeer zeldzaam exemplaar had gevonden. Hij wist voor mij ook nog een boek op te sporen en dat heb ik natuurlijk onmiddellijk gekocht.

Het gaat hierbij waarschijnlijk om de eerste uitgave. De eerste pagina's die ik nu gelezen heb, zijn nog 'aangrijpender' dan in de latere versie. Tevens valt op dat Hausdörfer in dit boek nog zélf 'de oude geleerde' is. Later in het boek besteedt Hausdörfer volgens Andreas veel meer aandacht aan zelfsuggestie. Van dit thema hadden we inmiddels het belang al ingezien, vandaar ook de tegenwoordige combinatie van Hausdörfer met aspecten van Coué.

Het is eigenlijk hoogst merkwaardig dat de 'ontwikkeling' zich eigenlijk 'back to the roots' voltrekt! In dit licht zie ik het 'nieuwe' boek als een enorme aanwinst. We zullen dan ook mogelijkheden onderzoeken om het boek opnieuw uit te brengen, in het Duits wel te verstaan. Via de Nieuwsbrief zullen we je op de hoogte houden.

*Jan Heuvel*

*Deze foto van Oscar Hausdörfer staat op pagina 314 van het 'nieuwe' boek. Hier was hij ca 40 jaar oud.*



## VERSLAG EENDAAGSE 3 OKTOBER 2004 IN BUNNIK

's Morgens om half negen gaat mijn mobieltje af. Een van de deelnemers belt mij om te vragen of hij vandaag met mij mee kan rijden. Zijn carpool-date heeft afgezegd en hij zoekt ander gezelschap. Rond 9 uur staat hij bij ons op de stoep en vertrekken we naar Bunnik. Sneller dan verwacht zijn we bij de jeugdherberg in Bunnik. Tegenwoordig wordt een jeugdherberg Stayokay genoemd en dat is een passende naam voor deze plek: een mooi gebouw in een prachtige omgeving. Eenmaal binnen is het even wennen. Iedereen stelt zich voor maar dan valt het gesprek een beetje dood. We kennen elkaar nog niet en wie neemt dan het initiatief om een praatje te beginnen? Dat wordt ook een van de onderwerpen waar we later die dag nog over zullen discussiëren.

Als (bijna) iedereen binnen is beginnen we, na een korte uitleg van Marco over het verloop van de dag, met een voorstelronde. Het blijkt dat we een heel gevarieerde groep hebben. Sommigen hebben de basiscursus bijna 15 jaar geleden gedaan. Anderen, waaronder ikzelf, nog maar 4 weken geleden. Na de voorstelronde wordt samen met Jan de theorie opgehaald. Er wordt ook ingegaan op persoonlijke problemen en Jan stelt kritische vragen om ons te helpen onze eigen therapeut te zijn. We moeten onder andere aangeven wat Hausdörfer voor ons betekent en wat er nog aan schort. Voor mij persoonlijk is de vrijheid die Hausdörfer geeft heel belangrijk. Bij vorige therapieën had ik altijd het gevoel dat ik alles perfect moest doen en als ik dat niet deed, of niet voldoende geoefend had, mijn 'straf' zou zijn dat ik zou gaan stotteren. Dat legde een heel zware druk op me. Ik voelde me er onzeker door als het een keer niet goed ging met praten en dat hielp me dan al vrij snel weer terug naar de vicieuze 'ik kan niet-cirkel'. Met Hausdörfer geniet ik van alle vrijheid. Het maakt niet uit als je stottert als je jezelf er maar niet aan ergert. En zorg ervoor dat je plezier hebt in het praten. Nou, dat is nu geen probleem. Verder heeft Jan nog wat tips voor degenen die de cursus langer geleden gevolgd hebben. Zorg dat je een stevige basis hebt maar blijf, ook in zelfhulpgroepen, niet steeds terug gaan naar het klanksturen. De basis is de gedachte 'ik kan' en die kweek je door in het begin veel te overdrijven. Daarnaast blijft het belangrijk om je flegmatiek te trainen. Zeg in moeilijke situaties tegen jezelf: "Ik weet dat ik het kan! Waar maak ik mezelf nou druk over?"

Na deze peptalk legt Marc nog iets uit over het middagprogramma en dan gaan we lunchen. Het is erg gezellig aan tafel en het eten is lekker. Soepje, kroket en salade erbij, wat wil je nog meer? Het enige moment waarop het stilvalt tijdens de lunch is als een andere groep die bij ons in de lunchzaal zit, stilte vraagt voor het gebed. Niet zomaar een gebed! Na afloop besluiten we dat degene die het gebed voordroeg wel erg veel flegma moet hebben en het klank maken goed onder de knie heeft. Ze heeft haar gebed namelijk gezongen en zelfs zo hard dat het ook zonder stilte van onze kant niet te missen zou zijn geweest.

Na de lunch gaan we nog een stukje lopen. Vlak voor de deur ligt een NS-wandelroute die we een stukje volgen. Het is heerlijk weer en de omgeving is prachtig. Weilanden waar een riviertje door loopt, zwanen in het water, koeien in de wei en reusachtige bomen. Helemaal fit beginnen we aan het middagprogramma. Voor de eerste workshop verdelen we ons in 3 groepjes van 3. Per groep hebben we een aantal foto's uit kranten waarvan het onderschrift is weggehaald. Na vooraf een doelstelling te hebben aangegeven, vertellen we over wat we zien op de foto. De andere groepsleden luisteren kritisch of we de doelstelling halen en geven na afloop feedback. Tijdens workshop 2 blijven we in dezelfde groepjes werken en discussiëren we over stellingen. De stellingen hebben betrekking op initiatief nemen, stotteren overall de schuld van kunnen geven en of angst een slechte raadgever is. Dat levert voldoende stof op voor ruim een half uur praten. Daarna komen de eerste gasten voor de informatiebijeenkomst binnen. Wederom een gevarieerd gezelschap. Een jongen met zijn moeder, een nieuw bestuurslid van Demosthenes en een man van 33 die door zich te verdiepen in een vorm van neuro linguïstisch programmeren (NLP) al een heel eind zelf van het stotteren is afgekomen. Jan heeft bewondering voor zijn vechtlust om van het stotteren af te komen en legt uit hoe je met Hausdörfer een stuur in handen krijgt en de oorzaak van het stotteren niet meer zelf hoeft te ontdekken. Rond 6 uur zitten we aan het diner en als we rond halfacht weggaan, kunnen we terugkijken op een gezellige en geslaagde dag.

*Desiree van de Westelaken*

## EVALUATIE EENDAAGSE 3 OKTOBER 2004 IN BUNNIK

In deze nieuwsbrief is een verslag opgenomen van de Hausdörfer eendaagse. Na afloop van de eendaagse zijn evaluatieformulieren uitgedeeld. Hieronder wordt kort ingegaan op de resultaten van deze evaluatie. De resultaten van de evaluatie staan in zijn geheel op de site [www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl) vermeld.

De eendaagse bestond uit het ophalen van theorie (in combinatie met ervaringsberichten) door Jan Heuvel, een aantal workshops (waarbij vooral oefeningen gedaan zijn) en een informatiebijeenkomst. Er waren 9 deelnemers, waarbij de organisatoren (Marco Fühner en Marc Muntjewerff) en de therapeut (Jan Heuvel) niet zijn meegerekend. De verschillende onderdelen zijn door de deelnemers veelal als goed

beoordeeld. Een tweetal deelnemers heeft aangegeven zelf wel eens een workshop te willen leiden. Een enkele deelnemer had graag nog meer ingegaan op de zelfhulpgroepen, het oefenen met klanken dan wel meer discussie gewenst. Alle deelnemers hebben aangegeven voldoende instrumenten te hebben gekregen om mee verder te gaan. Als eindscore voor deze dag gaven de meeste deelnemers een 8.

Al met al kunnen we terug kijken op een hele geslaagde dag. De vele late afzeggingen (5x) zijn voor het bestuur wel punt van aandacht. De eendaagse voorziet ons inziens wel in een behoefte, aangezien voor sommige ex-cursisten een zelfhulpweekend te lang is.

*Marc Muntjewerff*

## VERSLAG ZELFHULPWEEKEND 19 T/M 21 NOVEMBER 2004 IN WESTERBORK

De laatste tijd bezoek ik na een periode van “rust” weer regelmatig de zelfhulpweekenden. Het biedt mij de mogelijkheid om met gelijkgestemde medestotteraars van gedachten te wisselen zonder het gevoel te hebben mijzelf te moeten verdedigen.

Om half 9 kwam ik na een lange rit aan in Westerbork. Het laatste stukje naar de groepsaccommodatie dreigde ik te verdwalen en was ik heel blij dat ik Jan onderweg tegenkwam. Zaterdag stonden er een aantal werkgroepen op het programma, waaronder: “knelpunten en de laatste schakel”, “mantra’s zingen” en “spreken in het openbaar”. ’s Middags werd de gebruikelijke informatiemiddag gehouden wat ± 20 bezoekers trok. Het was niet zozeer de angst om voor een groep te spreken wat mij ervan weerhield om een ervaringsbericht te vertellen. Meer het weer moeten afsteken van mijn afgezaagde verhaaltje over mijn lange stotterverleden waar ik weinig trots op ben. Een succesverhaal kan ik niet vertellen, evenmin kan ik een radicale omwenteling naar het stottervrij-zijn demonstreren. Wel zijn er mijn kleine stappen vooruit naar het vrij worden van angst, maar dat zal weinig opzien baren. Vaak wordt het vrij zijn van stotteren getoetst aan het hoorbare, terwijl dit geen standaard graad-

meter is. Mijn volgende stap is voor een groep bezoekers te gaan staan en zomaar gaan vertellen wat er op dat moment in mij op komt. Dat zal mij een gevoel van vertrouwen geven en daarmee een gevoel van vrijheid.

De spreek- en luisteroefening op zondagochtend was verrassend. Als je je levensverhaal vertelt in de vorm van een sprookje, schep je een soort emotionele afstand dat maakt dat je toeschouwer wordt. De luisteraar verwoordt je verhaal terug zoals hij het begrepen heeft, wat bij mij tot gevolg had dat de emoties weer terug kwamen. Zoveel stotteraars, zoveel verschillende manieren van stotteren, maar de kern van het stotteren is gelijk. De weg naar natuurlijk spreken klinkt natuurlijk en logisch. Eigen therapeut kun je echter alleen zijn als je het ontstaan van het stotteren en datgene wat het in stand houdt volledig begrijpt. Dit staat centraal in de zelfhulpweekenden.

Gera bedankt voor het goed georganiseerde en warme weekend en verder iedereen bedankt voor het delen van de ervaringen.

*Inge van der Reijden*

## EVALUATIE ZELFHULPWEEKEND 19 T/M 21 NOVEMBER 2004 IN WESTERBORK

In deze nieuwsbrief is een verslag opgenomen van het Hausdörfer zelfhulpweekend in Westerbork. Na afloop van dit weekend hebben de deelnemers een evaluatieformulier ingevuld. Hieronder wordt kort ingegaan op de resultaten van deze evaluatie. De resultaten van de evaluatie staan in zijn geheel op de site [www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl) vermeld.

Het weekend bestond uit veel verschillende workshops en oefeningen. Onderwerpen die aan de orde zijn geweest waren: knelpunten, spreken in het openbaar, discussiegroep, leesoefening, vragenvuur, spreek- en luisteroefening, mantra’s en meditatie. Er waren 10 deelnemers, exclusief de organisator Gera Loopers-Hunse en Jan Heuvel. De workshops zijn door de deelnemers met “voldoende”, “goed” dan wel “uitstekend” beoordeeld. Het weekend werd dan ook

beloond met een 8.5. Er hebben 5 deelnemers aangegeven wel eens een workshop te willen gaan leiden. Twee deelnemers hebben aangegeven wel eens een zelfhulpweekend te willen organiseren. De deelnemers hebben verder aangegeven dat ze dit weekend als zeer zinvol en gezellig hebben ervaren, dit gevoel wordt versterkt doordat je meerdere dagen samen intensief bezig bent, maar dit alles wel in een heel gemoedelijke sfeer. Door verschillende mensen is dan ook aangegeven dat ze absoluut van plan zijn om vaker te zullen deelnemen aan een zelfhulpweekend.

Conclusie: we kunnen terugkijken op een zeer geslaagd weekend waarin de zin en de kracht van een zelfhulpweekend weer eens bewezen zijn.

*Marco Fühner*

## INFORMATIEDAG DEMOSTHENES 23 OKTOBER 2004 IN UTRECHT

Al vroeg in het jaar ontving Stichting Natuurlijk Spreken (SNS) een uitnodiging van Demosthenes om deel te nemen aan de informatiemiddag over stotteren. Een uitgelezen kans natuurlijk om in contact te komen met veel stotteraars en met organisaties die zich bezighouden met het stotterprobleem. Demosthenes had de dag fantastisch georganiseerd. Er waren informatiestands, lezingen en workshops. Stotteraars konden in de ‘speaking corner’ hun verhaal vertellen. Hausdörfer was goed vertegenwoordigd. SNS had een informatiestand met boeken en folders. Jan Heuvel hield aanvullend een presentatie, waarbij de video-opnamen van deelnemers aan de basiscursus veel discussie opriepen. De stotteraars en ook ouders van stotterende kinderen konden hun ogen en oren niet geloven. De mensen die eerst een brok spanning waren in de beelden, hadden in de tweede serie de zogenaamde spreekkrust verkregen die niet-stotteraars altijd al kennen.

Ook zeiden ze verstandige dingen over hun eigen groeiprocessen. Een stottherapeut, niet-Hausdörfer, onderbrak abrupt Jan z’n verhaal en stelde kritische kanttekeningen bij de presentatie. Hij beweerde dat Hausdörfer niet alle stotteraars kan helpen. Even later nuanceerde de therapeut dit door aan te geven, dat in sommige gevallen algemene logopedie al voldoende is. Voor de oplettende lezer is het duidelijk dat hij daarmee feitelijk de diepgang en de kracht van Hausdörfer onderschreef. Het publiek voelde de competitie tussen de twee therapeuten wel aan, en beloofde de presentatie van Jan met een groot applaus. Demosthenes kreeg veel complimenten voor het genomen initiatief, en van diverse kanten is de wens uitgesproken tot een tweede informatiedag te komen. SNS zal er weer graag bij zijn.

*Lilian Briggeman*

# STOTTEREN

Door Franz Josef Neffe <sup>1</sup>

Bij het definiëren van stotteren gaat men tegenwoordig uit van de uiterlijke kenmerken. Daarbij blijft het wezenlijke van stotteren buiten beschouwing. Tevens wil men graag vasthouden aan datgene, wat men eenmaal heeft vastgesteld. Dit leidt tot de bedrieglijke conclusie, dat we niet precies weten wat stotteren is en dat de oorzaken niet te achterhalen zijn. De bewering, dat er geen duidelijkheid omtrent de oorzaak van stotteren is dient een speciaal, niet erg lovenswaardig doel: als men de onverklaarbaarheid van stotteren als enige uitgangspunt neemt, heeft dat tot gevolg dat er ook geen oplossing voor het probleem is. Door hiervan een algemeen geldende opvatting te maken kan men naar hartelust:

- a. allen, die oplossingen vinden en daarover berichten, buiten sluiten; en
- b. een kunstmatig, wetenschappelijk bouwwerk construeren, dat met steeds meer theoretische opvattingen en begrippen afleidt van het observeren en waarnemen van de praktische werkelijkheid.

De “verklaring”, dat een voor de coördinatie van de spraakmotoriek verantwoordelijk gebied in de hersenen niet optimaal functioneert, is in werkelijkheid een vaststelling, die ons afleidt van een betere observatie. In onze hersenen zijn oneindig veel gebieden aan te wijzen, die af en toe “wetenschappelijk” niet optimaal functioneren. Als wij van verdere pogingen afzien omdat men ons heeft gezegd “dat gaat niet” en deze nonsens klakkeloos aannemen, programmeren wij onze levensstijl op “dat gaat niet”! De oorzaak van ons levenslange falen is dan niet een zwakke plek in onze hersenen, maar een door ons zelf zwak gemaakte plek. Zouden wij echter het probleem als een uitdaging beschouwen en ons er niet door laten weerhouden, naar een oplossing te zoeken, dan kan niet alleen het gewenste doel worden bereikt, maar nog veel meer. Ook de grootste zwakheden kunnen worden gecompenseerd en zelfs worden overgecompenseerd als men ze alleen maar loslaat en daarvoor in de plaats de onderontwikkelde babycapaciteiten traint en stimuleert. Ik zou me willen beperken tot het noemen van Wilma Rudolph als voorbeeld, die er ondanks een jarenlange handicap in haar jeugd in slaagde, drie gouden medailles te behalen met hardlopen tijdens de Olympische Spelen in 1960 te Rome.

Een „stotteraar“ vloeiend laten spreken betekent hem tot een persoonlijkheid te laten worden. Dat gaat in principe alleen maar als men zelf een persoonlijkheid is en dit is een kardinaal punt in de hele stottertherapie. De meeste therapeuten zijn nog niet hersteld van hun eigen verwondingen. Zij hebben de wetten, volgens welke het leven zich voltrekt, nog niet begrepen en zitten nog gevangen in wetten en sjablonen, die hen tijdens hun opleiding werden opgelegd en waaraan zij zich moesten houden om hun ‘papiertje’ te bemachtigen; zij zijn afhankelijk en niet vrij en kunnen een ‘gevangene van het stotteren’ niet vertellen, hoe men vrij kan worden. Onbewust, diep in hun binnenste, zijn velen ook bang dat hun eigen zwakke plekken aan het licht komen en zij voelen zich schuldig. Dat wordt overgecompenseerd door de meest ijverige ‘verklaringen’ en een eindeloos traject van niet-bevrijdende, therapeutische bemoeienissen. Men werkt zich regelrecht ‘uit de naad’ voor de cliënten. Dit woord is afgeleid van het Latijnse ‘cliens’ - ‘de horige’. Niet de potenties worden echter met therapie (afgeleid van het Griekse ‘therapeuo’ - ik vereer, verzorg) behandeld, maar de zwakke plekken en ieder mens weet, dat ‘vereren’ en ‘verzorgen’ de zwakke plekken niet laat verdwijnen, maar ze juist laat

groeien. De sterke punten daarentegen (het spreken, de persoonlijke ontwikkeling, enz.) worden ‘verzorgd’ (en geprogrammeerd) als ‘een handicap’, ‘een defect’, ‘niet te genezen’, enz. En daarmee ‘verzorgt’ men ze kapot. Bij ons worden over het algemeen en op wetenschappelijke basis de zwakke plekken vetgemest, terwijl men de sterke plekken laat verhongeren. Door opvoeding en educatie wordt hiervan ook nog een algemene levensstijl gemaakt. Ik vraag mij natuurlijk af, welke belangen zich hierachter verbergen. De basisproblematiek van de aangeleerde, verkeerde omgang met het leven heeft geenszins uitsluitend betrekking op mensen die stotteren.



De meeste volwassenen weten niet hoe zij moeten omgaan met iemand, die stottert. Leraren en therapeuten, van wie men op grond van hun opleiding anders zou verwachten, doen het vaak nog veel slechter. Kinderen kunnen het nog het beste: zij passen geen aangeleerde frasen toe op hun medemensen, zij handelen nog natuurlijk. Omgekeerd betekent dit: als we een oplossing willen vinden, moeten we alles, waarmee we onszelf zo belangrijk maken, loslaten. Natuurlijke ontwikkelingen kunnen bij ons zo moeizaam plaatsvinden omdat wij voortdurend worden omringd door mensen, die zich als gevolg van hun dressuur gedreven voelen iets goed te doen. Dan kan het leven niet meer ongehinderd gebeuren en daardoor worden wij – als logisch gevolg van onze eigen domheid – gehinderd. Dankzij het overschot aan wereldvreemde informatie, ‘educatie’ genoemd, merken wij niet eens, dat het leven al bestaat en dat wij het niet kunnen maken, maar uitsluitend kunnen leven. Wanneer heeft u voor het laatst geleefd?

Onlangs vertelde ik een moeder, die door het stilzwijgen van haar kind de wanhoop nabij was, dat zwijgen de meest subtiele vorm van spreken is en dat de mensheid een enorme behoefte heeft aan subtiliteit. Wij waren het toch zelf, die deze enorme behoefte aan subtiliteit en stilte door onze grofheden en luidruchtigheid hebben veroorzaakt. En nu beschouwen wij het als een ongeluk dat we in onze kinderen datgene terugvinden, waar we zelf zo hard om hebben geroepen? Dat mag toch niet waar zijn! Als wij alleen al ophouden onze misstappen te vergroten en innerlijke toenadering tot het bewuste kind zoeken, wordt niet alleen het probleem opgelost, maar worden we tevens beloond met een vervuld, zinvol leven. Maar als we innerlijke dichter bij elkaar komen, wordt zichtbaar hoe afgrijselijk het er in ons binnenste uitziet en dat wij geenszins de geweldige personen zijn, die we gewoonlijk willen doen lijken. Als we echter werkelijk tot onszelf zijn gekomen, is niet alles uit, maar dan begint alles pas. Als wij ons werkelijk openstellen voor het leven is alles, wat we tot dan toe fout hebben gedaan, niet meer een onverdraaglijke last voor ons, maar een rijke schat aan ervaringen. Opeens draagt ons datgene, waaronder we tot voor kort nog gebukt gingen. Als wij toelaten, dat het leven zich in zijn originele vorm aan ons laat zien, dan kennen wij het leven en een hoger goed hoeft een levend wezen niet eens te bereiken.

Ook stotteren is een uitermate kostbare manier van spreken, die het gewoonweg niet heeft verdiend om te worden vernietigd. Met stotteren deelt men een substantiële, innerlijke gesteldheid mede. Stotteren is een signaal, een stukje informatie. Stotteren vertelt de medemens: „Let op! Ga alsjeblieft

gevoelvol met mij om! Er is iets, waardoor ik totaal van streek ben“. Het zegt ook: „ik ben bang. Ik wil weg en durf niet!“. Het zegt: ‘ik ben beschadigd! Alles, waarmee ik in daadwerkelijke beroering kom, doet me pijn!’, en dat is een erg belangrijk aspect. Omdat hij nooit iemand had, met wie hij zorgvuldig kon kijken naar wat er is gebeurd, heeft de beschadigde zich in zijn nood iets heel ongunstigs aangeleerd, namelijk: wegstijven en de ogen sluiten. Ook de zwaarst beschadigde stotteraars hebben er de grootste moeite mee om zich ertoe te zetten, op een zorgvuldige, liefdevol doortastende manier contact te maken met hun gewonde plekken. Zij worden beheerst door een panische, ongecontroleerde angst voor het feit, dat elke beroering weer een beschadiging kan zijn. Dat moet ik als hulpverlener nu juist doen. Want als ik met datgene wat ik doe een mens niet mag beroeren omdat hij elke confrontatie volledig afwijst en zichzelf daardoor beschadigt, kan niets worden geheeld. Er kan niets veranderen als alles moet blijven zoals het is. Als ik echter word ervaren als een betrouwbare partner kan de betrokkene zich ertoe bewegen, zelf zo goed mogelijk aan te

voelen of mijn woorden, die hem beroeren, kwetsend zijn of een rustgevend, helende stroming in hem opwekken, die hem uit de blokkade bevrijdt. Tevens merkt hij dan ook, hoe hij dit zelf en onafhankelijk van mij kan doen.

Als ik hem een middel aanreik, waardoor hij kan groeien, heb ik te maken met een soevereine persoon: dat is voor beide partijen het hoogste goed.

Als eenvoudigste sleutel voor een oplossing zou ik daarom allen op het hart willen drukken, de betrokkene respect te betuigen: “Geef een ieder op zijn dieptepunt een teken van jouw hoogachting!”. Maar alsjeblieft geen hoogachting voor het probleem of voor het leed, maar voor het vaak niet eens zichtbare oplossingspotentiaal.

<sup>1</sup> bron: *Dialog 3/2004 (aug/sept) www.stotternetz.at*

vertaling: Jan Heuvel

Een bewerking van dit artikel staat in *Voor Herhaling Vatbaar nr. 6*

## HAAR VERHAAL.... DESIREE VAN DE WESTELAKEN

Onderstaand verhaal stond onlangs in *Margriet nr. 49*.

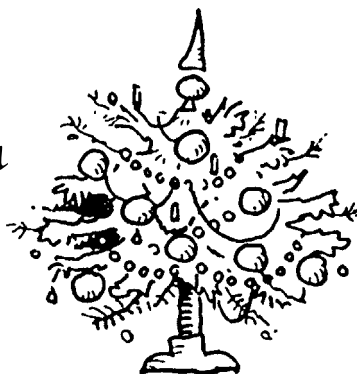
Desiree (35): “Vanaf het moment dat ik kon praten, stotterde en sliste ik. Op mijn achtste ging ik naar een logopediste, maar het stotteren verminderde niet, het verergerde! Door die logopedie kreeg ik het gevoel dat er iets mis was met mij. Rond mijn twaalfde heb ik een bekende stottertherapie gevolgd, maar zonder resultaat. Tijdens de sessies werd ik telkens de grond ingeboord als ik het niet goed deed. Voor een kind dat onzeker is, is dat echt een vreselijke ervaring! Het vervelendste van stotteren is het onvermogen om je goed te kunnen uitdrukken. Als ik niet uit mijn woorden kon komen, hield ik mijn mond maar. Heel frustrerend. Minutenlang kon ik vastzitten op bijvoorbeeld het woord broek. Dan plukte ik zenuwachtig aan mijn kleding, brak het zweet me uit en voelde ik me zó ellendig. Toen ik twintig was, heb ik een andere intensieve therapie van zes weken geprobeerd. Het werd iets beter, maar ik was nog niet tevreden. Ook daar pakte ze het gevolg aan (het stotteren) en niet de oorzaak (de angst om te gaan stotteren) en dat is volgens mij niet de juiste manier. Een paar maanden geleden baalde ik er opeens weer ontzettend van! Ook al omdat het me beperkte in mijn werk. Twee keer heb ik door mijn gestotter een baan, waarvoor ik wel geschikt was, niet gekregen en een keer werd me van tevoren al gezegd dat ik niet eens hoefde te solliciteren. Daar ben ik zo boos over geworden dat ik besloot om het probleem weer aan te pakken. Op internet vond ik een nieu-

**‘Na jaren ben ik eindelijk van het stotteren af. Nu durf ik pas te laten zien Wie ik ben’**

we therapie die me meteen aansprak: natuurlijk spreken. Het is ontwikkeld door een Duitse apotheker die zelf stotterde en hij heeft een manier gevonden om ervan af te komen. De behandeling is erop gericht dat stotteraars rustig blijven en zich niet schamen om te praten. Ik bestelde eerst een boek via de site en nadat ik het had gelezen, schreef ik me in voor de cursus. Na vier dagen therapie was het verschil al duidelijk te horen. De aandacht ging uit naar klanken in plaats van woorden en zodra ik merkte dat ik daar controle over had, ging het praten beter. We moesten zinnen heel overdreven uitspreken, op een zingende manier. Toen ik dat eenmaal onder de knie had, kon ik overgaan op een normale manier van spreken. Alle oefeningen en mijn uiteindelijke presentatie zijn opgenomen op video en als ik die band nu terugkijk, ben ik heel trots op mezelf. Ik stotter af en toe nog, maar dat is niets vergeleken met hoe het was. En ik weet nu hoe ik het kan verminderen! Er zijn nog drie terugkomdagen en ik ben sinds kort lid van een praatgroep. Ook die gesprekken steunen me. Sinds deze therapie sta ik positiever en vrolijker in het leven. Van nature ben ik spontaan en vrolijk, maar door het stotteren is dat nooit naar voren gekomen. Nu durf ik te laten zien wie ik ben, zonder bang te zijn wat anderen van me vinden.”

Meer weten? Kijk op: [www.natuurlijkspreken.nl](http://www.natuurlijkspreken.nl)

Het bestuur van  
wenst alle donateurs



Stichting Natuurlijk Spreken  
gezellige kerstdagen

en een gezond 2005!

## OVERZICHT ZELFHULPGROEPEN

**Almelo:** Theo Sas 057-2382544

**Amsterdam:** Maarten Jurrjens, 0251-671490,  
maarten.jurrjens@nl.ey.com

**Assen:** Ellen Jager, 0592-342357,  
postbus@gertenellen.demon.nl

**Barger-Compascuum:** Jan Kamping,  
0591-349278, jnkamping@wanadoo.nl

**Eindhoven:** Frits Schalij, 040-2454281,  
frits.schalij@philips.com

**Heerenveen:** René Haayes, 0513-628996, r.haayes@chello.nl

**Leiden:** Paul Blijboom, 020-6640870, paulbl@euronet.nl

**Nijmegen:** Lilian Briggeman, 024-3779864,  
l.i.briggeman@wanadoo.nl

**Roosendaal:** Esther van Alphen, 013-5701628,  
ea.vanalphen@fontys.nl

**Rotterdam:** Lennart Koning, 06-52608462,  
lennart@student.eur.nl

**Utrecht:** Jeroen Neele, 0346-563299, jeroen.neele@planet.nl

**Winterswijk:** Dennie Grotenhuis 0544-370071,  
dgrotenhuis@supermail.nl

### GEZOCHT: ORGANISATOREN ZELFHULP- WEEKEND OF EENDAAGSE

Stichting Natuurlijk Spreken is op zoek naar organisatoren voor een zelfhulpweekend of een eendaagse, dus daarom wil ik hierbij vragen om eens na te denken of je het leuk zou vinden om dit een keer te organiseren.

Het organiseren van zo'n activiteit is erg leuk en leerzaam, niet alleen voor jezelf, maar uiteraard ook voor je collega-Hausdörfers. Zo kunnen we, met elkaar, blijven werken aan onszelf. Je wordt hierbij ondersteund door de stichting en met behulp van een uitgebreid draaiboek is het niet meer moeilijk. Veelal zijn er 2 organisatoren per weekend. Lijkt dit jou leuk of wil je eerst meer informatie, neem dan gerust contact met mij op.

*Marco Fühner*

### NIEUWE HAUSDÖRFER ZELFHULPGROEP

Sinds oktober dit jaar is er een nieuwe Hausdörfer zelfhulpgroep opgestart in Zuidoost Drenthe, Barger-Compascuum om precies te zijn. De contactpersoon van deze groep is Jan Kamping. Voor meer informatie kun je je tot hem richten (zie overzicht zelfhulpgroepen).

### ONTMOETINGS DAG CONTACTPERSONEN ZELFHULPGROEPEN

Voor contactpersonen van zelfhulpgroepen organiseert de Stichting op 5 maart 2005 een ontmoetingsbijeenkomst. Reserveer deze dag alvast in je agenda!

### LINK: WWW.ALLESOVERSTOTTEREN.NL

Deze site bevat een verzameling links naar websites op het gebied van stotteren alsmede een overzicht van boeken en artikelen over dit onderwerp.

### DATA ZELFHULPWEEKENDEN

Het is de bedoeling om in mei/juni 2005 een zelfhulpweekend in de omgeving van Winterswijk te organiseren. Hou voor de data van de zelfhulpweekenden onze website [www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl) en "Voor Herhaal Vatbaar" van Demosthenes in de gaten.

### NIEUWE BEHEERDER VAN ONZE SITE

Sinds oktober heeft onze site [www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl) een nieuwe beheerder: Sjoerd Hiemstra. Sjoerd heeft het beheer van de site overgenomen van Jolanda de Vries. Vanaf 2003 is de site in de lucht. Jolanda heeft samen met haar vriend, Joost, de site ingericht. Wij bedanken Jolanda en Joost voor het vele werk dat jullie hebben verricht en hopen dat jullie met trots de site nog regelmatig zullen bezoeken.

*Bestuur Stichting Natuurlijk Spreken*

## Colofon

#### Nieuwsbrief

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

#### Redactie:

Marc Muntjewerff  
voorlichting@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Layout, drukwerk en verzending:

Sjoerd Hiemstra  
webadmin@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Oplage: 350

#### Bestuur van de stichting:

**Voorzitter:**  
Lilian Briggeman  
Tel.: (024) 377 98 64  
voorzitter@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Secretaris:

Frits Rietveld  
Diedenweg 159  
6706 CP Wageningen  
tel.: (0317) 41 64 23  
secretaris@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Penningmeester:

Desiree van de Westelaken  
Zeterdonk 8  
5275 AK Den Dungen  
tel.: (073) 612 74 65  
penningmeester@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Bestuurslid zelfhulpgroepen:

Jeroen Neele  
tel.: (0346) 56 32 99  
zelfhulpgroepen@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Bestuurslid zelfhulpweekenden:

Marco Fühner  
tel.: (0591) 61 20 50  
zelfhulpweekenden@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Bestuurslid voorlichting en p.r.:

Marc Muntjewerff  
tel.: (026) 351 73 99  
voorlichting@  
stichtingnatuurlijkspreken.nl

#### Website

[www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl)

#### Girorekening

7706022 t.n.v.  
Stichting Natuurlijk Spreken  
Zeterdonk 8  
5275 AK Den Dungen