



Leren in de ervaring

© Vredebergstichting Rotterdam
1^e druk 2003
PDF versie 2012

ISBN 90-75285-06-X

Preambule Naar een nieuwe menselijke relatie met de cliënt	5
Hoe ziet de Individual Psychologie van Alfred Adler de mens?	6
De Vredebergstichting in beweging	7
Voorwoord	9
Inleiding	10
leren in de ervaring	10
leren in de ervaring voor kinderen	11
People have the right to change	12
Dignity	13
Ik sta naast jou	14
Stottervrij praten en heersen	16
Stotteren en verzorgd willen worden	17
Vrij in de waarneming	18
Labiél evenwicht	19
A maker or a taker	20
De motivatieladder	21
Schijn bedriegt	22
Over het item dat ontbrak	23
Mijn het valt wel mee motief I	24
Mijn het valt wel mee motief II	25
Het belang van supervisie	26
Over woorden en daden	28

Go stand... een standpunt innemen	30
Transformeren	31
Lijn in mijn denken	32
Kinderfilosofie en consultatie	33
Leren consulteren	34
Invloed van de werkgever	35
Laat maar waaien	36
Spreektechniek	37
Mijn troon	38
Synergie in mijn relatie	39
Wat aan de Griekse beschaving ontbrak	41
Een nachtje slapen	42
Gelijkwaardigheid en zelfstandigheid	43
Staan en verstaan	44
Prikkelbaar	46
Supervisie en coachen	47
Het gevoel waarmee ik handel	48
Appendix 1 Persbericht juni 1998	49
Appendix 2 Op zoek naar een definitieve weg uit het stotteren	50
kinderen en stotteren	51
Appendix 3 Naar nieuwe samenwerkingsverbanden	52

Preambule Naar een nieuwe menselijke relatie met de cliënt

Verdiepen we ons in dit onderwerp dan komen we in aanraking met ideeën die een uitwerking zijn van het principe sociale gelijkwaardigheid. Halverwege de negentiende eeuw zijn mensen zich gaan bewegen in de richting van die gelijkwaardigheid.

Dit betekent dat de relaties op individueel niveau veranderen, zoals de relatie tussen

- man en vrouw
- leerkracht en leerling
- ouder en kind

ook tussen

- arts, verpleegkundige en patiënt
- therapeut en cliënt

Op grote schaal zien we nieuwe relaties tussen

- de verschillende naties in de wereld
- meerderheidsgroepen en minderheidsgroepen in een samenleving

Relaties ontwikkelen zich enerzijds in de richting van meer individualiteit, meer onafhankelijkheid, zelfstandig denken en verantwoordelijkheid. We noemen dit zelfstandig onderzoek van de waarheid.

Anderzijds wordt ons denken internationaal georiënteerd.

We zien de ontwikkeling van een

- internationale taal
- internationale economie
- internationale wetgeving
- internationale gezondheidszorg

Wat betekent dit voor de relatie therapeut - cliënt?

Volgens de oude idee is de hulpverlener degene die het werk doet en de patiënt is geduldig (Engels: patient), dat wil zeggen dat hij moet wachten en dat hij niet actief hoeft te zijn.

In de nieuwe verhouding heeft de cliënt zijn activiteit zelf in de hand.

Het uitgangspunt is dat de cliënt de gelegenheid krijgt te doen wat hij zelf kan doen.

Dit sluit aan bij de individualiteit van deze cliënt en de verantwoordelijkheid voor zijn, haar eigen gezondheid.

Natuurlijk vraagt dit van de hulpverlener van denkwijze te veranderen. Deze nieuwe denkwijze maakt een nieuwe relatie mogelijk tussen de therapeut en de cliënt.

Deze relatie is gebaseerd op samenwerking.

Lezing, gehouden door Marion Walraven-Raming, aan een opleiding voor artsen en verpleegkundigen

Banská Bystrica, Slowakije

Hoe ziet de Individual Psychologie van Alfred Adler de mens?

De Individual Psychologie ziet de mens als een doelgericht wezen. Het kind vormt uit zijn ervaringen een mening over zichzelf, z'n waarde, z'n plaats in de wereld. Op deze basis stelt hij zich onbewust een doel van waaruit hij kan streven naar zelfverwezenlijking, sociale integratie, superioriteit,... Dit zelfgekozen doel gaat sterk motiverend werken op de handelwijze, op de opbouw van een gedragspatroon, op de levensstijl. De mens is een wezen dat kiest, een standpunt inneemt en creatief is. In deze sfeer ligt ook de grote belangstelling van de Individual Psychologie voor gevoel van eigenwaarde en minderwaardigheidsgevoel; moed en ontmoediging; gemeenschapszin.

De naam *Individual Psychologie* bevat het woord individu dat ondeelbare eenheid betekent. Dit drukt uit dat de mens zich als eenheid op zijn doel richt. Eigenschappen, vermogens, lichamelijke uitdrukkingswijzen en symptomen zijn middelen die door de mens worden gebruikt in dienst van zijn doel. Naast de invloed van de mening mag de invloed van gewenning niet over het hoofd worden gezien. Gefixeerde gedragspatronen berusten op twee peilers en kunnen alleen effectief worden veranderd als naast het bewustmaken, voldoende aandacht wordt besteed aan training in een nieuwe handelwijze.

Adler was één van de eersten die er indringend op heeft gewezen hoezeer alle gedragingen en problemen van mensen zijn verworven in de sociale situatie en niet uitsluitend kunnen worden verklaard als uitvloeisel van individuele eigenschappen. Hij beschrijft gemeenschapszin als een aangeboren vermogen dat ieder mens van nature heeft, omdat hij tussen mensen opgroeit en alleen daar cultuur kan verwerven. Gemeenschapszin moet ook bewust worden ontwikkeld zodat het individu bereid is met anderen rekening te houden en bij te dragen aan het functioneren van een groter geheel, een voortschrijdende beschaving.

De Individual Psychologie besteedt aandacht aan de vrijheid en de verantwoordelijkheid die de mens heeft in zijn eigen lot. De zogenaamde oorzaken worden teruggebracht tot wat ze meestal werkelijk zijn, namelijk aanleidingen of verleidingen die minder dwingend zijn dan ze lijken.

Bewerking van een brochure
Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie

April 1999

De Vredebergstichting in beweging

Het is 20 oktober 17 jaar geleden dat de Vredebergstichting, na een periode van voorbereiding werd opgericht.

De stichting is geboren uit onvrede met de oppervlakkigheid in heersende therapieopvattingen en uit behoefte aan samenwerking van therapeuten en mensen die stotteren. Zowel therapeuten als mensen die stotteren werken mee aan de oppervlakkigheid. De stichting is geboren uit behoefte aan wetenschappelijke kennis, geworteld in de samenleving. Ze onderzoekt de positie van iemand met een stotterprobleem, iemand die soms stottert.

Wij stellen vast dat stotteren met alleen een adem- of spreektechniek niet is op te lossen. Er is meer aan de hand.

In de verschillende activiteiten en evaluaties wordt, in samenspraak met een stottertherapeut een opvatting ontwikkeld van spreken en communiceren.

Adem- en stemoefeningen leiden niet naar vrijuit spreken. Met een spreektechniek spreken is even onnatuurlijk als stotteren. Adem- en stemoefeningen zijn niet te scheiden van lichaamsbewustzijn.

Komt de opvatting van adem- stem- en bewegingsoefeningen uit het gedachtegoed van Gerhard Meyer, de opvatting van lichaamsbewustzijn komt van Arnold van Ogtrop.

De Individual Psychologie van Alfred Adler plaatst het individu in de wereld. Het principe van gelijkwaardigheid is een belangrijk instrument in het begrijpen van menselijk voelen, denken en handelen.

Het is de verdienste van Erik Blumenthal dat de ideeën van Alfred Adler en Rudolf Dreikurs in therapie worden toegepast. Ton en Theo Schoenaker hebben deze drie elementen in een reguliere stottertherapie bij elkaar gebracht. Marion Walraven-Raming heeft deze opvattingen onder de naam Vredebergtherapie verder uitgewerkt.

In de jaren tachtig krijgen enthousiaste mensen de behoefte zich met deze therapieprincipes te organiseren in de Vredebergstichting. In de wisselwerking van therapie en samenleving groeit een nieuwe opvatting van de weg uit het stotteren. Iemand die stottert is een individu die beslissingen neemt, die zelf verantwoordelijk is voor het spreekprobleem.

Stotteren je kan het overzien, Stotteren wat doe jij ermee? werden thema's, evenals *lichaamsbewustzijn, gelijkwaardigheid, supervisie, leren in de ervaring ... wat doe je ermee?* De thema's zijn uitgewerkt in essays en maken het stotterprobleem toegankelijk.

De boekjes *Stotteren en de eerste lijn* en *Stotteren je kan het overzien* zijn geschreven om een gesprek met de huisarts te voeren en zelf een therapie te kiezen.

De affiche *Stotteren, wat doe jij ermee?* spreekt iemand aan verantwoordelijkheid te nemen voor zijn stotterprobleem en die verantwoordelijkheid niet bij de omgeving te leggen.

De affiche spreekt deze omgeving aan niet voor het stotteren uit te wijken maar erover in gesprek te gaan met als doel het probleem aan te pakken.

Marion Walraven heeft op ons verzoek een therapie voor jonge kinderen ontwikkeld. Deze begint met gelijkwaardigheid in de klas en geeft direct resultaat.

De Vredebergstichting laat zich in haar activiteiten superviseren. Zij heeft Marion Walraven gevraagd haar opvatting van therapie en supervisie uit te werken in de volgende stap, de exclusiviteit van stotteren doorbreken.

Veel stottertherapieën werken mee aan de behoefte patiënt te zijn, verzorgd te worden. Met stotteren streeft iemand naar een voorkeursbehandeling, naar voorrechten. Stotteren is daarmee een maatschappelijk vraagstuk. Alleen stottertherapie in een groep is niet

voldoende. In werkelijkheid heeft iemand met een spreekprobleem net als iedereen zijn levenstaken op te pakken en is er geen tijd voor exclusiviteit.

Naast therapie heeft iemand die stottert een coach nodig. Ieder mens moet beslissingen nemen en richting geven aan zijn leven in een gecompliceerde samenleving. Ook mensen met een spreekprobleem. In een samenleving die ingewikkeld is, kiezen velen voor de persoonlijke coach. Ook iemand met een spreekprobleem kan dit doen. De vraag is wat iemand nodig heeft om niet te stotteren, ook op lange termijn.

De Vredebergstichting is optimistisch over het resultaat van het coachen in opleiding en werk.

Het gelijkwaardigheidprincipe van Adler heeft een gezonde uitwerking op maatschappelijke vraagstukken.

refererend aan:

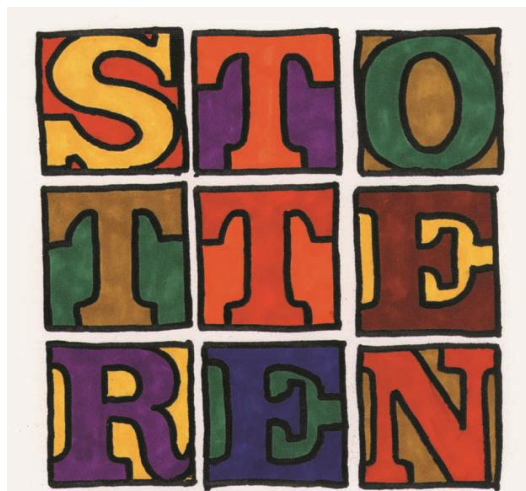
Individual Psychologie: Dr. Alfred Adler, Prof. Dr. Rudolf Dreikurs, Erik Blumenthal

Adem- en stemtraining: Gerhard Meyer - zangpedagoog

Lichaamsbewustzijn: Arnold van Ogtrop - danser, eutonieleraar en zanger

Stotteren: Ton en Theo Schoenaker, Marion Walraven-Raming - logopedisten-stottertherapeuten

Januari 2001



9 stappen die stotteren veranderen in vrijuit spreken

S	stevig
T	taalgevoelig
O	onderzoekend
T	toegankelijk
T	to the point
E	energiek
R	realistisch
E	éénduidig
N	nauwgezet

Voorwoord

Samenwerken in uiteenlopende situaties is een uitdaging. Het geeft ons een goed inzicht in het taalgebruik en het handelen van iemand die stottert.

Mensen die stotteren kijken in het algemeen meer dan ze doen, ook in de conversatie kijken ze. Ze plaatsen zich buiten het gesprek.

Verder hebben we gemerkt dat iemand die stottert niet graag als eerste in actie komt, ook niet om zijn of haar stotteren te onderzoeken.

Theoretisch leren in de spreekkamer en een rollenspel in een groep hebben geen blijvende uitwerking op mensen die emotioneel bepaald stotteren. De cliënt weet niet met zichzelf om te gaan en met de therapie. De therapeut is niet in staat de persoonlijkheid van de cliënt te doorgronden.

Coachen en supervisie zijn nodig voor cliënt en therapeut om het complexe probleem stotteren in de complexe samenleving op te lossen.

Onze conclusie is dat we alleen in een realistische omgeving onze beslissingen leren kennen en de moed vinden werkelijk te veranderen. Een realistische omgeving is bijvoorbeeld met elkaar studeren en bergwandelen, het voorbereiden en presenteren van een workshop, de opleiding en het werk.

In het samenwerken is geen legitimatie te vinden voor stotteren en stottergedrag.

Zelf je inzicht onder woorden brengen en je ervaringen op schrift stellen is nodig om te verwerken en vast te houden.

Dit boekje is een verzameling essays, geschreven door mensen die hun stotterprobleem hebben doorgrond en die anderen deze kennis ter beschikking stellen. Zij hebben vertrouwen gekregen in hun communicatieve vermogen.

Stilistische bewerking:
Marion Walraven-Raming
Drs. Rita Pilon

23 mei 2003

Inleiding

leren in de ervaring

Kwaliteit van werk, intervisie, een persoonlijke coach en supervisie vallen onder het principe van gelijkwaardigheid.

Hier kunnen we aan toevoegen: leren in de ervaring en leren in de praktische situatie. Dit thema wordt in een supervisiegesprek regelmatig aan de orde gesteld.

Theoretisch leren en in een gespeelde situatie leren, hebben minder uitwerking.

In theoretisch leren ontbreekt zowel de realiteit als de beleving.

In de gespeelde situatie ontbreken de realiteit en de intensiteit van de beleving.

De vraag blijft: 'Wat doe ik werkelijk in de situatie?'

Reclamemakers zijn op zoek naar nieuwe vormen, de bestaande vormen voldoen niet langer. Daar zijn mensen te zelfstandig voor geworden. Ze spreken nu over ervaringsproducten. Dit is belevingsmarketing in een belevingseconomie. In puur consumeren van het product is de klant niet meer geïnteresseerd.

Wat betekent dit voor leren in de praktische situatie en leren in de ervaring?

- alleen consumeren werkt niet, ook niet in therapie
- het mechanisch herhalen van een techniek zal verdwijnen
- het leren wordt verbonden met de ervaring, met de beleving van de realiteit; dit is het doel van de supervisie
- leren in de ervaring is een trend op weg naar een gelijkwaardige samenleving

Hoezo leren in de ervaring?

Het samenwerken in de activiteiten van de Vredebergstichting heeft inzicht gegeven in de denkwijze van mensen die stotteren en mensen die niet stotteren.

Interessant is welke denkwijze het leren in de weg staat.

- wat we doen voelen we niet
- en we weten er niets over te zeggen
- onze motieven zijn afgeleid van wat mensen in onze omgeving vinden
- eenmaal in therapie zoeken we ook de gelegenheid onder het werk uit te komen
- oefenen - ademoefeningen, spreekvaardigheid, lichaamsbewustzijn - doen we niet of we doen maar alsof
- onze woorden zijn verbloemend, ook in gesprek met de therapeut; we doen moeite onze beslissingen onduidelijk te houden en het niet-doen te verhullen
- we zeggen tegen onszelf dat het allemaal wel meevalt, we zijn tevreden met het resultaat en de therapeut moet dat ook zijn
- in een activiteit vermijden we inspanning en verantwoordelijkheid, het initiatief moet van de ander komen
- in plaats van onze denkwijze te onderzoeken bestrijden we de visie van de therapeut

Conclusie: Een theoretische leersituatie in de praktijkruimte geeft weinig verandering.

Wat wel? Opvoeding van de persoonlijkheid:

- lichaamsbewustzijn, leren voelen wat je doet en leren ingaan op de ander
- samenwerken in projecten
- dagelijks thuis, op school en in het werk situaties aanpakken

Dit bereiken we met coachen en met supervisie.

Met deze voorbereiding voel ik mijn aandeel in een positieve ervaring.

Ik geef zin aan mijn leven, dat geeft moed.

leren in de ervaring voor kinderen

De therapeut bereidt de leerervaring van het kind voor en superviseert de leerkracht in de uitvoering. De leerkracht is minder geëmotioneerd. Het kind voelt zich rustiger en vervult met plezier zijn taken in de klas. Een probleem als stotteren verliest zijn functie.

Een voorbeeld in de klas. Marieke in groep 1. Marieke verhindert juf taken aan de kinderen te geven en speelt niet met andere kinderen. Marieke is enig kind.

Na een paar andere kinderen opgenoemd te hebben vraagt juf aan Marieke: 'Waar wil jij naar toe?' Marieke antwoordt: 'In de bouwhoek'.

Ik geef aandacht aan een paar kinderen en tenslotte reageer ik op Dennis die net als Marieke in de bouwhoek speelt. Dennis heeft van blokken een stoel gemaakt, met een leuning. Ik ga er op zitten. Dennis en ik vragen Marieke ook te gaan zitten. Ze doet het schoorvoetend. Dennis wil een stoel met leuning maken voor Marieke. Marieke zegt 'nee' maar Dennis begint gewoon. Ze helpt aanvankelijk niet mee, later wel. Haar stoel wordt hoger, Dennis wil dat niet, Marieke wel. Dennis wil dat de stoel van Marieke even hoog is. Ik kies voor de mening van Dennis. Marieke houdt vol dat ze het niet wil en gaat op haar stoel zitten om het weghalen van blokken te verhinderen.

Dennis houdt vol en ik ook, we trekken een paar blokken weg.

Ze vindt het niet leuk en ergens ook wel.

In de spelervaring leren we haar in te gaan op het voorstel van Dennis en dat spelen leuk is. Het praten van Dennis prikkelt Marieke, ze praat nu ook.

People have the right to change

Mensen hebben het recht te veranderen.

Daar staan we te weinig bij stil. Toch maakt dit deel uit van het zelfbeschikkingsrecht en het recht zich te ontwikkelen.

Mensen zijn in het algemeen behoudend, ze ervaren veranderingen dikwijls als onprettig.

Slechts een klein percentage mensen, tussen vijf en tien procent, is gericht op zelfkennis en ontwikkeling, zonder directe druk van de omgeving.

Waarom zou ik veranderen? Zoals ik ben, ben ik toch goed genoeg?

Natuurlijk zijn we goed genoeg zoals we zijn.

De uiteindelijke vraag is: 'Zijn mijn potentiële mogelijkheden mij bekend?'

En: 'Heb ik mijn mogelijkheden voldoende ontwikkeld?'

Ik kan alleen bijdragen aan de samenleving als ik mezelf voldoende ontwikkel. Mijn man of mijn kind kan zich pas ontwikkelen wanneer ik me als vrouw voldoende ontwikkel. Mijn vrouw kan zich pas ontwikkelen wanneer ik me als man voldoende ontwikkel.

Dan volgt de vraag of ik mogelijkheden schep voor anderen om zich te ontwikkelen, en of ik voldoende stimuleer.

Mensen die zich ontwikkelen roepen tegenkrachten op in anderen. Daar moeten we ons niet door laten ontmoedigen.

Zodra we ons ontwikkelen en anderen stimuleren, werken we mee aan een immer voortschrijdende beschaving.

Nadieh* zingt in The right to change

meet the challenge

be weak – grow strong

never ending tearful story, or a movie with a happy end

durf de uitdaging aan

wees zwak - wordt sterk

een verhaal van eindeloze tranen, of een film met een goede afloop

unite

Ik hoef me niet alleen te voelen.

Ga op zoek naar mensen met dezelfde intentie.

Juni 1996

* www.nadieh-foundation.nl

Dignity

stotteren en aspecten van waardigheid

Van popartiesten verwacht je niet dat ze over waardigheid zingen. Waardig zijn is tegengesteld aan hoe een popartiest zich hoort voor te doen.

Toch zijn er artiesten als Bob Dylan en... Nadieh.

Wat is er dan bijzonder aan deze artiesten?

Dylan schreef *Dignity*.

Nadieh zingt in *Windforce 11*

Now when I talked to me 'bout dignity and no more need for lies

Wat opvalt in haar tekst is dat ze *dignity* in relatie brengt met *no more need for lies*.

In een leugenachtige wereld kan geen menselijke waardigheid bestaan.

Ze kon ook niet meer tegen deze onwerkelijke wereld en stopte er resoluut mee. Dit laat ze horen op haar cd *On my own*.

Bij mensen die stotteren doet zich hetzelfde fenomeen voor.

Voordat wij er toe komen over waardigheid na te denken moet er heel wat gebeuren. We denken al na over het woord *gelijkwaardigheid* en we leren de consequenties in het dagelijkse leven te ervaren.

Het woord *gelijkwaardigheid* bevat *waardigheid*.

Gelijkwaardigheid wordt alleen gerealiseerd met waardigheid en respect.

Stottergedrag en stotterdenken zijn daarmee in tegenspraak.

Stotter ik in een gesprek, kan ik dan van een ander vragen zich waardig te gedragen?

Let maar eens op wat de ander ziet.

Je verwringt je gezicht, je kronkelt met je benen, je hoofd draait onverwachts naar rechts en bij ieder woord dat je er uitperst komen speekselspetters in het gezicht van de ander terecht. Je neemt een onbegrijpelijke houding aan en dan hebben we het nog niet over de gesproken tekst, de boodschap die voor de ander niet te volgen is.

En we weten dat we met enige inspanning goed kunnen spreken.

Met deze handelwijze is het onmogelijk respect en waardigheid te vragen.

Ik heb iemand nodig die mij leert waardigheid en respect op te brengen voor mezelf en voor de ander.

Zijn er mensen die stil willen staan bij *waardigheid* dan zijn ze welkom, zeker in de stotterwereld.

Der Willensfreiheit haben vielen im Mund, im Geiste nur wenige *Dante*

Januari 1997

Ik sta naast jou

Mensen die stotteren zoeken een oplossing voor hun probleem. Naar onze informatiebijeenkomsten komen mensen die de oplossing nog niet hebben gevonden. In het gesprek dat door ons is gestructureerd, komen ze tot de conclusie dat ze op zoek zijn naar het *extra* dat aan hun ervaring ontbreekt.

Anders gezegd, iemand is langzamerhand bereid de oplossing van het probleem in zichzelf te zoeken, in z'n handelwijze en niet in het toepassen van een techniek.

Het seminar *Stotteren wat doe je ermee* heeft dit ook duidelijk gemaakt.

Eén van de elementen die voor de structuur van de informatiebijeenkomst zorgt is ons standpunt alleen uit eigen ervaring te praten.

Wat gebeurt er als iemand zich daar niet aan houdt?

Een deelnemer laat zich in een euforische stemming uit over de techniek die hij leerde, over de therapie die hij volgde.

Hij weigert in te gaan op onze vraag naar zijn ervaring met het werken aan stotteren. In zijn antwoord zegt hij drie keer de naam van de therapie en dat de therapie helpt. Op onze vraag wat voor hem de waardevolle ervaringen zijn, geeft hij geen antwoord, ook niet als we doorvragen. Uit de reacties blijkt dat anderen ook niet graag ingaan op hun ervaringen. Ze nemen genoeg met zijn opmerking dat de therapie helpt. Hij laat niet zien of hij stottervrij kan spreken over zijn ervaringen.

Het is opmerkelijk dat hij niet ingaat op wat wij naar voren brengen. Hij stelt geen vraag, ook niet aan degene die een persoonlijke inleiding houdt.

Een kwartier voor het einde van de bijeenkomst zegt hij dat hij folders en adressen wil uitdelen. Daarmee geeft hij ons niet de gelegenheid die vraag in het kader van het programma te plaatsen. Na afloop van het programma wacht hij andere deelnemers op om hen opnieuw aan te spreken.

De genoemde therapie wordt overigens in de expositie vermeld en komt voor op de boekentafel.

Deze mensen bezoeken onze bijeenkomst, ze zoeken geen contact met ons, wel met de andere deelnemers. Ze hinderen de anderen in het gesprek en nemen zelf niet deel. Ze dwingen ons programma in hun richting. Zelf organiseren ze geen expositie en een bijeenkomst, ze maken gebruik van onze energie. We kunnen concluderen dat zij zich niet opstellen als deelnemer.

Wat is er nu eigenlijk aan de hand?

Iemand manifesteert alle kenmerken van stottergedrag.

1. De communicatie is minimaal.
 - hij neemt geen contact op met de organisatie over zijn plan
 - aan het begin van de bijeenkomst bespreekt hij het niet
2. Hij heeft geen respect voor de mensen die dit programma hebben georganiseerd. Hij stelt zich niet op als gast, hij doet wat hij wil.
3. De communicatie is banaal.

Hij misleidt de anderen door alleen te zeggen dat de therapie helpt. Wij weten dat er oefengroepen bestaan waarin jarenlang deze techniek geoefend wordt zonder dat het spreken in het dagelijks leven verbetert. Deze mensen zijn op zoek naar nieuwe ideeën.
4. De agressiviteit onder het stotteren en de concurrentie tussen therapeuten wordt zichtbaar.
5. Wij, die het organiseren, geven onze verantwoordelijkheid voor het programma op. We nemen geen standpunt in. Dit is ons stottergedrag. We hebben geen antwoord op zijn stottergedrag.

Wij realiseren ons niet dat we kwetsbaar zijn wanneer we een openbare bijeenkomst organiseren voor mensen die stotteren.

Ik sta.. naast jou, zingt Nadiëh en *Jij bent van jou en niet van mij*.

Ik bepaal niet of een therapie jou helpt. Ik kan er wel voor zorgen dat jij een standpunt inneemt, een weg zoekt uit je probleem.

Sommige behandelmethoden zijn oppervlakkig. Ze versterken onze negatieve gedragingen en dragen er aan bij dat we telkens vastlopen.

Welke idee geeft ons de moed onze ingehouden agressie onder ogen te zien. Vanuit welke idee leren we communiceren en ontwikkelen we respect?

We willen begrijpen welke informatie mensen werkelijk verder helpt.

Laten we elkaar verkommeren of verrijken we elkaar?

Staan we tegen over elkaar of staan we naast elkaar?

Januari 1997

Stottervrij praten en heersen

Bij dit thema heb ik nooit stilgestaan. Dit veranderde toen ik een telefoongesprek voerde met iemand die een spreektechnische therapie heeft gedaan.

Hij spreekt snel en zegt dat de therapie die hij volgde zo goed is.

Ik wil antwoord geven maar kom er niet tussen.

Ik druk toch door en zeg: 'Wat is je vraag nu eigenlijk?'

Hij antwoordt: 'De Vredebergstichting zou reclame moeten maken voor die methode.'

Ik reageer: 'Ik heb door dat je zonder stotteren spreekt maar ik vind het moeilijk een gesprek met je te voeren. Ik kan geen vragen stellen en niet ingaan op wat je zegt.' Ik vraag of het hem is opgevallen dat ik stottervrij spreek en zeg: 'Ik heb in een ander gebied aan mijn stotteren gewerkt en ik zie geen aanleiding reclame te maken voor de door jou genoemde methode. Ik kan jou hetzelfde vragen.'

Het is lang stil aan de andere kant...

Uiteindelijk wordt de hoorn op de haak gegoid.

In de activiteiten van de Vredeberg ontmoeten we regelmatig mensen die zijn vastgelopen in een spreektechnische methode.

Nog een voorbeeld.

In een sollicitatiegesprek ben ik degene die solliciteert. In de sollicitatiecommissie zit ook iemand die stottert. Blijkbaar ziet het bedrijf stotteren niet als belemmering. Hij brengt ter sprake dat hij een spreektechnische therapie heeft gedaan.

In het gesprek stelt hij dat ik niet genoeg aan mijn stotteren heb gedaan. Op mijn vraag waar hij dit op baseert, antwoordt hij: 'Ik constateer dat u af en toe vast zit.'

Ik zeg dat ik dit ook van hem kan zeggen. 'Het is begrijpelijk dat ik af en toe vast zit. U hebt een heel andere positie in dit gesprek. Ik ben gekomen om mijn kwaliteiten duidelijk te maken. U gaat niet in op mijn kwalificaties. U stottert zelf, u hebt kritiek op mijn spreken, u misbruikt uw positie.'

Ik merk dat de andere leden van de commissie het gesprek aandachtig volgen.

In deze sfeer heb ik het sollicitatiegesprek niet voortgezet en ben weggegaan.

Ik werd me bewust dat iemand stottervrij kan spreken en heersen.

Het beeld is nu compleet. Met stotteren heers ik. Stottervrij spreken verandert niets aan het heersen. Heersen is een beslissing.

Ik werk me uit de spiraal van heersen en overheerst worden door te voelen wat ik doe.

Augustus 1997

Stotteren en verzorgd willen worden

Ik wilde niet naar mijn stotteren kijken. Anderen moesten tegen me zeggen 'doe er iets mee'.

Nu vind ik dit merkwaardig; ik stotter en ik stotter vrolijk door. Ik vind het soms lastig en de ander heeft er last van. Ik doe er niets mee.

Zo verloopt de communicatie slecht. Ik word niet begrepen en het gesprek loopt op niets uit. Dat andere mensen me niet goed begrijpen, doet me pijn en maakt me kwaad. Ik mopper dat ze niet op mij ingaan. Ik word voor een feit gesteld en ik maak me nog kwader.

Wat heeft dit te maken met verzorgd willen worden?

Als ik niet naar mijn stotteren wil kijken, wie moet er dan naar kijken? *Een ander.*

Als ik mezelf niet motiveer, wie doet dat wel? *Een ander.*

Als ik niet stilsta bij de uitwerking van mijn stotteren, wie dan wel? *Een ander.*

Ik geef geen vorm aan communicatie.

Als ik in een gesprek niet begrepen word, wie moet moeite doen om te begrijpen? *De ander.*

Als ik het doel van het gesprek niet vasthoud, wie moet dat wel doen? *De ander.*

Als ik kwaad word, wie moet het oplossen? *De ander.*

Als ik niet in de stemming ben, wie moet dat veranderen? *De ander.*

Stotteren is een signaal dat ik uitzend.

Ik hoef niets te doen en de ander... ongeveer alles.

1997

Vrij in de waarneming

Waarom doen we een lichaamsbewustzijnoefening?

We willen in een betere gevoelstoestand zijn. Deze verschilt van de gemoedstoestand waarin we stotteren en andere problemen maken.

We leren onze contactvlakken voelen en benoemen. We geeuwen, rekken en strekken en we bewegen. Wat we waarnemen en veranderen brengen we onder woorden.

We scheppen nieuwe voorwaarden.

Wat bereiken we eigenlijk met deze oefeningen?

Overbodige gedachten laat ik los en ik richt m'n aandacht op het lichaam: mijn contactvlakken, mijn bewegingen, m'n spieren, m'n ademhaling.

M'n stemming verandert, ik voel me blijer, opgewekter. M'n ademhaling voelt ruimer, mijn stem klinkt lager, m'n spierspanning verbetert.

Is dit nu alles of is er meer?

We ervaren dat bezwarende gedachten doorwerken in het lichaam. De spieren verstijven en vervuilen en de organen functioneren onvoldoende. Met rekken en strekken zorgen we voor de schoonmaak van onze spieren.

We ervaren de wisselwerking van gerichte aandacht en juiste spierspanning, de uitwisseling tussen lichaam en geest.

De vijf lichamelijke zintuigen hebben direct invloed op onze geestelijke vermogens.

Tenslotte kunnen we ons afvragen wanneer onze geest volledig vrij kan waarnemen.

1997

Labiel evenwicht

In een lichaamsbewustzijncursus van de Vredeberg wordt een oefening gegeven waarin we het evenwicht oefenen. De leerling ligt languit op z'n rechterzijde.

Ik strek me zo dat ook mijn voeten in het verlengde van mijn hand liggen. Eerst is er de gelegenheid zelf mijn houding te corrigeren. Het evenwicht wordt labiel. Ik heb het idee dat ik goed lig.

Dan is er de helper die m'n houding corrigeert. In mijn idee is het niet gestrekt. Ik zet me schrap en verstijf, ik denk dat ik omval. Maar... wonder boven wonder gebeurt dit niet.

Dit geeft me na de oefening stof tot nadenken.

Waarom is mijn zelfbeeld anders? Waarom vertrouw ik de zienswijze van de helper niet? Ik realiseer me blijkbaar niet dat hij een gunstige positie heeft om mij te bekijken.

Wat een opwinding, terwijl er zo weinig mis kan gaan...

In een eenvoudige oefensituatie vertrouwen stellen in de helper kan ik niet.

Waarom kan ik niet met hem samenwerken?

Waarom houd ik mij niet aan mijn taak: voelen en loslaten?

Ik zie het dagelijks leven opdoemen.

Ik ontmoet mensen, waaronder mensen die stotteren, die net als ik geen vertrouwen schenken, die zich schrap zetten...

Zodra beiden zich schrap zetten en geen vertrouwen schenken, zijn beiden hun evenwicht kwijt en hebben ze geen gelijkwaardige relatie.

Later in de oefening ben ik helper, de ander is leerling.

Nu bekijk ik de leerling en corrigeer hem in zijn lichaamshouding. Ik merk dat hij zich verstijft en... z'n houding zelf verandert. Ik zie dat hij dreigt om te rollen en dat verhindert ik.

Wat gebeurt er nu?

De leerling houdt zich niet aan zijn taak: met aandacht z'n rechterzij voelen en loslaten. In plaats daarvan voert hij mijn taak uit en verhindert mij m'n taak te vervullen. Hij dwingt mij op hem te reageren, ik moet ervoor zorgen dat hij niet omrolt. De leerling wendt zich af van zijn taak en daar werk ik aan mee.

Mijn taak is zijn houding bekijken en corrigeren zodat hij kan loslaten en een labiel evenwicht bereikt.

Ik zie weer het dagelijks leven opdoemen.

Ik ontmoet mensen die net als ik geen vertrouwen schenken, die zich schrap zetten...

Zodra beiden zich schrap zetten en zich afwenden, zijn beiden hun doel kwijt, verliezen beiden hun evenwicht.

Wantrouwen en weerstand bieden zijn tegengesteld aan de beweeglijkheid van het leven. Met verstijven en afwenden doen we een ervaring op waar het leven uit is.

Verstarde ideeën leren we voelen en loslaten, in de oefening en in de realiteit.

Met loslaten, lichamelijk en geestelijk, bereiken we een ander evenwicht; het is een stevigheid die dynamisch is, een labiel evenwicht.

Deze ervaring in de Vredeberg zet me weer op mijn plaats.

1998

A maker or a taker

stotteren en geestelijke ontwikkeling

Mensen die stotteren zijn verrast over de belangstelling voor stotteren, bijvoorbeeld op een informatiebijeenkomst en op het werk. Mensen uit hun omgeving spreken graag over stotteren.

Het gesprek krijgt een hoger niveau wanneer het gaat over voorwaarden voor stottervrij spreken.

Het is opmerkelijk dat iemand die meer inzicht heeft bereikt in zijn stotterprobleem, in een gesprek over de eigen ervaring met stotteren, aansluit bij de mening van de ander en niet een dimensie toevoegt.

Een voorbeeld:

Een werkgever begrijpt niet hoe zijn werknemer werkt aan het stotteren. In het gesprek is de reactie van de werkgever: 'Zwitserland is duur. Werken aan je stotteren hoeft toch niet daar. Je vakantiedagen in die periode zijn beperkt.' Bovendien laat hij merken dat je beter een andere werkgever kunt zoeken. Dat is toch wel een kwestie om over na te denken.

Wat laat ik zien aan mijn werkgever?

Ik heb gezegd: 'Ik wil voor mijn stotteren graag een week naar Zwitserland.' Ik heb de programmaproject van de Vredebergstichting gegeven. Daar heb ik niets aan toegevoegd. In mijn werk laat ik mijn instelling zien: ik sta niet open voor nieuwe ideeën, streef geen verbeteringen na en werk onzorgvuldig.

Ik zeg niet dat Zwitserland niet duur is omdat we goed organiseren; ook niet dat het geen vakantie is, maar een training.

De invloed van de Bergenweek heb ik aan de kant gezet, ervaringen en inzicht heb ik uitgeschakeld.

Wat stelt de stichting in de programmaproject over de Bergenweek?

Het is een cursus Bergen en Dalen: communiceren, organiseren en samenwerken.

Wat vertel ik daarover aan mijn werkgever?

De fundamentele vraag is: zie ik dit gestotter als spreekprobleem of is een stotter een signaal dat ik ben vastgelopen en niet aan mijn ontwikkeling werk.

Nadien zingt in het nummer *The maker* (Company of Fools, 1988) over een maker en een taker, iemand die maakt en iemand die neemt.

Ze laat van geestelijke ontwikkeling verschillende niveaus zien.

Ik zeg tegen m'n werkgever dat ik aan mijn stotteren werk, wat ben ik dan? Een taker.

Ik neem deel aan de Bergenweek om mijn vaardigheden te ontwikkelen. Wat ben ik dan?

Toch een taker!

Wanneer ben ik een maker? Als ik iets nieuws creëer uit wat ik leer.

Dan ben ik een creatief, scheppend wezen, het resultaat komt iedereen ten goede.

Een taker controleert anderen en haalt eruit. Dit bereikt hij met stotteren.

Een maker verplaatst zich in de ander en vraagt zich af: 'Wat kan ik bijdragen'

Laten we ons richten op de ontwikkeling van de persoonlijkheid en het niveau verhogen van het gesprek met andere mensen die stotteren, met mijn partner, met mijn kinderen, met mijn werkgever, met ouders, met een docent, met een therapeut...

Dan hebben we een fundamentele stap gedaan.

De motivatieladder

drie fasen in mijn handelen

We hebben al eens het begrip *afgeleide motivatie* beschreven. (1994)

Dit betekent dat ik tot handelen kom door een invloed uit de omgeving.

Mensen die een probleem zo aanpakken hebben nodig dat de omgeving druk uitoefent. Ze stellen de omgeving verantwoordelijk voor de oplossing.

Zonder druk van mijn omgeving geef ik op. Anders gezegd: ik handel wel maar niet uit eigen motivatie.

Het kan zover komen dat ik zelf gemotiveerd raak. Ik zie de ontwikkeling van de ander en ik wil niet achterblijven. Ik ben nieuwsgierig naar nieuwe ideeën en achtergronden.

Het doel is mijn eigen welzijn. We noemen dit een *directe motivatie*.

Komt hier de sociale component bij - gemeenschapsgevoel - dan geeft me dit een *supermotivatie*. Het doel is het welzijn van de gemeenschap. De energie die vrijkomt wordt niet meer belemmerd.

Met een afgeleide motivatie bied ik weerstand en houd ik me in.

Met een directe motivatie is mijn handelen op mijzelf gericht.

Met een supermotivatie is mijn handelen onbegrensd, onbelemmerd en ten dienste van de mensheid.

Het is duidelijk in welke fase een mens volledig mens kan zijn.

Alleen met een supermotivatie kan ik volledig los zijn en vrij.

Deze innerlijke toestand ervaren we in een lichaamsbewustzijnoefening.

1997/1999

Schijn bedriegt

'Nadieh zingt in het nummer *The maker* (Company of Fools 1988) over een maker en een taker.

Ze laat van geestelijke ontwikkeling verschillende niveaus zien.'

1. Wat betekent de alinea?

Een *taker* is een haler, iemand die wil krijgen, een *maker* is iemand die bijdraagt.

Ik bewonder Nadieh. Ze is singer-songwriter en performer. Ze is in staat over dit thema een tekst te schrijven, de muziek te componeren en het uit te voeren.

2. Ik geef een voorbeeld van mijn ervaring met het thema

Dit voorbeeld noem ik *schijn bedriegt*.

Ik ben uitgenodigd voor een vergadering. Het doel is brainstormen.

De vragen en antwoorden zijn voor mij geen probleem. De reactie van de anderen vind ik onaangenaam: hun opmerkingen, hun stilzwijgen, hun kritiek. Ze tonen geen waardering en uiten geen dankbaarheid. Later merk ik dat mijn ideeën zijn gebruikt.

De ander verbergt z'n waardering, hij gaat met mijn idee aan de haal, hij is een taker.

En hoe is het met mij? Blijkbaar gaat het mij niet alleen om ideeën uitwisselen, om bijdragen, maar ook om erkenning en waardering. Dus *schijn bedriegt*. Ik denk dat ik een maker ben maar eerlijk gezegd ben ik een taker.

Ik realiseer me nu dat ik me onnodig kwetsbaar maak.

3. Wat is van toepassing op de alinea, *Wat kan ik eruit halen* of *Wat kan ik bijdragen*?

Nadieh draagt met haar song bij aan geestelijke ontwikkeling.

persoonlijke studie van *A maker or a taker*
Maart 1999

Over het item dat ontbrak

Gelijkwaardigheid en stotteren... is het item dat ontbrak in het seminar *Gelijkwaardigheid wat doe je ermee* en daar hebben we goed over nagedacht.

Dit item kunnen we vanuit verschillende invalshoeken benaderen.

Ten eerste is het een contradictie. Gelijkwaardigheid heeft niets met stotteren te maken en keren we het om, stotteren niets met gelijkwaardigheid. Een niet gelijkwaardige opstelling roept stotteren op. Stotteren roept weer een niet gelijkwaardige opstelling op*. 'Ik zou het wel doen maar ik stotter. Ik kan het niet, daarom moet jij het doen.'

Ten tweede is de vraag: hoe bekijk je je stotterprobleem? Wat is je motief om te stotteren? Is stotteren eigenlijk een probleem in je relatie met mensen en te herleiden tot het ontbreken van gelijkwaardigheid?

In het seminar werd duidelijk waar de problemen van mensen werkelijk liggen:

- bij ouder en kind in het gebied van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid
- bij therapeut en cliënt in visie en zelfstandigheid
- bij volwassenen in het onderhouden van relaties
- bij werkgever en werknemer in leiding volgen en leiding geven
- bij bestuur en burger in democratie en politieke verhoudingen

In dit perspectief is het symptoom stotteren onbelangrijk.

Maar ik denk

- dat het seminar over stotteren gaat, had ik geweten dat het niet over stotteren gaat dan was ik niet gekomen
- dat ieder gesprek over mijn stotteren kan gaan
- ik stotter wanneer ik dat wil

Wat ik me niet realiseer is dat de belangstelling van de andere deelnemers ergens anders ligt. De anderen zijn geïnteresseerd in gelijkwaardigheid en daarmee misschien in een spreekprobleem

Sommige therapieën werken hieraan mee. Hun campagnes hebben als uitgangspunt: 'laat iemand uitspreken als hij u iets vraagt'. Dit betekent in de praktijk: 'laat iemand uitstotteren als hij u iets vraagt'.

Stotteren is een onbewuste vraag om hulp en aandacht. Mensen die stotteren zijn bezig met zichzelf en stellen eisen aan de ander.

Het seminar *Gelijkwaardigheid wat doe je ermee* geeft me de gelegenheid mijn stotteren vanuit een nieuwe hoek te bekijken. M'n eigen ervaring wordt verrijkt met de gevoelswereld en de gedachtewereld van andere mensen.

Augustus 1999

* zie *Dignity* 1997

Mijn het valt wel mee motief I

Vóór ik deelnam aan de Bergenweek dacht ik dat het wel meeviel met mijn *het valt wel mee* motief.

Ik heb behoorlijk gestotterd. Mensen in mijn omgeving hadden daar moeite mee. Ik vond het niet nodig er iets aan te veranderen tot het erop uitdraaide dat ik een presentatie moest geven om te mogen afstuderen.

Ik ga in stottertherapie. Ook nu zijn het anderen die iets zeggen over mijn stotteren. Ze laten me zien dat ik ook goed kan spreken. Ik vind nog steeds dat het allemaal wel meevalt maar ik heb me ingezet en mijn spreken veranderd. Het begint mij te dagen dat ik situaties niet realistisch bekijk. Ik denk dat het stotteren bij mij wel meevalt maar van anderen vind ik dat ze zich druk maken. Ze vragen veel aandacht en veel tijd. Ik kijk kritisch naar hun stottergedrag.

In de Bergenweek blijkt dat ik nog steeds kijk met dit *het valt wel mee* motief:

- bij het studeren vind ik al gauw dat ik de stof beheers maar ik controleer het niet en laat me niet controleren
- geef ik leiding in een bergwandeling dan vind ik dat ik het wel goed doe maar ik weet niet hoe de anderen zich voelen en wat ze denken
- ik presenteer een essay in mijn tempo, ik voel niet aan welk tempo de luisteraar nodig heeft
- wanneer ik een berg oploop, merk ik pas dat mijn idee niet overeenkomt met de werkelijkheid: het valt niet mee

Waar ik dit motief voor nodig heb is me nu duidelijk. Vallen de resultaten tegen van het studeren, van leiding geven, van het presenteren dan rechtvaardig ik me met *het valt wel mee*. Ik gebruik het om zo min mogelijk te hoeven doen en om geen risico te lopen.

De andere deelnemers in de Bergenweek blijken er niet zo over te denken, mijn opstelling brengt hen in moeilijkheden. Wordt de lijn doorgetrokken naar mijn collega's op het werk, naar mijn partner en mijn vrienden dan blijkt dat ik ook hen in moeilijkheden breng en dat het net even anders in elkaar zit dan ik door mijn *bril* vind.

In wetenschappelijk onderzoek zijn vragenlijsten de methode om te evalueren. Mijn antwoorden zullen altijd laten zien dat mijn *het valt wel mee motief* heeft gewerkt. Ik ben al gauw tevreden, *het valt wel mee*. Ik hoef me niet in te spannen, ik hoef niet te oefenen.

Ook bij het evalueren van mijn vaardigheden heb ik andere mensen nodig, heb ik een coach nodig.

Ik heb een ander mens nodig om realistisch naar mijn leven te kijken.

Ik heb een ander mens nodig om nu mijn problemen aan te pakken en niet meer uit te stellen.

Ik heb iemand nodig die mij bemoedigt.

Januari 2000

Mijn het valt wel mee motief II

*Een studiestuk waarin de lezer in zeven stappen ingaat op zijn of haar **het valt wel mee** motief.*

1. Vóór ik deelnam aan de Bergenweek dacht ik dat het wel meeviel met mijn *het valt wel mee* motief.

2. Ik heb behoorlijk gestotterd. Mensen in mijn omgeving hadden daar moeite mee. Ik vond het niet nodig er iets aan te veranderen tot het erop uitdraaide dat... *vul aan*

3. Ik ga in stottertherapie. Ook nu zijn het anderen die iets zeggen over mijn stotteren. Ze laten me zien dat ik ook goed kan spreken. Ik vind nog steeds dat het allemaal wel meevalt maar ik heb me ingezet en mijn spreken veranderd. Het begint mij te dagen dat ik situaties niet realistisch bekijk.

Ik denk dat het stotteren bij mij wel meevalt maar van anderen vind ik...

4. In de Bergenweek blijkt dat ik nog steeds kijk met dit *het valt wel mee* motief:

-
-
-
-

vier voorbeelden

5. Waar ik dit motief voor nodig heb is me nu duidelijk: ...

6. De andere deelnemers in de Bergenweek blijken er niet zo over te denken, mijn opstelling brengt hen in moeilijkheden. Wordt deze lijn doorgetrokken naar mijn collega's op het werk, naar mijn partner en mijn vrienden dan blijkt dat ik ook hen in moeilijkheden breng...

-
-

een voorbeeld op het werk en een voorbeeld met mijn partner/vrienden

7. Ook bij het evalueren van mijn vaardigheden heb ik andere mensen nodig, heb ik een coach nodig. Zelf vind ik...

Januari 2000

Het belang van supervisie

Toen ik door invloed van anderen uiteindelijk in aanraking kwam met stottertherapie, dacht ik met een spreektechniek en ademtechniek snel van mijn stotteren af te komen. Ik merkte dat er meer nodig is om dit te bereiken, namelijk kennis van mijn persoonlijkheid, inzicht in mijn gevoel en in mijn opwindingsniveau. In groepstherapie werd dit duidelijk.

Ik neem geen initiatief. De therapeut zorgt niet alleen voor de gespreksstof, ze moet ook voor de thee zorgen. Iedereen wacht af.

Mijn motoriek heb ik niet onder controle. De melk brandt aan, een kopje valt stuk, een deur slaat dicht.

Mijn woordgebruik is onjuist, ik maak taalfouten. Mijn woorden beschrijven niet de realiteit. Ieder onderwerp dat wordt voorgelegd, roept bij mij weerstand op.

Ik ben met mezelf begaan. Me in de ander verplaatsen doe ik niet, wel besteed ik tijd aan mijn stotteren. Ik meet me aan de ander, met mij gaat het nog niet zo slecht.

Zo geeft therapie geen inzicht, geen verandering, geen resultaat.

Het wordt me duidelijk dat deze instelling alleen verandert door de realiteit, door *leren in de ervaring*.

- de therapie maakt duidelijk
- het dagelijks leven geeft ervaringen

Het samenwerken in de Vredebergstichting geeft de gelegenheid:

- meewerken aan een informatiebijeenkomst
- de cursus lichaamsbewustzijn voorbereiden
- een inleiding geven
- ...

Alleen het samenwerken geeft mij inzicht:

- ik vind verantwoordelijkheid dragen moeilijk
- ik doe alsof ik het al weet
- ik bereid me niet voor
- ik draai met alle winden
- bij een goede afloop denk ik dat ik het zelf heb gedaan

De gezonde aanpak is:

- ik trek me niet terug maar ga er op af
- ik sta niet buiten de situatie maar erin
- ik verplaats me in de ander
- mijn doel breng ik onder woorden en houd ik vast
- ik voel wat ik doe

Het resultaat is dat het stotteren verdwijnt, het heeft geen functie meer.

Mijn zwakke zijde is ook de zwakke zijde van de ander. Daarom is coachen nodig en supervisie.

Dit werd mij weer eens duidelijk toen we namens de Vredebergstichting deelnamen aan een informatiemarkt over stotteren. De stotterwereld presenteerde zich in verschillende stands. We kwamen in contact met mensen die in hun organisatie niet worden gesuperviseerd.

Wat zien we van de ijsberg onder water?

Wel of niet stotteren in drie minuten

Iedere organisatie stelt zich voor. Sommige sprekers stotteren, ze passen de therapie die ze vertegenwoordigen niet toe. Drie instituutleiders houden een monoloog waarin ze hun

methode aanprijzen. Ze stotteren niet meer. Met het publiek leggen ze geen contact. Iemand die nooit gestotterd heeft, komt ook aan het woord. Een logopediste-stottertherapeute spreekt over de Vereniging Stottercentra Nederland. Wij geven een inleiding over supervisie, zonder stotteren.

We zien dat iemand die mensen werft voor zijn methode zonder stotteren spreekt. Mensen die stotteren bepalen blijkbaar wanneer ze stotteren.

Onder elkaar

Mensen doen alsof ze elkaar niet kennen. Deze verwarring hindert ons in het opbouwen van relaties. Ik doorbreek het spelletje met een opmerking.

Informatie verzamelen

Bij onze stand maken we ook van alles mee. De één doet alsof hij niet geïnteresseerd is maar komt wel kijken. De ander lijkt geïnteresseerd maar zegt dat het te duur is, hij wil het gratis. Weer een ander legt zijn elleboog ergens op om het niet te hoeven zien. Iemand schrijft zonder iets te zeggen informatie over. Eén van ons zegt dat het geen zin heeft de naam van de uitgever te noteren omdat de uitgave alleen bij ons nog te krijgen is.

De betekenis van samenwerken

Samenwerken betekent in dit wereldje ideeën afkijken en niet de inhoud begrijpen. In de voorbereiding vragen we of er een muur is om een affiche op te hangen. De organisator antwoordt dat alleen een tafel beschikbaar is. Ons abri-affiche laten we thuis en we maken een drieluik voor op tafel. Wie schetst onze verbazing als we zien dat de stand van de organisator, naast ons, een abri-affiche aan de muur heeft hangen.

Gesprekken

Goede gesprekken hebben we gevoerd met bezoekers van de informatiemarkt. Zij zijn met vragen op onze ervaringen ingegaan. We kregen de gelegenheid ons standpunt duidelijk te maken:

- lichaamsbewustzijn, voel je je stotterers dan spreek je goed
- gelijkwaardigheid, voel je je gelijkwaardig dan spreek je goed
- supervisie, handel je direct dan spreek je goed

Deze informatiemarkt heeft ons laten zien hoe stottergedrag doorwerkt in het samenwerken, ook als iemand goed spreekt. Ik heb alleen invloed op iemand die stottert door gelijkwaardig op hem in te gaan. Er is geen ruimte voor roddel en onderkruiperij. In een gelijkwaardige relatie is alleen ruimte voor optimisme, doelgerichtheid en gemeenschapsgevoel.

Januari 2000

Over woorden en daden

Geen woorden maar daden is een bekende uitdrukking, veel gezongen bij triomfen van de voetbalclub Feyenoord.

Waarschijnlijk is deze uitdrukking uit zijn context gehaald en door een slimme jongen in de voetbalwereld gebracht.

De ervaringen in de Vredebergstichting laten ons zien dat woord en daad gescheiden kunnen zijn. Nadien brengt dit thema naar voren in haar songteksten en schrijft het nummer Words. En in een publicatie vond ik een richtlijn die op onnavolgbare wijze is geformuleerd:

Het geven van leiding geschiedde steeds met woorden, nu geschiedt dit door daden... Tracht dus met hart en ziel u door uw daden te onderscheiden.
Laat daden, niet woorden u sieren.

Hoezo zijn woord en daad te scheiden?

Voor mij was dit een ontdekking waar ik van wegdraaide.

Ik wek de indruk dat ik een gesprek wil voeren. In dit gesprek stotter ik.

Eigenlijk wil ik niet op het onderwerp ingaan en de mening van de ander wil ik niet horen.

Hierover druk ik niets uit. Ik sta op de rem.

In dit gesprek is de samenhang zoek.

Ik kan moeilijk volhouden dat ik een gesprek wil voeren.

Laten we het stotteren buiten beschouwing dan nog is de samenwerking zoek. Dan wordt duidelijk waar ik mijn *het valt wel mee* motief inzet. Met mijn woorden wek ik de indruk dat mijn daden de situatie zullen verbeteren.

Dat ik dit niet waarmaak heeft vervelende gevolgen in mijn relaties, in mijn werk, in een stichtingsactiviteit.

In een stichtingsactiviteit als de Bergenweek komt het scheiden van woord en daad boven water:

- ik denk dat ik de presentatie voldoende heb voorbereid maar krijg ik een vraag dan weet ik geen antwoord
- ik zit met anderen aan tafel, zij zijn in gesprek; ik zeg niets en denk er het mijne van
- ik zit met anderen aan tafel en denk aan de voetbalwedstrijd van vanavond
- ik zeg dat ik me wil inzetten maar ik kom niet met een voorstel
- ...

Waarom zo graven in woorden en daden?

Ik zeg dat ik wil samenwerken. Samenwerken alleen met woorden lukt niet, samenwerken alleen met daden ook niet. Mijn woorden en mijn daden moeten samenvallen, een eenheid zijn. Op onze daden komt het aan.

Geef ik stotterend een inleiding over het werken aan mijn stotteren dan word ik door de luisteraar afgerekend op mijn spreken.

Mijn daden tellen.

Wat moet de luisteraar met mijn opwindings? Mijn handelwijze is verwarrend. Ik zeg dat ik aan mijn stotteren werk. Dat is toch misleidend en vervreemdend?

De invloed van de therapeut is dat woord en daad een eenheid vormen.

Welke uitwerking heeft dit dynamische voorbeeld op mij?

Een kenmerk van gelijkwaardigheid is eenheid van woord en daad. Zonder daden is gelijkwaardigheid niet te realiseren.

Waarheid en waardigheid liggen op de weg naar gelijkwaardigheid. Breng ik deze eenheid tot stand dan kan ik

- een standpunt innemen
- een relatie onderhouden
- een kind opvoeden
- samenwerken

Words

Nadieh 1991

Daddy saw a rainbow, where mamma saw a coloured trap
mamma says she's leaving, daddy hears her coming back
rattle, rattle, rattle
battling the whole day through
saying what they don't mean, mixing up a word or two
now who said that I said that you said I'd go
cause deep inside I know

It's not the words, it's the way you say'em
it's not the words, it's where you lay'em

It doesn't really help us to stand behind blue and black
caught between the rails of a train
that ain't rolling back
battle, battle, battle
saying things that we don't feel
trying to get a hold on something that is right and real
now who said that I said that you said I'd go
cause deep inside I know

It's not the words, it's the way you say'em
it's not the words, it's where you lay'em

now who said ...

It's not the words, it's the way you use'em
it's not the words, it's how you abuse'em
it's not the words ...

Maart 2000

Go stand... een standpunt innemen

In het Nadiëh muziekweekend 8 en 9 november 1997 werd duidelijk dat naast haar Nederlandstalig werk, veel Engelstalig werk niet is uitgebracht. Bekijken we deze bijzondere teksten nauwkeurig dan vinden we woorden die het stotteren raken en woorden die richting geven. Go stand is een repeterende oproep een standpunt* in te nemen. Stotteren is in mijn spreken geen standpunt innemen, ik lever me aan een stemming over.

Nadiëh heeft het natuurlijk niet over stotteren maar over het leven, in mijn leven een standpunt innemen. Hieruit volgt mijn standpunt in het stotteren.

In een lichaamsbewustzijncursus, in de Bergenweek, wordt duidelijk dat ik geen standpunt inneem, geen initiatief neem. Wat ik wel doe is: een stemming oproepen, kritiek hebben, denken dat ik het beter zou doen en... verder niets!

Enkele voorbeelden:

- ik begin met iemand een gesprek over stotteren; de ander bepaalt de inhoud van het gesprek; ik stel geen vragen, begin te stotteren en zeg ook daar niets over
- mijn werkgever wil dat ik overwerk; ik kan niet naar de cursus lichaamsbewustzijn gaan; ik zeg er niets over en mopper wat; het oefenen heb ik wel nodig, dat voel ik en toch...
- wat zeg ik tegen m'n moeder als ze vraagt waarom ik alweer naar een Bergenweek moet; ze zegt niet dat ik opgewekter ben en dat ze blij is met mijn nieuwe baan

En wat is mijn inspanning in een gesprek?

- houd ik me stil, dwaal ik af of wind ik me op?
- van wie verwacht ik het constructieve aandeel?
- houd ik me in of sta ik voor mijn stotteren?
- verander ik van standpunt wanneer ik m'n voordeel zie?

Ik schrijf geen essay over aspecten van stotteren. Ik bereid geen inleiding voor over wat ik in een ervaring leer.

Mijn ervaring in een stichtingsactiviteit werkt wel door, thuis en met vrienden, in m'n opleiding en werk.

Ook de ander leert in een stichtingsactiviteit en dat werkt door.
Niet bewust doorleven is een keuze, niet kiezen ook.

In Live it roept Nadiëh op ons leven een standpunt te geven, een keuze te maken.

Live my life with all my heart, body and soul

Werken aan het stotteren gaat verder dan een half uurtje naar de therapeut, af en toe met een oefenavond meedoen en een spreektechniek toepassen. Wil ik op lange termijn in verschillende situaties zorgvuldig spreken, dan kies ik nu voor zelfwerkzaamheid en bewustwording, aspecten van persoonlijkheidsontwikkeling.

1999/2000

* mijn standpunt: punt waarop ik sta bij het beschouwen van een zaak; mijn gezichtspunt, en vandaar beschouwingswijze, zienswijze
n.a.v. Van Dale 9e druk

Transformeren

Welke verandering brengt een Bergenweek?

Laat ik bij mijn ervaringen blijven.

- mijn ademhaling wordt ruimer
- mijn lichaamsgesteldheid verbetert
- mijn handelingen worden bewust
- mijn stemmingen verdwijnen
- aan dagdromen geef ik mij niet meer over
- mijn doeltreffendheid neemt toe
- mijn verantwoordelijkheidsgevoel gaat leven
- mijn gemeenschapsgevoel groeit
- nutteloze uren zijn er niet
- leerervaringen liggen voor het oprapen
- ik krijg belangstelling voor anderen
- mijn gevoel van eigenwaarde komt boven
- een sociaal engagement ontstaat
- ik leer de logica der dingen accepteren
- mijn communicatieve vaardigheden breid ik uit
- mijn organisatorische vaardigheden oefen ik voortdurend
- eindelijk werk ik samen
- ...

En mijn stoters hebben hun doel verloren

De Bergenweek transformeert. Mijn gevoel van hulpeloosheid, hopeloosheid is omgezet in de behoefte van betekenis te zijn voor anderen.

In de woorden van de beroemde violist Yehudi Menuhin:

De werkelijkheid biedt alleen troost wanneer ze wordt getransformeerd.*

Oktober 2000

* troost = bemoediging, hoop, hulp, vertrouwen

Lijn in mijn denken

De ervaringen in de Bergenweek geven mij direct inzicht in

- mijn adem
- mijn lichaamsgesteldheid
- de relatie van mijn gedachtewereld met de realiteit
- mijn woorden en mijn daden

Ik weet inmiddels dat ik de ander nodig heb om te stotteren. Dit is een bittere pil, zeker als het onder woorden wordt gebracht. De realiteit laat zien dat het waar is. Ik ben alleen in de kamer en ik stotter niet. Ik sta voor de spiegel en ik stotter niet. Zolang ik maar denk dat niemand mij hoort.

Ik begrijp nu dat ik andere mensen nodig heb om niet meer te stotteren. In hun aanwezigheid stotter ik namelijk. Natuurlijk is specifieke kennis nodig om mijn privé-logica te doorgronden. Zo ben ik gaan zien dat iemand mij niet van mijn stotTERS af kan helpen.

Ik heb mensen nodig om tegen te stotteren, ik heb mensen nodig om niet meer te stotteren. Hoe is het nu ik niet meer stotter?

In de Bergenweek ontdek ik welke positie ik de ander geef.

- ik wil laten zien dat ik het goed kan en dat ik sneller ben
- ik wil laten zien dat ik het alleen kan, dat ik doe wat ik wil
- ik laat zien dat ik me niet voor de ander interesseer

Heb ik mensen niet nodig om te stotteren dan zijn ze nodig om niet te stotteren. En zijn ze daarvoor niet nodig dan heb ik hen nodig om te laten zien dat ze niet nodig zijn.

Wanneer stap ik uit mijn gevangenis van eigenbelang en vooroordelen?

Het is geen vraag of ik de ander wel of niet nodig heb, de vraag is wat de ander nodig heeft. Deze vraag schept de voorwaarde van mijn ontwikkeling en de zin van mijn bestaan. De Bergenweek laat zien of ik consequent in het leven sta, of ik sociaal ben.

NB minder dan 1% van de mensen die stotter(d)en zet zich in voor anderen die stotteren

Oktober 2000

Kinderfilosofie en consultatie

In een uitzending van het programma Noorderlicht* wordt aandacht besteed aan kinderfilosofie op school. Op een school in Magdeburg, Duitsland en een school in Heemstede filosoferen kinderen onder leiding van de leerkracht. Er zijn maar weinig basisscholen die dit in hun schoolwerkplan hebben.

Wat me opvalt is de uitdrukkingsvaardigheid van de kinderen en dat ze onbevangen het woord voeren.

In een interview wordt aan de leerkrachten van beide scholen gevraagd of het goed bestede tijd is kinderen in aanraking te brengen met de kunst van het filosoferen.

In het filosoferen leren kinderen

- vrij gedachten uitwisselen
- luisteren naar wat de ander zegt
- begrijpen dat iemand een andere mening heeft; dat je de ander daarop niet afwijst
- hun mening onder woorden brengen
- ontdekken hoe vooroordelen werken
- abstract denken
- objectief denken
- zich afvragen
 - is het waar wat ik denk?
 - is het waar wat de ander zegt?
 - wat is mijn mening over wat gezegd is?
- onbelemmerd denken, zonder angst voor falen

Ik vind het fantastisch dat kinderen zo ruim leren denken.

Kinderen die deze vaardigheden leren op school, sluiten gemakkelijk aan bij consulteren in het gezin, bijvoorbeeld in de gezinsraad. Iemand die consulteert in het gesprek met een kind, met een volwassene, past gelijkwaardigheid toe. In de Individual Psychologie van Alfred Adler staat het ontwikkelen van sociale vaardigheden centraal. Adler heeft daarbij niet ons persoonlijk functioneren voor ogen maar de ontwikkeling van het gezin, van het onderwijs, van het werk. Onze vaardigheden zijn de basis van een gezonde samenleving.

Oktober 2000

* VPRO 12-9-2000

Leren consulteren

Communiceren heeft verschillende niveaus. Dit werd me duidelijk in mijn studie, later in therapie en in cursussen van de Vredebergstichting.

Van huis uit ken ik het communiceren met lichamelijke klachten en stemmingen; niet alleen met stotteren, ook met hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. Dit was mijn antwoord op de communicatie van mijn ouders: *hoort niet, niet doen, blijf af, je haar zit niet netjes* ... Een rustig gesprek over een probleem was zeldzaam.

In mijn opleiding leerde ik gedachten op papier zetten en ingaan op een stelling. Ik leerde over systematiek in het denken, logisch denken, de waaromvraag stellen, over these en antithese.

Ik dacht dat ik de stof beheerste maar in therapie leerde ik over mijn kijk op het leven en mijn wijze van communiceren.

Een voorbeeld:

Ik heb heimelijk kritiek op de ander. Dat lijkt actief. Ik vraag me niet af of ik zelf waarmaak wat ik van die ander verwacht. Is de ander de oorzaak van mijn kritiek of heb ik behoefte te oordelen. Maak ik met kritiek de situatie ingewikkeld?

Ik ontdek dat mijn denken en handelen doelgericht zijn.

In ons communiceren kunnen we niveaus onderscheiden

- a. magisch communiceren: ik beïnvloed met ziek zijn, met stemmingen, ik dwing
- b. naïef communiceren: ik spreek vrijuit maar houd me niet bezig met de uitwerking van wat ik zeg, ik heb geen ervaring
- c. realistisch communiceren: de realiteit van mijn doelen is het uitgangspunt
- d. consultatief communiceren: de ervaring van de ander en die van mij zijn nodig om een gemeenschappelijk doel te realiseren, dit is gelijkwaardig

Onderscheidingsvermogen in communiceren kan ik ontwikkelen, consulteren is een leerproces voor iedereen.

Consulteren is niet zomaar converseren. Het is een gesprek met een specifiek doel, bijvoorbeeld een probleem oplossen, een plan maken, informatie verzamelen, een onderwerp beter begrijpen.

Consulteren werkt wanneer onze aandacht onverdeeld is. Iemand die aan andere zaken denkt, werkt als een lek in een drukvat.

Geduld, een goede verstandhouding, gedrevenheid en vakkundigheid brengen het genie van de groep boven. Wedijver en woordenstrijd brengen het genie tot zwijgen.

Consulteren verenigt de kenmerken van een goed gevoel met de kenmerken van juist handelen. Consulteren is engagement.

Ieder mens heeft een unieke kijk op de wereld. Ieder van ons kijkt naar de wereld door zijn of haar persoonlijk venster.

Een essentieel deel van besluitvorming is het uitvoeren van de beslissing. Dit is ook de tijd nodige veranderingen door te voeren.

Het eindresultaat van echte consultatie komt voor iedereen als een verrassing.

Mijn instelling in de consultatie:

- wat ik doe, voel ik
- onbevangen luister ik
- onbevangen presenteer ik
- is er geen groepsbeslissing dan neem ik zelf een beslissing

December 2000

Invloed van de werkgever

Nu ik moet toegeven dat ik mezelf onder druk zet, hoe verander ik dat?
Goede vraag.

Wat ik al weet:

- ik verzet me tegen verandering
- ik zou af en toe wat minder willen stotteren
- ik vind het ook niet altijd erg want ik heb daarmee toch een speciale plek
- ik kan niet m'n ongelijk bekennen
- ik reageer met een stemming en druk niets daarover uit
- ik koester de gedachte dat mijn partner het stotteren en mijn handelwijze accepteert
- ik wil dat mijn kinderen, mijn vrienden het stotteren en mijn gedrag accepteren
- ik vind dat de therapeut maar tevreden moet zijn met mijn vorderingen
- ...

Ik laat zien dat ik niet wil veranderen en alleen een beetje aandacht wil. Ik weet dat ik alleen verander als een gebeurtenis in mijn leven mij wakker schudt. Bijvoorbeeld: Ik haal m'n examen niet; m'n werkgever ziet niets meer in mij; ik kan geen partner vinden; mijn kind gaat stotteren; mijn relatie loopt op de klippen.

Het ligt voor de hand dat supervisie gebruik maakt van de werkrelatie. Het contact met de werkgever gaat uiteindelijk over mijn spreken in het werk. Supervisie heeft een directe invloed op mij en op de werkgever. Mijn werkgever leert mij beter te begrijpen in mijn werk en mij te bemoedigen. Ik krijg de gelegenheid m'n werk te verbeteren.

In zo'n werksfeer verander ik, of ik wil of niet.

Januari 2001

Laat maar waaien

Waarin verschilt *het valt wel mee* motief van *laat maar waaien*?

Bij *het valt wel mee* doe ik moeite zo te redeneren dat ik voordelig uit de situatie kom. Een gesprek over mijn redenering en mijn verantwoordelijkheid laat ik toe. Hoewel, de draad is soms dun, mijn gevoel van eigenwaarde is in het geding. Ik wil tegen mezelf kunnen zeggen: 'Daar ben ik aardig doorgekomen.'

Waar ben ik op gericht wanneer ik denk *laat maar waaien*?

- ik wil dat de ander kwaad wordt
- ik wil dat de ander ook een slechte dag heeft
- ik daag uit tot het gevecht, de situatie is mijn kans
- ik verbreek het contact en denk: 'los jij het maar op'
- het interesseert me niet meer wat de ander van me denkt
- ik wil dat het mislukt, ik wil dat de ander ontmoedigd raakt

Ik laat me aandrijven door rancune, een gevoel van wraak.

Ik moet zien dat ik heb gekozen voor *het valt wel mee* of *laat maar waaien*.

Ik moet zien dat ik een onverschillige positie heb ingenomen.

Januari 2001

Spreektechniek

In een activiteit van de Vredebergstichting hoorde ik iemand een vraag stellen die mij stevig aan het denken heeft gezet:

Wat doet een therapeut die een spreektechniek leert aan iemand die stottert?

Het antwoord: een spreektechniek werkt mee aan het gedrag van iemand die stottert.

Je zou toch zeggen dat iemand die stottert gemotiveerd is een spreektechniek te leren en deze toe te passen.

Niets is minder waar.

Een ontmoeting in een informatiebijeenkomst over stotteren laat me iets anders zien. Na het programma heb ik met iemand een gesprek.

Ik zeg: 'Ik merk dat jij nog behoorlijk stottert.' Ik stotter niet.

Hij: 'Ja, ik heb wel een spreektechniek geleerd maar ik heb nu geen zin om die te gebruiken.'

Ik: 'Je gaat me toch niet vertellen dat je stottert terwijl je ook goed tegen me kunt spreken.'

De ander spreekt nu goed: 'Het heeft niks met jou te maken maar ik had er gewoon geen zin in.'

Ik: 'Nu ik weet dat je dat zo doet heb ik geen zin meer jouw stotteren aan te horen.'

Wat is mis met zijn motief en zijn relatie met andere mensen?

gemak: zin hebben en geen zin hebben is het motief.

macht: hij heerst over de ander met stotteren. Ik voel me ongemakkelijk. Dat maakt voor hem niets uit, dat is juist wat hij wil bereiken.

Wat iemand die stottert kan leren van de therapeut:

- de wereld draait niet om mij en mijn stotteren
- met gemak en macht geef ik geen vorm aan mijn leven, ben ik richtingloos
- voelen wat ik doe, voelen wat ik zeg
- me inleven in de ander
- menselijke relaties zijn de basis van mijn bestaan

Onder het stotteren zit mijn goede spreken.

Stotteren is onnatuurlijk, een spreektechniek is dat ook.

Januari 2001

Mijn troon

In de Bergenweek 2000 hoorde ik iets dat mij deed wankelen op mijn grondvesten: ik zit op mijn troon*, ik kom niet in beweging, ik heers over mensen. Dit kan ik moeilijk accepteren maar al pratend past de puzzel in elkaar.

In het gesprek komt naar voren:

- ik zou het wel aanpakken als ik niet zou stotteren
- Ik kan die emoties niet loslaten, ik zit vast
- ik ben niet wakker, ik ben er niet bij
- ik vraag me af wie ik de schuld kan geven
- ik maak uit hoe ik m'n tijd besteed
- ik hoef geen samenhang te zien
- ik doe alleen wat ik wil, niet zeuren over consequenties
- ik maak zelf wel uit wat mij raakt
- ik spiegel mezelf iets voor én de ander
- wat ik zeg hoef ik niet te doen
- ik kan het zelf wel
- ...

Afstand doen van mijn troon is de voornaamste stap in het oplossen van mijn stotterprobleem. In relatie met anderen, met mijn docent, mijn werkgever, m'n partner, m'n kinderen, met de therapeut verander ik mijn instelling.

Van mijn troon afstappen betekent dienstbaar worden.

In de loop van het gesprek veranderen de meningen in:

- of ik nu stotter of niet: ik doe het
- emoties laat ik los, een nieuw idee laat ik toe
- ik ben wakker, ik blijf bij het onderwerp
- de vraag is waar het probleem zit en wat ik kan doen
- een achterstand is een stimulans om mijn tijd efficiënt te besteden
- wat ik doe heeft consequenties, ik kan ze maar beter onder ogen zien
- ik ga gevoelig met de ander om
- mijn denken is doelgericht, mijn handelen éénduidig
- ik werk samen om het probleem op te lossen

Mijn troon brengt mij isolement en eenzaamheid, ik loop vast.

Een dienstbare instelling geeft gemeenschapsgevoel, ruimte en beweging.

Gelijkwaardigheid kent geen troon.

Januari 2001

* **Dethroned** is the expression chosen by Adler to depict the change in birth-order position in the family when another child is born. The position into which the child is born influences his character. Pampered children are incorrectly trained in social interest.
The Individual Psychology of Alfred Adler, 377

Synergie in mijn relatie

Bij het bestuderen van een inleiding van E. Clair Hawes* met de titel *Marriage Equality* kwam ik het woord *synergie*** tegen.

In de verschillende woordenboeken kon ik de betekenis niet vinden. Geleidelijk werd me duidelijk dat het om een Griekse term gaat.

Synergie beschrijft het proces waarbij de activiteit van personen of dingen, wanneer ze samen handelen of functioneren, de doeltreffendheid van elkaar vergroot. Het geheel wordt meer dan de som van de verschillende delen terwijl de delen hun individualiteit behouden. Dit betekent voor ons *zodanig voelen, denken en handelen dat de effectiviteit van de ander wordt vergroot*.

Clair Hawes gebruikt het woord synergie in het bestuderen van gelijkwaardigheid in een huwelijksrelatie. Ze vergelijkt relaties met elkaar.

Ik realiseer me dat ik in de teksten van Nadieh de woorden *eenheid* en *gelijkwaardigheid* wel hoorde maar er geen verband tussen legde.

Clair Hawes schrijft ook: 'Gelijkwaardigheid is gebaseerd op waardigheid en respect voor elkaar' en 'eenmaal in gang gezet bouwt synergie op zichzelf voort, het intensiveert en breidt zich uit. Daarmee boort het nieuwe betekenis en nieuwe ontdekkingen aan van jezelf en je partner. De relatie wordt een bemoedigend, regenererend en verrijkend systeem.'

Gelijkwaardigheid en respect leiden tot wederzijds engagement. In mijn woorden: ik interesseer me voor de ander, niet om zelf voordeel uit de relatie te halen. Dan sluit ik aan op een voortgaande ontwikkeling.

Met deze invalshoek luister ik naar de songs van Nadieh.

Lovers eyes

Lovers eyes, I'm looking through
lovers eyes
only sell for a special price

Special love

Special love carries a different name
Special love is burning a different flame
Special love has a different aim
Special love, it doesn't feel the same

Ik sta

Jij bent van jou en niet van mij

Minder zeer

Denk 's een beetje minder
voel 's een tikkie meer

Welterusten

Kan het ook zijn dat je nu naast me ligt
en door m'n haar aait met je ogen dicht

mag het ook dat ik niet met je vrij
of hou je dan niet meer van mij

* Ph.D. Individual Psychologie

** Grieks: Synergia = deelneming aan een werk

Are you man enough
this emotional blackmail
so blind that you can't see

Welke betekenis hebben deze psychologische benadering van Clair Hawes en de artistieke benadering van Nadieh voor mij?

Ik krijg te zien of ik uit ben op een speciale plek, of ik aandacht en waardering zoek, of ik me afhankelijk maak van de ander.

En, ik krijg te zien welke gevoelens, gedachten en handelingen synergie teweegbrengen en mijn relatie verrijken.

Maart 2001

Wat aan de Griekse beschaving ontbrak

Onze democratische verworvenheden hebben hun oorsprong uit de Griekse beschaving. Ook de tijd van Socrates kende een politiek bestel. Politiek had toen betrekking op het besturen van de stad en van het land.

Het Griekse woord democratie betekent dat het volk regeert.

De Grieken hadden niet alleen belangstelling voor een democratisch bestuursstelsel, ze waren ook gedreven de wereld te leren kennen.

Het woord filosoof betekent liefhebber van wijsheid.

Het toppunt van zelfkennis is volgens Socrates (470 – 399 v. C.): *het enige wat ik zeker weet is dat ik niets weet.*

Wat leren we dan van deze uitzending?*

Alfred Adler heeft in het begin van de twintigste eeuw de democratische principes opnieuw geformuleerd. Hij heeft ze toegepast in het huwelijk, in het gezin, in het onderwijs en in het werk.

Politiek hoeft geen partijpolitiek te zijn, die manipuleert en verdraait. Mensen kunnen rechtstreeks hun bestuurders kiezen.

Een democratische instelling en een onderzoekende instelling horen bij elkaar.

Alleen liefhebbers van wijsheid zijn in staat de kwaliteit van onze samenleving te verhogen.

Mijn eigenwijsheid heb ik te relativieren met de uitspraak van Socrates.

In de democratie van de Grieken waren vrouwen en slaven uitgesloten van het democratisch handelen.

In de tijd van Adler werd duidelijk dat democratisch bestuur geen groeperingen uitsluit, ieder individu heeft een democratische instelling te ontwikkelen.

Een organisatie die haar medewerkers niet hoort, is ten dode opgeschreven.

Bert van Meggelen, Intendant Rotterdam Culturele Hoofdstad 2001

Willen we in democratische structuren leven dan moeten we ons democratisch handelen vergroten. Dan nemen vrouwen, kinderen hun plek in. Dan hebben minderheden een gelijkwaardige plek. Dan handelen we in overeenstemming met de natuur en haar wetten.

Laat ik beginnen zelf een onderzoekende levenshouding aan te nemen en de extra dimensie begrijpen die Adler aan het leven in de gemeenschap geeft.

Dat is mijn aandeel in een voortdurende beschaving.

April 2001

* School TV 4 december 2000

Een nachtje slapen

In het programma Noorderlicht van de VPRO wordt Bob Stickgold van de Harvard Medical School geïnterviewd. Het thema van de uitzending is *Stable longlasting learning*, vrij vertaald *optimaal leren*.

In zijn onderzoek heeft hij de invloed van een goede nachtrust getest. Is iemand goed uitgerust dan heeft hij 25% minder tijd nodig om informatie op te nemen en hij onthoudt 25% meer. Dit is het resultaat na één nachtrust.

De slaap kent verschillende stadia:

- a. De eerste 10 minuten van de slaap zijn onrustig. De volgende 10 minuten zijn een overgang naar een definitieve slaaphouding.
- b. Dan volgt de diepe slaap, daarin wordt niet bewogen. De *deep slow way sleep* is belangrijk voor het geheugen en het consolideren van herinneringen.
- c. Een minder diepe slaap volgt, de REM slaap met Rapid Eye Movement. In deze slaaperiode wordt informatie begrijpelijk met elkaar verbonden.

Stickgold geeft een toelichting op de resultaten van onderzoek:

1. je lichaam geeft signalen over de hoeveelheid slaap die je nodig hebt
2. heb je 's ochtends behoefte aan koffie dan is dat een signaal dat je te weinig slaap hebt gehad
3. tijdens de slaap scheiden de hersenen emoties van emotionele momenten, zo worden ervaringen minder indringend
4. in de diepe slaap bouwt je lichaam zijn energie weer op, de voorwaarden zijn een vast ritme van dag en nacht, een vaste cyclus van licht en donker
5. ga je om drie uur 's nachts naar bed dan krijg je maar een halve nachtrust
6. de vormen van slaap worden door de hersenen geregeld om de informatieverwerking te optimaliseren
7. slaap je niet na een training dan vergeet je wat je hebt geleerd

Ik had de relatie nog niet gezien tussen mijn verwarring, mijn moeizame leren en mijn onregelmatige nachtrust. Een goede nachtrust is een instrument voor mij om een nieuwe ervaring vast te houden en te verwerken.

De uitdrukking *daar moet ik nog eens een nachtje over slapen* is letterlijk van toepassing.

April 2001

Gelijkwaardigheid en zelfstandigheid

Ik bereid me voor op een seminar over gelijkwaardigheid en mijn voorbeeld gaat over het schrijven van een paper, niet groter dan A4.

Ik begin en denk dat ik goed heb nagedacht, dat ik het zo kan opschrijven.

Tot drie keer toe stop ik met schrijven en denk na over de logica.

Ik concludeer dat ik niet gelijkwaardig en niet zelfstandig denk.

Niet gelijkwaardig is mijn gedachte dat ik het stuk in één keer kan schrijven. Ik begin mezelf wijs te maken dat ik het wel kan.

Niet zelfstandig is dat het niet doorschrijven me ontmoedigt. Tot drie keer toe ontmoedig ik mezelf: *je had eerst beter moeten nadenken*.

Zoals ik omga met mezelf en met een stuk papier, ga ik ook om met de ander.

In een gesprek

- doe ik alsof ik luister
- wil ik aandacht en ga stotteren
- doe ik alsof ik het begrijp en stel geen vraag
- begrijp ik het wel maar stel een vraag om interessant te zijn
- weet ik zelf niet wat ik wil; zodra ik zie wat de ander wil, weet ik dat ik dat niet wil
- verwacht ik alles van de ander, ik haal het bij de ander

Wat is wel gelijkwaardig en zelfstandig?

In het maken van een paper:

- ik schrijf op waar ik over heb nagedacht en stel mezelf vragen
- ik schrijf en ontwikkel tijdens het schrijven
- de logica, de conclusie ontstaan in het proces van nadenken en schrijven
- mijn doel staat vast: een doordacht stuk schrijven over mensen

In de samenleving:

- ik weet wat ik wil, ik neem het initiatief, ik stel de vraag
- de situatie geeft ruimte aan mij en aan de ander
- mensen hebben een relatie nodig om iets tot stand te brengen
- mijn doel ligt in de toekomst, een levendige relatie gebaseerd op principes
- mijn doel past in een omvangrijker doel: in een dynamisch proces vormgeven aan mijn levenstaken en die van anderen

Juni 2001

Staan en verstaan

In de individuele Bergenweek werken we aan het staan in relatie met onze adem, onze stem en stemklank en onze gemoedsstemming.

Veel mensen staan buiten zichzelf. Ze voelen niet, niet wat ze doen, niet wat ze denken en niet wat ze zeggen. Mensen die stotteren uitendit in een spreekprobleem.

Ik sta letterlijk ver. En waar staat dan de ander?

Met lichaamsbewustzijn laat ik langzaam weer gevoel toe en met dit voelen heb ik invloed op mijn leven.

Ik sta met ingehouden adem, met stijve nek, een ronde rug en geblokkeerde knieën.

Met het corrigeren van mijn houding* ga ik van beter staan naar goed staan.

Goed staan is bewust, dynamisch staan, actief staan.

Ik voel me een ander mens met ruime adem, met een rechte nek en rug, een beweeglijk bekken en losse knieën.

In deze positie adem ik echt, heeft mijn stem zijn volle klank en spreek ik vrijuit.

Mijn geestelijke instelling verandert mee. Ik ervaar dat *ver staan* verandert in *staan* en dat *staan* leidt naar *verstaan*.

Nu kan ik iets voor de ander betekenen, niet boven en niet onder hem/haar staan. In deze positie breng ik de relatie tot stand en onderhoud ik haar. Ik sta en ik versta.

Nadieh zingt in Ik sta

we zijn geen vreemden voor elkaar
ik zie ons land nu zonder grens

ik loop geen mens meer achterna

en uit de klauwen van de sleur

in mijn spel van wel of niet

ik sta
waar het dorp van de toekomst ligt
waar geen wet is en geen plicht
veeg die traan van je gezicht
want ik zoek jou en ik sta

jij bent van jou en niet van mij
en ik die mens niet die ik wilde zijn

niet jouw duivel en geen fantoom
ik wou het dak op
maar het was te hoog
en ik wist dat ik mezelf bedroog

breekbaar door alles waarvan ik hou
wil ik niet verder zonder jou

* De Alexander Methode leert het stoppen en verwerken van een verkeerde reflexhandeling en het voorbereiden van een beslissing voor een zinvolle handeling

en daarom wil ik dat je weet
dat ik weer sta

September 2001

Prikkelbaar

Mijn prikkelbaarheid werd in een Vredebergactiviteit onderwerp van gesprek. Sindsdien denk ik daar over na en nu kan ik er zelf woorden aan geven. Ik zie dat ik me tot slachtoffer maak van prikkelbaarheid.

Welke kenmerken heeft prikkelbaarheid?

- ik ben snel geïrriteerd en kwaad
- de ander doet moeite mij te bereiken en ik weer af
- in mijn taken wijk ik uit
- ik bekijk wat de ander doet en keur het af
- ik mag blijven stotteren
- in een gezamenlijke taak laat ik de ander het meeste doen
- ik maak een wereld waarin ik mijn zin kan doen
- in de ander zie ik een bedreiging van mijn wereld
- ik leef in een wereld van denken zonder gevoel, zonder lichaamsgevoel, zonder gemeenschapsgevoel

Met andere woorden mijn prikkelbaarheid is contraproductief. Ik stel me boven andere mensen ondanks alles wat ik heb geleerd.

Welke kenmerken heeft een productieve prikkeling?

- de ideeën van de ander zijn een onderzoek waard
- de ander is geïrriteerd, dat is zijn zaak; ik kies zelf waar ik op inga
- ik maak m'n taak eenvoudig door te doen wat ik zeg en uit te voeren wat ik me voorneem
- ik kijk naar m'n eigen handelingen, die kan ik veranderen
- ik kies voor communicatieve vaardigheden en voor vrijuit spreken
- in het samenwerken zet ik alles in en ik zorg ervoor dat de ander gelijkwaardig kan werken
- met oefenen vergroot ik mijn lichaamsbewustzijn
- ik wil voelen wat ik doe en wat ik denk
- de ander is de opening naar de wereld

In een televisieprogramma over Voyeurisme* werden twee typen mensen besproken. Het ene type zoekt de angst en daarmee prikkeling en opwindning. Het andere type mens zoekt warmte en genegenheid.

Kijken naar anderen is ziekelijk wanneer we hun activiteit gebruiken. We zijn zelf niet actief, we scheppen geen eigen ervaring. Kijken is dan kijkzucht.

Kijken is gezond wanneer het leidt naar begrijpen en naar empathie.

September 2001

* DRS 1 Sternstunde

Supervisie en coachen

In mijn fantasie kan ik het, de werkelijkheid laat zien dat ik er niet veel van terechtbreng.

Na een lichaamsbewustzijncursus en de Bergenweek heb ik een gevoel van zekerheid, ik heb zoveel geleerd en ik kan het mooi toepassen.

Maar na een paar dagen loop ik vast, ik heb me weer laten ontmoedigen.

De stichting biedt projecten aan waarin ervaringen worden verwerkt en omgezet in bemoedigende ervaringen. En wat is dan onze ervaring met het samenwerken in zo'n project? Ik bemoedig niet, ik haal de ander zelfs omlaag. Ik overleg niet. De dynamiek is verdwenen en iedereen is weer in z'n eentje.

In deze fase kiest de Vredebergstichting voor supervisie en coachen.

Therapie komt van het Griekse woord *therapeie* en betekent dienen, verzorgen.

Coachen en supervisie daarentegen leiden op.

In de Bergenweek bijvoorbeeld worden de deelnemers gecoacht.

Activiteiten waarbij het succes van onze eigen inzet afhangt, zijn er natuurlijk ook. Een cursus Lichaamsbewustzijn bijvoorbeeld wordt gesuperviseerd. Supervisie laat ruimte, maakt de eigen ervaring mogelijk en geeft sturing als iemand vastloopt.

We kunnen er niet omheen dat mensen die stotteren zo'n dynamische gelijkwaardige invloed nodig hebben, in en na de therapie.

De therapeut coacht en superviseert. Een bijzonder aspect van de Vredebergstichting.

We ervaren dat in de pedagogische, sociale, medische beroepen, op bestuursniveau, in de zakenwereld, tussen mensen spanningen ontstaan.

Conflicten, intriges, maar ook onvoldoende vaardigheden zijn als oorzaak aan te wijzen. Niet alle conflicten en intriges zijn ineens op te lossen en problemen zullen er in de toekomst ook zijn. Ik heb invloed op mijn gemoedsstemming en kan ook zonder stotteren met een conflict omgaan.

Supervisie geeft inzicht in de organisatie, in mensen en hun motieven.

De waarde van supervisie is met name duidelijk in functies die een beroep doen op de zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid van mensen. Laat je een probleem een paar keer liggen dan heb je een probleem erbij.

Thema's zijn

- presenteren, schriftelijk en mondeling; solliciteren
- een gesprek voeren
- agressie reguleren; een conflict begrijpen om de toekomst te veranderen
- ontmoediging en bemoediging

In een supervisiegesprek reflecteer ik op een voorbeeld. Ik breng onder woorden wat ik in de situatie heb gedaan en wat de positie van de ander is. Door wat laat ik me remmen? Waar wil ik naar toe?

De supervisor geeft geen oplossing maar schept de voorwaarde, begeleidt een proces, stelt een vraag, legt verband, houdt een spiegel voor en geeft moed.

Supervisie werkt alleen bij iemand die wil leren luisteren, die op de ander wil ingaan en die zich openstelt voor een nieuwe visie.

September 2001

Het gevoel waarmee ik handel

Over het functioneren en activeren van de hersenen.

In twee VPRO televisie-uitzendingen begin 1996 werd de relatie uitgelegd tussen het functioneren van de hersenen en crimineel gedrag. Wetenschappers zoeken naar de oorzaken van crimineel gedrag en naar doeltreffende behandelingen. Gevangen zetten leidt niet tot preventie van crimineel handelen, tot verandering van de persoonlijkheid.

Onze instincten zijn in lagere gebieden van de hersenen georganiseerd. Onder invloed van een hersenbeschadiging staan bepaalde ontwikkelingen op een lager niveau stil. De beschadiging kan worden veroorzaakt door alcohol of druggebruik tijdens de zwangerschap, door gebrek aan zuurstof bij de geboorte of door gebrek aan affectie in de eerste twee levensjaren.

Op latere leeftijd heeft dit kind te maken met een concentratiestoornis en met leerproblemen op school.

De hoger gelegen gebieden in de hersenen functioneren dan onvoldoende. Ze prikkelen niet de lager georganiseerde gebieden, die daarna de zucht naar sensatie en opwindning onbelemmerd opvoeren.

Kenmerken van het gedrag zijn onrust, hyperactiviteit en agressiviteit. Tenslotte kan dit niet-sociale gedrag doorslaan naar crimineel handelen.

Gemeenschapsgevoel, communiceren, concentreren, het geweten, bevinden zich in hoger gelegen gebieden in de hersenen en ontwikkelen zich met de hulp van bio-feedback.

Voor ons, mensen die stotteren, zijn deze uitzendingen verhelderend.

De informatie bevestigt een zekere lijn in de ideeën van de Vredeberg. We herkennen bijvoorbeeld de ingehouden agressie en de niet-communicatieve handelwijze.

Deze kennis plaatst het oefenen van lichaamsbewustzijn, het luisteren naar hoogfrequent geluid, het toepassen van het consultatieprincipe in ieder gesprek en het ervaren van iedere sociale handeling in een begrijpelijke context.

Oktober 2001

Appendix 1 Persbericht juni 1998

De uitspraken van de deelnemers in het seminar van 1997 en 1998, werden door het bestuur van de Vredebergstichting samengevat in een persbericht.

Aanleiding voor dit persbericht is de aandacht van verschillende media voor het seminar

Stotteren wat doe jij ermee 1998

6 juni voor logopedisten stottertherapeuten

7 juni voor mensen die stotteren

Enkele opmerkelijke resultaten van het seminar hebben we op een rijtje gezet:

- De complexiteit van het stotterprobleem maakt het noodzakelijk dat therapeuten een nauwe samenwerking aangaan met mensen die stotteren; ze vergroten hun kennis in het leren met elkaar, in de ervaring.
- Veel therapeuten raken verstrikt in het stottergedrag van degene die stottert, hun kennis is onvoldoende.
Supervisie van een therapeut met ervaring is het antwoord hierop.
- Als mensen die stotteren samenwerken, raken ze verstrikt in de handelwijze van elkaar; ook dit vraagt om supervisie.
Samenwerken en supervisie, de effectieve vorm van nazorg.
- Theorievorming vindt dan plaats in het samenwerken van mensen die stotteren en in hun samenwerking met de therapeut.
- Spreektechnieken in stottertherapie hebben hun beperkingen; ze werken mee aan het stottergedrag.
Het stotteren verandert in een ander symptoom als de ijsberg onder het stotteren niet wordt aangepakt.
- Veel meer aandacht dienen we te geven aan opvoeding van de persoonlijkheid met gelijkwaardigheid als basis.
- Het resultaat van therapie staat of valt met de kwaliteit van nazorg, ook de therapeut moet waken over deze kwaliteit.
- We onderzoeken op school en in het gezin hoe kinderen in het stotteren worden gedreven; vanuit dit onderzoek ontwikkelt zich een preventieve aanpak.
- De aanpak van kinderen die stotteren en van volwassenen verschilt niet in principe, wel in de uitwerking.
Voor een kind dat stottert is de omgeving verantwoordelijk.
Een volwassene is zelf verantwoordelijk voor zijn stottergedrag, ook in therapie.
- Behandelen van het kind en bespreekbaar maken van het stotteren is niet bemoedigend, niet gelijkwaardig. Daarom wordt gepleit voor supervisie van de leerkracht in de klas, in goed contact met de ouders. Het stotteren verliest zo snel zijn functie.

Contact over deze uitspraken:

De Vredebergstichting, tel. 050-5253020

Postbus 6010, 3002 AA Rotterdam

Comité van aanbeveling

Mevr. drs. A.C. van Randwijk, huisarts

Mevr. drs. R. Pilon, pedagoog

Mevr. M.G.V. Walraven-Raming logopedist stottertherapeut

Appendix 2 Op zoek naar een definitieve weg uit het stotteren

Sinds 1984 organiseert de Vredebergstichting informatiebijeenkomsten in het hele land. Aan zo'n bijeenkomst nemen tussen de 15 en 35 mensen met uiteenlopende ervaringen deel. Nu in 1996 kunnen we zeggen dat we inzicht hebben in de gezondheidszorg op het gebied van stotteren.

1. Sommige mensen hebben nooit een therapie gevolgd. Meestal zijn ze door iemand uit hun omgeving - moeder, partner, vriend(in) - gestimuleerd om te komen. Ze zijn op zoek naar de *pil* die hen van het stotterprobleem verlost.

2. Sommige mensen hebben een puur ademtechnische therapie gedaan. Ze zijn nog meer ontmoedigd en weten niet waar ze in moeten geloven.

3. Sommige mensen hebben een adem - en stemklanktherapie gedaan. Hun houding na de therapie verschilt opvallend van groep 2. Zij hopen door te blijven oefenen hun doel stottervrij spreken, na één of twee jaar te bereiken.

De mensen van groep 2 en 3 hebben enkele maanden zonder stotteren gesproken. Ze vallen terug in stotteren en hebben daar last van. Ze houden het spreektechnisch oefenen niet vol, eigenlijk zijn ze niet gemotiveerd.

4. Enkele mensen hebben een andere therapie gedaan die spreektechnisch gericht is. Ze kunnen niet onder woorden brengen wat in therapie aan de orde is gesteld. Wel herinneren ze zich de stopwatch en het percentage stottervrij spreken. Ze geven de indruk dat ze zeer gespannen zijn.

5. Sommige mensen hebben een breed-spectrum therapie gedaan. Ze zijn redelijk tevreden met hetgeen ze hebben bereikt. Toch missen ze het laatste stukje, de *finishing touch*. Eén van hen brengt onder woorden: 'In mijn werk doe ik wel wat ik doen moet maar ik ben nog steeds bang dat ik ga stotteren.'

6. Sommige mensen zijn bij een vrijgevestigde therapeut geweest, een logopedist, een hypnotherapeut of anders. De één zegt er wel iets, de ander zegt er niets aan te hebben gehad. Ze zijn niet tevreden en nog steeds op zoek.

7. Sommige mensen hebben minstens vier therapieën achter de rug. Ze hebben weinig geleerd en zijn *therapiemoe*.

8. Een enkeling spreekt in de bijeenkomst zonder stotteren. Uit de therapieën die hij deed heeft hij zijn conclusies getrokken. Hij gaat niet in op onze vragen en vertelt anderen herhaaldelijk hoe het moet. De instelling onder het stotteren, de ijsberg onder water, wordt zichtbaar.

In het gesprek over onze ervaringen komen we wel tot één standpunt, namelijk dat we meer nodig hebben dan een spreektechniek.

Iedereen verwacht een demonstratie van stottervrij spreken, niet dat ervaringen met het werken aan stotteren worden uitgewisseld. Met ons programma waarin twee sprekers een inleiding geven, waarin iedere aanwezige een inbreng heeft, leren we formuleren wat werkelijk waardevol is in een stottertherapie. De uitspraken laten ons het belang zien van opvoeding van de persoonlijkheid.

Wij laten het resultaat zien van een therapie die in samenspraak met de therapeut is vormgegeven. Van zo'n persoonlijke relatie met de therapeut hebben de meeste mensen niet eerder gehoord.

In de loop van het programma ontstaat waardering voor onze opvattingen. Het is een gelijkwaardig gesprek van mensen die stotteren.

De stichting ziet dit als een stap naar een gelijkwaardig gesprek met een therapeut.

We concluderen, ook na 12½ jaar, dat deze uitwisseling nodig is.

Ons doel blijft: een definitieve weg uit het stotteren.

Al onze activiteiten leveren daar een bijdrage aan.

De aanpak van kinderen die stotteren heeft hetzelfde uitgangspunt, het gelijkwaardigheid-principe.

kinderen en stotteren

Media besteden steeds meer aandacht aan preventie. Dit houdt in: het stotteren in een vroeg stadium aanpakken zodat het zich niet vastzet. In de zestiger jaren dachten artsen en logopedisten dat het stotteren bij de meeste kinderen vanzelf verdwijnt.

Veel jonge kinderen worden nu vroegtijdig behandeld. We zijn verrast dat steeds meer ouders contact zoeken met ons omdat ze radeloos zijn. Kinderen van zes of zeven jaar hebben al twee jaar logopedie gehad. Ze stotteren nog, het is zelfs krampachtig geworden. Andere kinderen willen niet meer naar logopedie, de behandeling wordt noodgedwongen stopgezet.

We vroegen de ouders naar de inhoud van de therapie. Ze vertelden over het oefenen van woorden en zinnen, over spreekoefeningen zoals opzettelijk stotteren, ontspannings-oefeningen en speltherapie. We horen dat het stotteren met name wordt genoemd.

We concluderen dat het ingaan op stotteren deel is van de behandeling van kinderen.

We hebben dit voorgelegd aan een logopediste-stottertherapeute die in haar behandeling het stotteren geen aandacht geeft.

Het is de omgeving die de taak heeft het gelijkwaardigheidprincipe uit te werken in relatie met kinderen. Kinderen - hoe jong ook - hebben een gerechtigd verlangen naar een gelijkwaardige relatie en daar moeten we gehoor aan geven. De leerkracht in de klas en de ouders, de directe omgeving, kunnen er vorm aan geven.

Stotteren zien we dan ook als een dwingende vraag om een gelijkwaardige relatie. Iemand die stottert is zelf niet in staat deze te realiseren.

Door supervisie leert de omgeving dit kind gelijkwaardigheid te realiseren vanuit zelfstandigheid.

We organiseren workshops speciaal voor ouders en leerkrachten van jonge kinderen. Ook voor therapeuten zijn er workshops waarin zij met deze aanpak kennis kunnen maken. Onze persoonlijke ervaring met stotteren en behandeling in de kinderjaren wordt opeens van betekenis.

Gelijkwaardigheid betekent voor kinderen

- meer begrip voor hun hele ontwikkeling
- minder belemmeringen in het handelen
- snel weg van het stotteren

Januari 1996

Appendix 3 Naar nieuwe samenwerkingsverbanden

Er wordt aangenomen dat in Nederland 200.000 à 250.000 mensen emotioneel bepaald stotteren, waarvan 20.000 à 25.000 ernstig.

Je zou denken: deze mensen zijn gemotiveerd iets aan het stotteren te doen, ze hebben daar last van.

Sinds 1963 hebben tussen de 10.000 en 20.000 mensen een vorm van therapie gevolgd. Hun belangstelling werd meestal gewekt door een interview in de krant, een radio - of televisie-uitzending. Hun motivatie noemen we een afgeleide motivatie. Dit zijn ongeveer 15.000 mensen in 30 jaar.

Van deze groep mensen is minder dan een ½ % lid van een organisatie. Van deze leden zijn slechts enkelen werkelijk actief. Hun motivatie noemen we een directe motivatie. Het percentage is marginaal.

Bovendien wordt aangenomen dat iedere dag 150 kinderen beginnen te stotteren, waarvan 6 blijvend. Uit ervaring weten we dat preventie mogelijk is dankzij specifieke vroegtijdige begeleiding.

Therapeuten en wetenschappers zijn de dialoog nog niet aangegaan over een effectief concept. Preventie van stotteren lijkt op dit moment alleen interessant voor de zorgverzekeraars vanwege de kostenbesparing, minder voor de zorgverleners en de overheid.

Er zijn voldoende feiten voor mensen die stotteren, voor ouders, om in actie te komen. Niets is minder waar, verdeeldheid en apathie beheersen ieder initiatief.

Mensen die stotteren praten met elkaar hooguit over hoe erg ze stotteren en of een therapie geholpen heeft.

De Vredebergstichting geeft diepgang aan het gesprek door te vragen naar de eigen activiteit en ervaring met de verschillende elementen in een therapie.

Sommigen gebruiken het gesprek dan nog om te bewijzen dat hun stotterprobleem wel meevalt. Ze denken dat af te kunnen meten, anderen stotteren meer. De snelle conclusie is dat ze voorlopig niets hoeven te doen.

Het standpunt van de stichting is éénduidig: stotteren leer je door te stotteren. Uitstel van therapie heeft tot gevolg dat je beter leert stotteren. Dat een ander meer stottert is niet de reden dat je je stotterprobleem niet aanpakt. Je ziet je voordeel in de slachtofferrol, in op jezelf gericht zijn. Het leren relativeren van sombere gedachten kan niet vroeg genoeg. Het werken aan een goede mentaliteit vraagt tijd en supervisie. Een goede mentaliteit brengt een directe motivatie en blijvende verandering. De verleiding terug te vallen in stotteren is bijzonder groot. Mensen zijn gevoelig voor invloed van hun omgeving.

Willen we een standpunt hebben en het gesprek over stotteren aanvoeren dan moeten we in de voorbereiding van activiteiten ingaan op de realiteit:

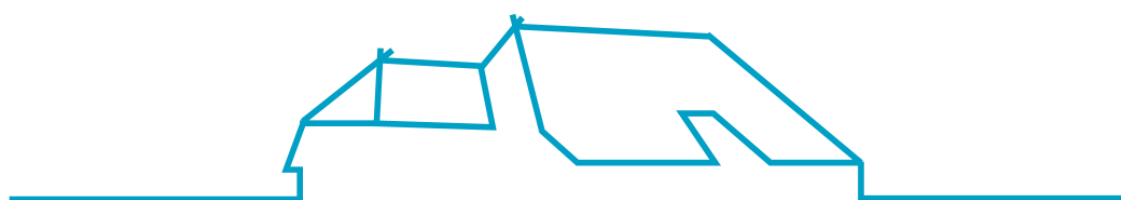
1. veel mensen willen geen therapie volgen
2. in de persoonlijke sfeer zijn niet veel mensen te vinden die zich verplaatsen in de gedachtegang van degene die stottert
3. - wat doen we met onze apathische houding
- hoe bevorderen we activiteit in anderen?
- wie waarborgt de kwaliteit van een activiteit?
4. hoe houd ik vast aan mijn verantwoordelijkheid, hoe bereid ik mij voor?
5. laten wij, mensen die stotteren, toe dat in een programma waarin wij leiding geven
- therapeuten onderling discussiëren over therapievormen
- een therapeut de leiding van het gesprek overneemt

6. therapie heeft als doel: ontwikkelen van gemeenschapsgevoel
 - stimuleert de therapeut jouw persoonlijke dynamiek?
 - leer je met anderen samenwerken?
 - je zegt dat je van je stotteren afgeholpen wil worden, wie moet dan in actie komen?
 - is je therapeut bijvoorbeeld overactief en voortdurend aan het woord, wat doe jij ermee?
7. - welke verantwoordelijkheid heb ik in blijvende verandering?
8. - nemen mensen die stotteren deel aan theorievorming?
 - stimuleren wij de dialoog met onderzoekers en therapeuten?
9. - werk ik mee aan het wegstoppen van stotteren of aan openheid?
 - neem ik het initiatief in het gesprek over stotteren?

Mensen die open zijn over het werken aan hun stotteren geven meerwaarde aan de samenleving.

De Vredebergstichting is een samenwerkingsverband van mensen die stotteren en mensen die niet stotteren. We zijn gefascineerd door vragen die passen in de realiteit van de veranderende samenleving. De inhoud van onze activiteiten en de vorm zijn het resultaat.

Januari 1995



DE VREDEBERG STICHTING