

Vertaling van "Friends Stuttering Presentation Guide"

Wat is "Friends"?

Ook als stotteraar heb je vrienden. "Friends" is een Amerikaanse organisatie die is opgezet om een netwerk te creëren voor het ondersteunen van kinderen en jongeren die stotteren, hun families en de deskundigen die met hen werken (<http://www.friendswhostutter.org/>)

"Friends" wil jou graag stimuleren om op school of je club of sport waar je op zit, te praten over jouw ervaring met stotteren. "Friends" wil je hier ook bij helpen. Hier volgt waarom en hoe je dat kunt doen.

Als je haar nu eens zo nu en dan groen werd?

Stel je eens voor dat er een bijzondere ziekte bestond waarbij je haar zo nu en dan groen werd. Misschien eens per week, een keer per dag of vijf keer per dag. We wisten in ieder geval zeker dat het zou gebeuren. De vraag is: zouden we dan onze "haarziekte" geheim willen en kunnen houden? Zou je de hele dag een pet (willen) dragen? Zouden we er met niemand over moeten praten, ook niet met onze ouders, broers en zussen, familie, vrienden of iemand die we toevallig tegenkomen? Zou dat ervoor zorgen dat het minder opviel? Zou het hierdoor makkelijker of moeilijker zijn om te zijn wie je bent ondanks je groene haar?

Met stotteren gaat het eigenlijk net zo. Het is maar een kleine groep die er last van heeft en we kunnen er zelf net zo weinig aan doen als wanneer je haar spontaan groen werd. Het is een uitdaging die we van het leven krijgen en we hebben er gewoon niet altijd controle over. Evenals groen haar vinden veel mensen stotteren vreemd - misschien niet zo vreemd als groen haar, maar toch vreemd.

En het heeft net zo veel/weinig zin om het geheim te houden.

Waarom zou je een spreekbeurt houden over stotteren?

1. Het levert niets op om je stotteren te verbergen. Stotteren is een beangstigende ervaring en hoewel het logisch lijkt om je stotteren te willen vermijden maken we de zaak alleen maar erger voor onszelf als we het proberen te verbergen. Om te beginnen werkt het niet. We kunnen het niet de hele tijd vermijden. Het slaat nergens op om in angst te leven dat "iemand erachter komt dat wij stotteren". Ze komen er vroeger of later toch wel achter, dus waarom zouden wij niet de persoon zijn die er eerlijk en open voor uitkomt dat je stottert? Als mensen weten dat we stotteren en ze horen het van onszelf, dan wordt het voor ons makkelijker omdat er daardoor bij ons een stuk spanning weggenomen wordt. Dan kun je ontspannen omdat je het stotteren niet langer "geheim" hoeft te houden. Het stotteren gaat er niet mee weg maar het maakt het wel makkelijker voor ons. We hoeven niet te doen alsof we net zo praten als iedereen en het geeft de ander een kans om ons en ons stotteren te leren begrijpen. En weet je, als je een spreekbeurt over stotteren gaat houden, hoef je je ook niet zo veel zorgen te maken dat je stottert voor de klas. Je kunt gewoon stotteren - je bent dan in feite gewoon aan het voordoen waar je over aan het praten bent.
2. Stotteren is iets waar wij heel veel over weten. Van stotteren kun je in ieder geval één ding zeggen: dat het iets is waar wij anderen veel over kunnen vertellen. Wij zijn experts op het gebied van stotteren, omdat wij weten hoe het is. Dat kunnen we niet zeggen van onze kennis op het gebied van insecten, de Tachtigjarige Oorlog of enig ander onderwerp voor een spreekbeurt...
3. Men zal er respect voor hebben dat je een spreekbeurt over stotteren houdt. De jongeren waarvan we weten dat ze een spreekbeurt hebben gehouden over stotteren vertelden ons dat respect de meest gehoorde reactie was. Veel mensen zeiden: "goh, je moet wel durven om zo voor de groep over stotteren te praten. Ik weet niet of ik dat zou

- kunnen” Ze zullen respect hebben voor je eerlijkheid en het feit dat je er zo veel van afweet.
4. Het zal ook zeer waarschijnlijk iedereen het zwijgen opleggen die jou pesten met je stotteren. Het is lastig om met pesten om te gaan. Je kunt het proberen te negeren maar dat is niet altijd genoeg om er een eind aan te maken, in elk geval niet meteen. Maar als je openlijk gaat praten over je stotteren, blijft er niet veel over om je mee te pesten, denk je niet? We worden gepest omdat iemand zich heel rot voelt over wie hij of zij is en die wil dat jij je ook vervelend en beschaamd voelt. Ze willen ook iets in het openbaar brengen wat jij probeert te verbergen. Zo gauw jij nu openlijk hebt “medegedeeld” dat je stottert, blijft er weinig over om jou mee te pesten en krijg jij misschien wat meer mensen aan jouw kant in de strijd met de pestkop. Het is heel goed mogelijk dat andere jongeren jou zullen helpen als je gepest wordt. Misschien zeggen ze wel tegen degene die jou pest: “Hé Freddy, heb je niet naar Toms’ spreekbeurt geluisterd? Hij kan er niets aan doen dat hij soms stottert. Wij vinden het eigenlijk wel goed van hem dat hij er zo veel van afweet. Waar weet jij eigenlijk wat van af? Misschien moest jij maar eens gaan stotteren, weet jij ook eens hoe het voelt.”
 5. Stotteren is een fascinerend onderwerp waar veel jongeren - ouderen ook trouwens - in geïnteresseerd zijn. Naast dat ze je spreekbeurt leuk vinden omdat ze er respect voor hebben dat je erover praat, zullen ze het interessant vinden om er over te horen vertellen. Stotteren heeft verschillende heel interessante kanten. Je zou het bijvoorbeeld kunnen hebben over bekende en beroemde mensen van vroeger en nu die ook stotteren. (Hier komen we later op terug)

Wanneer is het een goed moment om een spreekbeurt te houden?

Zoals we al eerder zeiden, je kunt een spreekbeurt voor elke groep houden waar je in of op zit, maar vooral je klas op de lagere - of de middelbare - school is heel geschikt. Wat zo handig is met stotteren is dat je er zowat elk onderwerp aan kan ophangen. Je kunt er een spreekbeurt voor Biologie van maken en vertellen hoe het op lichamelijk niveau werkt, of voor Nederlands en een verhaal vertellen over je persoonlijke ervaringen ermee of voor Geschiedenis en Aardrijkskunde omdat stotteren een algemeen aspect van menselijk gedrag is, in elke cultuur die we kennen zijn er mensen die stotteren - zelfs in het oude Babylon werd gestotterd - en omdat er zo veel bekende en beroemde mensen stotteren of gestotterd hebben.

Waar moet je over praten?

1. Het belangrijkste waar je het in je spreekbeurt over wilt hebben en waar je het beste mee kunt beginnen, is je eigen ervaring met het stotteren en hoe het voelt om te stotteren. Als je dat doet zal je het een stuk minder eng vinden en praat je vanuit je gevoel. Vertel wanneer je begon te stotteren. Wat dacht je toen? Wat deed je wel - of juist niet - omdat je stotterde? Hoe moeilijk is het voor je om deze spreekbeurt te houden (je zou bijvoorbeeld kunnen beginnen met te zeggen: “ik vond het heel eng om deze spreekbeurt te houden”). Hoe wil je dat mensen met je stotteren omgaan? Je kunt vertellen wat je liever niet hebt dat mensen zeggen zoals, “joh, als je langzaam praat en wat rustiger doet gaat het vast veel beter”. Praat over die dingen die je lastig vindt om te doen.
2. Praat over de feiten die bekend zijn over stotteren. De meeste mensen vinden dit heel interessant. Als je therapie hebt wil je logopedist of stottertherapeut je hier misschien wel bij helpen. Hier volgen wat van die feiten:
 - stotteren zit in de familie. Er is een goede kans dat er nog minstens twee mensen in je familie zitten die ook stotteren, misschien stottert (of stotterde) één van je ouders of misschien een oom of tante

- als de ene helft van een ééneiige tweeling stottert is de kans dat de ander ook stottert 80 procent. Als het gaat om een twee-eiige tweeling dan is de kans dat het andere kind ook stottert 20 procent. Dit toont aan dat stotteren een lichamelijke oorzaak heeft, een aanleg waar je mee geboren wordt en niet iets wat je hebt aangeleerd of doet omdat je zenuwachtig bent. Als nervositeit de oorzaak was van stotteren zouden veel meer mensen heel wat meer stotteren. Een goede manier om dit uit te leggen is door te zeggen: "Ik stotter niet omdat ik zenuwachtig ben, maar ik word wel zenuwachtig als ik stotter. Zou jij dat ook niet hebben?"
- Ongeveer één procent van de mensen over de hele wereld stottert. Dit geldt voor elke cultuur. Er is geen cultuur waar meer of minder wordt gestotterd dan in een andere.
- Er stotteren meer jongens dan meisjes, de verhouding is ongeveer vijf op één. Dit geldt ook onder andere voor dyslexie.
- De ene stotteraar stottert minder dan de andere. Maar alles wat we hier besproken hebben geldt voor alle stotteraars.
- Stotteren schijnt iets te maken te hebben met de manier waarop we onszelf horen. Als we onszelf niet kunnen horen, stotteren we niet. Een apparaat, het "Masker van Edinburg" geheten, toont aan hoe dit werkt. Het apparaat laat een geluid in je oor horen zodra je stembanden gaan vibreren. Als dit apparaat aanstaat stotteren de meeste stotteraars, ook degene die erg stotteren, niet.
- We stotteren ook niet als we in koor praten met anderen (zelfs niet als die ander ook stottert), en ook niet als we zingen, fluisteren of in onszelf praten als we alleen zijn.
- Er zijn door de hele geschiedenis heen verschillende methodes gebruikt om het stotteren te genezen. Rond 1840 was er een Duitse arts die dacht dat de tong van mensen die stotteren te groot was en hij haalde er voor sommige wanhopige stotteraars operatief een stuk van weg - helaas werkte het niet. Sommige deskundigen lieten stotteraars voor lange tijd niet praten (misschien dachten ze dat ze dan wel zouden vergeten dat ze stotterden). Sommigen lieten mensen op het ritme van een metronoom praten of met hun vingers een acht tekenen als ze praatten. Weer een andere liet stotteraars peentjes eten.
We raden je aan om zelf ook het één en ander over stotteren uit te zoeken.

3. Je kunt ook vertellen over bekende en beroemde mensen die stotteren of gestotterd hebben.

Hier volgt een lijst van een aantal beroemde stotteraars uit het verleden (je zou deze lijst kunnen uittypen en uitdelen in je klas):

Mozes (Lees het verhaal van Mozes en de brandende braamstruik in het boek Exodus van de bijbel)

Demosthenes (een bekende Griekse redenaar)

Vergil

Aristoteles

Isaac Newton

Koning Karel I van Engeland

Erasmus Darwin (een vooraanstaand natuurkundige en grootvader van Charles Darwin)

Charles Darwin

Winston Churchill

Lewis Carrol (schrijver van Alice in Wonderland)

Marilyn Monroe

Koning George I van Engeland

Het is interessant om te laten zien hoe zeer deze mensen van elkaar verschillen in wat ze gedaan hebben in hun leven. Van acteur tot schrijver (veel schrijvers!); van dichter tot sportman of vrouw, fotograaf, filmproducent of kunstenaar.

Bekende mensen uit het heden die stotteren zijn bijvoorbeeld:

James Earl Jones (De "stem" van Darth Vader van Star Wars sprak bijna niet tot zijn 16e jaar. Hij stottert nog steeds als hij bijvoorbeeld een interview geeft)

Bruce Willis

John Updike (Amerikaans schrijver)

Rowan Atkinson (Mr Bean)

Frans Bauer

4. Houdt zelf een onderzoek onder je klasgenoten of een andere groep naar hun houding tegenover het stotteren.

Laat je klas of andere groep een paar dagen voor je spreekbeurt of aan het eind ervan, een vragenlijst invullen, de uitkomst ervan kun je bijvoorbeeld in het tijdschrift van de Nederlandse Stottervereniging Demosthenes, de "Voor Herhaling Vatbaar" (VHV) laten zetten. Je kunt het ook voordat je je spreekbeurt houdt aan een paar willekeurige mensen geven en het resultaat tijdens je spreekbeurt bespreken. Mensen willen altijd graag hun eigen mening vergelijken met die van anderen. Je onderzoek kan misschien meteen een aantal "mythes" rond het stotteren ontmaskeren (bijvoorbeeld dat het psychisch is, dat je stottert omdat je zenuwachtig bent).

Hieronder zie je een aantal voorbeelden van vragen die je zou kunnen stellen:

Hoe denk je dat het stotteren veroorzaakt wordt?

Denk je dat het in de familie zit?

Ken je iemand die stottert?

Hoe groot denk je dat het percentage van de bevolking is dat stottert : 10%/5%/1% of minder dan 1%?

Stotteren jongens meer dan meisjes of maakt het geen verschil?

Kun je een paar beroemde mensen opnoemen die stotteren?

Zijn er culturen of bepaalde etnische groepen die meer stotteren dan anderen?

Heeft stotteren altijd bestaan, of is het alleen van de laatste tijd?

Stotteren alle mensen op dezelfde manier en net zo veel?

Stotteren mensen ook als ze zingen?

Als je stottert, zijn er dan banen die je niet kunt doen?

Kan iemand die stottert president van de Verenigde Staten worden, of Minister President van Nederland?

Wat voor advies zou je geven aan iemand die stottert?

Weet je een film waarin een personage voorkomt die stottert? Zo ja, welk beeld heb je van dat personage? Was het realistisch?

Kan stotteren genezen worden?

Is stotteren een handicap, zoals blindheid, doofheid of lichamelijk gehandicapt zijn?

5. Als je je spreekbeurt gehouden hebt, schrijf ons er dan over zodat we je verhaal op de website kunnen zetten. Dit zal anderen kunnen stimuleren om ook een spreekbeurt te houden. Schrijf ons hoe het voor jou was om je spreekbeurt te geven. Was je erg nerveus van te voren? Hoe voelde je je toen je je spreekbeurt aan het geven was? Wat waren de reacties van je klasgenoten? Wat zei je leraar of groepsleider? Hoe voel je je

nu in vergelijking met hoe je je voelde voordat je je spreekbeurt hield? Als je een onderzoek gehouden hebt, wat waren de resultaten en wat heb je hiervan geleerd?

Tot slot:

We willen je graag aanmoedigen om een spreekbeurt over stotteren te houden, maar wij willen ook graag dat je weet dat wij het respecteren en begrijpen als je nog niet zo ver bent om dit te doen. Als je bent zoals de meeste van ons heb je je stotteren heel lang verborgen gehouden. Het is niet makkelijk om dat van de één op de andere dag te veranderen. Geef jezelf daarom de tijd. Je zult het zelf aanvoelen als je zo ver bent dat jij daar zin in hebt of dit wilt doen.