

## **Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken**

### **Vrij worden van stotteren**

Je niet kunnen uiten zoals je wilt en altijd spanning voelen als je spreekt: het beïnvloedt je hele leven! De therapie van het Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken gaat in op het verlagen van deze spanning. Je leert te luisteren naar je eigen stem waardoor je meer vertrouwen krijgt in je spreken en het stotteren vermindert. Iedereen kan op deze manier vrij worden van stotteren, met minder hoeft je geen genoegen te nemen! De therapeuten van het Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken zijn ervaringsdeskundigen die zelf met de therapie vrij zijn geworden van het stotteren. Hierdoor kunnen zij je optimaal ondersteunen.

### **Het Hausdörfer-instituut heeft drie therapievormen ontwikkeld:**

1. Een adviespakket voor ouders van stotterende kinderen tot 7 jaar;
2. Een in totaal 5-daagse therapie voor kinderen vanaf 7 jaar en (indien mogelijk) beide ouders (twee basissessies - vaak aan huis - en drie terugkomdagen);
3. Een in totaal 7-daagse therapie voor kinderen vanaf ca. 14 jaar en volwassenen (twee basissessies bestaande uit twee opeenvolgende dagen en drie terugkomdagen binnen een jaar). Deze therapie vindt plaats op een centrale locatie in Nederland.

### **Stotteren is geen lichamelijke afwijking**

De therapie van het Hausdörfer-instituut is gebaseerd op de gedachte dat de oorzaak van stotteren niet ligt in een lichamelijke afwijking of disfunctioneren. Stotteren wordt gezien als een gevolg van een in de loop der jaren opgebouwde spanning, angst en onzekerheid bij het spreken door te denken en steeds weer te ervaren 'ik kan het niet'. Wij noemen dit gevoel 'spreekspanning'.

### **Iemand die stottert kan meestal wél vloeiend zingen**

De meeste mensen die stotteren, ondervinden geen problemen bij het zingen. Dit komt omdat ze hierbij – net als mensen die niet stotteren – de overtuiging hebben dat zij kunnen. Zij voelen daardoor geen spanning en richten zich op een natuurlijke wijze (onbewust) op de stemklank.

### **Als je alleen bent, stotter je niet of veel minder**

Als iemand die stottert alleen is en weet dat er geen mensen zijn die hem of haar kunnen horen spreken, stottert hij/zij veel minder of helemaal niet. Ditzelfde gebeurt bij het spreken tegen een huisdier. Als je je niet beoordeeld voelt, valt de spreekspanning weg. Je ervaart geen druk om vloeiend te spreken, bent vol vertrouwen en blijft rustig. Je hebt dan – zoals wij dat noemen – 'spreekrust'. Dit gevoel is voor iemand die niet stottert vanzelfsprekend.

## **Luisteren naar je stem geeft vertrouwen in het spreken**

Een belangrijk gereedschap voor het verkrijgen van spreekruimte is het bewust luisteren en sturen van je stem. Het is een natuurlijk gereedschap; iedere baby leert op deze manier praten.

## **Steeds minder gevoelig worden op het gebied van spraak**

Het tweede (en net zo belangrijke) gereedschap voor het verkrijgen van spreekruimte is het opbouwen van een zekere onverstoorbaarheid ten aanzien van je spraak; we noemen dit flegma. In de therapie wordt dit stap voor stap opgebouwd, onder anderen door bewust op te vallen met het sturen van je stem.

## **Rationele zelfsuggestie**

Het derde gereedschap voor het verkrijgen van spreekruimte is het versterken van de gedachte 'ik kan'. Door je stem te sturen, bewijs je jezelf dat je elke stemklank kunt maken en vormen, dat deze gedachte rationeel is en dat je kunt spreken. Dit is een goede basis voor de zelfsuggestie 'ik kan'.

## **Oscar Hausdörfer**

De Hausdörfer-therapie is gebaseerd op het levenswerk van de Duitse apotheker Oscar Hausdörfer. Hausdörfer was zelf tot zijn twintigste levensjaar een zware stotteraar. Daarna slaagde hij erin om zichzelf van zijn stotteren te bevrijden. Op zijn verjaardag, 20 november 1894, richtte hij zijn 'Spreekleerinstituut' op en vanaf toen wijdde hij zijn leven aan het helpen van stotterende kinderen en volwassenen.

## **Stichting Natuurlijk Spreken**

De inzichten van de Hausdörfer-therapie helpen je om je eigen therapeut te worden. Daarna (ast) biedt de SNS Volgens Oscar Hausdörfer de mogelijkheid om deel te nemen aan zelftherapie, in de vorm van lokale groepsbijeenkomsten en landelijke weekenden. Je leert jezelf bij te sturen door letterlijk te luisteren naar je gevoel. Je ervaart het gevoel van spreekruimte en dat je vloeiend gaat spreken, is slechts een gevolg daarvan. Je gaat je er vrij en gelukkiger door voelen!

Voor meer informatie: breng een bezoek aan onze website of mail of bel ons.

[www.hausdorfer.eu](http://www.hausdorfer.eu), [www.stichtingnatuurlijkspreken.nl](http://www.stichtingnatuurlijkspreken.nl)

Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken, B. Stegemanstraat 8, 7101 AS  
Winterswijk

Tel: 0543 - 536 005, E-mail: [info@hausdorfer.eu](mailto:info@hausdorfer.eu)

Therapeuten: Jan Heuvel, Tel.: 06 83257835 E-mail: [janheuvel@hausdorfer.eu](mailto:janheuvel@hausdorfer.eu)

Bernadet Hesselberth, Tel.: 06 57574771 E-mail: [bernadet@hausdorfer.eu](mailto:bernadet@hausdorfer.eu)