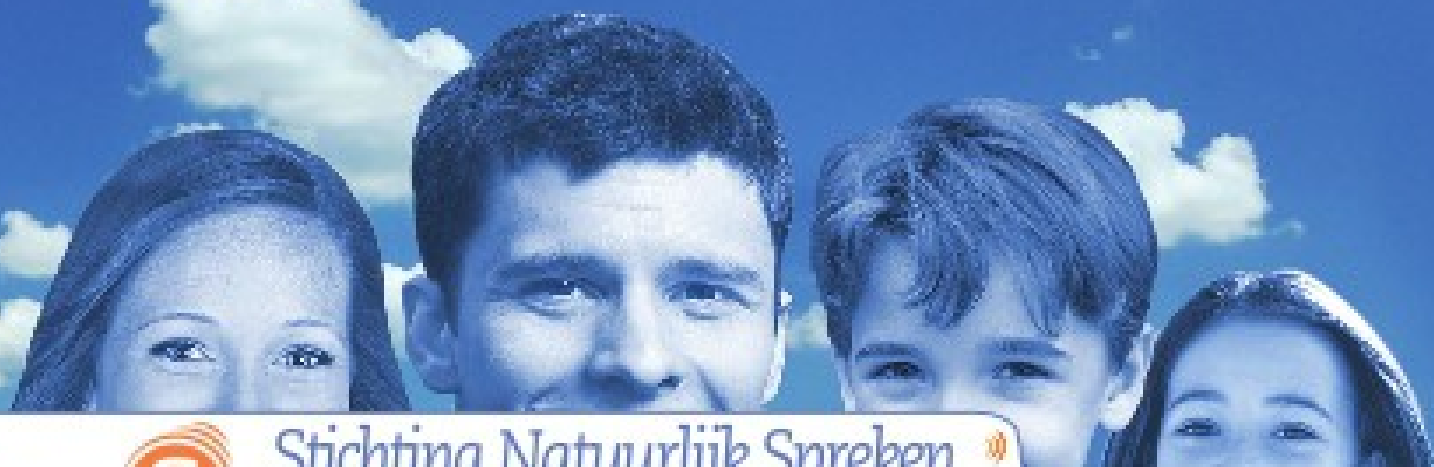


DRAAIBOEK
VOOR
ZELFATHERAPIEGROEPEN



Stichting Natuurlijk Spreken
Volgens Oscar Hausdörfer

DRAAIBOEK

VOOR

HAUSDÖRFER-ZELFTHERAPIEGROEPEN

Versie februari 2016
(hiermee komen alle voorgaande versies te vervallen)

© 2000-2016 Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken

Deze uitgave is geschreven voor de Stichting Natuurlijk Spreken Volgens Oscar Hausdörfer (SNS).
Uit deze uitgave mag door anderen dan de SNS uitsluitend iets worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke
wijze ook na voorafgaande schriftelijke toestemming van het
Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken.

Inhoudsopgave

1. Het circumambulerende proces naar natuurlijk spreken.....	5
2. De Hausdörfer-zelftherapiegroep.....	7
3. Grootte van een zelftherapiegroep.....	8
4. Frequentie, tijd en plaats van de bijeenkomsten.....	9
5. Rolverdeling in de zelftherapiegroep	10
6. Invulling bijeenkomsten.....	12
7. Evalueren van het functioneren van de zelftherapiegroep.....	16
8. Ondersteuning en begeleiding vanuit de SNS	17
9. Bijlage.....	18

INLEIDING

Tijdens de basiscursus van het Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken krijg je inzicht in het stotteren en in het proces naar VRIJ worden van stotteren. Het gevolg is dan dat je natuurlijk gaat spreken. Dat wil zeggen dat het spreken (weer) een onbewust automatisme wordt zonder spreekangst en -spanning. In hoofdstuk 1 lees je welk proces hiertoe leidt.

In de basiscursus krijg je de kennis en de vaardigheden aangereikt waarmee je het vertrouwen in jouw spraak kunt herstellen. Daarna is het van belang dat je deze inzichten in jouw dagelijkse leven gaat integreren. Deelname aan een goed draaiende zelftherapiegroep kan hierin een belangrijke bijdrage leveren. Door steeds meer inzicht te krijgen in jouw eigen, circumambulerende proces naar natuurlijk spreken, wordt je je eigen therapeut.

De Stichting Natuurlijk Spreken Volgens Oscar Hausdörfer (SNS) ondersteunt en begeleidt de oprichting en het functioneren van Hausdörfer-zelftherapiegroepen. De SNS stelt als doel dat verspreid over het land Hausdörfer-zelftherapiegroepen bestaan, zodat elke ex-Hausdörfer-cursist in de gelegenheid is om deel te nemen aan een zelftherapiegroep bij hem/haar in de buurt.

Door middel van dit draaiboek biedt de SNS een handleiding voor de oprichting en het optimaal laten functioneren van Hausdörfer-zelftherapiegroepen. Het draaiboek kan als PDF worden gedownload op de website van de SNS.

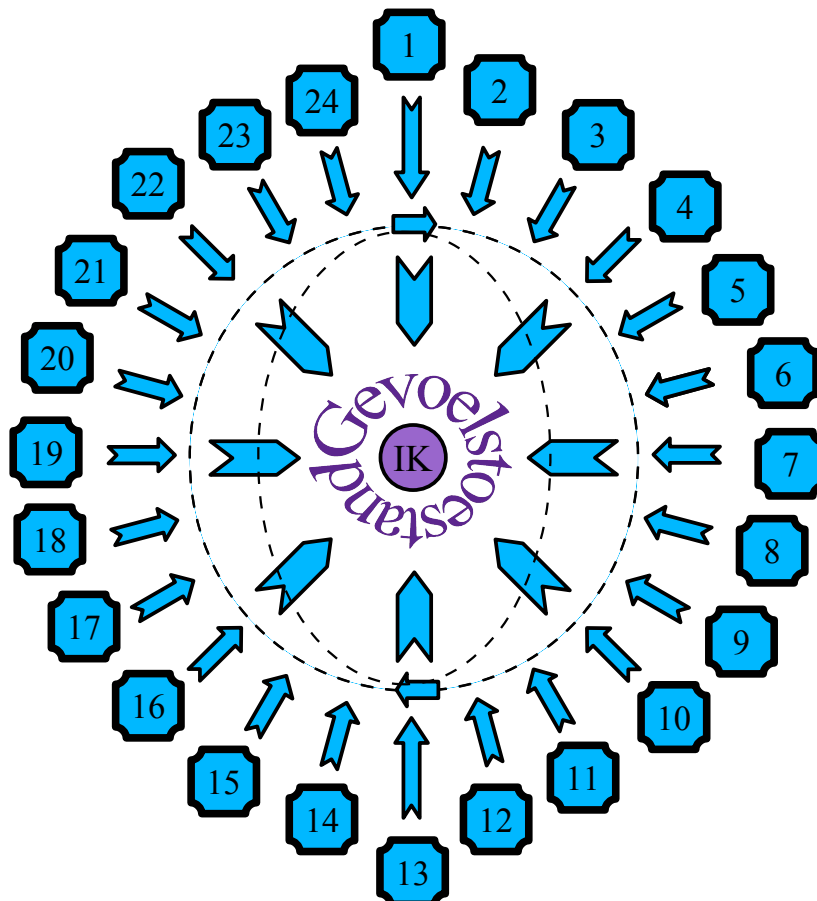
1. HET CIRCUMAMBULERENDE PROCES NAAR NATUURLIJK SPREKEN

Een natuurlijke spreker houdt zich aan de natuurwet die geldt voor spraak. Dit houdt in dat je bewust stemgeluid maakt als je wilt praten en geen aandacht schenkt aan bijv. ademhaling, mondstanden en/of schrifttekens.

De meeste mensen houden zich automatisch aan de spreekwet en daarom spreken zij natuurlijk. Iemand die stottert, houdt zich niet (meer) aan de spreekwet omdat dit automatisme – meestal al op jonge leeftijd – door spanning bij het spreken verstoord is geraakt. Daardoor is diegene die stottert angstig, onzeker en zeer gevoelig geworden op het gebied van spraak.

Om het natuurlijke spreekautomatisme te herstellen, hanteren we de omgekeerde volgorde van het hierboven genoemde: het is op de eerste plaats van belang dat je ongevoeliger wordt voor wat anderen van jou(w) (spraak) denken, zodat het natuurlijke spreekautomatisme zich kan herstellen. Je kunt dit bereiken door alle ingangen van de hieronder getekende cirkel afwisselend en in een willekeurige volgorde toe te passen. Het gevolg is dat je het vertrouwen weer terug krijgt en natuurlijk gaat spreken.

Print deze en de volgende pagina, geeft iedereen een kopie, bespreek deze cirkel met elkaar en vul op blz. 6 in welke ingangen je in de praktijk werkelijk benut.



1. Pas de natuurlijke spreekwet overdreven toe door jouw stemgeluid bewust te sturen en te horen. Pas hulpmiddelen zoals het intoneren en verlengen zodanig toe dat je voelt dat je het stuur over jouw stemgeluid in handen hebt;
2. Meteen beginnen: je mond open laten vallen en stemgeluid maken;
3. Pas de spreekwet toe door jouw stemgeluid af en toe bewust te sturen en te horen, bijv. door een klank op een bepaald moment 2 seconden aan te houden;
4. Pas de zelfsuggestie "Ik kan elk stemgeluid maken, sturen en vormen zoals ik wil!" toe;
5. Bevestig de zelfsuggestie "ik kan" door te *doen* (Direct, Onmiddellijk En Nu) wat je zegt: jouw stemgeluid bewust produceren, sturen en vormen zoals je wilt;
6. Leef gezond, neem de nodige tijd voor jezelf en voor de dingen die je doet;
7. Ga alle (spreek)situaties die op jouw pad komen aan (ga dus niets uit de weg en zoek niets op);
8. Train de houding "Die ander mag vinden en denken van mijn spraak wat hij/zij wil";
9. Geef veel aandacht aan elke positieve ervaring zodat deze gaan groeien;
10. Wees blij en tevreden met elk stapje vooruit, ook al is het nog zo klein;
11. Zeg wat je wilt zeggen en draai er niet omheen;
12. Maak willekeurig en bewust stemgeluid als je iets wilt zeggen;
13. Zelfsuggestie "Ik kan het", ook in het bijzijn van anderen;
14. Pas de spreekwet toe door zo nu en dan even contact te maken met jouw stemgeluid;
15. Pas de spreekwet vooral toe als het praten *goed* gaat;
16. Verdiep jouw inzichten door steeds weer te lezen in het boek en in de reader;
17. Zorg dat je jouw stemgeluid steeds onafgebroken door laat klinken;
18. Praat vrijuit over stotteren als je daar behoefte aan hebt;
19. Stel je voor hoe jouw leven eruit zou zien als je vrij bent van spreekspanningen en stotteren;
20. Doe net alsof je nooit hebt gestotterd en gedraag je als een natuurlijke spreker;
21. Laat het gaan zoals het gaat (alle controle loslaten): stotter, stuur je stem of praat natuurlijk. Alles is goed;
22. Leef in het "hier" en "nu";
23. Train jouw flegma door het stemgeluid opvallend te laten klinken;
24. Accepteer bij voorbaat alles waar je geen invloed op hebt.

2. DE HAUSDÖRFER-ZELFTHERAPIEGROEP

Een Hausdörfer-zelftherapiegroep bestaat uit mensen die de Hausdörfer-basiscursus hebben gevolgd hebben. De zelftherapiegroep biedt optimale randvoorwaarden om de deelnemers te ondersteunen in hun proces:

- een veilige omgeving waarin je objectief kunt kijken naar het eigen proces en waarin je wordt gestimuleerd om doelgericht naar het gewenste doel toe te werken;
- een gestructureerde en duidelijk omschreven invulling van de zelftherapie-bijeenkomsten;
- het ontmoeten van andere mensen die de basiscursus hebben gevolgd en bezig zijn met het proces natuurlijk spreker te worden;
- het delen van ervaringen en de mogelijkheid bieden om van elkaar te leren;
- het formuleren van voornemens;
- het evalueren van voornemens en feedback hierop ontvangen en geven;
- het bieden van gelegenheid om de methode te oefenen en gebruiken in allerlei situaties.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij de volgende basisdoelstellingen nastreven tijdens een zelftherapiegroep-bijeenkomst:

- Het centraal stellen van de doelstelling om ongevoeligheid te worden met betrekking tot spraak en in dat verband het nodige te doen voor het bereiken van een flegmatieke gevoelstoestand;
- het met elkaar evalueren van voornemens van de afgelopen periode;
- het formuleren van voornemens voor tijdens de bijeenkomst;
- het formuleren van voornemens voor de komende periode;
- jezelf afmelden als je niet kunt deelnemen;
- wanneer jij jouw doel bereikt hebt, verlaat je de groep. Daarna kun je nog af en toe door de ztg worden uitgenodigd om als voorbeeld te dienen voor de groep.

3. GROOTTE VAN EEN ZELFTHERAPIEGROEP

Een Hausdörfer-zelftherapiegroep is een open groep. Dat wil zeggen dat de grootte van een zelftherapiegroep kan variëren, doordat deelnemers op elk moment de groep kunnen verlaten en nieuwe leden op elk moment aan de groep kunnen deelnemen.

Voor het optimaal functioneren van een Hausdörfer-zelftherapiegroep wordt een minimum- en maximumgrootte van de groep gesteld. Een kleine groep kan ertoe leiden dat men snel uitgepraat en/of uitgeoefend raakt. Bij een grote groep ontstaat de situatie dat niet iedereen aan bod kan komen.

De minimale grootte van een Hausdörfer-zelftherapiegroep is vier leden. De maximale grootte is negen leden.

Als een zelftherapiegroep kleiner wordt dan vier leden, betekent dit dat de groep niet optimaal kan functioneren. Neem in dat geval contact op met het bestuurslid zelftherapie van de SNS om te overleggen wat te doen.

Meerdere oplossingen zijn mogelijk, zoals leden van een andere zelftherapiegroep vragen de groep te komen versterken, de groep te laten opgaan in andere groepen of de groep een korte, afgesproken termijn te laten stoppen totdat nieuwe leden instromen.

Als een groep uit tien of meer leden gaat bestaan, is het tijd om de groep op te splitsen in twee zelftherapiegroepen. Het komt voor dat de groep bestaat uit meer dan negen leden, maar dat het zelden gebeurt dat de groep compleet is op de bijeenkomsten. Bepaal als groep zelf of het dan nodig is de zelftherapiegroep structureel op te splitsen. Je kunt voor de mogelijkheid kiezen, als het voorkomt dat de groep compleet is en groter is dan negen leden, de groep op die bijeenkomst op te splitsen in twee groepen. Beoordeel of dit praktisch haalbaar is qua ruimtes om te werken. Je kunt ervoor kiezen om met een groep een buitenoefening te gaan doen. Wees creatief!

Als de bijeenkomsten structureel door meer dan 9 leden worden bezocht, is het zaak twee zelftherapiegroepen te gaan vormen. Neem contact op met het bestuurslid zelftherapie van de SNS om dit te laten weten en zo nodig advies of begeleiding te vragen bij het opsplitsen van de groep.

4. FREQUENTIE, TIJD EN PLAATS VAN DE BIJEENKOMSTEN

Een Hausdörfer-zelftherapiegroep komt eens per drie of vier weken bij elkaar. Een bijeenkomst duurt gemiddeld twee uur. Naar gelang de grootte van een groep kan de duur van een bijeenkomst variëren. Houd deze gemiddelde tijd aan, om zo het gestructureerd en efficiënt werken te bevorderen.

De meest geschikte ruimte is bij voorkeur neutraal en goed bereikbaar. De locatie moet voldoende groot zijn en moet op een regelmatige dag en tijd beschikbaar zijn, zodat de zelftherapiegroep op een vaste dag en tijdstip bij elkaar kan komen.

Ga bijvoorbeeld na of bij een van de volgende instellingen ruimte kan worden gebruikt: scholen, universiteiten, kerken, ziekenhuizen, verpleeg- of verzorgingshuizen, gezondheidscentra, verenigingsgebouwen, trefcentra, etc. Er kan voor het gebruik van een ruimte huur worden gevraagd. Leg het doel van het gebruik van de ruimte uit en vraag gerust of je de ruimte gratis kunt gebruiken. In veel gevallen reageert men hulpvaardig!

Als een neutrale ruimte niet kan worden gevonden, kan besloten worden de bijeenkomsten bij groepsleden thuis te houden. Bedenk dan dat altijd één deelnemer zich als gastheer/-vrouw in een bijzondere positie bevindt. Maak afspraken met de groep over het delen van eventuele kosten bij koffie e.d.

5. ROLVERDELING IN DE ZELFThERAPIEGROEP

Voorzitter

De voorzitter geeft leiding aan de groepsbijeenkomst door de opbouw van de bijeenkomst gestalte te geven en de tijd te bewaken. Tevens bereidt de voorzitter de bijeenkomst voor door middel van het invulling geven aan de tijd tussen de vaste programmaonderdelen. Voor verdere uitleg: zie hoofdstuk 6, Invulling bijeenkomsten.

Doordat het invullen van een bijeenkomst enige voorbereiding vraagt, dient vooraf bekend te zijn wie voorzitter zal zijn. Aan het einde van een bijeenkomst kan besloten worden wie de volgende bijeenkomst de rol van voorzitter zal vervullen.

Het rouleren van de voorzittersrol heeft een aantal voordelen. Het stimuleert creativiteit in het invullen van de bijeenkomsten. Het stimuleert betrokkenheid van de deelnemers in de zelftherapiegroep. Het rouleren van het voorzitterschap bied alle groepsleden de kans om te oefenen in situaties die zij als spannend ervaren.

Contactpersoon

De contactpersoon is de persoon die de voortgang van de zelftherapiegroep en invulling van de bijeenkomsten waarborgt.

De contactpersoon is aanspreekpunt voor afzeggingen voor een groepsbijeenkomst. Tevens is de contactpersoon aanspreekpunt voor nieuwe deelnemers aan de zelftherapiegroep. Een belangstellende Hausdörfer-cursist neemt contact op met de contactpersoon, waarna deze zorg draagt voor introductie van de nieuwe deelnemer in de zelftherapiegroep.

De contactpersoon draagt verder zorg voor:

- het regelen van een geschikte locatie voor de zelftherapiegroep;
- het vaststellen en doorgeven data van bijeenkomsten;
- een namenlijst van de deelnemers (met telefoonnummer en email-adres);
- Ervoor zorgen dat de groep minimaal één keer per jaar het functioneren evalueert (voor evaluatievragen: zie hoofdstuk 7, Evalueren van het functioneren van de zelftherapiegroep).
- bij vragen of problemen het onderhouden van contact met het bestuurslid zelftherapie van de SNS.

Geadviseerd wordt de functie van contactpersoon jaarlijks of tweejaarlijks te laten rouleren. Mogelijke voordelen hiervan zijn:

- de groep wordt niet afhankelijk van één persoon als contactpersoon;

- deelnemers die uit zichzelf weinig initiatieven ontplooiën, worden gestimuleerd een (tijdelijke) verantwoording op zich te nemen;
- bij uitval of vertrek van de contactpersoon zal gemakkelijker een plaatsvervanger de rol van contactpersoon kunnen vervullen. De voortgang van de groep wordt niet belemmerd;
- betrokkenheid bij de groep wordt gestimuleerd;
- de dadendrang en motivatie om voornemens te realiseren, wordt gestimuleerd.

Groepslid

Naast de rol van voorzitter en contactpersoon vervult een ieder die deelneemt aan een Hausdörfer-zelftherapiegroep de rol van groepslid. Elk groepslid heeft aandeel in het groepsproces. Inherent hieraan is dat elk groepslid een verantwoordelijkheid heeft om het functioneren van een zelftherapiegroep optimaal te laten zijn. Dit betekent dat men het deelnemen aan de ztg prioriteit geeft in de vaak volle agenda van het dagelijks leven. Ook geeft men elkaar feedback over de omgang met het proces vrij te worden van spreekangst. Een open en eerlijke houding naar jezelf en anderen toe kan dit laatste stimuleren. Voor verdere uitleg: zie hoofdstuk 6, Invulling bijeenkomsten, effectieve feedback.

6. INVULLING BIJEENKOMSTEN

Een vaste structuur van de bijeenkomsten biedt duidelijkheid en draagt bij tot veiligheid in de groep. Ook stimuleert structuur doelgericht en efficiënt werken. Zorg dus voor een vaste opbouw van de bijeenkomsten:

- vaststaand tijdstip start bijeenkomst;
- mededelingen door een ieder: 5 minuten;
- bij eerste bijeenkomst of bij instroom nieuwe leden een voorstelronde: 10 minuten;
- rollen verdelen voor de volgende bijeenkomst;
- het formuleren van voornemens voor tijdens de bijeenkomst;
- de voorzitter neemt het programma door, vertelt wat hij/zij heeft voorbereid: 5 minuten;
- naar behoefte klankstuuroefeningen: 5 minuten;
- evalueren van voornemens afgelopen periode, uitwisselen van ervaringen: 30 – 45 minuten;
- programma invulling door voorzitter: 30 minuten;
- voornemens voor de komende periode formuleren en deze kort bespreken: 15 minuten;
- evaluatieronde van de bijeenkomst, waarin een ieder in een paar klanken zijn beleving van de bijeenkomst samenvat: 5 minuten;
- einde van de bijeenkomst, liefst op een vast tijdstip;
- las een korte sanitaire stop in.

Evalueren van voornemens en uitwisselen van ervaringen

Evalueer de belevenissen sinds de vorige groepsbijeenkomst en het waarmaken van voornemens. Hoe ben je met je voornemens omgegaan? Wat ging goed en wat minder goed? Hoe kun je problemen oplossen? Of beter nog, voorkomen? Hoe gaan andere groepsleden om met vergelijkbare problemen? Stimuleer elkaar!

Gebrek aan discipline, moed en motivatie kunnen een probleem zijn. Wijs deelnemers erop als de gestelde doelen niet zijn nagekomen. Waardoor is dat gekomen? Wat kunnen de oorzaken zijn? Wees niet bang elkaar aan te spreken op deze punten. Op deze wijze help je elkaar drempels te nemen!

Probeer in de groep ervaringen uit te wisselen. Het grootste obstakel dat de meeste groepsleden moeten overwinnen op weg naar 'vrij worden' is angst. Praat juist dáárover. Wees eerlijk en objectief! Het groepsgewijs bespreken van ervaringen kunnen je laten inzien dat veel van die angsten gebaseerd zijn op irreële gedachten. Gebruik hierbij je kennis van Rationeel Emotieve Theorie (RET).

De zin van oefeningen doen

Ervaring leert dat oefeningen zoals voorlezen of presenteren binnen de veilige omgeving van de zelftherapiegroep niet erg zinvol is als er in deze specifieke oefensituatie geen spreekspanning wordt ervaren. Voordat je deze oefeningen wilt gaan doen, is het raadzaam bij jezelf na te gaan in hoeverre dit zinvol voor jezelf is. Bespreek dit zo nodig in de groep.

Iedereen heeft tijdens de basiscursus voldoende handvatten gekregen om te weten hoe de methode in praktijk te brengen. Beter dan specifieke situaties binnen de groep te oefenen, kun je erover praten hoe dit soort situaties in de afgelopen periode in de praktijk zijn gegaan. Je kunt de bijeenkomsten als één grote oefening zien, waarbinnen je naar hartenlust je klanken kunt sturen. Hiermee stimuleer je anderen ook meer de klanken te sturen en hiermee te spelen.

Praktijkoefeningen buiten de veilige sfeer van de groep zijn vaak het meest efficiënt, doordat je dan daadwerkelijk drempels neemt. Wees creatief en moedig, ga met de zelftherapiegroep dingen doen in de dagelijkse praktijk van het leven, zoals winkels in, uit eten gaan, telefoontjes plegen die je tot dan toe hebt vermeden. Herinner je hierbij de praktijkoefeningen die je in de basiscursus hebt gedaan.

Programma-invulling door de voorzitter

De ruimte tussen de vaste programmaonderdelen wordt door de voorzitter voorbereid en geïntroduceerd. Als voorzitter ben je vrij om hier op je eigen wijze vorm en invulling aan te geven. Je kunt een onderdeel van de Hausdörfer-methode bespreken, een spelvorm met betrekking tot klanksturen en spreekruist bedenken, een praktijksituatie voorbereiden en uitvoeren met de groep. Wees creatief! In de bijlage vind je een lijst met ideeën hoe je dit deel van de bijeenkomsten kunt invullen.

Voornemens formuleren

Wees zorgvuldig in het formuleren van voornemens. Formuleer concrete en haalbare voornemens voor bijeenkomsten zelf en voor de periode tussen de bijeenkomsten in.

Maak gebruik van de SMART methode. SMART staat voor:

- Specifiek;
- Meetbaar;
- Acceptabel;
- Realistisch;
- Tijdgebonden.

Een SMART-doelstelling is richtinggevend; het geeft aan wat je wilt bereiken en stuurt het gedrag van jezelf. Bovendien wordt aangegeven

welke resultaten wanneer moeten worden bereikt. Door een doelstelling SMART te formuleren wordt de kans groter dat het voornemen in de praktijk gerealiseerd wordt.

Formuleer je voornemens positief. Dat houdt in dat je aangeeft wat je wél wilt bereiken, in plaats van wat niet. Zo kan 'ik wil me niet ergeren', 'ik laat het komen zoals het komt' worden.

Effectieve feedback

Het geven van feedback aan elkaar is een belangrijk onderdeel van de groepsbijeenkomst. Het geeft een ieder gelegenheid kritisch zijn/haar handelen te beschouwen en te evalueren. Feedback geven en ontvangen is niet gemakkelijk. De mate waarin feedback gegeven wordt en de effectiviteit ervan worden sterk bepaald door een sfeer van vertrouwen tussen de groepsleden. Mensen kunnen alleen van feedback leren als ze zich veilig voelen. Tevens moet er bereidheid zijn om van elkaar te leren.

Neem voor het geven van effectieve feedback de volgende regels in acht:

Voor de gever van feedback

- beschrijf nauwkeurig concrete gebeurtenissen of situaties in plaats van dat je ergens in het algemeen over praat. Feedback heeft betrekking op aanwijsbaar gedrag van de ander;
- gebruik ik-vorm in je formulering;
- vertel wat jouw reactie is op het gedrag van een groepslid, maar veroordeel en moraliseer niet;
- bied informatie of je mening aan, maar dring deze niet op;
- Geef de ontvanger van feedback als eerste de gelegenheid om te reageren op elke situatie of gebeurtenis die je beschrijft;
- Als je een intermediaire rol speelt tussen groepslid X en andere groepsleden: geef deze andere groepsleden de gelegenheid commentaar te leveren op jouw observatie;
- Geef je informatie, als deze recent en actueel is. Feedback is effectiever naar gelang de tijd tussen situatie en feedback korter is;
- Geef naast negatieve feedback ook positieve feedback;
- Wees open en eerlijk. Geef bijvoorbeeld toe dat je je ook zou kunnen vergissen.

Voor de ontvanger van feedback:

- vat kritiek niet persoonlijk op. Feedback heeft betrekking op je gedrag en niet op jezelf;
- ga niet argumenteren en verdedigen;
- alleen luisteren en eventueel om opheldering vragen. Vraag door naar de bedoelingen van de gegeven feedback;
- laat blijken feedback te waarderen;
- sta open voor de ander.

Adviezen, specifiek gericht op de Hausdörfer-zelftherapiegroepen voor het geven van feedback:

- wijs iemand niet op het toepassen van de methode op een moment dat hij/zij stottert. Hiermee wordt de verkeerde doelstelling "ik moet vloeiend spreken" in de hand gewerkt. Wees alert en probeer tijdig (al ruim vóór een blokkade) te wijzen op het feit dat de spreekrust niet optimaal is als gevolg van snel spreken, gebrek aan flegma en/of het feit dat de inhoud hogere prioriteit krijgt dan de stemklanken;
- probeer zoveel mogelijk het inzicht in de Hausdörfer-methode te verdiepen en groepsleden te stimuleren de rol van eigen therapeut te vervullen.
- Maak afspraken met elkaar over feedback geven en ontvangen. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat je je buurman een tikje geeft als deze zich niet houdt aan zijn/haar voornemen. Ook kun je afspreken om per tweetallen elkaar feedback te geven gedurende de bijeenkomst en/of bij evaluatie van de bijeenkomst.

De zelftherapiegroepen zijn er om elkaar te stimuleren. Feedback geven hoort daarbij. Het is raadzaam voor de start van een (eerste) zelftherapiegroep-bijeenkomst het geven en ontvangen van effectieve feedback te bespreken. Daarnaast is het altijd goed om aan te geven of na te vragen of je zelf gekwetst bent of iemand anders gekwetst is door aangegeven feedback. Maak dit bespreekbaar.

7. EVALUEREN VAN HET FUNCTIONEREN VAN DE ZELFTHERAPIEGROEP

De SNS raadt de zelftherapiegroepen aan om minimaal één keer per jaar het functioneren van de zelftherapiegroep te evalueren en hiervan een evaluatieverslag te maken, dat alle leden van de groep krijgen. De volgende vragen kunnen hierbij aan bod komen:

Praktisch

- Waar worden de ztg-bijeenkomsten gehouden? Voordelen/nadelen? Hoe vaak komt de ztg bij elkaar? Wat vindt men van deze frequentie?
- Hoe groot is de ztg? Geeft de huidige grootte van de groep voordelen/nadelen? Welke zijn dit?
- Houdt men de beschreven programma-invulling aan? Wat vindt men goed gaan, wat niet? Wijkt men af? Wat doet men dan?
- Hoe gaat het met het rouleren van voorzitterschap? Hoe loopt de programma-invulling door de voorzitter? Wat kan evt. verbeterd worden?
- Wat zijn de activiteiten geweest van de contactpersoon? Evt. rouleren? (Dat is raadzaam als de contactpersoon dit al langer dan een jaar is).

Inhoudelijk

- Hoe vindt men het om groepslid te zijn van een ztg? Hoe vult men dit in?
- Hoe gaat men om met de basisdoelstellingen (beschreven in hoofdstuk 2, De Hausdörfer-zelftherapiegroep)? Lukt het die doelstellingen te verwezenlijken? Wat lukt wel, wat lukt niet? Waardoor lukt het wel/niet? Wat kan je hierbij helpen, wat kan de groep je hierbij bieden? Ofwel: wat kunnen de groepsleden doen om dit te verbeteren?
- Hoe wordt er omgegaan met voornemens? Worden voornemens geëvalueerd? Hoe worden voornemens geformuleerd? Aan de hand van criteria? Worden voornemens behaald? Wat doet men als dit wel of niet het geval is?
- Hoe geeft men elkaar feedback? Bevraag je elkaar? Geef je adviezen? Stel je kritische vragen?
- Heeft deelnemen aan ztg invloed op je proces tot natuurlijk spreken?
- Zijn er leden vrij, natuurlijk spreker? Hoe heeft men dat bereikt?
- Worden onderwerpen zoals 'vrij zijn', 'de sprong', 'het proces' (en eventuele andere ontwikkelingen in de therapie) besproken?
- Hebben jullie adviezen, suggesties, ideeën aan elkaar ter bevordering van de kwaliteit van de bijeenkomsten?

8. ONDERSTEUNING EN BEGELEIDING VANUIT DE SNS

De deelnemers aan een ztg. komen en gaan. Zo kan het gebeuren dat een groep op een gegeven moment te weinig leden overhoudt. In dit geval kan de contactpersoon een mailing opstellen, die zal worden gezonden aan excursisten in de buurt om hen te interesseren voor de zelftherapiegroep. Voor het verzenden van de mailing kun je contact opnemen met het Hausdörfer-instituut, e-mail: info@hausdorfer.eu.

Bij voldoende belangstelling kan tijdens zelftherapieweekenden een workshop worden gehouden m.b.t. zelftherapie, waarin vragen, knelpunten, tips, nieuwe ontwikkelingen aan bod kunnen komen. Neem hiervoor contact op met zelftherapie@stichtingnatuurlijkspreken.nl

9. BIJLAGE

Ideeënlijst programma-invulling door de voorzitter

Hieronder worden ideeën beschreven die je kunt gebruiken om je programmaonderdeel als voorzitter in te vullen.

Thema's

Tijdens de bijeenkomsten kunnen verschillende thema's aan bod komen, waar je met elkaar dieper op in gaat. Voorbeelden hiervan zijn 'vrij zijn', 'de sprong', 'het circumambulerende proces'. Waar sta je op dit moment, wat wil je bereiken, wat kan je verder helpen?

Luisteroefening

Hierbij kun je op allerlei manieren het sturen en bewust horen van je stemgeluid trainen. Het gaat er hierbij om te luisteren naar elkaars stemgeluiden; wat valt je op aan het stemgeluid wat betreft toonhoogte, variatie, lengte, etc. Oplettend luisteren naar stemgeluiden van anderen en de wetenschap dat er naar jouw stemgeluiden wordt geluisterd, kan een aansporing zijn om de inhoud minder belangrijk te maken door de aandacht bewuster en intensiever te richten op jouw stemgeluid.

Praten voor de groep /spreken in het openbaar

Veel mensen zien er tegen op om te spreken in het openbaar, bijvoorbeeld tijdens een vergadering of voor een groep. Je zou graag gewoon willen zijn wie je bent, maar hoe slaag je erin om je zo te voelen, zoals je je voelt als niemand je hoort of ziet? Soms raak je voor de groep min of meer verlamd door spanning. Op zo'n moment kun je niet veel beginnen met alle goede tips, trucs en adviezen die je kent of krijgt. Ook kan het toepassen van het sturen van je stemgeluid op dat moment moeilijk zijn of je slaagt er helemaal niet in: je wordt geleefd door de spanning!

Doel is je allereerst beter op je gemak te voelen voor een groep. Je kunt dit bereiken door grenzen te verleggen en barrières te doorbreken waardoor je jezelf vrij maakt van spanning.

De deelnemers houden ieder twee minuten lang een praatje voor de groep. Hiervan kan een video-opname worden gemaakt. Van tevoren geef je voornemens aan. Na afloop kan de video-opname bekeken worden en wordt er geëvalueerd.

Knelpunten

In het dagelijkse leven kun je bij het proces van een sensitieve gevoelstoestand naar een neutrale gevoelstoestand knelpunten tegen komen. Je kunt deze knelpunten in de zelftherapiegroep bespreken. Door deze op te sporen en bij de naam te noemen, vergroot je je inzichten, waardoor je je doel effectiever kunt nastreven.

Stemgeluidsturing

Iedere bijeenkomst begint met 5 à 10 minuten oefening in stemgeluidsturing. Vind je dit te weinig, dan kun je dit meer uitgebreid aan bod laten komen. Je kunt je stem op allerlei manieren sturen en het bewust horen van de klanken trainen.

Zeg 's euh

Aan het "slachtoffer" wordt door de overige groepsleden allerlei vragen gesteld. Echter, het slachtoffer mag geen "euh" zeggen. Als je goed je stemgeluid stuurt, dus geconcentreerd bezig bent, ben je minder gauw geneigd om "euh" te zeggen. Spreek van te voren een tijd af en houd de score bij. Degene die het minst vaak "euh" heeft gezegd heeft gewonnen. Je kunt dit uitbreiden door ook geen "ja" en "nee" te mogen zeggen!

Buitenoefening

Ga in groepjes van twee of drie personen de stad/het dorp in en train situaties in het echt. Je kunt nu je stemgeluid sturen in de praktijk. Bijvoorbeeld door inlichtingen te vragen aan een loket, mensen de weg vragen, een bestelling plaatsen in een cafetaria etc. Je zou tevens een interview kunnen houden met mensen over stotteren.

Krantenfoto's

De voorzitter heeft diverse foto's uit kranten geknipt, waarbij het bijschrift is weggelaten. Ieder krijgt een foto en wordt om de beurt aan de klank gelaten. Hierbij moet worden verklankt wat er volgens diegene op de foto gebeurt. Het vereist grote concentratie om de fantasie te laten werken en tegelijkertijd het stemgeluid te sturen.

Assertiviteitsoefening

Deze oefeningen wordt in een rollenspel uitgevoerd. Bijvoorbeeld: De één vraagt de ander om een gunst, bijvoorbeeld of hij een CD mag lenen. De ander heeft de opdracht hem dit te weigeren. De één moet een standpunt innemen en dit standpunt blijven verdedigen. De één speelt de rol van gladder verkoper die de ander iets wil laten aansmeren. Deze laatste moet de verkoper van zich afhouden en ondanks al diens mooie praatjes weigeren iets van hem te kopen. Je hebt iets in een winkel gekocht maar achteraf bevalt het product je niet. Je wilt je geld terug. Etc.

Leesoefening

Een stukje voorlezen uit een boek of een brochure en aan elkaar doorgeven. Het boek van Oscar Hausdörfer kan eventueel hiervoor worden gebruikt. Maak voor jouw leesbeurt een voornemen kenbaar en vraag na jouw leesbeurt feedback van de luisteraars. Bij deze oefening kun je eventueel gebruik maken van een audio-opname.

Stem- en Bewegingsexpressie

Stem- en Bewegingsexpressie is een speelse methode om los te komen en je minder aan te trekken van gedachten en oordelen. Je ontwikkelt het vertrouwen om te klinken door het gewoon te doen, door vele soorten stemgeluiden te maken, oerklanken, kinderklanken, liederen, enz. Het gaat er bij stemexpressie om de moed en de rust te vinden, uit te drukken wat in je opkomt, ook als er mensen naar je kijken en je niets aan te trekken van gedachten en oordelen, waardoor jij geneigd bent je te laten tegenhouden.

Vragenvuur

Iedere deelnemer aan deze werkgroep komt vóór de groep onder een vragenvuur van de groepsgenoten te liggen. De bedoeling is om onder deze moeilijke omstandigheden tóch een flegmatieke houding in te nemen en de gestelde vragen één voor één te beantwoorden of zonodig te "laten varen". Dit is een oefening in flegma.

Telefoonoefening

De voorzitter zoekt van tevoren een aantal adressen op om naartoe te bellen, zoals bijvoorbeeld een zwembad, restaurant, een kledingzaak, kinderboerderij etc. Vraag naar openingstijden, reserveringen etc. Ook hier worden voornemens gemaakt en vindt een evaluatie plaats.

Stotteren en relaties

Soms ervaren wij een direct verband tussen stotteren (en/of Hausdörfer)) en relaties die wij in ons leven hebben, aangaan of graag zouden willen aangaan. Hierbij valt te denken aan relaties met vrienden, collega's, partners en familieleden. Welke rol speelt het stotteren en/of bezig zijn met Hausdörfer in mijn relatie? Hoe ervaar ik het als anderen mij erop aanspreken wanneer ik stotter? Hoe was het vroeger? Het doel is een luisterend oor te hebben voor elkaar om van elkaar te leren voor nu en in de toekomst.

Rollenspel

Je houdt enkele korte rollenspellen voor telkens twee personen, aan de hand van nader te verstrekken opdrachten. Te denken valt aan een burenpmaatje (of discussie) over de heg, een klacht indienen bij een winkel, een sollicitatiegesprek etc.

Oogcontactoefening

Ga tegenover elkaar zitten en kijk elkaar recht in de ogen, zonder te praten of zonder te lachen. Alleen maar aanwezig zijn en kijken. Begin met 5 seconden en maak de tijd in stappen van 5 a 10 seconden steeds langer. Dit is een flegmatraining. Tevens is het aankijken van jouw gesprekspartner een natuurlijke afleiding die je kunt toepassen in plaats van het focussen op jouw stemgeluid.