



**SHEDDING NEW LIGHT
ON A CHALLENGING PROBLEM**

REDEFINING STUTTERING

What the struggle to
speak is *really* all about

2011 EDITION

by **JOHN C. HARRISON**
National Stuttering Association



***Guide
to Recovery***

DEEL

8

HOE GA JE VANAF HIER VERDER

INHOUDSOPGAVE

DEEL 8

De hulpbronnen van het internet benutten	2
Een lopend laboratorium	2
Een wereldwijd forum maken	3
Individuele websites, blogs en youtube video's	6
Een groeiend archief	6
Je hoeft het niet alleen te doen	7
De waarde van internet discussie-groepen	8
Het internet heeft een gehele nieuwe wereld geopend	8
Ik nam deel aan de discussie	9
Je moet je nek uitsteken	9
Het positieve accentueren	10
Groepen hebben hun eigen richtlijnen	12
Leren van anderen	13
Ongevoelig worden	13
Middelen voor verandering	14
Logopedie	14
Coaching	15
Hexagon coaching	16
Cognitieve coaching	16
Thuis studieprogramma's	17
Zeven tips om met je kind te praten	19
Veertig jaar later	20
De kracht van intentie	25
Een visverhaal	25
Intenties vs. verwachtingen	26
Ze bleven haar "hé stommerd" noemen	27
Een geweldige, doch eenvoudige strategie	28
Hoe verhoudt zich dit tot stotteren?	28
Een laatste vraag	30

DEEL 8

Ik had nooit gedacht dat dit boek zo lang zou worden. Het feit dat het meer dan 600 pagina's beslaat is een weerspiegeling van de complexiteit van chronisch stotteren en blokkeren. Hoe meer je erin graaft, hoe meer je beseft dat dit probleem vele aspecten van het individu raakt. Het raakt de manier waarop we denken. De manier waarop we voelen. De manier waarop we in relaties staan.

Soms vraag ik me af hoeveel eenvoudiger het zou zijn als stotteren simpelweg veroorzaakt zou worden door een genetische storing, en er zijn veel mensen die er genoeg mee nemen om het op deze manier te categoriseren. Maar zeggen dat stotteren wordt veroorzaakt door genetica is hetzelfde als zeggen dat een caesar salade wordt "veroorzaakt" door mayonaise, omdat bij het analyseren van de samenstelling van deze salade, de aanwezigheid van mayonaise kan worden gedetecteerd. Wat ik in dit hele boek heb geprobeerd te laten zien, is dat chronisch stotteren een systeem is, en hoe effectiever je het kunt aanpakken als een systeem, hoe effectiever en duurzamer je resultaten zullen zijn.

Het laatste deel van het boek is een lijst met bronnen die je kunnen helpen het stotteren te benaderen vanuit een zo breed mogelijk perspectief. De ondersteuning die beschikbaar is is oneindig, zelfs voor degenen die in de verste uithoeken van de wereld wonen. Niet alleen is de collectieve kennis van de online stottergemeenschap tot je beschikking, maar de meeste mensen zijn slechts een e-mail- of een Skype-adres verwijderd. Websites zoals de Stuttering-startpagina zijn een waar archief van nuttige en praktische informatie. En de beschikbaarheid van ondersteunende organisaties zoals Toastmasters, Speakers Clubs, persoonlijke groei-programma's en dergelijke geven je vele opties om uit te kiezen.

DE HULPBRONNEN VAN HET INTERNET BENUTTEN

Stotteren is een eenzaam probleem. Als je net zo'n kind als ik was, kende je misschien één ander persoon die ook struikelde over zijn woorden en blokkeerde, maar vanwege de schaamte en persoonlijke afwijzing geassocieerd met het zijn van een "stotteraar", was de kans om ooit mijn toestand te bespreken met een andere persoon van mijn leeftijd vrijwel nihil. Ik was te druk bezig met mijn eigen ontkenning.

Het gevolg was dat ik tijdens het opgroeien totaal geremd werd door mijn spraak. Voor de meeste mensen die stotteren, verbetert de communicatie nauwelijks naarmate ze ouder worden. Dat komt omdat het percentage mensen dat last heeft van chronisch stotteren zo klein is. De meeste deskundigen plaatsen de frequentie van stotteren op slechts één procent van de bevolking, hoewel dit zelfs hoog kan zijn als je rekening houdt met kinderen die ontwikkelingsstoornissen in de vloeiendheid ervaren, een aandoening die vaak vanzelf verdwijnt als het kind volwassen wordt.

Daarom is het moeilijk om een lotgenoot te vinden met wie je ervaringen en ideeën kunt uitwisselen.

Ook is het niet gemakkelijk geweest voor mensen die stotteren om ideeën te delen met de professionele gemeenschap. De meeste therapeutische uren worden doorgebracht met therapie, en in de typisch cliënt / therapeut relatie hebben beide partijen de neiging om vast te blijven zitten in hun bepaalde rol. Bijgevolg is er weinig aanmoediging voor diegenen die stotteren behandelen of onderzoeken om samen te werken als collega's met mensen die stotteren in het zoeken naar onderliggende waarheden.

Dat is jammer, want de stotterende gemeenschap is altijd al een belangrijke opslagplaats geweest voor creatieve inzichten over stotteren, waarom wordt dit niet benut.

Sommige verlichte professionals *hebben* de kloof tussen de twee werelden overbrugd en hun inspanningen om samen te werken met de stotter gemeenschap zijn ruimschoots beloofd. Niet professionals kunnen scherpzinnige waarnemers zijn van hun eigen spraak. Hun 'insider's' gezichtspunt kan hen inzicht geven in de aard van stotteren die niet eenvoudig toegankelijk is voor de gemiddelde professional die het probleem van buitenaf moet bekijken. Dit geldt met name voor het kleine aantal mensen die zelf hersteld zijn van stotteren, zonder therapie. Als ze goede waarnemers zijn geweest, hebben ze een uniek perspectief op het hele herstelproces en wat het inhoudt. Helaas hebben deze mensen geen forum gehad waarin ze konden delen wat ze hebben geleerd, en hun kennis en wijsheid zijn grotendeels verloren gegaan voor de professionals.

Tenminste tot nu toe.

EEN LOPEND LABORATORIUM

Ik had geen plek om mijn ervaringen te delen en dat was een bron van frustratie voor mij toen ik begin veertig was. Vijftien jaar lang had ik gefunctioneerd als mijn eigen wandelend laboratorium. Als ik een theorie had over wat mijn spraak zou kunnen verbeteren, hoefde ik geen beurs aan te vragen en naar financiering te zoeken om een onderzoek uit te voeren. Ik moest gewoon naar de kruidenier om de hoek lopen en een pak melk vragen. Ik zou weten wanneer ik tot die moeilijke "p" kwam, of mijn idee vruchten afwierp.

Ik heb geprobeerd en geëxperimenteerd met veel ideeën en benaderingen. Ik vroeg om duizenden busritten die ik niet nodig had. Ik probeerde mijn nieuwste theorie uit, elke keer als ik naar een benzinstation reed en de bediende vroeg om 'de tank vol te gooien'.

Deze zelfobservatie werd mogelijk gemaakt door mijn betrokkenheid bij de baanbrekende persoonlijke groei-programma's die zich in de late jaren zestig en vroege jaren 70 in Californië ontwikkelden. Deze programma's, waarvan sommigen een weekend duurden en anderen die wekelijks in de loop van meerdere jaren bijeenkwamen, plaatsten me in omgevingen met veel feedback die specifiek waren toegesneden op mijn observatie van hoe ik dacht, voelde en functioneerde. Hoewel ik te maken had met persoonlijke problemen die van groter belang waren dan mijn chronische spraakblokkades, kon ik niet anders dan de correlatie opmerken tussen wie ik was en mijn vermogen om mezelf te uiten.

Tegen de tijd dat ik halverwege de dertig was, was het stotteren opgelost en was het niet langer een factor in mijn leven. Ik voelde dat ik iets nuttigs had geleerd. Maar waar kon ik deze informatie delen? Afgezien van de incidentele les op het San Francisco State College, waren er geen mogelijkheden voor mij.

Dat veranderde allemaal toen het National Stuttering Project in 1977 werd opgericht. Voor de eerste keer had ik een locatie waar ik kon delen wat ik wist, en omgekeerd kon ik een beter begrip krijgen van de mate waarin mijn ervaring nuttig was voor anderen. Veel andere nieuwe leden hadden vergelijkbare interesses, en de tijd die we in elkaar staken begon grote winst op te leveren voor ons allemaal.

Het door de NSP gecreëerde freewheeling-communicatieforum kreeg een enorme boost toen John Ahlback in 1981 de functie van uitvoerend directeur overnam en maandelijks de NSP-nieuwsbrief, *Letting GO*, publiceerde, waardoor een ware explosie aan informatie aan het universum werd vrijgegeven. Informatie uit de eerste hand over stotteren. Al meer dan 20 jaar wordt de collectieve wijsheid in deze uitstekende publicatie uitgereikt aan een steeds groter aantal mensen in de stotter- en professionele gemeenschappen met persoonlijke accounts, advies, theorieën, gedichten, wijze woorden, verslagen en successen, boodschappen van hoop, inspiratie - letterlijk, miljoenen woorden. *Letting GO* heeft bijgedragen aan het bevorderen van gemeenschapsgevoel in de stotterwereld en tegelijkertijd de aandacht getrokken van de professionals op het gebied van spraak-taal. Vandaag de dag zijn er veel artsen en leraren die de pagina's van het *Letting Go* zien als een waardevolle bron om hun eigen begrip van stotteren te vergroten, evenals een nuttige steun in de opleiding voor studenten.

Maar de grootste katalysator om te veranderen zijn niet alleen maar woorden; het is *dialogo*. Wanneer mensen in dialoog gaan, schieten ideeën heen en weer terwijl de ene gedachte snel een andere veroorzaakt. Maar dialoog is het enige dat vaak ontbreekt voor mensen binnen de stotter-gemeenschap. Het is een voordeel als je je in de buurt van een zelfhulpgroep bevindt en kunt deelnemen aan vergaderingen of af en toe een workshop of een jaarlijkse conventie bijwoont. Maar de meeste mensen kunnen dat niet. Bovendien is er tot nu toe weinig gelegenheid geweest voor mensen die stotteren om rechtstreeks in contact te treden met de professionele gemeenschap.

EEN WERELDWIJD FORUM MAKEN

Toen kwam het internet en opeens openden de mogelijkheden voor dialoog zich wereldwijd.

Ik had begin jaren 90 op internet ingelogd om gebruik te maken van e-mail en niet lang daarna hoorde ik voor het eerst van het bestaan van een internetforum over stotteren. Oorspronkelijk opgericht door professor Woody Starkweather van de Temple University als locatie voor leden van de professionele gemeenschap om ideeën uit te wisselen, bleek de STUTT-L listserv iets meer te zijn. De listserv had ongeveer 60 abonnees van de universiteit en de klinische gemeenschappen; nochtans, vonden enkele van de interessantste uitwisselingen plaats tussen de professionals en de bespreking van mensen uit de stotter-gemeenschap die hun

weg naar de abonneelijst hadden gevonden. Ik was opgewonden. Hier was eindelijk de kans die ik zocht; een mogelijkheid om actief met veel mensen in dialoog te gaan, ook in de professionele gemeenschap; een kans om mijn ideeën en ervaringen te delen en om te reageren op mensen die hun ervaringen hebben gedeeld.

Tegenwoordig zijn er een aantal zeer actieve listservs en chatrooms voor mensen die stotteren met honderden en honderden abonnees van over de hele wereld. De hoeveelheid dialogen en data die heen en weer racen binnen en tussen de verschillende stotter-gemeenschappen is echt enorm. Op een gewone dag vind je een schat aan persoonlijke ervaringen, nuttige ideeën, opmerkingen over andere persoonlijke berichten, levendige debatten, waardeloze theorieën, belangrijke aankondigingen - noem maar op. Je zult ideeën delen met mensen van de stotter-gemeenschap die inloggen vanuit tientallen landen over de hele wereld, maar ook met ouders, spraakpathologen en onderzoekers.

Als je een beter begrip wilt krijgen van wat stotteren inhoudt, of als je wordt uitgedaagd door het idee om nieuwe en innovatieve concepten te ontwikkelen, kun je niet beter dan deelnemen aan deze levendige forums.

NEURO-SEMANTICS OF STUTTERING (<http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering>)

Een van de meest opwindende groepen die ik ben tegengekomen op het internet is er een die als doel heeft "leren om je eigen geest te leiden." Mijn eigen herstel van stotteren werd substantieel geholpen door verschillende middelen die ik had verworven en die me hielpen om de manier waarop ik dacht te beheren en beheersen. En ik ben gaan beseffen hoe belangrijk mind-management is voor het herstelproces.

De eerste hulpbron die mij op dit gebied heeft geholpen, was een boek dat in de vroege jaren 60 werd gepubliceerd onder de titel *Psycho-Cybernetics* en werd geschreven door Maxwell Maltz. Maltz was een plastisch chirurg die opmerkte dat sommige mensen na een operatie een aanzienlijke verandering in het gevoel van eigenwaarde vertoonden terwijl anderen helemaal niet leken te veranderen. Hij concludeerde terecht dat het iemands interne beelden waren die werkelijk zijn of haar mentale en emotionele toestanden beheersten. Kort daarna raakte ik betrokken bij de algemene semantiek, waardoor ik meer middelen voor mind-management kreeg. Algemene semantiek leidde uiteindelijk tot de geboorte van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) en bracht op zijn beurt geboorte aan Neuro-Semantiek (NS).

Bob Bodenhamer, een NLP-beoefenaar en een van de oprichters van Neurosemantics heeft een website op www.masteringstuttering.com die zich richt op een cognitieve benadering om vloeiendheid te bereiken.

Bob modereert ook de neurosemantica van de stotter Yahoo-groep waarin mensen leren omgaan met hun stotteren vanuit een holistisch perspectief en werken met mind-management-technieken. Je zult enorm veel leren, dankzij de openhartigheid van de deelnemers en hun bereidheid om hun persoonlijke ervaringen te delen. Bovendien zullen jouw eigen inspanningen worden ondersteund door enkele zeer bewuste mensen die er zullen zijn om je te coachen.

De discussies over stotter-ervaringen zijn op een niveau van verfijning dat ik zelden elders heb gezien. Als je de tijd hebt, lees dan een aantal van de vroegste e-mails die naar de lijst zijn gestuurd.

STUTTERINGCHAT (<http://www.stutteringchat.co.uk>)

Stuttering Chat is een van de grootste internetgroepen die te maken hebben met stotteren. Leden zijn afkomstig van alle continenten en omvatten PDS, vrienden, familieleden en, inderdaad, iedereen met interesse in het onderwerp.

Net als andere forums kunnen leden kiezen om e-mails individueel of via een dagelijkse collectieve samenvatting te ontvangen.

Stuttering Chat bestaat bijna uitsluitend uit mensen die stotteren met een minimum aan betrokken spraaktherapeuten. Ze hebben vaak live, online chatsessies en het is echt gaaf om in realtime contact te kunnen maken met iemand anders die stottert.

STUTT-L GOOGLE GROUP

STUTT-L is de oudste discussiegroep voor stotteren op internet. Je kunt je abonneren op en deelnemen aan discussies door je aan te melden bij dit adres:

<http://groups.google.com/group/stutt-l/subscribe?note=1>. Jouw verzoek om deel te nemen wordt toegevoegd aan een wachtrij om goedgekeurd te worden. Zodra jouw inschrijvingsverzoek is verwerkt, ontvang je een automatisch bevestigingsbericht.

INDIVIDUELE WEBSITES, BLOGS EN YOUTUBE VIDEO'S

Meer en meer PDS nemen de zaken in eigen hand door het opzetten van hun eigen websites, blogs en video's. Je kunt letterlijk tientallen en tientallen vinden door op Google te zoeken.

STUTTERING JACK: www.StutteringJack.com

Een van de meest indrukwekkende websites wordt gerund door Stuttering Jack. De site biedt informatie over alle aspecten van stottertherapie, onderzoek en steungroepen, evenals nieuws en artikelen over stotter gerelateerde zaken. Het geeft je ook toegang tot het Stutterer's World Friendship and Network, waar je PDS over de hele wereld kunt leren kennen. Als je je registreert voor de RSS-feed, zal de site jou regelmatig updates en interessante artikelen sturen. De site van Stuttering Jack belichaamt de kracht van zelfhulp en wat een persoon kan doen om echt een bijdrage te leveren. Je kunt Stuttering Jack ook vinden op Facebook. Voer gewoon zijn naam in het vak Zoeken in en doe mee aan de levendige discussies.

YOUTUBE: www.youtube.com

YouTube is ook een krachtig communicatiemedium geworden voor de stotter-gemeenschap. Je kunt alle e-mails lezen die je wilt, maar er gaat niets boven het zien en horen van een persoon die zijn of haar gedachten en ideeën deelt. Je zal ervaring opdoen betreffende iedere vorm van stotteren die er is, en je hoort tientallen mensen die stotteren over hun ideeën en levenservaringen praten.

Je kunt zelfs een video bekijken van een van mijn Toastmaster-presentaties waarin ik vertel hoe ik naar San Francisco ben verhuisd.

Je vindt het op <http://www.youtube.com/watch?v=kfzvO4Sj9IA>.

EEN GROEIEND ARCHIEF

Stel dat je antwoorden nodig hebt over hoe je het stotteren van je kind kunt benaderen, of je eigen stotteren. Tot wie zou je je kunnen wenden? Waar zou je zoeken voor hulp bij het bepalen waar je op moet letten bij een therapeut? Bij wie kun je terecht voor hulp bij een scriptie over stotteren? Waar kun je een meer persoonlijk standpunt over stotteren krijgen dan je zou vinden in het typische collegeboek? Of laten we zeggen dat je een universiteitsprofessor bent die een cursus over stotteren gaat plannen. Waar vind je representatieve voorbeelden van andere cursussen over het onderwerp? Dit alles is slechts een paar toetsaanslagen verwijderd van de Stuttering Home Page van de Mankato State University.

Ontwikkeld door emeritus hoogleraar Judy Kuster, was dit enorme en voortdurend groeiende archief de eerste bron van stotteren die direct toegankelijk was vanaf elke plek ter wereld. Je zult versteld staan van het aanbod aan informatie - van persoonlijke verhalen over iemands eigen stotteren tot onderzoeksdocumenten, tot bruikbare brochures voor ouders, lijsten met internationale stotter ondersteunende groepen - noem maar op! De Mankato-site is toegankelijk op www.stutteringhomepage.com.

Hier zijn enkele andere nuttige websites:

De National Stuttering Association ondersteunt de grootste stotter zelfhulpgroep in de VS - www.nsastutter.org.

De Stuttering Foundation of America biedt een breed scala aan boeken en brochures over stotteren - www.stutterSFA.org.

De Canadese vereniging voor mensen die stotteren (CAPS) is de grootste zelfhulporganisatie voor PDS in Canada-caps.webcon.net

Speak Easy (Canada) publiceert een uitstekende maandelijkse nieuwsbrief - www.speakeasycanada.com.

De Britse Stammering Associatie - www.stammering.org.

De International Stuttering Association (ISA) bestaat uit stotter zelfhulporganisaties van over de hele wereld. De website bevat ook hun nieuwsbrief, *One Voice*, die je kunt downloaden in PDF-formaat - www.stutterisa.org.

Meer websites staan vermeld op de Stuttering home page of je kan ze vinden via één van de vele webbrowsers.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Een van de beste manieren om de grip die stotteren op je leven kan hebben los te laten, is door het te demystificeren. Dit vraagt om zoveel mogelijk te leren over het hele stottersysteem.

Je moet horen hoe stotteren wordt ervaren door andere mensen, vanuit een ander gezichtspunt, en ontdekken of er overeenkomsten zijn. Je hebt ook mogelijkheden nodig om te kunnen delen - je ideeën, angsten, hoop en ambities - en om te zien dat je de macht hebt anderen te bereiken en te beïnvloeden. Dit maakt allemaal deel uit van het proces van empowerment, van ontdekken dat je niet langer een slachtoffer bent, maar een potentiële agent van verandering.

Zelfhulporganisaties, en met name internet, bieden de locaties die je nodig hebt om dit allemaal mogelijk te maken. In deze ondersteunende gemeenschap kun je veel over de aard van stotteren en over jezelf leren. Het is nuttige informatie die je de mogelijkheid tot communicatie op meerdere manieren verhoogt, meer dan je je voor kunt stellen.

Maar wees gewaarschuwd. Het internet is ontzettend verslavend, dus wees voorbereid op een paar hele korte nachten.

Als je je op internet aanmeldt, kijk ik ernaar uit van je te horen, of je nu in Tennessee of Toronto of Timboektoe woont.

(Getekend) johnnyh567@aol.com

DE WAARDE VAN INTERNET DISCUSSIE-GROEPEN

door Alan Badmington

Meerdere momenten in mijn leven, heb ik geëxperimenteerd met verschillende benaderingen in een poging om te gaan met mijn stotterproblemen. In verschillende situaties ervoer ik meer vrijheid (en vloeiendheid) in oefen-gelegheden, maar ik kon het resultaat nooit vasthouden als ik terugkeerde in de buitenwereld.

De belangrijkste reden voor dit onvermogen om vooruitgang vast te houden was dat ik me volledig concentreerde op de mechanica van mijn spraak. Ik wist niet dat ik mijn ontkrachtende denkwijze moest veranderen om een permanente vooruitgang te bereiken. Een andere bijdragende factor was de afwezigheid van ondersteuning, die zo essentieel is, wanneer je herstellende bent van stotteren, drugs, alcohol of wat dan ook.

Toen ik in 2000 besloot een laatste poging te doen om mijn stotteren aan te pakken, raakte ik bevriend met een onverwachte bondgenoot. Nee, ik heb het niet over het stotter-management-programma dat mij een springplank voor verandering gaf; Ik heb het over iets dat een revolutie teweeg heeft gebracht in de manier waarop we communiceren, zowel individueel als collectief - HET INTERNET.

HET INTERNET HEEFT EEN GEHELE NIEUWE WERELD GEOPEND

Nooit had ik boeken of nuttig materiaal gelezen over het onderwerp dat mijn leven sinds mijn vroege jeugd negatief had beïnvloed. Ik was vrijwel onwetend over de verschillende therapieën die beschikbaar waren en wist niets over hoe andere mensen in hun leven met vergelijkbare problemen omgingen.

Alles veranderde plotseling toen ik online ging. Ik was verbaasd over het brede scala aan informatie dat verspreid was en werd me bewust van het bestaan van verschillende internationale discussiegroepen gewijd aan het onderwerp stotteren.

Binnen enkele dagen sloot ik me aan bij een aantal van deze groepen, waardoor ik toegang kreeg tot schriftelijke uitwisselingen tussen leden over de hele wereld. De manier waarop deze forums werken is dat zodra een e-mail (of post) door een lid is ingediend, deze voor iedereen binnen de groep beschikbaar wordt gesteld (hetzij door individuele verspreiding, hetzij via een centraal prikbord).

Mocht iemand beslissen om op een bericht te reageren, dan worden de opmerkingen van die persoon automatisch gecommuniceerd naar de groepsleden. Dit kan op zijn beurt anderen stimuleren om deel te nemen, waardoor de discussie wordt voortgezet of het onderwerp zich in een andere richting ontwikkelt.

Toen ik voor het eerst lid werd van de forums, was ik verrast en geïntrigeerd door de aard van de uitwisselingen die plaatsvonden. Mijn reactie zal beter worden begrepen als ik uitleg dat ik heel mijn leven heel weinig mensen heb ontmoet die stotterden. Ik was ook niet op de hoogte van het bestaan van zelfhulpgroepen of andere ondersteunende organisaties.

Na het leven in virtueel isolement (van andere PDS) gedurende meer dan 50 jaar, las ik nu intieme en ontroerende ervaringen van totaal vreemden verspreid over de hele wereld. Het was bizar, maar op de een of andere manier geruststellend om te horen dat er zoveel anderen waren die soortgelijke worstelingen, hartzeer en teleurstellingen hadden meegemaakt (of nog steeds mee maakten).

In het begin nam ik gewoon wat ik aan het lezen was in me op zonder enige moeite te doen om te antwoorden. Iedereen leek iedereen te kennen - elk forum leek een gevestigde sociale kring te zijn. Ik vroeg me af hoe ze zouden reageren op interventie door een nieuwkomer en vroeg me af of ik iets van waarde had om bij te dragen. Waarom zou iemand aan de andere kant van de wereld geïnteresseerd zijn in dingen die in mijn leven gebeuren?

IK NAM DEEL AAN DE DISCUSSIE

Het duurde niet lang om mijn denkwijze te veranderen. Wanneer iemand een bepaalde gebeurtenis vertelde, een specifiek probleem aan de orde stelde of om advies vroeg, voelde ik een drang om te reageren. Ze hadden het tenslotte over zaken die ik herkende. De omstandigheden waren misschien niet identiek, maar er waren veel overeenkomsten met de persoonlijke ervaringen die ik was tegengekomen. Ik voelde me dus gekwalificeerd om mijn mening te geven.

Na verloop van tijd diende ik mijn eerste post in; snel gevolgd door de tweede ... en de derde. In een relatief korte tijd was ik een regelmatig reagerend abonnee geworden van verschillende forums, elke dag een aantal uur per dag achter het toetsenbord doorbrengend. De onderwerpen die werden besproken waren gevarieerd en overvloedig, waardoor dagelijks beweging werd gecreëerd in mijn oude grijze hersencellen.

Al snel voelde het niet meer goed om alleen te reageren op onderwerpen die door andere leden werden gegenereerd. Er waren nieuwe onderwerpen die ik zelf wilde initiëren. Ik moet uitleggen dat mijn inleiding tot het internet (en discussiegroepen) samenviel met het begin van nog een heel belangrijk hoofdstuk in mijn leven. Ik verwijs naar mijn beslissing om hulp te zoeken bij een stotter-management-programma dat een holistische benadering stimuleert, waaronder assertieve zelfacceptatie, niet-vermijden en uitbreiden van iemands comfortzones. Het gevolg was dat er veel spannende dingen met me gebeurden.

Nadat ik nieuwe tools en technieken had gekregen (die me in staat stelden om blokkades te bestrijden en lastige woorden / klanken aan te pakken), bedacht ik een uitgebreid en pro-actief actieplan om mijn zelfbeperkende overtuigingen uit te dagen en mijn beperkende zelfbeeld te verruimen (zoals beschreven in de volgende paper die ik heb bijgedragen aan het online congres ter gelegenheid van de Internationale Stuttering Awareness Day 2003. "STEP OUTSIDE: Waarom het uitbreiden van comfortzones ons stotteren kan verbeteren en leiden tot meer vervullende levens." <http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/badmington6.html>.

JE MOET JE NEK UITSTEKEN

We veranderen gedrag niet door de status-quo te behouden - ik wist dat ik mijn angsten moest aangaan en onbekende paden bewandelen. Net als de schildpad kunnen we alleen vooruitgaan als we onze nek uitsteken.

Mijn dagelijkse inspanningen om een meer uitgebreide levensstijl te creëren waren ongelooflijk stimulerend - ik benaderde elke dag met optimisme, kracht en levenslust. Ik groeide geleidelijk in vertrouwen en houding toen ik een breed scala aan uitdagingen en rollen

had volbracht. Maar hoewel ik een aanzienlijke persoonlijke innerlijke voldoening voelde, zag ik ook de waarde in van het delen van die ervaringen met anderen.

Dus telkens als ik een specifieke doorbraak bereikte of een nieuwe uitdaging voltooide (zoals het winnen van een openbare spreekwedstrijd, het bijwonen van een acteerles, het toespreken van een groep mensen, het organiseren van een liefdadigheidsconcert, het faciliteren van een workshop en een live radio-interview), heb ik het niet voor mezelf gehouden. Ik gebruikte de daarvoor bestemde groep als een manier om het anderen te vertellen. Ik vestigde ook de aandacht op veel alledaagse gebeurtenissen waarvan ik vond dat ze relevant en interessant waren.

Het verbinden van die incidenten had een zeer krachtige impact op mij. Elke keer als ik een succesvolle gebeurtenis herleefde, bevestigde het opnieuw wat ik had bereikt. Ik geloof oprecht dat mijn vooruitgang in de afgelopen jaren aanzienlijk is bevorderd door het feit dat ik mezelf (en anderen) heb kunnen vertellen over mijn positieve ervaringen. Sommige mensen zijn van mening (en het is hun recht om te denken wat ze willen) dat het spreken over je eigen successen egoïstisch is. Welnu, ik heb toevallig een tegengesteld beeld. Dat was zeker niet mijn motivatie om te delen. Het is gewoon dat het herbeleven van de succesvolle gebeurtenissen mijn herinneringen aan die ervaringen heeft versterkt. (Ik voelde me niet schuldig omdat ik wist dat de "verwijderknop" altijd direct beschikbaar was voor mensen die mijn berichten niet wilden lezen).

HET POSITIEVE ACCENTUEREN

Sinds mijn kindertijd werd mijn stotteren gevoed en bestendigd door de moeilijkheden, tegenslagen, pijn en opeenvolging van gemiste kansen die ik tegenkwam. Al meer dan een halve eeuw herinnerde ik mezelf voortdurend aan wat ik NIET kon doen, of de verschrikkelijke gevolgen van een poging om in bepaalde situaties te spreken. Ik heb een leven lang doorgebracht met het verzamelen, vertellen en veel te veel aandacht geven aan de herinneringen aan negatieve spreek-ervaringen. Als gevolg daarvan groeide en bloeide mijn stotteren.

Hoe meer ik het koesterde en ondersteunde, hoe meer het mijn dagelijks leven beïnvloedde. Ik heb die eigenschap omgekeerd. De worm is gekeerd en, daar tegenover, herinner ik me nu constant aan mijn successen. Je moet nooit vergeten jezelf te vertellen hoeveel je hebt bereikt.

Ik heb onlangs een interessant artikel gelezen dat de houding die ik de afgelopen elf jaar heb aangenomen, lijkt te bevestigen. Onderzoek wijst uit dat wanneer we positieve ervaringen opdoen en bevorderen, dit onze positieve reacties daarop versterkt. Hoe langer iets in ons bewustzijn blijft, hoe emotioneel stimulerender het wordt.

Wanneer we ons concentreren op positieve gebeurtenissen, verhoogt het onze positieve emoties, die op overeenkomstige manier gezondheidsvoordelen genereren in relatie tot ons immuunsysteem en stress. Andere voordelen op lange termijn van positieve emoties zijn het verhogen van optimisme, veerkracht en vindingrijkheid. Ze gaan ook de effecten van pijnlijke ervaringen, waaronder trauma, tegen. Dus, zie je, het lijkt erop dat ik altijd gelijk heb gehad.

Een andere spin-off (van het spreken over onze successen) is dat het anderen kan aansporen om de uitdagingen na te streven die we hebben vervuld. Ik ontvang vaak feedback van mensen (zowel binnen als buiten de stotter-gemeenschap) die mij toevertrouwen dat mijn openbaringen hen hebben beïnvloed om obstakels in hun eigen leven te overwinnen.

Vanuit persoonlijk oogpunt, was het leren kennen van een PDS die met succes het spreken in het openbaar omarmde, van enorme invloed op mijn zelfbeeld. Totdat ik hem hoorde spreken (begin 2000), geloofde ik echt dat een dergelijke rol buiten het bereik viel van iemand die stotterde. Ik werd geïnspireerd door zijn activiteiten en wilde een vergelijkbaar pad bewandelen. Die toevallige gebeurtenis zaaide de kiem van een krachtig geloof dat later de koers van mijn leven zou veranderen. Na meer dan een halve eeuw van twijfels over mezelf en "holding back", heb ik mezelf eindelijk toegestaan om de gedachte te koesteren dat ik iets betekenisvol kon doen aan mijn communicatieproblemen. De rest is geschiedenis, zoals ze zeggen.

Ik kan de enorme voordelen die ik heb ontleend aan deelname aan online discussiegroepen niet genoeg benadrukken. Het doorlezen van berichten die door mijn medeleden zijn ingediend, hebben herinneringen opgehaald aan eerdere gebeurtenissen die ik al lang vergeten was. Elke keer als ik een reactie schreef, ging ik verder met die mentale reis door de tijd, door extra herinneringen uit het verleden op te sporen. Wanneer we over één ding gaan nadenken, kan dit een kettingreactie veroorzaken - het maken van koppelingen naar soortgelijke gebeurtenissen. Dat is hoe herinneringen worden opgeslagen in de hersenen. Ik blijf me verbazen over wat het onderbewuste kan onthullen wanneer het wordt gestimuleerd of ondervraagd.

Angst en twijfel aan jezelf zijn prominent aanwezig in het leven van veel mensen, niet alleen bij degenen die stotteren. Verwachtingen en ambities worden erdoor gesaboteerd. Wanneer het aan ons wordt overgelaten, is het mogelijk dat we nooit voldoende moed verzamelen om de problemen die onze vooruitgang belemmeren, aan te pakken. Echter, als lid van een online forum, krijgen sommige mensen vertrouwen en bemoediging door te leunen op de kennis, kameraadschap en collectieve ondersteuning die aanwezig is binnen die groep.

Ik heb dit bij vele gelegenheden meegemaakt, met name in twee van de forums waar ik lid van was. Degenen die begeleiding en suggesties van anderen vroegen, voorafgaand aan een aanstaande gebeurtenis (misschien een sollicitatiegesprek of spreken in het openbaar) melden positieve resultaten. Maar natuurlijk garandeert voorafgaand overleg niet altijd succes.

Na een zeer succesvolle werkpresentatie schreef een lid van de Yahoo neurosemanticsofstuttering group: *Bedankt voor je zeer vriendelijke berichten. Niet alleen zijn is erg belangrijk. Natuurlijk, wanneer we in spreeksituaties zijn, is het aan ons en wij zijn de enige die iets kunnen doen. Maar ik geloof in de effecten van "coaching" en positieve spraak. Weet je, voor deze mondelinge presentatie voel ik me voorbereid als een Olympische atleet! De beste coaches (en kampioenen) ter wereld hebben mij het beste advies gegeven. Ik heb veel geluk gehad.*

Online discussiegroepen vertegenwoordigen verschillende dingen voor verschillende mensen. Je hebt waarschijnlijk gehoord dat we allemaal uniek zijn. Nou, dat is echt zo. We hebben verschillende achtergronden; hebben verschillende levenservaringen opgedaan; en hebben verschillende opstapelingen van emotionele bagage. We beginnen vanuit verschillende startlijnen; werken volgens verschillende overtuigingen, zelfbeeld en waarden; en hebben verschillende ambities.

Het gewenste doel van de ene persoon zal waarschijnlijk aanzienlijk verschillen van de verwachtingen van een ander lid. Terwijl sommigen hopen effectief om te gaan met hun stotterproblemen, geloven anderen misschien niet dat dit mogelijk is. Degenen die hun levensstijl willen veranderen, zullen ongetwijfeld graag tips willen ontvangen over hoe ze dat doel kunnen bereiken, terwijl minder ambitieuze leden tevreden kunnen zijn om een minder riskante weg te volgen.

GROEPEN HEBBEN HUN EIGEN RICHTLIJNEN

Ik heb ontdekt dat online groepen aanzienlijk verschillen in hun doel, formaat en inhoud van discussies, evenals de samenstelling, leeftijd, houding en gedrag van leden. Sommige fora hebben de neiging om de rol van een steungroep te vervullen, terwijl andere forums een specifiekere agenda hebben.

De “Yahoo- *neurosemanticsofstuttering* group” is bijvoorbeeld opgezet voor het “primaire doel van het helpen en werken met PDS om stotteren te overwinnen, gebruikmakend van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), Neuro-Semantische hulpmiddelen en andere cognitieve methoden om die uitkomst te helpen bereiken”. Een ander forum is helemaal geschikt voor mensen met verborgen problemen, terwijl er een aparte groep bestaat om ouders van kinderen en tieners die stotteren te helpen. Sommige stotter-management-programma's bieden ook online ondersteuning voor klanten, waarbij het geschreven en gesproken woord verenigd worden.

De National Stuttering Association biedt een netwerk van online ontmoetingsplekken om de interactie tussen leden van de lokale afdelingen (zelfhulpgroepen) te vergemakkelijken, evenals een extra groep waarmee afgevaardigden contact kunnen houden met jaarlijkse conferenties.

De websites van verschillende forums bevatten ook een schat aan nuttig leesmateriaal, samen met links naar podcasts, video's en andere online bronnen. Ik denk dat het relevant is om te benadrukken dat, terwijl de meerderheid van de online discussiegroepen de toegang tot zijn leden beperkt, sommigen toestaan dat de schriftelijke uitwisselingen door het publiek worden bekeken. Ik voeg dit waarschuwingsbericht toe omdat er gelegenheden kunnen zijn waarbij een abonnee onbewust persoonlijke gegevens verstrekt die hij / zij niet zou willen laten lezen door iedereen.

Een ander punt dat moet worden overwogen, is dat de uitwisselingen soms een beetje verhit kunnen worden wanneer leden schrijven over zaken van emotionele aard. Bevrijd van hun gebruikelijke worstelingen met het gesproken woord, nemen sommige PDS een meer assertieve (of zelfs agressieve) rol aan en communiceren, met passie, precies wat ze willen zeggen. Woorden worden gebruikt die anders niet in hun vocabulaire voorkomen, zonder de gebruikelijke anticiperende angst geassocieerd met stotteren.

Jarenlang was het overbrengen van mijn gedachten naar papier de enige effectieve manier waarop ik mezelf zinvol kon uitdrukken. Mijn vroegere mondelinge uitwisselingen waren bezaaid met woorden die ik als inferieur beschouwde of, in sommige gevallen volkomen ongepast. Ik bezweek voor middelmatigheid gewoon omdat ik niet wilde dat de luisteraar me zag / hoorde stotteren.

Hoewel het hartverwarmend is om leden te zien loslaten en hun gevoelens te ventileren, is het belangrijk dat de regels van de etiquette altijd in acht worden genomen. We kunnen tegelijkertijd assertief en respectvol zijn. Gelukkig zijn persoonlijke aanvallen zeldzaam en worden ze snel in de kiem gesmoord door de verstandige tussenkomst van de moderator (s).

Er zijn fora die voor iedereen geschikt zijn - het is gewoon een kwestie van vallen en opstaan om te bepalen welke voldoen aan je individuele behoeften. Als je merkt dat een bepaalde groep niet levert wat je nodig hebt, verplaats je gewoon je aandacht naar een andere groep. Dat is precies wat ik heb gedaan. Ik was ooit tegelijkertijd lid van niet minder dan 11 groepen. (Geen wonder dat mijn vrouw altijd klaagde dat ik te veel tijd online doorbracht.)

Vandaag ben ik veel selectiever en beperk ik mijn bijdragen tot slechts twee groepen. Omdat stotteren niet langer een probleem is in mijn leven, heb ik het aantal berichten dat ik nu inzend sterk verminderd. Hoewel ik het niet langer nodig acht om de herinneringen aan mijn positieve

ervaringen publiekelijk te versterken, deel ik nog steeds zo nu en dan details over dergelijke gebeurtenissen. Mijn belangrijkste doelen zijn om te illustreren hoe dergelijke uitdagingen kunnen worden gecreëerd; herhaal de waarde van het verkennen van niet in kaart gebrachte wateren; of om een bepaald punt toe te lichten.

Tegenwoordig is mijn deelname over het algemeen beperkt tot onderwerpen die mijn interesse doen ontbranden, of het reageren op specifieke vragen die door anderen worden gesteld. Als gevolg van veranderingen binnen een groep is het niet ongebruikelijk dat bepaalde onderwerpen van tijd tot tijd worden herhaald wanneer nieuwe leden toetreden.

LEREN VAN ANDEREN

Ik heb baat gehad bij vrijwel elk forum waarvoor ik mij heb aangemeld. We kunnen allemaal iets (hoe klein ook) leren van elkaars verhalen. Diversiteit moedigt verschillende perspectieven aan. Het internet is zo'n waardevol middel geworden om mensen die stotteren in staat te stellen met elkaar te communiceren. In de loop der jaren heb ik een aantal hechte vriendschappen ontwikkeld die nu nog steeds, buiten de groepen om, bestaan.

Lezen over de levens van andere PDS kan een interessant inzicht bieden in hoe ze omgaan met hun respectievelijke problemen, en tegelijkertijd wederzijdse inspiratie bieden. Het kan ons ook wijzen op mogelijkheden waarvan we ons voorheen niet bewust waren - in relatie tot therapieën, technieken en kansen die ons in staat stellen ons ware potentieel te ontdekken wanneer we bereid zijn om ons bloot te stellen aan onzekerheid en verandering. In feite kan het onze ogen openen voor mogelijkheden die we ons nooit hadden kunnen voorstellen.

Als gevolg van deze online interacties en de onthullende evaluaties die we met terugwerkende kracht hebben uitgevoerd in relatie tot eerdere (en recentere) gebeurtenissen, hebben velen van ons nu een veel groter begrip van de problemen die onze levens bepalen. We zijn ook beter geïnformeerd over hoe wij (en anderen) reageren op de diverse uitdagingen waarmee we worden geconfronteerd en hebben ontdekt dat er spannende en bevredigende paden beschikbaar zijn voor ons om te betreden. Maar, misschien nog belangrijker, we weten dat we nooit meer het isolement hoeven te ervaren van het alleen lopen op die onbekende wegen.

ONGEVOELIG WORDEN

Veel PDS vinden het moeilijk om te praten over de problemen die hun leven beïnvloeden, zelfs met vrienden en familieleden. Toch ervaren velen die lid zijn van online-ondersteuningsgroepen dat ze zich veel meer op hun gemak voelen wanneer ze dergelijke zaken binnen die omgeving bespreken. De meest intieme details onthullen aan 'totaal vreemden' kan soms minder uitdagend zijn dan ze te onthullen aan iemand die je kent.

Meer openheid over mijn levenslange strijd is van onschatbare waarde gebleken om mij te helpen mijn eerdere schaamte te overwinnen. Het onthullen van mijn "donkerste geheimen" (zowel online als in dagelijkse situaties) heeft het proces om minder gevoelig te worden enorm bevorderd.

Tot besluit, ik aarzel niet om te verklaren dat ik, als ik geen deel had genomen aan discussiegroepen op internet, nu niet zo'n gunstige positie in mijn leven zou hebben. Ik beschouw mijn betrokkenheid als een ander belangrijk stuk in deze complexe legpuzzel die we kennen als stotteren.

MIDDELEN VOOR VERANDERING

Het zou ideaal zijn als iedereen deel zou kunnen nemen aan een logopedisch programma en na “hard werken” volledig kan herstellen.

Maar dat is niet het geval.

Mensen zijn verschillend. Sommigen hebben vreselijke jeugdherinneringen waar ze doorheen moeten. Anderen niet. Sommigen groeien op met eenvoudige stotterpatronen. Anderen hebben complex vechtdrag opgebouwd wat afgeleerd moet worden.

Het stottersysteem is voor elke persoon anders. Daarom is het onwaarschijnlijk dat een one-size-fits-all benadering succes zal hebben tenzij je verhaal toevallig in een standaardjabloon past. Oplossingen moeten op het individu zijn toegesneden.

Chronisch stotteren is een multidimensionaal programma en moet meestal vanuit veel verschillende richtingen worden aangepakt.

Welke soorten bronnen zijn beschikbaar?

LOGOPEDIE

Laten we beginnen met de traditionele bron: logopedie. Ik heb nooit met een logopedist gewerkt, dus ik kan niet uit ervaring spreken. Maar ik loop al ruim 33 jaar mee in de stotter-zelfhulp-gemeenschap en ik heb veel PDS horen praten over hun ervaringen met een therapeut. Ik heb ook veel spraak-taalpathologen (SLP's) ontmoet en gesproken.

Hier zijn enkele dingen die ik heb geleerd.

Ervaring. Als je van plan bent met een SLP te werken, controleer dan eerst of hij/zij met mensen die stotteren heeft gewerkt. Chronisch stotteren is een heel ander probleem dan, bijvoorbeeld, een lispel of een articulatieprobleem. Meerdere facetten van het individu moeten worden aangepakt.

SLP's kunnen hun diploma behalen zonder ooit met iemand te hebben gewerkt die stottert. Alles wat ze weten over stotteren kan geleerd zijn door schoolboeken te lezen of colleges te volgen. Maar dat is geen vervanging voor persoonlijke ervaring. Zonder echte ervaring en een kans om dingen uit te proberen, is het maar al te gemakkelijk om een perspectief te ontwikkelen dat niet breed of inclusief genoeg is om het probleem effectief aan te pakken.

Levenservaring is belangrijk. Therapeuten die het meest effectief zijn, zijn degenen die in hun persoonlijke groei problemen hebben meegemaakt. Een zeer effectieve SLP die ik ken, maakte de “vrij spreken beweging” in Californië in de jaren zestig mee. De beweging werd gekenmerkt door intense interactie en persoonlijke verkenning, en gedurende deze tijd leerde ze ontzettend veel over wat gedrag remt of motiveert. Een andere nationaal bekende SLP was een drama-docent op de universiteit en onderzocht routinematig de motivatie en het leven van de personages die hij speelde.

Dit wil niet zeggen dat een dergelijke ervaring absoluut noodzakelijk is, maar ik weet wel dat ervaringskennis net zo belangrijk is als abstracte kennis. In het ideale geval heeft jouw therapeut een gezonde dosis van beide.

Kan spraaktherapie je voortgang beperken? Ironisch genoeg kan dat. In het hoofdstuk getiteld "Zen in the Art of Fluency" hebben we gekeken naar de Zen-benadering van meesterschap en hoe het oproept om bewuste controle op te geven en je onderbewustzijn het over te laten nemen. Het is een punt om opnieuw te onderzoeken. Er zijn therapeuten wiens *enige* focus ligt op vloeiendheid, en die je aanmoedigen om dat je permanente doel te maken. Wat ironisch is, is dat juist de focus die je in staat stelt om mechanische vloeiendheid te bereiken, kan tegenwerken dat je de volgende stap van spontane zelfexpressie bereikt.

Merk op dat ik opzettelijk de term 'spontane vloeiendheid' mijd. Dat komt omdat totale vloeiendheid misschien niet je natuurlijke manier van spreken is. Gewone mensen umm, ahh, herhalen en beginnen opnieuw, ze haperen en denken er niet twee keer over na. Waar de PDS naar op zoek is, is bevrijding van blokkades.

Vocale variatie - variërende toonhoogte, snelheid, toon, volume en pauzeren - omvat 85 procent van jouw non-verbale boodschap. Ik kan je niet vertellen hoeveel PDS ik in de loop der jaren heb ontmoet, die hebben toegegeven dat ze hun spreekvaardigheidstechniek hebben opgegeven omdat ze het gebruik ervan te mechanisch vonden. Natuurlijk konden ze spreken, maar het voelde niet alsof ze zichzelf waren. Er ontbrak iets.

Dat is niet verrassend. Toonhoogte, snelheid, toon, volume en pauzeren geven je jouw identiteitsgevoel. Het is wat je toestaat om je innerlijke zelf te uiten. Stel je voor dat je je favoriete liedje zingt met slechts één of twee noten. Het zou geen liedje zijn. Het zou een opdreunen zijn.

Als je een hoog niveau van vloeiendheid wilt bereiken wanneer je spreekt, moet je het hele stottersysteem aanpakken. *Je moet je comfortabel voelen met loslaten en jezelf zijn als je praat.* Logopedisten die het hele stottersysteem aanpakken en die je aanmoedigen om volledig expressief te zijn, zijn degenen die je het meest waarschijnlijk zullen helpen om blijvend succes te bereiken.

Maar wat doe je als je lokale middelen beperkt zijn? Sommige SLP's doen nu spraaktherapie via internet met behulp van Skype en video. een spraak-taal patholoog die online-coaching doet (en wiens standpunt erg holistisch is) is Marjorie Foer. Haar e-mailadres is marjorief@cox.net en haar telefoonnummer in Charlestown, Rhode Island, is 401-364-8788. Zie haar verslag op <http://www.mnsu.edu/comdis/isad5/papers/foer.html>.

COACHING

Persoonlijke coaching is een nieuwkomer in de stotterwereld. Dankzij internet kan een groeiend aantal mensen zoals ikzelf met expertise in bepaalde aspecten van stotteren nu hun informatie en ervaringen delen op een één-op-één basis met iedereen wereldwijd. Wij kunnen je helpen jouw stottersysteem te onderzoeken en je advies geven welke stappen en strategieën het meest productief zijn.

Net als in de sport, laat een coach je zien hoe je je energie kunt concentreren op de plek waar ze het meeste goed zullen doen. Een coach helpt je ook om jouw unieke problemen te identificeren en te definiëren. Goede coaching verbetert jouw kansen om je doelen sneller en efficiënter te bereiken.

Tegenwoordig kunnen bepaalde soorten coaching telefonisch of via internet worden uitgevoerd. En als jij en je coach een internet camera en Skype hebben, kun je zelfs face-to-face praten, waardoor de sessie persoonlijker wordt.

Coaches werken aan verschillende gebieden.

HEXAGON COACHING

Ik kan je helpen je totale stotersysteem te identificeren, te ontcijferen, te begrijpen en ermee te werken.

Onthoud dat als je het probleem niet goed kunt definiëren, jouw kansen om het op te lossen klein zijn. Maar als je de onderdelen begrijpt en hoe ze samenwerken, is de kans groter dat je een effectieve strategie voor herstel kunt samenstellen.

Mijn taak als coach is om je te helpen de onderdelen in jouw dagelijks leven te identificeren die bijdragen aan jouw stotter-hexagon. Meestal zijn veel triggers dingen waarvan je jezelf niet eens bewust bent.

Terwijl we samenwerken, verkennen we situaties waarin spraak gemakkelijker is, en situaties waarin spraak uitdagend is, en zul je de gemeenschappelijke draden beginnen te zien die door jouw spreekwereld zijn gewoven. Je zult patronen gaan zien. Je identificeert triggers. Je zult ontdekken wat deze dingen gemeen hebben. En je zult begrijpen hoe deze componenten samenkomen om een systeem te vormen.

We verkennen ook bronnen als Toastmasters, Speakers Clubs en internet discussiegroepen waar je de steun van andere mensen kunt ondervinden. We kunnen zelfs tijdens de sessie experimenteren en verschillende strategieën uitproberen om te zien hoe deze van invloed zijn op je spraak.

Als je meer wilt weten over het verkennen van je unieke stotter-hexagon, neem dan contact met me op via stutterhexagon@aol.com. Je kunt ook een sms-bericht naar mijn Skype-account *verzenden* via *jcharr1234*. Of bel me op 415-647-4700.

COGNITIEVE COACHING

Omdat blokkeren een overlevingsstrategie is, is het erg belangrijk om te begrijpen hoe en waarom je de wereld waarneemt zoals jij dat doet. Even belangrijk is het ontwikkelen van een voorraad aan hulpmiddelen en technieken waarmee je de controle over jouw cognitieve processen kunt uitoefenen, in plaats van volledig er aan overgeleverd te zijn.

Cognitieve coaching richt zich op hoe je jouw ervaring waarneemt en verwerkt. Ik ontwikkelde cognitieve hulpmiddelen in de jaren zestig door mijn studie algemene semantiek en de psycho-cybernetica, hoewel deze volgens de huidige normen vrij uitgebreid waren. Vandaag is er een NLP coaching-sessie die je kan helpen door middel van verschillende processen om in contact te komen met de gedachten en gevoelens die leiden tot blokkeergedrag. De coach kan je ook hulpmiddelen aanreiken waarmee je zelfstandig kunt werken.

Er is een groeiend aantal beoefenaars in het veld die inzicht hebben in het stotersyndroom en die telefonisch of via Skype kunnen werken. Hier volgen er verschillende die ik persoonlijk ken.

Bob Bodenhamer , D.Min. is een vooraanstaand expert in een tak van cognitieve omscholing, genaamd Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP). Hij is auteur of co-auteur van een aantal boeken uit de praktijk en begon aan het einde van de vorige eeuw intensiever te werken met leden van de stotter-gemeenschap. In samenwerking met Michael Hall, Ph.D., creëerde Bob een tak van NLP genaamd neurosemantics (NS). Kijk op www.masteringstuttering.com voor verschillende manieren van stotter-behandeling, waaronder NLP-processen die je zelf kunt uitvoeren. Bob geeft ook trainingen voor individuen en therapeuten over de hele wereld. Bob heeft nooit gestotterd, maar hij heeft net zo goed inzicht in de dynamiek die het probleem veroorzaakt als iedereen die ik heb ontmoet. Bob is ook de eigenaar van het discussieforum *neurosemanticaofstuttering* . Hij is telefonisch bereikbaar op 704-864-3585, en zijn e-mail is [bobbybodenhamer @ yahoo .com](mailto:bobbybodenhamer@yahoo.com). Over enkele pagina's vind je een beschrijving van Bob's boek - *I Have a Voice: How to Stop Stuttering*.

René Robben is een goed voorbeeld van een nieuwe golf van NLP-beoefenaars die geen universitaire opleiding hebben op het gebied van psychologie, maar die desalniettemin krachtige kwalificaties en middelen bieden. René is opgegroeid met een stotterprobleem en kent de problemen van binnenuit. Hij is ook geheel hersteld. In 2009 voltooide hij zijn opleiding NLP en behaalde zijn aantekening als NLP Master Practitioner. René is een lange tijd lid geweest van de neurosemantics-lijst, en ik ben voortdurend onder de indruk van zijn inzichten en gedegen advies. Ik had ook het genoegen hem een paar jaar geleden in Kopenhagen te ontmoeten toen ik daar een workshop gaf. René spreekt Nederlands, Engels en Duits en woont in Nederland. Zijn e-mailadres is coaching@rene-robbe.nl. Telefoon is + 31-6-209-36-61 . En zijn website is www.rene-robbe.nl. (noot van de vertaler: deze site is helaas niet meer online).

Tim Mackesey , BRSFD, CCC-SLP . Misschien ken je Tim al van zijn biografische artikel en het stuk van zijn cliënt. Tim is een breed erkende specialist in vloeiendheid-stoornissen. Naast zijn kwalificaties als spraaktherapeut, is Tim een Master Practitioner in Neuro-Linguïstisch Programmeren en Neuro Semantics. Hij doceerde de cursus Fluency Disorders op afstudeerniveau aan de Georgia State University. Tim zet zich in voor een effectieve behandeling voor stotteren. Hij is verschenen in veel televisie- en radioprogramma's in de omgeving van Atlanta om de luisteraars voor te lichten over de vroege detectie en behandeling van vloeiendheid-aandoeningen. Als Tim niet één-op-één met zijn klanten werkt, is hij bezig nationale en internationale workshops te geven. Tim is ook gespecialiseerd in de behandeling van jonge kinderen en hij heeft opmerkelijke successen geboekt. Tim is te bereiken op tim.mackesey@stuttering-specialist.com en telefonisch op 770-399-5455. Zijn website is www.stuttering-specialist.com.

Andere NLP-beoefenaars die bekend zijn met stotter-gerelateerde problemen zijn te vinden op www.masteringstuttering.com/Providers.htm.

THUIS STUDIEPROGRAMMA'S

Chazzler DiCyprian is een inwoner van Cyprus die acht jaar in Amerika heeft gestudeerd en gewerkt. Ik ontmoette hem terwijl hij een stotter-gerelateerd programma bijwoonde, en we hielden contact via de telefoon. Ik was echt onder de indruk van hoe goed hij het concept van de Stotter Hexagon begreep. Stotteren was niet alleen een spraakblokkade voor Chazzler , het was een blokkering in zijn keuzes, zijn beslissingen, zijn overtuigingen, zijn dromen, in wie hij was en wat hij in het leven kon bereiken. Maar al zijn inspanningen om een oplossing voor zijn spraak te vinden, mislukten totdat hij 'een paar geweldige mensen' ontmoette in Californië die hersteld waren en die hem hielpen hetzelfde te bereiken. Chazzler besloot om een online programma genaamd Stuttering Dissolution te starten met als doel PDS te trainen en uit te rusten om een zelfverzekerd, succesvol en vervuld leven te leiden. Het pakket bevat video's, audio's, e-books en interviews over het overwinnen van stotteren. Het doel van dit multi-media programma is om "je te helpen de verborgen mysteries van stotteren te ontsluiten en om je te voorzien van bewezen strategieën om een einde te maken aan de emotionele pijn van het stotteren -. Bewust, eerlijk, betrouwbaar, effectief, en permanent". Je kunt meer informatie vinden op www.StutteringDissolution.com.

Noot van de vertaler: nu volgde een reeks websites en boeken, aanbevolen door John Harrison. Gericht op de Amerikaanse lezer, derhalve niet opgenomen in deze vertaling.

ZEVEN TIPS OM MET JE KIND TE PRATEN

Samengesteld door Barry Guitar, Ph.D., University of Vermont, en Edward G. Conture , Ph.D., Vanderbilt University

[Hoewel dit boek is gericht op volwassenen die stotteren, hebben veel mensen vragen over hoe stotterproblemen bij jonge kinderen kunnen worden aangepakt. Dat is een onderwerp op zichzelf en wordt niet behandeld in dit boek. Ik dacht echter dat deze lijst met zeven tips een bijzonder nuttig uitgangspunt zou zijn voor ouders en anderen die op zoek zijn naar meer informatie over het onderwerp. - JCH]

1. Spreek met je kind op een rustige, ongehaaste manier en pauzeer regelmatig. Wacht een paar seconden nadat je kind klaar is met praten voordat je begint te praten. Je eigen langzame, ontspannen spraak zal veel effectiever zijn dan kritiek of advies zoals "rustig aan" of "probeer het opnieuw maar dan langzaam".
2. Verminder het aantal vragen dat je aan jouw kind stelt. In plaats van vragen te stellen, hoef je alleen maar te reageren op wat je kind heeft gezegd.
3. Gebruik je gezichtsuitdrukkingen en andere lichaamstaal om je kind duidelijk te maken dat je naar de inhoud van het bericht luistert en niet naar hoe hij/zij praat.
4. Houd elke dag een paar minuten vrij, zodat je jouw onverdeelde aandacht aan je kind kunt schenken. Deze rustige, kalme tijd kan vertrouwen opwekken bij jongere kinderen.
5. Help alle leden van het gezin om om beurten te leren praten en luisteren. Kinderen, vooral degenen die stotteren, vinden het veel gemakkelijker om te praten als er weinig onderbrekingen zijn.
6. Observeer de manier waarop je omgaat met je kind. Probeer die momenten die je kind de boodschap geven dat je naar hem/haar luistert te verlengen en dat hij/zij voldoende tijd heeft om te praten.
7. Vertel je kind vooral dat je hem accepteert zoals hij is. Het krachtigst is jouw steun aan hem, of hij nu stottert of niet.

VEERTIG JAAR LATER

Ik dacht dat ik snel zou zien of ik mijn leven, in de 40 jaar nadat mijn blokkades verdwenen, kon profileren. In het bijzonder zou ik proberen de vraag te beantwoorden: "Wat gebeurt er wanneer een PDS stopt met stotteren?"

Ging ik zelfverzekerd aan de gang om al die dingen na te streven en alles waar ik bang voor was aan te gaan, omdat ik stotterde?

Nou nee..... Dat zou ik niet zeggen.

De dynamiek die hielp om mijn stotteren en blokkeren te besturen, was nog steeds een groot deel van mij. Ik was nog steeds erg verstrikt in het gevoel dat ik moest presteren. En ik was nog steeds gefocust op het behagen van anderen.

Dit alles werd vertaald in mijn gebrek aan een levensdoel. Hoewel ik een behoorlijk goede schrijver van advertenties, boeken en artikelen ben geworden, was een carrière op dat gebied nooit iets waar ik naar streefde. Toen mensen me vroegen wat mijn vijf-jaren plan was, had ik er geen. Ik nam gewoon het werk aan dat zich aandeede.

Toch was er iets dat aan mij trok. Ik hield van lesgeven. Jaren geleden, toen ik voor het eerst naar San Francisco kwam, vertelde mijn kamergenoot me dat ik er goed in zou zijn om voor mensen te staan, maar ik ben snel van die gedachte afgestapt. Alleen al het idee om voor al die "rechters" te staan, maakte me misselijk. Ik had niet het gevoel dat wat ik te zeggen had ooit meegeteld had. Dus ik beperkte mijn focus om in mijn levensonderhoud te voorzien en mijn nieuwsgierigheid naar mensen voort te zetten.

Ik wist het toen nog niet, maar er waren eigenlijk meerdere draden die alles met elkaar verbonden. Ik vind het leuk om iets complex eenvoudig te maken. Reclamemakers doen dit. Je hebt productinformatie die je moet lezen en opnemen. Je moet het publiek leren kennen en begrijpen. En je moet een creatieve manier vinden om de productvoordelen te vertalen, zodat het publiek gemotiveerd is om te kopen. Ik vind dat een uitdaging.

Op dezelfde manier schrijf ik graag dit soort artikelen die in dit boek verschijnen, omdat het gaat om het uitpuzzelen van dingen. Als ik daarmee nieuwe wegen kan banen, wordt het proces nog aantrekkelijker. Ik ben ook heel blij wanneer ik iets kan doen om mensen te bemoedigen.

Je kunt dus begrijpen waarom de National Stuttering Association grote aantrekkingskracht op mij uitoefende. Meer dan 30 jaar lang werd het een belangrijk beroep en een testlocatie voor het uitproberen van dingen. Alle activiteiten die ik leuk vond, waren belichaamd in mijn activiteiten voor de organisatie. Het belangrijkste was dat er geen druk was om te presteren, omdat ik alles wat ik deed gratis deed.

In een persoonlijke training in de jaren '70 zei de instructeur tegen ons: "Als je wilt weten wie je echt bent, neem notie van wat je gratis doet."

Hij had het bij het rechte eind.

De NSA gaf me een plek om mezelf te vinden, en in het bijzonder heeft het mij de gelegenheid geboden om de enige activiteit na te streven die de meeste angst en aantrekkingskracht voor mij inhield:

Les geven.

In de eerste NSP-vergadering die ik ooit heb gefaciliteerd (met veel schroom, moet ik toegeven), was ik aan het lesgeven. Er waren veel problemen met de uitvoering, maar het was iets dat ik wilde doen. En omdat niemand in de zaal meer wist dan ik, gaf het me het vertrouwen om door te gaan. Maar toen mensen weggingen en vertelden dat ik het geweldig had gedaan, was het enige wat ik kon bedenken, "Nou, ik heb ze ZEKER voor de gek gehouden."

In de jaren '70 volgde ik persoonlijke-groei trainingen en heb ik me sterk geïdentificeerd met de trainers die ze hebben geleid. Ik hield van het feit dat ze veel verschillende steden hadden bezocht. Maar ben ik zelf een trainer? Echt niet. Begin jaren 80 organiseerde ik echter een tweedaagse workshop voor de NSP (nu de NSA) in de omgeving van San Francisco. Oké, dus ik was de enige persoon die ooit een persoonlijke-groei training heeft gevolgd. Het maakte niet uit. Omdat er niemand was die genoeg wist om mij te beoordelen, was ik vrij om mezelf te zijn.

Halverwege de jaren 80 schreef ik de eerste editie van dit boek - 50 pagina's met spreekoefeningen plus één essay - en deed mijn eerste "spreken in het openbaar" workshop op de jaarlijkse NSA-conferentie in Philadelphia. Wauw.

Als gevolg van die workshop werd ik door de Houston-afdeling uitgenodigd om naar die stad te vliegen en een weekend workshop te houden. Dubbele wauw! Ik herinner me dat ik zo jaloers was op de trainers in de persoonlijke-groei programma's die van de ene stad naar de andere gingen. "Ik zal nooit in staat zijn dat te kunnen doen," dacht ik toen.

Nu deed ik het, dankzij de NSA.

En zo is het gegaan. Ik heb uiteindelijk NSA-trainingen gegeven in steden in de VS en Canada, evenals trainingen voor andere stotter-gerelateerde organisaties in acht landen.

Tot zover het niet in staat zijn van het geven van workshops en reizen.

Toch bleef een groot deel van de stotter-mentaliteit voortduren. Ik kon deze dingen binnen de stotterwereld doen. Maar was ik goed genoeg om het in de grote wereld te doen? In het bedrijfsleven? Voor organisaties?

Toen ik naar de International Stuttering Association-conferentie in Fremantle, Australië, ging, was de organisatie zo vriendelijk om een eendaagse openbare lezing voor het grote publiek in het nabijgelegen Perth voor me te organiseren, zodat ik mijn reiskosten kon terug verdienen. Dat was de allereerste training die niet bedoeld was voor een stotterend publiek. Het ging van een leien dakje.

Twee maanden later stelde een vriend voor om een gratis workshop "spreken in het openbaar" te houden op de jaarlijkse conferentie van het Institute of Management-consultanten in Reno, Nevada.

O mijn God! Als je een nerveuze, gespannen John Harrison wilde zien, had je hem in Reno gevonden. Dit was mijn tweede niet-stotterend publiek, en deze mensen waren Management Consultants. Ze waren autoriteiten. Het waren heel belangrijke mensen. Mijn angsten voor autoriteitsfiguren speelden enorm op.

Ik kreeg het 90 minuten durende programma rond, hoewel ik behoorlijk krap in de tijd zat. De meeste mensen vonden het leuk. Enkel niet. Toch waren de algemene beoordelingen redelijk goed.

De barrières verdwenen. Ik ben weer deel gaan nemen aan Toastmasters na 35 jaar afwezigheid. Ik werd lid van twee clubs, één daarvan was voor ervaren sprekers. Op zeker moment had ik een workshop voor mijn San Francisco-club, die een aantal beginnende sprekers had. Daarna ging ik bij een organisatie voor bedrijfsnetwerken en deed uiteindelijk een workshop voor openbaar spreken voor mijn afdeling. Dit veranderde in een "elke andere maand" workshop die ik nu nog steeds houd voor het grote publiek.

Ik heb ook verschillende workshops georganiseerd voor bedrijven en andere organisaties. Eindelijk, na al die jaren, ben ik werkelijk geworden waar ik ooit naar gestreefd heb:
Een leraar.

Het zelfbewustzijn dat mij mijn hele leven had achtervolgd, begon ook scheuren op te lopen. Een grote bijdrage daaraan was een artikel dat ik schreef met de titel "Hoe je verwachtingen jouw schip kunnen laten zinken." Bij het duidelijk worden over het onderscheid tussen mijn leven leiden door mijn verwachtingen versus door mijn intenties, kon ik zien hoeveel en hoe vaak ik mijn macht weggaf aan andere mensen. Hoe duidelijker het werd, hoe meer ik me realiseerde dat de mening van anderen op de tweede plaats kwam van wat ik wilde doen. Toen ik de behoefte begon te waarderen en ondersteunen om mezelf eerlijk uit te drukken, is mijn zelfbewustzijn weggefallen. Ik zal je bezwaar, ongenoegen of afkeer noteren, maar ik zal me blijven concentreren op het waarmaken van mijn intenties als ik denk dat ze het waard zijn.

Het werkt. Verbazingwekkend!

Misschien was de laatste stap in mijn herstel de dag dat ik besepte dat ik niet langer op de stotter-discussieforums op internet wilde blijven. Ik had er veel aandacht aan gegeven, maar ik was verder gegaan. Natuurlijk ben ik altijd blij om mensen te horen en probeer ik nog steeds behulpzaam te zijn wanneer iemand me schrijft of belt. Maar de lange nachten met praten over stotteren op discussieforums zijn voorbij.

De discussie is echter niet gestopt. Ik chat regelmatig met mensen van over de hele wereld op Skype (met video!) En ik leid betaalde coachingsessies op Skype met mensen die hun eigen stotter zeshoek willen verkennen en transformeren.

Ik hoop dat je dit boek nuttig vond. Ik geef iedereen toestemming om dit materiaal te gebruiken naar eigen goeddunken. Je hoeft het niet met mij te overleggen. Als je een verschil kunt maken - als je iemand kunt helpen de volgende stap te zetten naar de persoon die hij wil zijn - doe het dan gewoon. Spreek je uit. Dat is hoe we dit behandelen.

Ik sluit dit af met de laatste e-mail die ik heb gepost in de *neurosemanticofstuttering* discussiegroep.

Dit zal mijn absoluut laatste bericht op dit forum zijn. Ik besloot om nog een week rond te blijven hangen, en ik was erg geraakt door de leuke reacties die ik van velen van jullie heb ontvangen. Ik ben sinds begin jaren negentig op stotterforums geweest toen ik voor het eerst lid werd van Stutt-L listserv. Stutt-L was de eerste echt grote internet discussiegroep over stotteren. En heel wat baanbrekende ideeën werden hier gedeeld en onderzocht.

Ik bracht vele nachten tot in de vroege ochtend door om op te schrijven wat ik had ontdekt over stotteren, en een groot aantal van mijn langere berichten zijn uitgroeid tot hoofdstukken voor dit boek. Zonder twijfel is de beste manier om iets te leren, het aan anderen te leren. Ik weet dat velen van jullie ook de waarheid hiervan hebben ervaren.

De meeste belangrijke ideeën die ik de afgelopen dertig jaar heb gehoord over stotteren zijn afkomstig van de stotter-gemeenschap ... van mensen zoals jij. Dit is volkomen logisch. Joel Arthur Barker in zijn boek Paradigms beschrijft dit onderwerp uitvoerig. Hij zegt dat belangrijke paradigma verschuivingen, zoals die nu gebeuren met stotteren, zelden zullen komen van de gevestigde gemeenschap (in dit geval de spraaktherapeuten en onderzoekers). In plaats daarvan komen ze van degenen die buiten de gevestigde paradigma's zitten van die gemeenschap - in dit geval de feitelijke PDS en "buitenstaanders" zoals Bob Bodenhamer, medeoprichter van neuro semantiek die met veel PDS heeft gewerkt.

Immers, als je "outside the box" wilt denken, helpt het als je niet IN "the box" woont.

Academici worden beïnvloed door professionele boeken, scripties, ideeën en discussies waaraan ze op school worden blootgesteld. Hun kader wordt bepaald door alles wat eerder is gepubliceerd. Die veelheid van kennis is moeilijk voor hen om te betwijfelen, en men is geneigd die informatie als waarheid te accepteren. Het is tenslotte wel gepubliceerd, is het niet? Dan moet het waar zijn. (Hoeveel studenten hebben genoeg lef om hun studieboeken in twijfel te trekken?)

Verder zetten onderzoekers zich in om een formeel protocol te volgen wanneer ze nieuwe ideeën en theorieën onderzoeken en ontwikkelen. Dit formele protocol werkt heel goed voor de natuurwetenschappen zoals biologie en natuurkunde. Het kan ook goed werken voor de sociale wetenschappen ... TENMINSTE als het probleem kan worden opgesplitst in zinvolle segmenten die kunnen worden geïsoleerd en bestudeerd met behulp van een wetenschappelijke methode.

Het probleem is dat veel over stotteren zich niet leent om te bestuderen via een formele wetenschappelijke methode waarin je een deel van het probleem isoleert, stel een theorie voor en test dan alleen die theorie. Stotteren / blokkeren is te "rommelig", te verweven met de persoonlijkheid van het individu. Sommige dingen worden empirisch beter bestudeerd door observatie en persoonlijke ervaring. (Dit proces werd gevolgd door Charles Darwin bij het ontwikkelen van zijn theorieën over evolutie en het overleven van de sterksten.)

De meeste moeilijkheden bij het begrijpen van stotteren hebben te maken met het feit dat het fenomeen de laatste eeuw niet correct is gekarakteriseerd. Tenminste naar mijn mening en de mening van een groeiend aantal anderen. Dit heeft alles wat is geschreven over stotteren beïnvloed. Bovendien is het heel moeilijk om een geïsoleerd probleem te bestuderen wanneer de werking van dat probleem nauw verbonden is met de werking van een groter systeem- WAARVAN DAT SEGMENT SLECHTS EEN DEEL IS.

Om een oude analogie te gebruiken, is het alsof je probeert een olifant te definiëren door ALLEEN een van zijn delen te bestuderen, zoals de romp, het been of de staart. Het kan niet worden gedaan. Je moet naar de hele olifant kijken als je het deel dat je bestudeert in de juiste context wilt plaatsen.

Ik raad zeker het lezen van boeken niet af. Dat kan heel nuttig zijn. Maar het is niet nuttig als wat je leest, je blind maakt voor wat er onder je neus gebeurt.

De ideeën van anderen wekken verwachtingen op die jouw perceptie kleuren, zodat je niet kunt zien wat voor jou waar is. De beste manier om over stotteren te leren, is empirisch, door persoonlijk te luisteren, te proberen, te onderzoeken, te experimenteren (en ook te lezen, niet alleen over stotteren, maar ook over verwante onderwerpen). Ik hoefde geen formeel onderzoek op te zetten om te zien hoe ik zou spreken als ik de manier waarop ik ademde, veranderde. Als ik een theorie had, hoefde ik alleen maar in de bus te stappen en om een

buskaartje te vragen. Ik kon meteen zien of ik er iets aan had of niet. Ik kon honderd verschillende dingen proberen in de tijd die het kostte voor een formele academische studie om naar slechts een van die factoren te kijken.

Dankzij het internet heeft elke persoon op deze lijst het potentieel om de algemene kennis over stotteren en blokkeren te bevorderen. Ieder van jullie heeft unieke ervaringen en inzichten gehad, wat potentiële verbetering triggers zijn voor andere leden van de lijst. Ieder van jullie heeft het potentieel om met ideeën te komen die behulpzaam zijn bij het transformeren van ons begrip van stotteren.

Wij zijn een krachtige groep. En we zullen doorgaan zolang we vitaal en actief blijven.

Dat gezegd hebbende, is het tijd voor mij om af te sluiten. Ik heb nog een ander boek dat ik wil schrijven. Ik heb een "spreken in het openbaar" bedrijf waar ik rond liep maar niet echt de leiding heb. Ik moet ermee stoppen. Ik moet het gaan toepassen. Zolang ik automatisch inlog op de neurosemanticofstuttering site elke keer als ik mijn computer aanzet en uren aan het schrijven van e-mails besteed die vaak zo lang zijn, zal ik mezelf in mijn comfortzone houden en niet deelnemen aan die gebieden van ongemak waar echte groei en vooruitgang mogelijk zijn. Het is nodig om deze verleiding te verwijderen.

Ik kijk er echter naar uit om met jullie in contact te blijven. Ik ben bereikbaar op verschillende e-mailadressen waaronder <johnnyh567@aol.com> en <stutterhexagon@aol.com>. Laat me weten wat er met je aan de hand is.

Oké, deze keer is het echt ...

Over en uit.

Al het beste,

John

NAWOORD: Ik kwam een jaar lang niet op de neurosemanticofstuttering site. Eerlijk gezegd was het na 17 jaar een opluchting om niet elke dag de overvloed van stotter-gerelateerde e-mails te ontvangen, vooral omdat ze over hetzelfde oude materiaal leken te gaan. En ik heb mijn inspanningen geconcentreerd op andere activiteiten.

Maar ik heb mijn banden niet volledig doorgesneden. Ik heb ervoor gezorgd dat de sites me dagelijkse overzichten van e-mailactiviteiten zou sturen, hoewel ik ze ongelezen verwijderde. Toen werd ik op een dag nieuwsgierig naar wat er gaande was, dus opende ik een van de samenvattingen en las ik de dagelijkse berichten.

Ik stond versteld. Een hele nieuwe groep leden creëerde een levendig gesprek en verkende nieuwe gebieden. Sommige leden waren cliënten die ik coachte. Anderen waren mensen uit verschillende landen met wie ik had gechat. Er bleek een hoog niveau van begrip van het stottersysteem te zijn. Mensen ondersteunden elkaar echt. De creativiteit stroomde. Dat was opwindend, dus ik heb een van de e-mails beantwoord.

Vandaag sta ik weer op de lijst. Ik blijf ook een actieve coachingspraktijk houden voor PDS via de telefoon en Skype. (Noot van de vertaler: Deze informatie is niet meer correct.)

DE KRACHT VAN INTENTIE

Zo, hier zijn we aan het einde van het boek, en je denkt waarschijnlijk, "Kan ik echt leren zonder stotteren te spreken, of op zijn minst, zonder angst voor stotteren?"

- Hoeveel tijd en moeite kost het?
- Als ik succesvol ben, kan ik dan een betere baan krijgen of meer geld verdienen?
- Kan ik in elke situatie praten?
- Kan ik de dingen bereiken die ik wil?
- Hoe zal het leven zijn?

Dat zijn de vragen die iedereen die ooit in aanraking is gekomen met persoonlijke uitdagingen heeft overpeinsd. Ik weet het, omdat ik daar jarenlang aan dacht tijdens mijn pogingen om mijn eigen problemen van het leven te overwinnen. De boeken over zelfverbetering waren allemaal goed leesbaar. Maar handelen op basis van de informatie ... nou, dat was een ander verhaal. Om dit boek een impact op jou te laten hebben, moet er iets veranderen en gaat het om meer dan alleen je spraak.

Je moet actie ondernemen. Dus wat houdt je waarschijnlijk tegen?

Wat je tegenhoudt, is dat je je leven laat leiden door je verwachtingen.

Laten we eens kijken waarom dit zo is.

EEN VISVERHAAL

Enige tijd geleden hoorde ik over een fascinerend laboratoriumexperiment. Een bioloog vulde een groot aquarium met water en scheidde het in twee delen met een glazen scheidingswand. Aan de ene kant plaatste hij een flinke baars. Aan de andere kant zette hij een school van kleine voorntjes uit. Hij wilde zien hoe de baars zou reageren.

Een hele week lang botste de baars voortdurend tegen de scheidingswand en probeerde zonder succes de voorntjes te bereiken. De volgende week bleef hij proberen, maar naarmate de week vorderde, verloor de baars langzaam zijn interesse. Tegen de derde week had hij geleerd dat hij niet bij de voorntjes kon komen en probeerde het helemaal niet meer.

Toen verwijderde de wetenschapper de glazen scheidingswand. Wat denk jij dat er gebeurde?

Zeide de baars tegen zichzelf: "Joepie, ik kan eindelijk die voorntjes opslokken?"

Hij deed het niet.

In feite zwommen de voorntjes zelfs rond zijn mond en de baars gaf ze absoluut geen aandacht. De baars had immers ontdekt wat "mogelijk" was en wat niet. De verwachtingen waren vastgesteld. Het was een experiment dat eenvoudig kan worden gerepliceerd.

Wees nu openhartig. Klinkt die baars zoals jij? Heb je je verwachtingen je leven laten leiden? Heb je de overtuigingen en overlevingsstrategieën van de kindertijd je mogelijkheden als volwassene laten beperken?

Weet je dat dingen niet zullen lukken, zolang je het niet eens probeert? En mis je zelfs de kansen die je ziet zwemmen voor je neus?

Als dat zo is, reageer je misschien net als die baars.

Gelukkig heb je opties, in tegenstelling tot de baars. Je hebt een keuze in hoe je je leven wilt leiden.

- Je kunt je motivatie en zelfrespect baseren op hoe anderen je beoordelen en of je activiteiten succesvol waren of niet.
- Of je kunt het baseren op hoe succesvol je jouw intenties hebt gedefinieerd en gevolgd.

Het grootste deel van mijn leven heb ik mijn leven volgens mijn verwachtingen geleefd. Als ik een half dozijn keer iets probeerde en het werkte niet zoals ik hoopte en verwachtte, raakte ik ontmoedigd en ging ik verder met iets anders. Ik had weinig uithoudingsvermogen. Dus je kunt je voorstellen hoe geschokt ik me voelde toen ik het volgende verhaal las.

INTENTIES VS. VERWACHTINGEN

Thomas Edison was een man wiens verwachtingen niet werden vervuld, dus je zou kunnen denken dat zijn leven er een was van totale ontmoediging. Integendeel, Edison was Amerika's grootste en meest succesvolle uitvinder. Gedurende zijn leven patenteerde hij 1.093 uitvindingen, meer dan de volgende twee meest productieve uitvinders bij elkaar.

In 1878 creëerde Edison een prototype van de gloeilamp. Het bestond uit een dunne strook papier die aan beide uiteinden aan draden was bevestigd en in een vacuüm in een glazen bol werd verzegeld. Toen elektriciteit door de draden in de "papiergloeidraad" stroomde, werd dit verhit en ging gloeien. Voilà, licht. Het had maar één nadeel. Het papier brandde in enkele seconden op. Het was duidelijk geen succesvol commercieel product.

Dus Edison ging op zoek naar een materiaal voor de gloeidraad die helder en lang genoeg zou branden zodat ze commercieel levensvatbaar zou zijn. Hij zocht wereldwijd naar elk denkbaar materiaal dat zou kunnen werken. Hij testte gloeidraden gemaakt van elke denkbare plant en boom - bamboe, baywood, buxus, ceder, vlas, hickory Hij schreef biologen aan die hem vezels van planten stuurden uit exotische oerwouden in de tropen. Hij testte zelfs een haar van de baard van zijn laboratorium assistent. Niets voldeed aan het vereiste.

Weet je hoeveel verschillende materialen Edison heeft getest totdat hij iets vond dat wel werkte?

Meer dan 6000!

Ik vond dit ongelooflijk. Zes pogingen, en ik zou de interesse verliezen terwijl Edison 6.000 mislukkingen achter elkaar had en nog steeds doorging totdat hij ontdekte dat een verkoolde katoenen draad voldeed aan het vereiste.

Wat weerhield hem ervan ontmoedigd te raken en te stoppen?

Twee dingen. Ten eerste hield Edison van wat hij aan het doen was. Hij vond het gewoon leuk om in het laboratorium te zijn en experimenten uit te voeren, en dat maakte zijn inspanningen de moeite waard. (Hoeveel PDS doen werk dat echt weergeeft wie ze zijn en wat ze leuk vinden?)

Even belangrijk was dat Edison zichzelf niet af mat aan hoe goed aan zijn verwachtingen werd voldaan. Zeker, hij had verwachtingen (in dit geval meer dan 6.000 die niet werkten!). Maar Edison was gemotiveerd door zijn intenties. Dus wanneer een experiment niet succesvol was, keerde Edison zich eenvoudigweg om en zei tegen zijn lab-assistenten: "Wel heren, nu weten we iets meer over het probleem." Dus zelfs die experimenten die niet aan zijn verwachtingen voldeden, werden nog steeds ervaren als waardevol.

Ik weet wat je denkt. "Alles goed en wel, maar ik ben geen Edison. Ik heb een goede baan, maar het is niet mijn levensdrift. Ik ben niet helemaal toegewijd aan een enkel levensdoel. Hoe kan ik mezelf op de been houden als dingen keer op keer niet lukken?"

Misschien helpt dit volgende verhaal deze vraag te beantwoorden.

ZE BLEVEN HAAR "HÉ STOMMERD" NOEMEN

Ze was een jong meisje dat opgroeide in een gemeenschap buiten de stad ten zuiden van San Francisco. Ze was een mooie meid, maar niemand dacht dat ze bijzonder slim was. Sterker nog, haar twee zussen spraken haar regelmatig aan als 'Hé, stommerd'.

Toch was ze nauwgezet en werkte ze hard. Op 14-jarige leeftijd werkte ze parttime bij Mervyns, een kledingwinkelketen, en haar leidinggevende vond haar zo goed dat ze haar het volgende jaar zelfs tot assistent-manager bevorderde.

Maar ze was niet populair op school. In haar laatste jaar werd ze dankzij haar knappe verschijning verkozen tot "thuiskomst voetbal koningin", maar ironisch genoeg was ze zelfs niet in staat om een date te vinden om met haar mee naar het feest te gaan.

Ze ging niet studeren. Een jaar later ontmoette ze een afgestudeerde student van de Stanford universiteit. Ze werden verliefd en trouwden. Je zou het scenario zelf kunnen schrijven. Mooi meisje trouwt met man, heeft een mooi huis in de buitenwijken met twee auto's en een hond. Voedt een paar kinderen op. Barbecues in het weekend. Sluit zich aan bij de countryclub. Wordt een voetbalmoeder.

Maar zo gebeurde het niet.

Het meisje hield ervan om te bakken. Specifiek, hield zij van chocolate chip koekjes bakken. Op een dag kreeg ze een idee. "Ik ga een koekjeswinkel openen." Ze ging op zoek naar een lening van de bank. Jong en onervaren zijn en geen eigen geld hebben om te investeren maakte haar niet aantrekkelijk voor kredietverlenende organisaties. Ze ontving de ene na de andere afwijzing. Maar ze wilde een koekjeswinkel openen. Haar *bedoeling* was om een koekjeswinkel te openen. Dus ze bleef kijken. En na meer dan 20 pogingen, vond ze eindelijk een bank die ermee instemde om haar het geld te lenen ... voor een exorbitant belang van 21%! De openingsdag kwam en tegen de middag had ze nog niets verkocht. Ontmoedigend? Natuurlijk. Maar ze had een heel duidelijke intentie om koekjes te verkopen. Dus na de lunch stapelde ze een bord vol koekjes op en liep ze de hoofdstraat van haar dorp op en neer, gratis koekjes uitdelend. Tegen het einde van de dag had ze voor \$ 75 koekjes verkocht en haar passie was haar bedrijf geworden.

Voor het geval je het niet weet, heb ik het over Debbie Fields, de maker van Mrs. Fields Cookies, wiens keten van meer dan 1400 winkels meer dan \$ 400 miljoen omzet per jaar heeft.

Er zijn duizenden verhalen zoals deze - verhalen over mensen die alle redenen hadden om niet verder te gaan. En dat toch deden.

Maar hoe houd je vol als dingen niet werken?

EEN GEWELDIGE, DOCH EENVOUDIGE STRATEGIE

In de afgelopen paar jaar heb ik een strategie gevolgd die zo goed werkt dat ik er spijt van heb dat ik het niet eerder ontdekte. Het is zo simpel dat je niet zult geloven hoe goed het werkt. Maar dat doet het. Dit is de strategie:

Ik beloon mezelf voor het volgen van mijn intenties, hoe de resultaten ook blijken te zijn. Ja, dat heb je goed gehoord. Als ik mijn best doe en het lukt niet, dan geef ik mijzelf een beloning.

Laten we zeggen dat ik een presentatie maak voor mijn zakelijke netwerkgroep en dat deze helemaal mislukt (dit is echt gebeurd). Ik stel mezelf twee vragen: (1) Wat was mijn bedoeling? En (2) Deed ik wat mijn bedoeling was?

Als ik mijn bedoeling duidelijk heb gedefinieerd en gevolgd, DAN HEB IK MEZELF BELOOND ... *niet voor succes (wat ik in dit geval niet had), maar voor het doorgaan met wat ik wilde doen.*

Dit is wat ik doe voor de echt grote rampen. In mijn buurt hebben we een ijssalon die 's werelds beste mokka-toffee-ijs heeft. Telkens wanneer ik iets bijzonder moeilijks doe ... vooral iets dat niet naar mijn maatstaven is verlopen ... beloon ik mezelf met een GROTE bol mokka-toffee-ijs.

Ik doe dit ongeacht of ik de resultaten kreeg die ik wilde!

Terwijl ik langzaam geniet van het ijs, herinner ik mezelf eraan dat ik mezelf deze traktatie heb gegeven voor het duidelijk definiëren en volgen van mijn intenties. Deze stap is buitengewoon belangrijk. Je hoeft voor jezelf geen geschenk te kopen of jezelf vet te mesten. Maar een beetje tastbare erkenning van wat je hebt gedaan, geeft je zelfvertrouwen en zal je zelfrespect helpen vergroten.

Ik volg ook het voorbeeld van Thomas Edison. Als mijn pogingen niet lukken, zeg ik tegen mezelf: "Welnu, ik weet nu een beetje meer over het probleem." Dit proces werkt nog op een andere manier: het blokkeert de negatieve gedachten die ik vroeger had na onbevredigende resultaten. Het brengt alles tot een halt.

Een tastbare beloning plus de kans om iets waardevols te leren - dit is een "geen verliezer" stelling.

HOE VERHOUDT ZICH DIT TOT STOTTEREN?

Degenen onder ons die opgroeiden met stotteren leven in een wereld van verwachtingen . Al op jonge leeftijd zijn we op de buitenwereld gefocust. Ons lot ... onze eigen overleving ... hangt ervan af of anderen ons graag mogen en accepteren. We denken dat, of we nu oké zijn, of we in de klas staan, een sociale groep of een gemeenschap, als we maar er in passen. We geloven in ons hart dat mensen ons niet leuk zullen vinden als we niet kunnen praten als hen. Dus we vervormen onze persoonlijkheid om te passen bij wat we denken dat andere mensen van ons verwachten.

En daarmee verliezen we onszelf.

We houden anderen scherp in de gaten om te zien of wat we doen en willen en zeggen, wordt goedgekeurd. Als onze vrienden en collega's ons leuk vinden, dan voelen we ons bevestigd. Zo niet, dan voelen we ons machteloos. Als projecten succesvol verlopen, houden we ons hoofd hoog. Als ze niet werken, hopen we vurig dat mensen ons nog steeds willen, dus we vormen onszelf in andermans ogen, zodat we aardig gevonden worden.

Oh, sommigen van ons verbergen dit heel goed, zelfs tegenover onszelf. We zeggen tegen onszelf dat we de ideeën van de andere persoon echt leuk vinden en dat het er niet toe doet.

Maar dat doet het wel.

Naarmate de tijd vordert, stapelen deze honderden dagelijkse compromissen op en worden onze levensvisie. Het wordt een standaardprocedure om automatisch alles vanuit dit perspectief te zien. Het wordt Zoals Het Is.

Uiteindelijk groeien we op en worden we volwassen zonder een sterk identiteitsgevoel. We erkennen niet wat we leuk vinden en willen, omdat we daarvoor misschien een onpopulaire positie moeten innemen. We streven geen activiteiten en carrières na, omdat we denken dat we dat niet kunnen doen ... niet alleen vanwege onze spraak, maar omdat we al vroeg hebben geleerd dat wat we voelen en willen, niet mee telt. Dus werken we in banen waar we niet van houden. We gaan banden aan waar we niet echt om geven. We nemen leefstijlen aan die aanvaardbaar maar passieloos zijn. En wanneer we iets zien dat ons echt aantrekt, draaien we om.

Deze ongelukkige stand van zaken wordt vaak veroorzaakt door factoren die niet direct worden geïdentificeerd met stotteren, zoals een gebrek aan zelfkennis, een onvermogen om zichzelf te verdedigen en het onvermogen om zinvolle relaties tot stand te brengen. Zulke mensen hebben de neiging om stotteren de schuld van hun ongeluk te geven. Maar hoe zit het met al die PDS die om de een of andere reden niet zozeer kiezen voor vloeiendheid als wel voor totale vrijheid van zelfexpressie, en een succesvol, bevredigend leven leiden. Ze zeggen wat ze willen ... tegen wie ze willen... zoals ze willen.

Een lichtend voorbeeld is Russ Hicks, een oud en zeer actief lid van de National Stuttering Association. Russ' intentie was om de barrières tussen hemzelf en wat hij wilde doen weg te nemen. En ondanks een onhoudbaar stotteren, heeft hij precies dat gedaan.

Ook al worstelt hij regelmatig met zijn spraak, Russ is geëvolueerd naar een eersteklas spreker en het enige lid in de geschiedenis van de NSA die een regionale winnaar van een Toastmaster-wedstrijd is geworden. (Russ stuurde me de videoband van de presentatie en hij was erg goed.) Hij heeft veel Toastmaster-clubs opgezet en begeleid in zijn lange betrokkenheid bij de organisatie. En hij heeft de titel Onderscheiden Toastmaster verdiend, wat het hoogste prestatieniveau is. Hij gaat door met na te streven wat hij leuk vindt en wil in het leven, ook al spreekt hij niet geheel vloeiend. Zou vloeiendheid het leven van Russ veranderen? Misschien een beetje, maar waarschijnlijk niet veel. Hij leeft al het leven dat hij wil. Russ leeft zijn leven door zijn intenties.

Andrew Rees wiens e-mailcorrespondentie eerder verscheen, liep onderweg veel tegenslagen op. Toch bleef hij volhardend op zijn weg van één stap achteruit en twee stappen naar voren totdat zijn stotteren tot het verleden behoorde. Andrew liet zijn leven leiden door zijn intenties.

Door je niet over te geven, houd je jezelf open voor kansen. Door herhaaldelijk deze twee hoofdvragen te stellen - "Wat is mijn intentie?" En "volgde ik mijn intentie?" - en door jezelf altijd te belonen voor het volgen van je intentie - kun je langzaam migreren van een persoon die is gericht op het behagen van anderen naar een persoon voor wie het belangrijk is om te doen wat belangrijk voor je is.

Verlies nooit uit het oog dat, hoe moeilijk het ook is, je nog steeds de kracht hebt om te bepalen hoe je wilt leven.

EEN LAATSTE VRAAG

Het onderwerp komt steevast op de proppen bij iemand die ooit stotterde en blokkeerde. Het kan een vluchtige gedachte zijn. Het kan een obsessie zijn. Maar voor iedereen die probeert te herstellen van stotteren, is de vraag altijd hetzelfde.

"Stel dat ik niet gemotiveerd kan blijven?"

Ik kan je niet vertellen hoe vaak ik mijn zinnen heb gezet op het bereiken van een doel, alleen om snel stoom af te blazen. Het gebeurde met hatha-yoga. Een tiental jaar geleden besloot ik om mijn lichaam wat losser te maken en een drie-keer-per-week schema met hatha-yoga-oefeningen te doen. De eerste week ging het geweldig en had ik mijn doel bereikt. Maar de tweede week miste ik een dag, dus ik besloot dat ik het de daarop volgende week vier keer moest doen.

Fout.

Het werd plotseling een verplichting. Er ontstond rebellie. En dat was het voor hatha yoga.

De vraag blijft: hoe blijf je gemotiveerd?

Dit is een manier: combineer de activiteit die je tegenstaat te doen met een activiteit die je graag doet.

Ik vind bijvoorbeeld fietsen op de hometrainer erg vervelend. Dertig minuten trappen naar nergens. Ik weet niet hoe andere mensen het doen - hard trappen terwijl ze de ruimte in kijken. Maar ik vond een oplossing. Wanneer ik op de hometrainer train, lees ik een boek. Niet zomaar een boek, maar een boek dat ik echt heel leuk vind. En ik lees alleen dat boek als ik de pedalen rond trap. Dus als ik wil weten hoe het verhaal verder gaat, moet ik oefenen.

Het was eenvoudig dit op mijn stotteren toe te passen. Ik hou ervan om mensen te leren kennen en te weten te komen wat hen motiveert om te handelen. Mijn decennium van exploratie in de persoonlijke-groei omgeving van Californië in de jaren 60 was fascinerend. Ik was constant verbaasd van het gevoel van ontdekking toen ik mezelf toestemming gaf om uit te drukken wat ik voelde en nieuwe manieren probeerde te vinden om iets te vertellen ... hoewel ze soms eindigden in (wat ik dacht dat het was) rampspoed. Een bijproduct van die activiteiten was dat ik me opnieuw kon verbinden met de echte ik. Ik was in staat om de punten van mijn Stotter Hexagon te verkennen en op te lossen, en na verloop van tijd loste mijn stottersysteem langzaam op.

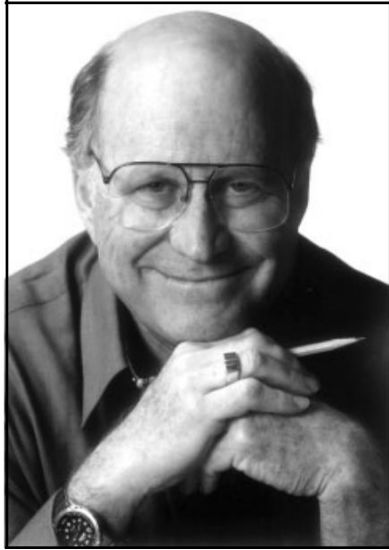
De waarheid is, als je wilt herstellen van stotteren, is het moeilijk om het alleen te doen. Het helpt echt om mensen om je heen te hebben die je zullen ondersteunen en aanmoedigen.

Dit is de reden waarom programma's als Toastmasters en zelfhulpgroepen zo belangrijk zijn en waarom cursussen voor persoonlijke groei en andere therapieën zoals de McGuire-training de kans op succes vergroten. Iedereen werkt voor jou als wel voor zichzelf. Ga op zijn minst op het internet op zoek naar ideeën. En speel een actieve rol op stotter-gerelateerde discussiegroepen, zoals mijn favoriete op <http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering>. Begin te praten en te delen

met de vele honderden sympathieke mensen die te maken hebben met hun eigen stotterproblemen. Ze zullen je juichende achterhoede vormen, net zoals jij dezelfde rol voor hen speelt.

Oke. Ik heb mijn deel gezegd. Vergeet niet dat je het niet alleen hoeft te doen. Er zijn veel mensen over de hele wereld die je maar al te graag willen ondersteunen, ook ik. Het enige dat je hoeft te doen is ons laten weten wat je ambities zijn en vervolgens die eerste stap zetten.

Ben je er klaar voor?



John C. Harrison toonde een duidelijke onvloeiendheid op de leeftijd van drie jaar. Twee jaar later onderging hij enkele weken logopedie in New York City. Maar deze vroege inspanningen van therapie waren niet hulpvol en hij worstelde met stotteren gedurende de hele schooltijd en tot ver in de volwassenheid.

John's betrokkenheid bij een breed scala aan programma's voor persoonlijke groei gedurende drie decennia heeft hem een uniek inzicht gegeven in de aard en dynamiek van de stotterende persoon. Vandaag is hij volledig hersteld en hij stottert niet meer.

Als een van de eerste leden van het National Stuttering Project (nu de National Stuttering Association), was hij een langdurig lid van de Raad van Bestuur en diende hij eerder 14 jaar als de Associate Director van de NSA. Hij was ook negen jaar lang redacteur van de maandelijkse nieuwsbrief *Letting GO* van de NSA .

John heeft workshops georganiseerd voor mensen die stotteren en therapeuten in de Verenigde Staten en Canada, evenals in Engeland, Ierland, Denemarken, Zweden, Noorwegen en Australië, en hij is regelmatig presentator van de NSA nationale conferenties geweest. Hij heeft artikelen gepubliceerd in *Advance Magazine* en de *Journal of Fluency Disorders*. Hij heeft presentaties gegeven op ASHA- en CSHA-congressen en op het eerste wereldcongres over vloeiendheid-stoornissen in München, Duitsland.

Hij was een keynote spreker op de jaarlijkse bijeenkomst van de British Stammering Association in 2002, het zevende wereldcongres van de International Stuttering Association in 2004 in Freemantle, Australië, en de 2007 NSA Annual Conference in Atlanta. Je kunt een video bekijken van John die op Toastmasters spreekt op www.youtube.com/watch?v=kfzvO4Sj9IA.

John heeft een Bachelor Engels van het Dartmouth College en deed uitgebreid afstudeerwerk in Taalkunst aan de San Francisco State University. Hij woont samen met zijn vrouw, Doris, grafisch ontwerper en docent, in San Francisco, waar hij werkt als freelance schrijver en spreken in het openbaar coach. Vragen en opmerkingen kunnen worden gericht aan John op 3748 22nd Street, San Francisco, California 94114. Telefoon: 415-647-4700. e-mail: stutterhexagon@aol.com. Skype: [jcharr1234](https://www.skype.com/en/contacts/jcharr1234).