



ICED
DEMOSTHENES
Oktober 2019

Nieuwsbrief voor **Demosthenesleden**
update! is een uitgave van de Nederlandse stottervereniging

Demosthenes meeting 2019

Op zaterdag 26 oktober ben je van harte welkom om aan de Demosthenes meeting deel te nemen in het Stayokay hostel in Apeldoorn. De complete inhoud van het programma blijft nog even een verrassing maar thema's zoals zelfvertrouwen en angsten aangaan zullen centraal staan. De inloop is vanaf 09:30 en we sluiten af met een gezamenlijk diner. Voor leden zijn er geen kosten aan verbonden.

De locatie is Stayokay Apeldoorn, Asselsestraat 330, 7312 TS in Apeldoorn. De locatie is uitstekend per auto bereikbaar en er is voldoende parkeergelegenheid. Kijk voor de OV-informatie op: <https://www.stayokay.com/nl/hostel/apeldoorn/over-dit-hostel>. Als je je wilt opgeven of meer informatie over de meeting wilt, stuur dan een mail naar voorzitter@demosthenes.nl.

Activiteiten en verenigingsweekend Demosthenes 2020

Nieuwjaarsmiddag

Het nieuwe jaar 2020 gaan wij al in januari van start met een nieuwjaarsmiddag op zaterdag 4 januari in Den Haag! We zullen om 12.00 verzamelen op Den Haag Centraal. Na een kleine lunch brengen we een bezoek aan de Gevangenpoort onder leiding van een deskundige gids. We vervolgen de dag met een drankje en maken een wandeling langs de vele hoffjes van Den Haag. De dag wordt afgesloten met een afscheidsborrel en een bittergarnituur. Geef je snel op via activiteiten@demosthenes.nl

Verenigingsweekend

Op 3, 4 en 5 april staat het verenigingsweekend van 2020 gepland, ditmaal in Scheveningen. Tijdens het weekend maken we o.a. een strandwandeling, bezoeken we het reuzenrad op de pier, is er een workshop met thema gerelateerd aan stotteren. Ook staat er een bezoek aan het Schevenings museum gepland en beklimmen we de vuurtoren. We maken een boottocht van 2 uur met een logger, hebben een barbecue en sluiten het weekend af met een speaking circles ochtend. Voor Demosthenes-leden kost dit programma slechts € 25,- inclusief de genoemde uitstapjes, ontbijt, diner en overnachting. Geef je snel op via activiteiten@demosthenes.nl.

Algemene ledenvergadering

Op 16 mei vindt 's middags de algemene ledenvergadering plaats. Hieraan voorafgaand is er vanaf 10 uur een leuke en interessante ochtend met een spreker en een activiteit. Plaats en precieze invulling worden nog nader bepaald.

Najaarsactiviteit en Themadag

In september wordt er sowieso nog een najaarsactiviteit gepland. We houden 12 september aan als streefdatum. Over de invulling van deze dag wordt u nog geïnformeerd.

Op een nader te bepalen plaats en datum wordt er in 2020 ook een themadag over de relatie tussen hoog sensitiviteit en stotteren georganiseerd. Uit onderzoeken blijkt dat veel mensen die stotteren ook hoger sensitief zijn; het lijkt ons daarom belangrijk om jullie een themadag aan te bieden over dit onderwerp. Vanuit een eerste peiling blijkt dat er een grote belangstelling is voor dit thema.

Kijk voor het laatste nieuws op www.demosthenes.nl

StotterCafé Rotterdam - 17 oktober 2019

Het StotterCafé is een initiatief van de Nederlandse Stottervereniging Demosthenes. Wij hebben ons tot doel gesteld stotterende mensen en iedereen die op welke manier dan ook in contact komt met, of belangstelling heeft voor stotteren een plaats te bieden voor ontmoeting. Ons tweede doel is voorlichting geven over stotteren.

Dit seizoen starten wij feestelijk met koffie en gebak omdat StotterCafé Rotterdam deze editie haar derde lustrum viert. In de loop van de avond is er ook een verloting van een 'Gift for you' cadeaukaart t.w.v. € 25,-.

Deze editie ontvangen wij Joris Castermans, de bedenker van de Whispp-app:

'Als je stottert dan herken je het waarschijnlijk wel: als je gaat fluisteren ontstaat er een enorme rust in je spreken en stotter je veel minder. Dit fenomeen benutten wij met Whispp. Je telefoneert met de Whispp app al fluisterend waarbij je gesprekspartner jouw normale stem hoort, zonder vertraging. Whispp is niet bedoeld als 'wondermiddel' om nooit meer te stotteren. Het is slechts een hulpmiddel dat je af en toe kunt gebruiken in die situaties waar het voor jou goed voelt en je helpt.'

In zijn presentatie vertelt Joris hoe hij tot het idee is gekomen Whispp te ontwikkelen, in welke ontwikkelingsfase Whispp nu verkeert en welke mogelijkheden de app biedt. Whispp wordt tijdens de avond ook gedemonstreerd en zal uit te proberen zijn. Na de presentatie wil Joris met het publiek in gesprek gaan over het effect van fluisteren op de mate van stotteren.

Het StotterCafé wordt gehouden in het Nivon gebouw aan de Dirk Smitsstraat 76 in Rotterdam. Om 19.30 uur is er inloop en het programma start om 20.00 uur. Na de workshop/lezing rond 21.30 uur is er tijd voor gezelligheid onder het genot van een drankje. De toegang is vrij en iedereen is van harte welkom.

Na 17 oktober zijn de volgende data gepland op:

- | | |
|------------------|---|
| 12 december 2019 | Barbara van Gelder
<i>In de lezing 'De stem van je lichaam' vertelt zij hoe je brein en lichaam met elkaar samenwerken. Er wordt verteld over TRE, een vorm van lichaamsgericht werken, die inzoomt op het resetten van je zenuwstelsel. Hierdoor kun je prikkels anders verwerken en ontstaat rust, ontspanning en evenwicht.</i> |
| 6 februari 2020 | Tom de Beer
<i>Na het volgen van de Mc Guire therapie vervolgde Tom zijn weg naar vrijheid, waarlangs hij leerde omgaan met zijn angsten en de regie over zijn leven weer in handen kreeg.</i> |
| 2 april 2020 | Sybren Bouwsma en Lotte Klene
<i>Onder het thema 'stotteren en ondernemen' vertellen Sybren en Lotte over hun carrière als zelfstandig ondernemer en coach. Zij zullen vertellen over hun onderneming, activiteiten en hoe zij er toe gekomen zijn.</i> |
| 14 mei 2020 | Nog nader te bepalen (wellicht dat het thema van 2 april wordt doorgeschoven naar 14 mei). |
| 25 juni 2020 | Nog nader te bepalen. |

Voor verdere informatie kunt u terecht bij Tom Wittebrood en Pieter Groen (06-28462229). Blijf op de hoogte door ons te 'liken' op Facebook en onze website stottercafe.eu in de gaten te houden!



Verslag workshop Spreken in het openbaar

Op zaterdag 27 juli gaven Luuk Kraan en Jurjen de Jong een workshop met als thema 'improvisatie en spreken in het openbaar'. Dit vond plaats in Utrecht in het gebouw van PGOsupport. Er waren 9 deelnemers in totaal, waarvan zelfs een jongen uit Denemarken, die toevallig in de buurt was en Jurjen nog kende van een uitwisseling in 2018.

We begonnen met een verzorgde lunch van 12.00 tot 13.00 uur om elkaar iets beter te leren kennen en bij te praten. Daarna traptten we af met een voorstelrondje, waarbij we elkaar moesten voorstellen. Alle deelnemers hadden een voorwerp meegenomen en mochten aan de groep uitleggen waarom ze dit meegenomen hadden of waarom dit bijzonder was voor hen. Dit was natuurlijk nog geen improvisatie, dus in de volgende ronde gaf iedereen zijn voorwerp aan de rechterbuurman en moest (zonder voorbereiding) een verhaal improviseren over dit onderwerp en waarom dit voor hen belangrijk was. Deze keer mochten we elkaar ook feedback geven. Dit leverde komische improvisatiesessies op, gevolgd door interessante gesprekken tijdens de feedbackronde. Vervolgens gingen we over naar nog meer improvisatie in teamverband. Ieder kreeg nu een willekeurig voorwerp en willekeurige groepsgenoten (groepjes van 3). Nu moest ieder groepje in 15 minuten een toneelstukje voorbereiden waarin alle voorwerpen gebruikt werden. Dit gaf hilarische optredens. Mooi om te zien dat iedereen zich zo in zijn rol inleefde.

Ondertussen was het al 16.00 uur en besloten we nog rondje speaking circles te doen. Bij speaking circles komt er om-en-om iemand voor de groep staan. Deze persoon is 1 minuut stil en mag daarna in de 2de minuut kiezen om te zwijgen of te praten. Hierna wordt de persoon gevraagd hoe hij/zij zich voelde en mogen de anderen positieve feedback geven en wordt er geklapt. Dit zorgt ervoor dat je je bewust wordt van jezelf en je spanning voor een groep als je eerst een periode stil bent en door de positieve feedback en applaus krijg je meer zelfvertrouwen.

Om 17.15 uur waren we klaar en hebben we nog even besproken hoe de workshop zelf ging en of we dit vaker moesten doen. De deelnemers waren erg positief, dus Luuk en Jurjen hopen dit binnenkort weer te doen!

Mij een week lang echt normaal voelen - Willemijn

Verslag Erasmus+ Exchange

Sinds ik vorig jaar ontdekte dat er veel activiteiten zijn voor mensen die stotteren, kan ik niet meer zonder. Nadat ik in 2018 naar een geweldige Erasmus+ Exchange was geweest in Italië, kon ik niet wachten om dit jaar iets soortgelijks te ervaren. Dit keer was het wat dichterbij huis, namelijk in Nederland. Begin augustus was het dan eindelijk zover. De week begon met het ontmoeten van deze bijzondere groep mensen. Ik was best zenuwachtig, want de groep bestond uit een combinatie van vrienden, oude kennissen, maar vooral vreemden. Hierdoor wist ik me niet goed een houding te geven. Toch wist ik toen al wel dat al deze mensen aan het eind van de week tot de groep 'vrienden' zou behoren. Ik werd in een auto gepropt met 5 anderen, en er hing meteen een fijne sfeer. De klik met mensen die stotteren is er altijd, hoe anders iedereen ook is. Ik wist niks van deze mensen, behalve dat ze hun gewone leventje even op pauze hadden gezet om naar een onbekende plek te komen met onbekende mensen. En we hadden er allemaal zin in. We kwamen aan op het terrein en ik werd meteen gegroet door een blaffende hond. Aangezien dit niet mijn meest favoriete geluid is en ik mijn angst vrij slecht kan verbergen, werd ik geplaagd door de vreemden waarmee ik net in de auto zat. Dit in combinatie met andere flauwe grappen zorgde ervoor dat het ijs was gebroken. De avond die volgde was heerlijk. Ik was zo blij om mensen van vorig jaar weer te zien, en ik had zin om de nieuwe mensen te leren kennen. Het is ongelooflijk hoe snel mijn sociale angst wegvalt als ik in een omgeving ben waar iedereen stottert. Dan merk ik ineens hoe graag ik juist wél met mensen wil praten, maar het vaak niet durf omdat ik bang ben dat ze me raar vinden. Wel viel het me op dat ik erg veel stotterde in het Engels. Nadat we leuke spellen hadden gedaan waarin ik fanatiek meedeed, had ik buikpijn van al het stotteren. Ik had wel een vermoeden dat dit zou gebeuren, omdat ik zo lang niet Engels had durven praten tegen andere mensen. Hierdoor was de spanning rondom deze taal zo opgelopen, dat het er die dag allemaal uit kwam. Gedurende de week merkte ik dat het stotteren aanzienlijk afnam. Helemaal als ik dan vervolgens naar Nederlands switchte, merkte ik hoe

vloeiend ik kon spreken. Dit was een extraatje, want ik voelde mij sowieso al helemaal los van het stotteren. Het is zo fijn om te merken dat je helemaal niet vloeiend hoeft te zijn om dit gevoel te ervaren. Wanneer je in een omgeving bent met mensen waarvan je zeker weet dat ze je niet gaan onderbreken, je zinnen gaan afmaken of je raar vinden, dan ben je compleet vrij in het spreken. Dat is tenminste hoe ik het ervaar. Bij dit soort weken/activiteiten heb ik de kans om te ontdekken wat nou echt mijn persoonlijkheid is. Deze wordt namelijk vaak overschaduwd door alle onzekerheden omtrent stotteren. Juist op deze plek waar iedereen stottert, leek het stotteren weg te vallen. Het was daar normaal, dus niet opvallend meer. Hierdoor was ik veel meer dan het stotteren en kon ik zorgeloos opgaan in alle sociale en culturele activiteiten die de week ons bood. Ik merkte dat andere mensen zichzelf ook ontdekten op het kamp, en dat was zo mooi om te zien. Sommige mensen hadden zelfs nog nooit iemand anders ontmoet die stottert. Wat dit met hen deed was te merken in de 'open mic sessie' die aan het einde van de week werd gehouden. Mensen hadden hier de gelegenheid om een speech te houden voor de hele groep, inclusief een camera-ploeg en wat extra bezoekers. Het begon luchtig, maar al snel kwamen er veel emoties los. Ook ikzelf kon op een gegeven moment niet stoppen met huilen. Ik weet zelf niet zo goed waarom, ik denk dat het vooral dankbaarheid was. Ik was zo blij dat ik daar mocht zijn, op een plek waar iedereen elkaar nog maar een week kende maar toch al zoveel om elkaar gaf. Het zorgde er ook voor dat ik haast dankbaar was voor mijn stotteren. Als ik niet stotterde had ik al deze ervaringen nooit gehad! Deze week heeft mij (net als vorig jaar) een hele bak nieuwe herinneringen, ervaringen en vrienden opgeleverd. Ik hoop de positieve mindset nog lang vast te houden, projecten op te starten en mijn nieuwe vrienden vaker te ontmoeten.

Help mee, word collectant!



Beste mensen,

Het StotterFonds (www.stotteren.nl) zet zich samen met de Nederlandse Stottervereniging Demosthenes en de Nederlandse Vereniging voor Stottertherapie (NVST) in voor ruim 170 000 mensen die stotteren en hun omgeving. Voor haar inkomsten is het StotterFonds afhankelijk van giften.

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (www.nsgk.nl) biedt de mogelijkheid om middels de NGSK-collecte ook het StotterFonds te steunen. Deze collecte wordt gehouden van 11 tot en met 16 november. Als u of iemand in uw familie, vriendenkring of omgeving zich via het StotterFonds opgeeft als collectant voor de NGSK gaat 50 % van die opbrengst naar het StotterFonds. De NSGK heeft het CBF-keurmerk voor goede doelen.

Zou u zich een paar uur willen inzetten voor het gehandicapte kind én kinderen die stotteren, meld u dan aan als collectant. Opgeven doet u door een mail te sturen naar info@stotteren.nl Behalve uzelf heeft u misschien vrienden, familie, kennissen die zich ook als collectant willen opgeven. Dit kan via hetzelfde formulier. U loopt in uw eigen wijk of woonplaats.

Wij willen u alvast heel hartelijk danken.

Met vriendelijke groet,
Het StotterFonds

**Geef je
voor
7/10 op!**

Word collectant, help mee!



StotterCafé Rotterdam 17 oktober 2019

De start van onze **15e** seizoen
Taart, koffie en een verloting!
Onze spreker: **Joris Castermans**



over zijn app
WHISPP

Het initiatief om stotterend Nederland en iedereen die belangstelling heeft voor stotteren een plaats te bieden voor ontmoeting! Toegang is vrij en iedereen is welkom!

Deze editie luidt de start in van ons 15e seizoen en vieren wij ons 3e lustrum! Daarom bent u vanaf half 8 welkom voor een punt **gebak, koffie** en het trekken van een lot voor een **25,- Gift for You!**

Onze spreker **Joris Castermans** is bedenker van de app Whispp:

'Wanneer iemand die stottert fluistert stottert hij of zij vaak veel minder en groeit de rust in zijn of haar spreken. Dit fenomeen wordt in Whispp benut. Je telefoneert met de Whispp app al fluisterend waarbij de gesprekspartner jouw normale stem hoort zonder vertraging. Niet bedoeld als wondermiddel, maar als hulpmiddel in de situaties waar het voor jou goed voelt en helpt!'

Na zijn presentatie wordt de app gedemonstreerd en wil Joris met het publiek in gesprek gaan over het effect van fluisteren op de mate van stotteren!

Vind ons op Facebook
StotterCafe Rotterdam
www.stottercafe.eu

Dirk Smitsstraat 76 Rotterdam 17-10-2019
Inloop 19.30, Start programma 20.00
Eind programma 21.15 Eind avond 22.00

Alle data:
12 december 2019
6 februari 2020
2 april 2020
14 mei 2020
25 juni 2020