

update!

DEMOSTHENES
november 2020

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

2-delige Masterclass online presenteren

Online je verhaal vertellen, velen van ons hebben daar het laatste jaar mee te maken gehad. Voor veel mensen, zeker als je stottert, is dat een uitdaging, die ook met best wat spanning gepaard kan gaan. Hoe ga je met die spanning om en hoe kan je ervoor zorgen dat je zelfverzekerd, helder en authentiek online je verhaal vertelt? Daarover gaan twee masterclasses die Demosthenes in december organiseert.

Tijdens de masterclasses gaan we werken aan:

- Omgaan met spanning rondom (online) presenteren.
- In één zin je kernboodschap verwoorden.
- Met een verhaal je publiek aan je lippen laten hangen.
- Met de juiste technieken energie in je sessie houden.



360talk.

Wij beloven:

- Dat je gaat werken in een kleine groep.
- Interactieve sessies met ruimte voor jouw vragen.
- Dat we naast hard werken ook veel gaan lachen.

De masterclasses worden in twee delen gegeven op maandagavond 7 december en 14 december van 20.00 - 21.30 uur via Zoom. Het is aan te bevelen om bij beide avonden aanwezig te zijn.

Opgave via info@demosthenes.nl onder vermelding van Masterclass online presenteren.

Deelname aan de masterclasses is voor leden gratis, niet-leden betalen 25 euro en zijn dan gelijk voor een jaar lid.

De masterclasses worden gegeven door Jonas van der Vlugt. Hij is sprekerscoach, creatief ondernemer en oud-radiomaker. Dankzij zijn vele uren achter de microfoon en op podia en zijn onderzoek naar FLOW, brengt Jonas jou als spreker naar een dieper niveau. Hij helpt je te bevrijden van die overtuigingen die jou kleiner maken dan je bent. Als je dan voor de camera of op het podium staat, sta je er ook echt!



Werkgroep jongeren aan de slag!

In november is de nieuw gevormde werkgroep jongeren enthousiast van start gegaan! Deze werkgroep, bestaande uit Marije Carduck, Anita Blom, Sybren Bouwsma en Koen Clevis gaat aan de slag met:

- hoe de vereniging jeugd en jongeren beter kan bereiken en betrekken;
- het organiseren van toffe activiteiten passend bij deze doelgroep.

In de eerste fase zullen we ons richten op de leeftijdsgroep 12 t/m 18 jaar. We stellen ons ten doel in het voorjaar of de zomer van 2021, zodra de Coronamaatregelen dat toelaten, een eerste activiteitendag te organiseren!

**Geef
je nu
op!**

Wil je als ouder of als jongere meedenken met ons? Dat kan! We zijn op zoek naar een 'denktank' die ons van inspiratie voorziet en feedback geeft op onze ideeën. Hier zitten geen vaste overlegmomenten aan vast, maar we polsen de denktank per e-mail wanneer nodig. Meld je hiervoor aan via bestuurslidactiviteiten@demosthenes.nl.

Website Demosthenes

Het bestuur wil graag aan de slag met het verbeteren van de website. Graag horen we welke informatie jij nog mist op onze website of welke ideeën jij hebt voor verbeteringen. Dit kan via een mail naar info@demosthenes.nl!

Kijk voor het laatste nieuws op www.demosthenes.nl

Patiëntenversie Herziene Richtlijn Stotteren

We vinden het als bestuur belangrijk dat de Herziene Richtlijn Stotteren die dit jaar gereed kwam, net als de vorige richtlijn, een patiëntenversie krijgt zodat de informatie en de aanbevelingen vanuit de richtlijn toegankelijk zijn voor (ouders van) patiënten. We zijn dan ook blij dat twee leden uit de werkgroep: Joeri van Ormondt en Marlies Tonnis, dit project op willen gaan pakken.

N.B. Joeri heeft, samen met Zaineb El Youssef, namens Demosthenes deelgenomen aan de werkgroep Herziene Richtlijn Stotteren.

GEZOCHT!

Het bestuur is op zoek naar een:

Penningmeester m/v

Taken zijn o.a. het in de gaten houden van het budget en de subsidieaanvragen bij het ministerie. Voor de boekhouding en de jaarlijkse rapportages word je ondersteund door onze bureau-medewerker en een accountant.

Bij interesse en vragen kun je contact opnemen via bestuur@demosthenes.nl.

Meeting Wereldstotterdag

Op Wereldstotterdag 22 oktober organiseerde Demosthenes een online Zoom meeting vanuit het thema: 'Dare to be you'. Het werd een mooie interactieve sessie met een 15-tal deelnemers waarbij we hebben teruggeblikt op onze eigen middelbare schooltijd en wat we aan huidige jongeren die stotteren mee zouden willen geven, o.a. het ontmoeten van andere jongeren die stotteren en het maken van een spreekbeurtpakket over stotteren. Deze en andere waardevolle ideeën en tips worden meegenomen in de werkgroep Jongeren.



Hoogsensitiviteit, ook wel hooggevoeligheid of kortweg HSP genoemd, wordt wel omschreven als een aangeboren temperament, met een grote gevoeligheid voor interne en externe prikkels, het diepgaand verwerken van en intens reageren op deze prikkels (Bergsma 2018). Aron, de ontdekker, definieert dit als een karaktereigenschap en niet als een aandoening, handicap of stoornis. Meer informatie over hoogsensitiviteit en stotteren is ook te vinden op de website van de Stichting Support Stotteren:

<https://www.allesoverstotteren.nl/oorzaak/hoogsensitief.html>.

Thema-avonden Hoogsensitiviteit en stotteren

Merk jij ook snel hoe anderen zich voelen bij jouw stotteren? Voer jij ook liever een goed gesprek dan aanwezig te zijn op een druk feestje? Ben je een snelle en creatieve denker of heb je een rijke en complexe belevingswereld? Ben je soms liever wat afwachtend, maar wordt dat door je stotteren gelabeld als "die gaat uitdagingen uit de weg"? Dan ben je niet alleen!

Naar schatting zo'n 20% van de bevolking herkent zich sterk in deze en andere kenmerken van hoogsensitiviteit. Volgens een Canadees onderzoek is zelfs 83% van de mensen die stotteren hoogsensitief. Hoog tijd dus voor mensen die stotteren om hier meer over te weten.

Vraag jij je nu als snelle, creatieve denker met een scherp waarnemingsvermogen af wat hoogsensitiviteit is en hoe de link met stotteren zit? Of waarom sommige cognitieve (stotter)therapieën bij jou minder aanslaan? En hoe je als persoon die stottert optimaal rekening kunt houden met je hoogsensitiviteit?

Dan is deze driedelige online serie, die Demosthenes organiseert in samenwerking met

Stichting Support Stotteren, echt iets voor jou! We gaan samen met een zeer ervaren HSP coach in drie avonden de relatie tussen stotteren en hoogsensitiviteit verder ontdekken. Je leert o.a. over:

- wat hoogsensitiviteit over ons gedrag verklaart, en wat het met stotteren heeft te maken;
- hoe ons hoogsensitieve brein werkt;
- welke typen hoogsensitiviteit er zijn;
- wat belangrijk voor je is in je werk en leven om optimaal te kunnen functioneren als hoogsensitief persoon.

Er is ook veel ruimte voor jouw eigen vragen.

De thema-avonden vinden online plaats op 1, 8 en 22 februari 2021 van 20.00 tot 21.30 uur en worden gegeven door Esther Kaastra, een ervaren loopbaanprofessional en hooggevoeligheidsdeskundige.

Opgave kan via <https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/stotterenhsp> of kijk op <https://www.demosthenes.nl/hoogsensitiviteit>.

Normaal kost deze workshop € 150. Maar dankzij onze vrijwillige voorbereiding en een overheidssubsidie kunnen we deze online sessie aanbieden voor slechts € 15! Indien je alle drie de sessies bijwoont, krijg je dit bedrag terug.

Lees verder op <https://www.allesoverstotteren.nl/oorzaak/hoogsensitief>.