

*Deze infobrochure kwam tot stand in  
samenwerking met de Cera Foundation*  
[www.cerafoundation.be](http://www.cerafoundation.be)



# **VLAAMSE STOTTER UNIE (VSU): EEN VERENIGING VAN, VOOR EN DOOR STOTTERAARS !**

## **Inhoudstabel**

<b><u>I. Voorstelling van de vereniging</u></b> .....	1
<b><u>II. Het begrip mondelinge onzekerheid</u></b> .....	2
<b><u>III. De ijsberg van de mondelinge onzekerheid</u></b> .....	3
<b><u>IV. De stage</u></b> .....	4
IV.1. Voor de stage.....	4
IV.2. Tijdens de stage.....	4
IV.3. Na de stage.....	5
<b><u>V. Ervaringsbericht</u></b> .....	6
<b><u>VI. Contact</u></b> .....	7
<b><u>Cera Foundation</u></b> .....	7

# I. VOORSTELLING VAN DE VERENIGING

De Vlaamse Stotter Unie (VSU) is een zelfhulpgroep van stotteraars die stotteren proberen te bestrijden door het toepassen van de Impoco-spreektechniek.

Dat er nood is aan een dergelijke vereniging, wordt meteen duidelijk wanneer we naar de omvang en de gevolgen van het probleem kijken. Zo heeft in Vlaanderen 1% van de bevolking last van stotteren, oftewel meer dan 60 000 mensen.

Dagelijks worden stotteraars geconfronteerd met hun beperkingen. Als gevolg daarvan blijven ze ernstig onder hun mogelijkheden leven. Deze dramatische gevolgen worden door de buitenwereld vaak ernstig onderschat, maar zijn daarom niet minder reëel aanwezig in de praktijk. **We overdrijven zeker niet als we zeggen dat de gemiddelde “stotteraar” slechts aan 50% van zijn mogelijkheden leeft.**

Ter illustratie geven we u enkele voorbeelden van vaak voorkomende situaties in het leven van “stotteraars”:

- het stopzetten van de studies uit schrik voor mondelinge examens en presentaties
- werkloos blijven of geen promotie krijgen op het werk
- geen normaal relationeel of privé-leven kunnen uitbouwen
- ....

**Bovendien blijken hulpverleners (meestal logopedisten) vaak te weinig voeling te hebben met de problematiek van stotteren**, zodat ze in vele gevallen geen oplossing hebben voor het spraakgebrek van hun patiënt. **Uit dit hiaat ontstonden zelfhulp-initiatieven zoals de VSU: een vereniging VAN, VOOR en DOOR stotteraars !**

De Vlaamse Stotter Unie werd opgericht in 2001 door “founding father” Geert Baeyens. Als zware stotteraar was hij bij de Franse IEB van “ex-stotteraar” Ivan Impoco (“Institut International d’Elimination du Bégaiement”: een erkende organisatie in Frankrijk van het wettelijk type 1901) een stage gaan volgen om beter te kunnen spreken. Deze vierdaagse stage had zijn leven compleet veranderd, want als zware stotteraar kon hij voortaan vloeiend spreken !

**Net als in Frankrijk (met 3 000 cursisten op 20 jaar), groeide ook in België het succes van de Impoco-techniek** en al gauw drong zich de noodzaak van een vaste structuur op, die voor nazorg instond. Aanvankelijk werd deze nazorg nog in het Frans georganiseerd, maar onder impuls van Geert Baeyens werd in 2001 de Vlaamse Stotter Unie (VSU) opgericht met de bedoeling om in te staan voor Nederlandstalige nazorg.

**Anno 2004 zijn de kerntaken van de VSU eigenlijk tweeledig:** enerzijds verstrekken we nazorg door maandelijks werkvergaderingen te organiseren voor Vlaamse oud-stagiairs en anderzijds staan we in voor de praktische organisatie van Impoco-stages in Vlaanderen (b.v. het vertalen van de uitleg van Ivan Impoco naar het Nederlands).

Tot slot nog een terminologische beschouwing: **de VSU verkiest de benaming “mondelinge onzekerheid” boven de populaire term “stotteren”**. We hopen u doorheen deze info-brochure te overtuigen van de noodzaak van deze “naamsverandering” en u een beter inzicht te geven in het fenomeen van de mondelinge onzekerheid en van de Impoco-techniek in het bijzonder. De info over mondelinge onzekerheid (“stotteren”), die u in deze folder aantreft, is trouwens unieke ervaringskennis afkomstig van de echte professoren van het “stotteren”: de “stotteraars” zelf.

## II. HET BEGRIP MONDELINGE ONZEKERHEID

In de volksmond wordt al gauw het etiket “stotteraar” geplakt op een persoon die kampt met herhaalde stoornissen in de vloeiendheid van de spraak. Hieruit blijkt meteen al dat buitenstaanders vooral oog hebben voor de uitwendige of openlijke uitingen van het “stotteren”: nl. de blokkades, herhalingen en ongewilde pauzes tijdens het spreken.

Merkwaardig genoeg heeft geen enkele omschrijving aandacht voor het “**verborgen stotteren**”: dit is het typische vermijdingsgedrag, de spreekangst en de minderwaardigheidsgevoelens die het gevolg zijn van “stotteren”.

Toch is onze analyse nog niet compleet, want opmerkelijk genoeg schijnen stotteraars wel vlot te kunnen spreken wanneer ze helemaal alleen zijn, enkel tegen zichzelf praten en niet gehoord worden door iemand anders. Dit feit toont duidelijk aan dat **helemaal niets mis is met de spraakorganen van stotteraars**.

Maar wanneer stotteraars daarentegen wel tegen een gesprekspartner spreken, voelen ze zich plots beoordeeld en worden ze **een “prestatiedruk”** gewaar. Als gevolg daarvan ervaren ze **een controleverlies** die hen verhindert te zeggen wat ze willen. Opnieuw gaat de gangbare term “stotteren” voorbij aan dit merkwaardige fenomeen.

Als gevolg van deze “prestatiedruk” zal na verloop van tijd een zekere angst ontstaan om bepaalde “moeilijke” lettergrepen uit te spreken. Dit geldt eveneens voor de zogenaamde kernwoorden in een zin (zoals het woord “koffie” in het onderstaande voorbeeld). Als reactie op deze angst zal een stotteraar gaan anticiperen op deze “moeilijke” woorden, waarmee ze in het verleden vaak problemen hadden.

Dit anticiperen op “moeilijke” lettergrepen gebeurt in de praktijk op twee manieren:

- 1.) **Het “openlijk” of primair stotteren**: dit is het voor bij de buitenwereld zichtbare gedeelte van “stotteren” ; met het herhalen of overdreven verlengen van een lettergreep of van het begin van een lettergreep, het blokkeren op een woord en een snelle overgang van woorden maken die vaak gepaard gaat met grimassen.

**Voorbeeld: “Een een een k k k...koffiealstublieft.”**

- 2.) **Het “verborgen” of secundaire stotteren**: dit is het voor de buitenwereld onzichtbare gedeelte van “stotteren” ; waarbij synoniemen worden gehanteerd, de zinsbouw wordt gewijzigd, etc..

**Voorbeelden: “Een expresso alstublieft” of “Ik ga een kopje koffie nemen alstublieft”**

We hopen duidelijk gemaakt te hebben waarom de term “mondellinge onzekerheid” ons meer geschikt lijkt dan de gangbare benaming “stotteren”. We wensen met deze naamsverandering zeker het probleem niet te vergoelijken, maar **denken net dat het begrip “mondellinge onzekerheid” veel beter de alledaagse realiteit weergeeft**. We zullen voortaan dan ook vooral de term “mondellinge onzekerheid” gebruiken en minder het woord “stotteren”.

Dit alles kan allicht best duidelijk gemaakt worden door **het beeld van een ijsberg** te gebruiken. Het gedeelte van de ijsberg dat boven het wateroppervlak uitsteekt, zijn de uitwendige uitingen van stotteren of het “**openlijk stotteren**” (ook wel “**primair stotteren**” genaamd). Het gedeelte van “stotteren” dat onder het wateroppervlak verborgen blijft, is echter vaak veel groter maar blijft voor de buitenwereld verborgen (“**verborgen stotteren**” of “**secundair stotteren**”)

### III. DE IJSBERG VAN DE MONDELINGE ONZEKERHEID (“stotteren”)

A: Wat in de volksmond  
“stotteren” genoemd  
wordt (“openlijk stotteren”)

Het herhalen of overdreven verlengen van een lettergreep of van het begin van een lettergreep, het blokkeren op een woord en een snelle overgang van woorden maken die vaak gepaard gaat met grimassen.

**“Een een een k k k...koffiealstublieft.”**

B: Wat doorgaans niet met  
“stotteren” geassocieerd  
wordt, maar dit toch is  
 (“verborgen stotteren”)

1) Herhaling of niet-overdreven verlenging van een woord, vergelijkbaar met iemand die lijkt te twifelen bij het bestellen.

**“Eennnn, een koffie alstublieft.”**

2) Omschrijving van het kernbegrip

a) door een synoniem te gebruiken  
**“Een espresso alstublieft.”** of  
**“Kan ik een espresso krijgen ?”**

b) door woorden toe te voegen of de zinsbouw te wijzigen  
**“Een kopje koffie alstublieft.”**  
**“Ik ga een koffie nemen alstublieft.”**

3) Het opvullen van zinnen door zowel lettergrepen (tussenvoegsels, uitdrukkingen allerhande, familiale aansprekingen, vervormingen van lettergrepen, ... die er allen voor zorgen dat de zin verlengd wordt), als door klanken zonder betekenis (hoesten, een geluid van de keel of de mond, geblaas, gesuis,...)  
**“Euhhh, hum, wel voor mij,.... ik neem dus, hum,.... het is een koffie alstublieft.”**

4) Overhaasting: een zin zeggen aan een heel hoog tempo, net zoals iemand die heel erg nerveus is.  
**“Eenkoffiealstublieft”** (als reactie zal de gesprekspartner heel vaak vragen de zin te herhalen)

5) Gewoon zwijgen en geen poging doen om iets te zeggen uit schrik te stotteren (de slechtste oplossing).  
(in een winkel binnengaan en het koffieapparaat aanwijzen zoals een stomme dit zou doen, of de bestelling op een papiertje schrijven, of erger nog, gewoon niet binnengaan in een winkel.)

## IV. DE STAGE

De Vlaamse Stotter Unie (VSU) probeert steeds om kandidaat-stagiairs zo grondig mogelijk te informeren over de Impoco-techniek en het verloop van een stage. Op die manier vermijden we mogelijk valse verwachtingen van kandidaat-stagiairs en komen vooral gemotiveerde kandidaten een stage volgen. **De Impoco-techniek is geenszins een wonderpil tegen mondelinge onzekerheid, maar enkel een hulpmiddel voor gemotiveerde “stotteraars” !**

### IV.1. VOOR DE STAGE

**Vooraleer iemand een Impoco-stage wil volgen, ontvangen wij hem/haar liefst eerst op afspraak.** Dit eerste contact is geheel vrijblijvend en biedt de kandidaat-stagiair de mogelijkheid om tijdens een VSU-vergadering in contact te treden met oud-stagiairs. Daarna kan de kandidaat-stagiair nog in eer en geweten uitmaken of de Impoco-methode hem/haar ligt.

Meteen willen we echter duidelijk stellen dat **de Vlaamse Stotter Unie zich vooral richt naar “stotteraars”, die erg lijden onder de dagelijkse vernederingen en frustraties die het gevolg zijn van mondelinge onzekerheid.** Ze willen er absoluut van verlost geraken, omdat ze beseffen dat ze **ernstig onder hun mogelijkheden** blijven leven. Het besef bij deze groep is aanwezig dat **de buitenwereld hard is** en dat het bijgevolg weinig zin heeft iets te willen veranderen aan de menselijke natuur. Ze willen **niet langer zichzelf bedriegen** door vluchtwoorden te gebruiken of gewoon te zwijgen (“verborgen stotteren”), maar willen zich net in alle situaties vlot kunnen uitdrukken. En ze beseffen tevens **dat logopedisten geen oplossing hebben** voor mondelinge onzekerheid, omdat ze enkel het uitwendige fenomeen proberen te behandelen en te weinig voeling hebben met de ganse problematiek van stotteren.

### IV.2. TIJDENS EEN STAGE

#### Het verloop van een stage

Zoals reeds gezegd duurt een Impoco-stage 4 dagen (van woensdag tot zaterdag). **Deze stages verlopen steeds volgens hetzelfde vaste patroon:**

**1<sup>ste</sup> dag:** de eerste dag wordt uitsluitend in de beschermde omgeving van de stageruimte gewerkt. In de voormiddag moeten de nieuwe stagiairs zich voorstellen. Op het einde van de voormiddag worden dan de fundamentele van de Impoco-techniek uitgelegd. In de loop van de namiddag wordt intensief gewerkt aan het inoefenen van de techniek met het oog op de confrontatie met de buitenwereld 's anderendaags.

**2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> dag:** in de voormiddag wordt de techniek verder ingeoeffend. In de namiddag worden dan telefoonsimulaties gehouden en trekken we naar de stad om inlichtingen te vragen aan handelaars en voorbijgangers.

**4<sup>de</sup> dag:** op de laatste dag van een stage wordt vooral uitgelegd wat te doen na de stage. Zo leren de stagiairs hoe de nieuwe techniek uit te leggen aan naasten (familie en vrienden) en welke oefeningen ze thuis dagelijks moeten doen om zich te perfectioneren. Een belangrijk document bij dit alles is de “Leidraad na de stage”.

## De gehanteerde methodiek

De aangeleerde techniek op een stage bestaat uit **een drietal elementen**:

- 1.) Alvorens het woord te nemen, wordt aangeleerd hoe zich mentaal te versterken om niet uit evenwicht te worden gebracht door een situatie en deze mentaal meester te blijven.
- 2.) Ten tweede wordt een spiercontractie van de bovenarmen uitgevoerd bij elke uitgesproken lettergreep. Zo heeft de referentiezin "Heb je gisterenavond de film gezien op de VRT?" 16 lettergrepen en bijgevolg zijn 16 spiercontracties nodig om de zin uit te spreken.
- 3.) Samen met de spiercontracties wordt gestreefd om zo weinig mogelijk de lippen te bewegen (=minder articuleren). Daarbij wordt dus niet gestreefd om de woorden zuiver uit te spreken. Dit klinkt voor niet-stotteraars misschien eigenaardig, maar hoe minder een slachtoffer van mondelinge onzekerheid articuleert, hoe minder hij dreigt te blokkeren.

**De gebruikte methodiek is zoals reeds gesteld volledig gebaseerd op persoonlijke ervaring.** De lesgevers zijn immers zelf slachtoffer van mondelinge onzekerheid en zijn bijgevolg bijzonder goed geplaatst om het probleem te analyseren. In zekere zin kan de Impoco-techniek zelfs vergeleken worden met een aantal Oosterse vechtsporten: **er wordt immers getracht om het lichaam te controleren via de geest.** Daarom is er tijdens stages zowel aandacht voor een training van het verbale (de spraak) als het niet-verbale aspect (het mentale).

Of om het anders uit te drukken: **we leren vloeiend te spreken aan de hand van een "manuele versnellingsbak"**, terwijl degenen die geen last hebben van mondelinge onzekerheid beschikken over een "automatische versnellingsbak".

## IV.3. NA DE STAGE

**Na afloop van een stage begint het echte werk pas**, want voortaan valt de beschermde omgeving van de stage weg en moet de stagiair zelf de harde buitenwereld zien te trotseren. Toch staat hij/zij daarbij niet alleen, want **maandelijks organiseert de Vlaamse Stotter Unie (VSU) werkvergaderingen** om oud-stagiairs helpen zich te perfectioneren in het vloeiend spreken. De VSU probeert daarbij het aangename aan het nuttige te koppelen, want dit perfectioneren gebeurt steeds in een aangename sfeer samen met andere oud-stagiairs.

Daarnaast krijgt de oud-stagiair onbeperkt toegang tot alle stages overal ter wereld en is het **sterk aangeraden om 4 maanden na de beginstage een vervolgstage te komen volgen.**

Een centraal document na afloop van de stage is de "**Leidraad na de stage**", waarbij omstandig uitgelegd wordt wat te doen na afloop van de stage.

**Overigens dienen familieleden en vrienden geïnformeerd te worden over de techniek.** Dit is belangrijk, omdat anders stagiairs de neiging hebben de techniek te camoufleren in het dagelijks leven en hem dus onvoldoende toe te passen. Bovendien is het verschaffen van uitleg over het gebruik van de techniek aan naasten (familie, vrienden, collega's,...) een uitstekende gelegenheid om aan zelfvertrouwen te winnen en de techniek in de praktijk te brengen.

## V. EEN ERVARINGSBERICHT

### MY WAY

Een jaar of 8 moet ik geweest zijn toen mijn ouders opmerkten dat ik begon te stotteren. Op zich is dit al een redelijk late leeftijd om nog met stotteren geconfronteerd te worden, want het stotteren begint bij de meesten al vanaf hun derde levensjaar.

Aanvankelijk wisten mijn ouders geen raad met mijn probleem en hoopten ze dat het stotteren van tijdelijke aard zou zijn. Maar toen het stotteren bleef, besloten ze om me op 11-jarige leeftijd naar een logopedist te sturen. Van mijn logopedist moest ik heel veel lezen, maar ondanks de intensieve logopedie bleef ik wel verder stotteren.

Rond de leeftijd van 16 jaar begon ik te beseffen dat ik met dat stotteren een groot probleem had en dat besef motiveerde me om eraan te gaan werken. Maar hoe moest ik dit concreet aanpakken ? Zelfs mijn logopedist had geen pasklare oplossing voor mijn spraakgebrek. Ondertussen leed ik zwaar onder mijn handicap. Vooral het totaal gebrek aan controle over mijn spraak was een permanente bron van ergernis en zorgde ervoor dat mijn zelfbeeld steeds negatiever werd. Stilaan begon de vrees op te komen dat ik mij zou moeten verzoenen met een leven vol stotteren en ik een (stotter)leven onder mijn mogelijkheden zou gaan leiden (of was het lijden ?).

Als bij toeval las ik dan een artikel in over de Impoco-methode. Aanvankelijk stond ik nogal wantrouwig tegenover deze methode, want ik had per slot van rekening al genoeg ontgoochelingen opgelopen in het verleden. Toch nam ik contact op met Geert Baeyens, die me uitnodigde voor een info-vergadering. Tijdens deze vergadering werden mijn twijfels voor het eerst overwonnen en begon ik te geloven in het nut van de methode, vooral omdat de visie van Impoco rond stotteren nogal nauw aansluit bij mijn persoonlijke visie: we leggen ons niet neer bij onze handicap en vechten ertegen door dagelijks te oefenen ! “Nous sommes des combattants“, noemt Impoco het zelf.

Tijdens de vierdaagse stage in november 2001 kreeg ik het nogal hard te verduren, maar toch leerde ik in die 4 dagen meer bij over stotteren dan in de 10 jaar daarvoor. Ik werd meteen met de neus op de feiten geduwd en dat was aanvankelijk geen prettige ervaring. Desondanks besloot ik tijdens die stage al om door te bijten en plichtsgetrouw dagelijks de opgelegde oefeningen te doen en naar de maandelijkse werkvergaderingen van de VSU te komen. In contrast met de harde stage was er de thuiskomst, want mijn naaste omgeving was in de wolken met de vooruitgang die ik op die 4 luttele dagen geboekt had.

Nu iets meer 2 jaar na die bewuste beginstage heb ik in totaal al 5 dergelijke stages bijgewoond. Mijn spreken is in die periode verbeterd met ongeveer 70 à 80 %. Ik spreek nog niet helemaal perfect en laat sporadisch nog wel eens een verbaal steekje vallen. Maar mijn houding tegenover het stotteren is wel radicaal veranderd. Naast de vele kopbrekens die ik door het stotteren heb, zie ik het stotteren ook als een uitdaging. Het geeft me de gelegenheid om een strijd met mezelf te voeren, die ik kan winnen als ik rigouzeus de regels van de Impoco-methode toepas. Al blijft een dergelijke strijd met mezelf wel erg zwaar, omdat ik constant met mijn beperkingen geconfronteerd wordt. Al ben ik er wel van overtuigd dat ik sterker uit deze strijd kan komen, als ik erin slaag om het stotteren volledig te controleren. Maar dat vergt nog een hele weg, my way, de weg van mijn leven.....

P.V. Hasselt

## VI. HOE DE VSU CONTACTEREN ?

Web-adres: [www.impoco.be](http://www.impoco.be) / Email-adres: [info@impoco.be](mailto:info@impoco.be)

Telefonische permanentie: 0485/95 35 33

**De VSU dankt de Cera Foundation voor  
de totstandkoming van deze infobrochure**  
[www.cerafoundation.be](http://www.cerafoundation.be)



### Historiek

De coöperatieve vennootschap Cera Holding ontstond in juni 1998 na de vorming van de KBC Bankverzekeringsgroep. Met 450.000 vennoten is het één van de grootste coöperatieve vennootschappen van België. Cera Holding zet het coöperatieve gedachtegoed van de vroegere CERA Bank verder. De basis hiervoor zijn de ideeën van Friedrich Wilhelm Raiffeisen die op het einde van de 19e eeuw het idee van armoedebestrijding en zelfhulp via samenwerking lanceerde. De coöperatieve waarden liggen aan de grondslag van de werking van **Cera Foundation**. De vennootschap besteedt jaarlijks 5 miljoen euro aan de ondersteuning van maatschappelijke projecten. Daarnaast behartigt Cera Holding de belangen van haar vennoten.

### Missie

Op 20 april 2001 keurde de Raad van Bestuur de beleidsverklaring van Cera Holding goed, die samengevat wordt in haar missie: **Samen investeren in welvaart en welzijn**.

### Beheer van het financieel patrimonium & financieel dividend

Het professioneel beheer van het financieel patrimonium van Cera Holding, dat is ontstaan door de vorming van de KBC Bankverzekeringsgroep, draagt bij tot de stabiliteit en de verdere ontwikkeling van de Almanij/KBC-Groep. Jaarlijks keert Cera Holding een dividend uit aan haar vennoten. De lage rentestand en het fiscaalvriendelijk karakter van dit dividend, maken van het vennotenaandeel een zeer aantrekkelijk product.

### Maatschappelijke werking

Cera Foundation **verwijst naar het maatschappelijke luik van Cera Holding. Onder het motto 'Coöperatief mecenaat met een maatschappelijke meerwaarde, beklemtoont Cera Foundation de maatschappelijke opdracht van Cera Holding. Zij doet dit door honderden projecten in het binnenland, en op beperkte schaal ook in het buitenland, financieel te steunen. De keuze valt op projecten die voldoen aan reële maatschappelijke behoeften en die duurzame effecten bereiken, voor de samenleving in haar geheel en voor de vennoten in het bijzonder. Bovendien moeten ze de coöperatieve waarden van Cera Holding: samenwerking, solidariteit, inspraak en het respect voor het individu, weerspiegelen.**

Cera Foundation steunt projecten in de volgende domeinen: Medisch-sociaal, Armoedebestrijding, Land- en tuinbouw en Milieu, Onderwijs en vorming/Ondernemerschap en Kunst en Cultuur en coöperatief bankieren en verzekeren in derdewereldlanden via de Belgische Raiffeisenstichting (BRS).

### Inspraak

Door de vertegenwoordiging van vennoten in de Raad van Bestuur, verzekert Cera Holding een actieve inbreng van de vennoten en blijft ze voeling houden met de basis.

### Vennotenvoordelen

Via samenwerking met andere partners zoekt Cera Holding kortingen of voordelen bij de aankoop van producten of diensten. Deze voordelen, die kaderen in de missie van Cera Holding, worden twee maal per jaar aangeboden in het Voordeelmagazine bij het Cera Vennotenmagazine.



