Det er helt i orden ikke at være god til det hele

Af Emil Bækdahl

I skrivende stund sidder jeg i min lejlighed i Aalborg. Jeg er i år begyndt at læse datalogi på Aalborg Universitet, og det har været lidt af en omvæltning, at flytte hjemmefra og starte på et nyt studie, med en masse nye mennesker. Jeg burde egentlig gøre klar til min eksamen i morgen, men i min mundtlige forberedelse tænkte jeg pludselig tilbage på mit liv. Jeg har godt nok ikke levet så meget af det endnu — jeg er jo kun 19 år gammel — men da jeg nu er på vej ud af en af de sværeste tider som stammer, teenageårene, vil jeg tillade mig at reflektere lidt.

Stammer fra begyndelsen

Jeg har stammet lige så længe jeg kan huske, og jeg er ikke den første af slagsen i min familie. Både min bror, mor og bedstefar har stammet regelmæssigt tidligere i deres liv, så det har været et emne, vi har været meget åbne om og gode til at takle. Jeg begyndte først at se min stammen som et reelt problem i sjette-syvende klasse. På min daværende skole begyndte vi, på dette klassetrin, at arbejde individuelt og projektorienteret, hvilket naturligvis også betød mundtlig fremlæggelse foran hele klassetrinnet. Min debut med dette var, hvis jeg selv skulle sige det, ganske god. Med en masse roser og gode ord fra lærere og elever. Jeg var tilfreds. Dette skulle dog vise sig at være et dårligt eksempel på, hvad der skulle ske fremover.

Ikke mange måneder senere stod jeg i samme situation, og følte mig klar. Jeg er nemlig så heldig, at jeg ikke bliver for nervøs, inden jeg skal præstere, og det var jeg heller ikke denne gang. Jeg har altid gjort meget for at kende mit stof ud og ind, så her har jeg sjældent noget at være nervøs for. Det blev min tur, og jeg stillede mig op foran tavlen, kiggede ud over mine skolekammerater, klassekammerater, bedste venner og lærere. Jeg begynder at tale. Jeg stammede selvfølgelig — det gjorde jeg også sidst. Men så sker det: Sætninger som "det går godt nok ikke særlig godt det her, Emil", "du stammer meget lige nu", "lyder det dumt?" og lignende dukker op i mit hoved. Jeg kom nu til en stammers mareridt: oplæsning. Her kan der som bekendt ikke snydes, og det skulle vise sig at være her, det gik fuldstændig galt for mig. Jeg stammede, som jeg aldrig har gjort før — eller sådan føltes det i hvert fald — og til sidst kunne jeg ikke holde til mere. Det gjorde ondt både fysisk og psykisk, og jeg brød sammen. Tudbrølede med hovedet i hænderne foran hele klassetrinnet, og der blev ikke sagt et ord blandt publikum — ikke ét. Jeg fik forvildet mig ud af lokalet, uden at kunne få styr på min reaktion, efterfulgt af min klasselærer. Jeg var total færdig, og selv den dag i dag kan jeg sige, at det var den værste dag i mit liv. Min klasselærer placerede mig på en bænk og satte sig ved siden af mig. Jeg kunne mærke, at hun var lige så forvirret og overrasket som jeg. Vi snakkede lidt, men hun fik til sidst ringet hjem, og jeg blev kort efter hentet.

Dette var blot begyndelsen på de år, der skulle blive de sværeste i mit liv, og jeg er sikker på, at jeg ikke er den eneste stammer, der har haft en lignende oplevelse. Hændelserne gentog sig gang på gang de næste par år. Hvert forsøg på at gennemføre en fremlæggelse mislykkedes. Men hvorfor begyndte dette at ske? Inden jeg gik op foran tavlen, havde jeg ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg skulle bukke under på den måde. Om man stammer eller ej, så tænker man som 13-14-årig dreng enormt meget over, hvordan man fremstår over for andre mennesker. De overfladiske signaler man sender ud skal gerne være så gode som muligt, og man vil gerne fremstå som den smarte og den seje, der er god til at præstere. Jeg følte mig i hvert fald hverken smart eller sej, når jeg stod der – tværtimod følte jeg mig næsten til grin, selvom jeg ved, at jeg selv hører min stammen væsentlig mere end andre. Lytteren er jo som bekendt mest af alt ligeglad. Det er dog nogle tanker, der er svære at få styr på, når hormonerne suser rundt i kroppen i den tidlige teenagealder.

Taleundervisning

Talepædagog er et sted vi næsten alle sammen har været som stammer. Første gang jeg gik til talepædagog var i anden-tredje klasse, og jeg har siden da været der af flere gange – både i form af én-til-én-undervisning, men også i stamme grupper. Sidstnævnte er ikke noget, jeg i dag ser det store faglige udbytte af, men pointen med en sådan gruppe er naturligvis at opdage, at man ikke er den eneste, der stammer, og det har en særlig stor betydning, når man er mindre. Når jeg derimod sad alene sammen med en talepædagog, var der mere fokus på teknikker og det at lade sig selv stamme, uden at skjule det. Her følte jeg en væsentlig fremgang, men lige meget hjalp det, når jeg stod i fremlæggelsessituationen igen. Jeg kan forestille mig, at det er noget, de fleste stammere kan nikke genkendende til.

Vigtigheden af en interesse

Jeg har spillet musik i mange år, og i niende klasse begyndte jeg på en efterskole med fokus på netop dette. Det var fantastisk, at få lov til at omgive sig med mennesker, der delte den samme interesse. Musikken — uanset om jeg har lyttet eller spillet — har altid fyldt meget hos mig og fungerer som et sted, jeg søger hen, hvis jeg har en dårlig dag. Jeg tror på, at det er super vigtigt at have sådan et sted: En interesse, der først og fremmest bringer en glæde, men også en interesse man kan have helt for sig selv. En anden side er, at musikken har fungeret som et kommunikationsmiddel, der har været med til at skabe mit sociale netværk. På efterskolen bliver man tætte med nogle mennesker, men selv de kammerater, jeg i dag har allermest kontakt med, har jeg aldrig talt med omkring min stammen. Det skal ikke forstås som en dårlig ting, da det lige netop er på grund af vores fælles interesse, at jeg, såvel som de andre, ikke har set det som en nødvendighed. De lange aftener i øvelokalet og studiet, hvor man forbindes med andre mennesker uden at snakke har givet mig et enormt socialt boost.

Men det var selvfølgelig ikke helt let at starte på en ny skole. Særligt med de oplevelser jeg havde med i bagagen, var jeg nærmest bange for at møde alle de nye mennesker. Derfor gik jeg til psykolog nogle gange op til skolestart. Her oplevede jeg en helt anderledes tilgang til at arbejde med stammen en jeg havde oplevet hos talepædagogen i min skoletid. Her var ingen teknikker og frivillig stammen, men i stedet fokus på det sociale aspekt og ikke mindst selvsikkerhed, som er et begreb jeg vil vende tilbage til senere.

Noget andet, der skete for mig på efterskolen, var, at jeg fik en kæreste, og det var da om noget, det sidste jeg havde regnet med skulle ske for mig! Mit værste mareridt var at tale med en af modsatte køn, hvis jeg ovenikøbet skulle forsøge at gøre et særligt godt indtryk. Men kærlighed kommer, når man mindst venter det, og meget få ting virker som en barriere, når man er forelsket. Magen til støtte og ikke mindst interesse har jeg aldrig oplevet før. Det gav mig en meget større selvtillid, at have fundet en kæreste, der ydermere virkelig hjalp mig, bakkede mig op og interesserede sig for min stammen. Det satte virkelig spark i min personlige udvikling med min stamme.

Jeg er i hele min skoletid – fra folkeskolen, og op gennem gymnasiet – blevet modtaget af lærere, der har kunne se fuldstændig gennem min stamme. Det gjaldt også efterskolen, hvor jeg for første gang skulle opleve at gå til en rigtig eksamen, men det blev alligevel en hård omgang, og jeg brød sammen under både mundtlig dansk og engelsk. Jeg bestod dog og endda med ganske fine karaktere. Jeg har dog altid haft det sådan, at jeg bedømmer min præstation ud fra, hvordan jeg selv føler den var. Derfor har en god karakter aldrig kunne gøre mig tilfreds, og jeg følte også et kæmpe nederlag af eksamenerne på trods af de gode resultater.

Det bevidste fravalg

Næste trin i mit liv var en gymnasial uddannelse. For mit vedkommende betød dette HTX, hvilket først og fremmest, baserede sig på min interesse i naturvidenskab og projektarbejde. På den anden side lå der også et aktivt fravalg af den traditionelle studentereksamen, der indeholder mange mundtlige fag, og derved også alt for meget mundtlig aktivitet. Det jeg mener er; at det er okay at have svage sider. Vi bliver som stammere ofte forsøgt overbevist om, at man ikke skal lade sin stammen styre sine valg, og det er jeg naturligvis enig i. Selvfølgelig skal man lære at acceptere sin stammen, men ligesom nogle ikke er stærke til matematik eller sport, så bliver man som stammer nødt til at acceptere, at det mundtlige ikke er ens stærke side, og at det er okay. Det skal selvfølgelig være på en rationel måde, der ikke holder dig fra at tage telefonen eller spørge om hjælp, hvis man har brug for det. Erkendelsen af stammen som en svag side af mig, har virkelig været med til at sætte gang i min udvikling.

Min største frygt på HTX var eksamenerne. At skulle sidde foran to fuldvoksne mennesker og forklare det, de har forsøgt at lære en, var forfærdeligt. Særligt fordi jeg har styr på mit stof, og gerne vil vise hvad jeg kan. Ligeså snart jeg forstillede mig en eksamen, blev jeg mindet om mine tidligere oplevelser. Den første eksamen, jeg skulle til, var mundtlig engelsk, og det betragtede jeg som mit værste mareridt. Da eksamensplanen blev offentliggjort, brød jeg næsten sammen. Mundtlig engelsk var for mig, som stammer, den værst tænkelige eksamen. Jeg har svært nok ved at tale mit eget sprog, så yderligere at bruge energi på at tale et andet var skrækkeligt. Men dagen kom jo, og jeg trådte ind i lokalet, hilste på eksaminator samt censor, og så gik det ellers bare i gang. Fra første sekund gik det amok. Jeg blokerede gentagende gange i hver sætning — hårde blokeringer, der ikke kan gøres noget ved. Det var værre end nogensinde, men så sker der noget, jeg aldrig havde oplevet før. Jeg blev ved. I stedet for at bukke under, lod jeg mig selv stamme og fik sagt hvert eneste ord, jeg havde planlagt. Ingen svinkeærinder, synonymer, og hvad jeg ellers tidligere har kunnet finde på. Jeg var ligeglad med, hvor meget jeg stammede. Undervejs spurgte jeg, om jeg måtte have lov til at stå op. Det måtte jeg selvfølgelig, og eksaminator og censor rejste sig sammen med mig, og der blev hurtig skabt en mere afslappet stemning i lokalet. Min stamme blev ikke nødvendigvis mindre, men da jeg ikke længere forsøgte at skjule noget, følte jeg også at de andre i lokalet respekterede og forstod min situation bedre.

På gymnasiet begyndte jeg også for alvor at benytte at inddrage nogle af de ting havde lært. Jeg føler mig nu god til situationer hvor jeg føler at stammen bliver besværlig – navnlig fremlæggelser og eksamener. Jeg er stor tilhænger af de konkrete, systematiske og logiske opbygninger samt figurer – så det at kunne få lov til at forklare sit stof, mens man peger på en graf eller tegner en sammenhæng på tavlen, blev noget, jeg hyppigt gjorde. Til sidst var det intet problem for mig at gå op til tavlen og forklare et matematisk bevis eller regne en fysikopgave, fordi jeg havde tavlen og tuschen at støtte mig til. Som en tilføjelse kan jeg sige til dem, der har det på samme måde som mig: Det er også tilladt til eksamen. Jeg endte med at stå foran tavlen og tegne og fortælle til mange eksamener.
Tre år senere bestod jeg HTX med et snit, jeg er mere end tilfreds med, taget mine forventninger i betragtning, og nu sidder jeg så her. Flyttet langt hjemmefra, hvor der ikke er nogen kære mor. Jeg tager alle de telefonopkald, der byder sig; siger mere end ”hej” til ekspedienten i Fakta; og indleder samtaler med mennesker, jeg aldrig har mødt før.

Selvsikkerhed – min vej ud af problemerne

For mig har selvsikkerhed været det største værktøj, til at komme gennem de hårde tider og ud på den anden side, som et andet menneske. Det omhandler ikke kun at acceptere sin stammen. Som bekendt er selvsikkerhed noget, stammen slår særligt hårdt ned på, når vi kommer ud for ubehagelige situationer, eller

hvis vi lader stammen forhindre os i en opgave. En ting, jeg har fundet ud af fungerer perfekt, på mit forhold til min stammen, er følgende: Gør dit bedste, og få så meget som muligt ud af alt det, der *ikke* involverer din stammen. Lav dine lektier, gør mest muligt ud af dine afleveringer, dyrk en hobby, sæt mål, søg ny viden og generelt gør de ting, der gør dig glad. Hermed kan man opbygge en selvsikkerhed. Man får det automatisk bedre med sig selv, hvis man ved, at man er god til noget. Det samme gælder fremskridt: Hvis du dyrker en hobby eller et håndværk, hvor du bliver bedre og bedre, resulterer det i mere selvtillid. Det er så vigtigt at holde sig selv tilfreds. Stammen kan slå så hårdt ned på din selvtilfredshed, at det kan være svært at se igennem, men hvis du får gode resultater i de andre ting du foretager dig, holder du din selvtillid i vejret — meget vigtigt!

En glad Emil med blomster og studenterhuen på, lige efter dimensionen

Musik betyder meget for Emil