

# Find din egen stammen!

## Af Trine Andersen og Stine Pedersen

På taleinstituttet i København kører der to „stammegrupper“ parallelt. Hver gruppe mødes 2½ time hver 14. dag, og enkelte gange mødes begge grupper sammen. Den ene gruppe er for folk, der har en „åben“ stammen, den anden gruppe er for folk, der har en „skjult“ stammen. En af disse gange, hvor begge grupper mødtes, var til weekendkurset fra den 30. okt. til den 1. nov. Kursets overskrift var: „Find din egen stammen“.

Egen stammen er den stammen uden tricks, som er undgåelse og kamp mod stammen. På kurset var der én psykolog, tre talepædagoger og 13 stammere.

Alle stammerne går til daglig enten i den „skjulte“ eller „åbne“ stammegruppe og de fleste modtager derudover også eneundervisning.

To af deltagerne på kurset var undertegnede: Stine fra den „åbne“ gruppe og Trine fra den „skjulte“ gruppe. Vi synes at det var et meget givende kursus med en god energi i et dynamisk og inspirerende forum.

Det var spændende at kunne konstatere, at der blev rykket mere på de tre dage, end der er blevet på flere af de længerevarende kurser, vi har været på. Det var nogle meget intensive dage, hvor vi gik meget „direkte på“ lige fra starten af, og det tror vi er den rigtige fremgangsmåde, hvis man vil have meget ud af (forholdsvis) lidt tid.

Det at blande „åbne“ og „skjulte“ stammere var en rigtig god idé og et spændende eksperiment. Det var et lærerigt møde for begge grupper, og meget interessant at se hvor forskelligt man kan stamme, leve med sin stammen og forholde sig til sin

stammen. Meget tankevækkende.

Der blev udvekslet erfaringer, og snakken kom bl.a. ind på de direkte reaktioner man får fra omverdenen, når man stammer som åben stammer, og al den energi man bruger på at camouflere sin stammen, når man stammer som skjult stammer. Derudover havde vi også nogen meget levende diskussioner om bl.a. hvordan man skal forholde sig til børn der stammer, samt hvordan det er at stamme som henholdsvis mand og kvinde.

En del af undervisningen gik ud på at vi skulle ud i byen og stamme med vores egen stammen, dvs. uden at undgå og skjule stammen. Det er sundt og nødvendigt at komme udenfor de trygge mure og prøve de ting af som man lærer indenfor murene, ellers opnår man ikke noget frugtbart resultat af sine anstrengelser, og vi synes at vi stort set alle sammen „høstede frugter“.

Der var lagt et program over kurset af talepædagogerne; men de gav udtryk for fleksibilitet og åbenhed overfor ændringer, hvis det skulle blive aktuelt. Og det blev det. For når 13 mennesker er samlet, og nogen næsten aldrig har modtaget taleundervisning før, mens andre har modtaget det næsten hele livet, opstår der naturligt forskellige behov.

Derfor bestod 3. kursusdag af folks individuelle ønsker. Nogen lavede identifikation på video, andre blev holdt i meget kort snor, hvad angår at følge deres kontrakt, som f.eks. kunne være at tage alle tricks ud af sin tale, holde øjenkontakt eller sænke tempoet. Andre igen tog ud i byen endnu en dag, for at blive hårdet og konfrontere! med folks reaktioner fra den virkelige verden. Stine

og Trine var to af dem.

### **Stine siger:**

Jeg fandt min egen stammen, dvs. den stammen uden tricks, kamp og undgåelse mod stammen. Før jeg fandt min egen stammen, troede jeg at den bestod af mange blokeringer og få gentagelser. Men det gjorde den ikke, det forholdt sig stik modsat.

Det var ret chokerende, overraskende for mig. Jeg blev meget glad for at finde min egen stammen, da det blev mindre anstrengende at tale, og jeg ikke skulle bruge så mange kræfter. Jeg var i den syvende himmel over at ha gjort min nye „opdagelse"! Jeg var spændt på om jeg efter kurset kunne fortsætte med at tale med min egen stammen, eller om jeg ville falde tilbage i mit gamle mønster, der var kamp og undgåelse.

Trine og jeg var inde i en bager butik på strøget, hvor jeg skulle bestille en focacia. Jeg stammede *meget* med min egen stammen. Den reaktion jeg fik fra ekspeditricen var, at hun begyndte at grine lidt og sige ordene for mig. Men jeg fortsatte med at stamme videre og holde øjenkontakten med hende.

Bagefter da vi kom ud derfra, følte jeg det som en kæmpe sejr. Jeg var ret stolt over mig selv og havde det kanon fedt. Jeg følte, at grunden til ekspeditricens reaktion var at hun ikke vidste hvordan hun skulle tackle situationen, og jeg følte derfor ikke at hendes reaktioner var rettet personligt imod mig.

Nu er der gået ca. en måned. For det meste taler jeg med min egen stammen. Så jeg er ikke faldet tilbage til mit gamle mønster, men der er noget vej endnu, da der en gang imellem er lidt kamp og undgåelse, men det er ikke nær så meget som før. Det er stadigvæk nogen gange grænseoverskridende at tale med min egen stammen.

Men jeg har den følelse indeni mig: Min

egen stammen frem for alt!

Så jeg tror ikke, jeg vil falde tilbage til det gamle mønster nu, hvor der er gået en måned. Jeg har fundet ud af, at min egen stammen er vejen frem.

### **Trine siger:**

Det har altid været enormt provokerende og grænseoverskridende for mig at „gå ud i byen,, og stamme åbent, og selvom jeg ikke var så modig, som jeg kunne være, var det meget inspirerende at være på byturene på kurset.

Jeg indså, at det værste der kunne ske var at folk afbrød eller grinte af en, og det døde man ikke af (!) - hvis bare man sagde til sig selv, at folks reaktioner var fuldstændig deres eget problem!

Jeg fik helt klart nogen spark og noget mod til at stamme åbent i byen og ude blandt folk generelt, noget oftere. En anden af mine personlige meget positive oplevelser på kurset var, at jeg oplevede at kunne tale nogenlunde ubesværet i larm - det plejer jeg ellers ikke at kunne.

Vi var nogen stykker der efter afslutningen på 2. kursusdag gik ned på en café, hvor jeg til min store forbløffelse formåede at tale uden særlig mange blokeringer, væsentlig længere tid ad gangen end jeg har været vant til.

Jeg fik et personligt stort udbytte af kurset. Jeg følte en stor tilfredsstillelse ved at turde stamme mere åbent på de tre dage, end jeg nogensinde har gjort før.

Her en måned efter er jeg faldet tilbage i mit gamle „skjule-mønster", men min fornemmelse siger mig, at det kun er en forbigående periode. Jeg er kommet tættere på min egen stammen, og derfor er skridtet også blevet mindre at tage, og en sådan periode som jeg er inde i nu, skræmmer mig ikke så meget som den gjorde før, da jeg ved at vejen til målet (tale med min egen stammen) er blevet kortere.