

Ek hakkel

'n boek vir kinders tussen die ouderdomme van 7 en 12



deur Eelco de Geus

vertaal deur Herman Tesner en Ursula Zsilavec

EK HAKKEL

'n boek vir kinders tussen die ouderdomme van 7 en 12

deur **Eelco de Geus**

vertaal deur **Herman Tesner** en **Ursula Zsilavec**

met dank aan die **Stuttering Foundation of America** en **Jane Fraser**
die president, vir toestemming vir hierdie vertaling.

Voorwoord

Hierdie boek is veral geskryf vir kinders wat emosioneel op hakkel reageer. Hierdie reaksie kan manifesteer in worstel- of vermydingsgedrag, of deur openlike uitdrukking van negatiewe gevoelens en gedagtes in verband met spraak. Omdat dit dikwels moeilik is om 'n kind se ware gevoelens en gedagtes te bepaal, mag waarneming van hul worstel- en vermydingsgedrag bydra tot 'n beter begrip van hoe hulle werklik oor hul spraak voel.

Omtrent die skrywer.....

Eelco Geus woon in Nederland. Hy het in hakkelterapie gespesialiseer en werk met kinders en hul ouers, sowel as met volwasse en adolessente hakkelaars. Hy bied werksinkels oor hakkelterapie aan, nie net in Nederland nie, maar ook in ander lande. Hy is per e-pos by eelcodegeus@wxs.nl bereikbaar.

Omtrent die Afrikaanse vertaling.....

Omdat Afrikaans en Nederlands so 'n sterk verwantskap het, is vir die huidige vertaling van sowel die oorspronklike Nederlandse teks én die Engelse vertaling daarvan gebruik gemaak. Dit is gedoen om te verseker dat so min as moontlik van die betekenisnuanses verlore raak. Ursula Zsilavec beskik oor 'n magistergraad in Kommunikasiepatologie en werk reeds die afgelope 30 jaar met mense wat hakkel. Sy is tans dosent aan die Departement Kommunikasiepatologie, Universiteit van Pretoria. Herman Tesner het in sy voorgraadse studie Afrikaans-Nederlands as 'n hoofvak geneem en is die afgelope 37 jaar 'n dosent in Spraakwetenskap aan die Departement Kommunikasiepatologie, Universiteit van Pretoria. Hy beskik oor 'n magistergraad in Spraakwetenskap.

Ek hakkel

Eerste uitgawe, 2002

ISBN

Kopiereg 2002 deur *The Stuttering Foundation of America*

Ek hakkel



Voor jy hierdie boek begin lees.....

Hierdie boek is geskryf vir alle kinders wat hikkel. Wanneer jy hikkel, doen jou mond nie altyd wat jy wil hê dit moet doen nie. Soms wil jy iets sê, maar dit wil nie uitkom nie. Soms sê jy iets en dan maak ander mense opmerkings soos "Hou op hikkel", of "Praat stadiger", of "Haal net diep asem". Gewoonlik help dit nie. Dikwels vergeet jy wat jy wou sê. Of jy voel dalk kwaad of seergemaak. In die volgende bladsye sal jy baie inligting oor hikkel kry.

- Wat is dit wat jou laat hikkel?
- Hoekom hikkel jy soms en soms nie?
- Hoekom sukkel sommige mense om hikkel te verstaan?
- Hoekom word jy soms geterg omdat jy hikkel?
- Baie ander kinders hikkel ook.
- Hikkel is soms verskriklik en soms nie

Baie kinders wat hikkel het persoonlike briewe aan my oor inligting omtrent hierdie boek geskryf. Daar is baie te leer uit wat hulle my vertel. Ek is bly dat hulle my so baie geleer het. Ek het inligting bygevoeg vir pa's en ma's, oupas en oumas, ooms en tannies, boeties en sussies en ook vir onderwysers. Dit sal hulle help om hikkel 'n bietjie beter te verstaan sodat hulle jou kan help.

Miskien sal jy graag sommige van die bladsye in hierdie boek wil kopieër en as briewe aan ander mense stuur. As hulle een van dié briewe gelees het, sal hulle miskien graag die hele boek wil lees om meer oor hikkel te leer.

As jy nog nie nege jaar oud is nie, sal dit miskien vir jou moeilik wees om hierdie boek op jou eie te lees. As dit so is, vra dan asseblief vir pa of ma om die boek saam met jou te lees

Ek hoop jy sal hierdie boek geniet.

Eelco de Geus

Inhoudsopgawe

Voor jy hierdie boek begin lees...

Hakkel is nie 'n grap nie.

Soms hakkel jy en soms nie.

Wat laat jou hakkel?

Dit kos 'n spesiale vaardigheid om te hakkel.

Wanneer jy kwaad of hartseer voel omdat jy hakkel.

Wanneer jy geterg word omdat jy hakkel.

Sommige mense verstaan nie.

Dit maak nie saak as jy hakkel nie!

Jy is belangrik!

Luister net na hierdie kinders.

Vertel jou eie storie.

Wie kan jou help?

Vir boeties en sussies.

Vir pa's en ma's.

Vir onderwysers.

Vir oupas en oumas.

Vir ooms en tannies.

'n Sprokie.

'n Laaste boodskappie.

Waar om inligting te kry.

Hakkel is nie 'n grap nie!

Niemand hou daarvan om te hakkel nie. Wanneer jy hakkel, is sommige woorde moeilik om te sê. Soms voel dit of jou keel toetrek en jy kan nie aangaan met wat jy wil sê nie. Of jy sê die eerste deel van 'n woord oor en oor.

Wanneer jy regtig hard probeer om aan te hou praat, kry jy dit miskien reg, maar dikwels maak dit sake net moeiliker. Jy voel spanning op jou maag en jy doen allerhande snaakse goed met jou mond of met jou hele gesig om te probeer sê wat jy wil sê. Ander mense kan hoor dat jy hakkel en hulle verstaan nie hakkel nie. Soms probeer hulle om jou te help. Partykeer werk dit, maar partykeer maak dit dinge net erger.

Vir mense wat nie self hakkel nie, is dit gewoonlik moeilik om hakkel te verstaan. Hulle wil graag help, maar hulle weet nie hoe nie. Jy kan dit op hulle gesigte sien - hulle lyk verbaas en bietjie senuweeagtig. Wanneer mense so voel, doen hulle soms dom dinge. Dit is nie jy wat iets verkeerd gedoen het nie. Dit is omdat hulle te min van hakkel weet. Jy moet eintlik hierdie boek met hulle deel. Wanneer hulle 'n bietjie meer van hakkel verstaan, sal dit hulle nie meer senuweeagtig maak nie. Dan is dit al die tyd JY wat HULLE gehelp het!



Soms hakkel jy en soms nie.....

Dit is maklik om in te sien waarom mense nie hakkel verstaan nie. Soms praat jy baie maklik, en soms is dit moeilik om te praat. Wanneer jy alleen in jou kamer speel en hardop praat, gaan alles goed. Wanneer jy met 'n baba of 'n troeteldier praat, het jy gewoonlik geen probleem nie. Wanneer jy sing, kom die woorde vlot uit. Sommige kinders hakkel nie wanneer hulle kwaad is nie; vir ander maak dit die hakkel net erger. Miskien is dit maklik om met jou jonger boetie of sussie te praat, maar dit is vir jou moeilik om met grootmense te praat.



Sommige kinders hikkel baie by die skool en baie min by die huis. Ander is weer redelik vlot by die skool maar hikkel die meeste by die huis. Wanneer hulle met vakansie is, hikkel baie kinders minder of glad nie. Baie ander kinders praat makliker wanneer hulle elke dag skool toe gaan, maar moeiliker wanneer hulle met vakansie is. Kinders wat baie moeg of siek is, is geneig om meer te hikkel, maar daar is ook kinders wat minder hikkel wanneer hulle moeg of siek is.

Verstaan jy dit alles? Dit is regtig moeilik om te verstaan, omdat hikkel kom en gaan en dit lyk of dit altyd verander. Dit is hoekom mense dit so moeilik vind om dit te verstaan.

Elke kind praat op sy eie manier. Een kind praat stadig, 'n ander weer vinnig. Sommige kinders praat sag, ander weer hard. Elkeen het 'n spesiale manier van praat en elke kind hikkel op sy eie spesiale manier. Dit is hoe dit behoort te wees. Sou dit nie vervelig wees as ons almal dieselfde was nie?

Wat veroorsaak dat jy hikkel?

Alle mense verskil. Hulle doen sommige dinge goed en ander dinge nie so goed nie. Sommige kinders kan baie vinnig hardloop; ander kan nie. Sommige kinders is goed met optelsomme of teken. Vir ander kinders vind is dit moeilik.

Kom ons neem teken as 'n voorbeeld. Om goed te kan teken, moet die spiere in jou arm, jou hand en jou vingers maklik saamwerk. As jy sukkel om te teken, is dit vir jou moeilik om al daardie spiere te laat saamwerk; ons kan dit een van jou probleme noem. Dit is nie 'n vreeslike probleem nie - jy het net meer tyd nodig om 'n goeie tekening te maak. As jy probeer om dit vinnig te doen, is die kans groter dat die tekening nie goed sal wees nie.



As jy nie baie goed is met iets nie en jy probeer om dit vinnig te doen, raak jy dalk senuweeagtig. En wanneer jy senuweeagtig is, raak dinge net erger. Wanneer jy bang is jy maak 'n fout, is dit waarskynlik dat jy een SAL maak. Mense wat goed kan teken, het nie hierdie soort probleme nie. Hulle kan vinnig teken, selfs al voel hulle gespanne. Hulle is nie bang dat hulle foute sal maak nie.

Dit is dieselfde met spraak. Sommige mense vind dit maklik - hulle het nooit enige probleme nie. Maar vir persone wat hikkel is hulle spraak vir hulle 'n probleem. Dit is partykeer moeilik om jou lippe en jou tong en jou keel en jou asemhaling vinnig en glad te laat saamwerk. Wanneer jy stadig praat of op jou gemak voel, het jy miskien geen probleem nie. Wanneer jy hardop met jouself praat of wanneer jy 'n liedjie sing, of wanneer jy met jou kat of jou hond praat, voel jy kalm en vol selfvertroue, en jy hikkel omtrent nooit nie.

Maar wanneer jy haastig is en iets vinnig wil sê, of wanneer jy senuweeagtig voel, kan dit moeiliker word om te praat en jy kan dalk begin hikk. As jy bang is dat hikk verkeerd is en jy probeer hard om *nie te hikk nie*, sal dit selfs moeiliker word om te praat. Dan knyp jy miskien jou oë toe, of jy druk baie hard, of jy trek 'n gesig om te sê wat jy graag wil sê. Kinders wat regtig baie bang is dat hulle sal hikk, kan dit dalk heeltemal vermy om te praat. Hulle antwoord nie die telefoon nie, of hulle maak nie hulle sinne klaar nie, of hulle probeer om woorde te kry wat makliker is om uit te spreek. Dit is glad nie pret nie. Dit is baie beter om die hikk maar net te laat gebeur en nie te probeer om dit te stop of weg te steek nie. Jy sal minder senuweeagtig voel en hoe kalmer jy is, hoe makliker sal dit vir jou wees om te praat.



Dit neem baie vaardigheid om te hinkel!

Jy sal onthou wat ek vroeër gesê het - elkeen hinkel op sy eie, persoonlike manier. Sommige kinders sê 'n woord of 'n gedeelte van 'n woord oor en oor; ander kan die woord glad nie uitkry nie. Sommige kinders trek snaakse gesigte; ander doen dit nooit. Sommige kinders haat hinkel so verskriklik dat hulle liever glad nie praat nie. Ander lyk weer of hulle glad nie omgee nie, en gaan maar net aan, maak nie saak wat gebeur nie.

Mens kan amper sê dat dit baie vaardighede neem om te hinkel.

Hoe hinkel jy? Kyk na die volgende lys. Daar is 'n sirkel wat jy kan inkleur vir elke hinkelgebeurtenis wat jy ervaar.

- Herhaal jy 'n klank verskeie kere?
- Herhaal jy 'n woord verskeie kere?
- Steek jy soms heeltemal vas op 'n woord?
- Blaas jy soms asem uit voordat jy praat?
- Maak jy jou oë toe wanneer jy hinkel?
- Laat jy soms 'n klank lank aanhou (s-s-s-s-s-oos)?
- Beweeg jy jou kop rond wanneer jy hinkel?
- Beweeg jy dele van jou lyf wanneer jy hinkel?
- Hou jy op praat wanneer jy voel jy gaan hinkel?
- Wag jy vir iemand anders om iets vir jou part te sê?
- Soek jy ander woorde?

Dink jy nie dit vat nogal baie om te hinkel nie? Jy kan gerus jou pa of ma leer om te hinkel en jy sal verbaas wees om uit te vind hoe moeilik dit vir hulle is!

Wanneer jy hartseer of kwaad is oor jou hikkel...

Mense word kwaad wanneer dinge verkeerd loop. Wanneer jy probeer om iets te doen en jy kry dit keer op keer nie reg nie, kan jy soms in 'n baie slegte bui daaroor wees. Mense kry soms ook 'n hartseer gevoel wanneer dinge aanhoudend skeef loop.



Jy sal nie omgee as jou ouers of jou onderwyser jou af en toe straf nie, maar as dit elke dag gebeur sal jy ontsteld of kwaad wees, of miskien omgekrap en kwaad.

Grootmense wys gewoonlik nie hulle hartseer en woede openlik nie. Maar as jy mooi oplet, sal jy dit in elk geval raaksien. Hulle sal miskien stiller wees as gewoonlik, of hulle sal miskien fout vind met alles, of hulle sal liever alleen wil wees.

Om af en toe te hikkel is nie so 'n ernstige saak nie, maar as dit baie dikwels gebeur dat dit vir jou moeilik is om te praat, kan jy dalk kwaad word - kwaad vir jou mond, kwaad vir die hikkel. Jy begin om dit te haat. Miskien raak dit vir jou so onmoontlik moeilik dat dit jou hartseer laat voel - hartseer oor die hikkel. Mense huil wanneer hulle hartseer is. Miskien is jy geleer om nie soos 'n baba te huil nie, maar om liever dapper en sterk te wees. Maar dit kan só sleg wees om te hikkel dat jy maar gerus daarvoor mag huil. Dit is niks om oor skaam te wees nie. Dit is ook nie verkeerd om kwaad te wees oor jou hikkel of om dit te haat nie. As jy wys hoe kwaad of hoe hartseer jy is deur te skree en jou voete te stamp of deur te huil, sal dit jou baie beter laat voel.

Miskien wil jy nie hê ander mense moet weet hoe jy regtig voel nie. As dit so is, hoekom wys jy nie jou gevoelens waar niemand jou kan sien of hoor nie? Maar dit is eintlik nog beter om jou gevoelens met ander mense te deel. Dit sal sommer dinge om jou baie beter maak.

Moenie skaam wees nie. Wat ookal gebeur, MOENIE jouself blameer nie, want dit is nie jou skuld dat jy hikkel nie.

Annetjie is sewe jaar oud. Sy hou niks daarvan om te hikkel nie en soms maak dit haar hartseer of kwaad. Sy het vir haar verjaardag 'n pop gekry en hierdie pop se lippe kan beweeg. Sy noem haar pop "Hikkelpop". Elke keer wanneer sy sleg voel oor haar hikkel, gaan vertel sy dit vir Hikkelpop. As sy wil huil, is haar pop altyd byderhand vir geselskap.



Dis mos baie beter as mens nie alleen hoef te huil nie.

Jannie het 'n ander oplossing gekry. Hy het 'n klomp speelgoedkarretjies en wanneer hy sleg voel oor sy hikkel speel hy op so 'n manier met sy karretjies dat hulle hard teenmekaar bots. Dan verbeel hy hom die polisie kom om uit vind wat gebeur het, en dan vertel hy hulle waarom hy so kwaad is.



Wanneer jy geterg word oor jou hakkel...

Kinders terg mekaar oor allerhande goed. Partykeer word 'n kind geterg omdat hy baie langer is as die ander. Dieselfde kan gebeur met 'n kind wat baie kort is.

Miskien kan jy geterg word oor 'n groot neus of reuse ore, of omdat jy dikwels siek is of omdat jy nie vinnig kan hardloop nie. Sommige kinders word geterg omdat hulle rooi hare het of met wiskunde sukkel - 'n ander weer omdat hy miskien nie die regte klere dra of nie 'n fiets het nie.

Dit is heeltemal normaal vir kinders om mekaar soms te terg. Maar as jy vreeslik graag 'n fiets wil hê en boonop nog geterg word omdat jy nie een het nie, kan die geterg jou rêrig seermaak. Dit is dieselfde met hakkel. Wanneer jy sleg voel oor jouself, maak dit baie seer om daarvoor geterg te word.

Wanneer jy geterg word, kan jy miskien vir die onderwyser vra om 'n einde aan die tergery te maak, of jy kan jou ma en pa vra om jou te help. Maar jy kan ook iets heeltemal anders doen en terug terg. Jy kan altyd aan *iets* dink om te doen.

Eksel self dink dat die negejarige Hendrik die beste plan uitgedink het. Elke keer wanneer hy geterg word, glimlag hy net en sê, "Kom terug wanneer jy beter kan hakkel as ek." Die kinders het dadelik opgehou om hom te terg!

Sommige mense kan nie verstaan nie...

Jy het gelees dat hikkel die hele tyd verander. Elke kind hikkel op sy of haar eie manier, en selfs dit kan van dag tot dag verander. Vir mense wat nie hikkel nie is dit moeilik om te verstaan. Mense wil graag hê dat dinge dieselfde moet bly. Wanneer dinge aanhoudend verander, maak dit hulle angstig. Hulle weet nie hoe om goed wat hulle nie verstaan nie, te hanteer nie.

Miskien is jou ma en pa bekommerd oor jou hikkel. Hulle wil graag hê dat dit met jou goed moet gaan. Dit is hoekom hulle, en ander grootmense, en ook jou boeties en sussies dikwels probeer om jou te help. Dit is omdat hikkel hulle angstig en bekommerd maak en hulle wil net so graag soos jy hê dat dit moet ophou.

Hier is sommige van die goed wat mense sê om jou te help;

"Haal eers diep asem."

"Ontspan".

"Begin weer voor."

"Jy kan beter praat as jy regtig probeer."

"Hou op en praat stadiger."

"Moenie so hikkel nie."

"Dink wat jy wil sê voor jy begin praat."

"Sê dit nou weer."

Soms gee jy nie om as mense hierdie goed vir jou sê nie, maar meeste van die tyd hou jy nie daarvan nie. Jy probeer dan alreeds jou bes en nou wil hulle hê dat jy nog beter moet doen. Om aan te gaan met wat jy wil sê is moeilik wanneer mense soveel druk op jou plaas. Jy kan dan selfs nog meer hikkel. Hierdie mense weet natuurlik nie dat hulle sake vir jou eerder moeiliker as makliker maak nie. Daarom is dit belangrik dat jy vir hulle van jou hikkel vertel en verduidelik wat jy graag wil hê hulle moet doen en wat hulle nie moet doen nie. Dan kan hulle jou REGTIG help.

Miskien is dit vir jou 'n bietjie moeilik om dit op jou eie te doen. Gee net hierdie boek vir mense met wie jy gereeld in aanraking kom, of gesels met jou ouers daaroor. Hulle kan dit weer vir ander grootmense in jou lewe vertel.

Jannie is elf jaar oud. Hy hikkel baie meer by die skool as op enige ander plek. Sy onderwysers kon nie verstaan hoekom nie. Elke keer wanneer

Jannie iets in die klas wou sê, het sy onderwyser baie senuweeagtig geraak en die beurt vir iemand anders gegee. Die onderwyser het gedink dat Jannie bly sou wees daarvoor omdat hy dan nie voor die ander kinders sou hikkell nie.

Maar net die teenoorgestelde het gebeur. Jannie het sleg gevoel omdat hy nooit die kans kry om iets in die klas te sê nie. Hy het toe met sy ma daarvoor gepraat en hulle is saam na die onderwyser toe en het oor die probleem gesels. Hulle het ooreengekom dat Jannie elke keer wanneer hy iets in die klas wou sê 'n beurt sou kry en dat niemand hulle aan sy hikkell sou steur nie. Nou geniet Jannie dit om skool toe te gaan.

Jy mag maar hakkell!

Dit is nie teen die wet om groot ore, of rooi hare, of blonde hare of 'n groot neus te hê nie. Ook nie om duur klere of 'n splinternuwe fiets of 'n klein neusie te hê nie. Net so is dit ook nie teen die wet om te hakkell nie. As JY besluit hakkell is verkeerd, sal jy net meer druk op jouself plaas om nie te hakkell nie; en ons weet nou al dat dit net die hakkell erger sal maak en niemand wil dít graag hê nie. Sê liewer altyd vir jouself: "EK MAG MAAR HAKKEL."

As jy vir jouself besluit dat jy maar mag hakkell, hoef jy jouself nooit te druk om beter te praat nie. En sonder al daardie druk sal praat makliker begin word. Presies net andersom as wat jy miskien gedink het.

Lidia is tien jaar oud en sy was baie ongelukkig oor haar hakkell en sy het besluit dat sy nie sal hakkell nie. Sy het dinge vir haarself so moeilik gemaak dat die hakkell net erger en erger geword het. Haar pa en ma het saam met my gestem dat sy maar mag hakkell. Ons het allerhande speletjies met hakkell gespeel, en nou die dag het ons hierdie rympie gemaak:

Hakkell is nie teen die wet,
Gaan maar aan en hakkell net.
Hakkell is nie teen die wet,
Eintlik is dit nogal pret!

Ons het saam lekker oor hierdie rympie gelag en Lidia is nou sommer baie gelukkiger. Sy haat hakkell nie meer so verskriklik baie nie en sy praat al klaar beter.

Jy is belangrik!

Omdat jy hikkell en omdat daar miskien ander goed is waaroor jy ook ongelukkig voel, kan jy dalk dink dat jy alles verkeerd doen en dat jy 'n verkeerde soort mens is. Jy dink mense hou nie van jou nie. Dis nie net kinders wat so voel nie. Baie grootmense voel ook so. As jy so voel, het jy iets vergeet. Jy het vergeet hoe belangrik dit is dat jy lewe en dat jy JY is. Daar is in die hele wêreld nie nog so iemand soos jy nie, jy is die enigste van jou soort en dit maak jou spesiaal. Jy het ook vergeet dat daar baie dinge is wat jy goed doen en dat daar baie mense is wat vir jou lief is en van jou hou en vir jou omgee.

Dit is jammer dat mense dikwels te skaam is om te wys dat hulle vir mekaar omgee. As jy dink jy maak nie saak vir ander mense nie, onthou: jy KAN iets daaromtrent doen. Jy moet onthou jy IS belangrik en as jy só dink, sal jy somer sterk voel. As dit vir jou moeilik is om dit op jou eie te doen, vra jou pa of ma of iemand anders wat jy vertrou om jou te help om dit te onthou.



Dink aan goed waarvan jy hou en skryf hulle hier neer:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Dink aan dinge wat jy goed doen en skryf hulle hier neer:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Skryf nou die goed neer wat jou laat dink ander mense hou van jou:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lees wat jy geskryf het 'n paar keer oor. Jy mag nog aan ander dinge dink wat jy wil neerskryf. Onthou jy is belangrik en mense hou van jou omdat jy JY is. Jy is belangrik. **MOET DIT NOOIT VERGEET NIE!!!**



Luister na hierdie kinders

Ek ken baie kinders wat hikkel. Hier vertel 'n paar van hulle wat hulle van hikkel dink. Miskien klink hulle stories soos joune. Annetjie, nege jaar oud, het die volgende neergeskryf:

"Ek hou nie daarvan om te hikkel nie. Dit is waarom ek daarvoor wil skryf. Elke keer as ek by my oupa en ouma gaan kuier, of by my ooms en tantes, hikkel ek wanneer ek begin om iets te sê. Dan hikkel ek baie. Wanneer ek met kinders by die skool baklei, noem hulle my 'ou hikkelaar' en ek haat dit. Ek hou nie van hikkel nie. Dit maak my skaam en dis nie lekker om skaam te voel nie. Dis die storie van Annetjie."

Bert is nou 13. Hy kan baie goed verduidelik hoe hy oor hikkel voel:

"Hoe moet ek hikkel? 'n Tyd terug het ek geleer om makliker te hikkel en vir 'n klompie jare het dit goed gegaan. Nou is ek ouer en my hikkel is weer erger. Ek het teruggekom vir spraakterapie, en dit gaan al klaar beter. Ek hou van die terapisessies en dis 'n goeie ding, want as mens nie daarvan hou nie, sal dit nie regtig help nie."

"Ek wil graag ophou hikkel. Hoekom is dit vir my so moeilik? Wanneer ek hikkel, steek ek gewoonlik heeltemaal vas. Daar is 'n klomp spanning in my mond en dit word net erger en erger en dan sit ek vas. Hikkel is nie 'n grap nie. Maar dan sê ek vir myself, 'Hikkel is nie teen die wet nie, so waarom hikkel ek nie maar 'n bietjie nie?' En dit help."

"Dis net wanneer ek by vreemde mense is en hulle my iets vra dat ek baie hard probeer om nie te hikkel nie en dan hikkel ek net meer."

Wanneer ek probeer om iets baie vinnig te sê, haak ek ook vas. Dan begin mense om te raai wat dit is wat ek wil sê en al weet ek dat hulle dit goed bedoel, hou ek nie daarvan nie want ek wil dit self sê. Eers het ek baie vinnig gepraat, maar nou nie meer nie. Ek het geleer om vir myself te sê,

'As jy nie bekommerd wil wees nie, moenie haastig wees nie.'

Ek wil graag aan my hinkel werk en hoop om eendag beter te kan praat.



Martin is nie gelukkig met "al daai gehinkel" nie. Hy is nou elf en kom saam met 'n ander seun na my toe. Elke week doen ons allerhande dinge saam om praat beter te maak en ons hou daarvan. Wanneer 'n mens pret het, maak dit gewoonlik die praterij makliker. Hier is Martin se storie:

"Ek hou nie van my hinkel nie, maar dit sal my nie doodmaak nie - dit weet ek. Wanneer ek hardop in die klas moet lees, sê ek vir myself dat ek nie sal hinkel nie, maar dan hinkel ek in elk geval en ek hou niks daarvan nie. Ek hoop ek leer baie en dat dit my gelukkiger sal maak. Ek weet nie wat meer kan ek skryf nie. Ek hoop dis genoeg."

Volgende kom Eddie se storie:

"Ek is dertien jaar oud. Ek hikkel al lank, ek dink dis omtrent agt jaar. Ek het met spraakterapie begin toe ek twaalf geword het. Eers het ek na 'n vrou gegaan wat 'n spraakterapeut is, maar daarna het ek na 'n man toe gegaan wat ook 'n spraakterapeut is. Hy hou aan om vir my te sê dat dit nie saak maak as ek hikkel nie, maar ek dink anders. Ek voel verskriklik skaam wanneer ek hikkel. Vir my is dit regtig 'n struikelblok."



Wat van jou eie storie?

Jy het nou 'n paar stories gelees wat ander kinders geskryf het. Maar jy het natuurlik jou eie storie om te vertel. Dit is 'n goeie idee om nou jou eie storie te skryf. Miskien is jy kwaad omdat jy hikkel. Dan kan jy 'n kwaai brief skryf. Miskien pla jou hikkel jou nie baie nie. Skryf hoekom dit jou nie so baie pla nie. Miskien weet jy nie wat jy omtrent jou hikkel moet doen nie, of miskien wil jy alles wat jy oor hikkel dink en voel neerskryf. Dit sal dalk 'n groot verligting wees. Vertel net jou eie storie, skryf dit neer en kyk wat jy graag daarmee wil doen. Jy kan dit net vir jouself hou, of jy kan dit vir jou ma en pa wys. Dis vir jou om te besluit.



Jy kan ook jou brief aan ons pos. Ons wil graag hê jy moet dit doen, want ons leer baie uit die stories wat kinders wat hikkel vir ons stuur. Hoe meer ons van hulle leer, hoe meer kan ons ander kinders help.

Miskien wil jy graag iets vir een van die kinders wat in hierdie boek geskryf het skryf. Skryf enigiets wat jy graag wil vertel en stuur dit gerus aan ons. As jy baie vrae het, kan jy gerus ook skryf. Miskien kry jy terapie en jy moet onthou dat jy gerus vrae vir jou terapeut kan vra. As jy dit nie wil doen nie, kan jy gerus vir ons vra en ons sal ons bes doen om die vrae te probeer antwoord. Het jy die nodige adresse?

SPEAKEASY South Africa
Posbus 72147, Parkview 2122
www.speakeasy.org.za

Die Spraak- Stem- en Gehoorkliniek
Departement Kommunikasiepatologie
Universiteit van Pretoria
Pretoria, 0002
Tel: 012 420 2357/012 420 2816

Suid-Afrikaanse Vereniging vir Spraak- Taal- en Gehoor
Posbus 91042, Auckland Park, 2006
Tel: 011 675 3555
info@saslha.co.za

Wie kan jou help?

Dit lyk dalk vir jou of jy die enigste mens op aarde is wat hikkel. Maar uit wat jy tot nou toe gelees het, weet jy dat dit nie die waarheid is nie. Daar is baie mense wat jou met jou hikkelprobleem kan help. Natuurlik kan jou ma en pa jou help, maar soms is dit nie genoeg nie. Dan kan jy na 'n spraakterapeut gaan. Daar is spraakterapeute wat baie van hikkel weet en hulle sal jou leer om dit vir jousef makliker te maak om te praat. Wat nog belangriker is, is dat hulle sal luister na wat jy van jou hikkel dink en hoe jy daarvoor voel en boonop sal hulle nog verstaan ook.

Hulle kan ook jou ma en pa help om hikkel beter te verstaan. En as dinge by die skool vir jou moeilik raak, kan hulle jou onderwysers vertel hoe hulle dit vir jou makliker kan maak. Sommige spraakterapeute het gespesialiseer in hikkelterapie. (Dit gee jou 'n idee van hoe ingewikkeld hikkel kan wees!) In elk geval, as jou hikkel vir jou 'n probleem is, vra jou ouers om jou na 'n spraakterapeut te neem.



Vir jou boetie of sussie

Liewe boetie of sussie,

Ek het hierdie boekie vir jou boetie of sussie wat hikkel geskryf. Natuurlik weet jy baie goed dat hy of sy hikkel. Miskien wou julle hom of haar al gehelp het wanneer dit vir hom of haar moeilik was om te praat. Wat jy gedoen of gesê het, het partykeer gehelp en ander kere nie. Hoekom is dit so? Jou boetie of sussie praat makliker wanneer hy of sy kalm en rustig voel. Miskien het jy dit al agtergekom. As jy vir 'n groot groep mense iets moet sê, voel jy miskien angstig en bang en jy soek miskien 'n bietjie na die regte woorde. Jy is baie gelukkig om nie onder sulke omstandighede te hikkel nie. Vir jou boetie en sussie raak dit moeiliker om te praat as hy of sy opgewonde, gespanne, bekommerd of haastig is en dan hikkel hy of sy. Daar is 'n klomp goed wat jou opgewonde of bekommerd kan maak...

- 'n Verjaardagpartytjie wat aan die kom is.
- Skoolrapporte.
- Die gesin is besig om in te pak vir 'n vakansie.
- Bekommernis of angstigheid oor iets wat jy nie goed kan doen nie.
- Jy voel siek.
- Jy is baie haastig.
- Jy dink ander kinders hou nie van jou nie.
- Jy is bang jy maak foute.

Hierdie is goed wat ons almal opgewonde of bekommerd kan maak en dan voel ons gespanne, maar almal van ons wys nie dat ons gespanne is nie. Die moeilikheid is dat jou spanning altyd wys wanneer jy hikkel. Almal sien dit raak. Omdat jou boetie of sussie nie wil hê dat ander mense moet sien dat hy of sy gespanne is nie, sal hy of sy hard probeer om die hikkel weg te steek of te laat ophou. En weet jy wat gebeur dan? Die persoon wat hikkel sal net meer gespanne raak en die hikkel sal erger word. Dit is heeltemal normaal om gespanne en bekommerd te raak.

Dit gebeur met ons almal, maar ons wil dit nie graag erken nie. Ons dink dikwels dat ons enigiets goed behoort te kan doen, maar dis vanselfsprekend dat niemand ALLES goed kan doen nie! Maar nogtans hou mense nie daarvan om foute te maak nie en dit maak hulle gespanne wanneer hulle iets moeiliks moet doen.

Omdat praat vir meeste mense maklik is, is dit moeilik om te glo dat dit vir sommige kinders 'n ernstige probleem is. Sodra hulle in 'n gespanne omgewing is, veroorsaak dit dat hulle hikkel. Jy moet ook soms goed doen wat jou gespanne maak - waarom moet dit dan verkeerd wees om gespanne te raak as jy moet praat?

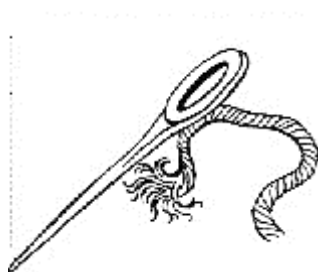
As jy hikkel kan aanvaar en wys dat dit jou nie pla nie, sal jou boetie of sussie wat hikkel nie so eenkant voel nie. Hy of sy sal minder gespanne wees en nie probeer om die hikkel weg te steek of te laat ophou nie. Dit sal praat sommer baie makliker maak. Dit beteken vir jou boetie of sussie baie om te weet dat jy sy of haar probleem verstaan. Baie dankie dat jy op hierdie manier help.



Vir vaders en moeders

Liewe Pa en Ma,

Ek weet julle doen jul bes om jul kind te help om makliker te praat. Julle is bewus van jul kind se bekommernis en ongemak. Julle kind sal wel probeer om nie te hinkel nie, maar hoe harder hy probeer, hoe waarskynliker is dit dat die hinkel erger sal word. Dit is wat hinkel so 'n moeilike probleem maak.



Dit is soos wanneer 'n mens probeer om garing deur 'n naald se oog te steek. As jy gedetermineerd is om dit die eerste keer reg te kry, sal jou vingers gespanne raak, jou hand sal begin bewe en dit sal natuurlik die hele saak vererger. Jy sal eerder slaag as jy ontspanne, kalm en vol selfvertroue is. Dus, laat jouself toe om nie perfek te wees nie!

Van tyd tot tyd maak jy waarskynlik opmerkings oor jou kind se hinkel. Dit is verstaanbaar dat jy graag wil help. Miskien is dit nie vir jou maklik om na die hinkel te luister nie en jy wil graag hê dat dit moet ophou. Wanneer jy iets sê of doen om jou kind te help, moet jy noukeurig waarneem. As jou hulp meebring dat hy of sy meer ontspanne en kalm word, doen jy die regte ding. Die spraak sal ook makliker word.

Dit is heeltemal moontlik dat jou kind nie graag tydens spraak gehelp wil word nie. Dan is dit sinneloos om te probeer, want hy of sy sal net meer gespanne raak. (Miskien omdat hy voel dat hy nie toegelaat word om nie heeltemaal perfek te wees nie?) Dink aan die naald en garing. Hoe meer gespanne die kind raak, hoe moeiliker sal dit wees om die woorde uit te kry. Ouers weet beter as enige vreemdeling of hul kind gespanne is of nie. Dit is waarom ons jou hulp vra. Omdat jy jou kind en sy of haar gevoelens die beste ken, kan jy die mees waardevolle ondersteuning van almal gee.

Dit is belangrik om daarop te wys dat die gedrag van ouers nooit die oorsaak van hinkel is nie. U kind is gebore met 'n oorerflike geneigdheid tot hinkel. Dit beteken dat spraak 'n swakte in sy algemene samestelling is. Hinkel manifesteer wanneer eise (in watter lewensarea ookal) te groot word. Die hinkel in sigself is skadeloos. As u kind egter dink dat ander nie van sy hinkel hou nie, sal hy probeer om "beter" te praat en om die

hakkal weg te steek of daarmee op te hou. Dit maak die hakkal erger, en dit is waarom hy steeds daaroor sleg voel.

Onthou dat u nie die oorsaak van u kind se hakkal is nie, maar dat u die naaste en beste ondersteuners op sy pad na makliker spraak is. U kind mag as gevolg van sy spraakprobleem kwaad, seergemaak en moedeloos voel. Wat hy die meeste nodig het, is ouers wat hom toelaat om so te voel en te wys dat hulle verstaan.

Miskien het u kind nog nie die moed om met u daaroor te praat nie. Nietemin moet hy of sy weet dat u graag na hom of haar sou wou luister. Van tyd tot tyd kan u miskien terloops vra hoe hy oor sy hakkal voel. Maak seker dat die kind vry voel om nie daaroor te praat wanneer hy nog nie is daarvoor gereed is nie. U voel miskien baie bekommerd oor u kind se toekoms. Deel u bekommernis met mekaar en met 'n spraakterapeut. Dit is belangrik vir u en vir u kind om nie bekommerd te wees nie; vind so gou as moontlik bekwame hulp.

Hakkal neem soveel verskillende vorms aan dat ek u nie meer as hierdie algemene advies kan gee nie. Miskien is u kind selde of nooit gespanne nie, en u mag min van wat ek gesê het toepaslik vind. Maar as u nogtans bekommerd of angstig voel, moenie aarsel om die hulp te soek waarop u en u kind geregtig is nie.

Vir onderwysers

Geagte Onderwyser,

U word gevra om hierdie boekie te lees omdat u 'n kind in u klas het wat hinkel. Hinkel verander van oomblik tot oomblik en verskil van kind tot kind. Dit maak dit moeilik om te hanteer. Dit is heeltemal moontlik dat die hinkel van hierdie spesifieke kind nie vir u of vir enige van die kinders in die klas 'n probleem is nie. Maar dit is ook moontlik dat die ander kinders op die hinkel reageer en dat u self nie altyd seker is hoe om die probleem te hanteer nie.

Onderwysers het gewoonlik 'n hele aantal vrae...

- Kan ek enigsins van hulp wees?
- Moet ek die kind hardop laat lees?
- Moet ek die hinkel met die kind bespreek?
- Moet ek dit met die hele klas bespreek?
- Moet ek die hinkel heeltemal ignoreer?
- Moet ek na die kind kyk wanneer hy hinkel of moet ek liever wegkyk?

Hierdie vrae is almal geldig. Die antwoorde sou verskil vir elke kind wat hinkel. U kan begin deur te vra of die kind spraakterapie kry, en indien wel, kan u met sy spraakterapeut in verbinding tree vir raad oor wat u kan of moet doen. Dit is dikwels moontlik om 'n plan te maak waardeur die kind effektief gehelp kan word om die skoolsituasie te hanteer.

Die meeste kinders hou nie daarvan om in 'n spesiale kategorie geplaas te word en as "anders" as die ander kinders beskou te word nie.

Maak dus seker dat die kind wat hikkel nie enige spesiale voorregte kry of van enige klasaktiwiteite uitgesluit word nie. Indien die hikkelprobleem ernstig is, is dit raadsaam om die kind eenkant te roep en openlik oor die saak te praat. Sommige kinders sal dit waardeer en verlig voel, terwyl ander mag weier om die probleem te bespreek. Dit is wys om die kind se gevoelens te respekteer en hom of haar nie te dwing nie.

Hikkel is vir die kind net so 'n probleem as vir u, waarskynlik net erger. U sal die kind help deur hom te aanvaar, hartlik, begrypend en ondersteunend in u houding teenoor hom te wees. U hoef dit nie openlik te demonstreer nie; die kind sal dit wel aanvoel en veiliger voel. Dankie vir u hulp.



Vir oupas en oumas

Beste Oupa en Ouma,

U kleinkind het u begrip en ondersteuning nodig omdat hy 'n ernstige probleem het. Hy praat moeilik en hakkell soms baie. U vind dit miskien moeilik om dit te verstaan; meeste mense verstaan dit nie. Eendag het u kleinkind feitlik geen probleme nie, en die volgende dag is die hakkell baie sterk op die voorgrond en moeilik om te hanteer. Moet asseblief nie dink dat u kleinkind enigiets daaromtrent kan doen nie. Hakkell is 'n verskynsel wat van dag tot dag verander, afhangend van eksterne omstandighede en u kleinkind is miskien buite magte om iets daaromtrent te doen.

Sy besoek aan u mag miskien verband hou met aangename opgewondenheid en enige soort opwinding kan hakkell ontlok. Dit is dus heeltemal moontlik dat u kind erg sal hakkell wanneer hy by u is. Ons vra dat u dit sal verstaan en hoop dat u ondersteunend sal wees deur nie opmerkings te maak oor hoe hy praat nie. Indien u dit wel doen, sal dit die kind onder druk plaas om "beter te praat". Dit sal hom net meer gespanne maak en die hakkell sal vererger eerder as verbeter.

Dit kan vir 'n kind baie moeilik wees om iets wat hy gesê het te herhaal net omdat ander mense hom nie verstaan het nie. Hakkell kan dit vir u moeilik maak om u kleinkind te verstaan, veral as u gehoor nie meer so goed is soos wat dit was nie. Dan moet hy miskien dieselfde woorde oor en oor herhaal en dit stel baie kinders in 'n verleentheid.

Hiermee bedoel ek nie dat u nooit u kleinkind moet vra om iets te herhaal nie, want dit is vir u belangrik om werklike kontak met hom te hê. U kan dinge makliker maak deur aandag te skenk aan dinge soos goeie beligting sodat u mekaar duidelik kan sien en om die kind naby aan u te hê om seker te maak dat u hoor wat hy sê. As die radio, TV of die stofsuier aan is, skakel liever af wanneer u graag met u kleinkind wil praat. Hierdie klein dingetjies is belangrik om gesprekke vir almal aangenamer te maak.

Alles verloop beter wanneer ons ontspanne voel en dit is definitief ook waar vir u kleinkind se spraak. Ons kan ontspan wanneer ons veilig en gemaklik voel. U kan aan ander maniere dink om u kleinkind so te laat voel wanneer hy of sy by u is - soos om hom nou en dan 'n drukkies te gee om hom te wys dat u hom waardeer, of om sy gunsteling speletjie te speel, of om saam op uitstappies te gaan. Namens u kleinkind bedank ek u graag vir die ondersteuning wat u gee.



Vir ooms en tannies

Liewe Oom en Tannie,

U susters-of broerskind ondervind probleme met hikkel. U het miskien al gewonder waarom die hikkel so veranderlik is en die eendag baie erg is en die volgende dag weer nie. U het seker ook opgemerk dat die kind se hikkel nie werklik verbeter wanneer u probeer help deur raad te gee nie. Dit is deel van die probleem van hikkel. Ons vra u graag om net te aanvaar wat gebeur. Die kind verstaan nie wat presies veroorsaak dat die hikkel erger of minder erg word nie en is nie in staat om sy manier van spraak te verander nie. Ons weet dat dit belangrik is om die kind wat hikkel emosioneel te ondersteun. 'n Hartlike, begrypende houding sal meer help om die hikkel te verbeter as kritiserende opmerkings, hoe goed die bedoeling ookal mag wees. Dit is ook belangrik om meer tyd vir gesprekke toe te laat. Die kind sal meer op sy gemak voel en dit sal meebring dat hikkel minder spanning veroorsaak.

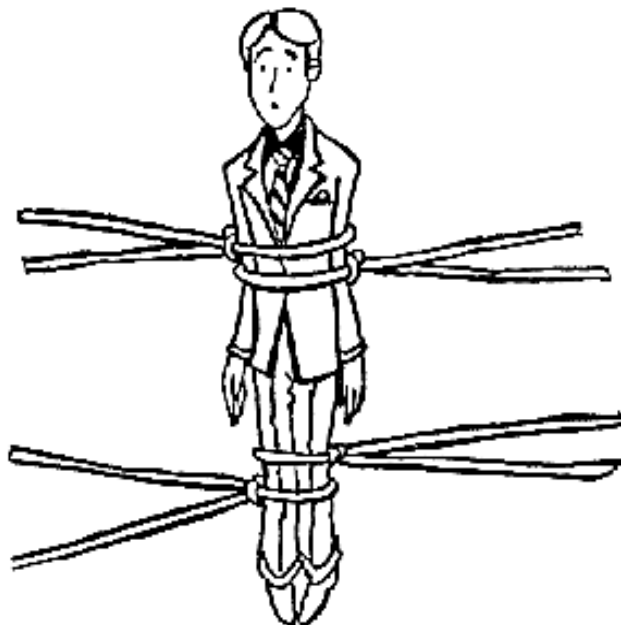
Dit is alles in die haak om openlik oor hikkel te gesels wanneer die geleentheid hom voordoen. As niemand ooit daarna verwys nie, kan die kind dalk die indruk kry dat hikkel so verskriklik is dat mens nie eers daarvoor kan praat nie. As dit soos 'n taboe behandel word, sal die kind oortuig wees dat dit verskriklik is om te hikkel. Hierdie idee sal baie spanning veroorsaak en tot erger hikkel lei. U kan help deur die kind se omgewing redelik stil te hou, deur baie tyd toe te laat wanneer u met hom of haar gesels, deur 'n plek te kies waar ander nie onverwags sal instorm nie en deur oogkontak te behou wanneer u praat. Dit alles is natuurlik nie elke keer wat u ontmoet moontlik nie, maar enigiets in hierdie rigting sal help.

Dit sal veral baie help as die kind weet dat u belang stel in die probleem van hikkel en dat u graag meer daarvan wil weet. Die kind sal ook minder eensaam voel. Baie dankie dat u bereid is om te help.

'n Sprokie

Lank gelede was daar 'n seun met die naam van Tom wat in 'n ver land in 'n groot huis gewoon het. Die mense saam met wie hy gebly het, was 'n towenaar en 'n heks wat hom by sy pa en ma gesteel het toe hy nog 'n babatjie was. Niemand het van die towenaar en die heks geweet nie, omdat hulle hulself soos baie ryk en trotse mense vermom het. Om sake meer werklik te maak, het hulle hierdie seuntjie gesteel wat vir hulle "Pa" en "Ma" moes noem.

Hulle was vreeslik streng en het vereis dat arme Tom perfek moes wees. Hulle het vir hom net die beste klere laat aantrek en hy moes goed gemanierd wees teenoor elkeen wat hy ontmoet. Hy het 'n splinternuwe fiets gehad, maar hy mag nooit daarop gery het nie omdat dit miskien vuil sou word.



Wanneer mense in die huis ingekom het, het hulle altyd 'n opmerking oor Tom se mooi kamer en die wonderlike speelgoed daarin gemaak. Maar dit was natuurlik alles net pure vertoon. Tom is nooit toegelaat om regtig met die speelgoed te speel nie, omdat dit miskien sou breek. Hy kon natuurlik ook nooit ander kinders saambring na sy huis nie, omdat hulle dalk die duur meubels en sy mooi klere sou beskadig.

Jy kan raai dat hy nie vriende by die skool gehad het nie en dat die ander kinders hom dikwels geterg het. Wanneer daar besoekers opgedaag het, is Tom nie toegelaat om sy mond oop te maak nie, want hy het gehakkel. Sy pa en ma wou nie hê dat ander mense moes weet dat hy nie heeltemaal perfek was nie. Jy kan net dink hoe bitter ongelukkig hy was. Hy het geglo dat hy alles verkeerd doen en dat niemand van hom hou nie. Soms het hy kwaad geword daarvoor en ander kere was hy weer so ongelukkig dat hy homself aan die slaap gehuil het. Hy het baie hard probeer om alles te doen soos sy pa en ma dit wou gehad het, maar in sy binneste het hy net meer en meer ongelukkig geraak.

Toe, op 'n dag, kom daar 'n klein krom mannetjie aan en wag vir Tom by die hek van die groot huis. Hy vertel toe vir Tom wat hy reeds weet - dat hy

deur 'n heks en 'n towenaar gesteel is. Hy vertel hom ook dat Tom se regte ouers nog al die jare na hom soek, maar dat hulle al begin moed verloor het om hul kind ooit weer te kry en na sy regte huis terug te bring. Verder sê die klein ou mannetjie toe vir Tom dat as hy die moed het om op 'n lang reis te gaan, hy sy regte pa en ma sou kry wat nog nooit opgehou het om na hom te verlang en hom lief te hê nie.

Tom het dadelik besluit om hulle te gaan soek. Hy was moeg daarvan om alleen en ongelukkig te wees. Hy gryp toe 'n tas en pak al sy beste klere daarin en vertrek op sy reis. Dit was 'n verskriklike lang reis. Hy moes deur gevaarlike moerasse loop, berge klim en deur donker woude stap. Maar elke keer wanneer hy kos of skuiling nodig gehad het, het hy gekry wat hy wou hê, asof een of ander onsigbare persoon hom gelei het.

Eendag kom hy by 'n dorpie aan en dit was vir hom asof hy hierdie dorpie van lank, lank gelede af onthou. Sy hart het skielik begin klop van hoop en hy het vir die eerste mens wat hy ontmoet het gevra of hy dalk weet waar sy ouers woon. Die jong man wat hom geantwoord het, het gehakkel en toe hy verder stap hoor, hy dat ander mense in die dorpie ook hakkel. Gou-gou kom hy by die deur van sy regte huis - en wat 'n verrassing was dit vir sy ouers om hul seun te sien! Daardie selfde aand het hulle vir hom 'n groot partytjie gehou. Daar was allerhande lekkernye en almal was vrolik. Toe hy uiteindelik in die bed klim, was hy baie, baie gelukkig.

Die volgende oggend het hy van sy beste klere aangetrek en was baie hoflik teenoor almal. Hy het doodstil in 'n hoekie gesit en aan niks geraak nie, want dit was hoe hy geleer is. Sy pa en ma was verbaas en angstig oor hierdie vreemde gedrag. Hulle vra: "Hoekom is jy so deftig aangetrek en hoekom sit jy so in die hoekie? Hoekom gaan speel jy nie en waarom praat jy met niemand nie?"

Toe vertel Tom hulle alles oor sy lewe in die groot huis in daardie ver land en sy pa en ma sê: "Nou is dit alles iets van die verlede. Jy kan nou jouself geniet en al die dinge doen waarvan jy hou. En as jou klere vuil word maak dit glad nie saak nie en jy kan sê wat jy wil en met enige iemand gesels. En jy hoef glad nie versigtig te praat nie, want in hierdie land hakkel almal net so veel as hulle wil."

Tom was so bly om dit te hoor dat hy op en af gespring het van vreugde. Hy het by die huis uitgestorm en gehardloop en gespeel soos nog nooit vantevore nie. Daardie aand was daar nog 'n partytjie, omdat Tom nou eers REGTIG by die huis was en daarna het Tom vir nog baie, baie jare gelukkig gelewe!



'n Laaste boodskappie

Hakkel is nie 'n grap nie! Dit is belangrik om te weet dat jy nie alleen is nie. Daar is mense wat verstaan en bereid is om jou te help. Dit is ook belangrik om te weet dat niemand jou kan blameer nie. Vir jou pa en ma en al die ander mense rondom jou is dit belangrik om meer oor hakkel te leer. Hoe meer hulle weet, hoe meer sal hulle jou kan help. Dan sal jy seker wees dat alles goed gaan en dat jy JY is, of jy nou hakkel of nie.



Die Engelse weergawe is beskikbaarby:
The English version is obtainable at:

Stuttering Foundation of America
P.O. Box 11749
Memphis, Tennessee 38111-0749

* * *

Suid-Afrikaanse Vereniging vir Spraak- Taal- en Gehoor
Posbus 91042, Auckland Park, 2006
Tel: 011 675 3555
info@saslha.co.za