

Kekeliyor musun? Yalnız değilsin!

Birçok insan kekeler. Güncel bilimsel araştırmalara göre her 100 kişiden 1'inde kekemelik vardır. Sadece Türkiye'de bu sayı 800 Bin kekemeliği olan insan anlamına gelir. Çocukluğunda kekemeliği olan veya hala kekeleyen birçok ünlü, başarılı kariyer sahibi insan vardır. Diğer kekeleyen insanlarla tanışmak için bize ulaş, öz yardım toplantılarımıza katıl. Çünkü birlikte daha güçlüyüz!

Kekemelik ne değildir?

Kekemeliğin nedenleri hala tam anlamıyla çözülemese de yaygın olan ön yargıların birçoğu kesin olarak çürütülmüş durumdadır. Kekemeliğin zekaya, eğitim seviyesine ya da sosyal kökene bağlı olmadığı kesindir. Dünyanın her yerinde ve her kültürde kekemelik görülür. **Kekemelik psikolojik bir bozukluk değildir.**

Öyleyse nedir?

Kekemelik bir konuşma bozukluğudur. Nefes, ses ve ağız hareketlerinin uyumsuzluğudur. Sözcük ve heceleri tekrarlırsın veya uzatırsın ya da bazı sözcüklere tamamen takılıp nefes akışın kesilir (blok) ve tamamen duraklırsın. Göz kırpması, yüz-el oynatma gibi ikincil davranışlar gösterebilirsin. **Kekemelik nörolojik ve genetik altyapısı bulunan bedensel bir engeldir.**

“Bazen kekeliyorum işte!”

Sen bir kekemesin! Kekemeliğinle barışmalı ve kekemeliğin konusunda kendine ve herkese açık ve dürüst davranmalısın. Bu şekilde birçok şeyi olumlu yönde etkileyebilirsin. Konuştuğun kişilerin kekemeliğine tepkileri, onların kekemelikle ilgili ne bildiklerine ve senin kendi kekemeliğine karşı yaklaşımına bağlıdır.

Konuştuğun kişi daha rahat hissedeceğini düşünerek bakışlarını kaçırabilir, sana iyilik yaptığını düşünerek senin sözünü

tamamlayabilir. Aslında iyi niyetle tam da yanlış olan şeyleri yapmaktadırlar. Bu nedenle kekemeliğin hakkında açıkça konuşmaktan çekinme. Sözünü tamamlamaları, göz teması kurmaları, seni dinlerken sabretmeleri ve sana biraz zaman tanımaları gerektiğini onlara anlat. Bu seni rahatlatacaktır. Okul arkadaşlarına kekemeliğini anlatarak kekemeliğin senin için bir tabu olmadığını gösterebilirsin. Başkalarına kekemeliğin hakkında bilgi vererek, onların sorularını yanıtlarsan seni ve kekemeliğini daha iyi anlamalarını sağlarsın.

Her şey kekemelik değil

Bu derneği kuran kekemeler olarak seni çok iyi anlıyoruz, okul hayatının nasıl olacağı, nasıl iş bulacağın hatta belki nasıl aile kuracağın gibi birçok soru aklından geçiyor. Fakat unutmamalısın, kekemelik kişiliğinin sadece bir tarafı, öyleyse kekemelik neden her zaman ön planda olsun ki? Çok iyi bildiğin şeylere –yoksa bile çalışarak yapabilirsin!- ve kendinde sevdiğin özelliklere dikkat ederek öz değer anlayışını güçlendirebilirsin.

Bir şeyler yapabilirsin

Kekemeliğine teslim olmak zorunda değilsin. Onu değiştirmeyi ve seni rahatsız etmeyeceği ve yük olmayacağı şekilde kabullenmeyi öğrenebilirsin.

- Kekemeliğinle olan problemlerini açık açık konuş.
- Kekemeliğini gizlemeye çalışma.
- Var olan olanaklar hakkında bilgi edin.

Terapi

Lütfen terapi olanaklarını ararken terapistinin kim olduğuna dikkat et. Türkiye'de yasalarla korunmadığımız için maalesef mühendisinden, iktisat mezununa kadar herkes “Kekemeliği iyileştiriyorum!” diyerek insanların umutlarını ve parasını sömürmekte. Öncelikle kekemeliğini kesin olarak geçireceğini söyleyen hiç kimseye güvenme ve aldıkları eğitim, uzmanlık ve diplomalarını açıkça sorgula. Kekemelik terapisi çerçevesinde,

- Daha rahat, daha hafif kekeleyeyi
- Kendini sıkmadan konuşmayı
- Blokları nasıl çözebileceğini
- Kekemeliğe karşı olan korkularıyla baş edebilmeyi
- Baskalarına farklı bir öz anlayışla yaklaşmayı öğrenirsin.

En kısa zaman iyileşme vaat eden sözde mucizevi terapilerden/tedavilerden kaçın. Genellikle kalıcı çözüm değildirler. Terapi yöntemleri hakkında iyice bilgi edin. Bu konuda bize danışabilirsin.

Hangi terapi olanakları yetişkin kekeleyen bireylere yöneliktir?

Genç ve yetişkin kekeleyen bireylere yönelik birçok terapi yöntemi bulunmaktadır. Terapilerde iki ana yön bulunmaktadır: (1) Akıcılığın biçimlendirilmesi (*fluency shaping*) daha çok konuşmayı akıcı hale getirmeyi amaç edinen, kekemelik şeklini değiştiren bir yöntemdir. Konuşma ilk önce tanınamayacak şekilde değiştirilir. Sese giriş yumuşatılır, sesli harfler (vokaller) uzatılır. Konuşma hareketleri çok düşük kas gerilimleriyle yapılır, nefes alıp verme kontrol edilir. Gittikçe bu konuşma türü doğal bir konuşma üslubuna uyarlanır. Konuşma tekniği zamanla otomatikleşse bile konuşmanın sürekli kontrol altında kalması şarttır.

(2) Terapilerde kullanılan ikinci yöntem ise kekemeliğin ortaya çıkmasında daha iyi tepki gösterilmesini amaçlayan ‘Kekemelikten Kaçınmama’ yöntemidir. Kekemelikten kaçınmak veya yorucu konuşmak yerine kekemeliğin ortaya çıktığı veya çıkabileceği kelimelerde konuşma teknikleri kullanılır. Bu durumda ya kekemelik engellenir ya da kontrol edilir ve hafifletilir. Bunun ön koşulu öncelikle korkuları ve kekemeliğe karşı olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmaktır. Sadece bu uygulamayla bile birçok kişide kekemeliğin ciddi düzeyde azaldığı görülmektedir. Ancak bilinmelidir ki her iki yöntem de kekemeliği tamamen ortadan kaldıramaz.

Her terapi yöntemi her kekeleyen bireye yardımcı olacak diye bir kural yoktur, yöntemlerin uygunluğu kişiye göre değişebilir. Hipnoz, akupunktur, rahatlama çalışmaları, yardımcı teknik cihazlar ve psikoterapi gibi yöntemler kimi zaman sunulan terapi /tedavi olanaklarından bazılarıdır. Ancak bu yöntemlerle sadece kısa vadeli başarıların elde edildiği bilimsel araştırmalar sonucu tespit edilmiştir. Eğer kekemelik, ilgili kişiyi panik ve kendini dışlayıcı davranışlara sürüklerse psikolojik danışmanlık da konuşma terapisine destekleyici olabilir.

Kekemelik ve okul

Kekemelik, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bir konuşma engeldir. Tüm engelli insanlarda olduğu gibi senin de okulun, üniversitenin ve meslek eğitiminin özgürce parçası olabilme hakkın var. Öğretmenler ve eğitmenlerin kekemelik hakkında bilgisi olmayabilir. Eğer bu konuda açık konuşursan kendine de, onlara da yardımcı olursun. Ebeveynlerin de bu konuda destek sağlayabilir. Öğretmenle birlikte ders sırasında veya sözlü sınavlarda sana neyin yardımcı olabileceğini kararlaştırabilirsiniz. Örneğin zaman uzatımı, yazılı ek ödevler veya bilgisayar ve ekran kullanımı gibi.

Meslek ve üniversite: Her şey mümkün!

Sadece konuşmanın gerekli olmadığı bir meslekte çalışabileceğine yönelik söylemlere kulak asma. Gerek telefonda gerekse kişisel ilişki çerçevesinde her meslekte konuşman gerekir. **Meslek seçimin sadece özel ilgilerin, yeteneklerin ve geleceğe yönelik isteklerine bağlı olmalıdır.** Bir iş mülakatında kekeleyen karşındaki insanı şaşırtıyorsa veya kişinin kekemeliği konu etmeye cesareti yoksa kekemelik hakkında açık konuşmak faydalı olacaktır. Bu gergin durumu rahatlatacaktır. Kekemeliğinize olan bakış açınızı değiştirerek mülakatınızı da kendiniz için fırsata çevirebilirsiniz. Kekemeliğinizle nasıl baş ettiğinizi, iş konusunda engel yaratmayacağını onlara anlatın.

Öz yardım buluşmalarımıza katılın!

Türkiye'nin birçok şehrinde ücretsiz *Özgürce Kekele Öz Yardım Buluşmaları* düzenliyoruz. Kekeleyen bireyler olarak bir araya gelerek sorunlarımızı, yaşadıklarımızı paylaşıyor, aldığımız terapileri aktarıyor, isteyenlerle duyarsızlaşma çalışmaları yapıyoruz. Ve en önemlisi yalnız olmadığımızı hissediyoruz. Aramıza katılın, bu yolda birlikte yürüyelim.

Daha ayrıntılı yardım için lütfen uzman bir dil ve konuşma terapistine başvurun. Bu broşür Alman Kekemeler Özyardım Federasyonu tarafından "Kekemelik Hakkında Bilmek İstedikleriniz..." orijinal adıyla yayımlanmış ve Kekemeler Derneği tarafından kısaltılıp eklemeler yapılarak düzenlenmiştir. Kekemeler Derneği çeviri veya içerikten kaynaklı herhangi bir sorumluluğu kabul etmemektedir. Kapak fotoğrafı ABD Kekemelik Vakfı "Special Education Law and Children Who Stutter" adlı broşüründen alınmıştır.

İletişim:

www.kekemelerderneği.com
www.facebook.com/kekemelerderneği
www.facebook.com/groups/kekemelerderneği
www.instagram.com/kekemelerderneği
www.twitter.com/kekemeder
kekemelerderneği@gmail.com



Kekemeler Derneği
Özgürce Kekele



Kekeme misiniz?

Kekemeler Derneği tarafından kekeme bireyleri bilgilendirmek için hazırlanmıştır.