

„Das Stottern verliert seine Macht, wenn man dazu steht.“

Es kostet ein Stück Arbeit, Zeit und Selbstüberwindung, sein Leben nicht mehr allzu sehr vom Stottern einschränken zu lassen. Aber es geht, und die Selbsthilfe ist Vielen eine gute Unterstützung dabei. Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe bietet Ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten:

- **Stotterer-Selbsthilfegruppen.** Es gibt rund 90 davon. Was in Selbsthilfegruppen passiert und was Sie davon haben, lesen Sie in diesem Faltblatt.
- **Seminare und Workshops.** Meist am Wochenende und zu unterschiedlichen Themen und Aspekten des Stotterns; zusätzlich oder unabhängig vom Gruppenbesuch. Die Gesamtübersicht gibt es online (www.bvss.de/seminaruebersicht) und bei der BVSS.
- **Beratung und Adressen zur Stottertherapie.** Wenn Sie eine Therapie beginnen möchten, informiert Sie die BVSS über aktuelle Ansätze und vermittelt bei Bedarf Adressen qualifizierter Therapeuten.
- **Informationsmaterial, Bücher und Filme.** Kostenfreie Flyer und Broschüren als Erstinformation. Und im kleinen Fachverlag der BVSS erscheinen außerdem Bücher und Filme rund um Stottern, Selbsthilfe und Therapie (www.bvss.de/shop).



„Anfangs war es ungewohnt, heute freu` ich mich auf jedes Treffen.“

Am einfachsten finden Sie Ihre Gruppe über das Internet. Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS), ein Verein gegründet von Stotternden für Stotternde, hat dazu die Homepage www.stotterer-selbsthilfegruppen.de eingerichtet. Sie erhalten die Kontaktdaten und Informationen aber auch direkt bei der BVSS:

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.
Zülpicher Straße 58
50674 Köln
Telefon 0221 139 1106
info@bvss.de
www.bvss.de

Übrigens: Wenn es in Ihrer Nähe (noch) keine Stotterer-Selbsthilfegruppe gibt, können Sie selbst eine gründen! Die BVSS und ihre Landesverbände helfen Ihnen dabei.

Danksagung: Unser herzlicher Dank gilt den Mitgliedern der Stotterer-Selbsthilfegruppe aus Köln, die diesem Faltblatt „ein Gesicht“ geben.

Vielen Dank fürs Mitmachen und für die Inspiration!

© Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2013
Gestaltung: Thomas Hormuth
Fotos: Andreas Schön; SHG Köln

Ihre Stotterer-Selbsthilfegruppe freut sich auf Sie:

Wir danken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland für die Förderung dieser Broschüre.



Eine Information der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. für stotternde Menschen



Stotterer- Selbsthilfegruppe: Etwas für mich?!



„In der Gruppe kennen alle die Schwierigkeiten, die Stottern mit sich bringt.“

In vielen Situationen kann Stottern äußerst belastend sein, auch Benachteiligungen und Diskriminierung kennen fast alle Betroffenen. In einer Stotterer-Selbsthilfegruppe treffen sich stotternde Menschen, die für sich etwas verändern möchten. Kern der regelmäßigen Treffen ist zunächst das Gespräch, die gegenseitige Akzeptanz und der Austausch von Erfahrungen. In der Gruppe können Sie offen sprechen und selbstverständlich stottern.

Eine Stotterer-Selbsthilfegruppe bietet Ihnen:

- Zeit und Raum (sich) auszusprechen
- Keinen Sprechzwang, einfach nur Zuhören ist möglich
- Erfahrungsschätze anderer Stotternder
- Übungsmöglichkeiten für ein freieres Sprechen
- Hilfestellungen und Tipps für alle Lebenslagen
- Kontakt und Geselligkeit, mehr Lebensqualität

„Jetzt komme ich besser mit meinem Stottern klar, das fühlt sich gut an.“

Manche denken beim Wort „Selbsthilfegruppe“ an den klassischen Stuhlkreis und gegenseitiges Bemitleiden. Ein Bild, das sich in der Gesellschaft festgesetzt hat, das aber ebenso falsch ist, wie die Vorurteile gegenüber Stotternden. In der Stotterer-Selbsthilfegruppe erhalten Sie Verständnis, können sich aber auch ausprobieren, Ängste abbauen und Ihre Sprechfreude (wieder) entdecken. So werden Sie immer sicherer und weniger angreifbar. Die Gruppe stärkt sie auf Ihrem persönlichen Weg mit dem Stottern.



„Wer stottert ist nicht allein, heißt es ja. Stimmt, kann ich da nur sagen!“

In einer Stotterer-Selbsthilfegruppe können Sie jederzeit mitmachen. Die Teilnahme ist generell kostenfrei und es ist egal wie alt Sie sind, ob Mann oder Frau, ob im Berufsleben oder nicht. Es spielt auch keine Rolle, ob Sie schon einmal eine Stottertherapie gemacht haben. Der Besuch einer Stotterer-Selbsthilfegruppe kann eine Therapie aber sinnvoll ergänzen und Ihre Erfolge stabilisieren.

Die Gruppengrößen variieren, mal sind es vier Personen und in anderen Städten mehr als zehn, die zu den regelmäßigen Treffen kommen. Die Vielfalt des Lebens spiegelt sich in den Selbsthilfegruppen wider. Dadurch profitieren Sie zum Beispiel in Gruppen mit gemischter Altersstruktur von den Erfahrungen aus unterschiedlichen Lebensphasen.

Übrigens: Speziell junge Menschen haben oft das Bedürfnis, ihre Selbsthilfe gezielt mit Gleichaltrigen zu gestalten. Auf Wunsch können sie daher „Flow – die junge Sprechgruppe der BVSS“ besuchen. Unter 30 sind Sie aber ebenso in jeder anderen Stotterer-Selbsthilfegruppe herzlich willkommen!

„Für mich ist die Gruppe auch Übungsraum, zum Beispiel fürs Telefonieren.“

In Alltag und Beruf gibt es viele Sprechsituationen, deren Schwierigkeiten Sie durch Übung besser meistern können. Viele Stotterer-Selbsthilfegruppen bieten deshalb zum Beispiel Telefon- oder Bewerbungstrainings an. Auch Übungen aus Stottertherapien können in der Gruppe durchgeführt werden.

Generell wird das Programm von den Teilnehmern in Eigenregie gestaltet. Und Freizeitaktivitäten gehören fast immer dazu, denn gemeinsam Spaß haben tut gut und gehört zur Selbsthilfe. Beim Wandern oder im Kletterwald lernt man sich besser kennen und vertieft seine Kommunikationsfähigkeiten. Gelegentlich beteiligen sich Gruppen auch in der Öffentlichkeitsarbeit beispielsweise mit einem Infostand oder sie richten einen Tag der offenen Tür aus, was automatisch Möglichkeit zum Üben bietet.

Wer mag, hat viele Möglichkeiten, sich in eine Stotterer-Selbsthilfegruppe einzubringen und sich zu entfalten. Doch auch Zurücklehnen ist mal erlaubt, denn bei allen Aktivitäten gilt: Die Teilnahme ist freiwillig.

