



Faktencheck Stottern

Häufige Fragen und Mythen – aufgeklärt





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

Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Spende



Spendenkonto

IBAN DE67 3702 0500 0007 1034 00
BIC BFSWDE33XXX
Bank für Sozialwirtschaft Köln

Danksagung

Wir danken Prof. Dr. Martin Sommer für seine fachliche Unterstützung und Beratung.

Copyright © Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2023
Layout: János Theil, Berlin
Fotos: © privat (S1/3/9); Stock Adobe (S4 Bur_malin/S6 stocksy/S10 Paolese/S11 chrisdorney/S15 Choat); Michael Braun (S13)

Gefördert durch



Für die Inhalte dieser Broschüre ist ausschließlich die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) verantwortlich.



Ein Wort vorweg

Viele Menschen glauben aus sich heraus zu wissen, was Stottern ist und was man tun muss, damit es weggeht. Dieses vermeintliche Wissen beruht jedoch in der Regel auf Vorurteilen und Mythen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wir freuen uns daher besonders, dass Sie sich „aus erster Hand“ informieren möchten – bei uns, der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe.

Als gemeinnütziger Verein der gesundheitlichen Selbsthilfe – von Stotternen für Stotternde und Angehörige – wissen wir persönlich, wie ein Leben mit Stottern ist und wie die besonderen Herausforderungen dieses Lebens bewältigt werden können. Zusätzlich tauschen wir uns stetig mit Fachpersonen aus Forschung, Logopädie und Akademischer Sprachtherapie aus.

Wir möchten durch aktuelle Fakten die alten Vorurteile und Mythen entkräften und geben Ihnen mit dieser Broschüre Antwort auf einige der häufigsten Fragen zur Redeflussstörung Stottern.

Ihre
Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Wir sagen's auf unsere Weise.

Was ist Stottern?

Stottern ist eine Störung des Sprechablaufs, eine sogenannte Redeflussstörung. Wer stottert, verliert vorübergehend die Kontrolle über seine Sprechmotorik. Stotternde wissen genau, was sie sagen möchten, sie können es in dem Moment nur nicht störungsfrei aussprechen.



Stottern ist mehr als das, was man hört.

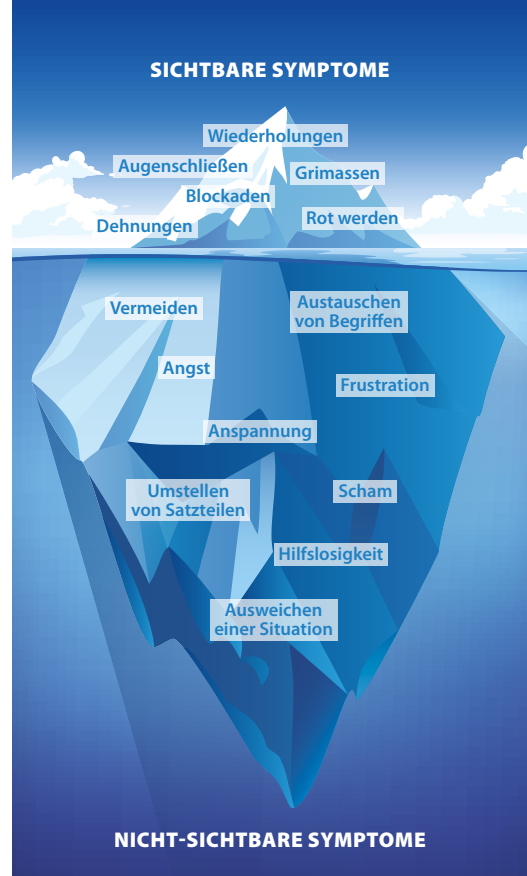
Man unterteilt Stottern in Kern- und Begleitsymptome. Die Kernsymptome hat jeder stotternde Mensch. Die Begleitsymptome sind eine Folge davon, dass man stottert und individuell verschieden.

Kernsymptome

Stottern äußert sich durch unfreiwillige Wiederholungen von Silben und Lauten, Dehnungen von Lauten und hörbaren oder so genannten „stummen“ Blockierungen. Wie häufig und deutlich diese Symptome auftreten, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Das Stottern kann auch je nach Situation stärker oder schwächer sowie seltener oder häufiger sein.

Begleitsymptome

Wer stottert, empfindet oft Scham dafür und möchte sein „anderes“ Sprechen unterdrücken und verstecken. Das kann dazu führen, dass Stotternde Begleitsymptome entwickeln. Einige



Unter der Oberfläche ist viel mehr.

sind sichtbar, zum Beispiel eine veränderte Atmung, das Anspannen des Gesichts oder zusätzliche Bewegungen des Körpers beim Sprechen.

Unsichtbar bleiben hingegen die Ängste, die Stottern auslösen kann: Angst vor Telefonaten, Angst davor, im Unterricht etwas sagen zu müssen, Angst vor Small Talk im Team ... Vermeidungsverhalten zählt deshalb ebenfalls zu den Begleitsymptomen von Stottern, die von Außenstehenden meist unbemerkt bleiben: Dabei werden blitzschnell Wörter ausgetauscht, Füllwörter oder Ausflüchte genutzt oder Sprechsituationen werden generell vermieden.

All das bedeutet eine ständige Anstrengung, sowohl körperlich als auch mental.

Wie entsteht Stottern?

Sprechen ist ein hochkomplexer Vorgang. Unser Gehirn muss eine Vielzahl von Impulsen empfangen und weiterverarbeiten, damit der Sprechvorgang funktioniert.

Einige dieser Abläufe funktionieren bei stotternden Menschen weniger zuverlässig. Das Gehirn-areal, das für die Steuerung der Sprechmuskeln zuständig ist, wird von den anderen beteiligten Arealen nicht störungsfrei beliefert. So misslingt die Vorbereitung auf die anstehende Sprechaufgabe – der Mensch stottert.

Nach heutigem Kenntnisstand sieht man die Hauptursache von Stottern* in einer vererbten Veranlagung dazu, die nicht zwangsläufig, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Auftreten von Stottern führt. Stottern ist eine neurologisch bedingte Störung des Redeflusses. Sie lässt

keinerlei Rückschlüsse auf die Intelligenz, den Charakter oder die Herkunft der betroffenen Person zu.

”
Das Gehirn steuert
das Sprechen.

** Wir beziehen uns in dieser Broschüre ausschließlich auf das weit verbreitete, bekannte Stottern, das fachlich als „originäres neurogenes nicht syndromales Stottern“ (früher „idiopathisches Stottern“) bezeichnet wird. Verhältnismäßig selten treten Formen von Stottern auf, die zum Beispiel durch geistige Behinderungen oder Hirnschädigungen verursacht werden. Noch seltener ist das psychogene Stottern.*

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Wir stottern doch alle mal, das kenne ich!

Richtig ist — Stottern ist kein gelegentliches Verhaspeln.

Alle Menschen versprechen sich ab und zu oder suchen nach Worten. In der Regel geschieht dies in sehr aufregenden, stressigen Situationen – man verhaspelt sich tatsächlich nur aus der Emotion oder Belastung heraus, in diesem Moment. Diese Ereignisse werden leider oft mit der Redeflussstörung Stottern gleichgesetzt.

Menschen mit Stottern müssen zwar ebenfalls nicht in jedem Satz oder Wort stottern, aber in sehr vielen unterschiedlichen Situationen, weil sie eine neurologische Störung des Sprechens haben. Ein weiterer wichtiger Unterschied dabei: Stotternde wissen genau, was sie sagen wollen! Ihnen fehlen nicht die Worte, sie können sie nicht aussprechen. Aufregung und Stress sind bei ihnen keine generelle Ursache, können die Symptome aber verstärken.



Ist Stottern eine Sprachentwicklungsstörung?

Nein, denn Stottern entsteht beim Sprechen, bei der Lauterzeugung. Bei einer Sprachentwicklungsstörung hat ein Kind zum Beispiel Probleme mit dem Wortschatz oder der Grammatik, vielleicht auch mit der Aussprache oder generell mit dem Verstehen von Sprache.

Gilt Stottern als Behinderung?

Ob sich ein Mensch mit Stottern zugleich als Mensch mit Behinderung definiert, ist persönlich unterschiedlich. Rechtlich gilt Stottern jedenfalls als Behinderung, es wird als Sprechstörung den Sprachbehinderungen

zugeordnet. Diese rechtliche Einordnung ist wichtig, denn darauf beruht zum Beispiel der Anspruch auf Nachteilsausgleich für stotternde Kinder und Heranwachsende in Schule, Ausbildung und Studium.

Warum ist das Stottern mal da und mal nicht?

Stottern tritt unwillkürlich auf, weil das Zusammenspiel der Hirnareale, die den Sprechvorgang ausführen müssen, nicht zuverlässig funktioniert. Mal geht es, mal nicht. Zwar weiß jede stotternde Person, welche Buchstaben für sie „gefährlich“ werden können und erahnt meist kurz vor dem Aussprechen, dass das Stottern jetzt auftreten wird. Ob es aber wirklich passieren wird, weiß sie nicht. In Situationen ohne Druck – ohne die fremde oder eigene Erwartungshaltung, dass auf jeden Fall flüssig gesprochen werden soll – tritt Stottern außerdem seltener auf. Deshalb stottern zum Beispiel Kinder eher nicht, wenn sie mit ihrem Haustier sprechen. Die persönliche Stimmung oder körperliche Verfassung kann ebenfalls Einfluss auf die Häufigkeit und Intensität von Stotter-symptomen haben.



Quick-Check Häufigkeit und Verlauf

- etwa 1 % aller Menschen stottert – überall auf der Welt
- mehr als 830.000 in Deutschland
- meist entsteht Stottern im Alter von 2-6 Jahren
- ca. 5 % aller Kinder stottern (allein bei 4-Jährigen sollen es 11 % sein)
- bei 70-80% dieser Kinder legt es sich wieder, beim Rest bleibt es
- als Erwachsene stottern ca. 4-5 Mal mehr Männer als Frauen

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Wer stottert, hat ein Trauma erlebt!**Richtig ist — Stottern entsteht in der Kindheit, einfach so.**

Tatsächlich ist ein psychogenes Stottern, dass aufgrund von traumatischen Erlebnissen entstehen kann, selten und kommt im Kindesalter so gut wie gar nicht vor. Die Annahme, dass Stotternde einen Schock erlebt haben müssen oder eine „schlimme Kindheit“ hatten liegt meist daran, dass Anlässe kurz vor dem erstmaligen Auftreten des Stotterns als Ursache missverstanden werden.

Beispiel

Die dreijährige Mina beginnt zu stottern. Kurz vorher kam ihr Bruder Paul zur Welt. Mina muss die Aufmerksamkeit ihrer Eltern jetzt teilen und das gefällt ihr gar nicht. Da sie jedoch eine genetische Veranlagung zu Stottern in sich trägt, hätte auch jedes andere Erlebnis ihr Stottern „hervorrufen“ können. Es besteht kein ursächlicher Zusammenhang mit der Geburt des Bruders. Aus ihrem Empfinden heraus wird Minas Familie erzählen: „Das Stottern fing an, als Paul auf die Welt kam...“ – und damit geben sie den Mythos, dass Stottern durch eine belastende Situation verursacht wird, unbewusst weiter.

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Wer stottert ist schüchtern oder dumm!**Richtig ist — Stottern ist neurologisch bedingt.**

Einige Verhaltensweisen werden beobachtet und falsch interpretiert. Filme und Bücher, in denen „der Stotterer“ als schräge Type – egal ob liebenswert oder sonderbar – dargestellt wird, halten überholte Vorurteile zusätzlich am Leben. Als neurologische Störung des Sprechens wird Stottern jedoch weder durch die Intelligenz einer Person verursacht, noch durch spezielle Persönlichkeitsmerkmale.

Allerdings können stotternde Menschen unter anderem schüchtern wirken, weil sie sich aus Scham für ihr nicht fließendes Sprechen lieber zurückhalten und schweigen. Außerdem können Stotternde ihr Wissen oder ihren Wortschatz oft nur eingeschränkt darstellen, auch aufgrund von Vermeidungsverhalten. Zum Beispiel: Blitzschnell und von Zuhörenden unbemerkt, werden „stotter-gefährliche“ Wörter ausgetauscht gegen Begriffe, die reibungslos ausgesprochen werden können – selbst, wenn der Tauschbegriff nicht so treffend oder gar unpassend ist. Hauptsache nicht stottern.

Ist Stottern heilbar?

Auf diese Frage ist eine seriöse Antwort nur möglich, wenn man klärt, was „Heilung von Stottern“ tatsächlich bedeuten soll. Denkt man dabei an eine vollständige, dauerhafte, verlässliche Abwesenheit der Redeflussstörung, so lautet die Antwort:

„Nach der Pubertät ist eine vollständige Heilung selten. Vor allem bei Kindern kann es zu Phasen ohne Stottern kommen. Dies muss nicht immer eine Heilung sein. Heilung bedeutet, dass mindestens 12 Monate lang kein Stottern hörbar war und die Person nichts tun musste, damit das Sprechen flüssig bleibt.“*

Das ist jedoch kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Denn diese Fakten stehen ebenfalls fest:

- 70-80% der betroffenen Kinder stottern nur kurzzeitig, es kann bis zum Ende der Pubertät ebenso plötzlich verschwinden, wie es aufgetreten ist.
- Die Symptome von Stottern lassen sich in jedem Alter gut behandeln. Bei seriösen Therapien braucht es Zeit und Geduld.
- Eine gezielte Desensibilisierung kann die Angst vor dem Stottern (und vor den möglichen negativen Reaktionen darauf) lösen.

”
Stottern kann
entmachtet werden.

Gibt es Therapien gegen Stottern?

Es gibt erprobte und anerkannte Stottertherapien der Logopädie und der akademischen Sprachtherapie. Sowohl bei Kindern als auch im fortgeschrittenen Alter ist es möglich, den Redefluss damit nachhaltig und deutlich zu verbessern. Außerdem können typische Begleitsymptome wie Vermeidungsverhalten und Sprechangst abgebaut werden.

Nicht jede Therapie ist gleichermaßen für jeden stotternden Menschen geeignet. Bevor man sich für eine Praxis oder eine Einrichtung entscheidet, ist es deshalb wichtig mehr über die Methoden und Formen von Stottertherapien zu erfahren – auch, um sich vor enttäuschten Erwartungen zu schützen.

”
Erst informieren,
dann therapieren.

Tipp — Ausführliche Informationen und Materialien zur Therapie von Stottern finden Sie auf unserer Website www.bvss.de/stottern/therapie





Quick-Check Methoden der Stottertherapie

- **Sprechrestrukturierung (auch „Fluency Shaping“):** Durch das ständige Anwenden einer veränderten Sprechweise kann Stottern, vereinfacht gesagt, „motorisch“ gar nicht auftreten.
- **Stottermodifikation (auch „Nicht-Vermeidungs-Ansatz“):** Durch zum Beispiel Blocklösetechniken wird Stottern zugelassen, kann aber eigenständig verändert und kontrolliert werden.
- **Kombinations-Ansatz:** Sprechrestrukturierung und Stottermodifikation ergänzen hierbei einander.
- **Zusätzlich für Kinder im Kindergartenalter:** Logopädische Konzepte, bei denen Eltern lernen, das flüssige Sprechen des Kindes zu stärken.

The form is titled "Heilmittelverzeichnis" and includes the following sections:

- Zustellung:** Krankenkasse bzw. Kostenträger
- Zustellungspflicht:** Name, Vorname des Versicherten, geb. am
- Lebensdaten:** Geburtsdatum
- IKV:** Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Status
- Behandlungsrelevante Diagnose(n):** ICD-10 - Code
- Diagnosegruppe:** Leit symptomatik gemäß Heilmittelkatalog (a, b, c)
- Leit symptomatik:** (patientenindividuelle Leit symptomatik als Freitext angeben)
- Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges:** Heilmittel
- Ergänzendes Heilmittel:**
- Therapiebericht:** ja nein
- Hausbesuch:** ja nein
- Therapiefrequenz:** Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Wer stottert, muss nur richtig atmen! Richtig ist — Atemtechniken lassen sich selten durchhalten.

Die Herausforderung jeder Stottertherapie besteht darin, das Erlernte dauerhaft im Alltag anzuwenden. Stottern lässt sich mit einfachen Änderungen der Atmung oder des Rhythmus (und somit der Sprechweise) zwar rasch vermindern und in TV-Berichten oder im Netz sieht man entsprechende Vorher-Nachher-Videos. Diese Vorgehensweise ist jedoch in der Regel bei den meisten Betroffenen langfristig für den Alltagsgebrauch ungeeignet.

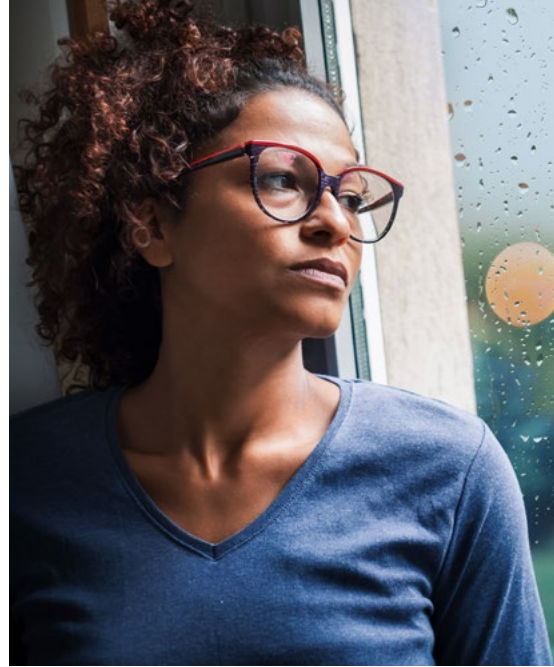
Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) spricht für Atemtechniken, Hypnose, Naturheilkunde und weitere, hier nicht aufgeführte Angebote zur Behandlung von Stottern eine negative Empfehlung aus*.

* Quelle: „Patientenleitlinie Reflux-Störungen: Stottern und Poltern“ zur S3-Leitlinie „Pathogenese, Diagnostik und Behandlung von Refluxstörungen“ der AWMF vom 12.01.2018

Wann ist eine Therapie sinnvoll?

Für stotternde Kinder

Eltern eines stotternden Kindes sollten zumindest eine Beratung in Anspruch nehmen, sobald sie sich um das Sprechen ihres Kindes sorgen – unabhängig davon, wie lange das Stottern schon da ist. Darüber hinaus sollte eine Stottertherapie im Kindesalter spätestens nach ungefähr 6 bis maximal 12 Monaten seit dem erstmaligen Auftreten des Stotterns beginnen. Doch auch davor kann eine Behandlung des Kindes sinnvoll sein, zum Beispiel wenn es auffällige Begleitsymptome zeigt.



Tipp — Eine kostenfreie, telefonische Fachberatung sowie ein Verzeichnis von Therapierenden gehören zu unserem Angebot für Sie.

www.bvss.de/angebote/beratung



Für stotternde Jugendliche und Erwachsene

Ab der Pubertät gibt der persönliche Leidensdruck den Ausschlag für einen Therapiebeginn. Generell kann man bis ins hohe Alter lernen, den Redefluss nachhaltig und deutlich zu verbessern, so dass die Belastung geringer wird oder ganz aufgelöst werden kann.

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Bei stotternden Kindern einfach abwarten!

Richtig ist — Spontanheilung lässt sich nicht vorhersagen.

Es stimmt zwar, dass die meisten Kinder nur eine Zeit lang stottern. Aber leider lässt sich die Wahrscheinlichkeit für eine Spontanheilung oder das Verbleiben des Stotterns nicht verlässlich vorhersagen. In jedem Fall empfehlen deshalb auch Fachleute eine Frühdiagnostik sowie eine fachliche Beratung der Eltern. Eine frühe logopädische Behandlung stotternder Kleinkinder – ohne das Wissen, ob das Stottern dauerhaft sein wird oder nicht – hat zum Beispiel auch zum Ziel, dem Kind die Sprechfreude zu erhalten. Es soll sich erst gar nicht für sein Stottern schämen oder verzweifelt dagegen ankämpfen. Bleibt das Stottern dann bei dem Kind dauerhaft, ist es durch die Therapie besser gewappnet und hat im Idealfall noch keine zusätzlichen Symptome entwickelt. Und geht das Stottern wieder weg, war die Behandlung kein Schaden für das Kind.

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Atme tief durch, dann geht es schon!**Richtig ist — Bitte keine Ratschläge.**

Aufforderungen wie „Atme tief durch“ oder „Denk nach, bevor du sprichst“ sind sicher gut gemeint, helfen Stotternden jedoch wirklich nicht. Stattdessen können sie den ohnehin bestehenden Druck, jetzt auf jeden Fall flüssig sprechen zu müssen, unnötig erhöhen.

Ungebetene Ratschläge nerven tatsächlich und machen ärgerlich – vermutlich jeden Menschen. Und weil Stotternde im Alltag viele dieser Tipps hören und lesen, wiederholen wir uns hier ebenfalls: Die Redeflussstörung Stottern liegt nicht ursächlich daran, dass die Person aufgeregt ist oder nicht wüsste, was sie sagen will. Stottern ist eine neurologisch bedingte Störung des Sprechens.

Helfen Medikamente?

Es wird danach geforscht, aber es gibt derzeit kein zugelassenes Medikament, das Stotter-symptome ursächlich verhindern oder verringern kann. Übrigens hat auch der Konsum von Alkohol oder zum Beispiel Marihuana von Mensch zu Mensch unterschiedliche Auswirkungen: einige berichten von einer Verringerung, andere hingegen von verstärktem Stottern. Aufgrund der generell möglichen gesundheitlichen Gefahren, kann die Einnahme von Drogen ohnehin keine empfehlenswerte Lösung für stotternde Menschen sein.

**Quick-Check****Verhalten im Gespräch**

Für Gespräche mit stotternden Menschen gelten fast immer die gleichen Spielregeln, wie für jede höfliche Unterhaltung:

- Blickkontakt halten
- aussprechen lassen
- geduldig zuhören
- keine unverlangten Ratschläge



Gibt es eigentlich stotternde Prominente?

Stottern lässt keinerlei Rückschlüsse auf die Intelligenz, die Herkunft oder das Umfeld der betroffenen Person zu. Stottern kommt in jeder Gesellschaftsschicht und auch in jeder Region der Welt vor. Die bekanntesten stotternden Persönlichkeiten sind vielleicht US-Präsident Joe Biden sowie der frühere britische König George VI. (1895 – 1952), dessen Leben mit Stottern erst durch das Theaterstück und den Film „The King’s Speech“ einer größeren Öffentlichkeit bekannt wurde.

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — Stottern ist peinlich, bloß nicht drüber reden!**Richtig ist — Offenheit entmachtet das Stottern.**

Für Stottern wird fast immer Scham empfunden, denn es passt nicht in die vermeintliche Norm. Zugegeben, es braucht eine große Portion Mut, aber die Erfahrung vieler Menschen mit Stottern ist: Es befreit enorm, wenn man sich nicht mehr versteckt und lieber stottert als schweigt. Die Katze ist dann aus dem Sack und das Tabu gebrochen – selbstbestimmt. Kein anstrengendes Vertuschen und Vermeiden mehr oder zumindest weniger.

Oftmals werden auch nicht-stotternde Menschen im Gespräch entspannter, wenn sie merken, dass das Gegenüber möglichst gelassen ist. Je öfter Menschen eine Person mit Stottern hören, umso mehr gewöhnen sie sich daran. In nicht alltäglichen Situationen, zum Beispiel bei einem Bewerbungsgespräch oder bei Reden vor größerem Publikum, erweist sich das sogenannte „Advertising“ als nützlich: „Guten Tag, ich bin Paul Weber und wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, stottere ich. Auf den Inhalt meiner Präsentation hat das keine Auswirkung. Lassen Sie uns beginnen ...“ – So oder ähnlich könnte eine solche Ankündigung formuliert werden.

Übrigens — Die Empfehlung an Eltern, das Stottern ihres Kindes bloß nicht anzusprechen, ist längst widerlegt. Hilfreicher ist es, wenn Mutter und Vater offen damit umgehen, das Kind mit seiner Art zu sprechen akzeptieren und es dabei unterstützen, nicht dagegen anzukämpfen.

MYTHOS

FAKTEN

Mythen-Check — in Selbsthilfegruppen wird nur gejammert!**Richtig ist — Selbsthilfe ist mehr als ein Stuhlkreis.**

In der gesundheitlichen Selbsthilfe kommen Menschen zusammen, die etwas für sich verändern möchten. Dass man dabei vertrauensvoll auch über negative Erlebnisse und belastende Gefühle sprechen kann, gehört dazu, ist aber nur ein Bestandteil von vielen.

Eine Selbsthilfegruppe stotternder Menschen kann ein vielfältiges Programm haben, von gemeinsamen Übungen bis hin zu Aktionen und Ausflügen. Insbesondere bei jungen Stotternden gehört es inzwischen mit dazu, sich nicht zu verstecken. So finden die Treffen auch mal in einem Lokal statt, weil man sich beim Bestellen von Getränken und Speisen – mit Rückhalt durch die Gruppe – auch „abhärten“ kann und bewusst öffentlich stottert, statt es zu vermeiden. Durch die Teilnahme an der Selbsthilfe gewinnen viele letztendlich an Lebensqualität.



Wie komme ich in Kontakt mit anderen Stotternden?

Es tut einfach gut, sich mit Menschen auszutauschen, die genau wissen wie es ist, zu stottern. So individuell unterschiedlich die Symptome von Stottern auch sein können, die persönlichen Erfahrungen sind doch meist ähnlich. Kränkungen zum Beispiel, die erlebt wurden, ebenso wie der Leistungsdruck, immer fließend sprechen zu wollen oder zu müssen – „wie jeder andere“.

”

*Wer stottert,
ist nicht allein.*

Es gibt rund 100 Selbsthilfegruppen von Menschen mit Stottern in Deutschland. Viele davon sind sogenannte „Flow-Sprechgruppen“. Hier treffen sich junge Leute bis circa 35 Jahre mit Gleichaltrigen. Auch bundesweite Online-Gruppen gibt es, die ein Kennenlernen und Mitmachen all denen ermöglichen, die nicht mobil sind oder in deren Nähe es (noch) kein Treffen vor Ort gibt.



Quick-Check Selbsthilfe bedeutet ...

- Zeit und Raum (dich) auszusprechen
- Möglichkeit zum Üben und Ausprobieren
- Tipps und Strategien für den Alltag
- Infos über Stottern in allen Lebenslagen
- Kontakt zu anderen Stotternden

Zudem sind die zahlreichen Seminare von „Stottern & Selbsthilfe“ sowie der jährlich stattfindende Kongress mehr als eine gute Gelegenheit, um andere Stotternde kennenzulernen und Neues auszuprobieren. Die Seminare werden über unsere Website www.bvss.de ausgeschrieben, über die man sich jeweils auch zum Termin anmelden kann.

Tipp — Rund 100 Gruppen-Kontakte gibt es auf unserer Website.

www.bvss.de/selbsthilfe/gruppen





Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Ich sag's auf meine Weise.

Wer oder was ist eigentlich diese BVSS?

Zahlreiche Stotternde haben sich im Jahr 1979 zusammengetan und die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) gegründet – ein gemeinnütziger Verein als zentrale Anlaufstelle und Interessenvertretung. Unser vorrangiges Ziel ist es, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern. Wir setzen uns unermüdlich für die Anliegen der mehr als 800.000 stotternden Menschen in Deutschland ein.

”

*Wir hören zu,
wir informieren,
wir beraten und
wir vernetzen.*



Quick-Check Angebote der BVSS

- Unterstützung und Koordination der Selbsthilfe
- Seminare, Infomaterial sowie Bücher und Filme
- Aufklärung an Schulen, in Unternehmen und über Medien
- Beratung rund um Stottern, Therapie und Selbsthilfe
- Interessenvertretung auf gesundheitspolitischer Ebene

Getragen wird unsere Arbeit von vielen ehrenamtlich Tätigen und dem Engagement unserer Mitglieder, unterstützt durch eine kleine hauptamtliche Geschäftsstelle in Köln. Zur BVSS gehören sieben Landesverbände, die vollständig im Ehrenamt arbeiten sowie die fast 100 Selbsthilfegruppen stotternder Menschen inklusive unserer jungen Selbsthilfe „Flow“.

Kann ich die BVSS unterstützen?

Sehr gerne! Verteilen Sie zum Beispiel diese Broschüre, weisen Sie auf unsere Website und die Gruppen hin und helfen Sie uns dabei, Mythen durch Fakten zu entkräften. Und wenn Ihnen die Zeit und die Möglichkeit dazu fehlen, sind wir ja da. Sie können uns als Mitglied oder durch eine Spende dabei unterstützen. So tragen Sie dazu bei, unsere vielfältigen Hilfestellungen für Stotternde jeden Alters und ihre Angehörigen aufrecht zu erhalten.

Ihre Spende

*bewirkt viel
Gutes*

Spendenkonto

IBAN DE67 3702 0500 0007 1034 00

BIC BFSWDE33XXX

Onlinespende:

www.bvss.de/online-spenden



Förderer oder Mitglied werden

bvss.de/mitgliedwerden



Links und Tipps

Stottern & Schule

Zu diesem Themenbereich haben wir eine Themenwebseite mit ausführlichen Informationen erstellt. Schulkinder, Eltern und Lehrkräfte erhalten hier jeweils auf sie zugeschnittene Antworten sowie hilfreiche Tipps, wie der Umgang mit Stottern in der Schule gelingen kann.



www.stottern-und-schule.de

Ratgeber, Kinder- und Fachbücher

Zur weitergehenden Auseinandersetzung sowie für Arbeitsmaterialien gibt es unseren kleinen Fachverlag Demosthenes. Hier finden Sie zum Beispiel Bilderbücher, die Mut machen, aber auch informative Ratgeber und Bücher mit Erfahrungsberichten stotternder Menschen und Eltern stotternder Kinder.



Stottern
Wir wissen Bescheid.

www.bvss-shop.de

Unsere junge Selbsthilfe „Flow“

Für stotternde Heranwachsende spielen der Austausch unter Gleichaltrigen und die Gemeinschaft eine besondere Rolle. Deshalb gibt es die junge Selbsthilfe Stotternder, die sich den Namen „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ gegeben hat. Möglichkeiten zum Mitmachen gibt es in den Gruppen vor Ort sowie über Messenger-Dienste und Social Media.

Flow

Die junge Sprechgruppe der BVSS

www.flow-sprechgruppe.de

YouTube-Kanal „wir stottern“

YouTube gilt als zweitgrößte Suchmaschine im Internet, daher bieten wir dort gezielt informative, seriöse Videos zum Thema Stottern an. Die Themen reichen von Schule und Beruf über Selbsthilfe-Erfahrungen bis hin zu Fachbeiträgen aus Therapie und Forschung.



www.youtube.com/wirstottern

„Bullshit-Bingo“ – Kennen Sie das?

Viele der häufigsten Hinweise und Ratschläge, die stotternde Menschen erhalten, basieren auf Vorurteilen und Mythen, die nicht hinterfragt wurden. Einige Klassiker davon haben wir hier gesammelt. Machen Sie das Bingo mal anders: Streichen Sie, was durch die Fakten widerlegt wird.

Das liegt
nur an der
Atmung!

Wer stottert
hat ein
Trauma erlebt!

Stottern
ist doch
irgendwie
süß!

Da gibt's doch
eine Therapie,
die kam im TV!

Jeder stottert
doch mal,
ich kenne das!

Abwarten,
das geht von
selbst weg!

Singen hilft,
sing doch!

Tief
durchatmen!

Stottern
kann man
sich
abgewöhnen!

Stottern
kommt
von einer
schlimmen
Kindheit!

Rappen hieß
früher Stot-
tern und war
heilbar!

Wer stottert
ist schüchtern!



Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Ich sag's auf meine Weise.