



# S wie Stottern

**Was du wissen  
solltest und  
was du tun  
kannst**

## **S wie Stottern – bist du dabei?**

Es gibt einiges, was Jugendliche nerven kann: Schule, Eltern, Pickel, der Stimmbruch, die Geschwister usw. Stotternde Mädchen und Jungen haben da noch etwas, das sie mitunter nervt, frustriert und auch wütend macht: dass sie die Wörter nicht immer so rausbekommen, wie sie wollen – und dass die anderen blöd auf das Stottern reagieren. Vielleicht geht es auch dir gerade so?

## **Du bist nicht allein!**

Viele Leute stottern. Insgesamt ist zirka ein Prozent aller Menschen von Stottern betroffen – in Deutschland sind das **mehr als 800.000!** Es gibt auch zahlreiche Prominente, die stottern oder gestottert haben, zum Beispiel der **Singer-Songwriter** Ed Sheeran, die **Schauspieler** Bruce Willis, Samuel L. Jackson und Emily Blunt und der **Rapper** Kendrick Lamar. Auch **Royals** stottern. King George VI., der Vater der aktuellen Queen Großbritanniens ist wohl der bekannteste, seit der Film über ihn, „The King’s Speech“ gleich vier Oscars bekam.

+++ Stottern ist nicht abhängig von Intelligenz, Bildung oder sozialer Herkunft. +++

## **Was Stottern NICHT ist ...**

Die Ursachen des Stotterns sind noch immer nicht abschließend erforscht, doch häufige Vorurteile konnten bereits eindeutig widerlegt werden. Es steht fest, dass Stottern weder von der Intelligenz noch von der Bildung oder der sozialen Herkunft abhängt. Gestottert wird übrigens in jeder Sprache und Kultur dieser Welt. → **Stottern ist keine psychische Störung.**

## **... und was Stottern IST**

Stottern ist eine Störung des Redeflusses, es stört das Zusammenspiel von Atmung, Stimmgebung und Mundbewegungen. Du wiederholst Wörter und Wortteile oder ziehst sie in die Länge. Oder du hast einen „Block“ (eine Blockade) beim Aussprechen mancher Wörter und kommst total ins Stocken. Möglicherweise hast du auch zusätzliche Symptome entwickelt, beispielsweise ein Zucken oder du verkrampfst extrem dein Gesicht beim Sprechen. → **Stottern ist ein körperliches Handicap.**

## **Du kannst etwas tun**

Du bist deinem Stottern nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst lernen es zu verändern und damit umzugehen, so dass es nicht stört und keine Belastung mehr ist. Es ist in Ordnung, wenn du gerade keine Therapie machen möchtest – sag das auch deinen Eltern, falls sie dich drängen. Therapie bringt dir nur etwas, wenn du es selbst möchtest. Es ist aber gut, wenn du in der Zwischenzeit aktiv wirst, damit du besser klarkommst und das Stottern keine Chance hat, schlimmer zu werden:

→ **Sprich offen über deine Probleme mit dem Stottern.**

Du musst nicht alles mit dir selbst ausmachen, das ist nur belastend.

→ **Verstecke und vertusche das Stottern nicht.**

Offen zum Stottern zu stehen, befreit dich und ist weniger anstrengend.

→ **Informiere dich über deine Möglichkeiten.**

So kannst du besser entscheiden, was dir helfen kann und was du ausprobieren möchtest.

+++ Es hilft, wenn du vor anderen dein Stottern ansprichst. Dadurch ist es kein Tabu mehr. +++

## **„Manchmal stottere ich übrigens“**

Wir möchten dir Mut machen, offensiv mit dem Stottern umzugehen. Du kannst damit einiges beeinflussen. Die Reaktionen anderer hängen nämlich auch davon ab, was sie über Stottern wissen und wie sie dich selbst im Umgang damit erleben.

→ **Die anderen sind auch unsicher.**

Woher sollen Freunde, Verwandte und alle in der Schule eigentlich wissen, dass es okay ist, wenn sie Blickkontakt zu dir halten, dass es aber nicht hilft, wenn man dir Worte aus dem Mund nimmt? Erkläre es ihnen, denn oft meinen sie es nur besonders gut, treffen aber genau daneben.

→ **Es hilft, wenn du von Anfang an offen über dein Stottern sprichst.**

Erzähle deinen Mitschülern vom Stottern. Ein beiläufiges „Manchmal stottere ich übrigens“ zeigt den anderen, dass dein Stottern kein Tabu ist. Vielleicht möchten sie dir auch Fragen stellen. Wenn du ihnen mehr Infos über dein Stottern gibst, können sie dich besser verstehen.

→ **Infomaterial zum Weitergeben** bekommst du von uns: *info@bvss.de*

## **Stottern ist nicht alles**

Stottern spielt gerne die Hauptrolle: es nervt, ist peinlich und macht dir Angst. Dumme Sprüche hast du deswegen vermutlich schon öfter zu hören bekommen. Stottern ist aber **nur ein einziger Teil deiner Persönlichkeit** – warum sollte der eigentlich immer im Vordergrund stehen? Achte doch mal auf die Dinge, die du besonders gut kannst und die du an dir magst. Das gibt dir ein besseres Selbstwertgefühl und macht dich weniger angreifbar. Wenn du den Kopf hoch nimmst und dich nicht ärgern lässt, verdirbst du Sprücheklopfern gehörig den Spaß ...

## **Clever, interessant und liebenswert**

Deine Gedanken und Gefühle spiegeln sich in deinem Auftreten wider. Wenn du sehr an dir selbst zweifelst und denkst, man könnte dich wegen des Stotterns sowieso nicht mögen, dann machst du dich selbst klein und das wirkt auf andere meist wenig attraktiv. Freunde finden, sich verlieben, Spaß haben – das alles kannst du aber genauso wie jeder, der nicht stottert! **Oft stört andere dein Stottern gar nicht** und sie finden es weniger wichtig als du selbst.

## ***Therapie? Das ist doch blöd ...***

Beim Wort „Therapie“ denken viele gleich an Szenen wie diese: leicht verschrobener Patient auf der Couch, wichtig nickender Therapeut sitzt daneben. Mit Stottertherapie hat das nichts zu tun. Hier lernst du ganz praktische Dinge, zum Beispiel

- wie du dein Stottern lockerer und weicher machst,
- wie du dich beim Sprechen weniger anstrengst,
- wie du die Blocks lösen kannst.

Klar geht es dabei auch um Probleme mit dem Stottern, aber die packt ihr dann gemeinsam an. Bei der Stottertherapie lernst du nämlich auch,

- wie du deine Angst vor dem Stottern in den Griff bekommst und
- wie du selbstbewusster auf andere zugehen kannst.

Und das alles ist doch gar nicht blöd, sondern ziemlich clever – oder?

- **Deine Fragen zur Therapie kannst du auch der BVSS-Fachberatung stellen.**  
Hier sprichst du mit Experten, die sich mit Stottern auskennen.

+++ Triff Absprachen mit deinem Lehrer, was dir bei mündlichen Prüfungen hilft. +++

## **Dein gutes Recht in der Schule**

Stottern ist eine anerkannte Sprechbehinderung. In der Schule, beim Studium und in der Ausbildung steht dir deshalb der so genannte Nachteilsausgleich zu. Er wird meist über die Schulgesetze oder Prüfungsordnungen geregelt und soll die faire Bewertung deiner mündlichen Leistungen ermöglichen.

Alles wichtigen Infos und Tipps findest du online: [www.stottern-und-schule.de](http://www.stottern-und-schule.de)

- **Lehrer und Ausbilder wissen meist nur wenig über Stottern.** Du hilfst also dir und ihnen, wenn du offen darüber sprichst. Das können auch deine Eltern übernehmen.
- **Ihr könnt Absprachen treffen, was dir beim Melden, Vorlesen und bei mündlichen Prüfungen hilft.** Beispiele dafür reichen von Zeitzugaben bis zur Benutzung eines PC mit Beamer.

## **Ausbildung & Studium – alles ist möglich**

Lass dir nicht einreden, dass du nur in einem Beruf klarkommst, bei dem du nicht sprechen musst. Solche Arbeitsplätze gibt es ohnehin nicht, denn in jedem Job musst du reden, ob am Telefon oder im persönlichen Kontakt. Allein deine Interessen, Fähigkeiten und Zukunftswünsche sollten für deine Berufswahl ausschlaggebend sein.



## **Selbsthilfe – was ist das eigentlich?**

Manchmal tut es einfach gut, mit jemandem, der genau weiß, worum es geht, über Stottern zu reden: Tipps austauschen, einander Mut machen oder einfach mal Luft ablassen. Du fängst also schon an, dir selbst zu helfen, wenn du dich gut über Stottern informierst und mit anderen über deine Erfahrungen sprichst, zum Beispiel bei unserem Workshop für Jugendliche. Ab zirka 16 Jahren kannst du auch Mitglied in einer Selbsthilfegruppe werden. Bei den regelmäßigen Treffen finden zum Beispiel Telefontrainings statt oder ihr übt Techniken, um flüssiger sprechen zu können. Natürlich geht es dabei auch gesellig zu und gemeinsam fällt vieles einfach leichter.

## **Profis in Sachen Stottern**

Zahlreiche Stotternde haben sich zusammengetan und die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. gegründet. Die BVSS setzt sich für die Rechte aller stotternden Menschen in Deutschland ein, damit sie die gleichen Chancen haben wie nicht stotternde. Wir informieren und beraten Betroffene und ihre Angehörigen, veranstalten Workshops, vermitteln Adressen von Stottertherapeuten und Selbsthilfegruppen und wir kümmern uns um die allgemeine Aufklärung über das Thema Stottern, zum Beispiel an Schulen und über die Medien, um Vorurteile abzubauen.

## Hilfe, Infos & mehr bei der BVSS

- **Flyer und Broschüren**, auch für Eltern und Lehrer
- **Tipps und Beratung**, z. B. zu Therapie, Schule und Selbsthilfe
- **Kontakt zu Gleichaltrigen**, z. B. über flow-sprechgruppe.de
- **Bücher, Comics und Filme** aus unserem Fachverlag Demosthenes

info@bvss.de • www.bvss.de • Telefon 0221 - 139 1106

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS)

Zülpicher Straße 58

50674 Köln

Spendenkonto IBAN DE67 3702 0500 0007 1034 00, BIC BFSWDE33XXX

© Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2018

Grafische Gestaltung: Thomas Hormuth

Fotos: BVSS, Michael Kofort

Die Produktion dieses Faltblatts wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. verantwortlich.

**BARMER**