

ماهي الخطوة التالية

بغض النظر عن الطريق الذي اخترت – ما يهيم هو مواجهتك الشخصية والفعالة للتأتأة

المعلومات والإرشادات التي تقدمها الجمعية الإتحادية للتأتأة و المساعدة الذاتية تساعدكم في الحصول على التالي

- معلومات وكتيبات مجانية
- كتب وأفلام عند التأتأة

• إرشاد عبر الهاتف حول المعالجات المتوافرة

• عناوين معالجين و مجموعات المساعدة الذاتية

ملاحظة: للأسف نستطيع حاليا أن نقدم الارشادات والندوات. وعمل مجموعات المساعدة الذاتية باللغة الألمانية فقط

ستصبح خبيراً بنفسك

معالجة التأتأة

يستطيع الأشخاص الذين يعانون من التأتأة تحسين سلاسة النطق لديهم بشكل كبير – في المقام الأول عن طريق علاج النطق. في علاج النطق يتعلم الأشخاص الذين يعانون من التأتأة تقنيات كلام . تمنع مثلاً ظهور التأتأة

، أسلوب علاجي آخر يساعد على تغيير أعراض التأتأة وإخفائها

يجب الحذر من (العلاجات السحرية) التي تعد بالتحسن السريع! في الغالب لا تساعد هذه العلاجات لوقت طويل

معالجة التأتأة تتم في ألمانيا قبل كل شي عند معالجين النطق، والأخصائيين التربويين لتصحيح اللغة و مدرسين الصوت واللغة (والتنفس) في كل هذه المهن يوجد بالطبع معالجين رجال

العلاج الجيد للتأتأة يركز علماً أعراض الظاهرة والمشاعر المرافقة. والنظرة الداخلية الشخصية من التأتأة

العلاج هو عملية تحتاج إلى وقت طويل واستمرارية

تستطيع أن تتعلم ضبط التأتأة

Was ist der nächste Schritt?

Gleich, welchen Weg Sie wählen – entscheidend ist die eigene, aktive Auseinandersetzung mit dem Stottern. Die Informations- und Beratungsangebote der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. unterstützen Sie dabei. Sie erhalten hier:

- kostenfreies Informationsmaterial
- Bücher und Filme über Stottern
- telefonische Beratung zu Therapieformen
- Adressen von Stottertherapeuten und Selbsthilfegruppen

Bitte beachten Sie: Leider können Beratung, Seminare und Selbsthilfearbeit derzeit nur in deutscher Sprache durchgeführt werden.

Werden Sie Experte in eigener Sache!

Stottern therapieren

Stotternde Menschen können ihren Sprechfluss erheblich verbessern – vor allem durch eine Sprachtherapie. Dabei lernen Sie zum Beispiel Sprechtechniken, die Stottern erst gar nicht aufkommen lassen. Eine andere Methode hilft Ihnen dabei, die Symptome zu verändern und aufzulösen.

Vorsicht jedoch bei „Wundertherapien“, die Erfolge in kürzester Zeit versprechen! Sie helfen meist nicht auf Dauer.

Behandelt wird Stottern in Deutschland vor allem von Logopädinnen, Sprachheilpädagoginnen und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen (alle Berufe werden natürlich auch von Männern ausgeübt).

Eine qualifizierte Stottertherapie befasst sich neben den hörbaren Symptomen auch mit Gefühlen und inneren Einstellungen. Ein Prozess, der seine Zeit braucht und Kontinuität erfordert.

Sie können lernen, Ihr Stottern zu kontrollieren.

الكثير من الناس يعانون من التأتأة

التأتأة في الواقع ليست نادرة، في ألمانيا يتأثأ 800.000 شخص – أي حوالي واحد بالمئة من عدد السكان . قائمة المشاهير ي 1% من عدد السكان . وأيضا قائمة المشاهير المتأثرين طويلة كالمثلة مارلين مونرو والعالم تشارلز داروين

مشهور أو غير مشهور لا يهم . المهم هو أن التأتأة قابلة للتغيير (للتحسن) بشكل كبير وفي أي عمر من الأعمار

يمكن التغلب على التأتأة

ماهي التأتأة؟

التأتأة هي انقطاع في سلاسة الكلام او تكرار أو مد حرف أو مقطع لغوي – التأتأة تظهر لدى كل شخص بشكل مختلف . تقلصات العضلات القوية يمكن ان تؤثر أيضا على إيماءات وتعابير الوجه

التأتأة حالة فردية

ساعد نفسك بنفسك

احصل على معلومات بشكل كافي عن التأتأة و عن إمكانيات العلاج وكيفية التغلب عليها

الخطوات الأولى على الطريق الصحيح لمساعدة نفسك هي قراءة النصائح والاستشارة عند المختصين في هذا المجال

التواصل مع أشخاص آخرين يعانون أيضا من التأتأة يساعد الكثيرين . حيث يوجد حوالي 80 مجموعة تابعة للجمعية الإتحادية للتأتأة و المساعدة الذاتية . من خلال هذه المجموعات تستطيعون

- تبادل الأفكار والمعلومات
- الحصول على نصائح ومناقشة المشاكل
- تجريب تقنيات علاجية
- التعرف على علاجات جديدة

إستعلم أولاً ثم قرر

Viele Menschen stottern

Stottern ist eigentlich gar nicht so selten. In Deutschland stottern 800.000 Menschen – das ist ein Prozent der Bevölkerung. Auch die Liste prominenter Stotternder ist lang und reicht von der Schauspielerin Marilyn Monroe bis zum Wissenschaftler Charles Darwin.

Ob berühmt oder nicht, wichtig ist: Stottern ist in jedem Lebensalter in hohem Maße veränderbar.

Stottern lässt sich bewältigen.

Was ist Stottern?

Ob Blockaden den Redefluss unterbrechen oder Laute und Silben wiederholt oder gedehnt werden – Stottern äußert sich bei jedem Menschen anders. Auch Gestik und Mimik können durch starke Muskelanspannungen davon beeinflusst werden.

Stottern ist individuell.

Sich selbst helfen

Informieren Sie sich ausführlich über Stottern und über die verschiedenen Möglichkeiten, Stottern zu behandeln und zu bewältigen. Das Lesen von Ratgebern und ein Beratungsgespräch sind schon die ersten Schritte auf Ihrem Weg, sich selbst zu helfen.

Vielen Menschen hilft auch der Kontakt zu anderen Betroffenen. In den rund 80 Stotterer-Selbsthilfegruppen der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. können Sie

- sich austauschen,
- Tipps erhalten und Probleme besprechen,
- Sprechtechniken gemeinsam probieren,
- Therapiekonzepte kennen lernen.

Erst informieren, dann entscheiden.

التأتأة – ماذا استطيع أن أفعل؟

معلومات للأشخاص الذين
يعانون من التأتأة



Stottern – was kann ich tun?

**Eine Information der Bundesvereinigung
Stottern & Selbsthilfe für stotternde
Menschen**

من حقلك

ملا يعرفه الكثيرون: التأتأة هي إعاقة بالمعنى المقصود في قانون الإعاقة الشديدة. التمييز ضد الأشخاص الذين يتأتأون يتعارض مع القانون الأساسي

"لا يجوز التمييز ضد أي شخص بسبب إعاقته" (المادة 3، البند 3 GG)

ومع ذلك غالباً ما يتعرض الأشخاص الذين يعانون من التأتأة للتمييز، سواء في المدرسة في العمل وفي الإعلام. الأحكام المسبقة والخطأ عاده ماتكون نتيجة الجهل. الجمعية الإتحادية للتأتأة والمساعدة الذاتية تساهم من خلال عملها النشط في التثقيف والتوعية حول التأتأة.

نحن ندعو لمصالحكم

التأتأة والمهنة

لا يزال الأشخاص الذين يعانون من التأتأة يختارون المهن التي لا يلعب فيها التواصل الكلامي دوراً مهماً. على الرغم من أن مهارات التواصل مطلوبة في كل المهن تقريباً.

لا تباؤس – اختار المهنة التي تناسب ميولك الشخصية وكفاءتك المهنية.

الجرأة فقط – كل شيء ممكن

العضوية

كعضو في الجمعية الإتحادية للتأتأة والمساعدة الذاتية، ستكون جزءاً من جمعية قوية تعمل من أجل كل الأشخاص الذين يعانون من التأتأة في ألمانيا: من أجل القضاء على الأحكام المسبقة وعلى التمييز، من أجل معلومات موضوعية والمساعدة في وقت مبكر، من أجل إرشاد مستقل ومساعدة ذاتية فعالة.

جنباً إلى جنب مع الأعضاء الآخرين تستطيع ومن خلال مساهمتك المالية الدورية المساعدة في تخطيط طويل الأمد لعمل الجمعية. وضمن استمرارية عروضنا.

Ihr gutes Recht

Was viele nicht wissen: Stottern ist eine Behinderung im Sinne des Schwerbehindertenrechts. Stotternde Menschen zu diskriminieren verstößt daher gegen das Grundgesetz („Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“, GG, Art. 3, Abs. 3).

Dennoch sind Stotternde häufig Benachteiligungen ausgesetzt, sei es in der Schule, im Berufsleben oder in den Medien. Fehl- und Vorurteile entstehen meist durch Unkenntnis. Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. trägt durch ihre Arbeit aktiv zu Aufklärung und Information bei.

Wir treten für Ihre Interessen ein.

Stottern und Beruf

Noch immer wird stotternden Menschen ein Beruf nahegelegt, bei dem das Sprechen vermeintlich keine große Rolle spielt. Kommunikative Fähigkeiten sind jedoch in fast allen Berufen erforderlich.

Lassen Sie sich nicht entmutigen – wählen Sie einen Beruf, der Ihren persönlichen Neigungen und Ihrer fachlichen Eignung entspricht.

Nur Mut – alles ist möglich!

Mitgliedschaft

Als Mitglied der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. sind Sie Teil einer starken Gemeinschaft, die sich für alle stotternden Menschen in Deutschland einsetzt: für den Abbau von Vorurteilen und Diskriminierung, für sachliche Aufklärung und frühestmögliche Hilfe, für unabhängige Beratung und aktive Selbsthilfe.

Gemeinsam mit allen anderen Mitgliedern ermöglichen Sie durch regelmäßige Beitrags-

تقديراً لدعمك المتواصل تتمتع كعضو بالحصول على تخفيضات للندوات الأفلام والكتب. بالطبع نرسل لك طلب العضوية كما يمكنك الانضمام إلى الجمعية عن طريق الإنترنت

www.bvss.de/mitgliedschaft

التواصل

الهاتف: 0221 1391106

الالكترونية [www.bvss.de](mailto:info@bvss.de) أميل info@bvss.de

للتبرع على الحساب البنكي

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

IBAN DE 67 3702 0500 0007 1034 00

BIC BFSWDE33XXX, Bank für Sozialwirtschaft, Köln

© الجمعية الإتحادية للتأتأة والمساعدة الذاتية 2016

على تفضله بتمويل هذا الكتيب (DAK) نشكر التأمين الصحي

zahlungen die langfristige Planung unserer Arbeit und sichern die notwendige Kontinuität unserer Angebote.

Als Anerkennung für die regelmäßige Unterstützung genießen Sie als Mitglied übrigens ermäßigte Preise für unsere Seminare, Filme und Bücher. Gerne senden wir Ihnen einen Mitgliedsantrag, Sie können auch online beitreten: www.bvss.de/mitgliedschaft

Kontakt

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS)
Zülpicher Str. 58, 50674 Köln

Telefon 0221 – 139 1106, E-Mail info@bvss.de
Homepage www.bvss.de

Spendenkonto

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

IBAN DE67 3702 0500 0007 1034 00

BIC BFSWDE33XXX, Bank für Sozialwirtschaft, Köln

© Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2016

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieser Broschüre ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.