



Erfahrungen

Warum Selbsthilfe gut tut



Anja

Über eine Logopädin kam ich zur Selbsthilfe. Hier habe ich gelernt, zu mir und meinem Stottern zu stehen.



Tresor

In der Gruppe kennen alle die Schwierigkeiten, die Stottern mit sich bringt. Da muss ich nichts erklären.



Berthold

Früher fühlte ich mich mit dem Stottern allein, jetzt nicht mehr. Die Selbsthilfe ist für mich wie eine zweite Familie.



Frauke

Dass ich in der Gruppe üben kann, Vorträge zu halten, hat mir fürs Berufsleben ganz viel Mut und Selbstvertrauen gegeben.

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS)

Die Selbsthilfe-Aktivitäten stotternder Menschen zu unterstützen, ist die Basis der BVSS. Als gemeinnütziger Verein bieten wir dir vielfältige Seminare, Materialien und Bücher. Wir sind außerdem zentrale Anlaufstelle für die Information und Beratung rund um Stottern – für Familien, Jugendliche und Erwachsene ebenso wie für Lehrpersonen, Fachleute und Medien.

Sag's auf deine Weise, werde Mitglied

Werde Teil unserer starken Gemeinschaft, werde Mitglied. Nur durch die Beiträge unserer Mitglieder und Förderer können wir unsere Angebote und Hilfestellungen für alle aufrechterhalten.

Förderer oder Mitglied werden
bvss.de/mitgliedwerden



Wir danken für die Förderung dieser Information:



© Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2022

Fotos: David Lemanski Photography (2), Kathleen Roijen (1), Martin Seefeld (4)

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Zülpicher Straße 58, 50674 Köln
info@bvss.de / www.bvss.de
Telefon 0221 139 1106

Spendenkonto

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

Eine Information der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. für Menschen, die stottern

Selbsthilfe für Stotternde

Weil es als Gruppe leichter fällt



Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.
Ich sag's auf meine Weise.



Finde (d)eine Gruppe

Es gibt bundesweit mehr als 90 Selbsthilfegruppen unter dem Dach der BVSS, darunter über 20 für stotternde Jugendliche und junge Erwachsene, unsere so genannten „Flow“-Gruppen. Die Teilnahme ist generell freiwillig und kostenlos. Jede Gruppe organisiert sich eigenständig.

In der gesundheitlichen Selbsthilfe kommen Menschen zusammen, die etwas für sich verändern möchten. Sie ist für uns ein „Netzwerk von Stotternden“, hier kannst du von den Erfahrungen anderer profitieren und dich auch selbst einbringen – ob und wieviel, entscheidest ganz allein du.

www.bvss.de/selbsthilfe/gruppen



Selbsthilfe in der Gruppe bedeutet ...

Ein geschützter Raum

Du wirst verstanden, kannst (dich) aussprechen, niemand unterbricht dich. Alles bleibt in der Gruppe.

Tipps und Strategien für den Alltag

Wie andere Stotternde mit schwierigen Situationen umgehen, kann dir auf deinem persönlichen Weg helfen.

Gemeinsam üben und probieren

Von Sprechspielen über Telefontrainings bis hin zu In-vivo-Übungen in der Stadt ist in der Gruppe alles möglich.



Möglichkeiten zur Entwicklung

Mitmachen und zum Beispiel ein Treffen gestalten oder am Infostand helfen, stärkt dein Selbstwertgefühl.

Erfolge stabilisieren

Selbsthilfe kann Stottertherapien sinnvoll ergänzen. Du musst aber keine gemacht haben, um dabei zu sein.

Abwechslung – und auch Spaß

Du lernst neue Leute kennen und viele Selbsthilfegruppen unternehmen auch in der Freizeit etwas gemeinsam.

Selbst eine Gruppe gründen?

Du stotterst und möchtest selbst eine Gruppe aufziehen? Wir unterstützen dich gern dabei, zum Beispiel mit Infos, Kontakten, Werbung und unseren Selbsthilfe-Erfahrenen.

info@bvss.de