

ما ليست هي التأتأة

أسباب التأتأة مازالت غير معروفة بشكل مؤكد للباحثين. إلا أن أغلب الأحكام المسبقة عن التأتأة تم دحضها بقوة و من المؤكد أن التأتأة ليس لها علاقة بالذكاء أو مستوى التعليم أو بالمستوى الاجتماعي. فالتأتأة توجد في كل اللغات والثقافات.

التأتأة ليست اضطراب نفسي



ما هي التأتأة

التأتأة هي اضطراب في سلاسة الكلام. حيث يحدث خلل في التنسيق بين التنفس، وإصدار الصوت وحركات الفم. أنت تكرر كلمات أو أجزاء من كلمة أو تمد الكلمات. أو تتوقف عند بعض الكلمات ولا تستطيع نطقها على الرغم من الجهد الذي تبذله وكأنك تختنق. وقد تتطور لديك بعض السلوكيات مثل الإرتعاش أو تصاب بتشنجات قوية في الوجه أثناء الكلام.

التأتأة هي إعاقة جسدية

تستطيع أن تفعل شيئا

أنت لست عاجز أمام تأتأتك. حيث تستطيع أن تتعلم أن تغير التأتأة وتعايش معها، بحيث لا ترعجك ولا تكون عبئا عليك. إن أردت الخضوع للعلاج أم لا – على كل الأحوال من المفيد أن تكون فعالا. لكي تتأقلم: ولا تعطي التأتأة فرصة لتصبح أسوء

- تحدث عن المشاكل التي تحدث لك بسبب التأتأة
- حاول قدر الإمكان أن لا تخفي التأتأة
- تعرف على الفرص المتاحة لك

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) bei manchen Wörtern und kommst total ins Stocken. Möglicherweise hast du zusätzliche Symptome entwickelt, z.B. 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. Ob du nun eine Therapie machen möchtest, oder nicht – in jedem Fall ist es gut für dich, wenn du aktiv wirst, damit du besser klarkommst und das Stottern keine Chance hat, schlimmer zu werden:

- Sprich offen über deine Probleme mit dem Stottern.
- Verstecke das Stottern möglichst nicht.
- Informiere dich über deine Möglichkeiten.

حرف التاء مثل تأتأه – هل أنت موافق

هناك بعض الأشياء التي قد ترعج المراهقون: المدرسه، الأهل، حب الشباب، تغير الصوت، الإخوه، الخ. الشباب والشباب الذين يعانون من التأتأة لديهم شيء آخر يزعجهم ويسبب إحباطهم و يجعلهم غاضبين هو أنهم لا يستطيعون إخراج ونطق الكلمات كما يريدون – وأن ردة فعل الآخرين غالبا ماتكون غبية. ربما يحدث ذلك لديك أيضا؟

أنت لست الوحيد

الكثير من الناس يعانون من التأتأة. إجمالاً يعاني تقريبا 1% من السكان من التأتأة. في ألمانيا يوجد أكثر من 1.800.000 شخص. هناك أيضا الكثير من المشاهير الذين كانوا أو مازالوا يتأتأون: ممثلين مثل بروس ويليس أو مارلين مونرو، رياضيين كلاعب كرة القدم هاميت التينتوب وعلماء كتشارلز داروين.

تعرف على شباب وشابات آخرين يعانون من التأتأة عبر "المجموعة الشابة للكلام – بطلاقة" على الصفحة الإلكترونية www.flow-sprechgruppe.de

على سبيل المثال أنا اتأتأ أحيانا

نحن نريد أن نشجعك على الجرأة في التعامل مع التأتأة. وبهذا يمكنك أن تؤثر في بعض الأشياء. حيث أن ردود فعل الآخرين تتعلق بما يعرفونه عن التأتأة وبكيفية مواجهتك لها.

الآخرين هم أيضا مرتبكون

كيف يمكن للأصدقاء والأقارب والمزلاء أن يعلموا بأنه لا بأس بأن يكونوا على تواصل بصري معك. أو بأن سحب الكلمه من فمك لا تساعدك؟ وضح لهم ذلك فهم في الغالب يريدون فعل ما هو جيد ولكنهم يفعلون العكس عن غير قصد

أن تتحدث عن تأتأتك بصراحة ومن البداية يساعد كثيرا. تكلم مع زملائك في المدرسة عن التأتأة. عندما تقول "على فكره انا اتأتأ أحيانا" يجعل الآخرين يعلمون بأن التأتأة ليست موضوع محرم لديك. فعندما تعطي الآخرين معلومات أكثر عن التأتأة وتجواب على أسئلتهم سيفهموك أكثر

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: Schauspieler wie Bruce Willis oder Marilyn Monroe, Sportler wie der Fußballer Hamit Altintop und Wissenschaftler wie Charles Darwin.

Lerne andere stotternde Jugendliche bei „Flow – Die junge Sprechgruppe“ unter www.flow-sprechgruppe.de kennen.

„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 & Co. 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, dass dein Stottern kein Tabu ist. Wenn du anderen mehr Infos über dein Stottern gibst und ihre Fragen beantwortest, können sie dich besser verstehen.

– التأتأة

مالذي يجب أن تعرفه وماذا تستطيع أن تفعل

معلومات للشباب الذين يعانون من التأتأة



S wie Stottern – Was du wissen solltest und was du tun kannst

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

العلاج؟

يعتقد الكثيرون أن من يخضع لعلاج يكون مجنون أو غبي . هذا لا علاقة له أبدا بالتأتأة وعلاج التأتأة . علاج التأتأة في ألمانيا يكون عند معالجي النطق و الأخصائيين التربويين لتصحيح اللغة و مدرسي الصوت واللغة والتنفس (كل هذه المهن تمارس أيضا (من قبل رجال

في علاج التأتأة تتعلم

- كيف تجعل التأتأة أكثر سلاسة و مرونة
- كيف تتكلم من غير مجهود كبير
- كيف تتخلص من عدم إخراج الكلمة .

إضافة إلى ذلك تتعلم

- كيف تتخلص من خوفك من التأتأة
- كيف تصبح أكثر ثقة بنفسك في التعامل مع الآخرين

احذر من "العلاجات السحرية" التي تعد بالشفاء في وقت قصير! هذه العلاجات تساعد في الغالب ليس لوقت طويل . استعلم مسبقا عن أنواع العلاجات . تستطيع مثلا أن تسألنا info@bvss.de على البريد الإلكتروني

أو الهاتف : 1391106 0221

Therapie???

Viele denken, wer eine Therapie macht, ist verrückt oder dumm. Mit Stottern und einer Stottertherapie hat das überhaupt nichts zu tun. Stottern wird in Deutschland von Logopädinnen, Sprachheilpädagoginnen oder einer Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin behandelt (alle Berufe werden natürlich auch von Männern ausgeübt).

Bei einer Stottertherapie lernst du,

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

Du lernst dabei außerdem,

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

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

Informiere dich vorab gut über die Therapieformen, du kannst z.B. uns fragen: info@bvss.de, Telefon 0221 – 139 1106.

Selbsthilfe – was ist das eigentlich?

Manchmal tut es einfach gut, mit jemandem, der genau weiß, worum es geht, über Stottern zu reden: Tipps austauschen oder einfach mal Luft ablassen. Du fängst also schon an, dir selbst zu helfen, wenn du dich gut über Stottern informierst und mit anderen darüber sprichst. Ab zirka 16 Jahren kannst du Mitglied in einer Stotterer-Selbsthilfegruppe werden. Bei den regelmäßigen Treffen finden auch Übungen wie Telefontraining und gemeinsame Unternehmungen statt.

المساعدة الذاتية – ماذا يعني ذلك؟

في بعض الأحيان يكون من الجيد أن تتكلم مع شخص يعرف تماما ماهي التأتأة: تبادل النصائح أو أحيانا التنفيس عن النفس فقط . أنت تبدأ بمساعدة نفسك عندما تستعلم بشكل جيد عن التأتأة وتتكلم مع الآخرين حول ذلك . بدأ من عمر 16 سنة تستطيع أن تصبح عضو في مجموعة من مجموعات المساعدة الذاتية للتأتأة . في الإجماعات الدورية تتدرب على الإتصال بالهاتف أو القيام ببعض النشاطات المشتركة

BVSS مساعدة، معلومات و أكثر عبر

- التواصل ما بين الأعمار المتقاربة في ورش العمل وعبر المنتدى الإلكتروني
 - نصائح عن كيفية التعامل مع التأتأة و علاجها
 - كتبيات مجانيه وبروشورات
 - كتب قصص مصورة وأفلام عن التأتأة
- ملاحظة: للأسف نحن نقدم الإستشارات وورشات العمل وعمل المساعدة الذاتية حاليا فقط باللغة الألمانية

للتواصل

أميل info@bvss.de , هاتف : 1391106 0221
الالكترونية www.bvss.de

للتبرع على الحساب البنكي

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.
IBAN DE67 3702 0500 0007 1034 00
BIC BFSWDE33XXX , Bank für Sozialwirtschaft, Köln

© الجمعية الإتحادية للتأتأة و المساعدة الذاتية 2016

على تفضله بتمويل هذا الكتيب (DAK) نشكر التأمين الصحي

Hilfe, Infos & mehr bei der BVSS

- Kontakt zu Gleichaltrigen im Workshop und über unser Onlineforum
- Tipps zum Umgang mit Stottern und Therapieinfos
- kostenlose Flyer und Broschüren
- Bücher, Comics und Filme über Stottern

Achtung: Leider können Beratung, Workshops und die Selbsthilfearbeit derzeit nur in deutscher Sprache durchgeführt werden.

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. Etwasige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.