

Entscheidungshilfe Stottertherapie aus Betroffenenensicht

Die Entscheidung, sich auf eine Therapie einzulassen, setzt die Bereitschaft zu Veränderung voraus und kostet Kraft und Energie. Als Selbsthilfeorganisation und bundesweite unabhängige Vertretung stotternder Menschen wissen wir darum. Es ist unser Anliegen, Ratsuchende mit unserer Expertise und 40 Jahren Beratungserfahrung bei ihrer Suche nach einer geeigneten Therapie zu unterstützen. Aus Betroffenenensicht halten wir folgende Aspekte für zentral bei der Entscheidung für eine bestimmte Stottertherapie bzw. einen Anbieter:

- Eine Stottertherapie sollte durch fachlich qualifizierte LogopädInnen, akademische SprachtherapeutInnen oder ÄrztInnen erfolgen, denn diese wurden für die Behandlung von Stottern ausgebildet. Dies ist bei „Trainings“, „Coachings“ oder „Kursen“ oft nicht der Fall.
Unser Rat: Hinterfragen Sie kritisch die fachliche Qualifikation eines Anbieters.
- Stottern lässt sich zwar mit einfachen Änderungen der Sprechweise rasch vermindern und damit die Erwartung schüren, dass dies so bleibt. Diese Vorgehensweise ist jedoch bei den meisten Betroffenen in der Regel langfristig für den Alltagsgebrauch ungeeignet.
Unser Rat: Seien Sie bitte skeptisch bei Angeboten, die sich auf das kurzfristige Einüben bestimmter Techniken beschränken.
- Jedes Stottern ist sehr spezifisch. Es gibt erprobte und anerkannte Stottertherapien. Generell ist jedoch nicht jede Therapie gleichermaßen für jeden stotternden Menschen geeignet.
Unser Rat: Werden Sie hellhörig, wenn ein Angebot als unfehlbar gilt. Lassen Sie sich nicht die Schuld für Misserfolge in die Schuhe schieben. Wenn eine Methode bei Ihnen längerfristig nicht erfolgreich ist, kann es an der Methode liegen und nicht an Ihnen.
- Jede Therapie lebt auch in großem Maße von der guten und vertrauensvollen Beziehung zwischen Betroffenen und TherapeutInnen.
Unser Rat: Die „Chemie“ in dieser wichtigen Beziehung muss von Anfang an stimmen. Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Bauchgefühl zu vertrauen und die Suche nach einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten gegebenenfalls fortzusetzen.
- Es braucht viel Zeit für nachhaltige Veränderungen. Nach aller Erfahrung dauert eine qualifizierte Stottertherapie unterschiedlich lange, abhängig von Therapieform und individueller Belastung. Eine Verflüssigung des Sprechens kann im Therapieraum mitunter sehr schnell erzielt werden, eine nachhaltige Veränderung und Übertragung in den Alltag, sowie die Bearbeitung von Begleiterscheinungen kann hingegen ein längerer Prozess sein.
Unser Rat: Bitte seien Sie bei dem Versprechen von einfachen Erfolgen innerhalb weniger Tage sehr vorsichtig, oft nimmt die Symptomatik nach kurzer Zeit wieder zu.
- Die Herausforderung aller Stottertherapien ist die langfristige Umsetzung des Erlernten im Alltag. Rückfälle sind deshalb eher die Regel als die Ausnahme. Entscheidend ist die Qualität und Dauer der therapeutischen Nachsorge, die Ihre aktuelle Situation berücksichtigt und die Vorgehensweise bei Bedarf neu aussteuert.
Unser Rat: Bitte fragen Sie nach, ob ein Nachsorgeangebot besteht und wie es ausgestaltet ist. Reine „Auffrischungstermine“ oder die Beschränkung auf Wiederholungen der Techniken werden Ihren individuellen Bedarfen nicht gerecht.

Wenn Sie sich tiefergehend informieren möchten:

- [Telefonische Fachberatung](#): persönliche Beratung der BVSS zu Therapiemöglichkeiten.
- [Tipps zur Therapeutensuche](#): gemeinsame Broschüre mit dem Logopädieverband dbI.
- [Patientenleitlinie „Stottern und Poltern“](#): Patientenversion zur interdisziplinären Leitlinie Redeflussstörungen der AWMF (Netzwerk der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften).
- [Leitlinie der ivs](#): Erklärung der Interdisziplinären Vereinigung der Stottertherapeuten (ivs).