

S wie Stottern

Was du wissen solltest und was du tun kannst

+++ Lerne andere stotternde Jugendliche über das Forum auf www.bvss.de kennen. +++

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, Rowan Atkinson, Emily Blunt und Marilyn Monroe, **Sportler** wie der Fußballer Hamit Altintop, **Wissenschaftler und Forscher** wie Charles Darwin und Isaak Newton und **Politiker** wie Malte Spitz aus Berlin, John Biden aus den USA oder der frühere britische Premierminister Winston Churchill.

→ Andere **stotternde Jugendliche** lernst du zum Beispiel beim BVSS-Workshop kennen oder über die „Jugendecke“ in unserem Onlineforum: www.bvss.de

+++ 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.**

+++ Sprich offen über dein Stottern und verstecke und vertusche es nicht. +++

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

+++ Achte auch auf Dinge, die du besonders gut kannst und die du an dir magst. +++

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.

+++ Du kannst lernen, wie du deine Angst vor dem Stottern in den Griff bekommst. +++

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: der Nachteilsausgleich

Stottern ist eine anerkannte Sprechbehinderung. Wie allen Menschen mit Behinderungen steht dir in der Schule, beim Studium und in der Ausbildung deshalb der so genannte Nachteilsausgleich zu. Er wird meist über die Schulgesetze oder Prüfungsordnungen geregelt und soll die faire Bewertung deiner mündlichen Leistungen ermöglichen. Die Grundlage dafür findet sich im Grundgesetz: **„Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“** (Grundgesetz Artikel 3, Absatz 3)

- **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.

+++ Die BVSS setzt sich für die Rechte aller stotternden Menschen in Deutschland ein. +++

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 Stotterer-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 Stotterer-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.

+++ info@bvss.de +++ www.bvss.de +++ Onlineforum: <http://forum.bvss.de> +++

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 im Workshop und über das Forum
- Bücher, Comics und Filme aus unserem Fachverlag Demosthenes

Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V. (BVSS)
Informations- und Beratungsstelle
Zülpicher Straße 58
50674 Köln
Telefon 0221 - 139 1106
info@bvss.de, www.bvss.de

Spendenkonto 7103400, BLZ 370 205 00

© Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V., 2009
Grafische Gestaltung: Thomas Hormuth
Fotos: BVSS, Michael Kofort

Wir danken der BARMER für die freundliche Förderung dieser Broschüre.

BARMER
diegesundexperten