

## FAQ – Stotterberatung – Jugendliche

### **Ist Stottern eine Behinderung?**

Stottern muss keine Behinderung sein, weder für den Stotternden noch für seine Gesprächspartner. Man kann lernen, dass sich das Stottern in Gesprächen mit Freunden, in der Familie, in der Schule, im Beruf, im Alltag und in vielen anderen Gesprächen nicht störend bemerkbar macht und keine Belastung darstellt. Jemand der stottert, muss nicht zwangsläufig Probleme damit haben, er kann genauso unbeschwert und glücklich wie andere Menschen sein.

(Weikert, K. (1996). Was wird in einer Therapie gemacht? In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 27), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Was sind (misslungene) Selbsthilfeversuche?**

So nennt man Versuche, sich bei einem Problem selbst zu helfen. Selbsthilfeversuche sind eigentlich etwas sehr Gutes und Positives, denn es ist sehr wichtig, dass man sich auch selbst helfen kann. Allerdings trägt nicht alles, was Menschen wegen eines Problems unternehmen, tatsächlich zur Lösung dieses Problem bei. Häufig ist nicht klar, welche Lösungswege sinnvoll und welche nicht sinnvoll sind. So ist es auch beim Stottern. Viele der Versuche, sich selbst zu helfen schlagen fehl und man spricht in diesen Fällen von misslungenen Selbsthilfeversuchen. Beispiele für solche Fehlgeschlagenen Versuche sind z.B., wenn du immer „äh“ oder „hm“ vor schwierigen Wörtern sagst oder mit dem Fuss auf den Boden auftrittst, weil du irgendwann einmal meinstest, dies würde dir helfen. Auf Dauer können sich misslungene Selbsthilfeversuche sehr störend bemerkbar machen. Sie haben möglicherweise das Gefühl in dir verstärkt, dass du dich dem Stottern hilflos ausgeliefert fühlst. Unter Umständen hat sich in dir auch der Glaube festgesetzt, dass es keine Möglichkeiten gibt, dir zu helfen. Diese Meinung hat sich infolge deiner bisherigen negativen Erfahrungen entwickelt.

(Weikert, K. (1996). Was wird in einer Therapie gemacht? In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 26-27), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Wie kann man lernen, das eigene Stottern mit weniger Angst und Schamgefühl zu erleben?**

Veränderungen beginnen damit, sich bewusst zu machen, welche Probleme vorliegen. Dies gelingt am besten, wenn man gemeinsam mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin über diese Dinge spricht. Gespräche, in denen man offen über seine Ängste und Schamgefühle, das Vermeidungsverhalten und andere Probleme Sprechen kann, bilden eine wichtige Basis auf dem Weg der Veränderung.

(Weikert, K. (1996). Was wird in einer Therapie gemacht? In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 30-31), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Gibt es Selbsthilfegruppen speziell für Jugendliche?**

Das ist regional unterschiedlich. In der Schweiz werden z.B. von der Vereinigung für Stotternde und Angehörige (VERSTA) Selbsthilfegruppen in verschiedenen Regionen organisiert. In Deutschland gibt es über die Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe e.V. eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, die für Erwachsene und Jugendliche ab ca. 16 Jahren offen sind. In Österreich gibt es beispielsweise die Österreichische Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS). Weitere Informationen dazu findest du auf unserer Linkliste.

### **Gibt es Seminare für stotternde Jugendliche?**

In der Schweiz bietet die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik in Zusammenarbeit mit der IB-Medizinische Akademie Schule für Logopädie Freiburg (D) einmal im Jahr das Stotterc(h)amp an. Jugendliche aus der Schweiz, Österreich und Deutschland treffen sich am Bodensee zu einer aussergewöhnlichen Therapiewoche. Der Austausch mit anderen stotternden Jugendlichen, das Meistern von ungewohnten Situationen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sprechen stärkt

das Selbstbewusstsein der jungen Menschen und ermöglicht ihnen einen neuen Umgang mit ihrer Kommunikationsstörung. Informationen dazu findest Du unter [www.hfh.ch/stottercamp](http://www.hfh.ch/stottercamp).

Auch die Vereinigung für Stotternde und Angehörige bietet in der Schweiz Intensiv-Kurse an. Informationen dazu findest du unter [www.versta.ch](http://www.versta.ch)

Seit vielen Jahren veranstaltet die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. in Deutschland Wochenendseminare für stotternde Jugendliche. Hier haben alle die Gelegenheit sich ungezwungen kennen zu lernen, sich über das Stottern auszutauschen und zu hören, welche Erfahrungen die anderen gemacht haben. Für viele stotternden Jugendlichen ist es die erste Gelegenheit, andere Stotternde gleichen Alters zu treffen.

If you stutter, you are not alone!

„Wenn ich an die Jugendseminare denke, so fällt mir als erstes folgende Szene ein: Wir sitzen alle im Kreis, längst hätten wir zu Abend essen sollen. Alle sind ganz still und hören gespannt einem Teilnehmer zu, der seit einiger Zeit darüber spricht, wie sein Vater ihn behandelt. Einige Zwischenfragen werden leise gestellt, und man merkt deutlich, wie alle von seinem ehrlichen Bericht betroffen sind, den er in dieser Weise bestimmt noch nie ausgesprochen hat. für mich stellt diese Situation eigentlich das Wesentliche der Seminare dar.“

Auf den Seminaren werden Themen wie Schule, Berufswahl, Familie oder Therapie angesprochen. Natürlich bleibt auch genügend Zeit, sich über die persönlichen Probleme mit dem Stottern auszutauschen. Aber auch für Freizeitaktivitäten und lockeres Kennenlernen ist genügend Raum. Wenn du Lust hast andere Jugendliche kennenzulernen, dich über deine Probleme auszutauschen oder auch einfach nur ein nettes Wochenende mit Gleichgesinnten zu verbringen, dann bist du herzlich eingeladen. Termine und Infos gibt es bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Falls es dich interessiert, wie Jugendliche mit ihrem Stottern in anderen Ländern und in anderen Sprachen klar kommen, dann interessieren dich vielleicht die ELSA YOUTH MEETINGS. Hier treffen sich Jugendliche aus ganz Europe in regelmässigen Abständen. Organisiert werden sie über die European League of Stuttering Associations, kurz ELSA. Du findest sie unter: [www.stuttering.ws](http://www.stuttering.ws) (Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. (S. 32) Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

### **Gibt es ein Forum speziell für stotternde Jugendliche?**

Ja. Unter [www.jugend-infoseite-stottern.de](http://www.jugend-infoseite-stottern.de) findest du eine Webseite mit Informationen rund ums Stottern, speziell für Jugendliche. Es gibt dort auch ein offenes Forum, wo man sich austauschen kann.

### **Wie lange dauert eine Therapie bei einem Jugendlichen?**

Da Stotternde in deinem Alter in der Regel schon seit vielen Jahren stottern, ist das stotternde Sprechen zu einer Gewohnheit geworden und läuft meist automatisch ab. Aus diesem Grund brauchen Veränderungen eine längere Zeit.

(Weikert, K. (1996). Was wird in einer Therapie gemacht? In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 32-33), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Wie weiss ich, dass der/die Therapeutin der/die richtige ist?**

Die persönliche Beziehung zu einem Therapeuten ist genauso wichtig wie das Fachwissen, das dieser Therapeut haben sollte, um ein Spezialist für die Therapie des Stotterns zu sein. Niemand kann für dich entscheiden, ob dir ein Therapeut zusagt oder nicht. Lass Dir Zeit mit deiner Entscheidung und lass dich auch nicht von anderen Menschen zu einer Therapie drängen. Eine Therapie erfordert viel Zeit,

Einsatzbereitschaft und auch den Mut, sich mit seinem Stottern auseinanderzusetzen. Wenn du dir bei einer Entscheidung noch nicht sicher bist, solltest du weitersuchen.

(Weikert, K. (1996). Was wird in einer Therapie gemacht? In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 35), Köln: Demosthenes Verlag)

Weitere Tipps und Entscheidungshilfen findest du unter [www.bvss.de](http://www.bvss.de)

### **Welches ist die beste Therapie?**

Ziele und Versprechungen seriöser Stottertherapien verblassen oft gegenüber medial unterstützten Wundertherapien, die nahezu Garantien für ein stotterfreies Leben aussprechen. Für Eltern und Betroffene, die den konventionellen Methoden, die vermeintlich kaum Wirkung gezeigt haben, nicht mehr viel zutrauen, klingen diese Zusagen wie eine lang ersehnte Lösung der Probleme. .... Tatsächlich haben diese, auf speziellen Atem- und Sprechtechniken basierenden Therapien beeindruckende Effekte und ermöglichen ein symptomfreies Sprechen. .... Für geraume Zeit wirkt das Sprechen mit Technik wie automatisiert, jedoch können plötzliche Stressfaktoren, Ängste oder hohe sprachliche Anforderungen die Anwendung der Sprechtechnik sehr erschweren, wenn nicht gar zum Scheitern bringen. Fakt bleibt: Nur unter ständiger, kontrollierter Sprechweise ist die Flüssigkeit aufrecht zu erhalten. Diese Erkenntnis soll den Wert einer auf Sprechtechniken basierenden Therapie, die seriös ist, d.h. vor allem realistische Erfolge verspricht, nicht in Abrede stellen. Je nach Charakter und Ausprägung des Stotterns kann diese Form der Bewältigung genau die richtige sein.

(Nelde, A. (2012): Stottern im Jugendalter. In Natke, U. (Hrsg.): *Wissen über Stottern*. Aktuelle Informationen für Laien und angehende Fachleute (S. 43-44). Neuss: Natke Verlag)

### **Gibt es auch Gruppentherapie? Welche Gründe sprechen dafür?**

Die Gruppe leistet wertvolle Unterstützung in ihrer Wirkweise für die Therapie. Zunächst finden die Jugendlichen in einer Gruppe Gleichaltrige mit ähnlicher Problematik vor. Sie sind mit ihrem Stottern nicht allein, es gibt keinen Grund, auf irgendeine Weise das Stottern kaschieren zu müssen. Auch wenn sich diese Erkenntnis oft erst im Therapieverlauf durchsetzt, stellt sie eine wichtige Ausgangslage dar. Ein bedeutender Wirkfaktor für die Therapie ist der sich entwickelnde Zusammenhalt der Gruppe. Es entsteht das sogenannte „Wir-Gefühl“, durch das die Gruppe an Bedeutung für den Einzelnen gewinnt. Das Gefühl, eigene Probleme Menschen erzählen zu können, die offen dafür sind, eigene Erfahrungen mit der Symptomatik Stottern machen und Bestätigung und Wertschätzung vermitteln, schafft eine grosse Sicherheit. Die Gruppe bietet den Vertrauensrahmen, das Tabuthema Stottern ohne die Furcht vor Abweisung ansprechen zu können.

Im Verlauf der Therapie übernimmt die Gruppe die wichtige Funktion, Rückmeldungen zu geben, die besser empfangen und angenommen werden können, als allein von der „erwachsenen“ Therapeutin, die nach wie vor eine besondere Rolle einnimmt. Methodische Angebote wie Rollenspiele, Projekte und Unternehmungen zum In-vivo-Training bieten zudem gute Voraussetzungen für therapeutische Prozesse und Transferarbeit ... Letztlich sind die unterschiedlichen und individuellen Therapiefortschritte der Gruppenmitglieder gute Möglichkeiten, am Modell zu lernen oder den Mut zu finden, persönliche Grenzen zu überschreiten.

(Nelde, A. (2012): Stottern im Jugendlichenalter. In Natke, U. (Hrsg.): *Wissen über Stottern*. Aktuelle Informationen für Laien und angehende Fachleute (S. 50-51). Neuss: Natke Verlag)

### **Wie lerne ich Freunde kennen?**

Wenn du ein Stotterer bist, so zögerst du vielleicht, den ersten Schritt zu tun. Du weißt von früheren Erfahrungen, dass du, wenn du dich auch anstrengst, nicht zu stottern, es wahrscheinlich doch tust. Du bist besorgt, dass dein Stottern in seinem Klang und Aussehen potentielle Freunde abschrecken und für dich selber peinlich sein könnte.

Es ist einfacher Leute kennenzulernen, wenn ihr gemeinsame Interessen habt. Es ist einfacher das Stottern in den Hintergrund zu stellen, wenn ihr euch auf etwas anderes konzentrieren könnt. Frage

dich einmal, was du eigentlich in deiner Freizeit machst. Gibt es eine Begabung, die du fördern könntest? Konzentriere dich auf deine Stärken und lass sie deine Schwächen ausgleichen. Einigen Freunden ist dein Stottern egal. Sie behandeln dich auf dieselbe Weise, ganz gleich, ob du flüssig sprichst oder nicht. Deine eigene Einstellung ist ausschlaggebend dafür, wie ihre Reaktionen sind. Wenn es nicht so scheint, dass es dich allzu sehr stört, dann besteht die Möglichkeit, dass es sie auch nicht stört.

(Nelson, L. A. (1996): Die Bewältigung der Probleme mit Freunden. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 56-57), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Wenn ich jemanden neu kennenlerne, soll ich das Stottern ansprechen?**

Es ist gut möglich, dass neue Gesichter erstaunt reagieren, einfach weil sie nicht erwartet haben, dass du stottern wirst. Es gibt keine Merkmale, an denen man erkennen kann, ob jemand stottert oder nicht, bis er nicht seinen Mund aufgemacht hat, um zu sprechen. Die meisten Menschen reagieren neugierig auf eine Verhaltensweise, die sie vorher noch nie gesehen haben. Und es ist wahrscheinlich, dass sie Fragen stellen wie „Stotterst du, weil du nervös bist?“ Du kannst die Rätselhaftigkeit ein wenig auflösen, in dem du ihre Fragen beantwortest. .... Wir raten immer, es ihnen gleich zu sagen, dass du ab und zu stotterst. Dieses nimmt eine Menge von dem Druck, dein Stottern verbergen zu müssen, von dir, und du fühlst dich gleich von Anfang an besser.

Wenn du gegenüber deinem Stottern relativ positiv eingestellt bist, dann werden sie auch auf eine positivere Art reagieren. Denk daran, wenn du ihnen zeigst, dass das Stottern kein grosses Problem für dich ist, dann ist es das für sie vielleicht auch nicht.

(Nelson, L. A. (1996): Die Bewältigung der Probleme mit Freunden. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 60), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Meine Freunde reden manchmal für mich. Soll ich das ansprechen?**

Vielleicht versuchen sie nur zu helfen. Betrachte es einmal genauer. Warum versuchen sie, dich zu beschützen? Glauben sie, dass sie dir einen Gefallen tun? Widerstehe diesen Gefallen, wenn du es kannst. Obwohl es dir vielleicht in dem Augenblick einfacher erscheint, wenn sie für dich reden, so hält dich ihr Beschützen davon ab, das zu tun, was du selber tun musst. Nämlich Reden!

Vielleicht bist du noch nicht bereit, deine Freunde darum zu bitten, dass du immer für dich selber sprichst. Du weißt nicht, ob du das kannst, und du bist dir nicht sicher, wie sie reagieren werden. Mit ihnen zu sprechen bedeutet vielleicht ein Risiko einzugehen, aber es ist vielleicht kein so grosses Risiko wie du glaubst. Auf lange Sicht ist es besser für dich, wenn du redest und stotterst – und für dich selber redest – als wenn du stumm bleibst und dich schlecht fühlst.

(Nelson, L. A. (1996): Die Bewältigung der Probleme mit Freunden. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 57), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Ich mag das Telefonieren nicht besonders. Was kann ich tun, um vielleicht doch auch dabei zu sein?**

Wenn du am Telefon nicht so flüssig sprichst wie du es gerne würdest, dann kannst du experimentieren. Du musst einen Ort finden, an dem du alleine sprechen kannst. Wo dir niemand aus deiner Familie zuhört. Warte, bis du viel Zeit hast und niemand dich drängt, aufzulegen, so dass er telefonieren kann. Dann musst du Leute anrufen, die schon wissen, dass du manchmal stotterst und die sich davon nicht belästigt fühlen. Denk an das, was du mitteilen möchtest, anstatt dir immer zu sagen: „Vorsicht, du könntest stottern.“ Finde heraus, welche Telefonstrategien für dich funktionieren, und probiere sie heute aus!

(Nelson, L. A. (1996): Die Bewältigung der Probleme mit Freunden. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 59), Köln: Demosthenes Verlag)

Sicher ist es auch hilfreich, solche schwierigen Situationen in deiner Therapie zu thematisieren und zu bearbeiten. Oder wenn du nach einer abgeschlossenen Therapie feststellst, dass du immer in

ähnlichen Situationen stolperst, lohnt es sich, nochmals einen Therapieblock bei deiner Logopädin/deinem Logopäden zu machen, mit dem Ziel auch dann die Kontrolle über dein Sprechen zu behalten.

### **Ich habe immer den Eindruck, ich gehöre nicht dazu. Was kann ich tun?**

Sich über andere lustig machen – jeder macht es. Es unterscheidet die Leute, die „dazugehören“, von denen, die „nicht dazugehören“. Wenn du einer bist, der „dazugehört“, dann werden vielleicht überhaupt keine Spässe über dich gemacht – weder über dein Sprechen noch über irgend etwas anderes.

Tatsächlich bist du vielleicht auch einer derjenigen, die andere ärgern, nur dass es dabei vielleicht nicht ums Sprechen geht.

Stell dir einmal vor, du wärst einer, der nicht „dazugehört“. Wiederum ist dieses eine Situation, in der du dich auf das konzentrieren musst, was du besonders gut kannst oder weißt.

Beginnst du erst einmal zu lernen, wie du mit deinem Sprechen umgehen kannst, dann ist dein Stottern kein so beliebtes Ziel mehr für irgendwelche Spässe.

Wenn du dennoch belästigt wirst, kannst du dich bestimmt an einen Freund wenden, dem du etwas bedeutest. Sprich mit diesem Freund darüber, wie du dich fühlst. Gefühle zu teilen, anstatt sie für sich zu behalten, verringert manchmal den Schmerz.

(Nelson, L. A. (1996): Die Bewältigung der Probleme mit Freunden. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 59-60), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Was kann ich tun, wenn ich gehänselt werde?**

Es gibt Mitschüler, denen ist dein Stottern nicht wichtig. Sie schätzen dich als Freund und es ist ihnen egal, wie du sprichst. Vielleicht kennen sie dich gar nicht anders. Sprich offen mit deinen Freunden über das Stottern. Auch sie haben sicher Probleme, über die sie mit jemandem reden möchten. Sich austauschen entlastet. Es hilft, die Dinge von einer anderen Seite zu sehen.

Andere Mitschüler haben das Stottern als deinen Schwachpunkt erkannt und nutzen dies aus. Sie ahmen dich nach, lachen dich aus oder machen gemeine Bemerkungen. Sehr wahrscheinlich gerade dann, wenn kein Erwachsener vor Ort ist, der eingreifen kann. Jemand, der anders spricht, wird leicht verspottet. Lass dir nichts gefallen!

*„Ok, ich stottere – und nun erzähl mir von deinen Problemen.“*

Manchmal nimmt so ein Satz den anderen den Wind aus den Segeln. Alle Menschen haben Stärken und Schwächen. Manche nutzen die Schwächen anderer aber gemein aus, um sich einen Vorteil zu verschaffen. Im schlimmsten Fall kann hieraus Mobbing entstehen. Mobbing liegt vor, wenn jemand über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder unter Reibereien, Ärger und sprachlichen Angriffen von anderen leidet und diese ihn immer mehr ausgrenzen.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. (S. 14) Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

Belastet dich die Situation trotzdem, sprich mit einem Freund oder einer Vertrauensperson darüber. Auch ein Lieblingslehrer/eine Lieblingslehrerin kann die geeignete Person für ein Gespräch sein.

### **Wir reden in der Familie nicht über das Stottern. Warum ist das so?**

In vielen Familien wird nicht über das Stottern gesprochen. Statt dessen bemühen sich alle Beteiligten, so zu tun, als ob es nicht da wäre.

Die meisten Eltern von stotternden Kindern und Jugendlichen haben grosse Schwierigkeiten, über das Stottern zu reden. Die meisten Jugendlichen haben ebenfalls noch nie mit ihren Eltern über das Stottern gesprochen. Trotzdem ist das Stottern da, wenn du sprichst: Du bemerkst es, deine Eltern

bemerken es, ihr reagiert darauf (z.B. mit Unsicherheit, mit Hilfsversuchen, mit Blicken oder Gesten), aber „man spricht nicht darüber“.

(Iven, C. (1996): Deine Eltern und das Stottern. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 61), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Was macht es so schwer, über das Stottern zu sprechen?**

Deine Eltern haben die Erfahrung gemacht, dass sie dir mit ihren Möglichkeiten nicht helfen können, das Stottern zu überwinden, so oft sie es auch versuchen. Manchmal machen sie es mit ihren gut gemeinten Ratschlägen nur noch schlimmer. Sie machen sich grosse Sorgen über dein Sprechen, aber sie merken auch, dass sie mit deinem Stottern nicht gut umgehen können. Dieses Gefühl macht sie unsicher darüber, wie sie auf dein Stottern reagieren sollen. Oft lassen Eltern deshalb ihre Hilfsversuche nach einiger Zeit sein und tun so, als ob sie das Stottern gar nicht bemerkt hätten: Sie schweigen darüber.

Die meisten Eltern haben sehr zwiespältige Gefühle, wenn ihr Kind stottert. Zum einen haben sie Mitleid und das Bedürfnis zu helfen. Auf der anderen Seite ist ihnen selbst das Stottern manchmal auch peinlich („Jetzt haben wieder alle hier gehört, dass mein Kind stottert“) oder sie empfinden Ärger oder auch Scham, weil sie nicht wissen, was sie sagen oder tun sollen, um dir zu helfen. Oft sind also auch für deine Eltern mit dem Stottern sehr unangenehme Gefühle verbunden. Da sie dich davor schützen möchten, dass du diese Gefühle bemerkst und darüber traurig bist, versuchen sie, sie zu verstecken: Sie schweigen darüber.

Auch die Meinungen über das Stottern und die Ratschläge, die deine Eltern wahrscheinlich schon seit Beginn des Problems zu hören bekommen haben, tragen dazu bei, dass man so schwer darüber sprechen kann. Stotterer werden in der Öffentlichkeit oft als besonders sensibel, empfindlich und verletzlich beschrieben.

Vielleicht meinen deine Eltern, dass auch du besonders empfindlich bist und deshalb vor Belastungen oder unangenehmen Situationen beschützt werden solltest. Sie befürchten, dass sie dich sehr verunsichern würden, wenn sie dich direkt auf das Stottern ansprechen, und dass sie damit alles nur noch schlimmer machen könnten. Zusätzlich haben deine Eltern wahrscheinlich schon sehr früh von Fachleuten den Ratschlag bekommen, nur ja nicht auf das Stottern zu reagieren, sondern so zu tun, als hätten sie nichts gemerkt, damit das Kind nicht peinlich berührt wird. All dies führt dazu, dass deine Eltern sich nicht trauen, das Stottern von sich aus anzusprechen: Sie schweigen darüber.

(Iven, C. (1996): Deine Eltern und das Stottern. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 62-63), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Soll ich das Stottern ansprechen?**

Viele von den Unsicherheiten, die du und deine Eltern im Umgang mit dem Stottern spüren, kannst du abbauen, indem du versuchst, über dein Stottern, deine Probleme damit und die Hilfen, die du dir wünschst, zu sprechen. Damit kannst du dir und deinen Eltern helfen, die Verunsicherung abzubauen und konkrete Bewältigungsschritte zu tun. Man sagt oft: *Das Schlimmste am Stottern ist die Angst davor*. Diese Angst haben deine Eltern sicher genauso wie du. Wenn du den Mut hast, den ersten Schritt zu tun und ein Gespräch zu suchen, wissen deine Eltern, dass sie mit dir über das Stottern reden können.

Du bist unglücklich, weil du stotterst, und deine Eltern sind unglücklich, weil sie nicht wissen, wie sie dir helfen können. Darüber solltet ihr reden.

(Iven, C. (1996): Deine Eltern und das Stottern. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 64), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Wie kann ich ein Gespräch über das Stottern herbeiführen?**

Zunächst ist es wichtig, dass du einen Zeitpunkt wählst, der für ein ruhiges Gespräch geeignet ist. Manchmal haben es deine Eltern sehr eilig, manchmal hast du keine Zeit oder keine Lust zum Reden, manchmal stören Geschwister. Aber in den meisten Familien gibt es Zeitpunkte, die für ein Gespräch günstig sind: vielleicht auf einer längeren Autofahrt oder abends nach dem Essen. Manchmal ist es einfacher, zuerst nur mit einem Elternteil zu reden – überlege dir vorher, wie du dich am wohlsten fühlst. Vielleicht sagst du deinen Eltern auch einfach, dass du mal mit ihnen reden möchtest, und fragst, wann sie sich dafür Zeit nehmen können. Dann wissen sie auch gleich, wie wichtig dir dieses Gespräch ist und dass ihr dabei ungestört sein solltet.

Wahrscheinlich ist dir und deinen Eltern das erste Gespräch über ein so heikles Thema etwas unangenehm. Du hast aber einen Vorteil: Während du dich auf das Gespräch vorbereiten kannst, indem du vorher darüber nachdenkst, was du sagen möchtest, kommt das Thema für deine Eltern sicher überraschend. Du kannst dich z.B. auch dadurch auf ein solches Gespräch vorbereiten, indem du den Anfang, der immer am schwersten ist, vorher allein oder mit einem Menschen deines Vertrauens einübst. Wenn ihr noch nie ausführlich darüber gesprochen habt, seid ihr alle unsicher, wie das Gespräch verlaufen wird. Das ist ganz normal, das gehört dazu. Sag einfach, dass du unsicher bist (z.B.: „Ich weiss nicht recht, wie ich anfangen soll.“ oder: „Es ist mir unangenehm, darüber zu sprechen.“), damit deine Eltern deine Gefühle kennenlernen und sie berücksichtigen können. Damit hast du den ersten grossen Schritt getan. Bei diesem ersten und hoffentlich vielen weiteren Gesprächen könnt ihr nun alles ansprechen, was für euch zu den Belastungen des Stotterns dazugehört. Ausserdem hast du, wenn das Thema einmal angesprochen wurde, auch die Möglichkeit zu sagen, wann es dir gerade nicht passt oder wann du das Thema Stottern nicht mehr hören kannst. Wenn du derjenige bist, der das Gespräch ins Rollen bringt und aktiv gestaltet, kannst du Anfang, Ende und Inhalte frei bestimmen und alles immer so gestalten, dass du dich dabei wohl fühlst: Du hast das Gespräch in der Hand.

(Iven, C. (1996): Deine Eltern und das Stottern. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 64-65), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Worüber genau soll ich mit meinen Eltern sprechen?**

z.B.: ...die Hilfsangebote deiner Eltern

Deine Eltern werden einiges tun oder in der Vergangenheit getan haben, um dir zu helfen, was aber vielleicht nicht wirklich funktioniert. Wenn das so ist, kannst du ihnen z.B. sagen, dass sie dich nicht unterbrechen sollen und dass es unangenehm ist, wenn sie für dich ein Wort zu Ende sprechen. Meistens kann man ja aus dem Zusammenhang schliessen, wie ein Wort oder Satz weitergehen soll, aber wenn du auf einem „Ki-ki-ki-ki-...“ festhängst, kann niemand (ausser dir!) wissen, ob das eine Kirsche, ein Kichern oder King Kong werden soll. Dir das Wort aus dem Mund zu nehmen, hilft also nicht, zumal es auch zeigt, wie ungeduldig dein Zuhörer ist. Sag deinen Eltern, dass es für dich angenehmer ist, wenn sie dich einfach ausreden und wenn nötig, auch in aller Ruhe ausstottern lassen, damit du nicht unter Zeitdruck gerätst und nicht befürchten musst, dass dein Satz anders fortgeführt wird, als du wolltest. Nur du kannst sagen, was du sagen willst.

Dasselbe gilt auch für die Versuche, dir bestimmte Aufgaben, die mit Sprechen verbunden sind, zu ersparen, z.B. Telefongespräche oder Botengänge. Sicher bist zu zunächst erleichtert, dass du diese Situationen, in denen du vielleicht stottern könntest, nicht bewältigen musst, aber wahrscheinlich ist es dir auch unangenehm, dass deine Eltern dir diese Aufgabe nicht zutrauen. Sprich mit deinen Eltern über diese Gefühle und erkläre ihnen, dass du zwar vor manchen Aufgaben etwas Angst hast, dass du aber trotzdem selbst entscheiden musst, ob du dich ihnen stellen möchtest oder nicht. Lass dir nicht die Entscheidung darüber abnehmen, was du kannst und was du nicht kannst.

(nach Iven, C. (1996): Deine Eltern und das Stottern. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 66-67), Köln: Demosthenes Verlag)

z.B.: ...deine Eltern und die Therapie

Manchmal passiert es, dass die Eltern möchten, dass ihr Kind eine Therapie macht, ohne dass dieses das auch möchte. Manchmal ist es auch umgekehrt: Ein Jugendlicher möchte eine Therapie beginnen, aber die Eltern halten das nicht für nötig. In beiden Fällen ist es sehr wichtig, die Gründe für oder gegen eine Therapie offen zu besprechen und eine gemeinsame Entscheidung zu treffen.

Dabei kann eine Therapeutin oder ein Therapeut helfen und erklären, was in einer Therapie gemacht wird und was du selbst zum Erfolg beitragen kannst. Wenn du eine Therapie begonnen hast, kann es sein, dass deine Eltern sehr viel darüber wissen möchten, du aber gar nicht soviel darüber erzählen kannst oder magst, weil du dich erst einmal selber daran gewöhnen musst. Auch darüber kannst du mit deinen Eltern sprechen und ihnen z.B. vorschlagen, dass sie sich mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten treffen, um dort weitergehende Informationen zur Therapie zu bekommen. Wichtig ist, dass du mit deinen Eltern besprichst, wie du dir ihre Rolle in deiner Therapie vorstellst, damit sie dich so gut wie möglich unterstützen können. Diese „Mitarbeit“ der Eltern kann dabei von völliger Nicht-Beteiligung bis zum Begleiten in die Therapie reichen. Überlege mit deinen Eltern und der Therapeutin oder dem Therapeuten gemeinsam, womit du dich am wohlsten fühlst, denn es ist *deine* Therapie. (nach Iven, C. (1996): *Deine Eltern und das Stottern*. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 67), Köln: Demosthenes Verlag)

z.B.: ...Stottert vielleicht ein Elternteil von dir oder jemand anders aus deiner Familie?

Stottern tritt in manchen Familien gehäuft auf. Gibt es in deiner Familie noch andere Personen, die stottern oder einmal gestottert haben?

Dann spricht miteinander! Tauscht euch aus, besprecht eure Hilfsversuche und die Erfolge damit, versucht, ins Gespräch zu kommen. Das kann sehr hilfreich sein, denn oft ist es so, dass Erwachsene, die früher stärker gestottert haben, dir sehr viel Mut machen können, das Problem aktiv anzugehen. Sie können dir von ihren (Therapie-)Erfahrungen berichten und davon, wie sie sich mit ihrem Stottern gefühlt haben, und ganz oft auch davon berichten, dass das Stottern irgendwann in ihrem Leben nicht mehr so wichtig war. Wenn ihr euch traut, darüber zu sprechen, könnt ihr euch gegenseitig gut helfen, eure oft sehr ähnlichen Probleme zu bewältigen.

(nach Iven, C. (1996): *Deine Eltern und das Stottern*. In Demosthenes-Institut (Hrsg.), *Wenn das Sprechen klemmt*. (S. 68), Köln: Demosthenes Verlag)

### **Gibt es Berufe/Arbeitsplätze, wo ich möglichst wenig sprechen muss?**

Nein!

Trägst du dich mit dem Gedanken, dir einen Beruf auszusuchen, bei dem du möglichst wenig sprechen musst? Oder hat dir jemand einen solchen Vorschlag unterbreitet? Lass es sein! Solche Arbeitsplätze gibt es nicht. In jedem Job muss man sprechen. Du wirst nicht umhinkommen, mit Kollegen zu reden, am Telefon oder im persönlichen Kontakt mit Kunden. Für deine Berufswahl sollten in erster Linie deine Interessen, deine Fähigkeiten und deine Berufswünsche ausschlaggebend sein.

Wichtig ist deine Einstellung zum Beruf. Wenn du etwas sehr gerne tust, wird es dir wesentlich leichter fallen, dich auch mit schwierigen Situationen auseinander zu setzen, als wenn du deine Arbeit innerlich ablehnst. Über- oder Unterforderung im Beruf machen unzufrieden. Über ein Praktikum kannst du deine persönlichen Fähigkeiten überprüfen. Möglicherweise stellen sich Kundengespräche als viel einfacher und weniger anstrengend heraus, als du gedacht hast. Falls du dir mit deinem Berufswunsch unsicher bist, kannst du dich bei einem Berufsberater beraten lassen.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. (S. 16) Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

### **Welche Berufsausbildungen kommen für mich in Frage? Kann ich alle Berufe erlernen?**

Es ist ein weitverbreitetes Vorurteil zu denken, Stotternde könnten in Sprecherberufen nicht arbeiten. Sie tun es. Seit vielen Jahren. Und mit Erfolg, wie wir aus vielen Gesprächen mit Stotternden wissen.



Stotternde arbeiten in allen möglichen Berufen. Sie arbeiten als Bankangestellte, in der Verwaltung, mit viel und wenig Kundenverkehr, als Verkäufer, als Busfahrer, als Lehrer, bei Radio und Fernsehen. Kurz: in allen Berufen, die es gibt.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. (S. 16) Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

Theo Wübbels, Berufsberater bei der deutschen Agentur für Arbeit, sagt:

Also ich würd wie gesagt in der Beratung reduzieren wir das nicht zunächst nur darauf ok da ist jemand der stottert. Dass das eventuell bei der Ausbildungsplatzsuche nachher eine Rolle mitspielt, wenn es darum geht, auch Arbeitgeber davon zu überzeugen, dass ich trotz dieser – sag ich mal - Einschränkung den Ausbildungsberuf gleichwohl ausüben kann, das ist ein anderes Thema. Aber ich würde, wenn es darum geht, zunächst überhaupt erstmal herauszubekommen, welche Berufe denn in Betracht kommen nicht von vornherein so ne Schere nehmen und sagen so das und das und das kommt nicht in Betracht. Sondern wirklich erst einmal völlig unabhängig davon schauen: was sind meine Interessen, was sind meine Neigungen, wie sehen meine Fähigkeiten aus? Welche Berufe gibt es dazu? Und dann in einem weitem Schritt, wenn es dann darum geht entsprechende Ausbildungsberufe zu ergreifen, dann muss man natürlich dann auch sehen, wie gehen Arbeitgeber damit um? Findet er einen Ausbildungsplatz in dem Bereich den er sich vorstellt oder nicht? Wenn nicht, dann müssen wir dann auch wiederum schauen, gibt es noch anderen Alternativen? Aber ich würde nicht von Vornherein – eh – den Fokus auf Berufe setzen, wo ich denke – eh – gut, äh, da ist die Sprache nicht erforderlich, weil ich denke mal heute, egal, in welchem Bereich ich tätig bin ist Sprache ein wichtiges Kriterium.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. Begleit-DVD, 25:13 Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

### **Kann ich alles studieren was ich möchte?**

Helmut Lang, Studienberater an der Universität Münster sagt:

Ich weiss nicht ob es sie überrascht, aber ich rate niemandem etwas. Auch dem jungen Mann oder der jungen Frau die stottert nicht. Im Gegenteil. Ich versuche eigentlich ihnen zu helfen, ihre Interessen, ihre Neugierde, wenn ich so sagen darf, sichtbar zu machen, also wahrnehmbar zu machen. Und da gibt es für mich gar keinen Ausschluss. Also just, vor ein paar Monaten war ein junger Mann da, der stark gestottert hat, der Psychologie studieren wollte. Und da wär ich nie auf die Idee gekommen zuzusagen, ja das ist vielleicht nichts für Sie. Er wollte das gerne studieren, ... und ich bin überzeugt, wenn er das studieren möchte, dann wird er auch seinen Weg finden.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. Begleit-DVD, 26:27 Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

### **Kann ich an meiner Universität Nachteilsausgleich beantragen?**

Leider gibt es (noch?) keine einheitliche und klare Antwort auf diese Frage. Der Nachteilsausgleich ist national und regional unterschiedlich geregelt. Die Studienberatung deiner Universität kann dir aber dazu Auskunft geben.

### **Stottern und Mehrsprachigkeit**

Sprichst du mehr als eine Sprache?

Stotterst du in deiner Muttersprache weniger als in deiner Zweitsprache? Oder ist es umgekehrt? Viele berichten, dass es eine Sprache gibt, in der sie sich sicherer fühlen und weniger stottern, als in der anderen Sprache, die sie auch häufiger verwenden. Eine zweite Sprache bringt manchmal auch doppelte Probleme mit sich.

Ist es für deine Eltern oder Freunde einfacher in ihrer Muttersprache etwas über das Stottern zu lesen? Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. hat Infobroschüren über das Stottern in Türkisch und Russisch herausgegeben.

Im Internet kannst du unter [www.bvss.de/Infomaterial](http://www.bvss.de/Infomaterial) nachlesen, zu welchem Thema es Infomaterial in deiner Sprache gibt.

(Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. (S. 37) Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

Jeder kulturelle Hintergrund bringt andere Besonderheiten in Bezug auf Stottern mit sich. Diese können ... einen starken Einfluss auf die Entwicklung und den Umgang mit dem Stottern haben. Sie sollten analysiert und in das Behandlungskonzept einbezogen werden.

(Nelde, A. (2012): Stottern im Jugendlichenalter. In Natke, U. (Hrsg.): *Wissen über Stottern*. Aktuelle Informationen für Laien und angehende Fachleute (S. 47). Neuss: Natke Verlag)

Stottern gibt es in allen Sprachen und Kulturen. So liegt es nahe, dass die Fachwelt ebenso dem Zusammenhang von Mehrsprachigkeit und Redeflussstörungen bei Kindern und Jugendlichen sukzessive mehr Aufmerksamkeit schenkt. .... Einige ältere Studien zeigten bereits an, dass mehrsprachige Kinder signifikant häufiger vom Stottern betroffen sind als einsprachige ... Demgegenüber wurde mittels einer Online-Survey-Methode über Selbstauskunft von ein- und mehrsprachigen erwachsenen Stotternden vergleichbare Prävalenzraten für diese beiden Gruppen gefunden, wobei sich eine frühe Mehrsprachigkeit als Risikofaktor herauskristallisierte. In einer aktuelleren Studie für acht- bis zwölfjährige stotternde Kinder in England wurde ermittelt, dass bilinguale Vorschulkinder vulnerabler für die Entwicklung einer Redeunflüssigkeit sind und eine geringere Chance auf das Verschwinden des Stottern haben als monolinguale Kinder und solche, die erst bei Schuleintritt mit der zweiten Sprache konfrontiert werden. Wegen methodischer Schwächen ist diese Studie allerdings breit kritisiert worden ..., und so bleiben der Forschung für den Zusammenhang von Stottern und Mehrsprachigkeit bis heute eher Fragen als Antworten...

(nach Subellok, K. & Kamp, S. (2013): Stottern und Mehrsprachigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Logos. Die Fachzeitschrift für akademische Sprachtherapie und Logopädie, Jg.21, 1, 15-27.)

#### Quellen:

Demosthenes-Institut (Hrsg.) (1996), *Wenn das Sprechen klemmt. Ein Ratgeber für Jugendliche*. Köln: Demosthenes Verlag

Natke, U.(2012): *Wissen über Stottern. Aktuelle Informationen für Laien und angehende Fachleute*. Neuss, Natke Verlag

Subellok, K. & Kamp, S. (2013): Stottern und Mehrsprachigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Logos. Die Fachzeitschrift für akademische Sprachtherapie und Logopädie, Jg.21, 1, 15-27

Weikert, K. (2011): *Ich glaub es hakt! Infos rund ums Thema Stottern*. Köln, Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.