

Die Stotterer-Selbsthilfe als zweites Standbein einer erfolgreichen Therapie

50 % Therapie + 50 % Selbsthilfe = Doppelter Erfolg

von Berthold Wauligmann

Referent der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V. für Gruppenselbsthilfe

Liebe Therapeutinnen und Therapeuten!

Sie behandeln erwachsene Stotternde in Einzeltherapie? Sie interessieren sich für zwei gute Nachrichten? Dann lesen Sie weiter! Die eine gute Nachricht ist sicher schon bei Ihnen angekommen: Man kann auch **mit Stottern** glücklich werden! Einen erwachsenen Stotternden erfolgreich therapieren zu wollen, bedeutet nicht, ihn heilen zu müssen. Entscheidendes Kriterium für den Therapieerfolg ist es, die Lebenssituation des Stotternden so weit wie möglich zu verbessern. Wesentlich ist, dass der Sprechmut zunimmt und die Kommunikation leichter fällt. Kurz: Das Sprechen soll wieder Freude machen!

Die zweite gute Nachricht: Die Stotterer-Selbsthilfe kann **wesentlich mehr** sein, als nur eine "sinnvolle Ergänzung der Therapie". **Richtig genutzt** kann sie genau so viel zur positiven Entwicklung erwachsener Stotternder beitragen wie die Therapie selbst!

Was leistet die Stotterer-Selbsthilfe, das Sie nicht leisten können?

1. Wenn Stotternde den Mut haben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, dann brauchen sie nur noch hinzugehen. Sie brauchen keinen Antrag bei der Krankenkasse zu stellen, sie benötigen keine Überweisung vom Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Die Teilnahme an den Gruppenabenden ist **kostenlos**. Es kann also gleich losgehen!
2. Stotternde sollen "**Experten in eigener Sache**" werden, da sie sich ja irgendwann selbst weiterbehandeln müssen. Daher ist es sinnvoll, sich mit den **Büchern und Videofilmen** der Stotterer-Selbsthilfe auseinander zu setzen.
3. Mit der Stotterer-Selbsthilfegruppe steht Ihren Klienten zusätzlich **ein Experten-Team** zur Seite, das über jahrzehntelange eigene Erfahrungen mit dem Stottern verfügt.
4. Die Einzeltherapie bei Ihnen ist sehr intensiv, da Sie gezielt auf die einzelne Person eingehen können. Ihre Klienten können aber **noch intensiver** an sich und ihrem Stottern arbeiten, wenn sie gleichzeitig eine Stotterer-Selbsthilfegruppe besuchen.
5. Neue Sprech- und Verhaltensweisen sind schwer in den Alltag zu übertragen. Da ist es sinnvoll, einen **Zwischenschritt im "Schonraum Selbsthilfegruppe"** einzubauen. Rollenspiele mit mehreren Personen, Diskussionen, Vorträge vor Publikum – dies und vieles mehr kann an den Gruppenabenden durchgeführt werden.
6. Stottern hat oft etwas mit fehlender Lockerheit zu tun. **Lockerer werden** Stotternde auch durch die Selbsthilfegruppe, weil sie sich dort **woher fühlen als in anderen Gruppen**: „Hier macht mich das Stottern nicht zum Außenseiter, hier fällt das Sprechen leichter.“
7. Die Selbsthilfegruppe ist für viele ein "Freundeskreis stotternder Menschen". **Hier findet man Freundinnen und Freunde**, die einen mögen, die einem gut zuhören, die einen bewusst ausreden lassen und mit denen man sich auch mal privat treffen kann. Ein wichtiger Schritt aus der Isolation ...
8. **In-Vivo-Übungen** sind oft durchzuführen, da sie in der Regel für den Therapieerfolg von großer Bedeutung sind. Da ist es gut, wenn man einen **Partner in der Selbsthilfegruppe**

hat, mit dem man sich gelegentlich zu solchen Übungen trifft und mit dem man auch Telefontraining (vielleicht sogar vom Arbeitsplatz aus) durchführen kann.

9. Motivation und Zuversicht sind für den Therapieerfolg sehr wichtig! In der Selbsthilfegruppe gibt es viele Gelegenheiten, **Erfolgslebnisse** zu **sammeln**. Man stellt fest, dass man viele Dinge kann, an die man sich bisher nicht herangewagt hat. Die Gruppe gibt **positive Rückmeldungen, macht Mut für die nächsten Schritte im Alltag**. Mut macht es natürlich auch, in der Gruppe Leute kennen zu lernen, die ihr Stottern in den Griff bekommen haben.
10. Je mutiger Stotternde werden, desto **größere Herausforderungen** suchen sie! Da bietet die Stotterer-Selbsthilfe viele Möglichkeiten, z.B. bei Seminaren einen Sketch aufführen, auf dem Bundeskongress **vor über 200 Leuten eine Rede halten**, Teilnahme an Infoständen, einem Reporter ein Interview geben, in einem Videofilm mitspielen, Workshops leiten, im Vorstand mitarbeiten ...
11. Wenn die Krankenkassen nicht mehr weiterzahlen, besteht die Gefahr, dass einiges vom Erreichten den alten Gewohnheiten wieder zum Opfer fällt. Hier ist die Selbsthilfegruppe eine wichtige **Brücke zwischen Therapie und alleiniger Selbsthilfe**. Ihr Klient steht nach der Therapie nicht alleine da, bekommt bei evtl. Rückfällen Hilfe und Aufmunterung durch andere Gruppenmitglieder. Das einmal Erlernte kann aufgefrischt und wieder eingeübt werden. Man hat kompetente Freunde, mit denen man über seine aktuellen Probleme sprechen kann. Kurz: Man kann **den Therapieerfolg stabilisieren**.

Was soll dieser Artikel bewirken?

Ich wünsche mir, dass allen Stottertherapeuten bewusst wird, dass der Therapieerfolg durch die Zusammenarbeit mit der Stotterer-Selbsthilfe **verdoppelt** werden kann! Jeder Stotternde, der seine Lebenssituation verbessern möchte, soll die **bestmögliche** Unterstützung erhalten!

Adressen von Stotterer-Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe, Materialien zur Gruppenarbeit und allgemeine Hinweise zur Gruppenselbsthilfe erhalten Sie von der **Informations- und Beratungsstelle** der BVSS (siehe unten).

Sollte es in Ihrer Nähe keine Selbsthilfegruppe geben, weisen Sie bitte auf das **Seminarprogramm** der Bundesvereinigung hin (www.bvss.de), denn **auch durch den Besuch von Seminaren besteht die Möglichkeit, Erlerntes zu festigen und neue Erfolgslebnisse zu sammeln**. Natürlich sind auch Therapeutinnen und Therapeuten bei den Seminaren sehr willkommen! Hier erhalten Sie **wertvolle Impulse, um in Zukunft noch besser therapieren zu können**.

P.S.: Kennen Sie eigentlich schon den **KIESELSTEIN**? Das ist die Zeitschrift der Stotterer-Selbsthilfe. Sie würde sich in Ihrem Wartezimmer sicher sehr gut machen. Fordern Sie ein kostenloses Probeheft an! ...

Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.

Zülpicher Str. 58 50674 Köln

Tel. 0221 1391106 Fax 0221 1391370 info@bvss.de www.bvss.de

