



Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

Jahres- programm



stottern.koeln

Inhalt

Vorwort des Vorstandes	3
Was ist Stottern?	4
Wer sind wir und was machen wir?	5
Grüße vom Stotter-Otter	6
Neuer Schwung mit neuem Design!	7
Der Gruppenabend	8
Varianten von Gruppenabenden	9
Zeitplan der Themenabende	13
Besondere Themenabende 2022	14
Wie ihr uns findet?!.	17
Jahresprogramm – Übersicht	18

Save the date

Kommunikatives Wochenende	21
Workshop Mutbooster	22
Begegnungswochenende	23
Besuch in der Uni Köln und der Schule für Logopädie.	24
Sommerfest mit Tag der offenen Tür	24
Kanutour	25
Improvisationstheater.	25
Weltkongress in Liverpool	26
Buko in Halle.	26
22. Oktober: Welttag des Stotterns.	26
Achtsamkeit	27
Adventlicher Gesprächs- u. Infoabend ..	28

Termin noch offen

Öffentlichkeitsarbeit	28
Brauereibesichtigung	29
Event Escape Room	29
Wanderung	30
Van-Riper-Übungsgruppe	31
Mitglied werden	32

Liebe Gruppenmitglieder, liebe Interessierte,

wir freuen uns, euch dieses Jahr 2022 wieder ein Programmheft, und zwar in ganz neuem Design, präsentieren zu können. Auch wenn wir in letzter Zeit viel zurückstecken mussten, möchten wir doch optimistisch in die Zukunft sehen, um uns wieder in alter Manier mit euch zu treffen, euch ein offenes Ohr zu schenken und gemeinsam mit euch an unserem Sprechen zu arbeiten.

Wir haben uns entschieden, einige Veranstaltungen, insbesondere im Freizeitbereich, noch nicht zu terminieren, um uns besser auf die aktuell herrschenden Corona-Regeln einstellen zu können. Die Planungen allerdings laufen, und sobald die Termine feststehen, werden wir sie auf die Homepage setzen.

Der Gruppenabend wird wie gehabt dienstags von 19:30-21:30 Uhr im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld stattfinden. Wir sind dabei auf die Vorgaben der Hausverwaltung angewiesen, die sich je nach Corona-Lage ändern können. Derzeit (Stand Januar 2022) finden die Treffen unter 2G-Bedingungen statt, außerdem ist die Teilnehmerzahl in den Gruppenräumen auf 7 bzw. 10 begrenzt. Da sich dies ständig ändern kann, bitten wir euch, auf unserer Homepage stottern.koeln nachzusehen und euch, falls erforderlich, anzumelden.

Die bereits terminierten Aktivitäten findet ihr in chronologischer Reihenfolge und könnt euch für viele bereits jetzt anmelden. Sollte es noch Änderungen geben, werden wir euch über den Newsletter und die WhatsApp-Gruppe rechtzeitig informieren.

Für alle Aktivitäten könnt ihr euch gerne mit einbringen. Vielleicht habt ihr ja auch weitere Ideen und möchtet ein Freizeitevent (z.B. sportliche oder kulinarische Veranstaltung) organisieren? Wendet euch gerne an info@stottern.koeln.

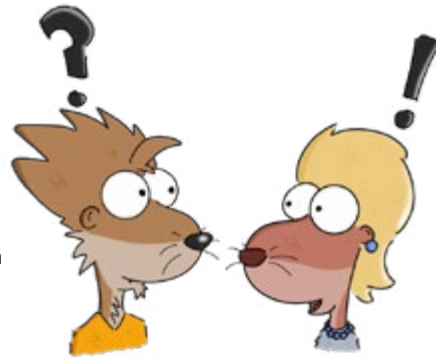
Wir wünschen euch viel Spaß beim Durchblättern des Programmheftes und hoffen auf ein gesundes Jahr 2022 voller Sprechfreude!

Euer Vorstand
Simon, Petra,
Andreas und Jochen



Was ist Stottern?

Stottern ist eine Störung des Sprechablaufs, eine so genannte Redeflussstörung. **Wer stottert, weiß genau was er sagen möchte**, kann es in dem Moment jedoch nicht störungsfrei aussprechen.



Kernsymptome

Stottern äußert sich durch unfreiwillige Wiederholungen von Silben und Lauten, Dehnungen von Lauten und hörbaren oder so genannten „stummen“ Blockierungen. Diese Kernsymptome können je nach Mensch und auch beim einzelnen Stotternden je nach Situation und persönlicher Verfassung unterschiedlich häufig und deutlich auftreten.

Begleitsymptome

Viele Stotternde entwickeln Begleitsymptome. Sie können sichtbar sein, zum Beispiel Anspannung der Gesichtsmuskulatur oder Körperbewegungen. Unsichtbar sind begleitende Symptome wie Sprechängste oder das Vermeiden und Verschleiern von Stottern. Dabei werden blitzschnell Wörter ausgetauscht, Füllwörter genutzt oder Sprechsituationen werden generell vermieden.

Begleitsymptome können stotternde Menschen im Alltag extrem belasten, sich weiter verstärken und zum sozialen Rückzug führen.

Warum stottert man?

Nach heutigem Kenntnisstand sieht man die Hauptursache von Stottern in einer vererbten Veranlagung dazu, die nicht zwangsläufig, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Auftreten von Stottern führt. Stottern ist also eine neurologisch bedingte Störung des Redeflusses. Sie lässt keinerlei Rückschlüsse auf die Intelligenz, den Charakter oder die Herkunft der betroffenen Person zu.

Das Gehirn steuert das Sprechen

Sprechen an sich ist ein hochkomplexer Vorgang. Unser Gehirn muss eine Vielzahl von Impulsen empfangen und weiterverarbeiten, damit der Sprechvorgang funktioniert. Einige dieser Abläufe sind bei stotternden Menschen beeinträchtigt. Das Gehirnareal, das für die Steuerung der Sprechmuskeln zuständig ist, wird von den anderen beteiligten Arealen nicht störungsfrei beliefert. So misslingt die Vorbereitung auf die anstehende Sprechaufgabe – der Mensch stottert.

Quelle: Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe, www.bvss.de



Wer sind wir und was machen wir?

Wir sind eine von rund 90 Selbsthilfegruppen stotternder Menschen in Deutschland mit über 100 Mitgliedern. Seit unserer Gründung im Jahre 1974 verfolgen wir ein Ziel:

Wir möchten einen **freien und selbstbewussten** Umgang mit dem eigenen Stottern erlernen und dadurch ein **flüssigeres Sprechen** ermöglichen. Denn nicht nur das mehr oder weniger blockierte Sprechen ist das Problem, sondern vielmehr die **Einstellung**, mit der wir uns unserem sprachlichen Handicap gegenüber positionieren. Mit einer positiveren Herangehensweise wird es uns leichter fallen, zukünftigen Sprechsituationen erfolgreicher zu begegnen.

Durch den Kontakt mit anderen stotternden Menschen lassen sich in Selbsthilfegruppen ganz neue Erfahrungen sammeln. Das Stottern wird akzeptiert, die Sprechangst häufig abgebaut, die Sprechfreude kann wiederentdeckt werden, die Kontaktfähigkeit wird erhöht und die Chancen für ein flüssiges und weniger anstrengendes Sprechen steigen.

Möglichkeiten, im Rahmen der **Gruppenabende** und anderer Veranstaltungen an der Erreichung dieser Ziele zu arbeiten, gibt es viele. Daher sprechen wir über Themen wie Schule, Berufswahl oder Partnerschaft. Außerdem trainieren wir in Rollenspielen Telefonate, Vorträge oder Vorstellungsgespräche und üben unsere Sprechtechniken. Dabei lernen wir verschiedene Therapieansätze durch Therapeuten oder andere Betroffene kennen. Ferner informieren die Öffentlichkeit, feiern zusammen und und und ...

Wie ihr seht, sind die Möglichkeiten unserer Selbsthilfearbeit unbegrenzt. Lernt sie doch in diesem Programmheft ein wenig näher kennen.

Besser noch:
Macht mit!



Aber nun schenkt bitte unserem neuen Maskottchen,
dem Stotter-Otter, euer Ohr!

Hallo, liebe Stottis us Kölle!

Ich bin der Stotter-Otter und seit neustem das Maskottchen der
Kölner Selbsthilfe. Mir wurde die ehrenvolle Aufgabe zuteil, euch
durch ein völlig neu gestaltetes Programmheft 2022 zu führen.

Neu gestaltet, warum?

Wir möchten ein Heft gestalten, das unserem aktuellen Vereinsleben und dem
Zeitgeist entspricht. Zu diesem Zweck haben wir das Heft ein wenig abgespeckt
und attraktiver gestaltet.

Mit dem Heft wollen wir zwei Zielgruppen in gleichem Maße ansprechen: Zum
einen soll weiterhin unseren Mitgliedern eine chronologische Übersicht unserer
Veranstaltungen geboten werden. Zum anderen möchten wir das Heft stärker
nutzen, um uns und unser Vereinsleben auch nach außen lebendig darzustellen.
Das bedeutet, dass wir unser Wirken konkret und exemplarisch
in einer Weise erläutern, wie sie auch für Außenstehende
nachvollziehbar ist.

Ich erkläre euch zunächst, wie unsere Gruppen-
abende funktionieren. Anschließend kündige
ich euch all die Workshops und Freizeit-
Aktivitäten an, die bereits terminiert sind.
Zum Schluss möchte ich euch Appetit machen
auf die Veranstaltungen, die wir noch im Laufe
des Jahres gemeinsam nach euren Wünschen
ausgestalten können.

Also folgt
mir einfach!



Neuer Schwung mit neuem Design!

Findet ihr nicht auch, der Name „Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.“ klingt ziemlich alt-
modisch? Na ja, für meinen Opa, der 1974 die Gruppe mitbegründet hat, mag das
noch anders gewesen sein. Wir leben aber im 21. Jahrhundert, und da möchten
wir einen Namen haben, der uns allen gefällt.

Das Wort **Stotterer** finde ich nicht mehr zeitgemäß. Es reduziert den Menschen auf
nur eine Eigenschaft, und ich finde, dass ich viel mehr bin als nur mein Stottern. Ich
habe mal englische Bücher darüber gelesen. Auch die sagen heute nur noch PWS,
und das bedeutet **person who stutters**. Und außerdem – wo bleiben denn da die
stotternden Mädels, die es ja auch gibt?

Stottern ist also nur eine Eigenschaft, die uns alle vereint, ob Jungs, Mädels oder
divers, die aber gleichzeitig die Grundlage unserer wunderbaren Gruppe ist.
Daneben sind wir alle Frohnaturen aus **Kölle** – also wie wär's mit dem Namen:
„**Stottern in Kölle**“?

Ich fühle mich mit so einem Namen Pudel-wohl – pardon, Otter-wohl. Und ich
könnte mir vorstellen, dass es euch ähnlich geht. Darum helfe mir dabei, bei der
nächsten Mitgliederversammlung diesen modernen Namen, der schon unser
heimlicher Leitspruch ist, auch offiziell zu machen!

Unser Dachverband, die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe, hat noch eine
weitere, gute Idee gehabt. Sie findet nämlich, dass man Stottern nicht als Sprech-
behinderung betrachten sollte, sondern als eine individuelle Art, sich auszudrü-
cken. Darum haben sie den Slogan entwickelt: „**Ich sag's auf meine Weise!**“

Da wir hier in Kölle aber viele, nämlich über 100 Mitglieder sind, möchten wir dies
auch in unserem Slogan zum Ausdruck bringen. Ihr werdet also ab jetzt häufig
dem Leitspruch begegnen:



Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.



Der Gruppenabend

Der traditionelle Gruppenabend ist das Kernstück unserer Aktivitäten und findet **jeden Dienstag** im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld statt.

Treffpunkt ist um **19:30 Uhr**.
Der Abend endet gegen 21.30 Uhr.

Jede Woche kommt hier eine bunt gemischte Gruppe jeden Alters zusammen, um über das Stottern und die Erfahrungen damit zu sprechen oder Situationen und Sprechtechniken zu üben.

Am Anfang des Gruppenabends steht das „Blitzlicht“, bei dem jeder die Möglichkeit hat, sich vorzustellen und zu erzählen, wie es ihm oder ihr momentan geht. Dadurch gibt es einen leichteren Einstieg in den Abend. Natürlich ist niemand gezwungen, etwas zu sagen und kann auch gerne nur zuhören.

Außerdem kann jeder beim Blitzlicht Themen vorschlagen, die ihn oder sie gerade bewegen oder worüber man einfach so mal gerne reden würde. An einigen Abenden ist bereits ein Thema in unserem Jahresprogramm vorgegeben!

Der Gruppenabend lebt jedoch von den Teilnehmenden. Es gibt bei uns keine feste Leitung, so dass jeder den Abend selbst mitgestalten kann. Neue Gesichter jeden Alters sind bei uns natürlich immer willkommen. Sie bringen „frischen Wind“ und oft auch neue Themen in unsere Gruppe herein. Wir sind natürlich auch für Nicht-Stotternde offen.

Egal ob Freunde oder Freundinnen, Partner oder Partnerinnen, Studierende der Sprachheilpädagogik oder Logopädie – jeder ist bei uns gerne gesehen.

Termin: jeden Dienstag von 19:30 bis 21:30 Uhr, außer an Feiertagen oder den Schließzeiten des Doris-Roper-Hauses in den Sommerferien. Erkundigt euch am besten auf unserer Webseite stottern.koeln

Achtung! Während der anhaltenden Corona-Zeit sind die Gruppenabende zeitweise anmeldepflichtig! Bitte nutzt die Möglichkeit unserer Webseite stottern.koeln oder wendet euch an den Vorstand unter info@stottern.koeln!

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln



Varianten von Gruppenabenden

Eigentlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wenn du einen Gruppenabend leiten möchtest, kannst du deine Idee verwirklichen und die Leitung eines Abends übernehmen. Wir sind immer offen für Neues. Wir warten auf deine Idee unter info@stottern.koeln!

Was wir regelmäßig anbieten, sind folgende Themen:

Ruf doch mal an!

Übungen am und mit dem Telefon

Telefonieren ist für viele stotternde Menschen der blanke Horror. Am Telefon den eigenen Namen nicht sagen zu können oder genau an dem Wort hängen-zubleiben, um das es geht, ist eine Erfahrung, die die meisten von uns nur zu gut kennen.

Genau dieser Herausforderung stellen wir uns, indem wir regelmäßig Telefontraining veranstalten. Du kannst deinen besten Freund, ein Fitnessstudio, ein Hotel, eine Autovermietung, eine Apotheke oder jede andere Nummer anrufen – oder einfach nur zusehen, wie die anderen es handhaben.

Wir setzen uns Ziele, geben uns gegenseitig ein wertschätzendes Feedback und probieren auch mal Dinge aus, die wir uns nie zugetraut hätten.

Komm und sei dabei!

Vorsicht K-K-Kamera!

Jeder von uns muss im Leben manchmal an **Vorstellungsgesprächen** teilnehmen, einen **Vortrag halten** oder eine **Präsentation geben**.

Um dies im **geschützten Raum** zu **üben**, nehmen wir uns gegenseitig bei diesen Rollenspielen auf und schauen uns anschließend an, wie wir wirken und was wir verbessern können. Wir setzen uns Ziele, zum Beispiel eine Sprechtechnik zu üben, und überprüfen anschließend, ob wir diesen Zielen gerecht geworden sind.

Selbstverständlich steht es jedem frei, ob er sich dieser Aufgabe stellen möchte oder nur zusehen will. **Komm einfach und sieh es dir an!**



Let's t.t..talk English

Vielen von uns ist der Englischunterricht in der Schule noch in gruseliger Erinnerung. Wo man doch schon beim Deutschsprechen Schwierigkeiten hatte, klappte es nun auf Englisch erst recht nicht.

Mit diesen Erinnerungen wollen wir brechen, indem wir **frei drauf los miteinander Englisch quatschen** oder **einfach mal etwas vorlesen** – ohne bewertet zu werden. Und ihr werdet sehen, dass ihr viel mehr drauf habt, als ihr euch zutrauen würdet!

Let's just have fun!

Gruppenabend online

Aus der Not geboren hat sich gezeigt, dass man sich auch online treffen und miteinander kommunizieren kann. Bei den seit der Corona-Krise regelmäßig angebotenen Gruppenabenden besteht die **Möglichkeit, sich auch über die Stadtgrenzen hinweg einmal wiederzusehen, miteinander zu sprechen, zu lachen und zu üben.**

Unsere Online-Abende finden **alle zwei Monate am letzten Dienstag im Monat** zur gewohnten Zeit statt.

Den Zugang findest du auf unserer Homepage stottern.koeln.

Raus aus der Komfortzone!

Auf Wunsch der Gruppenmitglieder haben wir beschlossen, **jeden zweiten Dienstag im Monat** das Doris-Roper-Haus zu verlassen und uns außerhalb des geschützten Rahmens zu treffen.

Treffpunkt ist dennoch um 19:30 Uhr vor dem Quäker-Nachbarschaftsheim. Um ca. 19:40 Uhr ziehen wir gemeinsam los, um uns bei einem Spaziergang oder einem Glas Bier oder Cola **den sprachlichen Herausforderungen des Alltags zu stellen.** Bitte seid pünktlich!



Der Waffel-Contest

Eingeführt von unserem langjährigen Gruppenmitglied Doro ist der Waffel-Contest bereits zu einer Institution geworden, die vielen Mitgliedern ans Herz gewachsen ist.

Nachdem alle zusammengelegt und Teig, Waffeleisen sowie die sonstigen Zutaten besorgt haben, sitzen wir in gemütlicher Runde zusammen und können uns im privaten Gespräch ein wenig näher kennenlernen.

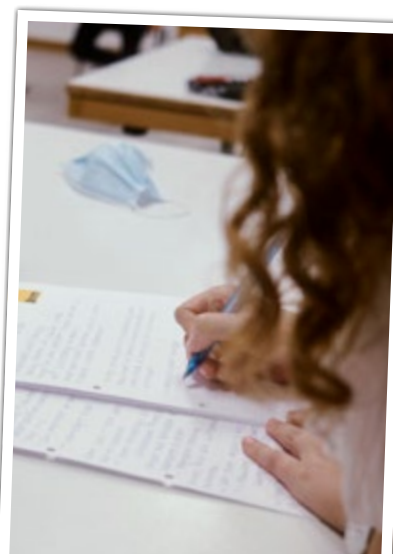
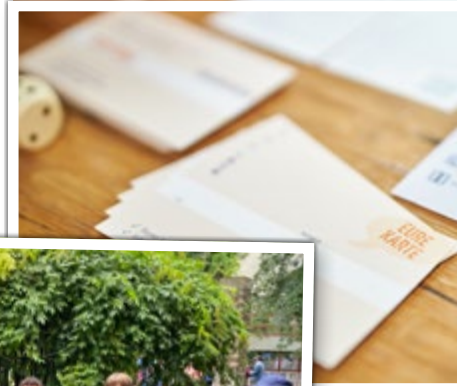
Zur Abstimmung der eingebrachten Materialien meldet euch bitte an unter info@stottern.koeln.

Spieleabend

mit der ModBox oder Gesellschaftsspielen

Die ModBox ist ein Tool, das die Kölner Gruppe entwickelt und auch anderen Gruppen zur Verfügung gestellt hat. Wir ziehen eine oder mehrere Karten aus der ModBox oder entscheiden uns gemeinsam für eines unserer interessanten Gesellschaftsspiele, bei denen Spaß und sprachliche Herausforderungen im Vordergrund stehen.

Dabei entsteht nicht nur Sprechfreude, es können auch in der Therapie erlernte Techniken geübt und verfeinert werden. Komm und spiel mit!



Gäste beim Gruppenabend

Sehr gerne empfangen wir auf unserem Gruppenabend Gäste. Dies können **Teilnehmende von Therapien, Studierende der Sprachheilpädagogik oder Logopädie oder sonstige Interessierte** sein, die sich mit dem Thema Stottern beschäftigen oder uns ihr **Projekt** (ein Buch, eine wissenschaftliche Arbeit etc.) **vorstellen** möchten. Manchmal werden wir auch von **anderen Selbsthilfegruppen** besucht.

Anmeldungen für derartige Veranstaltungen nehmen wir gerne unter info@stottern.koeln entgegen.

Da solche Besuche oftmals kurzfristig angemeldet werden, informiert euch bitte auf unserer Homepage stottern.koeln.

Buko-Foto-Nachlese

Jedes Jahr fahren viele unserer Mitglieder auf den Bundeskongress Stottern & Selbsthilfe, um sich mit anderen Gruppen über Themen rund ums Stottern auszutauschen. Kurz danach findet ein Gruppenabend statt, bei dem die gesammelten Eindrücke anhand von Fotos reflektiert werden.



Zeitplan der Themenabende

25.01.22	Online-Gruppenabend	Herb
01.02.22	Mit Stottern auf Partnersuche	Michael
22.02.22	Vorsicht K-K-Kamera!	Jochen
08.03.22	Kegeln	Vorstand
15.03.22	Bergmeditation	Michael
29.03.22	Online-Gruppenabend	offen
05.04.22	Waffelcontest	Doro
12.04.22	Gemeinsames Kochen	Lisa
19.04.22	Let's t..t..talk English	Petra
26.04.22	Meine Erfahrung mit Sprachtherapie	Michael
24.05.22	Mein Weg: Sprech- statt Stottertherapie	Peter K.
31.05.22	Online-Gruppenabend	offen
28.06.22	Ruf doch mal an!	Alex
05.07.22	Crêpes & Cocktails	Petra
23.08.22	Vorsicht K-K-Kamera!	Andreas
27.09.22	Online-Gruppenabend	offen
11.10.22	Buko-Foto-Nachlese	Vorstand
18.10.22	Let's t..t..talk English	Jochen
22.11.22	Ruf doch mal an!	Alex
29.11.22	Online-Gruppenabend	offen
13.12.22	Waffelcontest	Doro
22.12.22	In-vivo-Weihnachtsmarkt	offen



Besondere Themenabende 2022

Einige Mitglieder haben sich für dieses Jahr schon ein paar tolle Themenabende überlegt, die wir euch auf den nächsten Seiten präsentieren.

Mit Stottern auf Partnersuche

Bei dem heutigen Gruppenabend wollen wir unsere Erfahrungen zum Thema „Partnerschaftssuche im Kontext mit Stottern“ austauschen – ob ihr hier schon irgendwelche negativen Erfahrungen machen musstet, und wir überlegen uns Strategien wie wir dies vielleicht in Zukunft besser bewerkstelligen können. Ich freue mich auf einen interessanten Gruppenabend mit euch!

Termin: 01. Februar 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Michael

Kegelabend

Da unser diesjähriges Neujahrs-Bowling ausfallen musste, haben wir für euch einen geselligen und kommunikativen Kegelabend organisiert.

Termin: 08. März 2022

Ort: Bruckhaus-Kegelbar, Hansemanstr. 31, 50823 Köln

Anmeldung: stottern.koeln

Bergmeditation

Diese Meditation ist eine Achtsamkeitsübung, in deren Mittelpunkt ein Berg steht. Es handelt sich um eine autogene Übung, die der Tiefenentspannung und dem Umgang mit negativen Gefühlen dient. Michael nutzt die Übung, um eine sprachliche Entspannung zu bekommen und nimmt uns an diesem Gruppenabend mit. Die Übung dauert ungefähr eine Stunde. Ihr braucht nichts mitzubringen – wir machen die Übung auf einem Stuhl.

Termin: 15. März 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Michael

Mein Weg: Sprech- statt Stottertherapie

Intro: Hätte man mir vor 30 Jahren gesagt, dass ich heute diesen Workshop vorbereite, dann hätte ich das ganz sicher nicht geglaubt. Zu sehr hat das Stottern damals mein Leben bestimmt und geprägt. Zu unüberwindbar schien es mir damals zu sein. Umso glücklicher bin ich heute darüber, dass mein Stottern meine Gedanken und Entscheidungen nicht mehr beeinflusst. Wenn ihr hören wollt, was es dazu aus meiner Sicht braucht, schaut einfach rein.

Termin: 24. Mai 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Peter K.

Gemeinsames kochen

Wir gehen an diesem Abend gemeinsam in die Mietküche im Obergeschoss des Quäker-Nachbarschaftsheim und wollen etwas Leckeres zu essen zubereiten. Bitte meldet euch über die Homepage stottern.koeln an, damit wir wissen, wie viel wir vorher einkaufen müssen.

Termin: 12. April 2022

Ort: Mietküche über dem Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Lisa

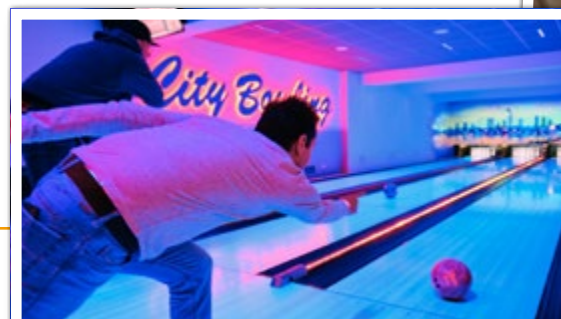
Meine Erfahrung mit Sprachtherapie

Bei dem heutigen Gruppenabend würde ich euch gerne von meinen absolvierten Sprachtherapien berichten: meine Erfahrungen damit und wie ich damit umgehe. Ich freue mich auf einen interessanten Gruppenabend mit euch!

Termin: 26. April 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Michael





Wie ihr uns findet?!

Unser Treffpunkt für die wöchentlichen Gruppenabende und fast alle sonstigen Veranstaltungen aus diesem Programmheft ist das

Doris-Roper-Haus (im Quäker-Nachbarschaftsheim)
Kreutzerstraße 5-9 (am Wendehammer)
50672 Köln (Ehrenfeld)

Das Quäker-Nachbarschaftsheim verfügt über einen barrierefreien Zugang und ist für Auto- und Bahnfahrer günstig in Köln-Ehrenfeld gelegen: Es befindet sich in der Nähe der Autobahn A57 Ausfahrt „Lindenthal“ und ist zudem fußläufig innerhalb von fünf Minuten von der U-Bahn-Station „Hans-Böckler-Platz/Bf. West“ bzw. dem Bahnhof „Köln West“ erreichbar.

Anfahrt mit dem Auto:

Die Adresse für euer Navigationssystem findet ihr oben. Rechts vor dem Wendehammer gibt es einen Parkplatz für Besucher des Quäker-Nachbarschaftsheim. Hier ist allerdings demnächst der Neubau einer Schule geplant. Stand jetzt (Januar 2022) dürft ihr dort parken, solange es den Parkplatz noch gibt. Bitte NICHT im Wendehammer parken! Dann am Wendehammer die große Treppe hochgehen – den Seiteneingang findet ihr, wenn ihr einmal rechts um das Gebäude herumgeht.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- KVB: Stadtbahn 3, 4, 5 oder Bus 172, 173 bis „Hans-Böckler-Platz/Bf. West“
- Bahn: RE22, RB24, RB26, RB48 bis „Köln West“
- vom Bahnhof „Köln West“ sind es nur fünf Minuten Fußweg: stadtauswärts (nicht durch die Bahnunterführung) die Venloer Straße entlang gehen, die zweite Straße links ist die Kreutzerstraße (direkt nach dem inneren Grüngürtel)
- bis zum Wendehammer durchgehen und die große Treppe hoch gehen
- den Seiteneingang findet ihr, wenn ihr einmal rechts um das Gebäude herum geht

Crêpes & Cocktails

Am letzten Dienstag vor den Sommerschließzeiten möchten wir das erste Halbjahr mit Crêpes und Cocktails gemeinsam ausklingen und Revue passieren lassen.

Gerne könnt ihr Rezepte und Zutaten mit einbringen. Meldet euch dazu an.

Termin: 05. Juli 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Anmeldung: info@stottern.koeln

On-vivo-Weihnachtsmarkt

Wir sind guter Dinge, dass wir dieses Jahr wieder am letzten Gruppenabend vor Weihnachten den Weihnachtsmarkt im Stadtgarten besuchen können. Nach einem kurzen Blitzlicht im Gruppenraum werden wir gemeinsam zum Weihnachtsmarkt gehen und dort nicht nur den wärmenden Glühwein genießen, sondern uns auch einigen sprachlichen Herausforderungen stellen: Beispielsweise sich an den Verkaufsbuden beraten lassen oder Informationen zu Zutaten, Allergenen oder ähnlichem einholen.

Auch der Austausch untereinander soll nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf einen entspannten Abend mit euch auf dem Weihnachtsmarkt!

Termin: 22. Dezember 2022

Treffpunkt: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Kontakt: info@stottern.koeln



Jahres- programm

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 SA	01 DI Mit Stottern auf Partnersuche	01 DI	01 FR	01 SO	01 MI	01 FR	01 MO	01 DO	01 SA Buko in Halle	01 DI Allerheiligen – kein Gruppenabend	01 DO
02 SO	02 MI	02 MI	02 SA	02 MO	02 DO	02 SA	02 DI Sommerferien – kein Gruppenabend	02 FR	02 SO Buko in Halle	02 MI	02 FR
03 MO	03 DO	03 DO	03 SO	03 DI Mitglieder-versammlung	03 FR	03 SO	03 MI	03 SA	03 MO Buko in Halle	03 DO	03 SA
04 DI Weihnachtsferien- kein Gruppenabend	04 FR	04 FR	04 MO	04 MI	04 SA	04 MO	04 DO	04 SO	04 DI kein Gruppenabend	04 FR	04 SO
05 MI	05 SA	05 SA	05 DI Waffel-Contest	05 DO	05 SO	05 DI Logopädischschule Köln Crêpes & Cocktails	05 FR	05 MO	05 MI	05 SA	05 MO
06 DO	06 SO	06 SO	06 MI	06 FR	06 MO	06 MI	06 SA	06 DI offener Gruppenabend	06 DO	06 SO	06 DI offener Gruppenabend
07 FR	07 MO	07 MO	07 DO	07 SA	07 DI offener Gruppenabend	07 DO	07 SO	07 MI	07 FR	07 MO	07 MI
08 SA	08 DI Raus aus der Komfortzone!	08 DI Kegeln	08 FR	08 SO	08 MI Van-Riper-Übungsgruppe	08 FR	08 MO	08 DO	08 SA	08 DI Raus aus der Komfortzone!	08 DO
09 SO	09 MI Van-Riper-Übungsgruppe	09 MI Van-Riper-Übungsgruppe	09 SA	09 MO	09 DO	09 SA	09 DI Raus aus der Komfortzone!	09 FR	09 SO	09 MI Van-Riper-Übungsgruppe	09 FR
10 MO	10 DO	10 DO	10 SO	10 DI Raus aus der Komfortzone!	10 FR	10 SO	10 MI Van-Riper-Übungsgruppe	10 SA	10 MO	10 DO	10 SA Adventlicher Gesprächs- und Infoabend
11 DI Raus aus der Komfortzone!	11 FR	11 FR	11 MO	11 MI Van-Riper-Übungsgruppe	11 SA	11 MO	11 DO	11 SO	11 DI Buko-Foto-Nachlese	11 FR	11 SO
12 MI Van-Riper-Übungsgruppe	12 SA	12 SA	12 DI Gemeinsames Kochen	12 DO	12 SO	12 DI Raus aus der Komfortzone!	12 FR	12 MO	12 MI Van-Riper-Übungsgruppe	12 SA Workshop Achtsamkeit	12 MO
13 DO	13 SO	13 SO	13 MI Van-Riper-Übungsgruppe	13 FR Kommunikatives Wochenende	13 MO	13 MI Van-Riper-Übungsgruppe	13 SA Workshop Improtheater	13 DI Raus aus der Komfortzone!	13 DO	13 SO	13 DI Waffel-Contest
14 FR	14 MO	14 MO	14 DO	14 SA Kommunikatives Wochenende	14 DI Raus aus der Komfortzone!	14 DO	14 SO	14 MI Van-Riper-Übungsgruppe	14 FR	14 MO	14 MI Van-Riper-Übungsgruppe
15 SA	15 DI offener Gruppenabend	15 DI Bergmeditation	15 FR	15 SO Kommunikatives Wochenende	15 MI	15 FR	15 MO	15 DO	15 SA	15 DI offener Gruppenabend	15 DO
16 SO	16 MI	16 MI	16 SA	16 MO	16 DO	16 SA Sommerfest mit Tag der offenen Tür	16 DI offener Gruppenabend	16 FR	16 SO	16 MI	16 FR
17 MO	17 DO	17 DO	17 SO	17 DI offener Gruppenabend	17 FR	17 SO	17 MI	17 SA	17 MO	17 DO	17 SA
18 DI offener Gruppenabend	18 FR	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA	18 MO	18 DO	18 SO	18 DI Let's t...talk English	18 FR	18 SO
19 MI	19 SA	19 SA	19 DI Let's t...talk English	19 DO	19 SO	19 DI Sommerferien – kein Gruppenabend	19 FR	19 MO	19 MI	19 SA	19 MO
20 DO	20 SO	20 SO	20 MI	20 FR	20 MO	20 MI	20 SA	20 DI offener Gruppenabend	20 DO	20 SO	20 DI In-vivo-Weihnachtsmarkt
21 FR	21 MO	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI offener Gruppenabend	21 DO	21 SO	21 MI	21 FR	21 MO	21 MI
22 SA	22 DI Vorsicht K-K-Kamera!	22 DI offener Gruppenabend	22 FR	22 SO	22 MI	22 FR	22 MO	22 DO	22 SA Welttag des Stotterns	22 DI Ruf doch mal an!	22 DO
23 SO	23 MI	23 MI	23 SA	23 MO	23 DO	23 SA	23 DI Vorsicht K-K-Kamera!	23 FR	23 SO	23 MI	23 FR
24 MO	24 DO	24 DO	24 SO	24 DI Mein Weg: Sprech- statt Stottertherapie	24 FR Begegnungswochen- ende Königswinter	24 SO	24 MI Weltkongress in Liverpool	24 SA	24 MO	24 DO	24 SA
25 DI Online-Gruppenabend	25 FR	25 FR	25 MO	25 MI	25 SA Begegnungswochen- ende Königswinter	25 MO	25 DO	25 SO	25 DI offener Gruppenabend	25 FR	25 SO
26 MI	26 SA	26 SA	26 DI Meine Erfahrung mit Sprachtherapie	26 DO	26 SO Begegnungswochen- ende Königswinter	26 DI Online-Gruppenabend	26 FR	26 MO	26 MI	26 SA	26 MO
27 DO	27 SO	27 SO	27 MI	27 FR	27 MO	27 MI	27 SA	27 DI	27 DO	27 SO	27 DI Weihnachtsferien- kein Gruppenabend
28 FR	28 MO	28 MO	28 DO	28 SA Workshop Mutbooster	28 DI Ruf doch mal an!	28 DO	28 SO	28 MI	28 FR	28 MO	28 MI
29 SA		29 DI Online-Gruppenabend	29 FR	29 SO	29 MI	29 FR	29 MO	29 DO	29 SA	29 DI Online-Gruppenabend	29 DO
30 SO		30 MI	30 SA	30 MO	30 DO	30 SA Kanutour	30 DI offener Gruppenabend	30 FR	30 SO	30 MI	30 FR
31 MO		31 DO		31 DI Online-Gruppenabend		31 SO	31 MI		31 MO		31 SA

01.01. Neujahr // 06.01. Heilige Drei Könige // 14.02. Valentinstag // 28.02. Rosenmontag // 01.03. Faschingsdienstag // 02.03. Aschermittwoch // 15.04. Karfreitag // 17.04. Ostersonntag // 18.04. Ostermontag // 01.05. Tag der Arbeit // 26.05. Christi Himmelfahrt // 05.06. Pfingstsonntag // 06.06. Pfingstmontag // 16.06. Fronleichnam // 15.08. Mariä Himmelfahrt // 03.10. Tag der Deutschen Einheit // 31.10. Reformationstag // 01.11. Allerheiligen // 16.11. Buß- und Betttag // 06.12. Nikolaus // 24.12. Heiligabend // 25.12. 1.Weihnachtstag // 26.12. 2.Weihnachtstag // 31.12. Silvester



Kommunikatives Wochenende

Nach dem überragenden Erfolg im letzten Jahr haben wir uns entschieden, mit dem bestehenden 2-Jahres-Rhythmus zu brechen und bereits in diesem Jahr wieder ein Kommunikatives Wochenende anzubieten. Hierfür kehren wir ins Haus Apfelbaum in Drolshagen zurück, wo wir schon 2015 und 2017 zu Gast waren. Das Haus ist ideal zum Teambuilding und groß genug, um verschiedenste Sprach- und Rhetorik-Übungen abzuhalten. Alle Mitglieder bringen sich nach ihren Stärken ein.

Vorläufiger Programmplan:

Freitag:

- Anreise
- Gemeinsames Abendessen
- Anschließend Kennenlern- und Spieleabend:
Diesen Abend wollen wir in lockerer Atmosphäre mit Gesprächen und Spielen verbringen.

Samstag:

- Workshops am Vormittag (10 - 12 Uhr)
- Nach dem Mittagessen gemeinsamer Spaziergang
- Workshops am Nachmittag (15 - 17 Uhr)
- Abendessen

Sonntag:

- Feedbackrunde
- Abreise bis 10 Uhr
- ggf. gemeinsames Tagesprogramm im Sauerland
– Vorschläge sind erwünscht

Details zu den Workshops werden auf unserer Homepage stottern.koeln bekannt gegeben, sobald die Planung erfolgt ist. Auch hier sind wir offen für Vorschläge.

Termin: Freitag, 13. Mai 2022 bis Sonntag, 15. Mai 2022

Leitung: Orga-Team der SHG Köln

Anmeldeschluss: 30. April 2022

Ort: Haus Apfelbaum, Seestraße 30, 57489 Drolshagen–Herpel

Kosten: Mitglieder 20€, ermäßigte Mitglieder 10€, Förder- u. Nichtmitglieder 40€

Kontakt: info@stottern.koeln



Workshop Mutbooster

Selbstbewusstsein / Selbststärkung / Körpersprache

„Mutiges Leben heißt aus vollem Herzen zu leben, bereit zu sein in die Arena des Lebens zu gehen mit offenem Visier, ohne Maske. Bereit zu sein hinzufallen und sich erlauben wieder aufzustehen und nochmal zu gehen. Und sich als Mensch wirklich zu zeigen so wie wir sind. Mit dem was gut ist, mit dem was noch nicht so gut ist. Aber auch mit unseren Talenten und Stärken.“ Brené Brown



Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf Stress, Druck, Ärger und Misserfolge reagieren als andere. Sie können mit Krisen besser umgehen und wirken widerstandsfähiger in belastenden Situationen als andere Menschen. Diese Menschen bezeichnet man als „resilient“. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit und diese kann man trainieren. In diesem Workshop zeige ich den Teilnehmer:innen Methoden und Übungen, um ihre eigene Resilienz zu erhöhen und somit selbstbewusster und mutiger zu werden.

Ziele des Workshops:

- Schutz- und Resilienzfaktoren entwickeln
- Erhöhung der Akzeptanz
- Selbstbewusstsein steigern
- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen
- Umgang mit Misserfolgen verbessern
- Austausch in der Gruppe



Termin: Samstag, 28. Mai 2022, 10 - 17 Uhr

Leitung: Stefan Budinger

Anmeldeschluss: 30. April 2022

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Kosten: Mitglieder der Stotterer-Selbsthilfe Köln: kostenlos
Fördermitglieder und Nichtmitglieder: 10,- €

Anmeldung: stottern.koeln

Begegnungswochenende

Stottern & Selbsthilfe NRW e.V. in Königswinter

(Überregionale Veranstaltung des LV NRW)

In einem der ältesten Naturparks Deutschland liegt das JUFA Hotel Königswinter, in welches der LV NRW zu seinem Begegnungswochenende 2022 einlädt.

Unser Hotel befindet sich auf der östlichen Rheinseite gegenüber dem Stadtbezirk Bad Godesberg der Bundesstadt Bonn. Durch die günstige Lage zu Füßen des Siebengebirges ist Königswinter auch verkehrstechnisch gut zu erreichen.

Bei einem gemeinsamen Grillabend mit den Flow- und Selbsthilfegruppen Rhein-Main (LV Hessen) auf der gemütlichen Terrasse, können wir den Blick über den Rhein und die wunderschöne Landschaft des Siebengebirges genießen.



Als Samstags-Referenten konnten wir u.a. Stefan Budinger gewinnen, der mit einem Motivationsworkshop unseren Mut und unser Selbstvertrauen steigern möchte. Auch Gaby Schilling wird einen Workshop mit dem Thema Entspannung und Wohlbefinden anbieten und uns aus dem Alltag entfliehen lassen.

Sonntag findet die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen statt.

Wir werden außerdem am gesamten Wochenende genügend Zeit für Spaß, Natur und Erfahrungsaustausch haben.

Termin: 24. - 26. Juni 2022

Leitung: Der Vorstand des LV NRW

Anmeldeschluss: 20. April 2022 (danach auf Anfrage)

Teilnehmerzahl: max. 24 Personen

Ort: JUFA Hotel Königswinter, Bergstr. 115, 53639 Königswinter/Bonn

Kosten: DZ: ab 70,- € / EZ: ab 130,- €, Tagesgäste: 30,- € pro Person

Kontakt/Anmeldung: Sven Frank, E-Mail: frank.nettetal@gmail.com



Besuch in der Uni Köln und der Schule für Logopädie

Auch in diesem Jahr sind wir wieder Gäste in den Einrichtungen, in denen zukünftige Stottertherapeutinnen und -therapeuten ausgebildet werden.

Wir besuchen die Studierenden in ihrer Lehrveranstaltung in Köln und Bonn und beantworten ihnen Fragen rund ums Thema Stottern. Wir möchten aus erster Hand übers Stottern und die positiven Effekte der Selbsthilfe auf den Einzelnen auch während und nach einer sprachtherapeutischen Behandlung informieren.

Wenn ihr uns unterstützen und euch dieser sprachlichen Herausforderung stellen möchtet, meldet euch bei uns unter info@stottern.koeln.

Termin: 5. Juli 2022, Logopädenschule Köln
26. September 2022, Logopädenschule Bonn
1. Oktober 2022, Universität zu Köln

Kontakt: info@stottern.koeln

Sommerfest mit Tag der offenen Tür

Bei hoffentlich wieder schönem Wetter möchten wir unser diesjähriges Sommerfest mit einem Tag der offenen Tür feiern. Eingeladen sind alle Menschen, die vom Stottern betroffen oder am Thema Stottern interessiert sind.

In gemütlicher und lockerer Atmosphäre könnt ihr uns außerhalb des Gruppenabends kennenlernen. Wir stehen euch für Gespräche zur Verfügung. Stotternde Menschen und ihre Angehörigen und Freunde werden in allen Fragen des Stotterns beraten, indem wir Informationen über das Stottern und mögliche Therapieangebote geben. Neben umfangreichem Informationsmaterial präsentieren wir auch Videos zum Thema Stottern.

Für Essen und Trinken ist gesorgt. Wir werden wie im Vorjahr im schönen Innenhof des Quäker-Nachbarschaftsheim grillen. Alle Mitglieder, Interessierte, Angehörige usw. sind herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Termin: Samstag, 16. Juli 2022 ab 16:00 Uhr, Ende offen
Ort: Quäker-Nachbarschaftsheim Innenhof, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln
Kontakt/Anmeldung: Simon, info@stottern.koeln

Kanutour

Auf Wunsch vieler Mitglieder planen wir dieses Jahr einmal wieder ein gemeinsames Kanu-Event. Bei hoffentlich schönem Wetter stellen wir uns der Herausforderung, „gemeinsam in einem Boot“ unsere kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und dabei ein gruppendynamisches Event zu erleben. Anschließend wollen wir uns bei einem Glas Bier oder Cola den sprachlichen Herausforderungen des Alltags stellen und das Erlebte gemeinsam besprechen.

Termin: Samstag, 30. Juli 2022

Treffpunkt: Doris-Roper-Haus,
Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Kontakt/Anmeldung:
Murad, info@stottern.koeln



„3, 2, 1 - los!“

Einblicke ins Improvisationstheater

Beim Improvisieren lerne ich loszulassen, Fehler zuzulassen, mich neugierig auf Neues einzulassen und das Geschehen einfach fließen zu lassen - ohne zu stoppen, zu stocken, zu zweifeln und zu zaudern. Insofern ist Improvisieren etwas, was Stotternde beim Sprechen gut gebrauchen können. Und das Tollste: Man kann nichts falsch machen, weil es keine zu erfüllende Norm, keine Vorlage und kein Drehbuch gibt.

Wir werden in diesem Tagesseminar mit Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme und Worten experimentieren, werden üben uns auf unsere Einfälle zu verlassen und uns auf den anderen zu beziehen. Dabei entwickeln sich Pantomimen, Monologe, Dialoge, Rollenspiele, kurze Szenen - ein Stück Theater.

Mitmachen kann jeder. Einzige Voraussetzung: Neugier und Lust aufs Experimentieren.

Termin: Samstag, 13. August 2022 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: Dorothea Beckmann, Logopädin

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Kosten: Mitglieder der Stotterer-Selbsthilfe Köln: kostenlos
Fördermitglieder und Nichtmitglieder: 10,- €

Kontakt/Anmeldung: Petra, info@stottern.koeln



Weltkongress in Liverpool

We are delighted to announce that the British Stammering Association STAMMA will be hosting the 2022 International Stuttering Association (ISA) World Congress in Liverpool. The conference will be held on 24th-28th of August 2022 at the University of Liverpool. This will be combined with their own biennial conference, StammaFest. People will be able to buy tickets to all or parts of the event.

Anja Herde, Chair of the Board of Directors at the ISA, said, "We are delighted to have STAMMA as our host for the next ISA World Congress in 2022. They handed in a really well thought out and comprehensive proposal. We are sure STAMMA will do a fabulous job and we are very much looking forward to this fantastic event! Let's celebrate and deepen our international collaboration to improve the world for people who stutter!"

Termin: 24. - 28. August 2022

Infos: www.isastutter.org **Kontakt:** info@stottern.koeln



Buko in Halle

Eines unserer jährlichen Highlights ist der Kongress der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., der dieses Jahr vom Landesverband Ost in Halle organisiert wird. Wie immer ist die Kölner Gruppe auch dieses Jahr mit einem großen Aufgebot an Mitgliedern dabei. Neben der Mitgliederversammlung der Bundesvereinigung finden viele Workshops und Aktionen vor Ort statt sowie Tanz, gemütliches Beisammensein, gutes Essen und viele nette Gespräche.

Termin: 29./30. September - 02./03. Oktober 2022

Infos: kongress-stottern.de **Kontakt:** info@stottern.koeln

22. Oktober: Welttag des Stotterns

Jedes Jahr am 22. Oktober findet der Welttag des Stotterns statt. Auch die Kölner Gruppe tritt an diesem Tag in die Öffentlichkeit, um auf das Thema Stottern aufmerksam zu machen. Dies kann durch Interviews im Radio, eine Fernsehreportage, durch einen Infostand in der Fußgängerzone oder eine andere öffentlichkeitswirksame Aktion (siehe stottern.koeln) sein.



Achtsamkeit

Innere Ruhe finden im Hier und Jetzt

Die Haltung von Achtsamkeit kann helfen Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Darüber hinaus ist sie von großem Wert, weil sie die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt - unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne und angenehme oder eine schwierige Erfahrung machen.

In Anlehnung an das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn vermittelt der Workshop verschiedene Meditationsformen als Methoden zur Selbstberuhigung und Akzeptanz und gibt einen kurzen Einblick darin, wie wir lernen können durch und mit Schwierigkeiten zu wachsen.



Seminarziele- & Inhalte:

- Achtsamkeit als Haltung kennenlernen und üben
- Geleitete Achtsamkeits-Praxis: Yoga, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation
- Einsicht in stressverstärkende bzw. -auslösende Muster gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten schaffen
- (Selbst-)Akzeptanz entwickeln und mehr Lebendigkeit im Hier und Jetzt erfahren

Termin: Samstag, 12. November 2022 von 10:30 bis 17:30 Uhr

Leitung: Anke Makai, Köln (Hatha Yoga & MBSR)

Ort: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Teilnehmerzahl: max. 7 Personen

Kosten: Mitglieder der Stotterer-Selbsthilfe Köln: kostenlos
Fördermitglieder und Nichtmitglieder: 10,- €

Kontakt/Anmeldung: Andreas Schön, info@stottern.koeln

Weitere überregionale Angebote:
www.bvss.de/angebote/seminare



Adventlicher Gesprächs- und Infoabend

In alljährlicher Tradition wollen wir einen vorweihnachtlichen Gesprächs- und Infoabend mit euch verbringen. Hierzu wird mit einem Weihnachtsbuffet in besinnlicher Atmosphäre für das leibliche Wohl gesorgt. Mit kleinen Wichtelgeschenken, die jeder Teilnehmer im Wert von 5,- € dazu beisteuert, wird die Bescherung stattfinden.

Eingeladen sind alle Menschen, die stottern oder sich für das Thema Stottern interessieren. Wir freuen uns auf nette Gespräche. All denjenigen, die nicht an der Feier teilnehmen können, wünschen wir eine besinnliche Zeit im Kreise eurer Familien.

Termin: Samstag, 10. Dezember 2022 ab 18:00 Uhr, Ende offen

Kontakt: info@stottern.koeln

Termin noch offen

Für folgende Veranstaltungen haben wir noch keinen konkreten Termin, möchten sie aber im Laufe des Jahres anbieten:

Öffentlichkeitsarbeit

Wenn in Köln der „Tag der Begegnung“, der „Ehrenamtstag“ oder gar die DIDACTA stattfindet, sind auch die Kölner SHG bzw. einige ihrer Vertreter stets von der Partie.

Auf diese Weise nutzen wir die Gelegenheit, mit Passanten ins Gespräch zu kommen, über das Stottern zu informieren, Infomaterial zu verteilen und Interessierte in unsere Gruppe einzuladen.

Jeder und jede, die sich dieser Herausforderung stellen möchten, sind bei unserer Aktion herzlich eingeladen. Um uns zeitlich abzustimmen, wendet euch bitte an info@stottern.koeln

Termine: noch offen

Kontakt: Vorstand der SHG, info@stottern.koeln

Brauereibesichtigung

Ihr wolltet schon immer wissen, wie ein Bier eigentlich hergestellt wird? Genau das wollen wir erfahren! Deshalb wollen wir die Heller Brauerei besichtigen und alle Schritte, die es braucht, bis dass Bier bei uns in Flaschen oder Gläsern ankommt erleben.

Ein genaues Datum dafür können wir zurzeit leider noch nicht festlegen, da die Führungen Corona-bedingt gerade nicht stattfinden. Wahrscheinlich gehen diese gegen April-Mai wieder los. Nach aktuellem Stand können ca. 20 Personen teilnehmen. Sobald wir dann einen Termin gefunden haben, erfahrt ihr es auf der Homepage.

Wir freuen uns auf eine tolle Erfahrung, die wir am Ende mit neuen Infos & leckerem Bier und Essen bei Heller's ausklingen wollen.

Termin: noch offen

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Kontakt/Anmeldung: Lisa, info@stottern.koeln

Event Escape Room



Ihr befindet Euch in einem ehemaligen Schlachthof von Köln. Dort befindet sich das Schlafgemach des mysteriösen Professor Rumpeltin, verlassen und unbewohnt....

Rätsel und Geheimnisse warten auf euch, welche die Grenzen unserer Realität verschwimmen lassen. Begeht euch gemeinsam mit mir auf einem adrenalingeladenen Trip voller Spiel, Spaß und Spannung!

Teamwork sowie eine ordentlichen Portion Köpfchen sind hier, im Breakout Cologne im Herzen von Köln-Ehrenfeld gefragt.

Termin: noch offen

Treffpunkt: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Hier geht es zu Fuß und mit der KVB-Linie 5 weiter zum Escape Room.

Kontakt/Anmeldung: Daniel, info@stottern.koeln



Wanderung

Dieses Jahr möchten wir den Naturerlebensraum Wilder Kermeter in der Eifel besuchen und hier, falls die Corona-Lage das zulässt, an einer geführten Ranger-Tour teilnehmen. Auf dem Weg befinden sich unter anderem Baumriesen, historische Köhlerplätze und Aussichtspunkte. Der Weg gilt als barrierefrei, und es gibt viele Sitzmöglichkeiten am Rand der Strecke. Damit ist der Weg auch für Teilnehmer geeignet, die weniger gut zu Fuß sind. Festes Schuhwerk und vielleicht eine leichte Regenjacke sollte man zur Wanderung mitbringen. Weitere Details werden mit der Terminfestlegung bekanntgegeben.

Termin: noch offen

Treffpunkt: Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln
Wir fahren dann gemeinsam nach Heimbach

Kontakt: Michael, info@stottern.koeln



Weitere Angebote

Liebe Absolventen und Patienten der Van-Riper-Therapie!

Neben der Kölner Stotterer-Selbsthilfegruppe mit dem euch vertrauten wöchentlichen Gruppenabend gibt es in Köln eine unabhängige Van-Riper-Übungsgruppe, die sich einmal im Monat trifft.

Unser Konzept:

- eigenständiges Arbeiten am Stottern in kleiner Gruppe (nach Van Riper)
- klar strukturierter Abend
(Lesen, Rollenspiele, Turbo-Van Riper, Stegreifreden etc.)
- wechselnde Moderation durch je einen Teilnehmer

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns je nach Präferenz der Teilnehmer online oder vor Ort (Nähe Neumarkt). Da wir eine kleine Gruppe sind, kann es je nach Terminlage passieren, dass wir unser Treffen auf einen anderen Tag verschieben. Bitte nehmt daher unbedingt vorher Kontakt mit uns auf. Hierfür wendet euch bitte an vanriper@stottern.koeln.

Wir freuen
uns auf euch!



Jetzt Mitglied werden...

Da die **Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.** eine Plattform und ein Netzwerk rund um alle Belange und Interessen betroffener und interessierter Menschen bietet, die sich informieren und austauschen möchten.

Unsere Selbsthilfe ist für Menschen, die betroffen sind und ihre Erfahrungen, Interessen und Intentionen in der Gemeinschaft miteinander austauschen und sich auf diese Weise gegenseitig unterstützen.

Unser Name ist somit auch Programm – eine Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Interessen, Intentionen und Erfahrungen.

Deine Mitgliedschaft bietet dir folgende persönliche Vorteile:

- vergünstigte und teilweise kostenlose Teilnahme an den Workshops und In-vivo-Veranstaltungen aus unserem Programm
- kostenlose Benutzung unserer umfangreichen Bibliothek mit Büchern und DVDs zum Thema Stottern
- Bezug unserer Rundschreiben und Rundmails über unsere Mitglieder-Mailingliste
- kostenloser Erhalt unseres jährlichen Programmheftes per Post
- Stimmrecht bei der Mitgliederversammlung
- Zuschuss bei der Teilnahme an Seminaren der BVSS
- ...und vor allem:
Unterstützung unserer Aktionen & Ziele!

Werde Teil
unserer Gemeinschaft!



Ja, ich möchte Mitglied der Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V. werden und entscheide mich für die

- ☐ **Regelmitgliedschaft** für Betroffene und Interessierte mit allen Vorteilen der Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt **15,- €** pro Kalenderjahr.
- ☐ **Ermäßigte Mitgliedschaft** für Schüler, Studierende, Bezieher von Arbeitslosengeld oder anderen staatlichen Transferleistungen (bitte bis zum 31.01. eines jeden Jahres einen entsprechenden Nachweis erbringen) mit allen Vorteilen der Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.
Diese Mitgliedschaft ist **kostenlos**.
- ☐ **Fördermitgliedschaft:** Als Förderer unterstützt du unsere Arbeit und Ziele finanziell wie auch ideell. Dazu profitierst du von regelmäßigen Vereinsinfos sowie dem kostenfreiem Ausleihservice aus unserer umfangreichen Bibliothek. Der Mitgliedsbeitrag kann selbst bestimmt werden, muss aber **mindestens 8,- €** für ein Kalenderjahr betragen.

Der Mitgliedsbeitrag wird über ein SEPA-Lastschriftmandat eingezogen, das du in den nächsten Wochen zugeschickt bekommst!

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße		PLZ, Ort	
Telefon/Handy		eMail	
Ort, Datum		Unterschrift	

Datenschutz ist uns wichtig: Falls einzelne deiner Angaben nicht auf unserer Mitgliederliste erscheinen sollen, umkreise sie bitte – ansonsten werden sie auf der Mitgliederliste abgedruckt.



Selbsthilfeförderung

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Zuschussgebern 2021, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.



Wir sagen
Danke!



KOMM'

REIN IN DEN

VEREIN.

Unser Verein startet neu. Starte mit!

Hobbies und Leidenschaften machen mehr Spaß,
wenn wir sie mit anderen teilen. Werde jetzt Mitglied
in Deinem Lieblingsverein.

NEU  **START**
MITEINANDER!

Eine Initiative für eingetragene Vereine.

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen





Enjoy the support

Impressum

Herausgeber:

Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V., Kreutzerstraße 5-9, 50672 Köln
Tel. 0221 / 986 56 377 (Petra Sasmaz), info@stottern.koeln, stottern.koeln

Bankverbindung/Spendenkonto:

IBAN: DE43 3701 0050 0001 6885 03 BIC: PBNKDEFF (Postbank Köln)

Anerkannt gemeinnütziger Verein:

Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar

Registergericht: Amtsgericht Köln, VR 7238**Redaktion des Programmhefts:**

- Planung/Koordination: Petra Sasmaz
- Layout: Manuela Mannes
- Illustrationen: Daniel Franz
- Redaktion: Vorstand der Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.