Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

2023

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
Was ist eigentlich Flow –
die junge Sprechgruppe!? 7
In eigener Sache!. 8
Der Gruppenabend 10
Varianten der Gruppenabende 11
Wie ihr uns findet?!. 16

Save the date
Neujahrsbowling 18
Wenn ich mir eine Therapeutin/einen
Therapeuten backen könnte... 19
Bouldern 19
Jahresprogramm – Übersicht 20
Die IMS-Stottertherapie 22
Mit dem Ranger zum Rurberg 23
Kommunikatives Wochenende 24
NRW aktiv 2023 25
Besuch der Uni Köln und
der Schule für Logopädie 26
Improvisationssingen 26
Sommerfest mit Tag der offenen Tür 27
Crêpes & Cocktails 27
Flow-Zukunftswerkstatt 2023. 28
Kanutour 29
Neues von den Flowies. 29
Psychologische Hintergründe 30
Kongress Stottern & Selbsthilfe in Mainz 31
Buko-Foto-Nachlese 31
Kletterwald 32
22. Oktober: Welttag des Stotterns. 33
Kreatives Schreiben 33
Mein Körper als Resonanz 34
Adventlicher Gesprächs- u. Infoabend . . 35
In-vivo-Weihnachtsmarkt. 35

Jetzt Mitglied werden 36
Van-Riper-Übungsgruppe 38

Liebe Gruppenmitglieder, liebe Interessierte,

wir freuen uns, euch hier unser neues Programmheft 2023 präsentieren zu können.

Wir haben für euch und entsprechend eurer Wünsche ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das aus wöchentlichen Gruppenabenden, Events und Workshops besteht, die einen Tag oder auch ein ganzes Wochenende dauern.

Der Gruppenabend: *Auch dieses Jahr möchten wir euch einen* ***wöchentlichen*** *Gruppenabend in Köln-Ehrenfeld anbieten. Jedoch hat sich der Wunsch herauskristallisiert, bereits um 19 Uhr zu beginnen und den regulären Gruppenabend offiziell nach ca. 1,5 Stunden enden zu lassen. Je nach Themenlage kann der Abend aber natürlich auch gerne länger gehen. Nach dem Gruppenabend hat man natürlich noch die Möglichkeit, den Abend bei einem Kölsch in der Nähe ausklingen zu lassen.*

Daher werden wir uns zukünftig ***dienstags um 19:00 Uhr*** *im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld treffen!*

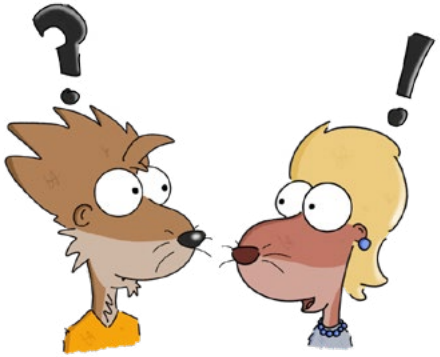
Wir suchen immer Interessenten, die gerne einen Abend mit oder ohne Thema moderieren möchten. Jedoch nicht nur beim Gruppenabend, auch bei allen Aktivitäten könnt ihr euch gerne mit einbringen. Vielleicht habt ihr ja auch weitere Ideen und möchtet ein Freizeitevent (z.B. sportliche oder kulinarische Veranstaltung) organisieren? Wendet euch jederzeit gerne an info@stottern.koeln.

Neben den Gruppenabenden möchten wir auch unser Kommunikatives Wochenende 2023 hervorheben. Unser Hüttenwochenende findet dieses Jahr vom 14.04.-16.04. in der Nähe der Biggetalsperre statt. Mehr dazu findest du auf Seite 24.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Durchblättern des Programmheftes und hoffen auf ein gesundes Jahr 2023 voller Sprechfreude!

Euer Vorstand
Simon, Petra,
Andreas und Murad

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?

In Deutschland gibt es rund 90 Selbsthilfegruppen – und wir sind als Kölner Gruppe seit 1974 mit mittlerweile über 100 Mitgliedern ein wichtiger Teil davon.

Unser Ziel ein **freier und selbstbewusster Umgang** mit dem Stottern, sodass dadurch ein **flüssigeres und entspannteres Sprechen** ermöglicht wird.

Da beim Stottern neben den eigentlichen Blockaden der „unsichtbare Teil des Eisbergs", nämlich die Angst und Scham, oft den schwerwiegenderen Teil der Problematik bilden, wollen wir genau an dieser Einstellung arbeiten – mit einer positiven Herangehensweise an die Thematik und der Einstellung: „Ich stottere halt – na und?"

Durch den Kontakt mit anderen stotternden Menschen in den Selbsthilfegruppen sammeln wir Erfahrungen, die sich im Alltag eher selten ergeben: das Stottern wird allseits akzeptiert, die Sprechangst abgebaut, die Sprechfreude wiederentdeckt, die Kontaktfähigkeit erhöht – und damit wachsen die Chancen für ein flüssigeres und entspannteres Sprechen.

Erreichen wollen wir diese Ziele bei unseren Gruppenabenden und anderen geplanten Veranstaltungen. Dabei thematisieren wir die Bereiche Schule, Beruf und Partnerschaftswahl und trainieren darüber hinaus (in Rollenspielen) Telefonate, Vorstellungsgespräche oder Vorträge – ob ihr Sprechtechniken nutzen oder spannungsarm stottern wollt, bleibt euch überlassen.

Während dieser Gruppenveranstaltungen lernen wir außerdem durch Therapeuten oder andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer andere Therapieansätze kennen und informieren zum Beispiel an Infoständen, in Lehreinrichtungen oder auf Messen aus erster Hand über die Thematik des Stotterns.

Was dabei selbstverständlich Inklusive ist: Spiel, Spaß und viele Gelegenheiten für ein gemütliches Beisammensein. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt – greift euch das Programmheft und guckt mal rein.

Besser noch: Macht mit!

Hallo, liebe Stottis us Kölle - und Grüße vom Stotter-Otter!

Seit letztem Jahr bin ich das Maskottchen der Kölner Selbsthilfe. Auch dieses Jahr wurde mir die Aufgabe übertragen, euch durch das neue Programmheft zu führen.

Unser Programm erfüllt zwei Hauptaufgaben:

Erstens bietet es unseren Mitgliedern eine chronologische Übersicht unserer Veranstaltungen.

Darüber hinaus wollen wir durch das Programm unser Vereinsleben lebhaft und nahbar vermitteln – wir erläutern unser Wirken konkret und transparent, sodass unsere Agenda für alle leicht zugänglich ist.

Zunächst erläutere ich euch das Konzept unserer Gruppenabende. Anschließend erfahrt ihr sämtliche Termine der Workshops und Freizeitaktivitäten, die wir für euch dieses Jahr organisiert haben.

Viel Spaß beim Erkunden - mir nach!

Aber nun lest erst einmal das Interview, das ich mit meiner besten Freundin, der Stotter-Otterin, geführt habe:

Was ist eigentlich Flow - die junge Sprechgruppe!?

Stotter-Otter: *Weißt du eigentlich schon, dass unsere Kölner Gruppe auch eine „Flow-Partnergruppe" ist?*

Stotter-Otterin: *Nein, das wusste ich nicht. Aber Moment: Was ist eigentlich Flow?!*

Stotter-Otter: *Gut, dass du fragst! Flow ist die junge Sprechgruppe der BVSS. Hier treffen sich ähnlich wie bei uns Stotternde, um sich auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen, Sprechübungen auszuprobieren und auch einfach nur, um miteinander Spaß zu haben. Klingt super, oder?*

Stotter-Otterin: *Auf jeden Fall! Aber das macht unsere Kölner Gruppe doch auch. Wo ist der Unterschied?*

Stotter-Otter: *Der einzige Unterschied zwischen Flow und Selbsthilfegruppen ist der, dass sich bei Flow Stotternde im jugendlichen und jungen Erwachsenenalter treffen. Es gibt also eine weiche Altersgrenze.*

Stotter-Otterin: *Aha. Also eine junge Selbsthilfegruppe?*

Stotter-Otter: *Genau, aber die Flowies verwenden lieber den Begriff „junge Sprechgruppe".*

Stotter-Otterin: *Na, das klingt ja pfiffig. Aber du hast gesagt, dass unsere Kölner Gruppe eine „Flow-Partnergruppe" ist. Was ist das denn jetzt wieder?*

Stotter-Otter: *Berechtigte Frage! Selbsthilfegruppen sind im Allgemeinen einfach altersdurchmischt – im Alter von 17-70 Jahren (oder so) sind alle dabei. Flow-Partnergruppen zeichnen sich dadurch aus, dass sehr viel junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den Treffen dabei sind. In der Stadt gibt es dann keine „eigene" Flow-Gruppe, sondern eben die Partnergruppe.*

Stotter-Otterin: *Das ist ja spannend! Erzählst du mir mehr von den Flow-Gruppen? Gibt es in der Nähe von Köln noch mehr von denen?*

Stotter-Otter: *Aber gerne doch! In Düsseldorf und in Bonn gibt es weitere Flow-Gruppen. Sie treffen sich regelmäßig ähnlich wie unsere Kölner Gruppe. Etwas weiter weg gibt es sogar noch mehr Flow-Partnergruppen, eine in Essen und eine in Dortmund. Und pssst - als Geheimtipp: Es entsteht gerade in Wuppertal eine weitere (reine) Flow-Gruppe.*

Stotter-Otterin: *Das ist ja spannend. Die Flowies wachsen also. Ich bin gespannt, wie es in Wuppertal weitergeht! Vielen Dank, lieber Stotter-Otter.*

In eigener Sache!

Neuer Schwung im neuen Jahr 2023: Stottern in Köln

„Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V." – das ist der Name, den unsere Gruppe seit 1974 trägt. Klingt altmodisch – und ist es auch!

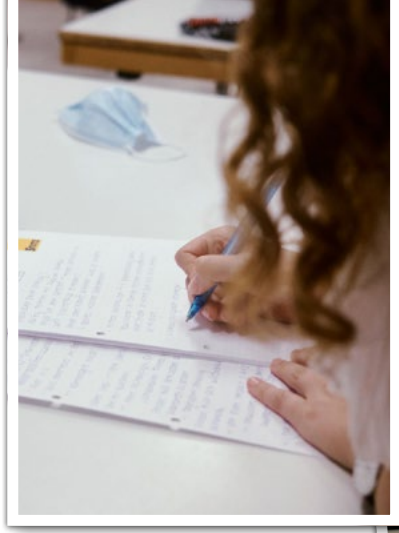
Der Begriff **Stotterer** reduziert uns stotternde Menschen auf unsere Sprecheigenschaften. Dabei bleiben wir als Person mit unseren Charakteren und Stärken außen vor – mal abgesehen davon, dass Frauen mit dem Begriff gar nicht erst adressiert werden. Weil Stottern aber uns alle betrifft und als Gruppe eint, finden wir, dass hier ein neuer Name angemessen ist.

Der Wille, den Vereinsnamen zu ändern, ist in den letzten Jahren auch durch die aktiven Mitglieder häufig zum Ausdruck gekommen. Bisher konnten wir uns jedoch noch nicht auf einen neuen Vereinsnamen einigen. Insbesondere drei Vereinsnamen haben in der Debatte immer wieder eine zentrale Rolle gespielt.

Stottern in Kölle e.V. – ganz gemäß unserer Kölschen Frohnatur. Dieser Vereinsname hat bei der letzten Mitgliederversammlung die erforderliche Mehrheit knapp verpasst. Wir haben uns als Vorstand entschieden, diesen Vereinsnamen nicht erneut zur Wahl zu stellen. Allerdings möchten wir „Stottern in Kölle" weiterhin als Slogan verwenden.

Stottern in Köln e.V. – Dieser Vereinsname vereint die beiden Begriffe Stottern und Köln, die uns am meisten ausmachen. Anders als bei „Stottern in Kölle" ist bei „Stottern in Köln" eine klare Ernsthaftigkeit gegeben. Auch unsere Präsenz bei Suchmaschinen verbessert sich.

Stottern & Selbsthilfe Köln e.V. – Die Verwendung des Begriffes Selbsthilfe im Vereinsnamen wird immer wieder kontrovers diskutiert. Unstrittig ist, dass wir ein Selbsthilfeverein sind und bleiben möchten. Gleichzeitig ist der Begriff Selbsthilfe stigmatisiert und könnte Interessenten – insbesondere jüngere Interessenten – eher abschrecken. Aus diesem Grund geht Flow (siehe oben) einen anderen Weg. Natürlich können wir durch die Verwendung des Begriffes Selbsthilfe im Vereinsnamen dazu beitragen, diese Stigmatisierung zu widerzulegen und den Begriff positiver zu konnotieren.



Wie planen, zwischen den Vereinsnamen **Stottern in Köln e.V.** und **Stottern & Selbsthilfe Köln e.V.** im Vorfeld der nächsten Mitgliederversammlung abzustimmen und den Gewinner dann in der Mitgliederversammlung zur Wahl zu stellen.

Passend zur Änderung unseres Vereinsamens möchte unser Dachverband, die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe, weiterhin vorantreiben, dass Stottern nicht als Sprechbehinderung betrachtet wird – Stottern ist vielmehr unsere individuelle Art und Weise, wie wir uns ausdrücken. Dementsprechend hat die Bundesvereinigung den Slogan „Ich sag's auf meine Weise!" entwickelt – den wir übernehmen möchten.

Darum bleibt unser Leitspruch – unabhängig vom Vereinsnamen:

Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

Der Gruppenabend

Der Gruppenabend ist unser wichtigstes Medium. Er bietet die Möglichkeit, sich über das Stottern und unsere Erfahrungen damit auszutauschen, Sprechtechniken zu üben oder stressige Situationen im Alltag zu trainieren. Dabei unterscheiden wir zwischen „offenen Gruppenabenden“ und „Themenabenden“, die von vornherein einem Thema gewidmet sind.

Wir treffen uns **jeden Dienstag um 19 Uhr** im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld für etwa 1,5 Stunden. Ob dann der Abend endet oder so spannend ist, dass man noch eine halbe Stunde dranhängt – oder ob alle beschließen, noch ein Kölsch trinken zu gehen, wird dann spontan entschieden!

Eingeladen ist jeder, der Interesse am Thema hat – ob Betroffene oder Studierende der Sprachheilpädagogik, Therapeutinnen und Therapeuten oder Partnerinnen und Partner der Teilnehmer.

In der Regel beginnt der Abend mit dem sogenannten ‚Blitzlicht‘ – es besteht darin, dass sich jeder vorstellt und kurz berichtet, wie es ihm/ihr gerade geht. Das Blitzlicht kann darüber hinaus auch dafür genutzt werden, ein Thema anzusprechen, das gerade als wichtig oder aktuell erachtet wird. Dann greifen wir es gerne in der Gruppe auf, und jeder berichtet von seinen Erfahrungen.

Anders beim Themenabend: da wird nach dem Blitzlicht gezielt das Tagesthema angesprochen, und meistens leitet ein/e Moderator*in (Gruppenmitglied oder Gast) durch den Abend.

Neue Gesichter: Interessierten, die das erste Mal bei uns sind, wird sehr viel Raum gegeben, seine/ihre Fragen zu stellen und – sofern er/sie es möchte – von sich zu erzählen. Doch keine Angst – niemand wird zum Sprechen gezwungen. Wenn du also erst einmal nur zuhören und alle Eindrücke auf dich einwirken lassen willst, dann ist das völlig in Ordnung.

Danach verläuft der Abend spontan und ohne feste Vorgaben.
Wir freuen uns über jeden, der teilnimmt!

Termin: *jeden Dienstag von 19:00 - ca. 21:00 Uhr,*
außer an Feiertagen sowie an folgenden Ferientagen: 03.01./04.07./18.07./01.08.
alle zwei Monate findet darüber hinaus der Gruppenabend virtuell statt (S. 13)

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

Varianten der Gruppenabende

Du möchtest einmal selbst einen Gruppenabend leiten oder hast eine Idee, die du gerne umsetzen oder ein Thema, das du ansprechen möchtest? Dann ist unser Gruppenabend die perfekte Gelegenheit dafür! Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt - sprich uns einfach an unter info@stottern.koeln!

Im Laufe der Zeit haben sich folgende Themenabende innerhalb unserer Gruppenabende gefestigt:

Ruf doch mal an!

Übungen am und mit dem Telefon

Alle kennen es, die meisten fürchten es mehr als ihren schlimmsten Alptraum – Telefonieren.

Wenn mal wieder das Telefon klingelt oder ein Anruf erforderlich ist, bricht der kalte Schweiß aus, das Herz fängt an zu rasen, die Hände beginnen zu zittern und die Gedanken fahren Karussell. Unter diesen Umständen ist es schwer, zu telefonieren – und wenn du dich doch dazu durchringen kannst, dann bleibst du bei deinem Namen hängen und wirst vom anderen Ende der Leitung noch gedrängt oder abgewürgt.

Die schlechte Nachricht zuerst: Es gibt kein Wundermittel dagegen.

Die gute Nachricht: durch wiederholtes Telefontraining, sogenanntes Desensibilisierungstraining, nehmen die Stressreaktionen mehr und mehr ab. Dem menschlichen Körper ist es nicht möglich, über einen langen Zeitraum hinweg Angst- und Stresshormone auszuschütten, und gewöhnt sich somit nach und nach an die Extremsituation, der du beim Telefonieren ausgesetzt bist.

Genau das üben wir an unseren Gruppenabenden: durch Telefonieren trainieren wir unseren Körper und Geist darauf, während des Gesprächs keine Angst mehr zu signalisieren und zu empfinden. Wo oder wen du anrufst, bleibt dir überlassen – ob du dich in einem Fitnessstudio nach den Preisen erkundigst, in einer Apotheke nach einem Schmerzmittel fragst oder einfach nur irgendwo einen Tisch reservieren willst, entscheidest du selbst.

Wir geben dir als Gruppe die Unterstützung von Gleichgesinnten und ein wertschätzendes, sachliches Feedback. Am Ende des Gesprächs bleibt uns dann nur Eines zu sagen: du hast dich deiner größten Angst gestellt – und das schaffen die Wenigsten. Respekt dafür!

Vorsicht K-K-Kamera!

Niemand ist in seinem Leben davor gefeit:

Einen Vortrag vor einer Gruppe zu halten oder ein Bewerbungsgespräch zu durchlaufen. Doch was schon für flüssigsprechende Menschen eine Herausforderung darstellt, ist für uns Stotternde meistens eine schier unlösbare Aufgabe.

Da sich früher oder später jeder in seinem Leben den Prozess der Jobsuche oder das Sprechen vor Gruppen durchlaufen muss, stellt sich hier für uns Stotternde die Frage: was tun in dieser Extremsituation?

Na, das ist doch ganz einfach; die Antwort liegt auf der Hand: Üben!!

Wir trainieren in der Gruppe in Rollenspielen Bewerbungsgespräche, Vorträge und Präsentationen, um für das Berufsleben bestmöglich vorbereitet zu sein. Diese Situationen nehmen wir auf Kamera auf, sodass wir danach gemeinsam bei der Auswertung der Bilder herausarbeiten können, was schon sehr gut lief und wo noch Verbesserungsbedarf besteht.

Egal, ob du spannungsarm stottern, deine Ticks etwas abbauen oder eine Sprechtechnik nutzen willst: die Aufnahmen und unser Feedback werden dir helfen, für die eigentliche Situation gewappnet zu sein.

Vor und mit mehreren Menschen zu sprechen, ist heutzutage unabdinglich – also nutze die Chance und komm vorbei!

Termine: *Dienstag, 28.02. und 29.08., jeweils um 19:00 Uhr*

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.

Termine: *Dienstag, 14.03. und 24.10., jeweils um 19:00 Uhr*

Let's t..t..talk English

Viele von uns haben den Englisch-Unterricht noch in lebhafter Erinnerung – wo wir schon auf Deutsch Schwierigkeiten hatten, hat es auf Englisch erst recht nicht geklappt. Diese negativen Erfahrungen in Bezug auf die englische Sprache möchten wir ändern und um positive Erfahrungen erweitern.

Englisch wird als Weltsprache im Berufsleben immer relevanter. Dementsprechend wichtig ist es, eine gewisse Sicherheit im Umgang mit Englisch zu haben - ob es nun stotternd, flüssig oder mit Technik ist, bleibt dir überlassen.

Während des Englisch-Abends lernen wir in entspannter Atmosphäre und durch angstfreies Sprechen und Lesen auf Englisch unsere Hemmungen abzubauen und unsere Kenntnisse zu erweitern. Dabei wird jeder dort abgeholt, wo er/sie steht. Weder eine perfekte Aussprache noch korrekte Sätze sind das Ziel. Hauptsache, du traust dich, ob mit oder ohne Stottern! Und du wirst merken: dein Englisch ist besser, als du denkst!

In diesem Sinne: Let's speak English – and let's have fun!

Termine: *Dienstag, 09.05. und 31.10., jeweils um 19:00 Uhr*

Gruppenabend virtuell

In der Corona-Zeit aus der Not geboren, bietet unser Online-Gruppenabend die Möglichkeit, sich auch über Stadt- und Ländergrenzen hinweg wiederzusehen, auszutauschen und zu üben.

Alle zwei Monate, am letzten Dienstag des Monats, hast du die Möglichkeit, Stotternde aus anderen Städten und Ländern kennenzulernen, deine Sprechtechniken oder das spannungsarme Stottern vor der Kamera zu üben und einfach dem Stress des Alltags in die virtuelle Welt des Stotterns zu entfliehen.

Termine: *Dienstag, 31.01., 28.03., 30.05., 25.07., 26.09., 28.11., jeweils um 19 Uhr*
Den Zugang findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln.

Wer weiß – vielleicht ist ja das ein oder andere bekannte Gesicht dabei.

Raus aus der Komfortzone!

Immer nur im Haus hocken? Nicht mit uns!!

Wir treffen uns auch außerhalb unserer geschützten vier Wände im Doris-Roper-Haus, um uns gemäß der Realität gemeinsam den Herausforderungen des Alltags zu stellen.

Allerdings möchten wir es in diesem Jahr mehr vom Wunsch der Gruppe abhängig machen, als einen regelmäßigen Termin vorzugeben. Dies bedeutet, dass wir sicher im Frühjahr und Sommer häufiger mal die Komfortzone Doris-Roper-Haus verlassen werden.

Im Restaurant eine Bestellung aufgeben, eine fremde Person nach dem Weg fragen – all das sind Aufgaben, die dich Stück für Stück aus deiner Komfortzone locken.

Die Gruppe wirkt hierbei unterstützend, ermutigend und beruhigend auf dich ein und steht dir in diesen Stresssituationen zur Seite.

Treffpunkt ist um 19:00 vor dem Quäker-Nachbarschaftsheim. Um 19:10 geht es dann los – bei einem Spaziergang durch den Grüngürtel oder einem Eis am Friesenplatz ist jeglicher Stress schnell vergessen.

Bitte seid pünktlich! (Aber keine Sorge: Für die Spätkommenden teilen wir stets unseren Standort in unserer WhatsApp-Gruppe!)

Der Waffel-Contest

Für die Einen ein Erlebnis kulinarischer Ekstase, für die Anderen Erfüllung bis dato unbekannter Gelüste – unser Waffel-Contest ist ein Muss für jeden, der etwas auf sich hält.

Initiiert von unserem langjährigen Gruppenmitglied Doro bietet der Waffel-Contest die Möglichkeit, sich innerhalb der Gruppe besser kennenzulernen, sich auszutauschen, Sprechtechniken und das Sprechen vor und in einer Gruppe zu trainieren und darüber hinaus die besten Waffeln Kölns zu testen.

Die Materialbeschaffung teilen wir untereinander auf – meldet euch zur Abstimmung bitte an unter: info@stottern.koeln.

Du hast in deinem Leben noch nie Haselnusswaffeln mit Heidelbeeren und Schokolade probiert? Dann weißt du ja, wo du uns findest.

Termine: *18.04., 08.08., 12.12., jeweils um 19:00 Uhr*

Let's play - ModBox & Gruppenspiele

Auch bei uns erfreut er sich immer größerer Beliebtheit: der Spieleabend.

Wir kommen als Gruppe zusammen und verbringen in gemütlicher Runde bei entspannter Atmosphäre Zeit miteinander.

Dabei steht Spiel und Spaß im Vordergrund – wir entscheiden uns gemeinsam für ein Gesellschaftsspiel, bei dem jeder/jede seine/ihre eigenen sprachlichen Ziele umsetzen kann.

Ob es einfach das Abbauen von Sprechängsten ist, die Anwendung von Sprechtechniken oder das spannungsarme Stottern: unser Spieleabend ist die perfekte Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre und viel Spaß zu sprechen.

Dabei kommt uns ein Tool zugute, das von der Kölner Gruppe entwickelt und anderen Gruppen ebenso zur Verfügung gestellt wurde: die ModBox.

Seid dabei! Wir freuen uns auf euch.

Besuch beim Gruppenabend

Du bist angehende/r Logopäde/in, hast einen Bekannten oder Familienangehörigen, der/die stottert oder möchtest einfach etwas mehr über das Thema Stottern erfahren? Dann bist du bei unserem Gruppenabend genau richtig.

Wir sind eine beliebte Anlaufstelle für Gäste jeglicher Art - gerne gesehen und herzlich willkommen sind Therapieteilnehmende, Studierende der Sprachheilpädagogik oder Logopädie oder sonstige Interessierte.

Du hast Interesse? Dann komm einfach vorbei oder informiere dich auf unserer Homepage unter stottern.koeln. Bei Fragen / Anregungen im Vorfeld wende Dich gerne an info@stottern.koeln. Wir freuen uns auch dich!!!

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. Am Doris-Roper-Haus ist allerdings durch den Neubau einer Schule ein echtes Parkplatz-Problem entstanden. Bitte NICHT im Wendehammer parken.

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

Save the date

Besondere Themenabende 2023

Im Folgenden findest du alle besonderen Angebote, ob Gruppenabende oder Workshops, Aktivitäten und Wochenendveranstaltungen, in chronologischer Reihenfolge

IN-VIVO-VERANSTALTUNG:

Neujahrsbowling

Traditionell findet unser Neujahrsbowling am zweiten Dienstag im neuen Jahr statt. Wir freuen uns, dieses Jahr endlich wieder ohne Einschränkungen bowlen gehen zu können.

Termin: *Dienstag, 10. Januar 2023, 19:30 - ca. 22:00 Uhr*

Ort: *City-Bowling, Moselstraße 44, 50674 Köln*

Anmeldung: *stottern.koeln*

THEMENABEND:

Wenn ich mir eine Therapeutin/einen Therapeuten backen könnte...

Viele Stotternde haben im Laufe ihres Lebens eine oder mehrere Therapien in Angriff genommen, um ihr Stottern auf die eine oder andere Weise zu bearbeiten. Es gibt eine Vielzahl von Fachrichtungen, die sich dem Stottern mit wiederum einer Vielzahl von Methoden widmen - unabhängig davon gibt es immer (mindestens) eine Person, die die Therapie durchführt.

An diesem Abend sollen Erfahrungen ausgetauscht werden: Ist diese Person eurer Meinung nach überhaupt ein wichtiger Faktor in der Therapie - oder ist der Behandlungsansatz entscheidend? Welche Eigenschaften sollte jemand mitbringen, der/die Stottertherapie anbietet? Welche Erfahrungen habt ihr ganz persönlich gemacht – und auf welche Dinge würdet ihr Wert legen, wenn ihr noch einmal eine Therapie beginnen würdet?

Termine: *Dienstag, 24. Januar 2023, 19:00 Uhr (Doris-Roper-Haus)*
Dienstag, 26. September 2023, 19:00 Uhr (online)

Moderation: *Armin Bings, Logopäde*

RAUS AUS DER KOMFORTZONE:

Bouldern

Weißt du eigentlich, was Bouldern ist? Bouldern, das ist Klettern ohne Netz und doppelten Boden. Lust darauf?

Für alle Sportbegeisterten unter euch: Wir laden euch am 07.03. herzlich zum Bouldern in Köln ein. Wenn ihr keine Scheu vor Höhe und Spaß am Klettern habt, kommt gerne vorbei. Wir freuen uns auf euch!

Termin: *Dienstag, 07. März 2023, 19:00 Uhr*

Ort: *Boulderplanet Köln, Oskar-Jäger-Straße 134H, 50825 Köln*

Leitung: *Murad*

Jahres-programm 2023

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
01 SO		01 MI		01 MI		01 SA	Mit dem Ranger zum Rurberg	01 MO	18	01 DO		01 SA		01 DI	Sommerferien – kein Gruppenabend	01 FR		01 SO	Kongress Stottern & Selbsthilfe	01 MI		01 FR	
02 MO	01	02 DO		02 DO		02 SO		02 DI	offener Gruppenabend	02 FR		02 SO		02 MI		02 SA		02 MO	40	02 DO		02 SA	
03 DI	Weihnachtsferien - kein Gruppenabend	03 FR		03 FR		03 MO	14	03 MI		03 SA		03 MO	27	03 DO		03 SO		03 DI	Tag der Dt. Einheit – kein Gruppenabend	03 FR		03 SO	
04 MI		04 SA		04 SA		04 DI	offener Gruppenabend	04 DO		04 SO		04 DI	Sommerferien – kein Gruppenabend	04 FR		04 MO	36	04 MI		04 SA	Mein Körper als Resonanz	04 MO	49
05 DO		05 SO		05 SO		05 MI		05 FR		05 MO	23	05 MI		05 SA		05 DI	offener Gruppenabend	05 DO		05 SO		05 DI	offener Gruppenabend
06 FR		06 MO	06	06 MO	10	06 DO		06 SA		06 DI	offener Gruppenabend	06 DO		06 SO		06 MI		06 FR		06 MO	45	06 MI	
07 SA		07 DI	offener Gruppenabend	07 DI	Bouldern	07 FR		07 SO		07 MI		07 FR		07 MO	32	07 DO		07 SA		07 DI	offener Gruppenabend	07 DO	
08 SO		08 MI		08 MI		08 SA		08 MO	19	08 DO		08 SA		08 DI	Waffel-Contest	08 FR		08 SO		08 MI		08 FR	
09 MO	02	09 DO		09 DO		09 SO		09 DI	Let's t..t..talk English	09 FR		09 SO		09 MI		09 SA		09 MO	41	09 DO		09 SA	Weihnachtsfeier
10 DI	offener Gruppenabend	10 FR		10 FR		10 MO	15	10 MI		10 SA		10 MO	28	10 DO		10 SO		10 DI	Buko-Foto-Nachlese	10 FR		10 SO	
11 MI		11 SA		11 SA		11 DI	offener Gruppenabend	11 DO		11 SO		11 DI	Crêpes & Cocktails	11 FR		11 MO	37	11 MI		11 SA		11 MO	50
12 DO		12 SO		12 SO		12 MI		12 FR	Begegnungs-WE Logoschule Köln	12 MO	24	12 MI		12 SA		12 DI	Neues von den Flowies	12 DO		12 SO		12 DI	Waffel-Contest
13 FR		13 MO	07	13 MO	11	13 DO		13 SA	Begegnungs-Wochenende	13 DI	Improvisations-singen	13 DO		13 SO		13 MI		13 FR		13 MO	46	13 MI	
14 SA		14 DI	offener Gruppenabend	14 DI	Bergmeditation	14 FR	Kommunikatives Wochenende	14 SO	Begegnungs-Wochenende	14 MI		14 FR		14 MO	33	14 DO		14 SA		14 DI	Kreatives Schreiben Schreibspiele	14 DO	
15 SO		15 MI		15 MI		15 SA	Kommunikatives Wochenende	15 MO	20	15 DO		15 SA		15 DI	offener Gruppenabend	15 FR		15 SO		15 MI		15 FR	
16 MO	03	16 DO		16 DO		16 SO	Kommunikatives Wochenende	16 DI	offener Gruppenabend	16 FR		16 SO		16 MI		16 SA	Psychologische Hintergründe	16 MO	42	16 DO		16 SA	
17 DI	offener Gruppenabend	17 FR		17 FR		17 MO	16	17 MI		17 SA		17 MO	29	17 DO		17 SO		17 DI	offener Gruppenabend	17 FR		17 SO	
18 MI		18 SA		18 SA	Die IMS-Stottertherapie	18 DI	Waffel-Contest	18 DO		18 SO		18 DI	Sommerferien – kein Gruppenabend	18 FR		18 MO	38	18 MI		18 SA		18 MO	51
19 DO		19 SO		19 SO		19 MI		19 FR		19 MO	25	19 MI		19 SA		19 DI	offener Gruppenabend	19 DO		19 SO		19 DI	In-vivo-Weihnachtsmarkt
20 FR		20 MO	08	20 MO	12	20 DO		20 SA		20 DI	Mitglieder-versammlung	20 DO		20 SO		20 MI		20 FR		20 MO	47	20 MI	
21 SA		21 DI	Nubbelverbrennung	21 DI	offener Gruppenabend	21 FR		21 SO		21 MI		21 FR		21 MO	34	21 DO		21 SA	Kletterwald	21 DI	offener Gruppenabend	21 DO	
22 SO		22 MI		22 MI		22 SA		22 MO	21	22 DO		22 SA		22 DI	offener Gruppenabend	22 FR		22 SO	Welttag des Stotterns	22 MI		22 FR	
23 MO	04	23 DO		23 DO		23 SO		23 DI	offener Gruppenabend	23 FR		23 SO		23 MI		23 SA		23 MO	43	23 DO		23 SA	
24 DI	Wenn ich mir einen Therapeuten backen könnte...	24 FR		24 FR		24 MO	17	24 MI		24 SA	Sommerfest	24 MO	30	24 DO		24 SO		24 DI	Bergmeditation	24 FR		24 SO	
25 MI		25 SA		25 SA		25 DI	offener Gruppenabend	25 DO		25 SO		25 DI	Online-Gruppenabend	25 FR		25 MO	39	25 MI		25 SA		25 MO	52
26 DO		26 SO		26 SO		26 MI		26 FR		26 MO	26	26 MI		26 SA	Kanutour	26 DI	Online-Gruppenabend	26 DO		26 SO		26 DI	2. Weihnachtstag – kein Gruppenabend
27 FR		27 MO	09	27 MO	13	27 DO		27 SA		27 DI	offener Gruppenabend	27 DO		27 SO		27 MI		27 FR		27 MO	48	27 MI	
28 SA		28 DI	Vorsicht K-K-Kamera!	28 DI	Online-Gruppenabend	28 FR		28 SO		28 MI		28 FR	Flow-Zukunfts-werkstatt	28 MO	35	28 DO		28 SA		28 DI	Online-Gruppenabend	28 DO	
29 SO				29 MI		29 SA		29 MO	22	29 DO		29 SA	Flow-Zukunfts-werkstatt	29 DI	Vorsicht K-K-Kamera!	29 FR	Kongress Stottern & Selbsthilfe	29 SO		29 MI		29 FR	
30 MO	05			30 DO		30 SO		30 DI	Online-Gruppenabend	30 FR		30 SO	Flow-Zukunfts-werkstatt	30 MI		30 SA	Kongress Stottern Uni Köln	30 MO	44	30 DO		30 SA	
31 DI	Online-Gruppenabend			31 FR				31 MI				31 MO	31	31 DO				31 DI	Let's t..t..talk English			31 SO	

01.01. Neujahr // 06.01. Heilige Drei Könige // 14.02. Valentinstag // 20.02. Rosenmontag // 21.02. Faschingsdienstag // 22.02. Aschermittwoch // 07.04. Karfreitag // 09.04. Ostersonntag // 10.04. Ostermontag // 01.05. Tag der Arbeit // 18.05. Christi Himmelfahrt // 28.05. Pfingstsonntag // 29.05. Pfingstmontag // 08.06. Fronleichnam // 15.08. Mariä Himmelfahrt // 03.10. Tag der Deutschen Einheit // 31.10. Reformationstag // 01.11. Allerheiligen // 22.11. Buß- und Bettag // 06.12. Nikolaus // 24.12. Heiligabend // 25.12. 1.Weihnachtstag // 26.12. 2.Weihnachtstag // 31.12. Silvester

WORKSHOP:

Die IMS-Stottertherapie

Desensibilisierung und Modifikation bei Jugendlichen und Erwachsenen

In diesem Workshop werden die Grundlagen zu den Phasen der Modifikation und Desensibilisierung einer an Van Riper orientierten block modification-Therapie vermittelt.

Im Teil Modifikation wird die Funktionsweise der Blocklöse- und Blockverhinderungstechniken (Pull-Out, Prolongation) erläutert und diese werden intensiv mit den TeilnehmerInnen eingeübt. Für den Bereich der Desensibilisierung werden den TeilnehmerInnen das schon früh in der Therapie vermittelte sprechmotorische Verfahren des anstrengungsfreien Stotterns (Nettostottern) aufgezeigt (orientiert an J. Sheehans Therapieansatz).

Der Workshop hat einen hohen Praxisanteil.

Hartmut Zückner war Lehrlogopäde für Stottern und Poltern am Universitätsklinikum Aachen und ist Lehrbeauftragter im Studiengang Lehr- und Forschungslogopädie der RWTH Aachen. Nach langjähriger Erfahrung als Therapeut auf der Grundlage verschiedener Nicht-Vermeide-Ansätze entwickelte er 2001 das Therapiekonzept „Intensiv-Modifikation-Stottern". 2022 veröffentlichte er den Ratgeber für Stotternde: Mein Körper als Resonanz – Workshop zu Körperwahrnehmung und Embodiment

Termin: *Samstag, 18. März 2023, 10:00 Uhr - 18:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Referent: *Hartmut Zückner*
Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- u. Nichtmitglieder 10 €*
Anmeldung: *stottern.koeln*

WANDERUNG:

Mit dem Ranger zum Rurberg

Wir wandern mit dem Ranger mit Ausblick auf die Seenlandschaft im Nationalpark Eifel – dort, wo sich Mauereidechse und Schlingnatter wohlfühlen. Im felsigen Terrain besteigen wir den Honigberg – oben entschädigt eine fantastische Aussicht auf die Eifeler Seenlandschaft für die Anstrengungen.

Die Tour beinhaltet Steigungen, ist mittel bis schwer und für Kinder geeignet, jedoch nicht kinderwagentauglich. Zurück im Nationalpark-Tor Rurberg können wir mehr über das Thema Wasser als „Lebensadern der Natur" erfahren. Zurück fahren wir mit einem Schiff der Rurseeschifffahrt.

Schwerhörige Gäste können einen mobilen Hörverstärker ausleihen, wenn sie dies im Vorfeld anmelden.

In Rurberg lädt die kostenfreie, themenspezifische Ausstellung des Nationalpark-Tors dazu ein, sich über das Großschutzgebiet und die Region zu informieren.

Mehr Infos auf www.nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/veranstaltungen/detail/124627.

Wir fahren um 9:30 Uhr in Köln mit Fahrgemeinschaften los.
Start der geführten Tour ist um 11:00 Uhr.

Termin: *Samstag, 01. April 2023, 09:30 Uhr - ca. 17:30 Uhr*
Treffpunkt: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Ort: *Nationalpark-Tor Rurberg, Seeufer 3, 52152 Rurberg*
Leitung: *Michael*
Anmeldung: *stottern.koeln*

WOCHENDSEMINAR:

Kommunikatives Wochenende

Nach dem überragenden Erfolg in den letzten Jahren haben wir uns entschieden, mit dem ursprünglichen 2-Jahres-Rhythmus zu brechen und auch dieses Jahr wieder ein Kommunikatives Wochenende anzubieten. Hierfür kehren wir ins Haus Apfelbaum in Drolshagen zurück, wo wir schon 2015, 2017 und 2022 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
- 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, 14. April - Sonntag, 16. April 2023*

Leitung: *Vorstand SHG Köln*

Anmeldeschluss: *2. April 2023*

Ort: *Haus Apfelbaum, Seestraße 30, 57489 Drolshagen-Herpel*

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

Kontakt: *info@stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG DES LV NRW:

NRW aktiv 2023

Begegnungswochenende des LV Stottern & Selbsthilfe NRW e.V. mit Mitgliederversammlung | 45721 Haltern am See

Draußen sein, Natur und Selbsthilfe hautnah erleben – sich dabei mit Spaß kennenlernen und austauschen? Bei unserem diesjährigen Begegnungswochenende findest du auf jeden Fall ein vielfältiges und mitreißendes Angebot.

Wir werden vor den Toren des Ruhrgebietes, im Naturpark „Hohe Mark“ zwischen glitzernden Seen und tiefen Wäldern in der modernen Sport- und Gemeinschafts-Jugendherberge Haltern am See untergebracht sein. Direkt vor der Tür beginnt das Paradies: der Halterner See mit schönem Seebad und Naturstrand; angrenzenden Wäldern und einem vielfältigen Angebot für Beachvolleyball, Fußball oder Klettern an der Kletterwand der Jugendherberge. Gitarrenmusik und gemeinsames Liedersingen darf bei der Lagerfeuerromantik natürlich nicht fehlen.

Für alle, die Selbsthilfe aktiv miterleben möchten, die für sich in der Natur Achtsamkeit und Resilienz erfahren möchten, dazu eine Gemeinschaft und neue Menschen kennenlernen möchten.

Nach dem ersten „Grill & Chill“-Abend wird am Samstagmorgen ein weiteres Highlight auf euch warten – ein Feldenkrais-Workshop.

Am Samstagnachmittag können wir dann gemeinsam oder in Kleingruppen das ganze Potenzial der Jugendherberge und der Umgebung entdecken und genießen.

Sonntagmorgen gibt es dann noch obligatorisch für Mitglieder oder Nicht-Mitglieder Spannendes aus NRW zu berichten und Einblicke in unseren Landesverband Stottern & Selbsthilfe NRW e.V.

„NRW aktiv“ für alle, die eine super Zeit mit netten Leuten erleben möchten.

Termin: *Freitag, 12. Mai - Sonntag, 14. Mai 2023*

Anmeldeschluss: *1. Februar 2023 (danach auf Anfrage)*

Ort: *Jugendherberge, Stockwieser Damm 255, 45721 Haltern am See*

Kosten: *MZ: 30 € (DZ + EZ schon ausgebucht), Tagesgäste: 15 €*

Kontakt: *Sven Frank, frank.nettetal@gmail.com*

Anmeldung: *www.bvss.de/angebote/seminare*

AUSWÄRTSVERANSTALTUNG:

Besuch der Uni Köln und der Schule für Logopädie

Ein guter Stottertherapeut kann die subjektive Lebensqualität stotternder Menschen erheblich verbessern – das weiß niemand besser als wir.

Um Studierenden der Logopädie und Sprachtherapie und somit zukünftigen Stottertherapeutinnen und -therapeuten einen Einblick in den Alltag und in das Innenleben einer stotternden Person zu geben, besuchen wir die Studierenden in ihrer Lehrveranstaltung in Köln und Bonn und beantworten ihnen Fragen rund um's Thema Stottern.

Aus erster Hand informieren wir über das Stottern, die positiven Effekte der Selbsthilfe auf den Einzelnen und die Effekte einer sprachtherapeutischen Behandlung.

Ihr möchtet uns unterstützen und den Therapeutinnen und Therapeuten von morgen die bestmöglichen Voraussetzungen für ihren Berufseinstieg ermöglichen? Dann meldet euch unter info@stottern.koeln bei uns – und stellt euch der sprachlichen Herausforderung.

Termine: *Freitag, 12. Mai 2023, Logopädenschule Köln*
n.n, Logopädenschule Bonn
Samstag, 30. September 2023, Universität zu Köln

Kontakt: *info@stottern.koeln*

GRUPPENABEND:

Improvisationssingen

Singen ohne Noten. Singen ohne Sprache. Singen mit anderen, aber wie? Es werden verschiedene Möglichkeiten erklärt und direkt ausprobiert.

Habt nur keine Hemmungen! Auch wenn die Vorkenntnisse fehlen, kannst du erstmal nur zuhören. Falsch machen kannst du nichts, und am Ende bist du um ein paar Erfahrungen reicher! Also: Nur Mut!

Termin: *Dienstag, 13. Juni 2023, 19:00 Uhr*

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

Moderation: *Roman Leo*

SAMSTAGSVERANSTALTUNG:

Sommerfest mit Tag der offenen Tür

Auch dieses Jahr findet – bei hoffentlich schönem Wetter – im gemütlichen Innenhof des Quäker-Nachbarschaftsheims unser Sommerfest statt.

Eingeladen sind alle, die am Thema Stottern interessiert oder selbst betroffen sind – Angehörige und Freunde inklusive.

Stotternde Menschen und ihre Angehörigen werden von uns bei Speis und Trank in einem informellen Rahmen zu allen Fragen des Stotterns beraten und mit Informationsmaterial über die Thematik des Stotterns in Form von Filmmaterial und möglichen Therapieangeboten versorgt.

Für die Verpflegung ist gesorgt – alles, was ihr mitbringen müsst, ist gute Laune und eine Portion Neugier. Wir freuen uns auf euch!

Termin: *Samstag, 24. Juni 2023 ab 16:00 Uhr, Ende offen*

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

Kontakt: *Simon Ermler, info@stottern.koeln*

Anmeldung: *stottern.koeln*

GRUPPENABEND:

Crêpes & Cocktails

Die Zeit verfliegt im Nu – ehe wir uns versehen, ist die Hälfte von 2023 bereits vorbei.

Wir möchten die vergangenen sechs Monate mit euch Revue passieren lassen – bei Crêpes und Cocktails sprechen wir über das, was gut lief, das, was besser laufen könnte und das, was sein wird.

Rezeptvorschläge und Zutaten sind erwünscht: meldet euch unter info@stottern.koeln an.

Termin: *Dienstag, 11. Juli 2023, 19:00 Uhr*

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

Anmeldung: *stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG:

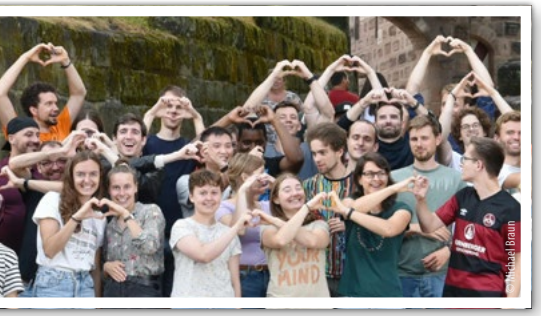
Flow-Zukunftswerkstatt 2023

Austausch, Vernetzung und Freizeit für junge Stotternde

Bei der alljährlichen „Flow-Zukunftswerkstatt“ treffen junge Stotternde aus ganz Deutschland für ein Wochenende zusammen, tauschen sich aus, lernen einander kennen und schmieden Pläne für die nahe und mittelfristige Zukunft. Wir gehen der Frage nach: Wo stehen wir bereits und wo wollen wir hin?

Kennenlernen, Austausch und Vernetzung zwischen den Teilnehmenden werden begleitet von einem bunten Freizeitprogramm mit vielfältigen Aktivitäten im schönen Hannover!

Jede*r, die*der Interesse an „Flow - Die Sprechgruppe der BVSS“ hat, ist willkommen: Neben Mitgliedern bestehender Flow-Gruppen sind auch junge Logopäd*innen oder Sprachheilpädagog*innen eingeladen, teilzunehmen und Flow kennenzulernen.



FLOW
Die junge Sprechgruppe der BVSS

Termin: *Freitag, 28. Juli 18:00 Uhr - Sonntag, 30. Juli 2023 14:00 Uhr*
Ort: *Jugendherberge, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover*
Leitung: *Flow-Orga-Team*
Anmeldeschluss: *30.06.2023*
Kosten: *MZ: 30 €, Tagesgäste: 15 €*
Kontakt: *Frauke Süß, BVSS-Geschäftsstelle, suess@bvss.de*
Anmeldung: *www.bvss.de*

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

AUSWÄRTSVERANSTALTUNG:

Kanutour

Nach unserer sehr gelungenen Niers-Tour im vergangenen Jahr wollen wir auch dieses Jahr wieder zusammen paddeln. Diesmal werden wir in Zweierkajaks die Sieg von Eitorf bis zur Burg Blankenberg (Hennef) befahren. 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.

Details zur gemeinsamen An- und Abreise mit der Bahn werden noch auf unserer Homepage stottern.koeln bekannt gegeben.

Termin: *Samstag, 26. August 202 , 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr*
Ort: *Brückenstr., 53783 Eitorf – Haus Attenbach, 53773 Hennef*
Kosten: *Mitglieder 15 €, Förder- u. Nichtmitglieder 32,50 €*
Kontakt: *Jochen, info@stottern.koeln*
Anmeldung: *stottern.koeln*

GRUPPENABEND:

Neues von den Flowies

Ihr habt mich eingeladen und deshalb komme ich gerne am 12. September 2023 zu eurem Gruppentreffen zu Besuch.

Als Projektreferentin der Geschäftsstelle für die junge Selbsthilfe möchte ich euch stellvertretend für „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ von einigen Highlights aus der Flow-Welt berichten. Darunter zählt zum Beispiel die Zukunftswerkstatt (quasi der BuKo für die Flowies), ein internationaler Austausch und vieles mehr.

Gerne könnt ihr mir all‘ eure Fragen stellen oder auch Anregungen mitgeben – ich freue mich auf euch!

Termin: *Dienstag, 12. September 2023, 19:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Referentin: *Frauke Süß, Projektleiterin BVSS*

SAMSTAGSVERANSTALTUNG:

Psychologische Hintergründe

zum Umgang mit Stottern im Alltag

Stottern bzw. das „Stotterer-Sein“ setzt meist eine mehr oder minder lebenslange Auseinandersetzung damit voraus. Therapien gibt es heute viele, aber auch „die Guten“ vermögen es in der Regel nicht, alle mit dem Stottern verbundenen Probleme von jetzt auf gleich zu lösen. Als Betroffener muss man auch nach einer Therapie weiter an sich arbeiten, um einen gewissen Stand sowohl in sprachlicher, aber auch vor allem in persönlicher Hinsicht (annähernd) halten zu können. Da Stottern und die Auseinandersetzung damit immer sehr individuell ablaufen, gibt es allerdings keine allgemein gültige „Betriebsanleitung“, wie man mit seinem Handicap und den damit einhergehenden Schwankungen am besten umgeht.

Der Workshop soll über verschiedene psychologische Prozesse aufklären, die oftmals mehr oder weniger unbewusst in uns arbeiten. Somit können wir uns und unsere inneren Antriebsmuster besser verstehen lernen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Ego-States (Arbeit an den inneren Anteilen), neueren Erkenntnissen aus der Resilienzforschung und dem sog. Window-of-Tolerance: Welche Situationen bringen mich aus der Fassung und was kann dagegen Sinnvolles tun? Wir vertiefen die Inhalte des entsprechenden Workshops, der auf dem letztjährigen BuKo in Halle angeboten wurde, z.B. mittels praktischer Übungen und Diskussionsrunden. Wichtig: Der Workshop kann und soll keine vollwertige Psychotherapie ersetzen! Es geht vielmehr um die Vermittlung theoretischer Grundlagen, die dann in alltagstaugliches Handeln umgesetzt werden können und darum, einen anderen Zugang zum Stottern und der dazugehörigen Belastung zu finden.

Thilo Müller ist Sprachtherapeut (M.A.), und zertifizierter Traumafachberater & Traumapädagoge. Er stottert selbst seit seinem 3. Lebensjahr und hat viele Jahre Therapieerfahrung als Patient. Neben dem Unterrichten im Bereich Redeflussstörungen liegt sein Arbeitsschwerpunkt seit 2013 im Rahmen der Bonner Stottertherapie auf der Therapie von Jugendlichen und Erwachsenen.

Termin: *Samstag, 16. September 2023, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Referent: *Thilo Müller*
Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- u. Nichtmitglieder 10 €*
Kontakt: *Petra, info@stottern.koeln*
Anmeldung: *stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG:

Kongress Stottern & Selbsthilfe

in Mainz

Mainz: Hochburg der rheinischen Fastnacht, Geburtsstadt der Druckkunst - und 2023 auch Austragungsort des Kongresses Stottern & Selbsthilfe.

Anmeldungen können ab Mai über die Homepage stottern-der-kongress.de getätigt werden.

Wir freuen uns auf euch – und sehen uns in Mainz!

Termin: *Freitag, 29. September - Sonntag, 01. Oktober 2023*
Infos: *www.stottern-der-kongress.de* ***Kontakt:*** *info@stottern.koeln*

GRUPPENABEND:

Buko-Foto-Nachlese

Er ist unser Medium schlechthin – der Kongress Stottern & Selbsthilfe. Jedes Jahr fahren viele unserer Mitglieder auf den Buko, um sich mit anderen Gruppen über Themen rund um's Stottern auszutauschen und zu vernetzen.

Danach wird in gewohnter Umgebung in Erinnerungen geschwelgt – als Kölner Gruppe sehen wir uns gemeinsam nochmal alle Bilder und Videos an, die an diesem besonderen Tag entstanden sind, und lassen auch die Mitglieder, die nicht mitfahren konnten, daran teilhaben.

Wir erinnern uns zurück, reflektieren und vergegenwärtigen uns – Nostalgie, Vorfreude und ein wenig Sehnsucht inklusive.

Wie heißt es so schön? Nach dem Buko ist vor dem Buko!

Termin: *Dienstag, 10. Oktober 2023, 19:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*

AUSWÄRTSVERANSTALTUNG:

Kletterwald

Wir wollen mit dir mal wieder einen Kletterwald unsicher machen! Dieses Jahr geht es in den Kletterwald Hennef. Hier liegen Spaß und Abenteuer mitten in der Natur. In den Wipfeln der Bäume warten naturnah installierte Parcours aus Seilen und Hindernissen darauf, von dir erklettert zu werden.

Es gibt 14 nach Gebirgen benannte Routen in verschiedenen Höhen und Schwierigkeitsgraden. Zwischen den insgesamt hundert Kletterstationen sorgen Elemente wie Brücken, Lianen, Balancierbalken oder Rutschen für Nervenkitzel. Du wählst selbst, wie viel Herausforderung du möchtest: ob relaxed in den Vogesen, sportlich in den Alpen oder abenteuerlich im Himalaya – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Und exklusiv gibt es das Zweigebirge: der einzigartige Partnerparcours, der nur zu zweit bezwingbar ist! Die Ausrüstung mit Helmen und Klettergurten mit marktführenden Sicherungssystemen macht das Klettern zum extrasicheren Vergnügen.

Für spontane Stimm- und Sprechübungen in Form von „uuaah“ oder ähnlichem ist der Kletterwald übrigens ein ideales Übungsfeld .

Zum Klettern empfehlen wir robuste und bequeme Kleidung, die auch ein bisschen schmutzig werden darf, und dazu festes Schuhwerk – bitte keine Zehensandalen tragen. Schmuck und Wertgegenstände bitte zuhause lassen oder vor dem Klettern ablegen. Kommt wetterfest, also bei kühlem oder regnerischem Wetter am besten mit Jacke und Mütze. Bei empfindlichen Händen sind Handschuhe von Vorteil. Du kannst auch deinen eigenen Helm (Kletter-, Fahrrad-, Baustellenhelm) mitbringen.

Vor Ort gibt es gekühlte Getränke, Kaffee, Riegel, Snacks und warme Zwischenmahlzeiten. Ansonsten kannst du auch gerne deine eigene Verpflegung mitbringen! Anschließend können wir je nach Stimmungslage noch etwas essen und trinken gehen.

Nähere Informationen zur Anfahrt erhältst du noch rechtzeitig vor dem Termin.

Termin: *Samstag, 21. Oktober 2023, 12:00 Uhr - 17:00 Uhr*
Ort: *Kletterwald Hennef, Sövener Str. 60, 53773 Hennef*
Kosten: *Mitglieder 14 €, Förder- u. Nichtmitglieder 29 €*
Kontakt: *Andreas, info@stottern.koeln*
Anmeldung: *stottern.koeln*

IN-VIVO-VERANSTALTUNG:

22. Oktober: Welttag des Stotterns

Für die einen mag er unbedeutend sein, für uns Stotternde ist er von großer Bedeutung: der Welttag des Stotterns.

Am 22. Oktober jedes Jahres liegt der Fokus auf der Thematik, mit der wir uns bereits unser ganzes Leben lang befassen mussten, und welche uns auch zukünftig auf unserem Lebensweg begleiten wird.

Um auch andere Personen für die Thematik zu sensibilisieren und aufzuklären, nutzen wir von der Selbsthilfegruppe Köln den Tag, um in der Öffentlichkeit über das Thema Stottern aufzuklären und zu informieren.

Ob durch Interviews im Radio, durch Fernsehreportagen, durch Infostände oder andere öffentlichkeitswirksame Aktionen: um Außenstehende für den Umgang mit Stotternden zu desensibilisieren oder sie aufzuklären, muss viel getan werden.

Du möchtest an unserer diesjährigen Aktion teilnehmen und deinen Teil zu Aufklärung und Fortschritt beitragen?

Dann erkundige dich jetzt auf: stottern.koeln.

THEMENABEND:

Kreatives Schreiben

Schreibspiele und -anregungen

Den Stift in die Hand nehmen und einfach loslegen - durch ganz einfache (und oft auch gesellige und unterhaltsame) Anregungen und Spiele rund ums Schreiben kann man die Kreativität wachkitzeln ... oder einen Anfang finden, um eigene Erfahrungen und Gedanken zu Papier zu bringen.

Und nein, es wird weder hochliterarisch noch wird jemand zum Vorlesen gezwungen - es geht um Spaß und Spiel und um die ganz persönliche Erfahrung, was das Schreiben alles kann. Bitte Stifte und Papier mitbringen! ;-)

Termin: *Dienstag, 14. November 2023, 19:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Armin Bings, Logopäde*

WORKSHOP:

Mein Körper als Resonanz

Workshop zu Körperwahrnehmung und Embodiment

Embodiment bezeichnet die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Körperhaltung, Muskeltonus, Bewegungsqualität und vieles mehr beeinflussen unser Denken, unsere Gefühle und unsere innere Haltung gegenüber uns und anderen. Auf der anderen Seite beeinflussen Denken, Gefühle, Emotionen beispielsweise unsere Körperhaltung, den Muskeltonus oder unsere Bewegungsqualitäten.

Der Workshop hat zum Ziel, sich auf persönlicher Ebene über Körperwahrnehmungsübungen mit Embodiment auseinanderzusetzten. Welchen Einfluss hat dein Körper auf deine Gedanken, dein Handeln und deine Gefühle?

Durch kleine thematische Inputs, praktische Übungen und Raum für persönliche Gespräche werden wir uns mit dieser und anderen Fragen auseinandersetzen, um herauszufinden, was das für jeden persönlich bedeutet.

Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse. Offenheit, bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken reichen für einen erfolgreichen Workshop vollkommen aus.

Ich freue mich auf euch!

Herzliche Grüße, Eva Steißlinger

Termin: *Samstag, 04.November 2023, 10:00 Uhr - 18:00 Uhr*

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

Referentin: *Eva Steißlinger (Sporttherapeutin (DVGS), Tanz- und Bewegungstherapie (M.A.), Sportwissenschaften (B.Sc))*

Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- u. Nichtmitglieder 10 €*

Anmeldung: *stottern.koeln*

SAMSTAGSVERANSTALTUNG:

Adventlicher Gesprächs- und Infoabend

Er ist eine alljährliche Tradition: unser Gesprächs- und Infoabend. Mit einem kleinen Weihnachtsbuffet und einer Wichtelbescherung läuten wir die Weihnachtszeit ein.

Bitte bringt für die Wichtelüberraschung eine Kleinigkeit im Wert von 5-8 € mit.

Eingeladen sind alle, die stottern oder sich für das Thema interessieren – wir freuen uns auf den Austausch mit euch.

Den Nicht-Teilnehmern wünschen wir im Kreise eurer Familien eine besinnliche Zeit und frohe Weihnachten.

Termin: *Samstag, 9. Dezember 2023 ab 18:00 Uhr, Ende offen*

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

RAUS AUS DER KOMFORTZONE:

In-vivo-Weihnachtsmarkt

Alle Jahre wieder – ist der Weihnachtsmarkt am Stadtgarten. Ihr seid herzlich eingeladen, uns auf den schönsten Weihnachtsmarkt Kölns zu begleiten.

Nach einem kurzen Blitzlicht im Gruppenraum ziehen wir gemeinsam los. Auf dem Weihnachtsmarkt erwarten uns nicht nur Glühwein, heiße Maronen und ein lebhafter Austausch, sondern auch ein ideales Umwelttraining in weihnachtlicher Kulisse.

Wie ihr das Training gestaltet, bleibt euch überlassen: ihr könnt euch an Verkaufsständen beraten lassen oder Informationen zu Zutaten, Allergenen, etc. einholen. Wir freuen uns auf euch!

Termin: *Dienstag, 19. Dezember 2023, 19:00 Uhr*

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

Jetzt Mitglied werden...

... da die **Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.** (Stottern in Kölle) 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.*

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!

Selbsthilfeförderung

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Zuschussgebern 2022, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV NRW

Stadt Köln

BKK Pfalz

BAHNBKK

Salus BKK

Mercedes-Benz BKK

BKK24

BKK ProVita

Stottern & Selbsthilfe NRW e.V.

Audi BKK

AOK

BKK·VBU

Wir sagen Danke!

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, Web: 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.

stottern.koeln