



Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

Jahres- programm



stottern.koeln

Inhalt

Vorwort des Vorstandes	3
Wir sind jetzt bei Instagram!	4
Was ist Stottern?	5
Wer sind wir und was machen wir?	6
Grüße vom Stotter-Otter	7
Wie ihr uns findet?!	8
Gruppenabende	9
Neujahrsbowling	12
Offener Gruppenabend	12
Stottervorahnung	13
Vorsicht K-K-Kamera!	14
Let's t.t.talk English	14
Kehlkopf und Stottern	15
Kochabend mit Jenni	16
Online-Gruppenabend	16
Mitgliederversammlung	17
Spieleabend mit Manfred	17
Der Waffel-Contest	17
Kreatives Schreiben	18
Crêpes & Cocktails	18
Let's t.t.talk English	18
Bergmeditation	19
Resilienz	19
Jahresprogramm – Übersicht	20
Buko-Foto-Nachlese	22
Der Waffel-Contest	23
Spieleabend mit Jenni	23
In-vivo-Weihnachtsmarkt	23
Workshops & In-vivo	24
Kommunikatives Wochenende	25
Ausgesprochen spruchreif	26
Besuch des ehem. Geheimbunkers	27
Besuch der Logopädenschule u. Universität ..	28
Kanutour	28
Kölner Ehrenamtstag	29
Sommerfest mit Tag der offenen Tür	29
Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse	30
Mit dem Ranger zum Rurberg	31
Kongress Stottern & Selbsthilfe in München ..	32
22. Oktober: Welttag des Stotterns	32
Die IMS-Modifikationstechniken	33
Adventlicher Gesprächs- u. Infoabend	34
Weitere Angebote	35
Jetzt Mitglied werden	36

Liebe Gruppenmitglieder, liebe Interessierte,

das 50. Jubiläum liegt hinter uns, und wir schauen nun mit Zuversicht auf die nächsten 50 Jahre unserer Gruppe.

Auch für das Jahr 2025 haben wir euch ein buntes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das wir euch mit diesem Heft präsentieren möchten.

Der Gruppenabend: Nachdem es sich bewährt hat, den Gruppenabend im zweiwöchigen Rhythmus durchzuführen, bleibt es dabei: Wir treffen uns jeden **zweiten** und **vierten Dienstag** im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld!

Allerdings hat eine Mehrheit der Mitglieder dafür gestimmt, die alte Uhrzeit wieder einzuführen, sodass wir nunmehr wieder um **19:30 Uhr** beginnen und zwischen 21:00/21:30 Uhr – nach Wunsch der Teilnehmenden – den Gruppenabend beenden.

Wir freuen uns, euch dieses Jahr ein reichhaltiges Angebot an Themenabenden zu bieten, zu denen wir neben unseren jährlich wiederkehrenden Angeboten auch interessante Anregungen von den Logopäden Armin Bings und Volker Schiffermann erhalten haben.

Dankbar sind wir jedoch auch euch Mitgliedern, wenn ihr einen Abend mit oder ohne Thema moderieren möchtet. Bitte wendet euch dafür an info@stottern.koeln.

Jedoch nicht nur beim Gruppenabend, sondern 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? Auch damit wendet euch gerne an info@stottern.koeln.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Durchblättern des Programmheftes und hoffen auf ein gesundes Jahr 2025 voller Sprechfreude!

Euer Vorstand
Petra, Helmut,
Andreas und Jochen



Wir sind jetzt bei Instagram!

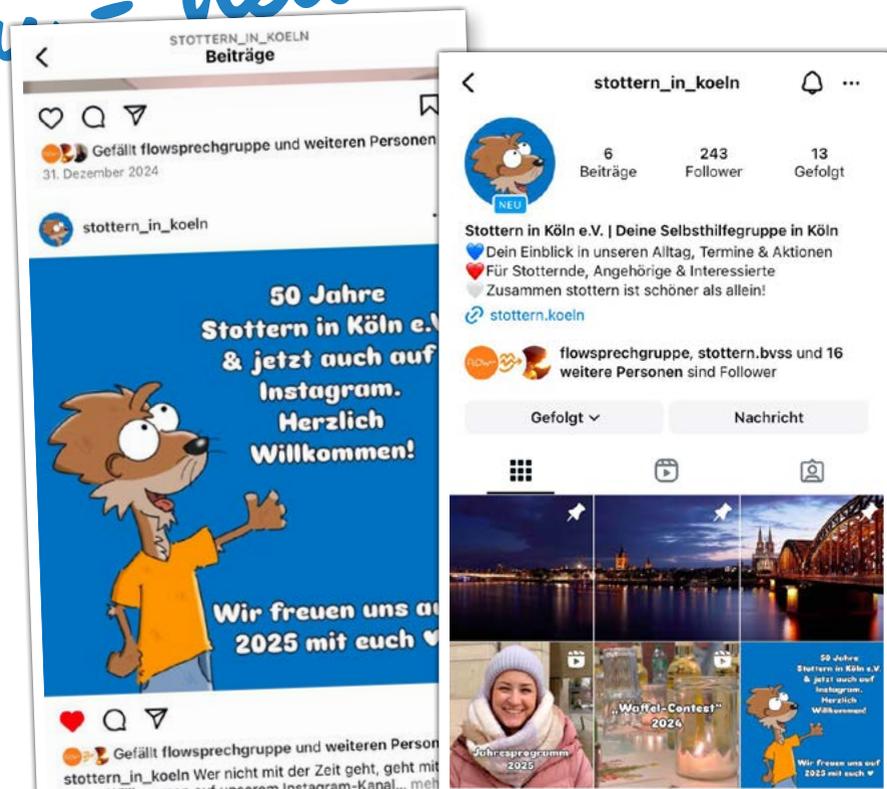
Stottern in Köln e.V. geht mit der Zeit: Zum 50-jährigen Bestehen haben wir uns entschieden, einen Instagram-Account zu starten! Ab sofort findet ihr uns dort unter unserem Vereinsnamen – ein Ort, um Einblicke in unsere Arbeit, Neuigkeiten und persönliche Geschichten sowie Termine zu teilen.

Wir freuen uns über eure Unterstützung und über alle, die Lust haben, sich einzubringen. Ob mit einem eigenen Beitrag oder einem kurzen Video, in dem ihr erzählt, warum Selbsthilfe für euch wichtig ist – wir stehen euch natürlich mit Rat und Tat zur Seite.

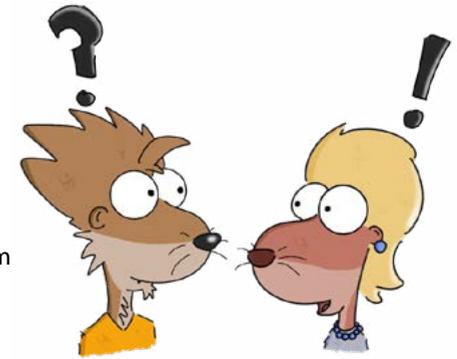
Wer Interesse hat, kann uns direkt über Instagram schreiben. Gemeinsam möchten wir dort eine Plattform schaffen, die Stottern sichtbar und Lust darauf macht, uns kennenzulernen.

Wir freuen uns auf euch!

Folgt uns auf Instagram unter [stottern_in_koeln](#)



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 mit über 100 Mitgliedern eine der größten von rund 90 Selbsthilfegruppen stotternder Menschen in Deutschland. 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 Sprechängste 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 wir 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!



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

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

Mit unserem Heft möchten wir euch nicht nur einen Vorgeschmack auf unsere Gruppenabende und Veranstaltungen geben, sondern insgesamt unser Vereinsleben lebhaft vermitteln.

Die entsprechenden Bilder kannst du nun auch barrierefrei auf Instagram sehen unter dem Benutzernamen [stottern_in_koeln](#).



Also folgt mir!





Wie ihr uns findet?!

Unser Treffpunkt für die 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 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.

Unsere Gruppenräume verfügen über einen barrierefreien Zugang.

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



Gruppen- abende



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.

Unser Wunsch ist es, einen Gruppenabend im Monat als offenen und einen als Themenabend zu gestalten. Durch die vielen Angebote, die wir dieses Jahr erfreulicherweise erhalten haben, werden dabei jedoch die Themenabende ein wenig überwiegen.

Wir treffen uns auch weiterhin **jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr** im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld für ca. zwei Stunden. Ob dann der Abend endet 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 Sprachtherapie, Therapeutinnen und Therapeuten oder Partnerinnen und Partner der Teilnehmenden.

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. Auch kann der/die Teilnehmende sich Sprechziele setzen, die wir dann gemeinsam verfolgen und auf Wunsch ein wertschätzendes Feedback geben.

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 – in guter Gesellschaft, mit interessanten Gesprächen in einer entspannten Atmosphäre bei einem Glas Wasser oder Limo.

Wir freuen uns über jeden, der teilnimmt!

Du hast Ideen oder möchtest selbst einen Gruppenabend anbieten? Dann wende dich an info@stottern.koeln.

Termin: jeden zweiten und vierten Dienstag von 19:30 bis ca. 21:30 Uhr, außer an Feiertagen und den Schließzeiten des DRH (siehe Kalender)

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





Neujahrsbowling

Seit Jahren ist unser traditionelles Neujahrsbowling der Auftakt im neuen Kalenderjahr. Auch dieses Jahr seid ihr wieder herzlich eingeladen, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Bei einem Glas Kölsch oder Limo treffen wir uns im gemütlichen Ambiente von City-Bowling und begeben somit unseren Startschuss ins neue Jahr.

Anmeldung über unsere Homepage
stottern.koeln

Termin: Dienstag, 7. Januar 2025

Zeit: Treffen ab 19:30, Spielzeit 20:00 bis 22:00 Uhr

Ort: City-Bowling, Moselstraße 44, 50674 Köln

Anmeldung: stottern.koeln

Offener Gruppenabend

An diesem Abend könnt ihr euch mit euren jeweiligen Anliegen einbringen, Fragen stellen, Übungen machen und ein wertschätzendes Feedback erhalten.

Fragt gerne an, wenn ihr selbst solch einen Abend moderieren möchtet!

Termin: Dienstag, 14. Januar, 11. März, 8. April, 10. Juni, 8. Juli, 26. August, 11. November, 9. Dezember 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Stottervorahnung

Laut einer Studie (Jackson et al., 2015) ist das Phänomen der Stottervorahnung sehr weit verbreitet. Von den 30 Teilnehmenden gaben 77% an, dass sie „häufig“ oder sogar „immer“ vorhersagen können, dass ein Stotterersymptom auftreten wird. Die Häufigkeit dieser Vorahnung war unabhängig davon, wie stark das Stottern von außen wahrnehmbar ist.

Die Teilnehmenden berichteten von sehr unterschiedlichen Reaktionen auf dieses Gefühl oder die Gewissheit, dass Stottern kurz bevorsteht: Versuche, es zu vermeiden waren ebenso verbreitet wie der Einsatz von Techniken, manche entschieden sich auch einfach weiterzusprechen und das Wort offen zu stottern.

Die Stottervorahnung scheint also ein wichtiger Bestandteil der „Stottererfahrung“ zu sein – deshalb würde ich mich freuen, wenn wir darüber ins Gespräch kommen.

Ich würde Euch gerne etwas mehr über die Studie erzählen und Euch die „Stotter-Vorahnungsskala“ vorstellen, die daraus als therapeutisches Werkzeug entstanden ist.

Von Euch würde ich gerne wissen, ob auch ihr das Gefühl der Stottervorahnung kennt. Welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht und wie reagiert ihr, wenn ihr spürt, dass ihr gleich stottern werdet? Empfindet ihr die Vorahnung für Eure Kommunikation eher als hinderlich oder als hilfreich?

Ich freue mich auf einen regen Austausch mit Euch!



Termin: Dienstag, 28. Januar 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Armin Bings, Logopäde



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 flüssigprechende 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. Wir freuen uns auf dich!

Termin: Dienstag, 11. Februar 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Andreas Schön

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, 25. Februar 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Martina Thomaschewski-Wucherpfennig

Kehlkopf und Stottern - eine spannende Beziehung

Der Kehlkopf wird beim Stottern oftmals mit Druck und Anspannung in Verbindung gebracht. Warum dies so ist und auch seine Berechtigung hat, möchte ich euch an einem Gruppenabend vorstellen. Und vielleicht gelingt es uns, ein neues Verhältnis zu dieser Anspannung zu finden. Denn unser Kehlkopf ist nicht nur unser Sprechorgan, sondern auch ein sagenhafter Seismograph.

Zu meiner Person:



Mein Name ist Volker Schiffermann und ich habe eine logopädische Praxis in Köln-Dellbrück. Ich arbeite seit mehr als 20 Jahren mit stotternden Menschen jeden Alters zusammen. Mein Ansatz ist beeinflusst durch "Stammering, pride and prejudice", meinen Studiengang als Lichtenberger Stimpädagoge, meine Clownsausbildung sowie mein Interesse am Konzept der hypnosystemischen Beratung und Therapie nach Gunther Schmidt. Außerdem bin ich seit einiger Zeit zertifizierter Stottertherapeut nach IVS. Übrigens habe ich selber einen zwölfjährigen Sohn, der stottert.

Termin: Dienstag, 25. März 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Volker Schiffermann, Logopäde



Kochabend mit Jenni

Kochen ist ein bisschen wie Stottern – manchmal dauert's länger, aber das Ergebnis lohnt sich! Lasst uns zusammen den Kochlöffel schwingen und neue Rezepte ausprobieren. Was genau gekocht wird, weiß ich noch nicht, aber ich lasse mir etwas Schönes einfallen – Vorschläge sind herzlich willkommen!

Termin: Dienstag, 22. April 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

Ort: Quäker-Nachbarschaftsheim, Küche 1. OG, Kreuzerstr. 5-9, 50672 Köln

Moderation: Jennifer Springer



Online-Gruppenabend

Covid hat institutionalisiert, was zuvor nur für internationale Geschäfte nötig war – das Online-Gruppentreffen.

Wo sich vorher auf Zoom nur Geschäftsleute getroffen haben, treffen sich heute Arbeitnehmer des täglichen Lebens, Studierende, Azubis – und neuerdings auch wir.

Durch unsere Online-Gruppenabende besteht die Möglichkeit, sich auch über Stadt- und Ländergrenzen hinweg wiederzusehen, auszutauschen und zu üben.

In den Monaten, in denen es fünf Diensttage gibt, hast du die Möglichkeit, Stotternde aus anderen Städten und Ländern kennenzulernen, deine Sprechtechniken oder das spannungsarme Stottern vor der Webcam zu üben und einfach dem Stress des Alltags in die virtuelle Welt des Stotterns zu entfliehen.

Wer weiß – vielleicht ist ja das eine oder andere bekannte Gesicht dabei. Wir freuen uns auf dich!

Termine: Dienstags, 29.04., 29.07., 30.09.2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

Die Zugangsdaten findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln



Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder und auch solche, die es noch werden möchten, dazu ein, die zukünftigen Belange des Vereins mitzubestimmen und einen neuen Vorstand zu wählen. Du erhältst noch fristgerecht deine persönliche Einladung. Sei mit dabei, denn nur gemeinsam sind wir eine starke Gemeinschaft!

Termin: Dienstag, 6. Mai 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Vorstand der SHG

Spieleabend mit Manfred

Wir laden euch herzlich zu einem gemütlichen Spieleabend ein! Gemeinsam wollen wir in entspannter Atmosphäre spielen, lachen und uns besser kennenlernen.

Bringt gerne eure Lieblingsspiele mit, falls ihr möchtet. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend mit euch!

Termin: Dienstag, 13. Mai 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Manfred Braden

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.

Termin: Dienstag, 27. Mai 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Dorothea Dootz



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, 24. Juni 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Armin Bings, Logopäde

Crêpes & Cocktails

Die Zeit verfliegt im Nu – und ehe wir uns versehen, ist die erste Hälfte des Jahres bereits vorbei. Wir möchten euch bei diesem Gruppenabend mit Crêpes und Cocktails verwöhnen und das zweite Halbjahr 2025 einleiten.

Bringt gerne eure kreativen Toppings für die Crêpes sowie Zutaten und Rezepte für die Cocktails mit. Hilfe und Unterstützung sind erwünscht: meldet euch unter info@stottern.koeln an



Termin: Dienstag, 22. Juli 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Petra Sasmaz

Let's t..t..talk English

Näheres siehe S. 14

Termine: Dienstag, 9. September 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Petra Sasmaz

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, schon gar keinen Berg :-)) – wir machen die Übung auf einem Stuhl.

Termin: Dienstag, 23. September 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Michael Helleken

Resilienz - die psychische Widerstandsfähigkeit

ONLINE-GRUPPENABEND MIT SUSANNE

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln“ (Dalai Lama)

Manchmal schlägt das Leben hart zu! Schicksalsschläge werfen dich aus der Bahn, ziehen dir gefühlt den Boden unter den Füßen weg - schwere Krankheiten, Tod eines dir nahestehenden Menschen, Ende einer Beziehung, Jobverlust ...

Du fühlst dich als Opfer, gehst zu Boden! Und dann?

Wie schaffe ich es, möglichst schnell wieder aufzustehen, wieder klare Gedanken zu fassen, handlungsfähig zu werden?

Raus aus der Opferrolle zu finden, sich stattdessen auf seine Stärken besinnen und sich mit Akzeptanz und Optimismus auf die Suche nach Lösungen zu machen, um so im besten Falle gestärkt aus der Krise herauszufinden - darum soll es in vertraulicher Runde an diesem Online-Gruppenabend gehen.

Interesse? Ich freu mich auf euch!

Termin: Dienstags, 30. September 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

Moderation: Susanne Schuberth

Die Zugangsdaten findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln



Jahresprogramm

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 MI	01 SA	01 SA	01 DI kein Gruppenabend	01 DO	01 SO	01 DI kein Gruppenabend	01 FR	01 MO 36	01 MI	01 SA	01 MO 49
02 DO	02 SO	02 SO	02 MI	02 FR	02 MO 23	02 MI	02 SA	02 DI kein Gruppenabend	02 DO	02 SO	02 DI kein Gruppenabend
03 FR	03 MO 06	03 MO 10	03 DO	03 SA	03 DI kein Gruppenabend	03 DO	03 SO	03 MI	03 FR	03 MO 45	03 MI
04 SA	04 DI kein Gruppenabend	04 DI kein Gruppenabend	04 FR	04 SO	04 MI	04 FR	04 MO 32	04 DO	04 SA	04 DI kein Gruppenabend	04 DO
05 SO	05 MI	05 MI	05 SA	05 MO	05 DO 19	05 DO	05 SA	05 DI kein Gruppenabend	05 FR	05 MI	05 FR
06 MO 02	06 DO	06 DO	06 SO	06 DI Mitgliederversammlung	06 FR	06 SO	06 MI	06 SA	06 MO 41	06 DO	06 SA
07 DI Neujahrsbowling	07 FR	07 FR	07 MO 15	07 MI	07 SA	07 MO 28	07 DO	07 SO Kölner Ehrenamtstag	07 DI kein Gruppenabend	07 FR	07 SO
08 MI	08 SA	08 SA	08 DI offener Gruppenabend	08 DO	08 SO	08 DI offener Gruppenabend	08 FR	08 MO 37	08 MI	08 SA	08 MO 50
09 DO	09 SO	09 SO	09 MI	09 FR	09 MO 24	09 MI	09 SA	09 DI Let's t...talk English	09 DO	09 SO	09 DI offener Gruppenabend
10 FR	10 MO 07	10 MO 11	10 DO	10 SA	10 DI offener Gruppenabend	10 DO	10 SO	10 MI	10 FR Kongress Stottern & Selbsthilfe	10 MO 46	10 MI
11 SA	11 DI Vorsicht K-K-Kameral	11 DI offener Gruppenabend	11 FR Kommunikatives Wochenende	11 SO	11 MI	11 FR Besuch der Logopädischen Schule Köln	11 MO 33	11 DO	11 SA Kongress & Besuch der Uni Köln	11 DI offener Gruppenabend	11 DO
12 SO	12 MI	12 MI	12 SA Kommunikatives Wochenende	12 MO 20	12 DO	12 SA	12 DI kein Gruppenabend	12 FR	12 SO Kongress Stottern & Selbsthilfe	12 MI	12 FR
13 MO 03	13 DO	13 DO	13 SO Kommunikatives Wochenende	13 DI Spieleabend	13 FR	13 SO	13 MI	13 SA	13 MO 42	13 DO	13 SA Adventl. Gesprächs- u. Infoabend
14 DI offener Gruppenabend	14 FR	14 FR	14 MO 16	14 MI	14 SA Workshop Ausgesprochen spruchreif	14 MO 29	14 DO	14 SO	14 DI Buko-Foto-Nachlese	14 FR	14 SO
15 MI	15 SA	15 SA	15 DI kein Gruppenabend	15 DO	15 SO	15 DI kein Gruppenabend	15 FR	15 MO 38	15 MI	15 SA Die IMS-Modifikationstechniken	15 MO 51
16 DO	16 SO	16 SO	16 MI	16 FR	16 MO 25	16 MI	16 SA	16 DI kein Gruppenabend	16 DO	16 SO	16 DI In-vivo-Weihnachtsmarkt
17 FR	17 MO 08	17 MO 12	17 DO	17 SA	17 DI kein Gruppenabend	17 DO	17 SO	17 MI	17 FR	17 MO 47	17 MI
18 SA	18 DI kein Gruppenabend	18 DI kein Gruppenabend	18 FR	18 SO	18 MI	18 FR	18 MO 34	18 DO	18 SA Mit dem Ranger zum Rurberg	18 DI kein Gruppenabend	18 DO
19 SO	19 MI	19 MI	19 SA	19 MO 21	19 DO	19 SA	19 DI kein Gruppenabend	19 FR	19 SO	19 MI	19 FR
20 MO 04	20 DO	20 DO	20 SO	20 DI kein Gruppenabend	20 FR	20 SO	20 MI	20 SA Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse	20 MO 43	20 DO	20 SA
21 DI kein Gruppenabend	21 FR	21 FR	21 MO 17	21 MI	21 SA	21 MO 30	21 DO	21 SO	21 DI kein Gruppenabend	21 FR	21 SO
22 MI	22 SA	22 SA	22 DI Kochabend	22 DO	22 SO	22 DI Crêpes & Cocktails	22 FR	22 MO 39	22 MI Welttag des Stottens	22 SA	22 MO 52
23 DO	23 SO	23 SO	23 MI	23 FR Begegnungs-Wochenende	23 MO 26	23 MI	23 SA	23 DI Bergmeditation	23 DO	23 SO	23 DI kein Gruppenabend
24 FR	24 MO 09	24 MO 13	24 DO	24 SA Begegnungs-Wochenende	24 DI Kreatives Schreiben	24 DO	24 SO	24 MI	24 FR	24 MO 48	24 MI
25 SA	25 DI Let's t...talk English	25 DI Kehlkopf und Stottern	25 FR	25 SO Begegnungs-Wochenende	25 MI	25 FR Besuch der Logopädischen Schule Bonn	25 MO 35	25 DO	25 SA	25 DI Spieleabend	25 DO
26 SO	26 MI	26 MI	26 SA	26 MO 22	26 DO	26 SA Kanutour	26 DI offener Gruppenabend	26 FR	26 SO	26 MI	26 FR
27 MO 05	27 DO	27 DO	27 SO	27 DI Waffel-Contest	27 FR	27 SO	27 MI	27 SA	27 MO 44	27 DO	27 SA
28 DI Stottervorahnung	28 FR	28 FR	28 MO 18	28 MI	28 SA Besuch des Bundesbank-Bunkers	28 MO 31	28 DO	28 SO	28 DI Waffel-Contest	28 FR	28 SO
29 MI		29 SA	29 DI Online-Gruppenabend	29 DO	29 SO	29 DI Online-Gruppenabend	29 FR	29 MO 40	29 MI	29 SA	29 MO 01
30 DO		30 SO	30 MI	30 FR	30 MO 27	30 MI	30 SA Sommerfest mit Tag der offenen Tür	30 DI Online-Gruppenabend	30 DO	30 SO	30 DI kein Gruppenabend
31 FR		31 MO 14		31 SA		31 DO	31 SO		31 FR		31 MI

Buko-Foto-Nachlese

Er ist unser Medium schlechthin – der Kongress Stottern & Selbsthilfe. Jedes Jahr fahren viele unserer Mitglieder auf den Bundeskongress (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, 14. Oktober 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Vorstand



Der Waffel-Contest

Näheres siehe S. 17

Termin: Dienstag, 28. Oktober 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Dorothea Dootz

Spieleabend mit Jenni

Als ich angefangen habe zu stottern, habe ich mich nicht mehr so rausgetraut wie vorher. Spieleabende mit meinen Freunden waren eine tolle Alternative, um trotzdem Spaß zu haben und mich zu entspannen, ohne mich aufs Sprechen konzentrieren zu müssen. Deshalb freue ich mich jetzt riesig, auch mit euch einen schönen Spieleabend zu verbringen und mir etwas Schönes dafür zu überlegen!

Termin: Dienstag, 25. November 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Jennifer Springer

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, 16. Dezember 2025, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Vorstand





Workshops & In-vivo



WOCHENENDSEMINAR:

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 fahren wir erneut ins Haus Lindenbaum in Bergneustadt, wo wir unsere Aktivitäten auf bis zu 30 Mitglieder erweitern können. 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 mittags
- 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, 11. April - Sonntag, 13. April 2025

Leitung: Vorstand der SHG

Ort: Haus Lindenbaum, Peter-Butz-Straße 7, 51702 Bergneustadt

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

Anmeldung: stottern.koeln (bis 6. April 2025)

Kontakt: info@stottern.koeln



TAGESWORKSHOP:

Ausgesprochen spruchreif

Sprechen mit Spaß und Wohlbefinden

Manchmal wollen, manchmal dürfen, manchmal müssen wir sprechen. Wir wollen uns beschweren, bedanken, einmischen, wir wollen mitreden, überzeugen, beschwichtigen. Das Telefon klingelt, der Hund muss gerufen, die Spielregel erklärt werden. Das Kind wünscht die Gute-Nacht-Geschichte, der Jubilar die Ansprache, der Gast den Smalltalk.

Oft macht das Mühe, manches lassen wir besser gleich bleiben – wer wird denn freiwillig einen Witz erzählen oder eine Fürbitte vorlesen? Aber irgendwie reizt es uns ja auch, sich den Kommunikationsaufgaben des Alltags und den besonderen Sprechsituationen zu stellen.

Was könnte helfen? Übung, Spaß und Vertrauen in die eigenen Ideen?

In diesem Tages-Seminar werden wir vor allem sprechen, jeder auf seine Weise und nach seinen Wünschen. Dabei soll das, was im Alltag oft Mühe macht, auf leichte und lustvolle Weise geschehen. Hierbei helfen ein gutes Körpergefühl durch Entspannung und Bewegung sowie die Bereitschaft Fehler zu machen und mittelmäßig zu sein (zwei Grundhaltungen aus dem Improvisationstheater).



Termin: Samstag, 14. Juni 2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Referentin: Dorothea Beckmann, Logopädin, Dozentin und Chorleiterin

Ort: Haus der Selbsthilfe, Konferenzraum 1. OG, Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Kosten: Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10€

Anmeldung: stottern.koeln (bis 31. Mai 2025)

Kontakt: info@stottern.koeln

SAMSTAGSEVENT:

Gemeinsamer Besuch des ehem. Geheimbunkers der Deutschen Bundesbank

Bei dieser Tour verschlägt es uns an die schöne Mosel. Wir sind auf den Spuren deutscher Währungsgeschichte in Cochem und besuchen den ehemaligen Geheimbunker der Deutschen Bundesbank – jahrzehntelang eines der best-gehüteten Geheimnisse der BRD. Gebaut um einen Atomkrieg zu überstehen, lagerten hier während des Kalten Krieges 15 Milliarden DM einer geheimen Notstandswährung.

Wir konnten eine Insider-Führung initiieren mit exklusivem Rundgang durch die ehemaligen Tarnhäuser und den Geheimgang sowie anschließend privaten Plausch mit dem Gästeführer bei einem Gläschen Bunkersekt!

Bitte beachtet: Die Tickets sind vom Veranstalter personalisiert, diese müssen daher von euch selbst gebucht werden. Gebt Doro danach bitte eine Info, damit Sie die Teilnehmerzahl für den gemeinsamen Besuch eines Lokals in Cochem berücksichtigen kann – bei dem vor oder nach der Führung geschlemmt werden kann, dies sprechen wir dann mit allen Teilnehmenden ab. =)

Termin: Samstag, 28. Juni 2025, 17:00 - 19:00 Uhr

Leitung: Dorothea Dootz

Treffpunkt: voraussichtlich Parkplatz Stadionstraße, 56812 Cochem

Kosten: Mitglieder 15 €, Förder- und Nichtmitglieder 31 €

Anmeldung: Ab März auf bundesbank-bunker.de („InsiderFührung“ am 28.06.), danach auf stottern.koeln (bis 22. Juni 2025). Ihr zahlt zunächst direkt an den Veranstalter – Mitglieder erhalten nach der Führung den Rabatt.



INFOS FÜR DEN NACHWUCHS:

Besuch der Logopädenschule Köln und Bonn und der Universität zu Köln

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, 11. Juli 2025 von 13:30 - 14:30 Uhr, Logopädenschule Köln
Freitag, 25. Juli 2025 (voraussichtlich), Logopädenschule Bonn
Samstag, 11. Oktober 2025 (Uhrzeit offen), Universität zu Köln

Leitung: Vorstand der SHG

Kontakt: info@stottern.koeln

SAMSTAGSEVENT:

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, 26. Juli 2025 von 11 - 17 Uhr

Ort: Brückenstr., 53783 Eitorf – Haus Attenbach, 53773 Hennef

Kosten: Mitglieder 15 €, Förder- u. Nichtmitglieder 35 €

Anmeldung: stottern.koeln (bis 20. Juli 2025)

Leitung und Kontakt: Jochen Bisier, info@stottern.koeln



IN-VIVO-VERANSTALTUNG:

Kölner Ehrenamtstag

Wie jedes Jahr haben wir auch in 2025 die Ehre, unseren Verein und seine Aktivitäten vor der Kölner Öffentlichkeit zu präsentieren. Wir klären auf über das Stottern und nutzen die Gelegenheit, unsere Sprechtechniken zu üben oder einfach nur echtes Stottern zu zeigen.

Wir freuen uns über eure tatkräftige Unterstützung.
Bitte meldet euch unter info@stottern.koeln.

Termin: Sonntag, 7. September 2025 von 13:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Vorstand der SHG

Kontakt: info@stottern.koeln

SAMSTAGSVERANSTALTUNG:

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-Nachbarschaftsheims grillen. Alle Mitglieder, Interessierte, Angehörige usw. sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Termin: Samstag, 30. August 2025 ab 16:00 Uhr, Ende offen

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

Anmeldung: gerne auf stottern.koeln, aber auch spontanes Kommen möglich

Kontakt: Vorstand, info@stottern.koeln



TAGESWORKSHOP:

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse

übers Stottern



In diesem Workshop beleuchten wir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, die das Stottern und dessen Therapie betreffen. Welche Fortschritte gibt es hinsichtlich der Ursachenforschung im Bereich der Neurophysiologie und -funktionalität? Welche neuen psychologischen Erkenntnisse gibt es? Welche Implikationen für die therapeutische und/oder die Selbsthilfearbeit ergeben sich daraus?

Unter Miteinbezug von Bild und Videomaterial versuchen wir all diesen Fragen auf den Grund zu gehen, wobei auch genügend Raum für eventuelle Fragen und Diskussionsmöglichkeiten bestehen wird.

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, 20. September 2025, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

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

Referent: Thilo Müller

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

Anmeldung: stottern.koeln

Kontakt: Petra Sasmaz, info@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 Rursee-Schiffahrt.

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 <https://www.nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/veranstaltungen/#/veranstaltungen/RPT/0290f394-9ab8-419f-86b7-42cf5fe8e734/rangertour-rurberg-im-nationalpark-eifel>.

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

Termin: Samstag, 18. Oktober 2025

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

Ziel: Nationalpark-Tor Rurberg, Seeufer 3, 52152 Rurberg

Kosten: kostenlos

Leitung: Michael Helleken

Anmeldung: stottern.koeln



ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG:

51. Kongress Stottern & Selbsthilfe

in München

Bayrische Metropole und Heimat von Weißbier und Oktoberfest – und 2025 auch Austragungsort des Bundeskongresses Stottern & Selbsthilfe.

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

Termin: Freitag, 10. Oktober - Sonntag, 12. Oktober 2025

Anmeldung: ab Mai unter www.kongress-stottern.de



IN-VIVO-VERANSTALTUNG:

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 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

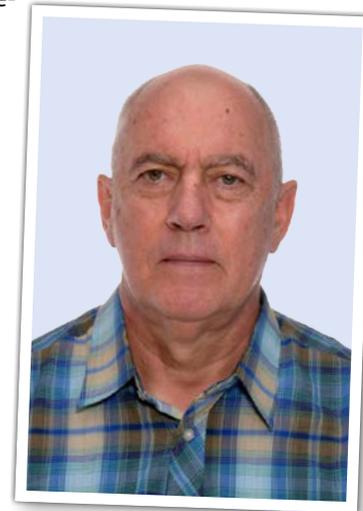
TAGESWORKSHOP:

Die IMS-Modifikationstechniken gegen das Stottern

Mit den von Charles Van Riper entwickelten Modifikationstechniken des Pull out und der Prolongation liegen sprechmotorische Instrumente vor, die es ermöglichen Stottern sehr schnell zu beenden und zu verflüssigen. Um sie erfolgreich einsetzen zu können ist eine genaue Kenntnis und Einübung des motorischen Ablaufs (Physiologie der Sprechmuskulatur) die Grundlage. Aber ebenso wichtig ist es, sehr genau die möglichen „Störfaktoren“ zu kennen, die eine erfolgreiche Anwendung verhindern. Fast immer liegt der Grund für eine nicht erfolgreiche Anwendung von Techniken, die Stottern verflüssigen, im Auftreten von hoher emotionaler Belastung im Moment des Stotterns. Auch dies in angemessener und individuell abgestufter Form verändern zu können, ist Ziel dieses Workshops.

Der Workshop richtet sich an alle, die entweder bereits Modifikationstechniken gelernt haben oder kennen, und die die Erfahrung gemacht haben, dass sie (leider) nicht in allen Situationen funktionieren. Für TeilnehmerInnen, die noch keine oder geringe Kenntnisse haben, wird es eine Einführung zu diesen Modifikationstechniken geben.

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.



Termin: Samstag, 15. November 2025, 10:00 -18:00 Uhr

Leitung: Hartmut Zückner

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

Kosten: Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10€

Anmeldung: stottern.koeln (bis 9. November 2025)

Kontakt: Andreas Schön, info@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 Euro mit. Auf Wunsch der Teilnehmer*innen ist auch Schrottwichteln möglich. Wir werden es rechtzeitig bekanntgeben

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, 13. Dezember 2025 ab 18:00 Uhr, Ende offen

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

Anmeldung: stottern.koeln



Weitere Angebote

Liebe Absolventen und Patienten der Van-Riper-Therapie!

Neben der Kölner Selbsthilfegruppe mit dem euch vertrauten zweiwöchentlichen 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.

Weitere überregionale Angebote:

www.bvss.de/angebote/seminare

stottern-nrw.de

www.flow-sprechgruppe.de



Jetzt Mitglied werden...

...da die **Selbsthilfegruppe „Stottern in 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 von Stottern in Köln e.V. werden und entscheide mich für die

- Regelmitgliedschaft** für Betroffene und Interessierte mit allen Vorteilen von Stottern in 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 von Stottern in 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 2024, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.



Stadt Köln



Mercedes-Benz **BKK**



Salus BKK

*Wir sagen
Danke!*





Enjoy the Support

Impressum

Herausgeber:

Stottern in Köln e.V. (vormals Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.),
Kreutzerstraße 5-9, 50672 Köln
Tel. 0221 / 986 56 377 (Michael Helleken)
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, Andreas Schön
- Layout: Manuela Mannes
- Illustrationen: Daniel Franz
- Redaktion: Vorstand von Stottern in Köln e.V.