



Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

Jahres- programm



stottern.koeln

Inhalt

Vorwort des Vorstandes	3
Was ist Stottern?	4
Wer sind wir und was machen wir?	5
Grüße vom Stotter-Otter	6
Wie ihr uns findet?!	7
Gruppenabende.....	8
Neujahrsbowling	11
Vorsicht K-K-Kamera!	11
Offener Gruppenabend	12
Let's t..t..talk English.....	12
Küche des vorderen Orients	13
Kreatives Schreiben	14
Resilienz, die psych. Widerstandsfähigkeit ...	14
Unsere Spieleabende	15
Zwischen Einsamkeit & Stärke	16
Mitgliederversammlung	16
Telefontraining	17
Musikalischer Abend.....	17
Bernstein schleifen.....	18
Online-Gruppenabend.....	18
Crêpes & Cocktails	19
Buko-Foto-Nachlese	20
Künstliche Intelligenz	20
Bergmeditation	21
In-vivo-Weihnachtsmarkt & Eisstockschießen	21
Jahresprogramm – Übersicht.....	22
Workshops & In-vivo.....	24
Kommunikatives Wochenende	25
Workshop Mutbooster 2.0.....	26
Begegnungstag: Flow Gruppen.....	27
Auszeit in der Natur mit Pferden.	28
Besuch der Logopädenschule u. Universität. .	29
Sommerfest mit Tag der offenen Tür	30
Schiffstour Rheinwärts zur Insel Grafenwerth	31
Kölner Ehrenamtstag.....	32
Fahrradtour Ehrenfeld – Zons.....	32
Kongress Stottern & Selbsthilfe in Stralsund..	33
22. Oktober: Welttag des Stotterns.....	33
Workshops Schlaf & Selbsthypnose	34
Mit dem Ranger zum Rurberg	36
Adventlicher Gesprächs- u. Infoabend	37
Weitere Angebote	38
Jetzt Mitglied werden	40

Liebe Gruppenmitglieder, liebe Interessierte,

nach unserem erfolgreichen Jubiläumsjahr 2024 und einem ebenso bereichernden Programmjahr 2025 freuen wir uns, euch nun das Programmheft für 2026 präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Jahr erwarten euch spannende Gruppenabende, kreative Workshops und vielfältige In-vivo-Aktivitäten. Gemeinsam möchten wir Sprechfreude erleben, neue Erfahrungen sammeln und unsere Gemeinschaft weiter stärken.

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 treffen uns weiterhin **jeden zweiten und vierten Dienstag** im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld, Beginn jeweils **um 19:30 Uhr**.*

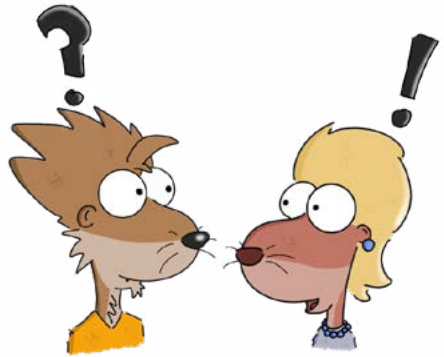
Wir wünschen euch viel Spaß beim Durchblättern des Programmheftes und hoffen auf ein gesundes Jahr 2026 voller Sprechfreude!

*Euer Vorstand
Murad, Helmut, Andreas und Jochen*



Was ist Stottern?

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



Kernsymptome

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

Begleitsymptome

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

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

Warum stottert man?

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

Das Gehirn steuert das Sprechen

Sprechen an sich ist ein hochkomplexer Vorgang. Unser Gehirn muss eine Vielzahl von Impulsen empfangen und weiterverarbeiten, damit der Sprechvorgang funktioniert. Einige dieser Abläufe sind bei stotternden Menschen beeinträchtigt. Das Gehirnnareal, 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!*



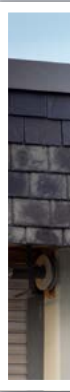
Hallo, liebe Stottis us Kölle -
und Grüße vom Stotter-Otter!

Seit ein paar Jahren bin ich nun 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.

Viel Spaß beim
Erkunden - mitz nach!





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 begehen somit unseren Startschuss ins neue Jahr.

Termin: Dienstag, 6. Januar 2026

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

Ort: City-Bowling, Moselstraße 44, 50674 Köln

Anmeldung: stottern.koeln



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, 13. Januar 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Andreas Schön



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!

Die diesjährigen offenen Gruppenabende im Doris-Roper-Haus finden statt am:

Termin: Dienstag, 27. Januar, 24. März, 9. Juni, 8. September, 10. November 2026,
19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

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, 10. Februar / 22. September 2026,
jeweils 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Martina Thomaschewski-Wucherpennig / Petra Sasmaz



(D)ein Kochabenteuer: Küche des vorderen Orients

Gemeinsam lassen wir den Stress des Alltags hinter uns und tauchen ein in die aromenreiche Welt der Levante-Küche.

In entspannter Atmosphäre kochen wir als Gruppe, entdecken neue Geschmäcker und erleben die Vielfalt einer Esskultur, die ihre Wurzeln im östlichen Mittelmeer hat. Bunte Aromen, duftende Gewürze und die herzliche Gastfreundschaft des Orients – all das macht die Levante-Küche zu einem echten Genuss für die Sinne. Sie verbindet Traditionen aus Ländern wie Syrien, Israel und Palästina mit mediterranen Einflüssen und steht für gemeinsames Genießen, Geselligkeit und liebevoll zubereitete Speisen.



Zum Auftakt erwartet euch eine Kleinigkeit vorab, um den ersten Hunger zu stillen. Unter der erfahrenen Leitung von Kochcoach Renate Czaja besprechen wir anschließend den Ablauf des Abends. In kleinen Teams bereiten wir an vorbereiteten Arbeitsplätzen in einer großen kommunikativen Küche die verschiedenen Gänge zu: eine aromatische Suppe, ein vielfältiges Mezze-Bufferet und zum krönenden Abschluss natürlich noch ein köstliches Dessert, das diesen kulinarischen Abend perfekt abrundet. Auf Schweinefleisch wird an diesem Abend verzichtet.

Wir freuen uns auf diesen Abend, an dem neben dem Erlernen neuer Rezepte auch viel Raum für Gespräche während des Kochens und beim gemeinsamen Abendessen sein wird!



Termin: Dienstag, 24. Februar 2026, 18:00 bis ca. 21:45 Uhr

Ort: Familien-Forum Köln Südstadt, Arnold-von Siegen-Str. 7, 50678 Köln

Kosten: Mitglieder: 15 €, Förder- und Nichtmitglieder: 40 €

Leitung: Dorothea Dootz, Renate Czaja



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, 10. März 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Armin Bings, Logopäde

ONLINE GRUPPENABEND:

Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit



*„Fear is a reaction. Courage is a decision.“
(Winston Churchill)*

– mit Akzeptanz und Optimismus herausfordernde Situationen meistern, sich auf seine Stärken besinnen und so aus der Opferrolle herausfinden

Welche Bedeutung hat nun die Stärkung der Resilienz für uns Stotternde?

Psychische Stärke im Alltag mit Stottern – wie gehe ich mit negativen Reaktionen meiner Mitmenschen um, mit Unterbrechungen, ablehnendem Verhalten, Spott, mitleidigen Blicken? Wie verhalte ich mich bei unangemessenen Ratschlägen, wenn ich stehen gelassen werde oder am Telefon einfach aufgelegt wird...



„Ich bin peinlich“, oder „Meine Blocks wirken abstoßend auf Andere“, so dachte ich früher. Heute habe ich es geschafft, Wege zu mehr Gelassenheit, Stärke und Selbstakzeptanz zu finden.

Wie kann das gelingen? Darum soll es an diesem Online-Gruppenabend gehen!

Termine Dienstag, 31. März 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

Moderation: Susanne Schuberth

Online: Die Zugangsdaten findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln

Unsere Spieleabende

Ein Abend voller Spaß, Strategie und gemeinsamer Erlebnisse: Wir treffen uns zu einem Spieleabend, bei dem verschiedene Brett- und Gemeinschaftsspiele auf euch warten. Ob Klassiker oder neue Entdeckungen – hier ist für jede Spielfreude etwas dabei.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben: lachen, knobeln, Pläne schmieden und vielleicht auch mal verlieren – aber immer in guter Gesellschaft. Der Spieleabend bietet die Gelegenheit, neue Mitspieler kennenzulernen, alte Bekannte wiederzutreffen und einfach eine entspannte Zeit miteinander zu verbringen.

Kommt vorbei, bringt gerne eure Lieblingsspiele mit und lasst uns zusammen einen abwechslungsreichen Abend gestalten!

Termine: Dienstag, 14. April / 14. Juli / 27. Oktober 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Malte Baer / Manfred Baden / Lisa Köndgen



THEMENABEND:

Zwischen Einsamkeit & Stärke

An diesem Abend widmen wir uns einem besonderen Themenkreis, der viele von uns betrifft: **Vereinsamung, Depressionen, Sprechangst und das Gefühl, ein Außenseiter zu sein.**

Wir möchten einen geschützten Raum schaffen, in dem wir offen über diese Erfahrungen sprechen können – ohne Bewertung, ohne Druck. Es geht darum, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen, Verständnis füreinander zu entwickeln und gemeinsam Wege zu finden, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Der Abend bietet Gelegenheit, persönliche Geschichten zu teilen, zuzuhören und neue Perspektiven zu gewinnen. Denn oft zeigt sich: Wir sind mit unseren Sorgen nicht allein. In der Gemeinschaft entsteht die Kraft, die eigenen Ängste zu relativieren und neue Hoffnung zu schöpfen.

Lasst uns diesen Themenabend nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, uns gegenseitig zu stärken und vielleicht auch kleine Schritte in Richtung mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen zu gehen.

Termin: Dienstag, 28. April 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Michael Helleken

Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen ein. Wir freuen uns über jeden, der Interesse an einem Vorstandsamt bekundet oder erst einmal als Beisitzer reinschnuppern möchte.

Termin: Dienstag, 5. Mai 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Vorstand der SHG



Telefontraining

In diesem Jahr möchte ich euch einen spezifischen Gruppenabend mit dem Schwerpunkt „Telefontraining“ anbieten. Im Alltag stellt ein Telefonat den Stotternden einen schon mal vor eine große Herausforderung. Ich möchte euch an den Abenden zeigen, wie man aus solchen Situationen mit einem positiven Gefühl herausgehen kann.

Mein Ziel ist es, durch die gesammelten Erfolge unser Selbstbewusstsein zu stärken und die Sprechfreude am Telefon wiederzuentdecken!

Ihr werdet feststellen, dass ihr von Herausforderung zu Herausforderung routinierter werdet und die Angst vor Telefonaten zunehmend schwindet.

Schaut doch vorbei und telefoniert gleich mit!

Termin: Dienstag, 12. Mai 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Alexander Rieps

Musikalischer Abend

Als kleines Dankeschön an Stottern in Köln e.V. möchte ich euch herzlich zu einem musikalischen Abend einladen. Ich werde Lieder mit Gitarre und Gesang vortragen – zum Zuhören oder Mitsingen.

Wer mag, darf mir gerne vorab Liederwünsche schicken. Ich bin kein professioneller Musiker, aber gebe mir Mühe, möglichst viel umzusetzen.

Wenn jemand Lust hat, sich mit einem Instrument zu beteiligen, meldet euch bitte rechtzeitig bei mir, damit wir kurz abstimmen können. Natürlich freue ich mich auch über weitere musikalische Beiträge.

Gespielt wird ohne Verstärker und Mikrofon – ganz akustisch und entspannt.

Ich freue mich auf einen schönen Abend mit euch allen!

Termin: Dienstag, 26. Mai 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Roman Leo



Bernstein schleifen

An diesem Gruppenabend werden wir uns handwerklich betätigen und gemeinsam Bernstein schleifen und polieren. In ruhiger, entspannter Atmosphäre könnt ihr euren eigenen Bernstein bearbeiten und am Ende ein persönliches Andenken mit nach Hause nehmen.

Für diesen Abend ist eine Voranmeldung erforderlich, damit genügend Material bereitgestellt werden kann. Außerdem entsteht ein kleiner Materialkostenbeitrag der vorab noch kommuniziert wird.

Ich freue mich auf einen kreativen und gemütlichen Abend mit euch!

Termin: Dienstag, 23. Juni 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Christoph Steuter

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 Dienstage 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.

Termine: Dienstag, 30. Juni, 29. September, 29. Dezember 2026,

19:30 - ca. 21:30 Uhr

Online: Die Zugangsdaten findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln



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 2026 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

Wir freuen uns auf euch!

Termin: Dienstag, 28. Juli 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Petra Sasmaz



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: Dienstags, 13. Oktober 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Vorstand



Einführungsabend zum Thema Künstliche Intelligenz

Der Abend ist vor allem für diejenigen gedacht, die mit KI bisher wenig zu tun hatten und einfach einmal unverbindlich hineinschnuppern möchten.

In ruhiger Atmosphäre schauen wir uns an, was KI eigentlich ist, wofür sie genutzt wird und welche einfachen Möglichkeiten es gibt, sie im Alltag zu begegnen – ganz ohne technisches Vorwissen. Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen teilzunehmen.

Termin: Dienstag, 24. November 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Christoph Steuter



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, 8. Dezember 2026, 19:30 - ca. 21:30 Uhr

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

Moderation: Michael Helleken

In-vivo-Weihnachtsmarkt & Eisstockschießen

Winterliche Spannung und Teamgeist stehen dieses Jahr im Vordergrund: Wir laden euch herzlich ein zu einem gemeinsamen Abend voller Spaß beim Eisstockschießen! Auf dem schönen Weihnachtsmarkt Kölns am Heumarkt erwartet uns eine festliche Atmosphäre, die den perfekten Rahmen für spannende Runden auf dem Eis bietet. Ob Anfänger oder geübte Spieler – jeder kann mitmachen und die besondere Mischung aus Geschick, Strategie und Geselligkeit erleben. Das Spiel sorgt für Bewegung, gute Laune und garantiert unvergessliche Momente in weihnachtlicher Kulisse.

Natürlich könnt ihr das In-vivo-Training frei gestalten: Wer mag, kann sich zusätzlich an den Verkaufsständen informieren - und so den Abend mit einem kleinen Umwelttraining abrunden.

Termin: Dienstag, 22. Dezember 2026 ab 19:30 Uhr

Spielzeit Eisstockschießen: 20:00 bis 21:00 Uhr

Treffpunkt: Heinzel's Wintermärchen – Weihnachtsmarkt am Heumarkt, 50678 Köln

Leitung: Andreas Schön



Jahres- programm

JANUAR

01 DO
02 FR
03 SA
04 SO
05 MO 02
06 DI Neujahrssbowling
07 MI
08 DO
09 FR
10 SA
11 SO
12 MO 03
13 DI Vorsicht K-K-Kamera!
14 MI
15 DO
16 FR
17 SA
18 SO
19 MO 04
20 DI Van-Riper-Übungsgruppe
21 MI
22 DO
23 FR
24 SA
25 SO
26 MO 05
27 DI offener Gruppenabend
28 MI
29 DO
30 FR
31 SA

FEBRUAR

01 SO
02 MO 06
03 DI kein Gruppenabend
04 MI
05 DO
06 FR
07 SA Workshop Mutbooster 2.0
08 SO
09 MO 07
10 DI Let's.t...talk English
11 MI
12 DO
13 FR
14 SA
15 SO
16 MO 08
17 DI Van-Riper-Übungsgruppe
18 MI
19 DO
20 FR
21 SA
22 SO
23 MO 09
24 DI Küche des vorderen Orients
25 MI
26 DO
27 FR
28 SA
29 SO
30 MO 14
31 DI Online-Gruppenabend

MÄRZ

01 SO
02 MO 10
03 DI kein Gruppenabend
04 MI
05 DO
06 FR
07 SA
08 SO
09 MO 11
10 DI Kreatives Schreiben
11 MI
12 DO
13 FR
14 SA
15 SO
16 MO 12
17 DI Van-Riper-Übungsgruppe
18 MI
19 DO
20 FR
21 SA
22 SO
23 MO 13
24 DI offener Gruppenabend
25 MI
26 DO
27 FR
28 SA Begegnungstag: Flow-Gruppen
29 SO
30 MO 14
31 DI Online-Gruppenabend

APRIL

01 MI
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO
06 MO 15
07 DI kein Gruppenabend
08 MI
09 DO
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO 16
14 DI Spieleabend
15 MI
16 DO
17 FR Kommunikatives Wochenende
18 SA Kommunikatives Wochenende
19 SO Kommunikatives Wochenende
20 MO 17
21 DI Van-Riper-Übungsgruppe
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO 18
28 DI Zwischen Einsamkeit & Stärke
29 MI
30 DO
31 SO

MAI

01 FR
02 SA
03 SO
04 MO 19
05 DI Mitglieder-versammlung
06 MI
07 DO
08 FR
09 SA Auszeit mit Pferden
10 SO
11 MO 20
12 DI Telefontraining
13 MI
14 DO
15 FR
16 SA
17 SO
18 MO 21
19 DI Van-Riper-Übungsgruppe
20 MI
21 DO
22 FR
23 SA
24 SO
25 MO 22
26 DI Musikalischer Abend
27 MI
28 DO
29 FR
30 SA
31 SO

JUNI

01 MO 23
02 DI kein Gruppenabend
03 MI
04 DO
05 FR
06 SA
07 SO
08 MO 24
09 DI offener Gruppenabend
10 MI
11 DO
12 FR Begegnungs-Wochenende
13 SA Begegnungs-Wochenende
14 SO Begegnungs-Wochenende
15 MO 25
16 DI Van-Riper-Übungsgruppe
17 MI
18 DO Besuch der Logo-pädenschule Köln
19 FR
20 SA
21 SO
22 MO 26
23 DI Bernstein schleifen
24 MI
25 DO
26 FR
27 SA Sommerfest mit Tag der offenen Tür
28 SO
29 MO 27
30 DI Online-Gruppenabend
31 DI

01.01. Neujahr // 06.01. Heilige Drei Könige // 14.02. Valentinstag // 16.02. Rosenmontag // 17.02. Faschingsdienstag // 18.02. Aschermittwoch // 03.04. Karfreitag
04.06. Fronleichnam // 15.08. Mariä Himmelfahrt // 03.10. Tag der Deutschen Einheit // 31.10. Reformationstag // 01.11. Allerheiligen // 18.11. Buß- und Betttag // 01.12. Heiligabend

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 MI	01 SA	01 DI kein Gruppenabend	01 DO	01 SO	01 DI kein Gruppenabend
02 DO	02 SO	02 MI	02 FR Kongress Stottern & Selbsthilfe	02 MO 45	02 MI
03 FR	03 MO 32	03 DO	03 SA Kongress Stottern & Selbsthilfe	03 DI kein Gruppenabend	03 DO
04 SA	04 DI kein Gruppenabend	04 FR	04 SO Kongress Stottern & Selbsthilfe	04 MI	04 FR
05 SO	05 MI	05 SA	05 MO 41	05 DO	05 SA
06 MO 28	06 DO	06 SO Kölner Ehrenamtstag 2026	06 DI kein Gruppenabend	06 FR	06 SO
07 DI kein Gruppenabend	07 FR	07 MO 37	07 MI	07 SA Mit dem Ranger zum Rurberg	07 MO 50
08 MI	08 SA	08 DI offener Gruppenabend	08 DO	08 SO	08 DI Bergmeditation
09 DO	09 SO	09 MI	09 FR	09 MO 46	09 MI
10 FR	10 MO 33	10 DO	10 SA Besuch der Universität zu Köln	10 DI offener Gruppenabend	10 DO
11 SA	11 DI kein Gruppenabend	11 FR	11 SO	11 MI	11 FR
12 SO	12 MI	12 SA	12 MO 42	12 DO	12 SA Adventl. Gesprächs- u. Infoabend
13 MO 29	13 DO	13 SO	13 DI Buko-Foto-Nachlese	13 FR	13 SO
14 DI Spieleabend	14 FR	14 MO 38	14 MI	14 SA	14 MO 51
15 MI	15 SA	15 DI Van-Riper-Übungsgruppe	15 DO	15 SO	15 DI Van-Riper-Übungsgruppe
16 DO	16 SO	16 MI	16 FR	16 MO 47	16 MI
17 FR	17 MO 34	17 DO	17 SA	17 DI Van-Riper-Übungsgruppe	17 DO
18 SA Schiffstour	18 DI Van-Riper-Übungsgruppe	18 FR	18 SO	18 MI	18 FR
19 SO	19 MI	19 SA Fahrradtour Ehrenfeld – Zons	19 MO 43	19 DO	19 SA
20 MO 30	20 DO	20 SO	20 DI Van-Riper-Übungsgruppe	20 FR	20 SO
21 DI Van-Riper-Übungsgruppe	21 FR	21 MO 39	21 MI	21 SA	21 MO 52
22 MI	22 SA	22 DI Let's t..t.talk English	22 DO Welttag des Stottens	22 SO	22 DI Weihnachtsmarkt & Eisstockschießen
23 DO	23 SO	23 MI	23 FR	23 MO 48	23 MI
24 FR	24 MO 35	24 DO	24 SA Workshops: Schlaf & Selbsthypnose	24 DI Künstliche Intelligenz	24 DO
25 SA	25 DI kein Gruppenabend	25 FR	25 SO	25 MI	25 FR
26 SO	26 MI	26 SA	26 MO 44	26 DO	26 SA
27 MO 31	27 DO	27 SO	27 DI Spieleabend	27 FR	27 SO
28 DI Crêpes & Cocktails	28 FR	28 MO 40	28 MI	28 SA	28 MO 53
29 MI	29 SA	29 DI Online-Gruppenabend	29 DO	29 SO	29 DI Online-Gruppenabend
30 DO	30 SO	30 MI	30 FR	30 MO 49	30 MI
31 FR	31 MO 36		31 SA		31 DO

// 05.04. Ostersonntag // 06.04. Ostermontag // 01.05. Tag der Arbeit // 14.05. Christi Himmelfahrt // 24.05. Pfingstsonntag // 25.05. Pfingstmontag // 6.12. Nikolaus // 24.12. Heiligabend // 25.12. 1.Weihnachtstag // 26.12. 2.Weihnachtstag // 31.12. Silvester



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, 17. April - Sonntag, 19. April 2026

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 13. April 2026)

Kontakt: info@stottern.koeln



Mutbooster 2.0

Resilienz leben und innere Stärke entfalten

Mutig zu leben bedeutet, den Herausforderungen des Lebens mit Klarheit, Vertrauen und innerer Stärke zu begegnen – auch dann, wenn es unbequem wird. Resilienz ist dabei kein angeborenes Talent, sondern eine Fähigkeit, die wir entwickeln und trainieren können. Sie hilft uns, in turbulenten Zeiten flexibel zu bleiben, Rückschläge als Lernchancen zu sehen und wieder aufzustehen – mit einem offenen Herzen und wachem Geist. Im Workshop lernen die Teilnehmer:innen praxisnahe Strategien kennen, um ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken, Stressmomente gelassener zu meistern und selbstbewusst mit Veränderungen umzugehen. Durch Impulse, Übungen und Austausch entsteht ein Raum, in dem Mut, Leichtigkeit und echte Verbindung wachsen dürfen.



Ziele des Workshops:

- Eigene Stressfaktoren erkennen und Schutzfaktoren stärken
- Umgang mit Belastung und Rückschlägen verbessern
- Selbstbewusstsein und Selbstmitgefühl fördern
- Emotionale Balance und innere Ruhe aufbauen
- Ressourcen aktivieren und persönliche Stärke sichtbar machen
- Strategien zur nachhaltigen Resilienz im Alltag anwenden
- Inspirierender Austausch in der Gruppe



Termin: Samstag, 7. Februar 2026, 10:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Stefan Budinger

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

Kosten: Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10 €

Anmeldung: stottern.koeln (bis 1. Februar 2026)



BEGEGNUNGSTAG:

Flow Gruppen Bonn & Düsseldorf

Ein Tag voller Austausch, Genuss und Begegnung: Die Flow-Gruppen aus Bonn und Düsseldorf treffen sich mit uns Kölnern zu einem besonderen Miteinander.

Wir starten gemeinsam mit einem Besuch im Schokoladenmuseum Köln – ein Ort, der nicht nur süße Versuchungen bereithält, sondern auch spannende Einblicke in die Welt des Kakaos und der Schokolade. Zwischen duftenden Bohnen und glänzenden Tafeln bleibt viel Raum für Gespräche, gemeinsames Staunen und das Erleben von Vielfalt.

Im Anschluss lassen wir den Tag offen ausklingen – vielleicht bei einem Getränk, vielleicht bei einem Spaziergang am Rhein, ganz nach Lust und Laune. Der Begegnungstag bietet die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, alte zu vertiefen und die besondere Atmosphäre unserer Flow-Gemeinschaft zu genießen.

Wir freuen uns auf einen lebendigen Nachmittag mit euch!

Termin: Samstag, 28. März 2026, 12:00 - ca. 18:00 Uhr

Leitung: Murad Al-Kadi

Ort: Schokoladenmuseum Köln, Am Schokoladenmuseum 1a, 50678 Köln

Kosten: Mitglieder 5 €, Förder- und Nichtmitglieder 19 €

Anmeldung: stottern.koeln

FLOW

Die junge Sprechgruppe der BVSS



SAMSTAGSVERANSTALTUNG:

Gemeinsam stark - Auszeit in der Natur mit Pferden

Freut euch auf ein einzigartiges Programm, das Teamgeist und das unvergessliche Erlebnis mit Pferden vereint! In diesem Angebot geht es nicht allein um das Reiten, sondern auch um das Innehalten und zur Ruhe kommen vom stressigen Alltag mit tierischer Unterstützung.

Was genau erwartet uns?

Wir holen die Pferde vom Paddock, putzen Sie und machen Sie bereit für einen kleinen Ausritt bzw. Spaziergang in den Wald und genießen als Gruppe die Bewegung im Grünen. Im Anschluss lassen wir den Nachmittag am Lagerfeuer bei Stockbrot und guten Gesprächen ausklingen.

Egal, ob ihr bereits Reiterfahrten gesammelt habt oder noch nie auf einem Pferd gesessen haben – dieses Programm ist für alle groß und klein gleichermaßen gut geeignet.

Durchgeführt wird diese Veranstaltung von Therakids e. V., für dessen Gründer Sarah und Mark Kilimann es seit 2011 eine Herzensangelegenheit ist - unter dem Motto: Jeder Jeck ist anders und doch sin mir jlich - Erwachsenen und Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen in liebevoller Atmosphäre einen abwechslungsreichen Ausgleich zum oft hektischen Alltag anzubieten. Erste Impressionen und weitere Infos zum Verein findet ihr hier: www.therakids.de

Bitte beachtet: ReiterInnen dürfen den Pferden zuliebe max. 80kg wiegen, aber auch neben dem Pferd kann man in der Natur eine tolle Zeit haben!

Peppy, Poldi, Walker & Co freuen sich auf eure Zuwendung.

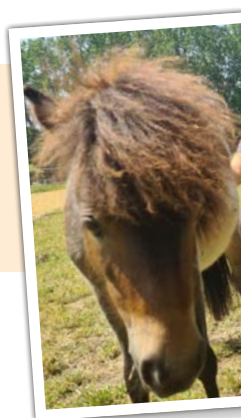
Termin: Samstag, 9. Mai 2026, 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Leitung: Mark und Sarah Kilimann/ Therakids e. V.

Ort: Rosenhof, Rosenhof 1, 50129 Bergheim-Glessen

Kosten: Mitglieder 5€, Förder- und Nichtmitglieder 20€

Organisation: Dorothea Dootz, Petra Sasmaz



INFOS FÜR DEN NACHWUCHS:

Besuch der Logopädenschule Köln 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: Donnerstag, 18. Juni 2026, Logopädenschule Köln, 13:00 bis 14:00
Samstag, 10. Oktober 2026, Universität zu Köln

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 dieses Jahr vor dem Doris-Roper-Haus grillen. Alle Mitglieder, Interessierte, Angehörige usw. sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Termin: Samstag, 27. Juni 2026 ab 16:00 Uhr, Ende offen

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

Anmeldung: stottern.koeln

Kontakt: Vorstand, info@stottern.koeln



SAMSTAGSEVENT:

Schiffstour - Rheinwärts zur Insel Grafenwerth

Der Rhein ruft – und wir folgen ihm mit voller Kraft voraus! Unsere diesjährige Schiffstour führt uns von Köln über Bonn und Königswinter bis zur idyllischen Insel Grafenwerth in Bad Honnef. Eine Fahrt, die nicht nur Wasser, sondern auch Gemeinschaft, Gelassenheit und gute Gespräche verspricht.

An Bord erwartet uns ein sanftes Dahingleiten durch das Rheintal, vorbei an Burgen, Weinbergen und Wellen. Ob auf dem Sonnendeck oder bei einem Kaffee im Salon – hier ist Zeit für Austausch, Ausblick und ein bisschen Seeluft im Haar.

In Bad Honnef legen wir direkt an der Insel Grafenwerth an – einem grünen Kleinod mitten im Rhein. Dort wartet ein gemütlicher Biergarten mit Blick aufs Wasser, wo wir gemeinsam anstoßen, auftanken und den Moment genießen?

Wer mag, kann anschließend noch durch Bad Honnef schlendern, Königswinter erkunden oder ganz entspannt mit dem Zug zurück nach Köln fahren.

Da es leider nur eine Fahrt von Köln nach Bonn pro Tag gibt, legen wir schon um 9:30 Uhr in Köln ab. Bitte seid daher schon um 9:15 Uhr am Treffpunkt. Ankunft in Bad Honnef ist um 13:50 Uhr.“



Termin: Samstag, 18. Juli 2026 von 9:15 - 18 Uhr

Leitung Andreas Schön, Malte Klein

Ort: Anlegestelle der KD zwischen Köln und Heumarkt

Kosten: Mitglieder ca. 25 €, Förder- u. Nichtmitglieder ca. 54 €

Anmeldung: stottern.koeln





ÖFFENTLICHKEITSARBEIT:

Kölner Ehren- amtstag

Wie jedes Jahr haben wir auch in 2026 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.

Hast du Lust ein oder zwei Stunden am Stand zu helfen? Dann melde dich bitte unter info@stottern.koeln. Wir hoffen auf deine tatkräftige Unterstützung!

Termin: Sonntag, 6. September 2026 von 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: noch offen

Leitung: Vorstand der SHG

SAMSTAGSEVENT:

Fahrradtour: Ehrenfeld - Zons

Die Tour führt über ruhige Radwege nach Zons am Rhein. Dort erwarten dich ein malerischer mittelalterlicher Ort mit Stadtmauer, der Rheinturm, schöne Ausblicke am Ufer sowie gemütliche Cafés und Einkehrmöglichkeiten in der Altstadt.

Wir fahren hin und zurück ca. 50 km. Mit Pausen und Einkehr sind wir ca. 5-6 Stunden unterwegs.

Termin: Samstag, 19. September 2026, 10:30 - ca. 18:00 Uhr

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

Leitung: Manfred Baden

Anmeldung:
stottern.koeln



52. Kongress Stottern & Selbsthilfe in Stralsund

Anmeldungen können ab Mai über die Homepage stottern-der-kongress.de getätigt werden. Wir freuen uns auf euch – und sehen uns in Stralsund!

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

Aktion! 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:

Endlich Schluss mit Schäfchenzählen - Einfach einschlafen und erholt aufwachen

Warum findet das menschliche Grundbedürfnis nach erholsamem Schlaf häufig keine Erfüllung? Diese Frage beantworten wir in diesem Workshop und es wird erläutert, was auf körperlicher und geistiger Ebene während des Schlafens geschieht und wie wir bereits durch die Gestaltung des Tages die Schlafqualität positiv und nachhaltig beeinflussen können.



Hilfreiche Tipps und leicht umsetzbare Übungen runden den Workshop ab, um endlich wieder besser schlafen zu können und dem Tag mit neuem Schwung und belebender Energie zu begegnen.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Leitung: Alice Wierick (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

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

Kosten: Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10€

Anmeldung: stottern.koeln (bis 19. Oktober 2025)



TAGESWORKSHOP:

Selbsthypnose - Mit Hilfe von tiefer Entspannung Veränderungen ermöglichen

Der hypnotische Zustand ist ein vollkommen natürlicher, der jedoch auch bewusst selbst herbeigeführt werden kann. Mit seiner Hilfe kann tiefe Entspannung erlebt werden, die im weiteren Schritt genutzt werden kann, um das Unterbewusstsein zu öffnen für positive Gewohnheiten, Aktivierung von Ressourcen, der Stress- und Problembewältigung.

Sie lernen in diesem Workshop die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Selbsthypnose kennen, beginnend mit der grundlegenden Anwendung zur tiefen und wohltuenden Entspannung bis hin zum aktiven Setzen von positiven Zielen und neuen Impulsen für ein selbstbestimmtes Leben.

Dieser Workshop eignet sich sehr gut als Ergänzung des Workshops „Endlich Schluss mit Schäfchenzählen – Einfach einschlafen und erholt aufwachen“ am Vormittag des gleichen Tages.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Alice Wierick (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

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

Kosten: Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 5 €

Anmeldung: stottern.koeln (bis 19. Oktober 2025)



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, 7. November 2026

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

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

Kosten: kostenlos

Leitung: Michael Helleken

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 Euro mit. Auf Wunsch der Teilnehmer*innen ist auch Schrottwickeln 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, 12. Dezember 2026 ab 17:30 Uhr, Ende offen

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



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, Stegreiffreden etc.)
- wechselnde Moderation durch je einen Teilnehmer

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns je nach Präferenz der Teilnehmer online oder im Doris-Roper-Haus. Bitte nehmt daher unbedingt vorher Kontakt mit uns auf. Hierfür wendet euch bitte an vanriper@stottern.koeln.

Wir freuen uns auf euch!

Termin: *jeden dritten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr*

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



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 2025, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.



Stadt Köln

BAHN BKK



Mercedes-Benz **BKK**



*Wir sagen
Danke!*



Enjoy the support

Impressum

Herausgeber:

Stottern in 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: Murad Al-Kadi, Andreas Schön
- Layout: Manuela Mannes
- Illustrationen: Daniel Franz
- Redaktion: Vorstand von Stottern in Köln e.V.