

Online-Selbsthilfe – Was bringt es?

Liebe BVSS-Mitglieder!

Wahrscheinlich habt Ihr im Zuge von COVID-19 bereits einige online Selbsthilfe-Angebote wahrgenommen und wünscht Euch endlich mal wieder ein »normales« Face-to-face-Treffen. Und vielleicht habt Ihr auch langsam genug von den vielen Berichten rund um Corona. Doch die Auswirkungen des Virus geben uns einige Lehren mit auf den Weg. Die Gesellschaft befindet sich in einem digitalen Wandel, der jetzt rasant Fahrt aufnimmt. Wir »dürfen« uns daran gewöhnen, zukünftig mehr online zu kommunizieren – was für stotternde Menschen eine grosse Herausforderung sein kann – wie etwa im Beruflichen, wo Vorstellungsgespräche, Team-Meetings oder Vorlesungen im Studium verstärkt online abgehalten werden.

Jedoch können diese Entwicklungen auch eine Chance für Betroffene darstellen – von der Online-Therapie, wie es die Kasseler-Stottertherapie vormacht, bis hin zu Stotter-Lehrkursen für afrikanische Psychologen und Therapeuten, die ein Vorstandsmitglied der International Stuttering Association (ISA) via Facebook pro bono durchführt.

Im Rahmen der Stotterer-Selbsthilfe gibt es derzeit ebenso viele virtuelle Treffen – lokal, regional (z.B. Stephan Budinger mit SPEAK UP, LV Baden-Württemberg und LV Ost) und sogar international – wie der jährliche Kongress der Amerikaner (National Stuttering Association), der nun zum ersten Mal via Zoom stattfindet (NSA@Home Online Conference, 7. – 10. Juli 2020, <https://westutter.org/conference/>). Dieser Umstand macht es Betroffenen möglich, an Selbsthilfe-Angeboten online teilzunehmen, die sonst nicht diese Gelegenheit hätten – entweder, weil die Entfernung zu groß ist oder weil die finanziellen Mittel nicht vorhanden sind. Was bringt Online-Selbsthilfe also? Wo sind die Vor- und Nachteile? Wo sind die Grenzen?

Internetbasierte Selbsthilfegruppen sind seit langer Zeit sehr gut erforscht.¹ Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen (Neurologen und Psychiater im Netz) betont in diesem Zusammenhang, dass bei der »Nutzung von Online-Selbsthilfe-Tools unbedingt

darauf geachtet werden sollte, dass die Angebote den individuellen Bedürfnissen (der Betroffenen) gerecht werden, ihre Wirksamkeit nachgewiesen ist und sie nur ein geringes mögliches Schadensrisiko bergen. Zudem sollten Personen, die depressive Symptome an sich bemerken, nie ausschließlich auf digitale Hilfsangebote zurückgreifen (...).«² Dies können wir auf Stotternde übertragen. Denn wie Forschungsstudien feststellten, geht Stottern oft auch mit Symptomen wie Depression, Stress und Angst einher: »38% Prozent der Studienteilnehmer erhielten mindestens eine Diagnose einer psychischen Störung (...).«³ Zusätzlich ist das emotionale und körperliche Erleben des Gegenübers bei virtuellen Treffen eingeschränkt

und beeinflusst somit unseren Beziehungsaufbau zum Gegenüber. Mit all dem Wissen und der Erkenntnis im Hintergrund: Welche Wirkung hat Online-Selbsthilfe also auf Stotternde?

Welche Gedanken habt Ihr dazu? Welche Erfahrungen habt Ihr gemacht und welche Fragen interessieren Euch? Wir glauben, das ist ein Thema, das uns noch sehr lange beschäftigen wird – sowohl in der Selbsthilfearbeit als auch in der Forschung. Daher sind wir gespannt auf Euer Feedback und Eure Erfahrungen.

Euer BVSS-Vorstand

Martin Sommer, Anja Herde und Norbert Bender

¹ Alexander, Emily Engelhardt, Trio Heider (2009): Foren-Beratung. In: Handbuch Online-Beratung. Psychosoziale. Beratung im Internet, Brunner Stefan Kühne, Gerhard Hintenberger (Hrsg.), Göttingen: Vadenhoeck & Ruprecht GmbH, S. 80.

^{2/3} Himanshu Kumar Sanju, Manisha Choudhury and Vijay Kumar: Effect of Stuttering Intervention on Depression, Stress and Anxiety among individuals with Stuttering: Case Study. In: Journal of Speech Pathology & Therapy 2018, Vol 3(1): 132, <https://www.omicsonline.org/open-access/effect-of-stuttering-intervention-on-depression-stress-and-anxiety-among-individuals-with-stuttering-case-study-2472-5005-1000132-100447.html>

Aus unserer Datenbank gefischt

Die personalisierte BVSS

Tim Hollenhorst



**Michael aus Berlin,
geboren am 24. Juni
1974, stottert und ist
bereits seit 17 Jahren
Mitglied in unserem
Verein.**

Unsere Datenbank lässt sich nicht nur zur Mitgliederbetreuung nutzen, sondern auch als kleine Fundgrube für (un)nützes Wissen über unseren Verein. Stellen wir uns zum Beispiel mal die BVSS als Person vor und nutzen die Datenbank, um ein kleines Profil zu erstellen. Wer wäre die personalisierte BVSS?

Mit 59 Prozent ist der Großteil unserer Mitglieder männlich, daher wäre die BVSS wohl ein Mann. Und zwar ein Mann, der stottert, denn dies trifft auf etwa 75 Prozent unserer Mitglieder zu (unter den Betroffenen innerhalb der Mitgliedschaft liegt der Anteil an Männern sogar bei 72 Prozent). Der häufigste Vorname unter unseren Mitgliedern ist Michael und daher soll auch unsere »BVSS-Person« so

heißen. Wäre sie eine Frau, hieße sie übrigens Susanne.

Michael kommt aus Berlin, wo, mit großem Abstand zu Köln, die meisten unserer Mitglieder leben. Da unsere Mitglieder im Schnitt 46 Jahre alt sind, würde das auch auf Michael zutreffen. Die meisten Geburtstagsgrüße verschicken wir am 24. Juni und so können wir uns sogar auf ein exaktes Geburtsdatum einigen: Michael wurde am 24. Juni 1974 geboren. Er ist bereits seit 17 Jahren Mitglied der BVSS und damit ebenso treu wie der Durchschnitt unserer Mitglieder.

Darf ich also vorstellen: Michael aus Berlin, geboren am 24. Juni 1974, stottert und ist bereits seit 17 Jahren Mitglied in unserem Verein – die personalisierte BVSS.



Stoppilino macht es leichter, Empathie für Stotternde zu empfinden

Petra Şaşmaz

Hannes ist ein ganz normaler Junge, der gerne Comics liest und schnell rennen kann.

Fast normal, muss man sagen, denn er hat auch etwas, das ihn von anderen Kindern unterscheidet.

Er hat nämlich ein Stoppilino; so nennt er das Wesen, das ihm beim Sprechen immer dazwischen pfuscht. Das ihm die Wörter festhält, sie hüpfen oder auch ganz llllllllang werden lässt. Und das, obwohl er ganz genau weiß, was er sagen will.

Wir erleben beim Lesen dieses Buches durch die Augen eines Kindes wie es sich anfühlt, wenn man stottern muss. Durch die Verbildlichung des Stotterns in Form eines kleinen Zottelwesens, des »Stoppilino«, wird nicht nur für die Kinder selbst, sondern auch für manche Erwachsene, die das Buch mit ihren Kindern zusammen lesen, anschaulich gemacht, was Stottern ausmacht und wie es sich für den Betroffenen anfühlt.

Denn, das anfangs kleine Monster »Stoppilino« wird mit der Zeit immer größer, je stärker

Hannes es loszuwerden versucht. Und auch die Ratschläge, die sein Opa und Tante Lotti ihm erteilen, bringen nicht den erwarteten Erfolg, und wir sehen »Stoppilino« weiter wachsen.

Erst als Hannes sich der Mutter anvertraut, geht diese mit ihm zur Logopädin Frau Ronika, die ihm erklärt, dass man Stoppilinos nicht einfach wegzaubern kann, dass es jedoch möglich ist, sie zu zähmen.

Noch nie habe ich in so einer kindgerechten Klarheit gelesen, was mit einem stotternden Kind im Laufe seiner Entwicklung geschieht. Dieses Buch ist ein unbedingtes Muss für jedes stotternde Kind und darf in keiner logopädischen Praxis fehlen. Auch in Grundschulen oder Kindergärten wäre es eine Bereicherung für den Bücherschrank.

Immer, wenn ich ein Buch über Stottern lese, überlege ich, welchen Mehrwert es für stotternde UND nicht stotternde Menschen hat.

Dieses Buch hat einen ungeheuren Mehrwert für stotternde Kinder, weil es ihnen nicht nur

zeigt, dass sie nicht allein sind, sondern ihnen vor Augen führt, dass sie eigentlich ganz normale Kinder sind, die ein weit verbreitetes Problem haben, für das es gute Lösungen gibt. Aber auch nicht stotternde Kinder und Erwachsene lernen durch dieses Buch, dass ein Problem, das sich für sie manchmal nur durch stockendes Sprechen darstellt, für den Betroffenen ein riesiges Monster sein kann. Damit wird es leichter, Empathie für den stotternden Freund oder die Freundin zu

empfinden, und Eltern lernen auf einfühlsame Weise die Sicht ihres Kindes kennen.

Ein grandioses Kinderbuch!

Stoppilino – Wie ich mein Stottern zähmte, Isabella Colthorp und Franziska Herdter, Demosthenes-Verlag, Köln 2020, zu beziehen über www.bvss-shop.de

Dank der Förderung der Barmer gibt es das Buch kostenlos – so lange der Vorrat reicht.

Stoppilino hält nur manchmal die Wörter fest

Sabrina, Mama von Julian Z.

Wir können den Stoppilino nur wärmstens weiterempfehlen! Wir haben noch kein Buch zum Thema gefunden, aus dem sowohl unser Sohn, als auch wir, als auch die Großeltern sowie der Kindergarten auch nur annähernd so viel für sich mitnehmen konnten!

Durch die derart geglückte Externalisierung des Stotterns ist es uns gelungen, mit unserem Sohn auf einer ganz anderen Ebene und in einer solchen Tiefe über sein Stottern ins Gespräch zu kommen! Wir durften mit ihm und seinen Erklärungen nochmals ganz viel über sein Stottern lernen.

Für ihn war dies plötzlich eine Leichtigkeit darüber zu sprechen, zumal ja nicht er das Problem ist, sondern der Stoppilino nur manchmal seine Wörter festhält!

Seinen, wie er ihn individuell nennt, »Stoppilino« wollte er dann auch sofort malen und diesen ab sofort lieb haben, anstatt gegen ihn anzukämpfen! Da er das Buch nicht immer so einfach griffbereit haben konnte, um seinen Stoppilino zu streicheln, hat er mich gebeten, dass ich ihm

seinen Stoppilino nach seiner Vorlage nähe! Sein Stoppilino Kuscheltier muss nun überall mit hin, wenn immer wir auswärts schlafen, damit er ihn jederzeit schnell mal eine Runde knuddeln kann, wenn der Stoppilino seine Wörter gerade mal wieder ein bisschen festhält!

Die ideale Abrundung bietet das Buch mit dem einfach genialen Experiment, das Julian so schön kindgerecht und überhaupt nicht belehrend, sondern sehr wirkungsvoll vor Augen geführt hat, welche Wirkung die Tricks haben. Zudem waren die praktischen Empfehlungen für Eltern, Angehörige sowie Betreuungspersonen, für alle äußerst hilfreich, um achtsam mit aufrechterhaltenden Faktoren des Stotterns umzugehen! Wir können dieses Buch daher allen Menschen, jedoch insbesondere jenen, die in regelmäßigem Kontakt mit einem stotternden Kind stehen, nur empfehlen!!!

Unter Aufklärungsgesichtspunkten sollte dieses Buch fester Bestandteil in dem Bücherregal jeder Kinderarztpraxis und jedes Kindergartens sein!