

Bonner Stottertherapie

Stationäre Intensivtherapie
für Jugendliche und Erwachsene

Inhalt

Organisation und Kostenübernahme	4 – 5
Zentrale Therapiebausteine:	
⇒ Aufbau eines angstfreien und selbstbewussten Sprechens	6
⇒ Wirksame Sprechtechniken: Modifikations- und Fluency-Shaping-Techniken	7
⇒ Umfassende Transferunterstützung	8
⇒ Rückfallprophylaxe	9
Langzeiterfolge	10
Es hat sich sehr viel geändert....	11

Organisation und Kostenübernahme

Unser Haus

Unser Haus mit eigenem großen Garten befindet sich in einer schönen Parklandschaft im Zentrum von Bonn und in unmittelbarer Nähe zum Rhein. Die neu gestalteten Wohn- und Therapieräume sind modern und großzügig. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern. Vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung finden sich sowohl innerhalb des Hauses bzw. Geländes als auch in Bonn und Köln mit einem großen Spektrum an Sehenswertem, Kultur und Sport.



Unser Haus mit Garten

Gruppe

Die Gruppe besteht aus zwölf jugendlichen und erwachsenen Stotternden ab 14 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet. Viele haben schon etliche Sprach- und/oder Psychotherapien ohne nennenswerten Erfolg absolviert. Alle Teilnehmenden einer Gruppe durchlaufen die einzelnen Therapiephasen gemeinsam.



Unser Aufenthaltsraum

Sehr hohe Intensität

Für eine langfristig erfolgreiche Stottertherapie ist ein hohes Maß an Intensität notwendig. Deswegen findet die Bonner Stottertherapie als stationäre Intervalltherapie ganztägig in Groß- und Kleingruppen sowie in Einzelsitzungen statt. Die Therapie gliedert sich dabei in verschiedene Phasen:

- ⇒ Phase 1 (fünf Wochen)
- ⇒ Phase 2 (drei Wochen)
- ⇒ Nachbehandlungen (jeweils zwei Mal eine Woche innerhalb der nächsten neun Monate)



Gruppentherapie

Wochenendheimfahrten

An jedem Wochenende (Freitag bis Sonntag) erfolgen Heimfahrten. Dies ermöglicht, das in der Therapie Erlernte am Heimatort erfolgreich umzusetzen. Die Fahrtkosten werden meist durch die Krankenkassen erstattet.

Kostenübernahme

Alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für Therapie, Unterkunft und Verpflegung. Der Antrag auf Übernahme der Behandlungskosten erfolgt durch uns.

Organisation und Kostenübernahme

Team

Das gesamte Team ist seit langer Zeit auf die Therapie des Stotterns spezialisiert. Dies gilt insbesondere für **Holger Prüß**, der als Selbstbetroffener seit 1989 für die stationäre Behandlung jugendlicher und erwachsener Stotternder in der LVR-Klinik Bonn zuständig ist. In diesem Rahmen hat er die Bonner Stottertherapie entwickelt und das Therapiekonzept durch unzählige Vorträge, Fortbildungen und Veröffentlichungen im deutschsprachigen In- und Ausland verbreitet. Auch **Gertrud Banning** hat sich seit über 30 Jahren ausschließlich mit der Behandlung des Stotterns auseinandergesetzt und ist seit Beginn im Team der Bonner Stottertherapie tätig. **Kirsten Richardt** hat zusätzlich Lehraufträge für den Themenbereich Stottern an der Universität und an der Schule für Logopädie in Köln. **Thilo Müller** hat als ehemals stark betroffener Therapieteilnehmer die Bonner Stottertherapie mit sehr großem Erfolg absolviert und gibt nach Abschluss seines Sprachtherapiestudiums seine positiven Erfahrungen an andere Stotternde weiter. **Brigitta Werner** kümmert sich als ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin neben therapeutischen Tätigkeiten vor allem um organisatorische und medizinische Belange. Außerdem hat auch sie vor einigen Jahren die Bonner Stottertherapie selbst erfolgreich durchlaufen..



Holger Prüß

Schule

Schülerinnen und Schüler erhalten bei uns durch Lehrkräfte Unterricht in Kleingruppen. Dadurch ist sichergestellt, dass der jeweilige Leistungsstand der Heimatschule in aller Regel gehalten werden kann. Häufig kommt es sogar nach Therapieende durch die gesteigerte mündliche Beteiligung zu einer Verbesserung der Schulnoten. Der Unterricht findet in kleinen Lerngruppen von 07:45 bis 09:15 Uhr in der Paul-Martini-Schule statt. Diese befindet sich in unmittelbarer Nähe zu unserem Haus. In enger Absprache mit der Heimatschule werden vor allem die Hauptfächer nach dem jeweiligen Lehrplan unterrichtet.



Der Deutsche
Schulpreis
Preisträger

Die Paul-Martini-Schule wurde 2012 mit dem Deutschen Schulpreis ausgezeichnet.



Schulunterricht in Kleingruppen

Krankschreibung für Berufstätige/Arbeitssuchende

Berufstätige und Arbeitssuchende werden während der Behandlung krankgeschrieben. Das heißt: Therapieteilnehmende, die sich in einem Arbeitsverhältnis befinden bzw. arbeitssuchend sind, bekommen die Arbeitsunfähigkeit bescheinigt. Dies beinhaltet auch alle im gesetzlichen Rahmen festgelegten Fortzahlungen von Lohn/Gehalt und Sozialbeiträgen.



Therapeutisches Team v. l. n. r.: Gertrud Banning, Thilo Müller, Brigitta Werner, Holger Prüß, Kirsten Richardt

Aufbau eines angstfreien und selbstbewussten Sprechens

...ohne Angst/Scham und Vermeidung sprechen – und das in allen Bereichen!

Grundlegendes

Stottern ist für die meisten Betroffenen viel mehr als nur ein Problem des Sprechens. Man kann Stottern mit einem Eisberg vergleichen. Auch beim Stottern macht der für Außenstehende oft nicht sichtbare Teil den meist größeren Bereich der Gesamtproblematik aus.



Eisberg im Bereich Stottern

Viele Betroffene befürchten negative Reaktionen und versuchen daher, das Sprechen bzw. Stottern in verschiedenen Situationen zu vermeiden. Vermeiden jedoch verstärkt die Angst, was wiederum das Vermeiden verstärkt. Dies erhöht erneut die Angst u.s.w. Dieser Teufelskreis kann immer größer und umfassender werden und die gesamte Lebensgestaltung sowie die Lebensqualität negativ beeinflussen. Bevor man Stotternden hilft, flüssig(-er) sprechen zu lernen, ist es somit wichtig, erst einmal die Angst abzubauen. Denn alle Erfahrungen zeigen: nur so kann langfristig ein angstfreies und flüssig(-er) Sprechen erreicht werden.

Ziele

- ⇒ Angst/Scham und negative Gedanken abbauen
- ⇒ Sich selbstbewusst fühlen und zeigen
- ⇒ Offen und kontaktfreudig werden
- ⇒ Sämtliche Sprechsituationen im Alltag sowie in Schule/Beruf bewältigen

Vorgehen

Alle Inhalte der Therapie werden mithilfe der Therapeutinnen

und Therapeuten in (Klein-)Gruppen sowie in Einzeltherapie intensiv erarbeitet. Dabei hilft auch die Gruppe: Alle Therapie teilnehmenden verstehen und kennen das Problem Stottern und helfen sich gegenseitig. Dadurch gelingt der angestrebte Angstabbau in aller Regel viel einfacher und schneller als viele es im Vorfeld vermuten. Zuerst werden die „Vermeidungstricks“ abgebaut und ein offener und angstfreier Umgang mit dem Stottern innerhalb der Gruppe erarbeitet.

Um die Therapieinhalte auch am Heimatort erfolgreich umsetzen zu können, werden Familie und Freunde von Beginn an durch eine im Rahmen der Bonner Stottertherapie erstellte Info-DVD über das Thema Stottern und die Therapie informiert. Die DVD ist eine große Hilfe. Sie vermittelt zum einen ein tiefgreifendes Verständnis dafür, was Stottern für den Betroffenen wirklich ausmacht. Zum anderen werden die Therapieschritte genau vorgestellt. Somit können Familie und Freunde den Therapieteilnehmenden besser unterstützen. Gleichzeitig tragen die Informationen auf der DVD und das Gemeinsame-darüber-Sprechen wesentlich zur Entlastung aller bei.

Das angstfreie Telefonieren mit Fremden sowie das angstfreie Ansprechen Fremder (z.B. in Geschäften) werden durch ein sehr wirksames verhaltenstherapeutisches Konzept erarbeitet. Die Erfahrungen zeigen, dass bei allen Therapie teilnehmenden meist schon nach wenigen Tagen ein (nahezu) vollständiger Angstabbau erreicht wird.



Ansprechen von Passanten in der Stadt

Auch im Bereich Schule/Beruf unterstützt die Therapie jede Person darin, die unterschiedlichen Sprechanforderungen möglichst angstfrei zu bewältigen. Dies betrifft z.B. die mündliche Beteiligung in der Schule bzw. Telefonate und Kundengespräche im Beruf.

Wirksame Sprechtechniken: Modifikations- und Fluency-Shaping-Techniken

...Stottern kontrollieren und somit flüssig(er) sprechen können – auch in anspruchsvollen Situationen!

Grundlegendes

In der Therapie des Stotterns gibt es eine Vielzahl von Sprechtechniken – auch solche, die wenig hilfreich sind. Doch flüssig(er) Sprechen kann – gerade auch in anspruchsvollen Situationen – nur über effektive Sprechtechniken aufgebaut werden. Da Stottern bei Jugendlichen und Erwachsenen hoch automatisiert ist, ist es notwendig, die Techniken genau zu erlernen, über einen längeren Zeitraum zu festigen und somit zu verinnerlichen. Nur so lässt sich dauerhaft ein flüssig(er) Sprechen aufbauen. Zudem ist Stottern sehr individuell und nicht jede Technik erweist sich für jeden Stotternden als hilfreich. Deswegen ist es wichtig, dass mehrere wirksame Techniken im Therapiekonzept zur Verfügung stehen, damit jeder Therapie teilnehmende seine passende(n) Technik(en) finden kann.

Ziele

- ⇒ Mitbewegungen und Anspannungen vollständig abbauen
- ⇒ Ein Höchstmaß an Flüssigkeit im Sprechen erarbeiten
- ⇒ Ein möglichst natürliches Sprechen erreichen



Videoanalyse

Vorgehen

Sämtliche Sprechtechniken werden bei hoher therapeutischer Unterstützung über den ganzen Tag sehr genau erarbeitet. Im Weiteren werden diese in allen möglichen Bereichen (Familien- und Freundeskreis, Telefonieren, Ansprechen Fremder) immer wieder trainiert und gefestigt.

Wichtig ist: Die Therapie teilnehmenden setzen die Sprechtechniken auch in der Freizeit um. Dabei unterstützen sich alle über den ganzen Tag gegenseitig, die Techniken erfolgreich anzuwenden. Auch hier hilft die Gruppe. So werden die Sprechtechniken immer mehr Teil des eigenen Sprechens.

Nach dem Abbau von Mitbewegungen, Anspannungen und sonstigen Begleitsymptomen wird intensiv die zentrale Modifikationstechnik der Bonner Stottertherapie erarbeitet. Diese wird von uns „Stotterkontrolle“ genannt. Sie basiert auf einem leisen und weichen Stimmeinsatz, bei dem die Stimm lippen sanft und kontrolliert in Schwingung versetzt werden. Mit der Stotterkontrolle verändert sich nicht das gesamte Sprechen. Vielmehr lernen die Therapie teilnehmenden im Rahmen eines gezielten Wahrnehmungstrainings auf jedes Stottereignis bereits im Vorfeld mit der neuen, flüssigen Kontrolltechnik zu reagieren. Somit wird das Stottern durch die Stotterkontrolle ersetzt.



Erarbeiten der Sprechtechniken in der Kleingruppe

Um die Flüssigkeit noch weiter auszubauen, wird mithilfe einer Fluency-Shaping-Technik ein kontrolliertes, flüssiges Sprechen erarbeitet. Hierbei wird anfangs das Sprechen verlangsamt und dann zunehmend dem normalen Sprechtempo angeglichen. Wie auch bei der Stotterkontrolle wird großen Wert darauf gelegt, dass die erreichte Sprechflüssigkeit mit einer möglichst hohen Natürlichkeit einhergeht.

Die Therapie ist sehr individuell gestaltet. So hat jeder Therapie teilnehmende nach Behandlungsende verschiedene Möglichkeiten, sich für eine Technikform zu entscheiden oder zwischen verschiedenen Techniken je nach Situation zu wechseln bzw. diese zu kombinieren.

Nach allen Erfahrungen sind die Stotterkontrolle und die Fluency-Shaping-Technik der Bonner Stottertherapie sehr wirksame Sprechtechniken. Sie ermöglichen bei den aller meisten Stotternden auch in anspruchsvollen Situationen ein hohes Maß an Kontrolle und Flüssigkeit im Sprechen.

Umfassende Transferunterstützung

...denn der Erfolg der Therapie entscheidet sich außerhalb des Therapieraumes!

Grundlegendes

Viele Betroffene berichten, dass sie bei bisherigen Therapien im Therapieraum häufig flüssiger und angstfreier sprechen konnten, in ihrem Alltag jedoch die Stärke von Stottern und Angst (nahezu) unverändert blieb. Doch der Erfolg entscheidet sich nicht im Therapieraum, sondern im wirklichen Leben: im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, am Telefon, in Gesprächen mit Fremden sowie in Schule/Beruf.



Im Gespräch mit einer Verkäuferin

Ziele

- ⇒ Sämtliche zentralen Therapieinhalte in alle privaten und schulisch/beruflichen Bereiche übertragen
- ⇒ Möglichst flüssig, angstfrei und selbstbewusst in der Familie, bei Freunden und Bekannten, am Telefon, mit Fremden sowie in Schule/Beruf sprechen



Gespräch im Freundeskreis

Vorgehen

Transfer und immer wieder Transfer! Wichtig ist, das im Therapieraum Erlernte im Alltag erfolgreich umzusetzen. Das ist entscheidend! Deswegen hat der Transfer im Rahmen der Bonner Stottertherapie einen sehr hohen Stellenwert.

Wir unterstützen dies durch:

- ⇒ Intensive Einbeziehung des privaten Umfelds durch eine Informations - DVD sowie durch telefonische und ggf. persönliche Kontakte
- ⇒ Gezielte therapeutische Vor- und Nachbereitung des Wochenendes mit dem Ziel, die jeweiligen Therapieinhalte erfolgreich am Heimatort umzusetzen
- ⇒ Häufiges Training der klassischen Problembereiche, wie Telefonieren und Ansprechen Fremder (z.B.: in Geschäften), bis ein möglichst angstfreies und flüssiges Sprechen erreicht ist
- ⇒ Einsatz von Diktiergerät und Checklisten zur Überprüfung der einzelnen Techniken am Therapie- und Heimatort
- ⇒ Bei mehrsprachigen Therapieteilnehmenden: Umsetzung der einzelnen Sprechtechniken in die jeweilige Muttersprache
- ⇒ Vorbereitung und Durchführung eines Vortrages zum Thema Stottern und Therapie vor der Schulklasse am Heimatort bzw. vor Berufskollegen – in Einzelfällen auch mit therapeutischer Begleitung



Referat in der Schule

Rückfallprophylaxe

...denn letztlich zählt nur der langfristige Erfolg!

Grundlegendes

Es ist relativ einfach, einem stotternden Menschen kurzfristig zu einem flüssige(re)n und selbstbewussten Sprechen zu verhelfen. Jedoch ist es deutlich schwieriger, dieses dauerhaft aufrecht zu erhalten. Denn Stottern zeichnet sich durch eine hohe Rückfallgefährdung aus. Aus diesem Grunde ist es beispielsweise sehr wichtig, die Sprechtechniken auch nach der Therapie weiterhin zu festigen. Dies ist im Alltag mit all seinen Anforderungen und Belastungen oft nicht einfach. Daher ist das Konzept der Bonner Stottertherapie darauf ausgerichtet, jeder Person nach der Therapie das Maß an therapeutischer Unterstützung hinsichtlich Intensität und Dauer zukommen zu lassen, welches zur langfristigen Aufrechterhaltung des Therapieerfolges notwendig ist.

Ziele

- ⇒ Wirksame Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung möglicher Rückfälle erarbeiten
- ⇒ Den sprachlichen und persönlichen Therapieerfolg langfristig stabilisieren
- ⇒ Eine umfassende Nachsorge sicherstellen



Telefonkontakt mit einem Therapeuten nach Therapieende

Vorgehen

Das Nachbetreuungskonzept ist hinsichtlich Vielschichtigkeit und Intensität einmalig in Deutschland:

- ⇒ Bereits während der Behandlung erhalten die Therapieteilnehmenden umfassende Informationen zur Zeit nach der Therapie. Zudem werden individuelle Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung von möglichen Rückfällen erarbeitet und durch diverse unterstützende Materialien (Therapiehandbuch, Technik-/ Übungs-CD, Dokumentations-DVD über den eigenen Therapieverlauf u.a.) ergänzt.

- ⇒ Zweimalige Nachbehandlungen von jeweils einer Woche innerhalb eines Jahres sind fester Bestandteil des Therapiekonzepts.
- ⇒ Außerdem können wöchentliche Skype-Runden mit Therapeutinnen und Therapeuten innerhalb eines bundesweiten Netzwerkes wie auch Auffrischungstage kostenlos in Anspruch genommen werden.



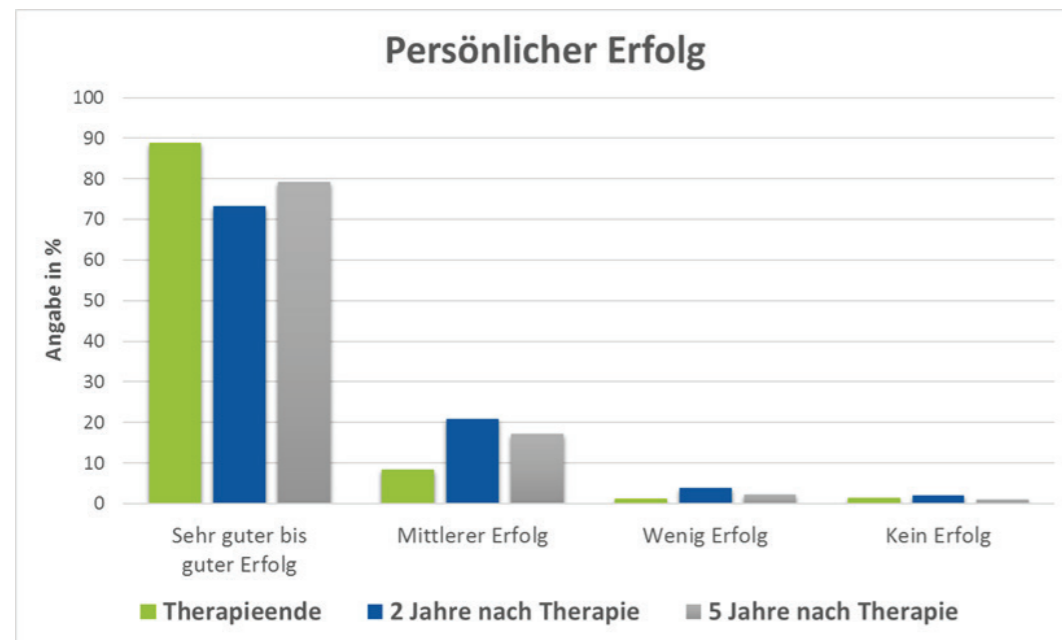
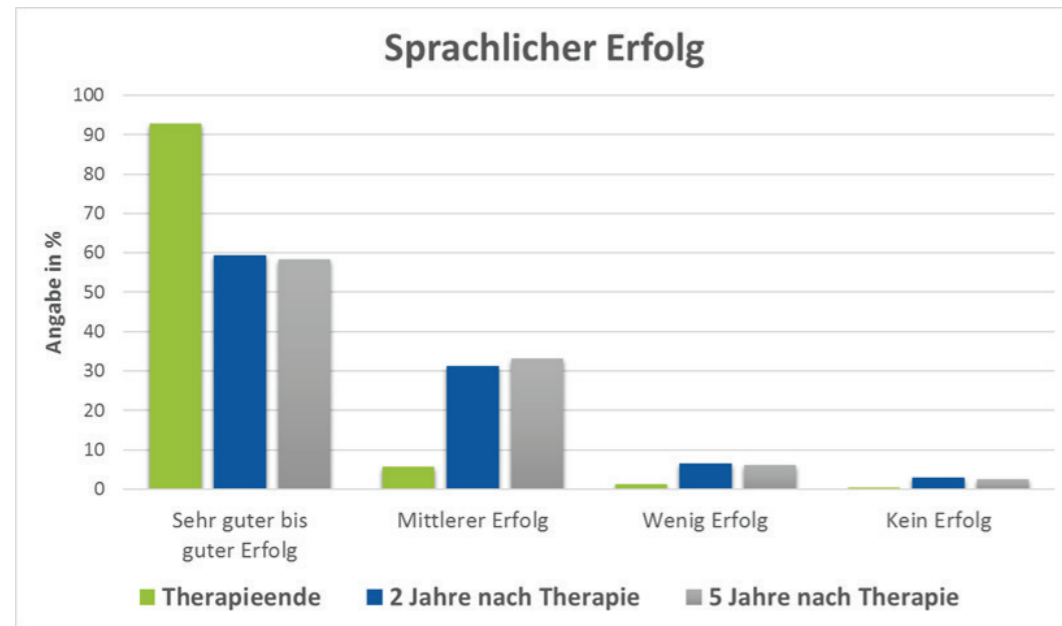
Wöchentliche Skype-Runde (kostenlos)

Langzeiterfolge

...uns ist es wichtig, diese auch zu belegen!

Zur Feststellung des Therapieerfolges wird eine Langzeiterhebung anhand eines Fragebogens durchgeführt. An der bundesweit größten Studie haben bisher 1.042 Absolventen der Bonner Stottertherapie teilgenommen. Hierbei beurteilen diese ihren jeweiligen Behandlungserfolg in sprachlicher wie

in persönlicher Hinsicht zu drei verschiedenen Zeitpunkten: am Ende der Therapie sowie zwei bzw. fünf Jahre nach Therapieende. Die Ergebnisse zeigen, dass selbst 5 Jahre nach Therapieende nahezu alle Therapieteilnehmenden langfristig von der Bonner Stottertherapie profitieren.



Es hat sich sehr viel geändert....

- Person 1 (Young woman with glasses):**
 - „Ich spreche viel flüssiger – und das überall.“
 - „In der Schule melde ich mich viel mehr.“
- Person 2 (Young man):**
 - „Meine Mutter muss nicht mehr für mich telefonieren.“
 - „Ich spreche viel mehr.“
 - „Ich kann die Ausbildung machen, die ich mir gewünscht habe.“
 - „Jetzt kann ich auch mit Fremden sprechen.“
- Person 3 (Man with beard):**
 - „Die Sprechtechnik funktioniert auch im Türkischen.“
 - „Ich habe keine Angst mehr vor dem Sprechen.“
 - „Endlich habe ich den Kopf frei für andere Dinge.“
 - „Jetzt kontrolliere ich das Stottern und das Stottern nicht mehr mich.“
- Person 4 (Man with grey hair):**
 - „Ich sage nun das, was ich sagen will.“
 - „Ich kann das machen, was ich schon immer machen wollte.“
 - „Sprechen bringt jetzt richtig Spaß.“
 - „Meine Gedanken kreisen nicht mehr ständig um das Stottern.“
 - „Im Prinzip hat sich mein gesamtes Leben verändert.“

LVR-Klinik Bonn

Bonner Stottertherapie, Haus 27.1

Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn

Tel 0228 551 - 2866, stottern@lvr.de

www.stottertherapie-bonn.de

www.facebook.com/bonnerstottertherapie