Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

2024

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
50 Jahre Stotterer-Selbsthilfe 7
Wie ihr uns findet?! 9

Gruppenabende 10
Neujahrsbowling 12
S-S-S-Stottern, Spaß und Selbstregulation . . . 12
Gruppenabend virtuell 13
Let's t..t..talk English 14
Bergmeditation 14
Spieleabend 15
Vorsicht K-K-Kamera! 15
Mitgliederversammlung 16
Kreatives Schreiben 16
Grillen 17
Crêpes & Cocktails 17
Buko-Foto-Nachlese 18
Der Waffel-Contest 19
In-vivo-Weihnachtsmarkt 19

Jahresprogramm – Übersicht 20

Workshops & In-vivo 22
Mit dem Ranger zum Rurberg 23
Bundesbeiratstreffen (BBT) 24
KI für Dich und unseren Verein 25
Kommunikatives Wochenende 26
Perfekt unperfekt.
Ganz Mensch sein erlaubt. 27
NRW aktiv 2024 28
Besuch der Logopädenschule 29
Sommerfahrradtour 30
Kölner Ehrenamtstag 30
50-jähriges Bestehen der Kölner SHG 31
Kongress Stottern & Selbsthilfe in Münster . . . 32
Besuch der Universität zu Köln 32
Kart-Fahren 33
22. Oktober: Welttag des Stotterns 33
Ausgesprochen spruchreif 34
Adventlicher Gesprächs- u. Infoabend 35

Jetzt Mitglied werden 36
Van-Riper-Übungsgruppe 38

Liebe Gruppenmitglieder, liebe Interessierte,

wir freuen uns, euch hiermit im 50. Jahr unseres Bestehens unser neues Programmheft 2024 präsentieren zu können.

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

Der Gruppenabend: *Auf Wunsch der Mitgliederversammlung haben wir unseren Gruppenabend vorläufig auf einen 2-Wochen-Rhythmus umgestellt. Das heißt, dass wir uns jeden* ***zweiten und vierten Dienstag*** *im Monat in Präsenz im Doris-Roper-Haus oder gerne auch mal außerhalb treffen. Sollte ein Monat einen* ***fünften Dienstag*** *haben, so ist dies einem Online-Treffen vorbehalten.*

Um ein ausgewogenes Angebot zu bieten, haben wir dabei einen der zwei Dienstage einem Thema gewidmet, während der zweite Dienstag stets ein offener Gruppenabend ist.

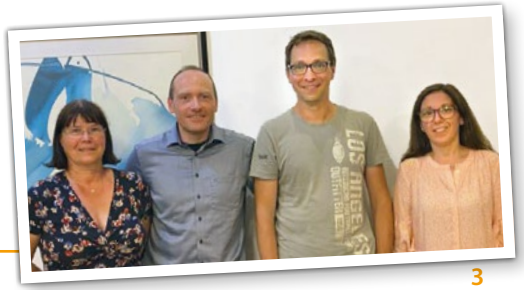
Wir treffen uns daher: Jeden ***zweiten und vierten Dienstag um 19:00 Uhr*** *im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld!*

Wir sind auch fortan dankbar für Mitglieder, die einen Abend mit oder ohne Thema moderieren möchten. Bitte wendet euch an info@stottern.koeln.

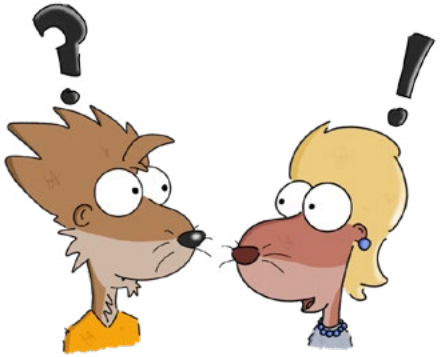
Jedoch nicht nur beim Gruppenabend, bei allen Aktivitäten könnt ihr euch gerne mit einbringen. Vielleicht habt ihr ja auch weitere Ideen und möchtet ein Freizeitevent (z.B. sportliche oder kulinarische Veranstaltung) organisieren? Auch damit wendet euch gerne an info@stottern.koeln.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Durchblättern des Programmheftes und hoffen auf ein gesundes Jahr 2024 voller Sprechfreude!

Euer Vorstand
Petra, Helmut,
Andreas und Doro



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.

Unser Programm erfüllt dabei zwei Hauptaufgaben:

Erstens bietet es unseren Mitgliedern eine chronologische Übersicht unserer Veranstaltungen.

Darüber hinaus wollen wir durch das Programm unser Vereinsleben lebhaft vermitteln, um nicht nur über unsere Aktivitäten zu informieren, sondern insbesondere alle Interessierten dazu zu motivieren, selbst mit daran teilzunehmen.

Zunächst erläutere ich euch das Konzept unserer Gruppenabende. Anschließend erfahrt ihr sämtliche Termine der Workshops und Freizeitaktivitäten, die wir für euch dieses Jahr organisiert haben.
Zum Schluss haben wir für euch einige interessante, externe Veranstaltungen auf Lager, und der Höhepunkt dieses Jahres ist schließlich: ***Unser 50-jähriges Jubiläum.***

Viel Spaß beim Erkunden - mir nach!

50 Jahre Stotterer-Selbsthilfe in Köln
Lang, lang ist's her!

1974 haben sich einige Teilnehmer, Absolventen und Therapeuten des Sprachheilzentrums Bonn-Oberkassel zusammengeschlossen, um nicht länger mit ihrem Handicap im Alltag allein gelassen zu sein oder ausgegrenzt zu werden.

Sie gründeten die Kölner SHG, die im Laufe ihrer Geschichte folgende Namen trug:
- bei der Ersteintragung ins Vereinsregister im Januar 1976 „Sprechbehinderten-Selbsthilfe Köln“
- im Juni 1988 Umbenennung in „Stotterer-Selbsthilfegruppe Köln“
- erst im November 2013 Umbenennung in „Stotterer-Selbsthilfe Köln“ (durch Satzungsneufassung)

Ihr Hauptziel war es, nach vollendeter Therapie an ihrem eigenen Stottern so weiterzuarbeiten, dass sie ihren Schul- und Arbeitsalltag besser bewältigen konnten, aber auch die Öffentlichkeit über das Thema Stottern zu sensibilisieren und gängige Vorurteile abzubauen.

Dies geschah in einer Zeit, in der die heute gängigen Therapiemethoden noch weitestgehend unbekannt waren, die Berufsbezeichnung „Logopäde“ gerade erst neu erfunden war und auch die Stotterforschung noch in den Kinderschuhen steckte. Einige der Mitbegründer der Kölner Gruppe waren Franz-Josef Eilting und Reiner Nonnenberg, die heute noch aktive Mitglieder sind, doch auch bekannte Namen wie Wolfgang Wendlandt (Berlin) und Andreas Starke (Hamburg) waren Pioniere dieser jungen Bewegung, die bundesweit auf fruchtbaren Boden stieß.

Fast gleichzeitig schlossen sich die Gruppen zusammen und gründeten die Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe, heute: Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (BVSS), die bis heute den Dachverband für alle Selbsthilfe-Gruppen und Landesverbände bildet.

In all diesen Jahren blieben viele Mitglieder der Kölner Gruppe treu, sind heute noch Mitglieder und geben den jüngeren Menschen Inspiration und vieles aus ihrem Erfahrungsschatz mit auf den Lebensweg. Dies ist auch einer der Gründe, warum wir „Stottis us Kölle“ nicht zusätzlich eine Flow-Gruppe für junge Stotternde betreiben, sondern Jung und Alt sich in der Selbsthilfegruppe gleichermaßen wohl fühlen. Wir sind stolz darauf, als Flow-Partnergruppe geführt zu werden, denn so werden auch immer wieder junge Leute auf uns aufmerksam und können von den Erfahrungen der „alten Hasen“ profitieren.

Dabei gibt es ein Kontinuum, das sich seit 50 Jahren bewährt hat:
Wir treffen uns dienstags im Doris-Roper-Haus in Köln-Ehrenfeld, wo nicht nur unsere Treffen und viele der Workshops stattfinden, sondern wo wir auch unser Büro und somit unsere Zentrale haben.

Auf der letzten Mitgliederversammlung 2023 haben wir allerdings kürzlich erneut den Vereinsnamen geändert, da der Begriff „Stotterer-Selbsthilfe“ nicht mehr dem Zeitgeist der 2020’er Jahre entspricht.

Seit der Mitgliederversammlung 2023 und der anschließenden Vereinsregister-Anmeldung führen wir den Namen „Stottern in Köln e.V.“ und haben unsere Satzung grundlegend reformiert.

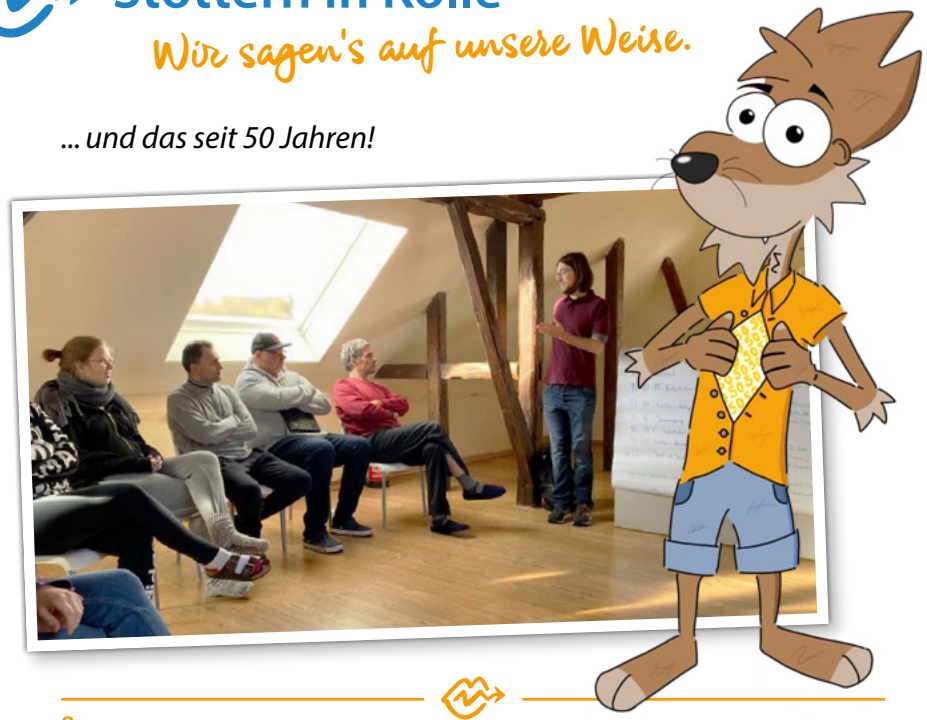
Wir möchten damit unser Vereinsleben zukunftsfähig machen und auch weiterhin in dynamischer Weise für stotternde Menschen da sein.

Wenn du Kölner oder Kölnerin bist, und wenn du stotterst, dann folge unserem Motto:

Stottern in Kölle

Wir sagen's auf unsere Weise.

... und das seit 50 Jahren!



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 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. Im diesjährigen Programm haben wir besonders darauf Wert gelegt, einen Abend im Monat offen und den zweiten mit einem Themenschwerpunkt zu gestalten.

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

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

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

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

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

Danach verläuft der Abend spontan und ohne feste Vorgaben – in guter Gesellschaft, mit interessanten Gesprächen in einer entspannten Atmosphäre.

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

Termin: *jeden zweiten und vierten Dienstag von 19:00 bis 20:30/21:00 Uhr, außer an Feiertagen und den Schließzeiten des DRH (siehe Kalender)*

Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 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.

Anmeldung über unsere Homepage stottern.koeln

Termin: *Dienstag, 9. Januar 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Zeit: *Treffen ab 18:30, Spielzeit 19:00 bis 21:00 Uhr*
Ort: *City-Bowling, Moselstraße 44, 50674 Köln*
Anmeldung: *stottern.koeln*

S-S-S-Stottern, Spaß und Selbstregulation

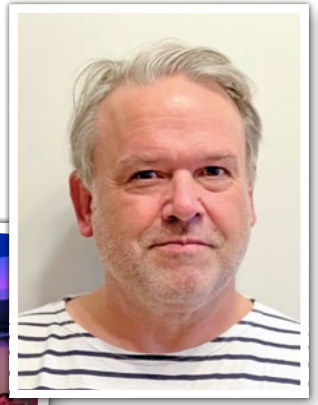
Vor 350 Millionen Jahren hat der Kehlkopf die Aufgabe übernommen, uns vor dem Ersticken zu schützen. Seit einer Millionen Jahren ist er auch noch unser Stimmorgan. Kann dieser Kehlkopf sich ohne Weiteres auf die zum Teil unausgesprochenen Forderungen unser 3000 Jahre „jungen" Gesellschaft nach flüssigem Sprechen fügen? Nein!

Und welche Bedeutung haben in diesem Zusammenhang die industriellen Revolutionen? Immer mehr stotternde Menschen fordern die Akzeptanz der Gesellschaft für ihr Stottern als ihre individuelle Variante des Sprechens. Diese Art von „Heilung" ist auch von den Autor*innen des Buches „Stammering, pride and prejudice" von 2020 gemeint, nicht ein Erlangen von flüssiger Perfektion im Sprechen. Denn in ihrem individuellen Sprechen können sie sich wieder als selbstwirksam, als selbstregulativ erleben.

Dieser berechtigten Forderung möchte ich ein Fundament geben und lade Sie zu einer kurzweiligen Reise durch Evolution und Gesellschaftsentwicklung ein.

Ich möchte an diesem Abend gerne beschreiben, warum Stottertherapie keine „Arbeit" sein sollte und wie es meiner Meinung nach möglich ist, zu einem selbstregulierenden Stottern zu kommen. Und über all dies würde ich gerne darüber mit Ihnen in einen Austausch kommen.

Die letzten 3000 Jahre bedeuten für den Kehlkopf und seine Entwicklung, gemessen an einem Menschenleben 5 Stunden und 33 Minuten.



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 Stimmpädagoge, meine Clownsausbildung sowie mein Interesse am Konzept der hypnosystemischen Beratung und Therapie nach Gunther Schmidt. Wenn wir uns kennenlernen, werde ich voraussichtlich frisch zertifizierter Stottertherapeut nach IVS sein. Übrigens habe ich selber einen elfjährigen Sohn, der stottert.

Termin: *Dienstag, 23. Januar 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Volker Schiffermann, Logopäde*

Gruppenabend virtuell

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.
Wir freuen uns auf dich!

Termine: *Dienstags, 30.01., 30.04., 30.07., 29.10.2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Die Zugangsdaten findest du auf unserer Homepage: stottern.koeln

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, 27. Februar und 24. September 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Martina Thomaschewski-Wucherpfennig / 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, 26. März 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Michael Helleken*

Spieleabend

Hallo ihr Lieben, am 9. April möchte ich mit euch Brett- und/oder Kartenspiele spielen. Ich werde ein paar Spiele mitbringen, aber es wäre super, wenn ihr eure Lieblingsspiele (die man an einem Gruppenabend spielen kann) mitbringt. Ich freue mich sehr auf einen schönen Spieleabend mit euch.

Termin: *Dienstag, 9. April 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Lisa Köndgen*

Vorsicht K-K-Kamera!

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

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

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

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

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

Vor und mit mehreren Menschen zu sprechen, ist heutzutage unabdinglich – also nutze die Chance und komm vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Termin: *Dienstag, 14. Mai 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Andreas Schön*

Mitgliederversammlung

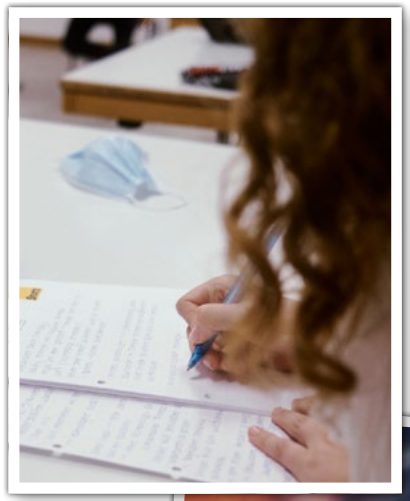
Wir laden alle Mitglieder und auch solche, die es noch werden möchten, dazu ein, die zukünftigen Belange des Vereins mitzubestimmen und einen neuen Vorstand zu wählen. Du erhältst noch fristgerecht deine persönliche Einladung. Sei mit dabei, denn nur gemeinsam sind wir eine starke Gemeinschaft!

Termin: *Dienstag, 4. Juni 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*

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

Moderation: *Andreas Schön, Jochen Bisier*

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, 11. Juni 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*

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

Moderation: *Armin Bings, Logopäde*

Grillen

Zum Abschluss des ersten Halbjahres 2024 möchten wir mit euch gemeinsam grillen, chillen und nette Gespräche führen.

Da uns im September bereits die große Jubiläumsfeier erwartet, verzichten wir auf ein groß angelegtes Sommerfest und möchten auf diese Weise mit euch das Halbjahr ausklingen lassen.

Termin: *Dienstag, 23. Juli 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*

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

Moderation: *Vorstand der SHG*

Crêpes & Cocktails

Die Zeit verfliegt im Nu – und ehe wir uns versehen, ist der Sommer 2024 bereits vorbei. Wir möchten euch bei diesem Gruppenabend mit Crêpes und Cocktails verwöhnen und das zweite Halbjahr 2024 einleiten.

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

Wir freuen uns auf euch!

Termin: *Dienstag, 27. August 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*

Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 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: *Dienstag, 8. Oktober 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Vorstand der SHG*

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.

Wir freuen uns auf dich!

Termin: *Dienstag, 26. November 2024, 19:00 - ca. 21:00 Uhr*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Dorothea Dootz*

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, 17. Dezember 2024, ab 19:00 Uhr*
Treffpunkt: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Moderation: *Vorstand der SHG*

Jahres-programm 2024

JANUAR			FEBRUAR			MÄRZ			APRIL			MAI			JUNI			JULI			AUGUST			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DEZEMBER		
01	MO	01	01	DO		01	FR		01	MO	14	01	MI		01	SA		01	MO	27	01	DO		01	SO		01	DI	kein Gruppenabend	01	FR		01	SO	
02	DI	kein Gruppenabend	02	FR		02	SA		02	DI	kein Gruppenabend	02	DO		02	SO		02	DI	kein Gruppenabend	02	FR		02	MO	36	02	MI		02	SA		02	MO	49
03	MI		03	SA		03	SO		03	MI		03	FR		03	MO	23	03	MI		03	SA		03	DI	kein Gruppenabend	03	DO	Kongress Stottern & Selbsthilfe	03	SO		03	DI	kein Gruppenabend
04	DO		04	SO		04	MO	10	04	DO		04	SA		04	DI	Mitglieder-versammlung	04	DO		04	SO		04	MI		04	FR	Kongress Stottern & Selbsthilfe	04	MO	45	04	MI	
05	FR		05	MO	06	05	DI	kein Gruppenabend	05	FR		05	SO		05	MI		05	FR		05	MO	32	05	DO		05	SA	Kongress Stottern & Selbsthilfe	05	DI	kein Gruppenabend	05	DO	
06	SA		06	DI	offener Gruppenabend	06	MI		06	SA		06	MO	19	06	DO		06	SA		06	DI	kein Gruppenabend	06	FR		06	SO	Kongress Stottern & Selbsthilfe	06	MI		06	FR	
07	SO		07	MI		07	DO		07	SO		07	DI	kein Gruppenabend	07	FR	NRW aktiv 2024	07	SO		07	MI		07	SA		07	MO	41	07	DO		07	SA	
08	MO	02	08	DO		08	FR		08	MO	15	08	MI		08	SA	NRW aktiv 2024	08	MO	28	08	DO		08	SO		08	DI	Buko-Foto-Nachlese	08	FR		08	SO	
09	DI	Neujahrsbowling	09	FR		09	SA		09	DI	Spieleabend	09	DO		09	SO	NRW aktiv 2024	09	DI	offener Gruppenabend	09	FR		09	MO	37	09	MI		09	SA	Ausgesprochen spruchreif	09	MO	50
10	MI		10	SA		10	SO		10	MI		10	FR		10	MO	24	10	MI		10	SA		10	DI	offener Gruppenabend	10	DO		10	SO		10	DI	offener Gruppenabend
11	DO		11	SO		11	MO	11	11	DO		11	SA		11	DI	Kreatives Schreiben	11	DO		11	SO		11	MI		11	FR		11	MO	46	11	MI	
12	FR		12	MO	07	12	DI	offener Gruppenabend	12	FR		12	SO		12	MI		12	FR		12	MO	33	12	DO		12	SA	Besuch der Universi-tät zu Köln	12	DI	offener Gruppenabend	12	DO	
13	SA		13	DI	kein Gruppenabend	13	MI		13	SA		13	MO	20	13	DO		13	SA		13	DI	kein Gruppenabend	13	FR		13	SO		13	MI		13	FR	
14	SO		14	MI		14	DO		14	SO		14	DI	Vorsicht K-K-Kamera!	14	FR		14	SO		14	MI		14	SA	50-jähriges Bestehen der Kölner SHG	14	MO	42	14	DO		14	SA	Adventl. Gesprächs- u. Infoabend
15	MO	03	15	DO		15	FR		15	MO	16	15	MI		15	SA		15	MO	29	15	DO		15	SO		15	DI	kein Gruppenabend	15	FR		15	SO	
16	DI	kein Gruppenabend	16	FR		16	SA	Bundesbeirats-treffen (BBT)	16	DI	kein Gruppenabend	16	DO		16	SO		16	DI	kein Gruppenabend	16	FR		16	MO	38	16	MI		16	SA		16	MO	51
17	MI		17	SA		17	SO		17	MI		17	FR		17	MO	25	17	MI		17	SA		17	DI	kein Gruppenabend	17	DO		17	SO		17	DI	In-vivo-Weihnachtsmarkt
18	DO		18	SO		18	MO	12	18	DO		18	SA		18	DI	kein Gruppenabend	18	DO		18	SO	Kölner Ehrenamtstag	18	MI		18	FR		18	MO	47	18	MI	
19	FR		19	MO	08	19	DI	kein Gruppenabend	19	FR		19	SO		19	MI		19	FR		19	MO	34	19	DO		19	SA	Kart-Fahren	19	DI	kein Gruppenabend	19	DO	
20	SA		20	DI	kein Gruppenabend	20	MI		20	SA		20	MO	21	20	DO		20	SA		20	DI	kein Gruppenabend	20	FR		20	SO		20	MI		20	FR	
21	SO		21	MI		21	DO		21	SO		21	DI	kein Gruppenabend	21	FR		21	SO		21	MI		21	SA		21	MO	43	21	DO		21	SA	
22	MO	04	22	DO		22	FR		22	MO	17	22	MI		22	SA		22	MO	30	22	DO		22	SO		22	DI	offener Gruppenabend	22	FR		22	SO	
23	DI	S-S-S-Stottern, Spaß und Selbstregulation	23	FR		23	SA	KI für Dich und unseren Verein	23	DI	offener Gruppenabend	23	DO		23	SO		23	DI	Grillen	23	FR		23	MO	39	23	MI		23	SA		23	MO	52
24	MI		24	SA		24	SO		24	MI		24	FR		24	MO	26	24	MI		24	SA		24	DI	Let's t..t..talk English	24	DO		24	SO		24	DI	kein Gruppenabend
25	DO		25	SO		25	MO	13	25	DO		25	SA	Workshop Achtsamkeit	25	DI	offener Gruppenabend	25	DO		25	SO		25	MI		25	FR		25	MO	48	25	MI	
26	FR		26	MO	09	26	DI	Bergmeditation	26	FR	Kommunikatives Wochenende	26	SO		26	MI		26	FR		26	MO	35	26	DO		26	SA		26	DI	Waffel-Contest	26	DO	
27	SA		27	DI	Let's t..t..talk English	27	MI		27	SA	Kommunikatives Wochenende	27	MO	22	27	DO		27	SA		27	DI	Crêpes & Cocktails	27	FR		27	SO		27	MI		27	FR	
28	SO		28	MI		28	DO		28	SO	Kommunikatives Wochenende	28	DI	offener Gruppenabend	28	FR	Besuch der Logopädenschule	28	SO		28	MI		28	SA		28	MO	44	28	DO		28	SA	
29	MO	05	29	DO		29	FR		29	MO	18	29	MI		29	SA	Sommer-fahrradtour	29	MO	31	29	DO		29	SO		29	DI	Gruppenabend virtuell	29	FR		29	SO	
30	DI	Gruppenabend virtuell				30	SA		30	DI	Gruppenabend virtuell	30	DO		30	SO		30	DI	Gruppenabend virtuell	30	FR		30	MO	40	30	MI		30	SA		30	MO	01
31	MI					31	SO					31	FR					31	MI		31	SA					31	DO					31	DI	kein Gruppenabend

01.01. Neujahr // 06.01. Heilige Drei Könige // 12.02. Rosenmontag // 13.02. Karnevalsdienstag // 14.02. Aschermittwoch // 14.02. Valentinstag // 29.03. Karfreitag // 31.03. Ostersonntag // 01.04. Ostermontag // 01.05. Tag der Arbeit // 09.05. Christi Himmelfahrt // 19.05. Pfingstsonntag // 20.05. Pfingstmontag // 30.05. Fronleichnam // 15.08. Mariä Himmelfahrt // 03.10. Tag der Deutschen Einheit // 31.10. Reformationstag // 01.11. Allerheiligen // 20.11. Buß- und Bettag // 06.12. Nikolaus // 24.12. Heiligabend // 25.12. 1.Weihnachtstag // 26.12. 2.Weihnachtstag // 31.12. Silvester

Workshops & In-vivo

SAMSTAGSEVENT:

Mit dem Ranger zum Rurberg

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

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

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

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

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

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

Termin: *ein Samstag im Frühjahr 2024, wird rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben*

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

Ort: *Nationalpark-Tor Rurberg, Seeufer 3, 52152 Rurberg*

Leitung: *Michael Helleken*

Anmeldung: *stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG:

Bundesbeiratstreffen (BBT)

Kölner Opjepass!

Seid Teil des bundesweiten Treffens in Kölle – eine einzigartige Gelegenheit, nicht nur wichtige Selbsthilfethemen zu erkunden, die uns alle bewegen, sondern diese Begegnung ist von Bedeutung, um unsere Stimme der Kölner Selbsthilfegruppe im gesamten Verband zu stärken. Es erwartet euch keine angestaubte Sitzung; je nach Planung, sind kreative Elemente organisiert, um spannende Gespräche zu führen, wie Thementische oder Themenspaziergänge.

Am Bundesbeiratstreffen (BBT) nehmen Vertreter der Länder und von Selbsthilfegruppen teil, um den Bundesvorstand sowie die Geschäftsstelle zu beraten, Ideen oder Wünsche vorzubringen.

Euer Engagement und eure Anwesenheit sind der Schlüssel für einen starken und vereinten Selbsthilfeverband. Und wenn ihr mögt, schließt den Tag um 20 Uhr mit einem Südstadt Besuch im Brauhaus »Johann Schäfer« ab.

Lasst uns gemeinsam lernen, wachsen, Spaß haben und neue Wege des Austausches entdecken!

Termin: *Samstag, 16. März 2024, 9:00 -18:00 Uhr*
Ort: *Tagungshaus St. Georg, Rolandstraße 61, 50677 Köln*
Kosten: *Die Teilnahme ist kostenlos (inkl. Verpflegung)*
Ansprechpartner: *Christoph Steuter (LV-NRW und Kölner Mitglied)*
Anmeldung: *per Mail an christoph@stottern-nrw.de*

TAGESWORKSHOP:

Potenziale entdecken: KI für Dich und unseren Verein

Seid dabei, wenn wir uns gemeinsam einem aufregenden Tagesworkshop mit dem Thema Ehrenamt und künstliche Intelligenz (KI) widmen! Als langjähriges engagiertes Mitglied in unserer Selbsthilfe, habe ich das Potenzial von KI für das Ehrenamt entdeckt. Die KI half mir, Schreibblockaden zu überwinden, unterstützte mich beim Brainstorming für Projekte und erleichterte die Planung von Veranstaltungen. Sie kann auch im privaten und beruflichen Alltag nützlich sein, um relevante Informationen zu finden oder Texte zu verbessern.

Was erwartet euch nun an diesem Tag? Der Workshop beginnt mit einer spannenden Präsentation und endet mit ausreichend Zeit, um selbst mit KI-Modellen zu experimentieren und individuelle Aufgaben zu stellen. Lasst uns gemeinsam die Welt der Selbsthilfe mit KI revolutionieren!

Denkt daran, eure Laptops oder mobilen Geräte mitzubringen, sie werden bei den Übungen benötigt!

Übrigens, die Leseprobe dieses Ankündigungstextes sowie das dazugehörige Bild wurden maschinell erstellt und dienen als Beispiele für die Fähigkeiten von KI in der Text- und Bildgenerierung! [ChatGPT 3.5/ Bing Microsoft]

Termin: *Samstag, 23. März 2024, 10:00 -17:00 Uhr*
Leitung: *Christoph Steuter*
Ort: *Tagungsraum des Paritätischen Köln, Marsilstein 4-6, 50676 Köln*
Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10€*
Anmeldung: *stottern.koeln (bis 16. März 2024)*
Kontakt: *info@stottern.koeln*

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 erstmalig ins Haus Birnbaum 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, 26. April - Sonntag, 28. April 2023*
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 2. April 2024)*
Kontakt: *info@stottern.koeln*

TAGESWORKSHOP:

Perfekt unperfekt. Ganz Mensch sein erlaubt.

Unser Leben läuft selten perfekt und schon gar nicht wie geplant. Irgendeine Baustelle gibt es immer. Dabei erschöpfen sich viele von uns darin, den eigenen Perfektionsansprüchen hinterherzulaufen. In der Hoffnung, dass irgendwann ‚alles gut' wird. Und verpassen dabei das Leben hier und jetzt.

Dieser Workshop gibt Raum, eine eigene Vision davon zu entwickeln, was es heißt, inmitten aller Herausforderungen erfüllt zu leben – und das Leben authentisch, kreativ und kraftvoll zu gestalten.

Wir widmen uns in Meditationen, Übungen und Austausch der Achtsamkeit und dem (Selbst-)Mitgefühl – als Basis zum Erspüren, was augenblicklich ist und gut tut. Sanftes Yoga und Spüren in der frühlingshaften Natur laden uns ein, wieder in Verbindung mit uns zu kommen. Und Freude machen darf es natürlich auch. Freude – übrigens ein weiterer Fokus an diesem Tag und wie wir sie wieder bewusst in unserem Alltag zu erleben können!

Bitte bequeme Kleidung für drinnen und draußen, sowie eine Yoga-/Gymnastik-/Sportmatte und Decke mitbringen.

Sonja Boxberger, arbeitet seit über 10 Jahren als selbsständige Achtsamkeitstrainerin im Auftrag zahlreicher Firmen und Organisationen. Sie begleitet Gruppen und im persönlichen Coaching Einzelpersonen. Ihre Schwerpunkte sind MBSR (Mindfulnss based Stress Reduction), Mindful Parenting und Outdoor Meditation in der Natur. Sonja Boxberger hat zwei Kinder, ist verheiratet und lebt mit ihrer Familie im Kölner Süden.

www.sonja-boxberger.de

Termin: *Samstag, 25. Mai 2024, 10:00 -17:00 Uhr*
Leitung: *Sonja Boxberger*
Ort: *Doris-Roper-Haus, Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln*
Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10 €*
Anmeldung: *stottern.koeln (bis 11. Mai 2024)*
Kontakt: *info@stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG DES LV NRW:

NRW aktiv 2024

Begegnungswochenende des LV Stottern & Selbsthilfe NRW e.V. mit Mitgliederversammlung & Vorstandswahl

Ein Wochenende wertvoller Begegnungen, zahlreicher Aktivitäten wie z.B. Improtheater, Kanufahren, Karaoke und jede Menge Spaß.

Verbringt ein aufregendes und aktivitätsreiches Wochenende mit uns im Duisburger Sportpark! Dieses besondere Begegnungswochenende wurde speziell von Mitgliedern für Mitglieder konzipiert und verspricht eine perfekte Mischung aus Spaß, Austausch und gemeinsamen Erlebnissen.

Von Freitag bis Samstag werdet ihr die Gelegenheit haben, euch mit anderen Betroffenen zu vernetzen, wertvolle Kontakte zu knüpfen und spannende Gespräche zu führen. Gemeinsame Aktivitäten, angefangen von einem inspirierenden Workshop, sportlichen Herausforderungen bis hin zu entspannten Gruppenaktivitäten, werden den Zusammenhalt stärken und wieder einmal für unvergessliche Momente sorgen.

Ein Höhepunkt des Wochenendes erwartet euch am Sonntag, wenn ihr zum Abschluss über die neuesten Entwicklungen und Neuigkeiten aus der Selbsthilfe sowie unserem Verein eingeweiht werdet.
Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, sich über wichtige Informationen auf dem Laufenden zu halten und eure Stimme in unserer Gemeinschaft zu Gehör zu bringen.

Seid dabei und lasst uns zusammen diese besondere Veranstaltung zu einem vollen Erfolg werden!

Zielgruppe: Stotternde Menschen aus allen Bundesländern. Gerne auch Angehörige und Logopäden.

Termin: *Freitag, 7. Juni - Sonntag, 9. Juni 2024*

Ort: *Jugendherberge Duisburg Sportpark, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg*

Kosten: *Mitglieder 50 €, Nichtmitglieder 70 €, Tagesgäste am Samstag 15 €*

Teilnehmerzahl: *max. 24 Personen*

Anmeldung: *www.bvss.de/angebote/seminare (bis 10. März 2024)*

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

INFOS FÜR DEN NACHWUCHS:

Besuch der Logopädenschule Köln und Bonn

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, 28. Juni 2024, Logopädenschule Köln*
n.a., Logopädenschule Bonn (wird noch bekanntgegeben)

Leitung: *Vorstand der SHG*

Kontakt: *info@stottern.koeln*

SAMSTAGSEVENT:

Sommerfahrradtour

... ins nahe Umland zur Glessener Höhe. Nachdem wir uns am Doris-Roper-Haus zusammengefunden haben, verläuft die Route auf Schleich-, Wald- und Wiesenradwegen sowie ruhigen Neben- und Landstraßen. Kleine Pausen zur Stärkung und Kommunikation werden natürlich eingeplant. Hin und zurück sind es ca. 38 km.

Termin: *Samstag, 29. Juni 2023, 11:00 Uhr*

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

Leitung: *Manfred Braden*

Anmeldung: *stottern.koeln*

IN-VIVO-VERANSTALTUNG:

Kölner Ehrenamtstag

Wie jedes Jahr haben wir auch in 2024 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, 18. August 2024 von 13:00 - 17:00 Uhr*

Ort: *Heumarkt/Alter Markt, Köln*

Leitung: *Vorstand der SHG*

Kontakt: *info@stottern.koeln*

JUBILÄUMSFEIER:

50-jähriges Bestehen der Kölner SHG

„Stottern in Köln e.V."
(vormals Stotterer-Selbsthilfe e.V.)

Lasst uns gemeinsam zurückblicken auf fünf Jahrzehnte voller Erinnerungen, Engagement und Gemeinschaft. Die Feier wird eine Gelegenheit sein – bei gutem Essen, Musik und vielen Überraschungen – alte Freunde wiederzusehen, neue Bekanntschaften zu machen und gemeinsam auf die Höhepunkte unserer Vereinsgeschichte anzustoßen.

Termin: *Samstag, 14. September 2024*

Ort: *Bootshaus „Alte Liebe", Rodenkirchen*

Kosten: *Mitglieder kostenlos*

Leitung: *Vorstand / Orgateam*

Anmeldung: *stottern.koeln*

Kontakt: *info@stottern.koeln*

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNG:

50. Kongress Stottern & Selbsthilfe

in Münster

Wie unsere Kölner Gruppe feiert auch die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe in diesem Jahr ihr 50. Jubiläum unter dem Motto:

Schweigen ist Silber – Stottern ist Go-Go-Gold!

Hierzu erwartet uns ein reichhaltiges Programm mit vielen Überraschungen in der schönen und fahrradfreundlichen Stadt Münster.

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

Termin: *Donnerstag, 3. Oktober - Sonntag, 6. Oktober 2024*

Anmeldung: *www.kongress-stottern.de*

INFOS FÜR DEN NACHWUCHS:

Besuch 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: *Samstag, 12. Oktober 2024, Universität zu Köln*

Leitung: *Vorstand der SHG*

Kontakt: *info@stottern.koeln*

SAMSTAGSEVENT:

Kart-Fahren

Wer möchte nicht mit einem GO-KART ein paar Runden drehen? Im „Michael Schumacher Kart&Event-Center" können wir das erleben. Es gibt zwei Kartbahnen, Indoor und Outdoor (Empfehlung) - jede knapp über 700 m. Ein Rennen dauert eine Stunde, wir können es aber je nach Wunsch der Teilnehmer auch auf eine halbe Stunde abkürzen. In der Bar vor Ort kann man anschließend auch etwas essen und trinken. Spaß und Action garantiert!

Termin: *Samstag, 19. Oktober 2024 ab 15:00 Uhr*

Leitung: *Robert Pomaski*

Treffpunkt: *Michael Schumacher Kart&Event-Center, Michael-Schumacher-Str. 5, 50170 Kerpen*

Kosten: *Mitgl. 24€ (30min), 50€ (1h); Förder- u. Nichtmitgl. 39€ (30min), 65€ (1h)*

Anmeldung: *stottern.koeln*

AKTION 22. OKTOBER:

Welttag des Stotterns

© lapie - Fotolia.com

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:

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, 9. November 2024, 10:00 - 17:00 Uhr*

Referentin: *Dorothea Beckmann, Logopädin, Dozentin und Chorleiterin*

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

Kosten: *Mitglieder kostenlos, Förder- und Nichtmitglieder 10€*

Anmeldung: *stottern.koeln (bis 26. Oktober 2024)*

Kontakt: *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, 14. Dezember 2024 ab 18:00 Uhr, Ende offen*

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

Anmeldung: *stottern.koeln*

Jetzt Mitglied werden...

... da **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.*

Weitere Angebote

Liebe Absolventen und Patienten der Van-Riper-Therapie!

Neben der Kölner Stotterer-Selbsthilfegruppe mit dem euch vertrauten wöchentlichen Gruppenabend gibt es in Köln eine unabhängige Van-Riper-Übungsgruppe, die sich einmal im Monat trifft.

Unser Konzept:

- eigenständiges Arbeiten am Stottern in kleiner Gruppe (nach Van Riper)
- klar strukturierter Abend
  (Lesen, Rollenspiele, Turbo-Van Riper, Stegreifreden etc.)
- wechselnde Moderation durch je einen Teilnehmer

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns je nach Präferenz der Teilnehmer online oder vor Ort (Nähe Neumarkt). Da wir eine kleine Gruppe sind, kann es je nach Terminlage passieren, dass wir unser Treffen auf einen anderen Tag verschieben. Bitte nehmt daher unbedingt vorher Kontakt mit uns auf. Hierfür wendet euch bitte an vanriper@stottern.koeln.

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

Selbsthilfeförderung

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Zuschussgebern 2023, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV NRW

Stadt Köln

Mercedes-Benz BKK

AOK

Salus BKK

BKK24

Stottern & Selbsthilfe NRW e.V.

BKK ProVita

BKK·VBU

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 (Petra Sasmaz), info@stottern.koeln, Web: stottern.koeln

Bankverbindung/Spendenkonto:
IBAN: DE43 3701 0050 0001 6885 03 BIC: PBNKDEFF (Postbank Köln)

Anerkannt gemeinnütziger Verein:
Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar

Registergericht: Amtsgericht Köln, VR 7238

Redaktion des Programmhefts:
- Planung/Koordination: Petra Sasmaz
- Layout: Manuela Mannes
- Illustrationen: Daniel Franz
- Redaktion: Vorstand von Stottern in Köln e.V.

stottern.koeln