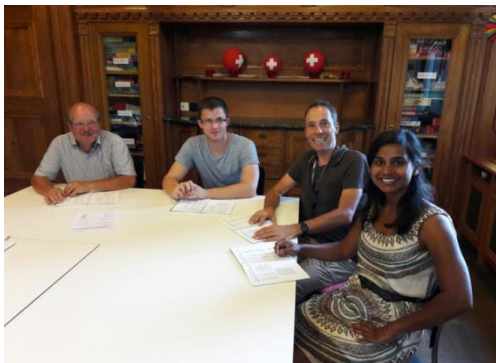


Selbsthilfegruppe Zürich

Kontaktperson	Valentin Schudel
Gruppentreffen	Normal, jeden ersten Donnerstag im Monat
Ort	Rotes Kreuz Haus, Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Auch die Aktivitäten der SHG-Zürich fanden unter der CORONA-Pandemie nicht im vollen Rahmen statt. Trotzdem haben wir versucht uns regelmässig zu treffen. Auch haben wir ein seriöses CORONA-Konzept erarbeitet um möglichst viele „Live-Abende“ zu ermöglichen.



Im Herzen von Zürich treffen wir uns fast regelmässig einmal im Monat. Wir sind alles Betroffene mit mehr oder weniger Stottersymthomen. Auch das Altersspektrum ist sehr breit und die Teilnehmeranzahl schwankt zwischen vier bis zehn Erwachsenen.

Unser Ziel ist es, die Lebenssituation als Stotterer zu verbessern bzw. einen besseren Umgang mit dem eigenen Stottern zu finden. Dies streben wir an durch zwei Hauptelemente in den Selbsthilfegruppe Abendprogrammen.

Der eine Bereich ist das Üben mit logopädisch geprägtem Lehrgang „die Erweiterte Naturmethode“. Mit Sprachübungen wie zum Beispiel „weicheren Stimmeinsatz“ oder „Stimmführung“ gelingt es uns flüssiger zu Sprechen und ein Gegenpool zum Stottern zu setzten. Die Übungen sind eingebettet in abwechslungsreichen Leseübungen, freien Redesequenzen oder kleine Rollenspielen.

Der zweite Teil beinhaltet Diskussionen über alle Aspekte des Stotterns. Beispielsweise Fragen und Erfahrungen wie „was wäre anders in meinem Leben, wenn ich nicht Stottern würde?“ oder „soll ich das Stottern aktiv ansprechen?“ werden erörtert.

Die Moderation der Selbsthilfetreffen wird nicht nur durch eine Person geführt, sondern sie wird durch alle erfahrenen Teilnehmenden geteilt. So bringen viele ihre persönliche Sichtweise ein und die Treffen sind abwechslungsreicher.



Neben der Moderation der regelmässigen Selbsthilfegruppenabenden fanden noch folgende Aktivitäten im Rahmen der Selbsthilfegruppe statt:

Vorbereitung an Teilnahme an Podiumsdiskussion „der Stotterer“ von Charles Lewinsky Ende März 2020

- Durchführung wegen Corona Virus gestrichen

Interview-Unterstützung der SRF3-Sendung „INPUT“ zum Thema Stottern

- In Enger Zusammenarbeit mit HfH-Zürich Prof. Wolfgang Braun

Unterstützung einer Semesterarbeit zum Thema Stottern

- Interview mit allen SHG-Teilnehmenden
- Gegenlesen und Einbringen Inputs für die Arbeit

Video-Vortrag zum Thema Umgang mit dem Stottern, als Studienbeitrag für angehende Logopädie Studierende

- HfH Prof. Wolfgang Braun und Prof. Jürgen Kohler

Selbsthilfegruppe Bern

Kontaktperson **Lea Spring**
Gruppentreffen Normal, jeden ersten Montag im Monat

Wir sind die Berner Selbsthilfe Gruppe fürs Stottern. Wir sind insgesamt 14 Personen von unterschiedlichem Alter und Nationalität.

Wir treffen uns jeweils am ersten Montag des Monats. An Feiertagen findet unser Treffen nicht statt, wir verschieben es und suchen gemeinsam ein passendes Datum.

Wir benutzen WhatsApp Chat, wo wir unsere Informationen teilen, z.B. wenn man nicht kommen kann, dann kann man sich mittels WhatsApp abmelden. Ich zwingt niemanden teilzunehmen, ich verstehe, dass die Leute viele andere Dinge zu tun haben. Am Sonntag, bevor wir uns treffen, mache ich an die Gruppe eine Erinnerung, um zu schauen wie viele Leute kommen können. Von der ganzen Gruppe kommen nie alle, aber ich bin immer sehr froh, wenn mindestens 4 Leute sich melden, dann findet der Kurs statt. Manchmal, wenn ich nicht genügend Teilnehmer/innen habe, sage ich das Treffen ab.

Ich bekomme einen Anruf von Personen die interessiert sind, aber ich fühle ihre Unsicherheit. Andere wollen zuerst wissen wie alt die Leute sind, ob alles nur alte Leute sind. Ich kann sagen das Alter spielt keine Rolle, wir tauschen unsere Erfahrungen und wir profitieren von einander, da wir in der Gruppe Leute haben, welche lange Erfahrungen haben und geben sie gerne weiter. Ich sehe auch grosse Fortschritte bei den Personen.

Trotz der Covid-19 Epidemie haben wir im Internet "Zoom" online Videotreffen, unterstützt von Beat Meichtry. Wir haben kein Treffen verpasst. Online Übungen haben wir genau so gut gelernt wie live.

Ich selber als Stotterer kann sagen, dass ich durch das Zusammentreffen und Lernen grosse Fortschritte sehe und das Sprechen macht mir mehr Spass als früher. Ich würde mich freuen neue Leute kennenzulernen und zusammen zu üben.

Liebe Grüsse
Leah.

Selbsthilfegruppe Basel

Kontaktperson **Alex Jundt**
Gruppentreffen Normal, jeden dritten Montag im Monat
Ort SRK, Bruderholzstrasse 20, 4053 Basel

Im kleineren Kreise trifft sich die Gruppe regelmässig und wir pflegen den Austausch untereinander. Dabei machen wir Übungen aus der erweiterten Naturmethode und Diskutieren miteinander.

Leider stossen in der letzten Zeit keine neuen Teilnehmende dazu. Dies ist wahrscheinlich auch der allgemeinen Corona-Verunsicherung geschuldet. Wir hoffen, dies wird sich in der Zukunft zum positiven ändern.

Selbsthilfegruppe Chur / Olten / St Gallen / Tessin

Mögliche Interessierte werden in der Beratungsstelle an der Lenk wohlwollend aufgenommen und gesammelt. Bei genügend neuen motivierten Teilnehmenden wird später versucht wieder eine SHG-Gruppe zu aktivieren.