

## Stottern

### Informationen in Leichter Sprache

Manche Menschen haben Probleme beim Sprechen.  
Sie wissen eigentlich, was sie sagen wollen.  
Aber es fällt ihnen schwer, flüssig zu reden.  
Das nennt man Stottern.  
Betroffene stottern nicht absichtlich.  
Stottern kann seelisch belasten  
und den Alltag beeinflussen.

In diesem Informations-Blatt erfahren Sie:

- Was ist Stottern?
- An wen können Sie sich wenden?
- Wie kann man Stottern behandeln?



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



## Was ist Stottern?

Es gibt verschiedene Merkmale beim Stottern.

Manche Betroffene

- wiederholen Laute, Silben oder Wörter.  
Sie sagen zum Beispiel „Bi Bi Bi Bitte“ oder „Undundund“.
- ziehen Laute lang.  
Sie sagen zum Beispiel „Aaaaaber“.
- stocken beim Reden.  
Sie sagen zum Beispiel „fortg...ehen“.

Manche Betroffene bewegen ihre Arme  
oder ihren Körper beim Sprechen.

Sie versuchen damit,  
das Stottern zu unterdrücken.

Andere Betroffene atmen anders  
oder sie flüstern, um flüssiger zu sprechen.

## Warum stottern Menschen?

Wenn ein Kind stottert,  
dann denken die Eltern manchmal:

Wir haben etwas falsch gemacht.

Aber das stimmt nicht.

Meistens wird die Veranlagung zum Stottern vererbt.

Viele betroffene Menschen haben Familien-Mitglieder,  
die auch stottern.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wann beginnt Stottern?

Kinder beginnen mit dem Stottern oft plötzlich zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr.

Stottern kommt öfter bei Jungen als bei Mädchen vor.

Bei vielen Kindern verschwindet Stottern von alleine wieder.

Auch Erwachsene können stottern,  
aber nur wenige.

Wenn Erwachsene stottern,  
dann bleibt es fast immer bestehen.

## Welche Folgen kann Stottern haben?

Manche Betroffene schämen sich für ihr Stottern.

Sie haben Angst,  
dass andere Menschen über sie lachen.

Sie werden dann rot im Gesicht  
oder sie schwitzen.

Oft sagen Betroffene bestimmte Wörter nicht  
oder sie meiden bestimmte Situationen.

Das macht ihren Alltag oft schwer.

## An wen können Sie sich wenden?

Wenn Ihr Kind stottert,  
dann können Sie sich an die Kinderarzt-Praxis wenden.

Wenn Sie selbst stottern,  
dann können Sie sich zum Beispiel an Ihre Hausarzt-Praxis wenden.

Bei den Vorsorge-Untersuchungen bei Kindern,  
achtet die Ärztin oder der Arzt auf die Sprache des Kindes.

So kann Stottern frühzeitig entdeckt werden.

## Wie stellt man Stottern fest?

In einem Gespräch erfährt die Fachperson wichtige Dinge über das Stottern.  
So kann sie die Behandlung planen.

Die Fachperson fragt zum Beispiel nach

- Gefühlen
- Belastungen
- Schule
- Ausbildung
- Beruf

Außerdem macht die Fachperson mit den Betroffenen Sprech-Proben.  
Manchmal macht sie besondere Tests  
oder arbeitet mit Frage-Bögen.

## Wie wird Stottern behandelt?

Stotternde Vorschul-Kinder müssen nicht sofort behandelt werden.  
Man kann erst abwarten.

Wenn sich das Stottern nach 6 bis 12 Monaten nicht bessert,  
dann wird eine Behandlung empfohlen.

Wenn ein stotterndes Kind oder die Eltern stark leiden,  
dann sollte die Behandlung sofort beginnen.

## Welche Behandlungs-Methoden sind wirksam?

Es gibt verschiedene Methoden zur Behandlung:

- Betroffene lernen zum Beispiel, langsamer zu sprechen.  
Oder sie üben während der Behandlung,  
die Wort-Anfänge besonders weich zu sprechen.  
Diese Methode soll das Stottern verhindern.
- Eine andere Methode soll das Stottern verändern.  
Zum Beispiel lernen Betroffene,  
das Stottern zu kontrollieren.  
Außerdem wird das Selbst-Bewusstsein gestärkt,  
damit Betroffene weniger Angst vorm Stottern haben.
- Für Vorschul-Kinder gibt es eigene Methoden.  
Zum Beispiel helfen die Eltern zu Hause bei der Behandlung mit.

Ihr Behandlungs-Team erklärt Ihnen die verschiedenen Methoden.

Der Nutzen dieser Behandlungs-Methoden  
ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Gemeinsam entscheiden Sie,  
welche Behandlungs-Methode für Ihr Kind oder für Sie am besten ist.

Man kann zu Beginn schwer sagen,  
wie lange eine Behandlung dauert.

Wenn sich das Stottern nach 3 Monaten nicht bessert,  
dann empfehlen Fachleute, die Behandlungs-Methode zu ändern.

## Welche Mittel helfen nicht?

Diese Mittel helfen bei Stottern **nicht**:

- Medikamente
- Atem-Therapie
- Homöopathie, also Stoffe aus der Alternativ-Medizin
- Hypnose, also die Veränderung des Bewusstseins-Zustands
- Entspannungs-Techniken
- Bachblüten-Therapie

## Was können Sie selbst tun?

Bitte machen Sie sich klar:

Stottern ist keine seelische Störung  
und niemand ist schuld daran.

Manchmal werden teure Behandlungs-Methoden  
für eine schnelle Heilung angeboten.

Aber diese Behandlungs-Methoden wirken **nicht**.

Es gibt keine Wunder-Mittel gegen Stottern.

## Wenn Sie selbst betroffen sind oder wenn Ihr Kind betroffen ist:

- Bitte denken Sie daran:  
Eine wirksame Behandlung braucht Zeit  
und Sie sollten gut mitarbeiten.
- Selbsthilfe-Gruppen bieten Unterstützung.  
Dort können Sie sich informieren  
und sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- Manchen Betroffenen hilft es,  
offen und selbstsicher mit dem Stottern umzugehen.  
So können ihre Gespräche im Freundeskreis,  
in der Schule oder im Beruf einfacher sein.

## Wenn Sie mit stotternden Menschen sprechen:

- Blicken Sie der stotternden Person in die Augen.
- Bleiben Sie geduldig  
und lassen Sie die Person ausreden.
- Lassen Sie die stotternde Person  
ihre Wörter und Sätze selbst zu Ende sprechen.
- Vermeiden Sie Ratschläge wie  
„Denk erst mal nach“ oder „Sprich langsam“.  
Diese Ratschläge verunsichern die Betroffenen oft.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:  
[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus  
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:  
[www.patienten-information.de/kurzinformationen/stottern](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/stottern)

Stand: September 2023