

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion
– entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

Medienmappe



STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir bedanken uns sehr für Ihr Interesse an der "Stillen Stunde. Wir, der Verein "gemeinsam zusammen e.V." sind uns sicher, dass diese Form der Inklusion mittelfristig einen Platz in Handel und Gastronomie(einen Platz) finden wird. Nicht nur, weil es ein einfacher Weg ist sehr vielen Menschen Teilhabe zu ermöglichen, sondern weil es ebenfalls eine Form von Lebensqualität für Menschen ohne Beeinträchtigungen darstellt ermöglicht.

Ihre Teilnahme an der "Stillen Stunde" ist daher nicht nur ein wesentlicher gesellschaftlicher Beitrag, sondern zeitgemäß in einer Welt, die Reizüberflutung lebt.

In Ihrer Hand halten Sie unsere Medienmappe. Wir stellen Ihnen unterschiedliche Werbemittel zur Verfügung. Diese können Sie für Ihre Gestaltung nutzen. Es gibt freie Flächen, die Sie mit Ihrem Logo bestücken können.

Außerdem haben wir beispielhaft z.B. Aufkleber angelegt mit dem Datum Dienstag 15 - 17 Uhr. Bei dieser Zeitspanne handelt es sich lediglich um eine Empfehlung unsererseits. Hintergrund ist die Vision, dass mittelfristig mehrere Unternehmen wie Supermärkte, Fitness-Studios, Cafés diese Zeit übernehmen und so für Betroffene eine ruhige Atmosphäre entsteht.

Wichtig - wir wissen, dass dieses Projekt für einige Unternehmen einen nicht unerheblichen technischen Aufwand bedeutet - dessen sind wir uns bewusst. Um so größer ist unsere Begeisterung, dass Sie diesen Weg gemeinsam mit uns gehen. Aus unseren Gesprächen mit Unternehmen, die die "Stille Stunde" bereits umsetzen, konnten wir erfahren, dass es durchweg positives Feedback gab - von Betroffenen, Kunden ohne Beeinträchtigungen und Presse.

Alle Unternehmen, die denken, dass die Voraussetzungen sowieso gegeben sind und sie daher nicht in das Projekt passen, möchten wir motivieren, sich dennoch zu registrieren. Denn die Teilnahme bedeutet auch eine Form von Sensibilisierung für Menschen im Autismus Spektrum für Ihre Kunden.

Betroffene erlangen auch Barrierefreiheit, indem sie ggf. nicht maskieren und nicht die enorme Kraft für Mimik, Smalltalk und Anpassung aufwenden müssen. Dies kann geschehen, wenn der oder die Betroffene weiß, dass dort jemand das Bewusstsein hat, dass jeder Mensch anders ist und in ihrem Unternehmen eben auch Raum für Autisten ist.

Wir hoffen, Ihnen gefällt unsere Medienmappe. Wenn Sie die Maßnahmen von unserer Grafikerin individualisieren lassen möchten oder zusätzlich eine Anzeige oder ähnliches gestalten lassen möchten, finden Sie den Kontakt am Ende des Dokuments.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und bedanke mich erneut, dass Sie diesen Weg mit uns gemeinsam gehen.

Anne Olschewski
1. Vorsitzende



STILLE STUNDE

Internet



Sie können die hier vorgestellten Maßnahmen gern zu Ihrer individuellen Verfügung nutzen. Voraussetzung ist die Registrierung auf www.stille-stunde.com

Über die Stille Stunde

Durchsagen, grelles Licht, Reizüberflutung, Was manch einen gesunden Menschen schon nervt, ist für viele Menschen mehr als eine Belastung und kann zu sogenannten "Meltdowns", Schmerzen und großer

Überforderung führen, Menschen im Autismus-Spektrum, hochsensible Menschen, Menschen mit Nervenkrankheiten - für viele kann die "Stille Stunde" eine Chance sein.

Was bedeutet die Stille Stunde konkret?

An einem Wochentag werden für einen bestimmten Zeitraum (z. B. Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr) unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt:

Pflicht:

Button "Registrieren" anklicken

Es wurden leider keine Artikel gefunden, die Ihren Kriterien entsprechen.

+ neuer Eintrag anklicken

Infos hinterlassen. Fertig

Eintrag hinzufügen

Bezeichnung
z.B. Ihr Unternehmens- oder Markenname.

Kategorien
- Wählen -
+ Weitere hinzufügen

Standort
Geben Sie bitte Ihre Adresse in die Felder ein und klicken auf den „Auf der Karte finden“ Button darunter.

Straße & Hausnr.



STILLE STUNDE

Logo



Das Zentrum des Logos steht für die Stille. Außen herum ist ein Ziffernblatt angedeutet. 15-17 Uhr, die Zeit, in der die Stille Stunde stattfinden sollte. Außerdem stehen die einzelnen Elemente für uns als Gesellschaft, die den Betroffenen einen geschützten Raum gibt. Die bunten Buchstaben stehen für Vielseitigkeit.

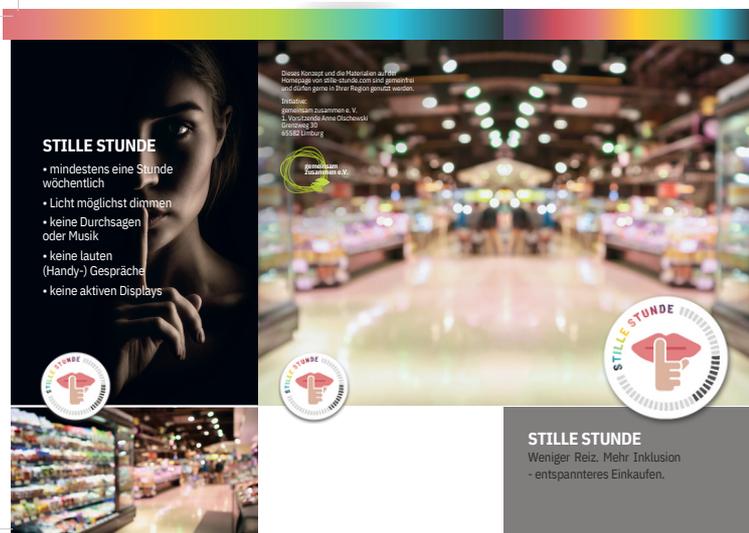


STILLE STUNDE

Flyer



Der Flyer enthält allgemeine Informationen zum Projekt. Die Rückseite kann mit individuellem Text und Logo bestückt werden. Faltpapier, gefalzt auf DIN lang, vertikaler Wickelfalz, 6-seitig



STILLE STUNDE

Presstext



Vorlage eines Presstext, den Sie nach Ihren Wünschen ändern können.

Weniger Reizüberflutung - die "Stille Stunde" kommt auch nach xy

[Datum]

[Ort]. Jeden [Wochentag] von [Zeit] bis [Zeit] findet im Unternehmen in xy „die Stille Stunde“ statt.

In einer Welt, die immer lauter und reizüberflutend wird, kann eine kurze Stille oft eine große Wirkung haben. Für Menschen im Autismus-Spektrum, hochsensible Personen und Menschen mit Nervenkrankheiten kann eine "Stille Stunde" eine willkommene Erleichterung sein. Das Unternehmen xy aus yz hat sich entschlossen, an dieser Initiative teilzunehmen und einen Schritt zu gehen, der mehr Inklusion und gleichzeitig entspannteres Einkaufen ermöglicht.

Die "Stille Stunde" ist ein Konzept, das ursprünglich von Theo Hogg, einem Angestellten eines neuseeländischen Supermarkts mit einem autistischen Kind, entwickelt wurde. In Ländern wie der Schweiz und Großbritannien ist die "Stille Stunde" in einigen Regionen bereits flächendeckend umgesetzt. Während dieser besonderen Stunde werden störende Elemente wie laute Musik, Durchsagen und grelles Licht reduziert, um die Reize für betroffene Menschen zu minimieren.

Die steigende Hektik des modernen Lebens hat in den letzten Jahren zu einer verstärkten Reizüberflutung geführt. Die ständige Erreichbarkeit durch Mobiltelefone, die Informationsflut der sozialen Medien sowie die Menge unvermeidbarer Reize in den Innenstädten haben dazu geführt, dass viele Menschen an chronischem Stress und Erschöpfung leiden. Für Menschen im Autismus-Spektrum kann in einem solchen Umfeld ein Einkauf unter Umständen gar nicht machbar sein oder zu großen Schmerzen oder Zusammenbrüchen führen. „Wir waren sofort begeistert, als wir von dem Konzept gehört haben und haben alle Maßnahmen umgesetzt. "Es freut uns, dass wir Menschen eine bessere Teilhabe ermöglichen können.“, erklärt xy, der Geschäftsführer von yz.

Die Basis für die Kampagne liefert der Verein „gemeinsam zusammen e.V.“ aus Diez. Auf der Plattform www.stille-stunde.com können Betroffene schauen, wer die „Stille Stunde“ anbietet und Unternehmen können sich registrieren.

Dieses Konzept hat bereits prominente Unterstützung gefunden. Die Bundestagsabgeordnete Corinna Ruffer hat die Schirmherrschaft übernommen und setzt sich regelmäßig für die Belange der Behindertenpolitik ein. Zudem ist das Projekt nun offizieller Partner von "global engagement GmbH", auch bekannt als 17ziele.de.

Die "Stille Stunde" in XY hat das Potenzial, das Einkaufserlebnis für viele Menschen deutlich angenehmer zu gestalten und gleichzeitig das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Personen im Autismus-Spektrum und mit anderen Beeinträchtigungen zu stärken. Unternehmen xy aus yz ist stolz darauf, Teil dieser wichtigen Initiative zu sein. Das Ziel der „Stillen Stunde“: Gemeinsam einen kleinen Beitrag leisten und einen inklusiven und unterstützenden Moment zu schaffen, in dem sich jeder willkommen und verstanden fühlt.

Reizüberflutung – Was ist das?

Reizüberflutung bedeutet, dass der Körper durch die Sinne so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können und beim Betroffenen zu einer psychischen Überforderung führen. Im medizinischen Kontext wird bisweilen auch im deutschen Sprachraum der englische Begriff (sensory) overload verwendet.

Diese Überforderung des (menschlichen) Organismus durch Reize betrifft die Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten) einzeln, in Kombination, für einen kurzen Zeitraum und auch langfristig. Besonders betroffen sind z. B. Menschen, mit ADHS oder im Autismus-Spektrum. Hier kann eine Reizüberflutung bis zu einem sog. „Meltdown“ oder „Shutdown“, einem körperlichen Zusammenbruch, führen.

Eine Studie konnte zeigen, dass sich einige autistische Kinder im Gegensatz zu nicht-autistischen Kindern nicht an Reize gewöhnen. Daher ist es für uns als Gesellschaft wichtig, einen Beitrag zu leisten und anstatt Konfrontation mit den Reizen zumindest kurzzeitig die „Stille Stunde“ einzuführen. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Reiz%C3%BCberflutung>)

Hintergrundinformationen/Zahlen:

Autismus - Wie viele Betroffene gibt es? Für Deutschland liegen keine konkreten Untersuchungen vor, häufig wird ein Wert von einem Prozent genannt. Derzeit wird eine weltweite Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) von 0,6 bis einem Prozent angenommen. Der Trend zeigt sich auch hier: Die Studie aus den USA "Prevalence and Disparities in the Detection of Autism Without Intellectual Disability", die jetzt im Fachblatt "Pediatrics" erschienen ist, legt dar, dass rund um die Metropole New York die Diagnosen von Autismus-Spektrum-Störungen um 500 Prozent gestiegen sind.

"Inhaltlich liefert sie zunächst nicht sehr viel Neues. Ungefähr seit dem Jahr 2000 ist weltweit eine steigende Prävalenz von Autismus-Spektrum-Störungen zu verzeichnen, von vormals Promille- und heute Prozentbereich", erklärt Sven Böttje, Leiter des Zentrums für Neuroentwicklungsstörungen und der Abteilung für Neuropsychiatrie am Karolinska-Institut in Stockholm.

Mit dem durch die WHO neu eingeführten ICD-11 unterscheiden Ärztinnen und Ärzte auch nicht mehr nur verschiedene Formen von Autismus wie beispielsweise Asperger-Syndrom, sondern es wird von einem Spektrum autistischer Störungen ausgegangen. Die Diagnosekriterien sind also erweitert worden, weswegen per se schon mehr Menschen darunterfallen. (Dies betrifft vor allem Erwachsene und weibliche Betroffene, die bisher häufiger nicht diagnostiziert wurden.)

ADHS Deutschland e.V. erklärt: ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/-Hyperaktivitätsstörung) ist die häufigste psychiatrische Erkrankung des Kindes- und Jugendalters. Aktuelle Prävalenzschätzungen zufolge sind in Deutschland ca. 5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren betroffen, wobei die Erkrankung bei Jungen etwa viermal häufiger diagnostiziert wird als bei Mädchen (1). Bei etwa 60% der Betroffenen bleiben wesentliche Symptome der ADHS auch im Erwachsenenalter bestehen (2).

Quellen: Schlack R et al., Bundesgesundheitsblatt, 2007, 50:827-835.

Wender PH et al. Adults with ADHD. Ann NY Acad Sci 2001; 932:1-16

<https://www.tageschau.de/wissen/gesundheits/autismus-neurologie-trend-101.html>

Hochsensible Menschen - ca. 30 % der Studie: "Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals"

Neurologische Krankheiten - Die Deutsche Hirnstimulierung erklärt: "In Deutschland als dem bevölkerungsreichsten Land in Westeuropa gab es im Jahre 2017 über 49,5 Mio. neurologisch erkrankte Menschen. Das sind 59,6 % der Bevölkerung."

STILLE STUNDE

Aufkleber



Aufkleber für Ihr Schaufenster, angelegt in zwei Größen 9,5 cm und 14,5 cm.



STILLE STUNDE

Aufkleber



Aufkleber für Ihr Schaufenster, DIN A 6

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion
- entspannteres Einkaufen.



Auch wir machen mit:
jeden Dienstag, von 15 – 17 Uhr

STILLE STUNDE

Plakat



Plakat Kundenstopper, DIN A1

The poster is divided into two main sections. The top section has a dark background with a woman's face in profile, her hand held to her lips in a 'shh' gesture. The bottom section shows a brightly lit supermarket aisle with shelves of products. A circular logo is overlaid on the bottom right of the poster, identical to the one in the top image.

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion –
entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-)Gespräche
- keine aktiven Displays

Auch wir machen mit:
jeden Dienstag, von 15 – 17 Uhr

STILLE STUNDE

Roll up



Roll up mit Wechselfeld für individuellen Text und Logo, 100 cm x 225 cm,

A vertical poster for 'STILLE STUNDE'. The top half features a woman's face in profile, looking thoughtfully at the camera with her index finger to her lips. The text 'STILLE STUNDE' is prominently displayed in white on a dark background. Below the title, there is a list of guidelines. The bottom half of the poster shows a blurred image of a supermarket aisle with the same circular logo overlaid.

STILLE STUNDE

Weniger Reiz.
Mehr Inklusion –
entspannteres
Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

STILLE STUNDE

Banner



Baustellenbanner, 342 cm x 175 cm

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion
– entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

STILLE STUNDE

Kooperationspartner



Diese gelungene Kampagne stammt von Silke Ruttert, Eigentümerin von markenliebe. Sie können die Daten zu Ihrer freien Verfügung kostenlos nutzen und von Ihrem Grafiker oder Ihrer Druckerei mit Ihrem Logo ergänzen, sofern Sie sich auf unserer Webseite als Kooperationspartner registriert haben.

Sie möchten die Daten mit Ihrem Logo und Ihren Informationen erweitern? Frau Ruttert passt die Dokumente gerne individuell auf Ihre Wünsche an und stellt Ihnen druckreife Daten zur Verfügung. (180,00 € pauschal). Gern hilft sie Ihnen auch bei weiteren Maßnahmen wie einer Anzeige oder ähnlichem.
markenliebe Werbeagentur GmbH, hallo@markenliebe.de



Bei technischen Fragen zu unserer Webseite oder Interesse, wenden Sie sich gerne direkt an Lutz Schmidt:
etikettenschwindel.de

ETIKETTEN SCHWINDEL

Konzept und Strategie des Projekts wurde von Ehrenamtlichen unseres Vereins gemeinsam zusammen e.V. entwickelt. Wir setzen uns auf unterschiedlichen Ebenen für die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der UN ein. Besuchen Sie gern unsere Internetseite. gemeinsam-zusammen-ev.de



Wenn Sie uns bei den Kosten, die für diese Kampagne entstanden sind, unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Wir sind ein gemeinnützig, daher können Sie gern eine Spendenquittung erhalten.

Kreissparkasse Limburg
Kontoinhaber: „Gemeinsam zusammen“
IBAN: DE52 5115 0018 0011 0035 97



Vielen herzlichen Dank.

Unser Crowdfunding