**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](http://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 Rüffer 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 Bölte, 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. (Anmerkung: 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. Aktuellen 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.tagesschau.de/wissen/gesundheit/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 Hirnstiftung 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.“