

# EINKAUF

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### STILLE STUNDE

Der Einkauf ist für Menschen mit Problemen der Reizüberflutung eine besondere Herausforderung. Unternehmen können ihre Maßnahmen zum Abbau sensorischer Barrieren auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) hinterlassen. Die "Stille Stunde" hilft faktisch als inklusive Maßnahme sowie emotional, denn jede teilnehmende Institution sendet neben der Verbesserung zur Teilhabe auch ein Signal der Wertschätzung.

### WICHTIG



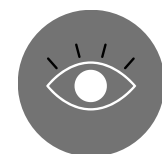
Eine große Zahl der Betroffenen haben so starke Schmerzen und Probleme, dass sie nicht einkaufen können. Fachkräfte für Autismus üben oft jahrelang um die Barrieren meistern zu können. Die gilt es bewusst zu machen.

### LÖSUNGEN

Dies ist eine Liste, die gemeinsam mit Betroffenen entstanden ist. Es geht nicht darum, spontan alle Barrieren zu beseitigen. Aber es geht darum, sich dieser bewusst zu werden. So wie einen Bürgersteig für einen Menschen im Rollstuhl. Der ist für einen Menschen ohne Beeinträchtigungen auch nicht relevant.

### VISUELL

- Licht, dimmen
- aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



### AKUSTISCH

- laute Durchsagen oder Musik unterlassen
- Piepen der Kassen ausschalten
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Waren werden im Zeitraum nicht sortiert und eingeräumt
- geräuscharme Einkaufswagen



### ABLÄUFE

Viele Betroffene haben große Probleme und müssen möglichst schnell das Prozedere hinter sich bringen, bzw. benötigen Pausen. Dies kann unterstützen:

- viele Kassen, für den schnellen Ablauf UND zur Vermeidung von Menschenansammlungen
- Ruheecken
- Einkaufspate, der hilft schnell alles zu finden



### STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch vor. Folgendes kann helfen:

- deutlich ausgezeichnete Ware
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team



### KOMMUNIKATION

Für einige Betroffene ist Kommunikation (mit Fremden) sehr schwierig

- Schild: Verzichten Sie gern auf Kommunikation
- Info, wo die Artikel nach Umstellung zu finden sind
- Online-Einkaufen



# SCHULE

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### SITUATION

In allen Schulen und Kindergärten hat man seit einigen Jahren mit einem ständigen Anwachsen der Anzahl von Kindern mit besonderem Bedarf zu tun. Sie bedürfen auf Grund der verschiedenen Ursachen einer besonderen Förderung. Es werden vielfältige Diagnosen gestellt und spezielle Förderprogramme angeboten. Aber gerade neurodivergente oder hochsensible Kinder können einen Anteil von 20% ausmachen und fallen häufig aus den Förderprogrammen heraus. Betroffene wie Pädagogen sind damit alleingelassen.

### WICHTIG

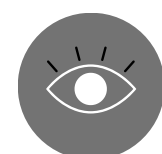
Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Selbstmordgedanken/-versuche 28 mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen Kindern. Auch bei Kindern mit ADHS gibt es ähnliche Zusammenhänge. (1)

### LÖSUNGEN

Grundsätzlich gehen viele Ansätze davon aus, dass das Schulsystem an sich nicht für Vielfältigkeit Raum hat. Wichtig für neurodivergente Menschen ist Geradlinigkeit, Offenheit und Zugewandtheit. Die Menschen sind hochgradigen Reizen ausgesetzt. Selten steckt dahinter böse Absicht, Desinteresse, Dummheit, Faulheit oder fehlende Disziplin, auch wenn es so scheint.

### VISUELL

- grelles Licht vermeiden
- Sonnenbrillen im Unterricht erlauben



### AKUSTISCH

- Stille Räume für den Rückzug
- Lernen mit Musik
- Kopfhörer im Unterricht erlauben



### ABLÄUFE & STRUKTUREN

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. als Einheit in der Ausbildung & im Studium
- Schulpsychologe an jeder Schule, der sich mit Neurodivergenz auskennt
- Individuelle Hausaufgaben (nicht alle sind in der Lage, den Schulalltag UND die Hausaufgaben zu stemmen)
- Alternative Aufgaben zum Interpretieren
- Kleinere Lerngruppen
- Mehr Angebote von Hilfsmitteln ohne Stigmatisierung (ALLE dürfen Stimming-Toys verwenden, unterschiedliche Sitz- und Stehmöglichkeiten, individuelle Pausen, falls es nicht mehr geht)
- Mützen, Jogginghose, Kaugummi helfen neurodivergenten Kindern
- Zugang zu Online-Unterricht mit evtl. Online-Prüfungen (Gerade in Prüfungssituationen)



### KOMMUNIKATION & SOZIALES

- Einsatz von Medien (um erzwungene soziale Interaktion zu vermeiden)
- Fokus auf Beziehungsarbeit zu Lehrkräften —> Regulierung des Nervensystems für eine bessere Inklusion
- Möglichkeit zur freiwilligen Teilnahme an schulischen Aktivitäten wie z.B. Abiball oder Klassenfahrten



# BEHÖRDE

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### BÜRGERINNEN UND BÜRGER

Weit mehr Bürgerinnen und Bürger, als es den meisten Kommunen bewusst ist, haben große Probleme mit sensorischen Barrieren. Meist verbinden die Verantwortlichen jedoch mehrheitlich das wichtige Thema Mobilität mit Barriereabbau.

Hier gilt es neue Wege zu gehen, Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass Teilhabe geschaffen wird.

### VERANTWORTUNG



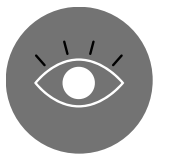
Das Anpassen an eine neurotypische Welt verlangt häufig ungeahnte Kräfte von Betroffenen. Bei Autisten ohne Intelligenzminderung und Menschen mit ADHS besteht ein 9-10faches Suizidrisiko. (1)

### SUNFLOWER CARD

Ein großes Thema ist die Stigmatisierung. Wir wünschen uns, dass Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen in jeder Kommune unbürokratisch die Sunflowercard erhalten können. Dies ist das internationale Zeichen für nicht sichtbare Behinderungen. Betroffene, Eltern oder Angehörige zeigen gemeinsam, dass sie keine Minderheit sind und müssen sich ggf. nicht erklären. Angestellte werde sensibilisiert.

### VISUELL

- Licht, dimmen
- aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



### AKUSTISCH

- laute (Handy-) Gespräche vermeiden



### ABLÄUFE

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. durch einen Coach für neurodivergente Menschen. Dies betrifft alle Personen mit Personenkontakt im besonderen Menschen, die über Anträge von neurodivergenten Menschen entscheiden müssen.
- Stille Räume für den Rückzug



### STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch vor. Folgendes kann helfen:

- Beschilderung in Kommune überprüfen auf Genauigkeit und leichte Sprache
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team



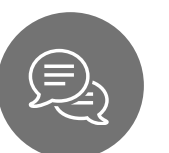
### KOMMUNIKATION

- Online-Anträge und Angebote
- Sondertermine für Menschen mit Angststörungen, Autismus etc.



### ÖFFENTLICHE BARRIEREN

- Stille Stunde in öffentlichen Räumen wie Museen, Bibliotheken, Theater
- Rückzugsorte in öffentlichen Räumen wie Veranstaltungen, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, Theater, Museen, Bahnhöfe



# GESUNDHEIT

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### VERSORGUNG

Die gesundheitliche Versorgung von neurodivergenten Menschen insbesondere Autisten ist äußerst schwierig. Die Ausrichtung auf neurotypische Menschen sorgt dafür, dass Betroffene erst gar nicht zum Arzt gehen bzw. vielen Barrieren ausgesetzt sind. Die alltäglichen Barrieren sorgen für hohen Stress.

Gleichzeitig gibt es kaum Möglichkeit für stationäre Behandlungen, da diese Ansätze, wie Gruppentherapien häufig krank machen.

### WICHTIG



Es braucht dringend ausreichende Diagnoseplätze sowie reizarme Abteilungen oder ein zentrales Krankenhaus, das für Autisten ausgerichtet ist.

### HINTERGRUND

Der enge Kontakt mit Menschen, volle Wartezimmer, Wartezeiten, Unwissenheit, wie der Kontakt ablaufen wird, aber auch die Untersuchung an sich sind große Herausforderungen.

Betroffene machen regelmäßig die Erfahrung, dass auch Psychotherapeuten nur begrenztes oder überholtes Wissen über Autismus haben. Häufig wird sogar ein Krankenhausaufenthalt autistischer Menschen abgelehnt.

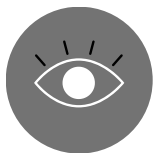
### ABLÄUFE



- Verpflichtende Weiterbildung ICD 11, da vor allem Frauen häufig erst diagnostiziert werden, wenn es zum Zusammenbruch kommt.
- Pflicht in der Psychotherapeutischen und Psychiatrischen Ausbildung mindestens die Grundlagen der Differenzialdiagnostik zu erlernen
- Behandlungsangebote für "autistischen Burnout" aufgrund oft jahrelanger Unerkanntheit (oder Fehlbehandlung)
- Ausgebildete Psychotherapie bei erworbener Komorbidität primär (z.B. Erschöpfungsdepression aber auch Trauma, Angst-, Zwangserkrankungen oder Essstörungen)

### VISUELL

- grelle Lichter vermeiden



### AKUSTISCH

- Keine Musik z. B. im Wartezimmer
- Telefon lautlos stellen
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden



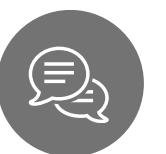
### VORBEREITUNG & UNTERSUCHUNG

- Möglichkeit im Behandlungszimmer zu warten
- Möglichkeit draußen, im Auto o.ä. zu warten und per Patientenaufrufsystem
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team
- Körperkontakte vorher ankündigen



### KOMMUNIKATION

- Kommunikation reduzieren durch QR-Codes und digitales Ausfüllen
- Online-Terminvergabe
- Zeit für Rückfragen geben. Diese nicht als Hinterfragen der Kompetenz bewerten
- Möglichst Ja/Nein Fragen stellen





# ARBEIT

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### AUSGANGSLAGE

Neurodiversität ist für Arbeitgeber der soziologische Begriff, der die Mitarbeiterstruktur wertschätzend begreift. In diesem Zusammenhang werden Autisten oder Menschen mit ADHS beispielsweise als Bestandteil dieser Vielfalt und nicht als »Behinderung« betrachtet. SAP lebt diese Form von Inklusion schon lange vor. Aber die Vielfalt geht weit über IT-Experten hinaus.

### WICHTIG

20% der Bevölkerung ist neurodivergent. Die Arbeitslosigkeit ist achtmal so hoch wie bei Menschen ohne Behinderung. Dies liegt an den Umständen nicht an der Behinderung. 75 % der neurodiversen Arbeitnehmer\*innen geben ihren Status gegenüber Vorgesetzten nicht an. 50 % bereuen ihren Status offengelegt später.

### HINTERGRUND

Neurodivergente Menschen können ggf. nicht dieselben Anforderungen in Bezug auf Stress, Effizienz und Produktivität erfüllen wie neurotypische Menschen. Dafür gibt es ganz andere Stärken wie z. B. einem grundsätzlich anderen Denkansatz, ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, Loyalität, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, eine hohe Auffassungsgabe, Detail-, Genauigkeit, analytisches oder visuelles Denken, Spezialinteressen oder Hyperfokus.

### GRUNDSÄTZLICHES

- Informieren Sie sich über neurodivergente Menschen, Herausforderungen, Bereicherungen und Maßnahmen. Viele Coaches bieten Unterstützung.
- Bereiten Sie Vorstellungsgespräche entsprechend vor.
- Schreiben Sie Stellenausschreibungen klar und direkt, verwenden Sie keine Floskeln vor allem in Bezug auf die Persönlichkeit. Erwähnen Sie, dass Sie auf neurodivergente Menschen eingestellt sind.
- Sollten Mitarbeiter soziale Schwierigkeiten oder autistische Züge haben, fragen Sie konkret, was helfen könnte. Es bedarf keiner Diagnose, sondern Verständnis, um für beide Seiten eine befriedigende Situation zu kreieren.

### VISUELL & AKUSTISCH

- grelle Lichter vermeiden
- klären, ob Musik, Radio gewünscht ist
- Telefon lautlos stellen, visuelles Signal
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden

### ALLTAG

- Möglichkeit zu einem ruhigen Büro
- Möglichkeit zu Homeoffice
- Teamveranstaltungen sollten nicht verpflichtend sein
- Bewegung und Abwechslung fördern die Kreativität von Menschen mit ADHS, klare Strukturen helfen die Energie zu regulieren.

### KOMMUNIKATION

- Eine klare und wertschätzende Kommunikation
- Feste Ansprechperson, die ggf. "übersetzt"
- Klare Strukturen
- Nach Absprachen und Erkennen der Barrieren, das Team oder ggf. auch Kunden aufklären.
- Bieten Sie die Möglichkeit, die Arbeit überprüfen zu lassen, wenn er/sie/es das Gefühl hatte unkonzentriert gewesen zu sein, um Fehler zu vermeiden und Vertrauen zu stärken.