

STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



Stimming und Stimming-Tools

Stimming-Tools, auch bekannt als Selbststimulierungswerkzeuge, sind Hilfsmittel, die Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen verwenden, um sich zu beruhigen, sich zu konzentrieren und sich zu regulieren. Schaukeln, drehen, flattern, wiederholende Sätze aber auch Bleistift klopfen, Nägel beißen oder Haare drehen sind wiederkehrende, selbststimulierende Handlungen. Viele Menschen können so mit Angst, Wut oder überwältigen Sinneseindrücken besser umgehen. Um dieses Verhalten zu ersetzen, gibt es sogenannte Stimtoys, auch Fidget Toys genannt. Diese Tools können verschiedene Formen annehmen, darunter Knete, Fidget Spinner, Chewelry (Kauschmuck), Tangles und vieles mehr. Ihr Einsatz im öffentlichen Raum ist von großer Bedeutung und sinnvoll aus mehreren Gründen.

1. Stressabbau

Stimming-Tools ermöglichen Menschen mit Autismus, ADHS und anderen neurodiversen Bedürfnissen, ihre Sinneswahrnehmungen zu regulieren und Stress abzubauen. In überstimulierenden Umgebungen wie Kindergärten, Schulen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Veranstaltungen können diese Werkzeuge dazu beitragen, die Reizüberflutung zu reduzieren und ihnen zu helfen, sich besser zu konzentrieren oder mit der Umwelt umzugehen.

2. Kontrolle und Steigerung des Wohlbefindens

Stimming-Tools fördern die Selbstregulierung und das Wohlbefinden. Indem Menschen mit nicht sichtbaren Barrieren die Möglichkeit haben, auf ihre individuellen Bedürfnisse zu reagieren und nicht zu maskieren, können sie ihre Emotionen besser kontrollieren und ihre Aufmerksamkeit steigern. Dies kann dazu beitragen, dass sie sich ruhiger und gelassener fühlen, was wiederum das allgemeine Wohlbefinden fördert.

3. Akzeptanz

Stimming-Tools tragen zur Inklusion und Akzeptanz von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen im öffentlichen Raum bei. Indem diese Werkzeuge als normale Hilfsmittel angesehen werden, wird das Stigma um neurodivergente Bedürfnisse verringert. Dies kann dazu beitragen, dass sich Betroffene in der Gesellschaft akzeptiert und respektiert fühlen.

4. Gemeinschaft

Besonders in Schulen und Kindergärten ist die Vielfalt der Sinnesreize oft überwältigend, nicht nur für neurodivergente Kinder, sondern für alle. Der Einsatz von Stimming-Tools ist daher für alle Kinder sinnvoll. Indem sie Zugang zu diesen Werkzeugen haben, können alle Kinder ihre Sinneswahrnehmungen besser regulieren und Stress abbauen und die Hilfsmittel werden entstigmatisiert. Dies kann zu einer insgesamt ruhigeren und konzentrierteren Lernumgebung führen und zu einer Kultur der Toleranz und des Verständnisses in Schulen und Kindergärten beitragen.

Insgesamt ist der Einsatz von Stimming-Tools im öffentlichen Raum ein wichtiger Schritt hin zu einer inklusiveren und unterstützenden Umgebung für alle Menschen.

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.

