STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion
von Menschen mit nicht sichtbaren
Beeinträchtigungen

SILENT HOUR

20. Oktober
Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Konzept 20. Oktober

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen unseres Vereins „gemeinsam zusammen e.V.", der sich mit der Initiative „Stille Stunde – Inklusion durch Reizarmut" für Menschen mit unsichtbaren Beeinträchtigungen einsetzt, bitten wir um Ihre Unterstützung für die Anerkennung des 20. Oktober als "Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen". Dieser Zeitraum steht bereits im Zusammenhang mit dem Thema seelische Gesundheit. Wir möchten das Thema erweitern sowie diesen Tag weltweit etablieren und hoffen auf Ihre Mithilfe.

Hintergrund:
Weltweit besteht immer noch wenig Bewusstsein für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen. Obwohl viele dieser Beeinträchtigungen weit verbreitet sind und Millionen von Bürgerinnen und Bürgern betreffen, sind ihre menschlichen und politischen Auswirkungen oft nicht bekannt.

Die Umsetzung von Inklusion unter Berücksichtigung dieser Bedürfnisse steckt noch in den Kinderschuhen. Wir haben ein umfassendes Konzept entwickelt und dieses an alle Landkreise und Städte in Deutschland gesendet. Derzeit arbeiten wir hier mit vielen Menschen zusammen, um das Bewusstsein für dieses Thema zu schärfen.

Warum ist dies so wichtig?
Die Anzahl der Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen nimmt stetig zu. Dies ist keine Modeerscheinung, sondern das Ergebnis von Aufklärung und einem geringeren Angstniveau in Bezug auf Stigmatisierung. Ein weiterer Grund ist die geschlechtsspezifische Unterschätzung, insbesondere bei ADHS und Autismus, wodurch viele Frauen bisher in der Diagnostik übersehen wurden. Die WHO hat die Diagnosekriterien geändert, da sie mehrheitlich auf maskuline Stereotypen ausgerichtet waren. Dennoch bleiben die Tragödien vieler Menschen oft unerkannt und leise. Aus diesem Grund ist der internationale Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen von entscheidender Bedeutung, sowohl für die Betroffenen und deren Familien, als auch für die gesamte Gesellschaft.

Impulse für den Ablauf
Folgende Vorschläge sind kein Muss, diese dienen vielmehr als Impulse und Ideenanregung. Wir freuen uns über jede Stadt und jedes Dorf, das am 20. Oktober für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen ein Zeichen setzt, sei es noch so winzig. Kleine Treffen, eine Kerze - zum Beispiel vor einem Altenheim, einer sozialen Einrichtung oder auf einem öffentlichen Platz - sind genauso bedeutend wie eine große Kundgebung.

Unser Konzept - individuelle Anpassung möglich
Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie eine Umsetzung planen. Gerne informieren wir die Öffentlichkeit über die sozialen Medien darüber, welche Städte sich beteiligen. Wir senden Ihnen gerne umfassende Unterstützung in Form von Datei-Inhalten (Pressematerialien, Flyer, Vorlagen für soziale Medien sowie Aufklärungsplakate und Portraits) zu, die Sie unentgeltlich nutzen können.

Aufgaben könnten sein:
- Informieren Sie Kooperationspartner:innen, wie z.B. inklusive Vereine oder Institutionen, um das Thema gemeinsam umzusetzen
- Produktion der Infoplakate, bevorzugt auf Forex oder Alu zur nachhaltigen Mehrfachnutzung
- Abstimmung mit dem örtlichen Ordnungsamt bezüglich Straßensperrungen, Platznutzung und Elektrizitätszugang
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation der Sprecher:innen, z. B. politische Vertreter:innen des Kreises oder der Stadt sowie eines Experten oder einer Expertin, der/die die besondere Wahrnehmung und die Barrieren für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen erklären kann
- Einladungen sollten an alle demokratischen lokalen Parteien und Politiker:innen, karitative und inklusive Institutionen, Selbsthilfegruppen, Altenheime und Hospize, Suchthilfen, VDK usw. versendet werden
- Equipment bereitstellen. (z.B. Bühne, Technik, großer Bildschirm, Leinwand oder Beamer, Plakate ggf. auf Forex ausdrucken, Flyer, Rückzugsorte benennen, Namensschilder, ggf. Schals oder Seile bestellen)

Organisation:
- Barrierefreie Kommunikation sicherstellen (eindeutige Sprache, ggf. Symbole, Parkmöglichkeiten, Ablauf genau beschreiben, um Ängste und Kommunikationsprobleme zu vermeiden)
- Rückzugsort wie ein abgedunkeltes Zelt und Sitzgelegenheiten für Betroffene bereitstellen
- Ansprechpartner:innen vor Ort deutlich markieren, dies ist für viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen wichtig und dient dem Sicherheitsgefühl
- Bereitstellung genauer Informationen zur Veranstaltung in sozialen Medien oder auf einer Website für alle teilnehmenden Kooperationspartner:innen

Dauer der Veranstaltung:

- Nicht länger als 1 - 1,5 Stunden für niedrigschwellige, kurzweilige und positive Rückmeldungen zur Förderung der Gemeinschaft und Bedeutung der Kampagne

Veranstaltungskonzept:

- Angesprochen werden Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen oder Beeinträchtigungen, Angehörige, Freunde und Unterstützer:innen. Gemeldet haben sich folgende Betroffene: ADHS, Autismus-Spektrum, Epilepsie, Depression, Hochsensibilität, Lupus, FASD, Krebs, Post-COVID, Demenz, Suchterkrankung, Postvaccine, Herzerkrankung, ME/CFS, Tourette, MS, MCAS. Balbuties, Darmerkrankungen, PTBS, Hashimoto, Endometriose, Fibromyalgie, Migräne, Essstörungen, Selektiver Mutismus, OCD, Hydrocephalus, chronischer Schwindel, Hörgeschädigte (Die Liste beruht auf Rückmeldungen von Betroffenen. Bitte lassen Sie es uns wissen, wenn wir weitere Beeinträchtigungen der Liste hinzufügen sollen)
- Treffpunkt am 20. Oktober um 16 Uhr an der XY Straße
- Kleidungsempfehlung: Kapuzenpulli oder Base-Cap, Sonnenbrille, Kopfhörer. Stimmingtools können mitgebracht werden
- Ein langer Schal oder ein Seil (ca. 1,50 m) wird benötigt
- Teilnehmende positionieren sich im Abstand von 1,50 m - 2,00 Meter. Gemeinsames Schweigen und gleichzeitige die Verbindung der Teilnehmer:innen durch einen Schal oder ein Seil
- Stiller Marsch zum XY Platz. Dies sollte eine kurze Strecke sein, da viele Beeinträchtigungen mit Schwäche und Müdigkeit einhergehen. Dennoch möchten wir demonstrieren, dass man in Verbindung treten kann, (Symbolische Verbindung durch Schal oder Seil) auch wenn man Abstand benötigt oder anders kommuniziert, interpretiert und wahrnimmt. Menschen, die nicht mitlaufen können, werden direkt am Platz XY erwartet
- Wichtig: Sensibles Verhalten aufgrund unterschiedlicher Beeinträchtigungen, wie z.B. bei Diagnosen wie Autismus oder Angststörungen. Bitte Abstand halten und eine ruhige Atmosphäre auf dem Platz schaffen
- Winken statt Klatschen wird empfohlen

Auf dem Platz:

- Plakatausstellung: Wir stellen die Dateien kostenfrei zur Verfügung und empfehlen die Produktion auf Forex. Dies kann mehrfach genutzt werden und auf Stadtfesten einfach an Bauzäunen aufgehängt werden
- Wir werden auch ein Schreiben formulieren und freuen uns, wenn dieses verlesen wird

Ziele des Tages für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen:

- Den Betroffenen das gute Gefühl geben, dass sie nicht allein sind
- Der Öffentlichkeit zeigen, dass sehr viele Menschen unter sensorischen Barrieren leiden und somit politisches Handeln forcieren
- Entstigmatisierung von Hilfsmitteln: Verdeutlichen, dass die Nutzung von Hilfsmitteln akzeptiert und unterstützt wird
- Symbolisierung von Verbindungen: Der Schal/das Seil als Symbol für die Wichtigkeit von Verbindungen trotz nötiger Distanz oder Isolation
- Veränderung anstreben: größeres Verständnis bei Antragsstellungen zur Verbesserung der Teilhabe in politischen Gremien
- Generierung von Aufmerksamkeit auf nationaler Ebene
- Bewusstsein schärfen und gesellschaftliche Aufklärung
- Förderung des öffentlichen Dialogs über die Bedürfnisse und Rechte von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen
- Förderung von lokalen Netzwerken für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen, deren Angehörigen und Unterstützer:innen

Kontakt:
Team Stille Stunde - Inklusion durch Reizarmut
Bitte melden Sie sich, wenn sie eine kleine oder größere Aktion an diesem Tag planen. Wir senden Ihnen gern kostenfrei Plakatvorlagen, Pressetexte oder Vorlagen für Social Media zu (Dateiversand per E-Mail)

Angelina Bergmann
post@stille-stunde.com

Bitte markieren Sie uns in den sozialen Medien und/oder schicken Sie uns Bilder von Ihrem Event.
Ganz egal ob sich nur einige wenige Menschen vor einer Institution oder auf einem Platz treffen oder aber sehr viele zusammenkommen: Wir freuen uns über jede einzelne Aktion am 20. Oktober!

facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=100095228798892
instagram: https://www.instagram.com/stille_stunde_com/