

# STILLE STUNDE

Eine Form von Inklusion für  
Menschen mit nicht sichtbaren  
Beeinträchtigungen.



Impulse für den Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren  
Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz  
Arbeitgeber, Führungskräfte

# STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Impulse zur Schaffung einer wertschätzenden und produktiven Atmosphäre am Arbeitsplatz im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



## Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz

Konzept zum Umgang mit nicht sichtbaren Behinderungen am Arbeitsplatz

Nicht sichtbare Behinderungen wie Autismus, ADHS, Epilepsie, Darm- und Herzerkrankungen sowie Erschöpfungszustände wie ME/CFS, Postcovid, Postvaccine, Migräne, Sucht, MS und viele mehr stellen spezifische Herausforderungen dar, die am Arbeitsplatz besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Nachfolgend einige häufige Herausforderungen und entsprechende Lösungsansätze für eine inklusive Arbeitsumgebung.

Der Ausschluss von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen aus dem Arbeitsleben ist nicht nur ein menschliches, sondern auch ein wirtschaftliches Problem. Das Potenzial dieser Menschen zu erkennen, zu fördern und anzuerkennen, hilft nicht nur den Betroffenen, sondern ist auch in einer Zeit, in der überall Arbeitskräfte fehlen, von großer Bedeutung. Eine inklusive Arbeitsumgebung trägt dazu bei, das volle Potenzial aller Mitarbeitenden zu nutzen, was zu einer besseren Arbeitskultur und gesteigerter Produktivität führt.

Grundsätzlich gilt, dass die Förderung der Stärken im Fokus stehen sollte und für Schwächen Lösungen gefunden werden müssen. Dies umfasst auch die Weiterbildung aller Mitarbeitenden, um ein besseres Verständnis für Impulsivität, Nonverbalität, Kommunikation z.B. ohne Mimik oder Rückzug zu entwickeln und damit umzugehen. Unangemessenes Verhalten ist häufig kein Zeichen von Wut oder Aggression, sondern ein Ausdruck der Herausforderungen, die diese Menschen bewältigen müssen.

Netzwerke und Austausch sind eine gute Basis für eine wertschätzende Kommunikation und gemeinsame Problem- und Lösungsfindung. Sogenannte Save- und Brave-Spaces sind unterstützend, um eine sichere und mutige Umgebung zu schaffen, in der sich alle Mitarbeitenden wohlfühlen und entfalten können.

Wichtig ist zu verstehen, dass die spezifische Diagnose dabei letztendlich keine Rolle spielt. Für Führungskräfte ist es wesentlich, sich mit den neurobiologischen Grundlagen und Funktionsweisen des Gehirns auseinanderzusetzen, um besser zu verstehen, warum ein Mensch so funktioniert und agiert, wie er es tut. Dieses Verständnis ermöglicht es, gezielte Lösungsansätze zur Verbesserung der Situation zu entwickeln und umzusetzen.

Wir möchten anmerken, dass die Impulse aus unserem Verständnis, Analyse und Recherche resultieren. Wir sind leidenschaftliche Weltveränderer und keine Experten.

# STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Impulse zur Schaffung einer wertschätzenden und produktiven Atmosphäre am Arbeitsplatz im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



Mobile und taktile Barrieren sind vielen ein Begriff. Die Umsetzung von sensorischen Barrieren ist noch weniger bekannt. Grundsätzlich empfehlen wir einen reizarmen Arbeitsplatz, Impulse zur Gestaltung können in unseren architektonischen Empfehlungen nachgelesen werden.

[https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2024/03/Stille-Stunde-Impulse-fuer-architektonische-Planungen\\_20240309.pdf](https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2024/03/Stille-Stunde-Impulse-fuer-architektonische-Planungen_20240309.pdf)

Im folgenden haben wir unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, denn das Spektrum der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen ist groß. Ziel ist es, den Mensch zu sehen und diesen mit Hilfe unterschiedlicher Möglichkeiten anzuerkennen, zu unterstützen und zu fördern, um somit gleichzeitig die Arbeitskraft zu erhalten und ggfs. zu erhöhen. Die erwähnten Herausforderungen und Stärken sind sehr einfache Orientierungen, da die Diagnose per se nichts über den Menschen aussagt. Letztendlich sollen dabei nur unterschiedliche Herausforderungen und Lösungsansätze herausgearbeitet werden.

## 1. AUTISMUS

### Herausforderungen:

- Reizüberflutung: Menschen mit Autismus sind oft sehr sensibel gegenüber sensorischen Reizen (Licht, Geräusche, Gerüche).
- Kommunikationsschwierigkeiten: Schwierigkeiten mit sozialer Interaktion.
- Routine und Struktur: Autistische Menschen profitieren von klaren Strukturen und Routinen.

### Stärken:

- Detailgenauigkeit: Ausgeprägte Fähigkeit, Details zu erkennen und analytisch zu denken.
- Fokussierung: Hohe Konzentration auf spezifische Aufgaben und Projekte.
- Ehrlichkeit: Direktheit und Aufrichtigkeit in der Kommunikation.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Schaffung von ruhigen Arbeitsplätzen mit minimalen sensorischen Ablenkungen, möglichst indirektes Licht, Verwendung von Geräuschunterdrückungskopfhörern, ruhige Pausen- oder Rückzugsorte / -zonen.
- Kommunikation: Klare, direkte Kommunikation; schriftliche Anweisungen bevorzugen; unterstützte Kommunikation durch Symbole oder Metacom.
- Struktur: Etablierung von festen Arbeitsabläufen und Routinen; unnötige Veränderungen vermeiden. Eindeutige Beschilderung, umfassende Beschreibungen.
- Unterstützung: Feste Ansprechpartner auch - falls gewünscht - als Brücke zu Kollegen; unproblematische Ausgliederung z.B. bei Festen oder Fahrten, Hilfe bei der Priorisierung.
- Flexibilität: Anpassung der Arbeitszeiten und -aufgaben an den Gesundheitszustand des Mitarbeiters.

# STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Impulse zur Schaffung einer wertschätzenden und produktiven Atmosphäre am Arbeitsplatz im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



## 2. ADHS

(Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)

### Herausforderungen:

- Konzentrationsschwierigkeiten: Probleme, sich längere Zeit auf Aufgaben zu konzentrieren.
- Impulsivität: Schnelles und unüberlegtes Handeln.
- Dopaminmangel: Neurobiologisch bedingte niedrige Dopaminspiegel beeinflussen Motivation und Aufmerksamkeit.

### Stärken:

- Kreativität: Oft sehr kreative und innovative Denkweise.
- Energie: Hohe Energie und Tatendrang, wenn Interesse geweckt ist.
- Vielseitigkeit: Fähigkeit, schnell zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Bereitstellung von ruhigen, ablenkungsarmen Arbeitsbereichen oder von zusätzlichen Impulsen (ggf. Malen, Musik, Videos), um die Aufmerksamkeit zu erhalten.
- Arbeitsstruktur: Kurze, klare Aufgabenstellungen und regelmäßige Pausen; Unterstützung bei Deadlines und Erkennen von Blockaden.
- Hilfsmittel: Nutzung von Organisationswerkzeugen, Zeitmanagement-Tools und Erinnerungsfunktionen.
- Energiekanalisierung: Aktivitäten zur Kanalisierung der Energie, statt sie zu reduzieren.
- Flexibilität: Anpassung der Arbeitszeiten und -aufgaben an den Gesundheitszustand des Mitarbeiters.

## 3. Epilepsie

### Herausforderungen:

- Anfälle: Plötzliche Anfälle können zu Verletzungen und Missverständnissen führen.
- Medikamentennebenwirkungen: Medikamente können Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verursachen.

### Stärken:

- Resilienz: Fähigkeit, trotz gesundheitlicher Herausforderungen produktiv zu bleiben.
- Planung: Gute Fähigkeit, voranzuplanen und sich auf Eventualitäten vorzubereiten.
- Anpassungsfähigkeit: Flexibilität und die Fähigkeit, sich schnell auf neue Situationen einzustellen.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Sicherheitsvorkehrungen treffen, um Verletzungsrisiken zu minimieren.
- Notfallpläne: Schulung des Teams über den Umgang mit Anfällen und klare Notfallprotokolle.
- Flexibilität: Anpassung der Arbeitszeiten und -aufgaben an den Gesundheitszustand des Mitarbeiters.

# STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Impulse zur Schaffung einer wertschätzenden und produktiven Atmosphäre am Arbeitsplatz im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



## 4. Darmerkrankungen

### Herausforderungen:

- Unvorhersehbarkeit: Plötzliche Symptome wie Schmerzen oder dringender Toilettengang.
- Stigma: Mangel an Verständnis und Offenheit kann zu Isolation führen.

### Stärken:

- Selbstmanagement: Hohe Fähigkeit, eigene Symptome und Tagesabläufe zu managen.
- Achtsamkeit: Gutes Gespür für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse.
- Durchhaltevermögen: Starke Resilienz und Durchhaltevermögen trotz gesundheitlicher Herausforderungen.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Zugang zu sauberen und nahegelegenen Toiletten.
- Flexibilität: Möglichkeiten für Homeoffice und flexible Arbeitszeiten.
- Unterstützung: Förderung eines offenen und unterstützenden Arbeitsumfelds.

## 5. Herzerkrankungen

### Herausforderungen:

- Erschöpfung: Chronische Müdigkeit und reduzierte Belastbarkeit.
- Stress: Angst, Erhöhter Stress kann gesundheitliche Risiken verschlimmern.

### Stärken:

- Priorisierung: Gute Fähigkeit, Aufgaben zu priorisieren und auf das Wesentliche zu fokussieren.
- Selbstfürsorge: Hohe Achtsamkeit gegenüber der eigenen Gesundheit und Wohlbefinden.
- Verantwortungsbewusstsein: Starkes Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit und Arbeitsweise.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Ergonomische Arbeitsplätze und Pausenräume.
- Stressmanagement: Angebote zur Stressbewältigung, wie z.B. Yoga oder Meditation.
- Arbeitszeiten: Angepasste Arbeitszeiten und Aufgabenverteilung.

# STILLE STUNDE - Inklusion durch Reizarmut

Impulse zur Schaffung einer wertschätzenden und produktiven Atmosphäre am Arbeitsplatz im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



## 6. Erschöpfungszustände

(MeCFS, Postcovid, Postvaccine und viele andere chronische Krankheiten führen zu Erschöpfung)

### Herausforderungen:

- Fatigue: Extreme Erschöpfung, die durch Ruhe nicht gelindert wird.
- Kognitive Beeinträchtigungen: Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.

### Stärken:

- Selbstbewusstsein: Gutes Bewusstsein für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse.
- Anpassungsfähigkeit: Fähigkeit, sich an wechselnde Energielevels anzupassen.
- Langfristiges Denken: Fokus auf nachhaltige Arbeitsmethoden und Selbstfürsorge.

### Lösungsansätze:

- Arbeitsumgebung: Bereitstellung von Ruhezeiten und flexiblen Arbeitsmöglichkeiten.
- Arbeitszeit: Anpassung der Arbeitszeiten und -last an das Energielevel des Mitarbeiters.
- Unterstützung: Regelmäßige Check-Ins und individuelle Unterstützung.

## Allgemeine Verbesserungsmöglichkeiten

### Arbeitsumgebung

- Flexibilität: Ermöglichung von Homeoffice und flexiblen Arbeitszeiten.
- Ergonomie: Anpassung der Arbeitsplätze an die individuellen Bedürfnisse.
- Ruhezeiten: Schaffung von ruhigen Räumen für Pausen und Rückzug.

### Atmosphäre

- Aufklärung: Schulungen und Sensibilisierung der Belegschaft für unsichtbare Behinderungen.
- Inklusion: Förderung einer offenen und inklusiven Unternehmenskultur.
- Unterstützung: Einrichtung von Anlaufstellen und Vertrauenspersonen für betroffene Mitarbeiter, Einführung von Save- & Brave-Spaces

### Kommunikation

- Klarheit: Nutzung klarer und direkter Kommunikationswege.
- Offenheit: Förderung einer offenen Gesprächskultur über Bedürfnisse und Herausforderungen.
- Rückmeldungen: Regelmäßige Feedbackgespräche und Anpassung der Arbeitsbedingungen.

### Arbeiterhaltung

- Gesundheitsmanagement: Angebote zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit.
- Ressourcen: Bereitstellung von Hilfsmitteln wie Schweredecken, Kopfhörern, Silent-Lounges und Technologien zur Unterstützung der Arbeitsfähigkeit.
- Langzeitplanung: Individuelle Entwicklungspläne und langfristige Unterstützung.

Die vorgenannten Ausführungen geben einen Einblick in Maßnahmen, wie Arbeitsplätze inklusiver und unterstützender gestaltet werden können, sodass Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen eine erfolgreiche und gesunde Teilhabe an der Arbeitswelt gelingt.