

# 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.



Sehr geehrte Bürgermeisterinnen und Bürgermeister,

die folgenden Maßnahmen und Informationen sind von entscheidender Bedeutung für eine barrierefreie und inklusivere Gesellschaft. Wir ermutigen Sie nachdrücklich, diese Aspekte in Ihre Planungen und Entscheidungsprozesse zu integrieren. **Bitte leiten Sie diese Themen in den verschiedenen Gremien und Abteilungen weiter**, um sicherzustellen, dass Inklusion in Ihrer Kommune auch sensorische Barrieren umfasst und die Rechte aller betroffenen Menschen gewährleistet werden.

## Wissenstransfer (HR)

Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. durch einen Coach für neurodivergente Menschen. Dies betrifft alle Menschen mit Personenkontakt, insbesondere Menschen, die über Anträge von neurodivergenten Menschen entscheiden müssen. Dies ist von entscheidender Bedeutung, da Ablehnungen oft auf Unkenntnis basieren und nicht auf einem tatsächlichen Nichtbedarf. In vielen Fällen führt dies sogar zu rechtlichen Auseinandersetzungen. Die Nichtanerkennung der Behinderung stellt letztendlich eine Form der Behindertenfeindlichkeit dar. Daher ist die Weiterbildung in diesem Bereich sehr zukunftsweisend für eine Verbesserung der Ausgangssituation für beide Seiten.

Auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) können sich Coaches registrieren und können dort Angebote zur Weiterbildung erhalten. (Dies ist eine Plattform. Wir können keine Aussage bzgl. der Qualität der Angebote machen.)

## Bewertungskriterien (HR)

Dies tangiert aber auch die internen Strukturen wie die Bewertungs- und Einstellungskriterien. Die Wahrscheinlichkeit, dass neurodivergente Angestellte in den Behörden arbeiten, ist groß. Dabei kann es zu Problemen und Konflikten kommen, die anderer Lösungsansätze bedürfen. Menschen werden von Bürger:innen und Vorgesetzten ggf. negativ wahrgenommen. Die Zusammenarbeit und die Leistungsfähigkeit können gefördert werden, wenn neurodivergente Aspekte berücksichtigt werden. Auch hier helfen Weiterbildungen sowie Umfragen, um herauszufinden, ob Angestellte unter sozialen oder sensorischen Barrieren leiden.

## Hilfsmittel (soziales)

Teil dieser Aufklärung ist es, Bewusstsein und Hilfestellung zu schaffen. Stellen Sie sicher, dass Mittel zum Umgang mit der Behinderung unproblematisch im öffentlichen Raum eingesetzt oder sogar angeboten werden können. Dies betrifft auch öffentliche Einrichtungen wie Ämter, Museen, Büchereien, Theater oder ähnliches. Ziel ist, dass diese Hilfsmittel ohne Stigmatisierung genutzt werden können und Mitarbeiter:innen über die Wichtigkeit aufgeklärt sind. Hilfsmittel können sein:

- Reizarme Rückzugsorte
- Kopfhörer
- Tragen von Sonnenbrillen, Kapuzen, Basecaps
- Wippende, tippende Füße
- Kugelschreiber klicken
- Fingerbewegungen
- Stimmingutensilien bzw. Stressabbau-Spielzeug
- Memcards

# 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.



## Kindergärten/Schulen

In Gesprächen mit Politiker:innen, Stadträt:innen und anderen Entscheidern wird oft rückgemeldet, dass das Schulsystem und die Strukturen nicht vorhanden sind, um dort etwas nachhaltig zu (ver)ändern. Tatsache ist jedoch, dass die Kinder mit Behinderungen vor Ort sind und dass selbst Ärzt:innen häufig nur sehr begrenztes Wissen über die Behinderung haben. Nichts zu tun heißt, dass es das Problem nicht gibt. Die Augen vor diesem Thema zu verschließen, bedeutet Betroffene wie Pädagog:innen allein lassen. Auch wenn das System noch nicht vorhanden ist, sollte man versuchen, so viele Weichen wie möglich zu setzen.

- Grelles Licht vermeiden
- Sonnenbrillen im Unterricht/Kindergarten erlauben
- Stille Räume für den Rückzug anbieten
- Lernen/Spielen mit Musik ermöglichen
- Kopfhörer im Unterricht/Kindergarten erlauben
- Ein überreiztes Kind sollte nicht ausgegrenzt oder bestraft werden, alternativ können Erholungs-oder Chillecken angeboten werden
- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. als Einheit in der Ausbildung & im Studium oder als Weiterbildung. Vor allem um Traumata zu verhindern. Kinder, die aufgrund ihrer Behinderung diskriminiert werden, leiden meist lebenslang darunter
- Schulpsycholog:innen mit Kenntnis zum Thema Neurodivergenz
- Individuelle Hausaufgaben (nicht alle sind in der Lage, den Schulalltag UND die Hausaufgaben zu stemmen)
- für Autist:innen: Alternative Aufgaben zu Interpretations-Aufgaben
- Kleinere Lern-/Spielgruppen
- Mehr Angebote von Hilfsmitteln ohne Stigmatisierung. ALLE Kinder dürfen Stimming-Toys verwenden (sie sollten zur Grundausstattung gehören), unterschiedliche Sitz- und Stehmöglichkeiten
- Individuelle Pausen, falls es nicht mehr geht
- Mützen, Jogginghose, Kaugummi helfen neurodivergenten Kindern bei der Regulation
- Zugang zu Online-Unterricht mit evtl. Online-Prüfungen
- Auszeiten als Hilfe und Unterstützung und nicht als Bestrafung definieren. Behinderte Kinder werden aufgrund ihrer Behinderung ausgeschlossen. Dieses Verfahren muss geändert werden. Es ist klar, dass die Situationen schwer sein können. Ein bewusster behindertengerechter Umgang mit Konflikten muss gelehrt werden
- METACOM als Ersatz-Kommunikationsmittel anbieten. Auch auf Schulhöfen oder Kindergartenspielplätzen können Kommunikationstafeln aufgestellt werden.

## Vernetzung (Selbsthilfe)

Laden Sie zu einer umfassenden Austausch- und Informationsveranstaltung ein. Dabei ist es das Ziel, inklusive Vertreter:innen, die Abteilung Soziales & Jugend, Pädagog:innen, Lehrer:innen, VDK, IHK, Wirtschaftsunioren sowie Ihre Integrationsbeauftragte und Selbsthilfegruppen von Betroffenen, wie z.B. Autismus-Spektrum, ADHS, Depression, Migräne, MS, Longcovid, Postvaccine, hochsensible Menschen, Tourette, Demenz, ME/CFS und Ähnliche, an einen Tisch zu bringen.

Bei diesem Treffen steht das Vernetzen, der Austausch und die Information im Mittelpunkt. Das Projektteam von "Stille Stunde" kann gerne digital oder auf Einladung hinzukommen, um über sensorische Barrieren und Hintergründe zu sprechen. Aus dieser Zusammenkunft wird sicherlich eine aktive Arbeitsgruppe entstehen, die sich für eine neurodivergente und reizarme Gesellschaft einsetzen möchte.

# 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.



## Kommunikation (Marketing, PR)

Behindertengerechte Sprache für neurodivergente Menschen ist wichtig. Dies bedeutet Genauigkeit, keine Kommunikation zwischen den Zeilen, möglichst reizarm. Für Besuche im öffentlichen Raum ist es eine große Hilfe, wenn Betroffene sich sehr gut vorbereiten können. Dadurch werden Ängste reduziert und Barrieren abgebaut.

Online-Angebote und Anträge sind dabei besonders wichtig. Beschilderung in der Kommune auf Genauigkeit und Aktualität überprüfen, ggfs. mit Symbolik ergänzen bzw. ersetzen, um Ängste zu vermeiden. Lagepläne für öffentliche Gebäude online zur Verfügung stellen. Infos/Fotos online von Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team. Sondertermine für Menschen mit Angststörungen, Autismus, etc. Diesbezüglich finden Sie konkrete Vorschläge in unserem Schreiben "Impulse für Bauvorhaben im öffentlichen Raum".

## Stille Stunde im öffentlichen Raum (Museum, Theater, Bürgerbüro, Bibliothek)

Machen Sie ein reizarmes Angebot zur „Stillen Stunde“ für Betroffene in öffentlichen Räumen wie Bürgerbüro, Museen, Bibliotheken, Theater. Hier kann es Sondertermine geben oder andere besondere Angebote. Bürgerbüros planen einen Sondertermin, oder die Möglichkeit online mitzuteilen, dass eine nicht sichtbare Beeinträchtigung vorliegt und sensibler Umgang gewünscht ist. Das SMAC bietet einmal im Monat den Museumsbesuch bei gedimmtem Licht. In Münster gibt es das Theater entspannt, das auf Menschen mit Autismus, Tourette o.ä. eingeht. Es gibt viele Wege, ein deutliches Zeichen zu setzen.

## Stille Stunde im Handel (Wirtschaft)

Empfehlen Sie die inklusiven Maßnahmen dem regionalen Gewerbe und Handel. Kleine und große Geschäfte können die "Stille Stunde" in verschiedenen Formen anbieten. Ihre Region kann so ein Willkommenszeichen für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen setzen. Es gibt schon einige Städte und Kreise, die sich aktiv für stille inklusive Angebote in ihrer Region einsetzen. Häufig werden Selbsthilfegruppen vor Ort eingebunden.

<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2024/01/Infoblatt-zur-Anfrage-der-Stillen-Stunde-in-Betrieben.pdf>

## Rückzugsräume und architektonische Planung im öffentlichen Raum (Bau/Planung)

Barrierefrei bauen und planen bedeutet auch sensorische Barrieren zu berücksichtigen.

In öffentlichen Räumen wie Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, Theater, Museen, Bahnhöfen aber auch auf Veranstaltungen sollte ein Rückzugsort, z.B. ein abgedunkelter Raum oder ein Zelt, wie auf Festivals, Standard sein. Gleichzeitig sollten in öffentlichen Gebäuden, Farb-, Licht-, Sicht- und Schilderkonzepte zukünftig barrierefrei geplant werden.

Eine umfassende Empfehlung für die Umsetzungen "Sanierungen und Neubauten unter Berücksichtigung von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen" finden Sie hier:

<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2024/01/Infoblatt-zur-Anfrage-der-Stillen-Stunde-in-Betrieben.pdf>

# 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.



## Spielplätze (Bau/Planung/Soziales)

Viele Eltern gehen nur mit ihren Kindern auf den Spielplatz, wenn keine anderen Menschen vor Ort sind. Die Herausforderungen sind zu groß. Viele neurodivergente Menschen haben übrigens Mehrfachbehinderungen. Auch hier ist es wichtig Inklusion nicht nur im Hinblick auf mobile und taktile Barrieren wahrzunehmen.

- Viele neurodivergente Kinder haben eine Weglauftendenz – ein Zaun ist wichtig
- Barrierefreier Zugang
- Unterschiedliche Schaukeln (Nestschaukeln, Schaukeln für Rollstuhlfahrer:innen)
- Möglichkeiten zum Rückzug bei Overload (Zusammenbruch aufgrund von Überreizung), z.B. kleine Tipi-Zelte
- Abgegrenzte Bereiche, damit nicht alle Kinder, Aktivitäten und Reize gleichzeitig wirken. Man könnte z. B. mit Hügeln oder schalldämpfenden (Kletter-)Wänden Segmente schaffen
- Neben herausfordernden Seilleitern sicher erscheinende Alternativen anbieten
- Bodentrampoline beruhigen viele Betroffene
- Sensorische Angebote für beeinträchtigte Kinder: Ein Barfuß(-hand)pfad und ein Wasserlauf mit Pumpe (Handpumpe & die Möglichkeit durch Knopfdruck das Wasser fließen zu lassen), Wasserbahnen auf verschiedenen Höhen, sodass Kinder jeder Größe und körperlichen Einschränkung Zugang haben.

## Jugendarbeit

In Vereinen ist es oft eine Herausforderung, mit den verschiedenen Bedürfnissen der Kinder umzugehen. Die Intensität variiert häufig je nach demografischen Gegebenheiten. Gleichzeitig neigen viele Kinder mit ADHS dazu, bei Reizüberforderung zu überkompensieren, was bei Mannschaftssportarten häufig vorkommt. So beeinflusst eine Sache die andere. Viele Vereine fordern bereits Sozialarbeiter:innen, um sicherzustellen, dass bestimmte Kinder nicht von der unterstützenden und wichtigen Komponente des Sports ausgeschlossen werden müssen. Auch hier ist es wichtig aufzuklären und weiterzubilden. Neben sozialen Aspekten müssen auch neurodivergente Aspekte und Strategien einbezogen werden.

Jugendtreffs für Autist:innen und Kinder mit ADHS erweisen sich als hilfreich. Oft sind neurodivergente Menschen untereinander entspannter.

## Aufklärung (tur)

Anbei finden Sie ein Potpourri aus Informationen und Definition von sensorischen Barrieren. Wir werden dies noch auffüllen, so dass Sie diese Informationen im nächsten Jahr auf Veranstaltungen wie Kirmes, Straßenfesten oder auch in öffentlichen Gebäuden wie Schulen und Krankenhäusern oder ähnliches auf Plakaten nutzen können. Hier wird unter anderem erklärt, was Autismus, ADHS, Neurodiversität, neurotypisch, neurodivergent bedeutet. Was ist eine neurodivergente Behindertenfeindlichkeit bzw. Ableismus und vieles mehr. Wir haben auch Bilder und Impulse von Betroffenen, Familienmitgliedern oder Fachpersonal integriert.

## Ausweis

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen können in Stress-Situationen häufig soziale und kommunikative Herausforderungen erleben. In der Schweiz und in Großbritannien existiert bereits eine offizielle Karte, die darauf hinweist, dass der Betroffene möglicherweise Schwierigkeiten beim Kommunizieren hat, auch wenn äußerlich keine sichtbare Behinderung erkennbar ist. Wir setzen uns gerade dafür ein, dass ein anerkanntes Dokument auch offizielle Akzeptanz findet.

# 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.



## Arbeitgeber:innen

Plakat für Arbeitgeber:innen, dass Sie an Unternehmen, IHK u.ä. weiterleiten können. Es gibt eine erhebliche Anzahl an Betroffenen, die keinen Arbeitsplatz finden, nicht unbedingt aufgrund ihrer mangelnden Fähigkeiten, sondern aufgrund von Ängsten vor sensorischen und sozialen Barrieren in der Arbeitswelt. Sensibilisierung kann ein großer Mehrwert für alle Seiten sein. Die USA und das Vereinigte Königreich sind bereits weiter. Auch in Deutschland schätzen große Unternehmen wie SAP die Vorzüge von Menschen, die anders an Aufgaben herangehen. Eine andere Wahrnehmung kann hilfreich sein. Es handelt sich um einen beachtlichen Wirtschaftsfaktor, dass viele Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen häufig aus dem Arbeitsleben ausscheiden, aufgrund der gesellschaftlichen Herausforderung und nicht aufgrund ihrer Beeinträchtigungen.

## Polizei/Rettungsdienst

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen können in Stress-Situationen häufig soziale und kommunikative Herausforderungen erleben. In der Schweiz und in Großbritannien existiert bereits eine offizielle Karte, die darauf hinweist, dass der Betroffene möglicherweise Schwierigkeiten beim Kommunizieren hat, auch wenn äußerlich keine sichtbare Behinderung erkennbar ist. Wir setzen uns dafür ein, dass ein anerkanntes Dokument auch offizielle Akzeptanz findet. Es wäre hilfreich, wenn Sie Ihre örtliche Polizeidienststelle über unser Projekt und dessen Zielsetzung informieren könnten.

Viele Betroffene berichten, dass Rettungseinsätze oder Überprüfungen traumatisch waren. Das, was neurotypischen Menschen vielleicht aus der Überforderung hilft, trifft meist nicht für neurodivergente Menschen zu. Hier ist unbedingt Aufklärung notwendig. Sie können diese Brücke sein. Informieren Sie Ihre Behörden, eine Weiterbildung zu diesem Thema wäre sinnvoll. Wir klären gern auf.

## Schwimmbad

Wasser übt auf viele neurodivergente Menschen eine besondere Anziehung aus und wirkt beruhigend. Gleichzeitig können viele Betroffene den Lärm von lachenden Kindern und die mit Hall und Echo verbundenen Geräusche häufig nicht aushalten. Gesonderte Öffnungszeiten wären eine große Bereicherung für Selbsthilfegruppen. In Bern gibt es Kurse speziell für neurodivergente Menschen in ruhigerer Umgebung und entspanntem Ambiente, wodurch ein besonderes inklusives Projekt entstehen kann.

## Nicht sichtbare Krankheiten und Behinderungen

Viele Menschen leiden darunter, dass von ihnen erwartet wird, sich zu erklären, oder dass sie verurteilt und stigmatisiert werden. Der Druck, der dadurch entsteht, ist meist gravierender für die Teilhabe am Leben als die Behinderung an sich. Daher möchten wir ein Zeichen etablieren, das auf nicht sichtbare Behinderungen hinweist. So kann die Umwelt einfacher lernen und sensibler reagieren.

# 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.



## Arbeitsgruppe Nicht sichtbare Behinderungen

Schlagen Sie Selbsthilfegruppen und Interessierten vor, eine Arbeitsgruppe zu gründen. Viele Betroffene haben aufgrund ihrer Erfahrungen oft begrenzte Kapazitäten für Engagement, aber das Thema betrifft eine breite Zielgruppe von Patient:innen mit unterschiedlichen Krankheiten sowie viele Nichtdiagnostizierte. Hier könnten Mitstreiter:innen gefunden werden. Mögliche Aktivitäten könnten beinhalten:

- Motivierung von Geschäften und Unternehmen, sich an der "Stillen Stunde" zu beteiligen
- Aufklärungsarbeit durch Ausstellungen, Infostände auf öffentlichen Veranstaltungen und Plätzen oder Workshops
- Unterstützung von Vereinen oder Institutionen bei der Umsetzung vom Abbau sensorischer Barrieren
- Online-Ressourcen und Unterstützung: Bereitstellung von digitalen Ressourcen, um Informationen über Neurodiversität zu verbreiten und Unterstützung für Betroffene und ihre Familien zu bieten

## Tag der Nicht sichtbaren Behinderungen

Am 20. Oktober soll in möglichst vielen Städten ein Zeichen für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen gesetzt werden. Die Beteiligung gemeinsam mit den örtlichen Selbsthilfegruppen wäre wichtig.

## Ärzt:innen

Außerdem gibt es ein Plakat für Ärzt:innen, das Sie weiterleiten können. Denn auch hier gibt es häufig begrenztes Wissen und eine gesundheitliche Unterversorgung. Die Ausgangssituation in Praxen (grelles Licht, Telefon, viele Menschen) sorgt dafür, dass manche Betroffene gar nicht zum Arzt gehen oder nur mit großen Schmerzen und Leid. Das Gesundheitssystem ist besonders für Autist:innen nicht vorbereitet und die gängigen Therapien sind krank machend.

## Akzeptanz - Stimming

„Stimming“ steht für „Self-stimulating behavior“. Es bezeichnet ein sich selbst stimulierendes Verhalten, z.B. Hin- und Her-Schaukeln, Wippen, Fingerschnipsen, Summen, lautes Zählen oder ähnliches. Viele neurodivergente Menschen unterdrücken dieses wichtige Hilfsmittel in der Öffentlichkeit, da sie Stigmatisierung befürchten. Es ist sehr wichtig, dass wir eine Gesellschaft werden, in der Behinderte ihre Hilfsmittel frei ausleben können und Bürgerinnen und Bürger aufgeklärt sind. Dafür können Sie sich in Ihrem Kreis durch aktive Kommunikation einsetzen. Der Verein gemeinsam zusammen e.V. mit dem Projekt [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) bietet eine Plakat-Kampagne, die das Thema aufgreift und als Ausstellung genutzt werden kann.