

# STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion von  
Menschen mit nicht sichtbaren  
Beeinträchtigungen.



Hintergrund und Zahlen

# 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.



## Warum es so wichtig ist, sich für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen einzusetzen.

Die Herausforderungen für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind vielfältig. Neben häufigen Missverständnissen bis hin zu Ablehnung durch das soziale Umfeld, gibt es oft Schwierigkeiten bei der Erklärung ihrer besonderen Bedürfnisse. Ein spezielles Problem stellen sensorische Barrieren dar, die kaum bekannt sind. Diese Barrieren können laute Geräusche, grelle Lichter, starke Gerüche oder überfüllte Umgebungen sein. Die Masse an unterschiedlichen Reizen können für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten extrem belastend sein. Es ist oft schwierig, solche Bedürfnisse zu kommunizieren und entsprechende Unterstützung zu erhalten.

## Worum geht es?

- Wir haben eine Marketingkampagne entwickelt, die jede Institution oder Unternehmen nutzen kann, um die Stille Stunde zu bewerben. Wir unterstützen mit Vorlagen bei der Umsetzung, bei der Registrierung auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com), und bei der Erstellung von individuellen Plakaten. Wir beraten und kennen die Herausforderungen gleichermaßen. Wir können sagen, dass wir bei fast 200 Teilnehmer:innen ausschließlich positives Feedback bekommen haben. Die Kunden verstehen und unterstützen diese Initiative. Rückmeldungen, z. B. von Senioren, die bei gedimmten Licht nicht so gut sehen können, werden durch transparente Kommunikation aufgefangen. Sobald man erklärt, warum das Licht für eine Stunde gedimmt wird, erfahren wir viel Verständnis und Solidarität. Gleichzeitig wird somit eine bessere Teilhabe für Menschen mit Behinderungen ermöglicht. Jedes Unternehmen ist uns dabei wichtig, ob klein oder groß, da ein Teil der Verbesserung der Umstände die Aufklärung ist. Jedes Unternehmen, das mitmacht ist ein wichtiger Multiplikator. Die Stille Stunde ist eine inklusive Maßnahme und nachhaltig: Wir sind Partner von [www.17ziele.de](http://www.17ziele.de).

- Wir haben Empfehlungen an jeden Landkreis in Deutschland gesendet. Diese dienen der Verbesserung von Inklusion und unterstützen bei der Umsetzung der 3. Dimension der Barrieren. Bisher liegt die Konzentration bei Entscheidern auf mobilen und taktilen Maßnahmen. Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen profitieren im wesentlichen von sensorischen Maßnahmen, diese Menschen und die entsprechenden sensorischen Barrieren werden bis dato häufig vernachlässigt. Dies erscheint meist banal, ist jedoch drastisch und isolierend für die Betroffenen.

Auf Anfrage von Kommunen erarbeiten wir kontinuierlich neue Empfehlungen zur Verbesserung der Teilhabe in der Kommune als diskrete Berater:innen und Ansprechpartner:innen. Diese Empfehlungen betreffen Spielplätze, Kindergärten, Architektur/Bau und viele weiter Dezernate und Bereiche. Viele Impulse finden Sie auf [www.stille-stunde.com/presse](http://www.stille-stunde.com/presse).

## Unser Ziel:

Eine Gesellschaft, die Herausforderungen von Betroffenen als solche wahrnimmt und anerkennt.

Eine Gesellschaft, die auch sensorische Barrieren abbaut.

Eine Gesellschaft, die allen Menschen das Gefühl gibt, dass sie gut sind, genau so wie sie sind.

## Dieser kurze Film informiert über das Konzept:

[https://www.tv-mittelrhein.de/sendungen/103/TALK56/7545/Unsichtbare\\_BARRIEREN\\_wenn\\_man\\_eine\\_Behinderung\\_nicht\\_sieht.html](https://www.tv-mittelrhein.de/sendungen/103/TALK56/7545/Unsichtbare_BARRIEREN_wenn_man_eine_Behinderung_nicht_sieht.html)

<https://www.swrfernsehen.de/landesschau-rp/couchgespraech/stille-stunden-im-supermarkt-fuer-reisensensible-menschen-100.html>



# 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.

## Selbst-Tests und Diagnose

### Hinweis zur Nutzung der Tests

Alle aufgeführten Tests sind Online-Screenings zur ersten **Orientierung**. Sie können Hinweise auf mögliche neurodivergente Merkmale geben und dabei helfen einzuschätzen, ob eine fachärztliche oder psychologische Abklärung sinnvoll sein könnte. Sie ersetzen jedoch keine medizinisch fundierte Diagnose.

### Unsere Haltung

Eine Diagnose kann dabei unterstützen, sich selbst besser zu verstehen. Sie liefert **Erklärungen** für persönliche Erfahrungen und kann helfen, Barrieren zu identifizieren und das eigene Umfeld zu sensibilisieren. Dein Leidensdruck ist allerdings unabhängig von einer Diagnose **ernst zu nehmen** – er ist gültig und relevant, so wie du ihn empfindest.

Ein unterstützendes Umfeld kann die **Lebensqualität** erheblich verbessern. Die Anerkennung von individuellen Unterschieden – etwa bei Konzentration, unterschiedlicher Kommunikation oder bei Reizverarbeitung, ist ein wichtiger erster Schritt. Aber statt auf Selbstoptimierung zu setzen, empfehlen wir, gemeinsam mit dem Umfeld Strategien zu entwickeln und **Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen**. Das kann das ganze Leben betreffen. Eine einfache, aber wirkungsvolle Frage lautet: „**Was brauchst du?**“ Sie kann neue Perspektiven eröffnen und den Menschen helfen wahrgenommen zu werden.

Wir wünschen Kraft und Klarheit auf dem Weg. Weitere Impulse findest du auf unserem YouTube-Kanal, etwa in den Vorträgen von Rebecca zum Thema Neurodiversität und Selbstverständnis.

### Adresse & Kontakte

Der **ADHS & Autismus Bundesverband e.V.** bietet umfangreiche Informationen, Beratungsstellen, Anlaufstellen zur Diagnostik und Möglichkeiten zum Austausch oder zu Selbsthilfegruppen:

[🔗 https://www.adhs-autismus-adressen.de/](https://www.adhs-autismus-adressen.de/)

### ADHS-Tests für Erwachsene

<https://www.adxs.org/de/page/248/tests-selbsttests-und-umfragen>

<https://www.netdoktor.de/selbsttests/adhs-test/> Autismus-Screenings (Erwachsene)

AQ-Test (Autism Spectrum Quotient, 50 Fragen): <https://psychology-tools.com/test/autism-spectrum-quotient>

### Autismus-Test:

<https://autismus-verstehen.de/erwachsene/online-tests/>

<https://autismus-kultur.de/raads-r-test/>

Augen-Test (Reading the Mind in the Eyes): <https://socialintelligence.labinthewild.org/mite/>

CAT-Q (Camouflaging Autistic Traits Questionnaire): <https://embrace-autism.com/cat-q-test/>

### Tests zur Neurodiversität:

<https://www.zensitively.com/neurodiversitaet-test>

### Auf englisch:

<https://exceptionalindividuals.com/candidates/neurodiversity-resources/neurodiversity-quizzes/>

# 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.



## Warum es so wichtig ist, sich für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen einzusetzen.

Eine aktuelle Studie von Sven Bölte aus dem Jahr 2016 ergab, dass das Mortalitätsrisiko bei autistischen Menschen um das ca. 2,5-fache höher ist, als in der Allgemeinbevölkerung, besonders bei Menschen mit komorbider Intelligenzminderung (dann ca. 6-fach). Die Lebenserwartung ist um ca. 16 Jahre reduziert. Bei Menschen mit Intelligenzminderung überwiegen somatische Todesursachen, insbesondere zerebrale Anfallsleiden (ca. 40-fach). Bei autistischen Menschen ohne Intelligenzminderung ist die nichtnatürliche Haupttodesursache Suizid, das Suizidrisiko ist deutlich erhöht (ca. 10-fach).

[https://www.autismus-niedersachsen.de/tagung2016/?page\\_id=35](https://www.autismus-niedersachsen.de/tagung2016/?page_id=35)

Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Selbstmordgedanken/-versuche 28 Mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen-Kindern. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1750946712000931>

Forscher der Universität Cambridge fanden heraus, dass 10% der Menschen die durch Suizid starben, ausgeprägte autistische Züge hatten (aber keine Diagnose).

<https://www.cam.ac.uk/research/news/study-reveals-high-rate-of-possible-undiagnosed-autism-in-people-who-died-by-suicide>

Studien aus den USA zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit verhaftet zu werden bei Jugendlichen mit ADHS, die antisoziale oder Substanzkonsumstörungen entwickeln, doppelt so hoch ist. Bei Straftaten liegt die Anzahl von Verurteilungen höher als bei Personen ohne diese Beeinträchtigung. Zudem zeigen Studien, dass Jugendliche mit ADHS erhöhte Raten von antisozialen, stimmungsbezogenen und Angst-Störungen aufweisen, und dass der Substanzmissbrauch in der Adoleszenz häufiger ist. Forscher gehen davon aus, dass jeder zweite Insasse in einem Jugendgefängnis an ADHS leidet. Bei erwachsenen Gefängnisinsassen ist es jeder dritte, bei Frauen jede zehnte.

<https://www.ukadhd.com/why-should-we-care.htm>

Im Jahr 2022 starben in Deutschland insgesamt 10 119 Menschen durch Suizid – das waren fast 28 Personen pro Tag. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/suizid.html#:~:text=teilen-,Im%20Jahr%202022%20starben%20in%20Deutschland%20insgesamt%2010%20119%20Menschen,Selbstt%C3%B6tungen%20wurden%20von%20M%C3%A4nnern%20und%20Frauen%20obegangen.>

Dies hat unterschiedliche Gründe, wir wollen nicht polemisch sein. Wir wollen ein Verständnis dafür schaffen, dass wir nicht immer helfen können, aber wir sind auch nicht handlungsunfähig.

Wir können Weichen setzen, Aufmerksamkeit ; Aufklärung und Sensibilisierung fördern, wir können Hilfsmittel und Ratgeber zur Verfügung stellen. Wir können eine Gesellschaft etablieren, die Herausforderungen akzeptiert, auch wenn diese für gesunde oder nicht betroffene Menschen nicht nachvollziehbar sind. Wenn wir nur einem Menschen aus diesen schrecklichen Statistiken Mut machen, dann hat es sich gelohnt.

Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Das können Freunde oder Verwandte sein, es gibt aber auch Hilfsangebote.

**Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 erreichbar.**

# 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.



**Zahlen (die Liste basiert auf Rückmeldungen von Menschen mit den folgenden Diagnosen, die sich an uns gewandt haben, da auch Sie sensorische Barrieren haben):**

1. Autismus-Spektrum-Störung: 1-3%

- Quelle: Robert Koch-Institut, "Gesundheitsberichterstattung des Bundes" (2012) .

2. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung): Kinder und Jugendliche 5-7%, Erwachsene 2-3%

- Quelle: HUSS-MEDIEN GmbH, "ADHS - Eine Störung, viele Gesichter" (2021) .

3. Tourette-Syndrom: 0,1-1%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, "Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie" (2016) .

4. Hochsensibilität: 15-20%

- Quelle: Aron, E. N., "The Highly Sensitive Person" (1996) .

5. Epilepsie: 0,7-0,8%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Epileptologie, "Epilepsie" (2021) .

6. ME/CFS (Chronisches Fatigue-Syndrom): 0,3-0,5%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für ME/CFS, "Epidemiologie" (2020) .

7. Post-COVID-Syndrom: 10-20% der Infizierten

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, "Langzeitfolgen von COVID-19" (2021) .

8. Depression: 16-20%

- Quelle: Robert Koch-Institut, "Gesundheitsberichterstattung des Bundes" (2017) .

9. Demenz: 2%

- Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft, "Daten und Fakten" (2021) .

10. Postvaccine-Syndrom: Genaue Zahlen schwer zu bestimmen

- Quelle: Ärzteblatt, "Post-Vac-Syndrom" (2023) .

11. Schmerzpatient:innen (chronische Schmerzen): 12-15%

- Quelle: Deutsche Schmerzgesellschaft, "Chronischer Schmerz" (2020) .

12. Herzerkrankungen: 5%

- Quelle: Deutsche Herzstiftung, "Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland" (2022) .

13. Suchterkrankungen: 5-6% (Alkoholabhängigkeit)

- Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), "Jahrbuch Sucht" (2021) .

15. Lupus: 0,04-0,2%

- Quelle: Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V., "Lupus Erythematoses" (2020) .

16. FASD (Fetale Alkoholspektrumstörungen): 1-2%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., "FASD - Prävalenz" (2021) .

17. PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung): 2-4%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, "PTBS" (2019) .



# 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.

**Zahlen (die Liste basiert auf Rückmeldungen von Menschen mit den folgenden Diagnosen, die sich an uns gewandt haben, da auch Sie sensorische Barrieren haben):**

18. Schilddrüse/Hashimoto: 30%

- Quelle: Deutsches Schilddrüsenzentrum

19. Endometriose: 10-15% der Frauen im gebärfähigen Alter

- Quelle: Endometriose Vereinigung Deutschland e.V., "Endometriose" (2020) .

20. Fibromyalgie: 2-4%

- Quelle: Deutsche Rheuma-Liga, "Fibromyalgie" (2021) .

21. Migräne: 10-12%

- Quelle: Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, "Migräne" (2020) .

22. Essstörungen: 1-4%

- Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), "Essstörungen" (2020) .

23. Hydrocephalus: Genaue Zahlen schwer zu bestimmen

- Quelle: Hydrocephalus Netzwerk e.V., "Hydrocephalus" (2021) .

24. Hörschädigungen: 16%

- Quelle: Deutscher Schwerhörigenbund e.V., "Hörschädigungen" (2021) .

25. Krebs: Mehr als zwei von fünf Frauen (43%) und etwa jeder zweite Mann (51%) in Deutschland sind im Laufe ihres Lebens von Krebs betroffen.

- Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten .

26. MCAS (Mastozytose): Genaue Zahlen schwer zu bestimmen

- Quelle: Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V., "MCAS" (2020) .

27. Reizdarmsyndrom: 10-15%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), "Reizdarmsyndrom" (2021) .

28. Restless-Legs-Syndrom: 5-10%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, "Restless-Legs-Syndrom" (2021) .

29. ALS (Amyotrophe Lateralsklerose): 0,01-0,02%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Muskelkrank e.V., "ALS" (2021) .

30. Borreliose: Etwa 60.000 neue Fälle pro Jahr

- Quelle: Robert Koch-Institut, "Borreliose" (2021) .

31. Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa): 0,3-0,5%

- Quelle: Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e.V., "CED" (2020) .

32. Chronische Gastritis: 2-3%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), "Gastritis" (2021) .

33. Histamin-Intoleranz: 1-3%

- Quelle: Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI), "Histamin-Intoleranz" (2020) .