

STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion
von Menschen mit nicht sichtbaren
Beeinträchtigungen



20. Oktober
Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen
für Kirchen und Gemeinden



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 Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen von entscheidender Bedeutung, sowohl für die Betroffenen und deren Familien, als auch für die gesamte Gesellschaft.

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.



Umgang mit sensorischen Barrieren – Erweiterung des Inklusionsbedarfs

Guten Tag,

sicher haben Sie schon von Autist:innen und Menschen mit ADHS gehört. Wahrscheinlich ist jedoch - und das meinen wir ohne Vorwurf - dass es keine tieferen Kenntnisse von den Bedürfnissen und alltäglichen Herausforderungen neurodivergenter Menschen gibt. Selbst Fachärzt:innen haben häufig nur periphere Kenntnisse. Es ist eine Behinderung, die die Persönlichkeit beeinflusst. Diese Menschen sind gut so wie sie sind. Doch die Herausforderungen, die diese Behinderungen mit sich bringen, sind häufig unbekannt. Dies ist dramatisch und hat weitreichende Folgen. **Lassen Sie uns dies ändern, denn Menschen sterben***. Ebenso drastisch sind die Zahlen bei ME/CFS, FASD und anderen multiplen Systemerkrankungen. Auch Menschen mit Krebs, chronischen Schmerzen wie Rheuma o.ä., Menschen mit psychologischen Beeinträchtigungen oder auch Migräne können aufgrund unterschiedlichster Herausforderungen sensorische Belastung weniger ertragen, haben soziale Erschöpfung und können so oft dauerhaft nicht am Leben teilnehmen. Dies wiederum führt häufig erneut zu Angst, PTBS, Depression u..ä.

Hintergrund

Alle Menschen, ungeachtet ihrer Hirnstrukturen, nennen wir neurodivers. 80-90 % der Bevölkerung bewerten, interpretieren und setzen Reize, Aufgaben, Kommunikation im Alltag ähnlich um. Das nennt man neurotypisch. Eine große Anzahl der Bürgerinnen und Bürger funktionieren jedoch anders. **10-20% der Menschen sind neurodivergent** und nehmen Reize sehr intensiv oder aber gar nicht wahr. Einige kommen gut damit klar, finden Lösungen für Ihre Stärken und Schwächen und/oder sind in einer therapeutischen Begleitung. Andere haben massive Schmerzen, sind gesellschaftlich und emotional enormem Druck ausgesetzt und versuchen alles, um sich anzupassen. Sie und ihre Familien bleiben oft unerkannt und leise und daher wurde diesen Menschen bisher wenig Aufmerksamkeit gegeben.

Mit fatalen Folgen:

Eine aktuelle Studie von Sven Bölte aus dem Jahr 2016 ergab, dass das Mortalitätsrisiko bei Menschen im Autismus-Spektrum um das ca. 2,5-fache höher ist, als in der Allgemeinbevölkerung, besonders bei Menschen mit komorbider Intelligenzminderung (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 Menschen im Spektrum ohne Intelligenzminderung ist die nicht natürliche Haupttodesursache Suizid, das Suizidrisiko ist **deutlich erhöht (ca. 10-fach)**.

Quelle: 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.

Quelle: <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).

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

Es gibt unendlich viele Studien, die belegen, dass wir als Gesellschaft nicht genug hinschauen, oft aus Unwissen und oft ist es nur etwas weniger Bewertung und etwas mehr Geduld und Unterstützung, dass Lebensqualität verbessern kann.

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.



Die Probleme von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sind massiv, aber man sieht sie nicht, man ist nicht fokussiert, weil es kein Hilfsmittel wie einen Rollstuhl oder Blindenstock gibt und deshalb wird die Behinderungen als solches oft nicht wahrgenommen.

Dies alles ist gesamtgesellschaftlich kaum in Worte zu fassen und hat weitreichende Gründe. Wir möchten nicht polemisch sein, aber wir möchten **eine Gesellschaft gestalten in der es Platz, ein Bewusstsein und Akzeptanz für neurodivergente Menschen** gibt. Wie? Indem wir alle ein wenig Einsatz bringen und damit auf ganz stille Art und Weise ein deutliches und lautes Zeichen setzen. Wenn nur einer dieser oben erwähnten Gedanken dadurch ein wenig reduziert wird, **ist schon ein kleines Wunder geschehen**.

Nicht sichtbare Beeinträchtigungen, Menschen mit sogenannten invisiblen Barrieren:

- Neurologische Krankheiten und neurodivergente Wahrnehmung
- Psychische Krankheiten
- chronische Schmerz- oder Erschöpfungszustände
- Sinnesbeeinträchtigungen

Sie alle kennen das Problem der Reizüberflutung und der sozialen Herausforderungen durch Symptome, Nebenwirkungen oder durch die Behinderung an sich.

Beitrag des HR, hier erhalten Sie einen Eindruck von unserem Projekt:

<https://www.youtube.com/watch?v=IPHmKBvHZng>

Kulturelle Teilhabe:

Kulturelle Teilhabe ist ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Viele Menschen möchten gerne an Veranstaltungen teilnehmen, stoßen jedoch auf erhebliche Barrieren und Herausforderungen. Besonders Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen wie Autismus-Spektrum, Krebs, chronischer Schwäche oder Schmerzen sind oft von der Teilnahme ausgeschlossen, da sie Angst haben, bei Überforderung keinen geeigneten Rückzugsort zu finden. Helles Licht, viele Menschen, Gerüche und unfreiwillige Berührungen können eine große Herausforderung darstellen. Durch geeignete Maßnahmen und ein erhöhtes Bewusstsein vor Ort, kann jedoch eine Teilnahme ermöglicht werden.

Viele Veranstaltungen haben bereits Rückzugsorte oder Awareness-Teams für die Sicherheit von Frauen, dieses Konzept kann einfach erweitert werden und so zu einer **inklusiven und nachhaltigen Maßnahme** werden.

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.



Der Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen am 20. Oktober zielt darauf ab, Bewusstsein für die Herausforderungen zu schaffen, denen Menschen mit unsichtbaren Beeinträchtigungen täglich gegenüberstehen. Dies umfasst psychische Gesundheitsprobleme, chronische Krankheiten und andere Beeinträchtigungen, die nicht offensichtlich erkennbar sind.

Mögliche Aktivitäten für Kirchengemeinden:

1. Gottesdienstgestaltung: Ermutigen Sie die Predigenden, das Thema in die Predigt einzubauen und spirituelle Unterstützung für betroffene Menschen anzubieten.
2. Informationsplakate: Nutzen Sie unsere Informationsplakate zur Sensibilisierung Ihrer Gemeindemitglieder. Diese Plakate können in und um Ihre Kirche herum aufgestellt werden, um auf das Thema aufmerksam zu machen und Informationen bereitzustellen.
3. Anonyme Umfrage: Führen Sie eine anonyme Umfrage durch, um festzustellen, ob es in Ihrer Gemeinde Bedarf an Unterstützung gibt und inwiefern Besucher das Thema kennen. Fragen Sie auch, was helfen könnte, um das Bewusstsein zu stärken und zu zeigen, dass Betroffene nicht allein sind.
4. Rückzugsort: Richten Sie einen reizarmen Rückzugsort ein. Auch wenn es in der Kirche ruhig ist, haben wir bereits Rückmeldungen erhalten, dass einige Menschen sich nicht trauen zu fragen, weil „es ja sowieso leise ist“. Und der Bedarf nicht anerkannt wird.
5. Einladung und Unterstützung: Laden Sie Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen konkret ein und stellen Sie den reizarmen Rückzugsraum bereit. Dieser Raum könnte mit Stimming-Tools, einer Gewichtsdecke und Kopfhörern zur Geräuschreduzierung ausgestattet sein, um den Betroffenen bestmögliche Unterstützung zu bieten und in der Kommune als barrierefreien Ort definiert werden.
6. Versuchen Sie in der Stadt Verbündete zu finden und unterstützen Sie Aktionen in der Öffentlichkeit.

Weitergabe an die Stadt:

Wir möchten Sie bitten, die Informationen und Aktivitäten zum Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen auch an die lokale Stadtverwaltung weiterzugeben. Dies kann durch Pressemitteilungen, über soziale Medien oder direkte Kontakte zu Entscheidungsträger:innen erfolgen. Wenden Sie sich insbesondere an Inklusions- oder Behindertenbeauftragte, Seelsorger:innen, Caritas oder ähnliche soziale regionale Einrichtungen. Ziel ist es, das Bewusstsein über diese wichtige Thematik über die Grenzen der Kirchengemeinde hinaus zu erweitern.

Wir hoffen, dass unser Konzept Ihre Unterstützung findet und dass wir gemeinsam am 20. Oktober ein Zeichen für Inklusion und ein Verständnis für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen setzen können. Für weitere Fragen oder zur Planung der Umsetzung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir danken Ihnen im Voraus!

Ihr Team von Stille Stunde
Inklusion durch Reizarmut