

# STILLE STUNDE

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



Impulse für den Umgang mit Menschen mit nicht  
sichtbaren Beeinträchtigungen bei Veranstaltungen

# 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 Behinderung mit sich bringen, sind häufig unbekannt. Dies ist dramatisch und hat weitreichende Folgen. **Lassen Sie uns dies ändern, denn Menschen sterben\*.**

### 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 funktioniert jedoch anders. **10-20% der Menschen sind neurodivergent** und nehmen Reize entweder 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 mit Autismus 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 mit Autismus 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](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>

# 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.



Neben den neurodivergenten Betroffenen gibt es viele weitere, die ähnliche Herausforderungen haben und die aufgrund der Unwissenheit und Hilflosigkeit von Politik und Gesellschaft häufig in sozialer Isolation enden. Menschen mit Angststörungen, PTBS, sozialen Phobien, Depressionen, Migräne, Epilepsie, chron. Schmerzen und viele, viele mehr haben sich ebenfalls an uns gewandt, da sie von reizarmen Umgebungen auch stark profitieren und unter der gesellschaftlichen Nichtwahrnehmung leiden.

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 uns alle bewusst einbringen und damit ein deutliches Zeichen setzen sowie Verantwortung übernehmen. Wenn dadurch nur einer der oben erwähnten suizidalen Gedanken verhindert wird, **ist schon ein kleines Wunder geschehen**.

Nicht sichtbare Beeinträchtigungen:

Autismus-Spektrum, ADHS, Tourette, Hochsensibilität, Epilepsie, ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/ Chronic Fatigue Syndrome), MS (Multiple Sklerose), Post-COVID, Depression, Demenz, Postvaccine, Schmerzpatient:innen, Herzerkrankung, Suchterkrankung, Balbuties (Stottern), Lupus, FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders), PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), Hashimoto, Endometriose, Fibromyalgie, Migräne, Essstörungen, Hydrocephalus, Hörschädigung, Krebs, MCAS (Mastzellenaktivierungssyndrom), Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose), Borreliose, Darmerkrankungen, Chronische Gastritis, Histaminintoleranz und viele mehr.

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

Durch diesen Beitrag des SWR erhalten Sie einen Eindruck von unserem Projekt:

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

## 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, Krebs, chronischer Schwäche oder Schmerzen sind oft von der Teilnahme ausgeschlossen, da sie Angst haben, bei Überforderung und Überreizung keinen geeigneten Rückzugsort zu finden. Sensorische Barrieren wie helles Licht, laute Musik/Geräusche, viele Menschen, verschiedene 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 Frauen, dieses Konzept kann sehr 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.



## Schwerpunkt: Rückzugsort oder Zelt

Der Rückzugsort ist das zentrale Element zur Unterstützung von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen bei Veranstaltungen. Dieser abgedunkelte Bereich bietet eine sichere und ruhige Umgebung, die es den Betroffenen ermöglicht, sich bei Überforderung zurückzuziehen und zu erholen:

- Ort und Aufbau: Der Rückzugsort sollte leicht zugänglich, aber dennoch abgeschieden genug sein, um eine gewisse Reizarmut und Privatsphäre zu gewährleisten. Idealerweise sollte er sich in der Nähe von sanitären Einrichtungen und Erste-Hilfe-Stationen befinden.
- Beschilderung: der Rückzugsort sollte gut ausgeschildert und als solcher benannt werden. Auch in der vorhergehenden Werbung/im PR-Paket für die Veranstaltung sollte dieser explizit benannt werden
- Ausstattung: Der Bereich sollte mit einigen Sitz- und/oder gern auch Liegemöglichkeiten ausgestattet sein.
- Hilfsmittel: Bereitstellung von beruhigenden Hilfsmitteln wie schwere Decken, Stimming Toys, Lärmschutz-Kopfhörern und Augenschutz (z.B. Sonnenbrillen) ist möglich.
- Personal: Gut wäre eine kleine Einweisung im Umgang mit Betroffenen.

Folgende weitere Maßnahmen fördern Inklusion und den Abbau von Barrieren:

**1. Eigene Schlange:** Eine separate Warteschlange reduziert Stress durch lange Wartezeiten und Menschenmengen, besonders für Autist:innen und Menschen mit Angstzuständen.

### 2. Erste-Hilfe-Ausstattung für Betroffene:

- Sonnenbrillen aufgrund Lichtempfindlichkeit
- Kopfhörer zur Geräuschkämpfung
- Gewichts- oder Stimulationsdecken zur Regulation der eigenen Tiefenwahrnehmung
- Stimmingtoys zur Beruhigung (z.B. Knetball, Fidget Spinner, Zauberwürfel)

### 3. Helfer:innen/Awarenessteam erhalten vorab Schulung zum Umgang mit Betroffenen:

- Hilfestellung in der Krise: Nach den Hilfsmitteln fragen oder welche anbieten, Fähigkeit, nonverbale Kommunikation zu erkennen und zu unterstützen
- Kontakt: Sensible Interaktion, z.B. Vermeidung von direktem Augenkontakt
- Kommunikation: Leises Sprechen, einfache Fragen oder schriftliche Kommunikation anbieten

**4. Sonderzone für spezifische Bedürfnisse:** Hier können Menschen mit spezifische Bedürfnisse wie Phobien oder im Autismus-Spektrum mit Abstand und Distanz die Veranstaltungen verfolgen

**5. Kopfhörer zur Geräuschkämpfung:** Bereitstellung von Lärmschutz-Kopfhörern, die Umgebungsgeräusche reduzieren und es den Besuchern ermöglichen, sich besser auf die Veranstaltung zu konzentrieren

**6. Sensibilisierung und Aufklärung:** Gerne stellen wir ein Aufklärungsplakat zur Verfügung. Dieses kann in der Nähe des Rückzugsorts aufgestellt oder platziert werden

**7. Information:** Klare und umfassende Informationen über den Veranstaltungsort, Anreise- und Parkmöglichkeiten, Teams und Ansprechpartner:innen, Ablaufpläne im Vorfeld (z.B. auf der Internetseite der Veranstaltung) helfen Betroffenen bei der Vorbereitung für ihren Besuch

## Fazit

Durch die Umsetzung dieser Maßnahmen wird die kulturelle Teilhabe für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen erheblich erleichtert. Ein gut gestalteter Rückzugsort bildet das Herzstück dieser Bemühungen, unterstützt durch zusätzliche Maßnahmen und fortlaufende Sensibilisierung aller Beteiligten. So kann eine Veranstaltung zu einem inklusiven und nachhaltigen Erlebnis für alle werden.