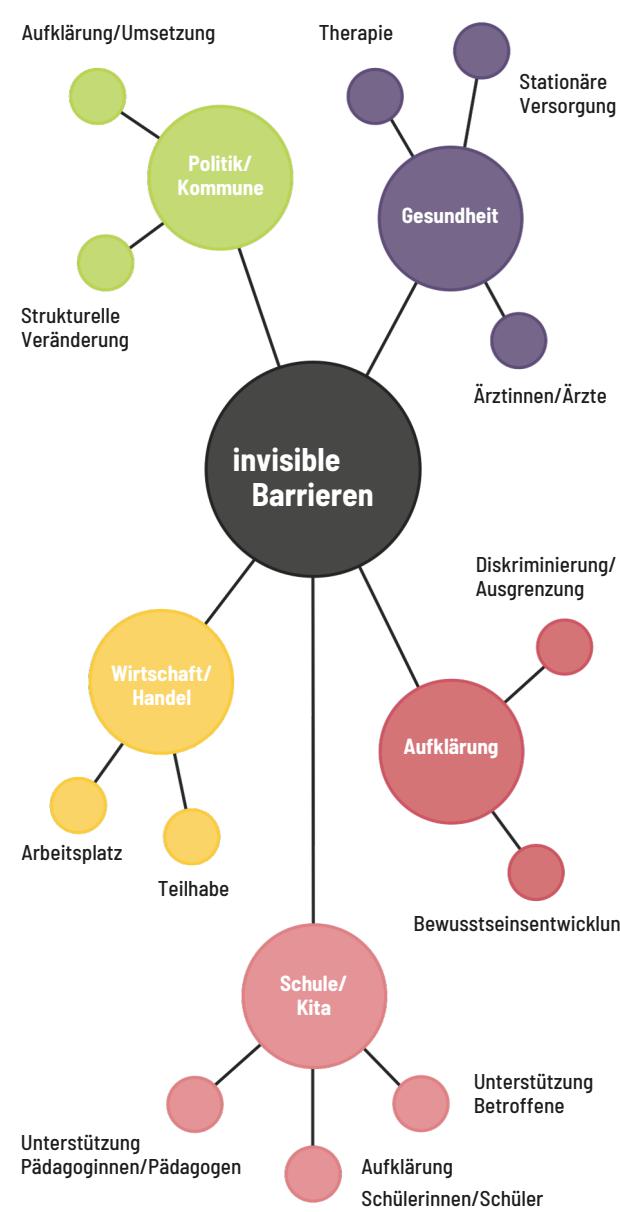


Es gibt fünf Bereiche, die für eine gesellschaftliche Veränderung und den Abbau von invisible Barrieren wichtig sind:



Studien zeigen:

- Bei autistischen Kindern sind Selbstmordgedanken/-versuche 28 Mal häufiger.
- Bei autistischen Menschen ohne Intelligenzminderung ist die nichtnatürliche Haupttodesursache Suizid, das Suizidrisiko ist deutlich erhöht (ca. 10-fach).
- Die Wahrscheinlichkeit verhaftet zu werden bei Jugendlichen mit ADHS, die antisoziale oder Substanz-Konsumstörungen entwickeln, ist doppelt so hoch.
- Jeder zweite Insasse in einem Jugendgefängnis leidet an ADHS.
- 10 % der Menschen, die durch Suizid starben hatten ausgeprägte autistische Züge (aber keine Diagnose).



Wir sind Initiatoren dieses Projekts und der Stille Stunde. Die Kampagne und die Materialien auf der Homepage sind gemeinfrei und dürfen gerne in Ihrer Region genutzt werden.
www.stille-stunde.com | post@stille-stunde.com

Initiative:
gemeinsam zusammen e. V.
1. Vorsitzende Anne Olschewski
Grenzweg 30
65582 Limburg
gemeinsam-zusammen-ev.de



**MENSCHEN MIT
NICHT SICHTBARER
BEEINTRÄCHTIGUNG**

Wer sind wir? #wirsindviele
Unglaublich viele Menschen kennen das Problem der Reizüberflutung und sozialen Herausforderungen durch Symptome, chronische Schmerzen und Schwäche, Nebenwirkungen oder durch die Behinderung an sich:

1. Neurolog. Erkrankungen & Entwicklungsstörungen
2. Psychische & psychiatrische Erkrankungen
3. Chronische systemische Erkrankungen
4. Sinnesbeeinträchtigungen & sensorische Verarbeitungsstörungen
5. Stoffwechsel- und endokrine Erkrankungen
6. Schmerzsyndrome & funktionelle Störungen
7. Genetische & seltene Erkrankungen



#dubistnichtallein

Hinter dem QR-Code befindet sich eine Liste mit Diagnosen von Menschen, die sich bei uns gemeldet haben, weil sie Probleme durch invisible Barrieren haben. Die Liste ist nicht wissenschaftlich, sondern überraschend und schockierend.

Invisible Barrieren Gedimmtes Licht, ein umzäunter Spielplatz, gekennzeichnete Rückzugsorte, leise Gespräche oder ein Verzicht darauf in Krisensituationen – es klingt so banal, aber es macht für Betroffene einen großen Unterschied. Barrierefreiheit für alle bedeutet auch die Berücksichtigung von invisiblen Barrieren. Es ist für Außenstehende oft schwer nachzuvollziehen, denn das Hilfsmittel für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen oder Beeinträchtigungen ist nicht der Rollstuhl oder der Blindenstock, ist ein aufgeklärtes Umfeld, Reizarmut und die Anerkennung der sensorischen und sozialen Barrieren, denn diese Barrieren existieren überall. Jede Kommune und jedes Unternehmen, aber auch Familie und Freunde können einen Beitrag leisten, indem sie invisible Barrieren und nicht sichtbare Beeinträchtigungen wahrnehmen und anerkennen.

Helfen Sie uns den Begriff zu etablieren. Das Wort „invisibel“ eignet sich besser, um alle Barrieren zu erfassen – psychische, soziale und sensorische Barrieren gleichermaßen.

Aufklärung: Der Begriff „Ableismus“ umfasst nicht nur Behinderten- feindlichkeit, sondern auch alltägliche Übergriffe, die scheinbar gut gemeint sind, ähnlich dem Alltagsrassismus: Verbale Übergriffe wie „Du bist zu viel“, „Reiß dich doch mal zusammen“ oder „Streng dich mal an“ rufen bei vielen Menschen im Autismus-Spektrum, ADHS, Depressionen, Schmerzpatienten/Schmerzpatientinnen tiefe Verletzungen und Traumata hervor.

Schule/Kita:

Erziehende und Lehrkräfte benötigen dringend Unterstützung. Es ist bekannt, dass zu wenig Ressourcen vorhanden sind, gleichzeitig gilt es zu denken, dass durchschnittlich 10 – 20 % der Betroffenen neurodivergent sind. In einer Klasse gibt es also ca. sechs Kinder, deren Hirnstrukturen anders agieren – zusätzliche Themen sind: Essstörung, Migration, psychische Probleme. Es gibt unkomplizierte Ansätze, die im Alltag helfen können, damit Kinder nicht wegen ihrer Beeinträchtigung „bestraft“ werden.

Wirtschaft/Handel:

In der Wirtschaft geht es einerseits um bessere Teilhabe durch reizarme Umgebungen und andererseits um die Wirtschaft als Arbeitgeber. Der Anteil an Arbeitsunfähigen unter den Betroffenen ist sehr hoch. Es ist außerdem wichtig, dass eine Sensibilisierung im Bereich Arbeitsplatzgestaltung und individueller Lösungsfindung bei allen Entscheidern stattfindet. Dies ist sowohl aus menschlicher als auch aus wirtschaftlicher Sicht wichtig.

Politik/Kommune:

Wir agieren deutschlandweit als Berater:innen für viele Kommunen zum Thema „Barrierefreiheit für alle“ und dem Abbau von invisiblen Barrieren. Hier werden viele wichtige Weichen gestellt.

Wir sind keine Experten/Expertinnen, sondern Menschen, die etwas bewegen möchten.

Auf stille-stunde.com gibt es viele Unterlagen, Impulse und Empfehlungen zum Abbau von Barrieren.

Gesundheit:

Das Gesundheitssystem stellt eine besondere Herausforderung für alle dar, besonders für Menschen mit Symptomen bei Reizüberflutung. Viele Ärzte/Ärztinnen und Psychologen/Psychologinnen sind nicht ausreichend informiert über Herausforderungen bei Autismus, Postcovid, ME/CFS, Hochsensibilität und viele mehr. Therapieplätze bei Burn-out durch Reizüberflutung sind quasi kaum vorhanden. In einer Krise ist der Gang zum Arzt oder zur Ärztin kaum machbar und Therapien in psychiatrischen Krankenhäusern sind in der Regel gruppenbasiert. Die Konsequenz ist fatal.

Politisches Defizit für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

