

MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEEINTRÄCHTIGUNGEN



WIR SIND VIELE.

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Es betrifft sehr viele. Sie alle kennen das Problem der Reizüberflutung und sozialen Herausforderungen durch Symptome, chron. Schmerzen und Schwäche, Nebenwirkungen oder durch die Behinderung an sich:

Autismus-Spektrum, ADHS, Tourette, Hochsensibilität, Epilepsie, ME/CFS, Post-COVID, Depression, Demenz, Postvaccine, Schmerzpatient:innen, Herzerkrankung, Suchterkrankung, Balbuties, Lupus, FASD, PTBS, Hashimoto, Endometriose, Fibromyalgie, Migräne, Essstörungen, Hydrocephalus, Hörschädigungen, Krebs, MCAS, Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom, ALS, Borreliose, Darmerkrankungen, chron. Gastritis, Histaminintoleranz und viele mehr.

WAS SIND DIE HERAUSFORDERUNGEN?

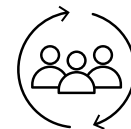
Die Herausforderungen für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind vielfältig. Neben häufigen **Missverständnissen** bis hin zu Ablehnung durch das soziale Umfeld, gibt es oft Schwierigkeiten bei der Erklärung ihrer besonderen **Bedürfnisse**. Ein spezielles Problem stellen **sensorische 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 Unterstützung zu erhalten.



WIE GEHT INKLUSION FÜR MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEEINTRÄCHTIGUNGEN?

Inklusion für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen bedeutet, ihre Bedürfnisse zu erkennen und angemessene Unterstützung bereitzustellen. Dies umfasst z.B. flexible Arbeitsbedingungen, sensorisch sensitive Umgebungen, Zugang zu mentaler Gesundheitsversorgung und die Förderung eines verständnisvollen und unterstützenden sozialen Umfelds. Sensibilisierungskampagnen und Schulungen können helfen, Vorurteile abzubauen und ein inklusiveres Umfeld zu schaffen, in dem diese Menschen ohne Angst vor Stigmatisierung leben und arbeiten können.



Viele Konzepte findet man auf stille-stunde.com

WARUM IST ES WICHTIG, DIESEN MENSCHEN EINE STIMME ZU GEBEN?

Viele Betroffene leiden oft darunter nicht gesehen oder ernst genommen zu werden. Die Schwierigkeiten klingen für Außenstehende zunächst banal, aber für viele sind sie äußerst belastend. Die Folge ist häufig Isolation. Das bedeutet nicht, dass die Menschen nicht am sozialen Geschehen teilnehmen wollen. Sondern oft einfach nicht können. Schlimmes Leiden bis hin zum Suizid sind viel zu häufig die Folgen.



WER SIND WIR?



gemeinsam zusammen e.V. arbeitet intensiv daran, dass Inklusion und Barrierefreiheit in Zukunft auch Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen berücksichtigt. Mit viel Leidenschaft bieten wir Beratung, Konzepte und Aufklärung im Ehrenamt.

“Die Arbeit des Vereins ist in der Komplexität, wie auch in der Einfachheit einmalig.” Facharzt im Sozialpsychiatrischen Dienst

NEURODIVERSITÄT

INFORMATIONEN UND ZAHLEN



HOCHSENSIBILITÄT

Der Begriff (auch: Hypersensibilität) bezeichnet das Temperamentsmerkmal höherer sensorischer Verarbeitungssensitivität. Hochsensibilität soll laut Experten bei etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung auftreten.

Problem Reizüberflutung

1 - 3% Autist:innen zur Zeit
eine Studie legt die 500%ige Steigerung der Diagnosen da. (1)

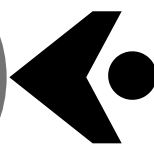
ca. 5% ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Krankheiten, bei denen es zu Problemen mit Reizüberflutung kommen kann: Migräne, Demenz, Depressionen, Post-COVID, Epilepsie, Postvaccine, Multiple Sklerose, ME/CFS, Hochsensibilität, uvm.

WEIBLICHE DIAGNOSE



Die Diagnose von Autismus oder ADHS bei Mädchen ist seltener als bei Jungen aufgrund der subtileren klinischen Manifestationen und der geschlechtsspezifischen Verzerrung in den Bewertungsskalen, in denen Verhaltensweisen hervorgehoben werden, die bei Jungen häufiger auftreten. Dies hat zur Folge, dass Mädchen häufig leiden und erwachsen werden, ohne zu ahnen, warum ihr Leben komplizierter ist als das ihrer Altersgenossinnen.



NEURODIVERS

„Neurologische Diversität“ beschreibt zunächst **alle Menschen** und die Akzeptanz, dass unsere Gehirnfunktionen zwar in Aufbau und Struktur ähneln, aber jede einzelne anders funktioniert. Entstanden ist der Begriff 2011 im Rahmen des gehaltenen National Symposium on Neurodiversity – es entwickelte sich ein Fachbegriff aus einem Konzept, in dem **neurobiologische Unterschiede** anerkannt und **respektiert** werden.



NEUROTYPISCH

Als neurotypisch können (vereinfacht ausgedrückt) Menschen verstanden werden, die in der Lage sind schulische, berufliche, gesellschaftliche und soziale Anforderungen

- mit den allgemein zur Verfügung stehenden Mitteln
- in einer ähnlichen Art und Weise
- in ähnlicher Zeit
- mit ähnlichem energetischen Aufwand

wie der größte Teil der Mitmenschen zu bewältigen.



NEURODIVERGENT

Als neurodivergent werden Menschen bezeichnet, deren Gehirnfunktionen Reize und oben beschriebene Anforderungen anders verarbeiten, als die neurotypische Mehrheit. Darunter fallen Menschen mit Beeinträchtigungen wie ADS, ADHS, Dyslexie, Dyskalkulie, Entwicklungsdyspraxie, Autismus-Spektrums-Störung oder sensorische Modulationsstörung.



AUTISMUS-SPEKTRUMSTÖRUNG INFORMATIONEN



WAS IST AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG?



Autismus-Spektrum-Störung wird als „tiefgreifende Entwicklungsstörung“ definiert und weist auf unterschiedliche Erscheinungsformen hin, die (...) mit Defiziten und Schwächen in den Bereichen Kommunikation, Sozialverhalten, Beschäftigung und Kognition beschrieben werden.

AUTIST:INNEN SIND SEHR VERSCHIEDEN



Auch wenn im Fernsehen häufig sehr kluge Autist:innen gezeigt werden, im Spektrum kommt die gesamte Breite intellektueller und sprachlicher Fertigkeiten vor. Jeder Mensch ist anders.

Man unterscheidet mit dem ICD 11 die Autismus-Spektrum-Störung mit bzw. ohne Störung der Intelligenzentwicklung bzw. der Entwicklung der Sprache.

AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG IST NICHT HEILBAR

Autismus-Spektrum-Störung ist nach dem derzeitigen Wissensstand **nicht heilbar**. Es ist eine Behinderung - keine Krankheit. Durch therapeutische und pädagogische Förderung sowie Unterstützung sind jedoch viele positive Veränderungen erreichbar. Aber das kontinuierliche Anpassen an unsere nicht-autistische Gesellschaft sorgt bei vielen für enormen Stress und kann zu Krankheiten wie z.B. Angstzuständen oder Depressionen führen.

ANDERE WAHRNEHMUNG



Autistische Menschen haben eine deutlich veränderte Wahrnehmung von Reizen auf den unterschiedlichen Sinneskanälen (akustisch, visuell, taktil, usw.). Daraus resultieren **Schwierigkeiten, aber auch Stärken**. Es verlangt Menschen im Autismus-Spektrum häufig viel Anstrengung ab, in einer überwiegend nicht-autistischen Welt zu leben. Sie oder ihre Angehörigen müssen sich oft rechtfertigen und erklären, was bei ihnen anders ist.

GEFÜHLE SIND SCHWER ZU LESEN & ZU SENDEN



Autistische Menschen können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen und haben ebenso Schwierigkeiten diese auszusenden. Daraus entstehen viele Schwierigkeiten. **Bewältigungsstrategie: Maskieren** bezeichnet das bewusste oder unbewusste Unterdrücken autistischer Verhaltensweisen oder die Kompensation von Schwierigkeiten mit dem Ziel, als neurotypisch wahrgenommen zu werden.

Nicht verwechseln:

Autist:innen sind meist sehr empathisch. Nur anders.

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



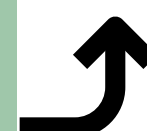
Durch die abweichende autistische Wahrnehmung und Informationsverarbeitung empfinden autistische Menschen die Welt als chaotisch und unberechenbar.

Was hilft?

- Struktur, Routinen
- geradlinige, bildfreie Kommunikation
- Akzeptanz bei Übererregung und sozial unterschiedlichen Wahrnehmungen
- Selbstregulation - Stimming (Wippen, Summen, Schaukeln o.ä.)
- Abbau von sensorischen Barrieren

Bewusstsein, Wissen, Akzeptanz:

Worte und Reaktionen wirken für Außenstehende oft befremdlich, unangemessen, beängstigend oder sogar provozierend.



ABLEISMUS INFORMATIONEN



WAS IST ABLEISMUS



Ableismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung ("Diskriminierung") wegen einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder aufgrund von Lernschwierigkeiten. Es ist also "Ableismus", wenn ein Mensch wegen einer bestimmten, oft äußerlich wahrnehmbaren Eigenschaft oder einer Fähigkeit – seinem "Behindertsein" – bewertet wird.

Es ist nicht wie Behindertenfeindlichkeit ausschließlich durch Hass oder Gewalt geprägt, sondern Menschen werden aufgrund ihrer Behinderung und fehlender Fähigkeiten als außerhalb der Norm eingestuft. Dies geschieht teilweise sogar freundlich. Der Begriff steht wie Sexismus und Rassismus für gesellschaftliche Machtverhältnisse.

"Ich werde manchmal als Mutter von teilweise fremden Menschen dafür bemitleidet, dass mein Kind eine Behinderung hat."

Oder Menschen sagen, dass er ja trotzdem normal (!) aussieht/man ihm das ja gar nicht ansieht. Besonders ersteres empfinde ich als extrem übergriffig und auch herabwürdigend meinem Kind gegenüber."

"Du bist zuviel."

Besser:
"Du hast so viel Energie. Das ist toll, aber ich brauche gerade etwas Ruhe."

"ADHS ist keine Ausrede, streng dich mehr an!"

"Du bist respektlos."

Besser:
"Du bist sehr ehrlich und direkt, aber diese Ehrlichkeit tut mir gerade nicht gut."

Was ich mir wünsche? Mitgefühl und ein kleines bisschen Interesse, um sich mit dem Thema ernsthaft auseinander zu setzen.

Das krasse ist ja, dass ADHS- Diskriminierung existiert und es passiert täglich. Dabei wissen die meisten Menschen nicht, was für schwerwiegende Gefühle das in einem auslöst. Selbsthass und das Gefühl niemals jemals vollständig sein zu können. Man wird herabgestuft auf ein Level, auf dem man sich nur wie ein "halber Mensch" fühlt.

Da muss jeder durch, mach jetzt keinen Aufstand."

Meine Mutter, als ich es im lauten Bus nicht mehr ausgehalten habe.

Gewünscht hätte ich mir Verständnis.

"Naja wenn er immer alles bekommt wenn er nur deutet, dann muss er auch nicht sprechen"

Gewünscht hätte ich mir Interesse und ehrlich gemeinte Fragen anstatt Vorwürfe oder kluge Ratschläge

"Geh doch mal vor die Tür. Dann wird das wieder"

Besser:
"Wenn ich etwas für Dich tun kann, lass es mich wissen."

ADHS INFORMATIONEN



WAS IST ADHS?



Nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage. Die Reizweiterleitung wird durch sogenannte Neurotransmitter bewirkt (u. a. Dopamin und Noradrenalin), die der Körper selbst produziert. Die Ausschüttung und Aufnahme dieser Botenstoffe befindet sich bei ADHS-Betroffenen nicht im Gleichgewicht.*

TRAGWEITE

Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Behinderung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen.*

EINFACH MENSCH SEIN



Menschen mit ADHS werden oft als sehr spontan, neugierig, wissbegierig, begeisterungsfähig, lebendig, kreativ, witzig und vieles mehr empfunden. Andererseits wiederum als impulsiv, unzuverlässig und chaotisch.

Tatsache ist: es gibt kein einheitliches Bild. Es sind einfache Menschen, die anders wahrnehmen. Aber was sich

Außenstehende bewusst machen sollten: Etwas, dass vielleicht lustig und verplant wirkt, kostet oft viel Kraft; was unzuverlässig scheint, ist meist mit emotionalem Leid verbunden. Je mehr Verständnis es dafür gibt, desto besser für alle.

Denn: ALLE Menschen, ob mit oder ohne Beeinträchtigungen, verdienen unsere Anerkennung, Unterstützung und Liebe, genau so, wie sie sind.

STÖRUNGEN - HÄUFIG IN 3 BEREICHEN

DER WAHRNEHMUNGSBEREICH



- leichte Ablenkbarkeit
- Tagträumerei
- mangelndes Durchhaltevermögen
- Kritikempfindlichkeit
- extreme Vergesslichkeit

DER SOZIALISATIONSBEREICH



- Impulsivität mit spontanem Handeln ohne vorheriges Nachdenken
- mangelnde Selbststeuerungsfähigkeit
- niedrige Frustrationstoleranz
- Schwierigkeiten planvoll zu handeln und sich selbst zu organisieren
- Antriebslosigkeit

DER MOTORISCHE BEREICH



- Zappeligkeit
- Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik
- falsche Kraftdosierung

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



Sprechen und ernsthaft fragen, was gut tun könnte. Häufig hilft:

- Ordnung ins Chaos bringen, denn häufig überfordert Unordnung und Betroffene kostet es sehr viel Kraft dies zu überwinden.
- Starke Impulsivität nicht persönlich nehmen, sondern versuchen konstruktiv zu bleiben. Bei Wutausbrüchen herausfinden was hilft (Ort verlassen, Chilibonbons, Entspannungsübungen o.Ä.)
- Da Betroffene oft anecken, hilft eine positive Rückmeldung. Dies kann helfen, die eigenen Stärken und Talente wahrzunehmen und zu fokussieren.

EINKAUF

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



STILLE STUNDE

Der Einkauf ist für Menschen mit hoher Reizempfindlichkeit eine besondere Herausforderung. Unternehmen können ihre Maßnahmen zum Abbau sensorischer Barrieren auf www.stille-stunde.com erfassen. Die "Stille Stunde" hilft faktisch als inklusive Maßnahme sowie emotional, denn jede teilnehmende Institution sendet neben der Verbesserung zur Teilhabe auch ein Signal der Wertschätzung.

WICHTIG



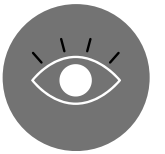
Eine große Zahl der Betroffenen hat so starke Schmerzen und Probleme, dass sie nicht einkaufen können. Fachkräfte für Autismus üben mit diesen Menschen oft jahrelang, um die Barrieren meistern zu können. Dies gilt es sich bewusst zu machen.

LÖSUNGEN

Dies ist eine Liste, die gemeinsam mit Betroffenen entstanden ist. Es geht nicht darum, spontan alle Barrieren zu beseitigen. Aber es geht darum, sich dieser bewusst zu werden. So wie ein Bürgersteig für einen Menschen im Rollstuhl eine Barriere darstellt - ist dieser für einen Menschen ohne Beeinträchtigung nicht relevant.

VISUELL

- Licht dimmen
- aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



AKUSTISCH

- laute Durchsagen oder Musik unterlassen
- Piepen der Kassen ausschalten
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Waren werden im Zeitraum nicht sortiert und eingeräumt
- geräuscharme Einkaufswagen



ABLÄUFE

Viele Betroffene haben große Probleme und müssen das Prozedere möglichst schnell hinter sich bringen bzw. benötigen Pausen. Dies kann unterstützen:

- viele Kassen öffnen für den schnellen Ablauf UND zur Vermeidung von Menschenansammlungen
- Ruheecken
- Einkaufspat:innen als Hilfe zur Orientierung



STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch auf den Einkauf vor. Folgendes kann dabei helfen:

- deutlich ausgezeichnete Ware
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos von Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten oder Team



KOMMUNIKATION

Für einige Betroffene ist Kommunikation (mit Fremden) sehr schwierig. Folgendes kann helfen:

- Schild an Kasse: Verzichten Sie gern auf Kommunikation!
- Infos, wo Artikel nach Umstellungen zu finden sind
- Online-Einkaufen



SCHULE

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



SITUATION

In allen Schulen und Kindergärten hat man seit einigen Jahren mit einem ständigen Anwachsen der Anzahl von Kindern mit besonderem Bedarf zu tun. Sie haben aufgrund der verschiedenen Ursachen Anspruch auf spezielle Förderprogramme. Gerade neurodivergente oder hochsensible Kinder können einen Anteil von bis zu 20% ausmachen, fallen aber aufgrund fehlendem Fachwissen häufig aus den Förderprogrammen heraus. Das bedeutet häufig fehlende Inklusion und Betroffene wie Pädagog:innen sind in dieser Lage alleingelassen.

WICHTIG

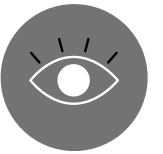
Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Selbstmordgedanken/-versuche 28 mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen Kindern. Auch bei Kindern mit ADHS gibt es ähnliche Zusammenhänge. (1)

LÖSUNGEN

Grundsätzlich gehen viele Ansätze davon aus, dass das deutsche Schulsystem an sich wenig Raum für Vielfalt bietet. Wichtig für neurodivergente Menschen sind Geradlinigkeit, Offenheit und Zugewandtheit. Die Menschen sind hochgradigen Reizen ausgesetzt. Selten steckt hinter herausforderndem Verhalten deshalb böse Absicht, Desinteresse, Dummheit, Faulheit oder fehlende Disziplin, auch wenn es so scheint.

VISUELL

- grelles Licht vermeiden
- Sonnenbrillen im Unterricht erlauben
- Base-Cap zur Abschirmung erlauben



AKUSTISCH

- Stille Räume für den Rückzug
- Lernen mit Musik
- Kopfhörer im Unterricht erlauben
- Kapuzenpulli erlauben



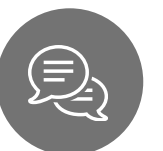
ABLÄUFE & STRUKTUREN

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. als Einheit in der Ausbildung & im Studium
- Schulpsycholog:in an jeder Schule, die/der sich mit Neurodivergenz auskennt, Hilfsmittel zur Krisenprävention
- Individuelle Hausaufgaben (nicht alle sind in der Lage den Schulalltag UND Hausaufgaben zu stemmen)
- Alternative Aufgaben zum Interpretieren
- Kleinere Lerngruppen
- Mehr Angebote von Hilfsmitteln ohne Stigmatisierung (ALLE dürfen Stimming-Toys verwenden, unterschiedliche Sitz- und Stehmöglichkeiten, individuelle Pausen falls nichts mehr geht)
- Mützen, Jogginghose, Kaugummi helfen neurodivergenten Kindern
- Zugang zu Online-Unterricht mit evtl. Online-Prüfungen (Gerade in Prüfungssituationen)
- Kinder sollen für Ihre Behinderung (nicht Abspeichern alltäglicher Dinge, Konzentrationsschwäche, Meltdowns uv.m.) nicht bestraft werden.



KOMMUNIKATION & SOZIALES

- Einsatz von Medien (um erzwungene soziale Interaktion zu vermeiden) oder Konzentration zu fördern.
- Fokus auf Beziehungsarbeit zu Lehrkräften —> Regulierung des Nervensystems für eine bessere Inklusion
- Möglichkeit zur freiwilligen Teilnahme an schulischen Aktivitäten wie z.B. Abiball oder Klassenfahrten



BEHÖRDEN

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



BÜRGERINNEN UND BÜRGER

Weit mehr Bürgerinnen und Bürger, als es den meisten Kommunen bewusst ist, haben große Probleme mit sensorischen Barrieren. Meist verbinden die Verantwortlichen jedoch mehrheitlich das wichtige Thema Mobilität mit Barriereabbau.

Hier gilt es neue Wege zu gehen, Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass echte Teilhabe geschaffen wird.

VERANTWORTUNG

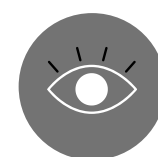
Das Anpassen an eine neurotypische Welt verlangt häufig ungeahnte Kräfte von Betroffenen. Bei Autist:innen ohne Intelligenzminderung und Menschen mit ADHS besteht ein 9-10faches Suizidrisiko. (1)

KOMMUNIKATIONSKARTE FÜR MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN.

Ein großes Thema ist die Stigmatisierung. Wir arbeiten daran, dass Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen in jeder Kommune unbürokratisch diese Karte erhalten können. So kann Sensibilisierung gefördert, Kommunikation verbessert und untypisches Verhalten einfach nonverbal kommuniziert werden.

VISUELL

- grelles Licht vermeiden
- aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



AKUSTISCH

- laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Trennwände in Großraumbüros



ABLÄUFE

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. durch einen Coach für neurodivergente Menschen. Dies betrifft alle Mitarbeiter:innen mit Personenkontakt insbesondere Menschen, die über Anträge von neurodivergenten Menschen entscheiden müssen
- Stille Räume für den Rückzug



STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch vor. Folgendes kann helfen:



- barrierefreie Planung unter Berücksichtigung aller Beeinträchtigungen
- Beschilderungen in Kommune auf Genauigkeit und leichte Sprache überprüfen
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos von Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team

KOMMUNIKATION

- Online-Anträge und Online-Angebote
- Sondertermine für Menschen mit Angststörungen, Autismus etc.



ÖFFENTLICHE BARRIEREN

- Stille Stunde in öffentlichen Räumen wie Museen, Bibliotheken, Theater etc.
- Rückzugsorte in öffentlichen Räumen wie Veranstaltungen, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, Theater, Museen, Bahnhöfe



GESUNDHEIT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



HINTERGRUNDWISSEN AUTISMUS

VERSORGUNG

Die gesundheitliche Versorgung, insbesondere von Autist:innen, ist äußerst schwierig. Die neurodivergente Wahrnehmung ist nur sehr begrenzt bekannt und die Ausrichtung der Praxen auf neurotypische Menschen sorgt dafür, dass Betroffene erst gar nicht zum Arzt gehen bzw. sehr vielen Barrieren ausgesetzt sind. Gleichzeitig gibt es kaum Möglichkeiten für stationäre psychische Behandlungen, da die regulären Ansätze wie bspw. die Gruppentherapie häufig krank machen.

WICHTIG

Bei autistischen Menschen ohne Intelligenzminderung ist das Suizidrisiko deutlich erhöht (ca. 10-fach).^{*} Kinder haben 28 x häufiger suizidale Gedanken.^{**} Forscher fanden heraus, dass 10% der Menschen, die durch Suizid starben, ausgeprägte autistische Züge hatten (aber keine Diagnose).^{***}



HINTERGRUND

Der enge Kontakt mit Menschen, volle Wartezimmer, lange Wartezeiten, Unwissenheit darüber wie der Kontakt ablaufen wird, aber auch die Untersuchung an sich sind große Herausforderungen. Betroffene machen regelmäßig die Erfahrung, dass auch Psychotherapeut:innen nur über begrenzte bzw. unzeitgemäße Therapieansätze verfügen.

ABLÄUFE

- Verpflichtende Weiterbildung zum ICD 11, da vor allem Frauen häufig erst diagnostiziert werden, wenn es zum Zusammenbruch kommt
- Pflicht in der psychotherapeutischen und psychiatrischen Ausbildung mindestens die Grundlagen der Differenzialdiagnostik zu erlernen
- Behandlungsangebote für "autistischen Burnout" aufgrund oft jahrelanger Unerkanntheit (oder Fehlbehandlung)
- Psychotherapie bei erworbener Komorbidität (z.B. Erschöpfungsdepression aber auch Trauma, Angst-, Zwangserkrankungen oder Essstörungen)

SENSORISCHE BARRIEREN FÜR BETROFFENE

VISUELL

- grelles Licht vermeiden

AKUSTISCH

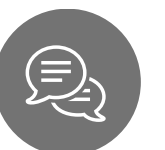
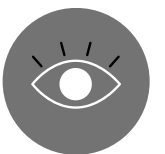
- Keine Musik im Warte-/Behandlungszimmer
- Telefon lautlos stellen
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden

VORBEREITUNG & UNTERSUCHUNG

- Möglichkeit im Behandlungszimmer zu warten
- Möglichkeit draußen - z.B. im Auto - zu warten und per Aufrufsystem zur Behandlung gerufen zu werden
- Infos/ Fotos von Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team etc. via Homepage bereitstellen
- Körperkontakte vorher ankündigen

KOMMUNIKATION

- Kommunikation reduzieren durch QR-Codes und digitales Ausfüllen von Formularen
- Online-Terminvergabe
- Zeit für Rückfragen geben und diese nicht als Hinterfragen der eigenen Kompetenz bewerten
- Möglichst Ja/Nein Fragen stellen



ARBEIT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



AUSGANGSLAGE

Neurodiversität ist für Arbeitgeber:innen der soziologische Begriff, der die Teamstruktur wertschätzend begreift. In diesem Zusammenhang werden Autist:innen oder Menschen mit ADHS beispielsweise als Bestandteil dieser Vielfalt und nicht als »Behinderung« betrachtet. SAP lebt diese Form von Inklusion schon lange vor. Aber die Vielfalt geht weit über IT-Expert:innen hinaus.

WICHTIG



Ca. 20% der Bevölkerung ist neurodivergent. Die Arbeitslosigkeit ist hier achtmal so hoch wie bei Menschen ohne Behinderung. Dies liegt häufig an den Umständen und nicht an der Behinderung. 75 % der betroffenen Arbeitnehmer:innen geben ihren Status gegenüber Vorgesetzten nicht an. 50 % derjenigen, die ihre Diagnose offen gelegt haben, bereuen dies später.

HINTERGRUND

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen können ggf. nicht dieselben Anforderungen in Bezug auf Stress, Effizienz und Produktivität erfüllen, wie nicht betroffene Menschen. Dafür gibt es ganz andere Stärken wie z. B. Loyalität, Lösungsorientiertheit, alternative Denkansätze, Gerechtigkeitsinn, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, eine hohe Auffassungsgabe, Detailgenauigkeit, analytisches oder visuelles Denken, Spezialinteressen oder Hyperfokus.

GRUNDSÄTZLICHES



- Informieren Sie sich über neurodivergente Menschen, Herausforderungen, Bereicherungen und Maßnahmen. Was bei neurodivergenten Menschen hilft, tut auch den meisten anderen sehr gut.
- Bereiten Sie Vorstellungsgespräche entsprechend vor.
- Schreiben Sie Stellenausschreibungen klar und direkt, verwenden Sie keine Floskeln, vor allem in Bezug auf die Persönlichkeit. Erwähnen Sie, dass Sie auf neurodivergente Menschen eingestellt sind.
- Sollten Mitarbeiter soziale Schwierigkeiten oder sensorische Probleme haben, fragen Sie konkret nach was helfen könnte. Es bedarf keiner Diagnose, sondern Verständnis, um für beide Seiten eine befriedigende Situation zu kreieren.

VISUELL & AKUSTISCH



- grelle Lichter vermeiden
- klären, ob Musik, Radio gewünscht ist
- Telefon lautlos stellen, visuelles Signal
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden



ALLTAG

- Möglichkeit eines ruhigen Büros oder Rückzugsorts
- Ggf. Möglichkeit zu Homeoffice
- Teamveranstaltungen sollten nicht verpflichtend sein
- Bewegung und Abwechslung fördern
- klare Strukturen .

KOMMUNIKATION



- eindeutige, klare und wertschätzende Kommunikation
- Feste Ansprechperson, die ggf. "übersetzt"
- Klare Strukturen
- Nach Besprechen und Erkennen der Barrieren, das Team oder ggf. auch Kunden aufklären
- Bieten Sie die Möglichkeit, die Arbeit überprüfen zu lassen, wenn Ihr:e Mitarbeiter:in das Gefühl hatte unkonzentriert gewesen zu sein (um Fehler zu vermeiden und Vertrauen zu stärken)

FRISÖRSALON SILENT CUT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



AUSGANGSLAGE

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass der Frisörsalonbesuch traumatisch sein kann. Geräusche, Berührungen, Menschen, Gerüche - das alles überfordert viele Menschen so sehr, dass sie erst gar nicht zum Haare schneiden gehen. Andere wiederum sind im Anschluss so erschöpft, dass sie manchmal tagelang nichts mehr machen können.

WICHTIG



Viele Frisöre und Frisörinnen haben erklärt, dass sie sehr genau spüren, ob ein Mensch sprechen möchte oder nicht und sehen den Silent Cut daher als nicht nötig. Dies stimmt mit Sicherheit für neurotypische Menschen. Neurodivergente Menschen maskieren und passen sich an. Dieses "Maskieren" bedeutet, dass sie sich so verhalten, wie es für eine Situation angemessen scheint. Aber es kostet Betroffene unglaublich viel Energie und Lebenskraft, nicht so zu sein, wie sie eigentlich sind.

WARUM IST DAS INKLUSION?

Ein:e Autist:in wird vielleicht freundlich reagieren, mit einem Menschen mit ADHS haben Sie vielleicht sogar ein sehr lebendiges Gespräch. Aber der Silent Cut würde diese Menschen davor schützen, sich anzupassen. Wir reden hier nicht von einer netten Geste, sondern einem echten inklusiven Schritt und einer besseren Teilhabe für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen.

Am einfachsten ist es für Betroffene einen Online-Termin zu machen. Dort könnte man die persönlichen Barrieren abfragen.

AKUSTISCH



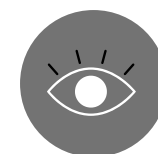
- Musik abschalten
- Haarschneidemaschinen, die möglichst leise sind und nur wenig vibrieren
- Telefon lautlos stellen, visuelles Signal oder Vibration
- bei Stiller Stunde: laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Soweit möglich können Kund:innen Kopfhörer oder Oropax tragen

HAPTISCH



- Abbürsten des Nackens mit sehr feinen Bürsten
- Verzicht auf Massagen
- körperliche Berührungen bitte ankündigen
- Verzicht auf Umhang
- Verzicht auf Abbürsten des Nackens und Schultern
- Verzicht auf Sprühflaschen, um die Haare zu befeuchten

VISUELL



- grelle Lichter vermeiden
- Möglichst einen Platz ohne Spiegel (manche Menschen finden die Dopplung am Spiegel schwierig)

OLFAKTORISCH



- möglichst neutrales Shampoo
- Geruch von Styling-Produkten testen lassen

KOMMUNIKATION - SOZIAL



- möglichst außen, nicht zwischen anderen Kund:innen platzieren
- einzelne Arbeitsschritte genau ankündigen
- Verzicht auf Smalltalk beim Schneiden
- zeigen der Utensilien vor Einsatz (besonders bei Kindern)
- signalisieren Sie: Wir werden sehr zügig arbeiten und sind ggf. darauf vorbereitet, dass die Behandlung abgebrochen werden muss
- Verzicht auf Kommunikation an der Kasse (Gerade nach der Behandlung sind die Betroffenen sehr überfordert)