



# Ausstellung

## Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.

Für alle, die  
aufklären  
wollen!



### Diese Ausstellung besteht aus

- 14 x Zipper-Wände
- 6x Alu-Dibond Platten A0
- 12x Alu-Dibond Platten A1

### Gepaart mit interaktiven Themen

- gibt es etwas zum Erleben
- viel Wissen
- und viel Verständnis.

### Barrierefreiheit im Blick

Wir wissen, das es viel Text und wenig  
leichte Sprache ist, aber:

- Wir arbeiten kontinuierlich an Videos,  
die die Texte hörbar und leichter  
verständlich machen.

**liebe Eltern von Kindern mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.**  
Danke für Eure Geduld, Eure Liebe und Eure Kraft, Ihr seid der sichere Hafen für Eure Kinder, selbst an Tagen, an denen die Wellen hochschlagen. Es ist nicht immer leicht, das wissen wir. Fehler passieren, und das ist in Ordnung - ihr gebt Euer Bestes, und das zählt. Bitte denkt daran: Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern einfach menschlich. Vor allen, wenn ihr merkt, dass ihr regelmäßig emotional überfordert seit, die Kontrolle verliert oder negative Kommunikation zur Normalität wird.  
Das ist kein Vorwurf, sondern voller Verständnis. Viele von uns waren in dieser Situation. Die tägliche Überforderung, Angst und Unsicherheit sind eine große Belastung. Alltag, Behörden, Kindergarten, Schule – all das können große Hürden sein. Es ist hart, das wissen wir, und es gibt auch keine pauschale Lösung.  
Aber es gibt Menschen, die Euch unterstützen können – schämt Euch nicht, um Hilfe zu bitten, Ihr müsst Euch nicht vor anderen rechtfertigen.  
Eure Liebe und Euer Einsatz machen den entscheidenden Unterschied für Eure Kinder. Stärkt Euch, damit Ihr Eure Kinder stärken könnt. Und seid Euch ganz sicher: Ihr seid nicht allein.

**viel Kraft**  
euer Team von „Stille Stunde“

**liebe Eltern, die selbst betroffen sind.**  
Wir möchten Euch wissen lassen, dass Ihr wahrgenommen werdet, denn wir wissen, wie schwer es manchmal sein kann. Ihr tragt nicht nur die Verantwortung für Eure Kinder, sondern kämpft oft auch mit eigenen Herausforderungen, die für andere unsichtbar bleiben. Ihr gebt Orientierung, und versucht alles, um ein sicherer Anker zu sein. Dabei geht Ihr oft über Eure Grenzen hinaus und seid manchmal verzweifelt.

[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

**markenliebe**  
Marken | Design | Kommunikation





# Gesellschaft

**VERANSTALTUNGEN – MUSIK & KULTUR FÜR ALLE?**

Viele Menschen möchten gerne an Veranstaltungen teilnehmen, stoßen jedoch auf invisible Barrieren und Herausforderungen.

Menschen mit Problemen bei Reizüberflutung sind oft von der Teilnahme ausgeschlossen, da sie Angst vor Überforderung haben. Doch man kann etwas tun:

**Impulse für inklusive Veranstaltungen**

**Rückzugspunkte:**  
Abgrenzbarkeiten (schallabsorbierende) Bereiche mit Sitz- oder Liegemöglichkeiten sowie beruhigendes Mitteln wie Kissen-Decken und Lärmschutz-Kopfhörer.

- Distanz:**
  - Individuelle Zonen:** Spezifische Bereiche für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder soziale Rückzugsorte, zum Beispiel bei Konzerten.
  - Separate Eingänge:** Extra Soziale Eingänge mit großem Abstand. Personen die auf neurodivergente Menschen eingespielt mit z.B. nicht anpassen ohne Anpassung, müssen anstrengen auf „normalen“ Menschen. Nutzen von Hilfsumen ohne Anpassung verhindern, so dass dann ein zulässiger Stuhl belegt wird.
- Sitzstandort:** Falls möglich, großzugsig Bänke und die Distanzmarken ausreichend, um eine überfordernde Flutung zu verhindern.
- Kommunikation:**
  - Klasse:** Bei Vorträgen können Sie über eine Umfrage z. B. durch Hummelin im Glas oder eine Karteumfrage abfragen, ob speziell gezielt werden soll. Sogar eine einzelne Person, die mit dem Berücksichtigen ein Heraufordern hat, dabei sein, bitte winken und klatschen.
  - Übersetzung:** Engagieren Sie einen Gebärdendolmetscher.
- Barrierefreie Informationen:**  
Klar Wegeplaner, transparente Abstufen und vorab verfügbare Informationen zu Ortskennzeichnungen, Parkplätzen, Ställen, Ansprachepersonen.
- Sichtbarkeit:**  
Verteilung der Badges oder Ausweise für nicht-sichbare Behinderungen zur sensiblen Kommunikation.
- Schulungen:**  
Schulungen zur Prävention und für den Notfall für Ausveranstalter sowie Personal.
- Erste Hilfe:**  
Ausstattung für Betreuer mit Klinodeck, Geräuschdämpfung, Fidget-Toys, Kopfhörer, Sonnenhut.

**Licht:**

- Flackerfreies Licht - Verzicht auf flackernde Lichtquellen.
- Displays ausschalten.
- Optionen ohne Winkende oder intensive Lichtstrahl.

**Geräusche:**

- Verwendung von dufftfreien Reinigungsprodukten und Verzicht auf parfümierte Produkte.
- Gemeine Rauchbereiche und rauchfreie Zonen.
- Kommunikation mit Mitarbeitende und Gläser auf gefertigte Produkte zu verzichten.

**Lebensqualität**  
Diese Maßnahmen ermöglichen nicht nur Teilhabe - sie schenken zudem den Menschen besseren Zugang zu Kultur und Musik, Energie, Freude und Lebensqualität und das Gefühl, dass es Menschen gibt, die bei Problemen aufgeklärt sind und helfen können.

Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Veranstaltung“ zu erfahren.  
<https://www.stille-stunde.com/veranstaltung/>

**„BIST DU BEHINDERT?“**

Liebe Menschen mit und ohne Behinderungen, wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserer Ausstellung: „Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sichtbar machen.“

Treten Sie ein und verändern Sie Ihre Sichtweise oder fühlen Sie sich gesehen. Wir freuen uns, dass Sie hier sind.

**Gibt es eine allgemeingültige Definition von Behinderung?**  
Nein, es gibt keine klare, überall gültige Definition von Behinderung. Jeder hat nur ihre eigenen Regeln und Behinderungen. Jeder oder war behindert oder nicht, und die jeweilige Gesellschaft darüber denkt, davon ab, wie die jeweilige Gesellschaft darüber denkt.

**Definition Schwerbehinderung**  
nach § 12 SGB IX des Sozialgesetzbuches:  
„... eine Behinderung, die die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung des Kindes erheblich beeinträchtigt.“

**Schen gewusst?**  
„... die tatsächliche Beeinträchtigung eines Kindes ist nicht mit seiner sozialen oder kulturellen Entwicklung in Beziehung zu bringen.“

**Behinderungsraten 2023**

Kategorie	Anteil an der Bevölkerung
Behinderte	10%
Behinderte und Nichtbehinderte	15%
Nichtbehinderte	75%

**Soziales Modell von Behinderung:**  
„Man ist nicht behindert, man wird behindert.“  
Eine Person hat eine Bedürfnisbegrenzung, Körper, Seele oder Geist unterscheiden andere, bzw. andere sind es. Aber erst durch die soziale Umwelt entstehen diese Barrieren. Die Gesellschaft schafft Barrieren, neue Barrieren machen das Leben schwer. Das soziale Modell kommt von der britischen Behinderungswissenschaft. Es bedeutet: Ein Mensch ist nicht behindert, weil er einen Rollstuhl nutzt. Er wird behindert, wenn ein Gebäude keinen Lift hat.“

**SEI TEIL DER LÖSUNG! SEI KEINE BEHINDERUNG**

[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

**RÜCKZUG FLUCH UND SEGEN**

**Auszeit ist wichtig, Ausgrenzung ist schrecklich!**  
Außerdem wichtig: Sicherheit, Ruhe, Konzentration, Kraft tanken, Schutz, Kreativität, Geborgenheit, Isolation und Einsamkeit.

**Rückzug:** Der rote Faden - das leise Leiden  
Festive gestaltete Klassenzimmer mit ruhigen Zonen schaffen, stilige Pausen in Bibliotheken oder anderen Rückzugsräumen, stilige Lernräume, stilige Rückzugsräume auch für Lehrkörper.

**Aktivitäten:**  
Arbeitsweih: Arbeitsumgebungen und schallabsorbierende Materialien für Großraumbüros, Messen A. Homeoffice.

**Veranstaltungen:**  
Rückzugsraum, zuständige Räume auf Sommerfesten oder Weihnachtsmärkten.

**Ärzte/Frankenhauer:**  
Rückzugsraum, zuständige Räume oder Behandlungsräume zu warten, um Überforderung zu verhindern. Rezame Stationen, mit Personen, welche auf Überforderung und Reizüberflutung geschult ist.

**Einkaufszentren/öffentlicher Raum:**  
„Stille Stunde“ auf Hand mit reduziertem Umfang, Rückzugsbereiche in Einkaufszentren, „Stille Räume“ in der Stadt integriert (Bsp. Berlin).

**Kunst/Musik-Veranstaltungen:**  
„Stille Stunde“ mit Kopfhörer, akustischabsorbende Vorstufen, eingelassene leere Stützpunkte in Ausstellungen, Rückzugsraum oder „Ruhe auf“ Stadtfesten, Konzerten und Festivals.

**Freizeitangebote:**  
„Stille Stunde“ auf Jahr- oder Weihnachtsmärkten und Stunden oder Tage mit reizarmen Angeboten bei Freizeitangeboten.

**Zauberecke:**  
Scanen Sie den QR-Code um in einem Video mehr zum Thema „Rückzug“ zu erfahren.  
<https://www.stille-stunde.com/zauberecke/>

**gemeinsam zusammen e.V.**

**ARCHITEKTUR FÜR ALLE RÄUME, DIE LEBEN GESTALTEN**

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Architektur die Bedürfnisse von allen Menschen berücksichtigt - auch die von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.

Warum ist das wichtig? Weniger Orientierungsschwierigkeiten, weniger soziale Interaktion/Ängste, weniger Gesundheitsrisiken (Epilepsie, Blutdruck uvm.), weniger emotionale Überforderung und mehr Sicherheit.

**Impulse für neuro-inklusives Design**

**Allgemeine Prinzipien**  
• **Reduktion:** Schallabsorbierende Materialien, keine unruhigen Muster, sowie ein geräuscherhöhender Einsatz dufftfreier Materialien und Materialien und stressreduzierend abschirmen Entspannungsbereichen fördern.

• **Harmoskopische Gestaltung:** Runde Formen und Stühle, weiche Oberflächen, sanfte Farben, runde Tische und Stühle, und der Verzicht auf scharfe Kanten, rundeformige Rückzugsräume.

• **Orientierung:** Klare Wegweiser und soziale Markierungen und Symbolik, farbige Linien, langer Korridor und Endpunkt der 3-Sinne-Prinzipien.

• **Flexibilität:** Verstellbare Möbel, modulare Sitzgruppen und multifunktionale Räume wie Seminarräume oder Akustikräumen.

• **Karma und Sicherheit:** Verzicht auf Heizkörper, platzmäßige Temperaturregulierung und ohne Fenster.

• **Umsetzung:** Smarte Arbeitsplätze mit verdeckten Sichtachsen für dieses System.

• **Technologie:** Smarte Arbeitsplätze mit individueller Lüftung und Temperaturregulierung.

• **Mobilität:** Beruhigende Farbpaletten und reduzierte visuelle Reize, zur Förderung von Aktivität und Entspannung oder Reduktion.

• **Bewegung:** Beruhigende Garten- und Bewegungsräume, zur Förderung von Aktivität und Entspannung oder Reduktion.

**Außenbereich**  
• **Barrierefreiheit:** Breite Wege mit klaren visuellen Markierungen.

• **Stimmlichkeiten:** Dezentrale Außenbereiche als Rückzugsraum.

• **Mindestqualität:** Verwendung natürlicher, regenerativer Materialien wie Holz und Stein.

• **Bewegung und Wasser:** Bei der Planung sollten Bewegung und Wasser architektonisch inklusiv gestaltet werden - nicht nur als Freizeitangebote, sondern als bedeutsames Element einer Barrierefreien Umgebung.

**Kulturstätten**  
• **Zugänge:** Breite (ggf. gesonderte) Eingänge, einfache Orientierung und Digitalisierung.

• **Basis:** Geräuschabsorbierende Materialien, flexible Lichtrahmen, ruhiger Bereich zur Teilnahme an reduzierter Reizüberflutung, ruffreie Aktionen.

• **Sicherheit:** Inoffizielle und diskrete (Beruhigungsmöglichkeiten).

**Zukunftsorientierte Maßnahmen**  
Ambient Assisted Working und Living (AAWAL)  
• **Intelligente Sensoren:** Echtzeit-Anpassung von Licht, Temperatur und Geräuscheinflussung zur Minimierung von Überlastung.

• **Generalisierte Einstellungen:** Automatische Anpassungen basierend auf individuellen Präferenzen.

• **Vielfältige Infrastrukturen:** Self-Service-Terminals und digitale Tools für interaktive, benutzerfreundliche Kommunikation.

**Smartes architektonisches Design:**  
• **Adaptive Möbel:** Flexibel anpassbare Arbeitsplätze und Raumkonzepte.

• **Dynamische Leistenwerk:** Echtzeit-akustisch-adaptative Beschleierung zur Orientierung.

• **Smart Technology:** Integration visueller und sprachgesteueter Assistanten;

Scanen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Architektur für alle“ zu erfahren.  
<https://www.stille-stunde.com/architektur-fuer-alle/>

**gemeinsam zusammen e.V.**

**STILLE STUNDE**

gemeinsam zusammen e.V.

# Familie

## OVERLOAD, MELTDOWN & SHUTDOWN – VERSTEHEN, VORBEUGEN, UNTERSTÜZEN



### ELTERN UND SOZIALES UMFELD

**Liebe Eltern, Geschwister und pflegende Angehörige, Ihr leistet täglich so viel – oft unsichtbar, mit wenig Anerkennung! Wir sagen Danke!**

Betroffene Eltern und Eltern von Kindern mit nicht sichtbaren Behinderungen stehen vor besonderen Herausforderungen. Neben der Sorge wegen der alltäglichen Barrieren und um die Gesundheit erleben sie oft Ablehnung und Unverständnis durch die Gesellschaft. Viele berichten von ständiger Überforderung, die zu Burnout, Depression, PTSD oder Angststörungen führen kann. Doch schon kleine Gesten der Anerkennung und des Verständnisses ohne Banalisierung können helfen. Unterstützen Sie, ohne zu bewerten oder infrage zu stellen.

#### liebe Eltern von Kindern Mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.

Denkt Eure Gedanken, Eure Liebe und Eure Kraft, die wir sichtlich hoffen für Eure Kinder,

selbst an Tagen, an denen die Welten höflich. Es ist nicht immer leicht, das wissen wir. Einigen Euren Kindern ist es schwer, sich zu äußern.

Bitte denkt daran: Viele anstrengende ist kein Zeichen von Schwäche, sondern einfach menschlich. Viele ahnen, dass Ihr regelmäßig emotional überfordert seid, die Konstanz verlieret oder negative Kommunikation zu euren Kindern.

Das ist kein Fehler. Kinder sind weniger Verständnis. Vielen von uns ist es dieser Stress, der die Eltern zu einem Burnout, Depressionen und einer groÙe Belastung führt. Alltag, Bildung, Karriere, Schule – das ist alles, was die kleinen Helden am Ende haben.

Denkt an alle Menschen, die Euch unterstützen können – und nicht nur anderen nachfragen.

Eure Liebe und Euer Einsatz machen den entscheidenden Unterschied für Eure Kinder. Dürkt Euch, damit Ihr Eure Kinder stärken. Und sendt Euch ganz sicher:

**viel Kraft**  
für Eure „kleine“ Kinder!

#### liebe Eltern, die selbst betroffen sind.

wir möchten Euch wissen lassen, dass Ihr wahrgekommen werdet, wenn wir wissen, wie schwierig es ist, als Elternteil eines Kindes mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen klug mit auch mit eigenen Herausforderungen, die für andere unerhörbar schwer sind, Ihr geht Überforderung, und versteckt, um ein schwerer Fehler zu sein. Dabei geht Ihr oft über Eure Grenzen hinaus, um anderen zu helfen.

Es ist okay, möchtet zu sagen: Es ist okay. Wollen zu brauchen, Ihr sollt stark und wichtig – auch wenn es das vielleicht nicht immer fühlt. Bitte vergesst nicht: Ihr müsst nicht perfekt sein, um eine gute Mutter oder einen guten Vater zu sein. Wenn Ihr Eure Kräfte auslastet, was ist seit und sie können von Eurer Stärke, mit Herausforderungen umgehen, lernen.

Wenn Ihr Unterstützung braucht, suchtet Ihr Euch. Es gibt Menschen und Menschen mit ADHS, Epilepsie, Schizophrenie u.s.w. braucht andere Menschen. Es gibt Menschen mit Autismus und PTSD. Bei neurodivergenten Menschen kann man Hilfe mit dem Ziel der Verbesserung der Lebensqualität und der Verbesserung ihrer neurotypischen Wahrnehmung im Umfeld zu beschreiben, um Lösungen zu finden.

Ein Mensch, der nicht beweisen, sondern bei Herausforderungen Unterstützung erhielt,

hat eine bessere Chancen, um seine Kräfte zu nutzen, um seine Herausforderungen mit ADHS

oder schweren Strukturen zu entdecken und langfristig umzusetzen, aber für die Kind ist sie wichtig, um Eure Kräfte zu erhalten und Wärme oder Nähe nicht nur schwer annehmen sondern auch schwer erneutieren, für die Kind ist es wichtig, um Eure Kräfte zu erhalten.

Es gibt viele Möglichkeiten für Unterstützung. Danke, dass Sie wahrnehmen, akzeptieren und helfen.

**viel Kraft**  
für Eure „kleine“ Kinder!

#### liebe Nachbarschaftshilfen, Nachbarn, Freunde und Familie,

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen und deren Familien stehen vor großen Höhen. In Eurem Leben sind sie nicht selten diejenigen, die sich darauf einzustimmen und Dinge zu tun,

die der Person gut und nicht richten.

Chronisch erkrankte Menschen müssen erlaubt sein. Gelegentliche Unterstützung kann helfen, um die Kräfte zu erhalten, um die Herausforderungen zu meistern, ohne selbst überfordert zu werden.

„Es kann sein, dass eine Person fröhlich wirkt, aber innerlich leidet. Viele Menschen

maskieren ihre Gefühle so stark, dass Außenstehende nichts merken. Wenn eine schwierige Erfahrung passiert, kann es hilfreich sein, dass die anderen Menschen sie hören, fragen Sie genau noch – vielleicht erfahren Sie mehr über den Menschen und den Hintergrund der Reaktion.“

Jeder Mensch ist einzigartig. Dafür sind andere zu erschaffen, was die brauchen. Fragen Sie einfach immer wieder: Was braucht Du?

**Bitte bedenkt:**  
• Es kann sein, dass eine Person unterschiedlich wirkt, aber vielleicht hat sie auch nur keine Kraft, um die Kräfte zu nutzen, die sie sich darauf einzustimmen und Dinge zu tun,  
die der Person gut und nicht richten.

• Chronisch erkrankte Menschen müssen erlaubt sein. Gelegentliche Unterstützung kann helfen, um die Kräfte zu erhalten, um die Herausforderungen zu meistern, ohne selbst überfordert zu werden.

• „Es kann sein, dass eine Person fröhlich wirkt, aber innerlich leidet. Viele Menschen

maskieren ihre Gefühle so stark, dass Außenstehende nichts merken. Wenn eine schwierige

Erfahrung passiert, kann es hilfreich sein, dass die anderen Menschen sie hören, fragen Sie genau noch – vielleicht erfahren Sie mehr über den Menschen und den Hintergrund der Reaktion.“

Jeder Mensch ist einzigartig. Dafür sind andere zu erschaffen, was die brauchen. Fragen Sie einfach immer wieder: Was braucht Du?

**Schule und Kindergarten –  
die Basis fürs Leben legen**



www.stille-stunde.com

## SCHULE UND KINDERGARTEN – DIE BASIS FÜR LEBEN LEGEN

**Schule und Kindergarten sind die ersten Stationen auf dem Weg ins Erwachsenen. Hier werden entscheidende Weichen gestellt: Werden Kinder gefördert, unterstützt und verstanden, können sie Resilienz und Selbstvertrauen entwickeln.**  
**Für Kinder mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind diese Stationen besonders prägend. Erziehende und Lehrkräfte haben die Möglichkeit, Großes zu bewirken – im Positiven wie im Negativen.**

**Schule und Kindergarten sind die ersten Stationen auf dem Weg ins Erwachsenen. Hier werden entscheidende Weichen gestellt: Werden Kinder gefördert, unterstützt und verstanden, können sie Resilienz und Selbstvertrauen entwickeln.**  
**Für Kinder mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind diese Stationen besonders prägend. Erziehende und Lehrkräfte haben die Möglichkeit, Großes zu bewirken – im Positiven wie im Negativen.**

**Sensorische Barrieren –  
die Sinnesverarbeitung fördern, nicht strapazieren.**

Kinder sollen den Alltag erleben, nicht nur ertragen.  
Sensorische Reizüberflutungen wie laute Rufe, Lärm und Materialien können für Kinder mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen eine Überlastung darstellen. Lärm und Materialien können für Kinder mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen eine Überlastung darstellen, die langfristig zu Entwicklungsstörungen führen können.

**Lösungen:**

• Akzeptieren Sie unterschiedliche Sinnesverarbeitung wie Folgen-Tests, Kopfhörer und Sonnenblende.  
• „Akzeptieren Sie die Rückkopplung und die schnelle Reaktion auf „Sofy“ und „Sofia“.“

• „Integrieren Sie sensorische Reizüberflutungen in die praktische Bedeutung.“

• „Verminderung von großen Farben und hellen Mustern.“

• „Verminderung von hellen Oberflächen in den Abzug.“

**Soziale Barrieren – Gemeinschaft statt Isolation.**

Kinder mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen benötigen häufig Isolation, Masochismus und Schamlosigkeit. Umso schwieriger ist es, in Gemeinschaften zu integrieren. Eine soziale Isolation kann zu einem Gefühl der Einsamkeit und zu psychischen Problemen führen.

**Lösungen:**

• „Schulen, Bildungseinrichtungen und Schulen sowie die Hochschule für bildende Künste.“

• „Akzeptieren Sie unterschiedliche Beziehungsweisen und schaffen Sie Raum für verschiedene Beziehungsweisen.“

• „Erstellen Sie unterschiedliche Beziehungsweisen.“

• „Vereinfachen Sie die sozialen Beziehungen.“



# Wirtschaft

**ILLE STUNDE  
REIZARME MOMENTE IN DER WIRTSCHAFT**

er Supermarkt ist der Anfang, aber tatsächlich begegnen Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen täglich Herausforderungen in allen Lebensbereichen.

**Finden Sie Lösungen für Ihre Angestellten und Kunden.** Ob Handel, Freizeitpark, Sommerfest, Weihnachtsmarkt, Schwimmbad, Tanzschule, Tierärzten:innen, Arztpraxen oder Steuerberater:innen – wir erarbeiten gern Konzepte für jede Branche und unterstützen Sie dabei, den Menschen bessere Teilhabe zu ermöglichen.

**Wer macht mit?**  
Am 6. Juli 2023 wurde die Kampagne zur „Stille Stunde“ erstmals veröffentlicht. Zu diesem Zeitpunkt hatten in Deutschland etwa acht Geschäfte dieses Konzept eingeführt. Bis Ende 2024 stieg die Zahl der teilnehmenden Betriebe auf rund 230.

Die Entwicklung verläuft dynamisch, und perspektivisch ist geradelt, die Einführung reizreduzierender Angebote für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen in allen Betrieben mit Kundenverkehr zu beantragen.

**Warum ist die „Stille Stunde“ wichtig?**  
**Inklusion ermöglichen:** Menschen mit sensorischen Beeinträchtigungen können tressfreier teilhaben und sich willkommen fühlen. Setzen Sie sich für Barrierefreiheit ein – der Abbau nicht nur mobilen und taktilen, sondern auch invisiblen Barrieren ist wichtig.

**Sensibilität fördern:** Zeigen Sie Empathie und schärfen Sie das Bewusstsein für unsichtbare Barrieren bei Mitarbeitenden und Kunden.

**Kundenzufriedenheit steigern:** Die „Stille Stunde“ zeigt, dass die „Stille Stunde“ das Einkaufserlebnis für alle verbessert – ebenso das Image.

**Reputation stärken:** Setzen Sie ein Zeichen für soziale Verantwortung und Barrierefreiheit.

**Gesellschaft verändern:** Die „Stille Stunde“ ist ein Türräuber, um mehr Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen zu schaffen. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das Bewusstsein für andere Lebensbereichen zu stärken.

**Pionierarbeit leisten:** In anderen Ländern findet die flächendeckende Umsetzung schon statt. Werden Sie Vorreiter in Deutschland und inspirieren Sie andere Unternehmen.

**Nachhaltigkeit fördern:** Unterstützen Sie globale Ziele für Barrierefreiheit und nachhaltige Entwicklung. Das Projekt ist offizieller Partner bei den Tödts von „Engagement Global“ und den „STIEZles.de“.

[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

**Die „Stille Stunde“  
ist keine PR-Aktion,  
sondern ein wichtiger  
Beitrag zur Inklusion  
und ein Schritt  
in Richtung  
gesellschaftlicher  
Veränderung.**

**Ihr individuelles Konzept:**  
Sie haben Interesse? Für viele Branchen stehen bereits Vorbilder zur Verfügung.  
Das Team von „Stille Stunde“ unterstützt Sie. Zudem sind frei zugängliche Materialien wie Banner, Flyer, Roll-ups und Aufkleber erhältlich.

**Machen Sie mit!  
stille-stunde.com**

Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Stille Stunde“ zu erfahren.  
<https://www.stille-stunde.com/erstellung/stillen-reise/>



**STILLE STUNDE  
WENIGER REIZ.  
MEHR INKLUSION -  
ENTSPANNTERES  
EINKAUFEN**

[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

## BESSERE ARBEITSKRAFT DURCH INKLUSION UND DIE INVISIBLEN BARRIEREN



### Sehr geehrte Führungs Kräfte, Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen,

Zufriedenheit am Arbeitsplatz ist nicht nur ein persönlicher Gewinn für Ihre Mitarbeitenden – sie ist das Fundament für Produktivität, Engagement und Loyalität. Doch wie schaffen wir es, Zufriedenheit und wirtschaftlichen Erfolg in Einklang zu bringen, in einer Welt, in der der Arbeitskräfte mangel und immer neue Herausforderungen den Alltag bestimmen?

### Schafft Inklusion auch Arbeitskraft?

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen wie ADHS, Autismus, Migräne, Krebs, Hör- oder Sehbehinderungen, ME/CFS und vielen weiteren werben Talente und Fähigkeiten mit. Sie sind Zögler, Wirtschaftskraft und mehr. Gleichzeitig sehen viele Menschen mit Behinderungen eine zusätzliche Ausbildung oder Kreativität oder geistige Verpflichtung.

Ein lokaler Geschäft, der neue Wege von Menschen mit Visionen erfordert. Denn Arbeitskraft fordert oft an einen Spalt weiter auf der anderen Seite die Wertschätzung durch Teilhabe, frei von Überfordern und krankmachenden Strukturen.

#### Die Fakten sprechen eine klare Sprache

- 10 - 20 % der Menschen sind neurodivergent.
- Jährlich erkennen weltweit etwa 5 % der Menschen an einer Depression.
- Jede 2. - 3. Frau und jeder 2. Mann erhält im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose.
- Hinzu kommt viele weitere Themen, die Teil ihrer Arbeitswelt sind.

Die Wahrnehmung, dass unter Ihren Mitarbeitenden Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind, ist also sehr hoch.

### Vorausschauend handeln

Impressionen hilft nicht. Statt Lücken zu füllen, die entstehen, weil Menschen mit Behinderungen sich nicht bei Ihnen bewegen oder aufgrund bestehender Strukturen wochen- oder monatelang aufhalten, können Sie bewusst Strukturen schaffen, die abbrechen. Schaffen Sie ein inklusives Arbeitsumfeld, das die Arbeitswelt für alle leichter abbaubar macht. Invisiblen Barrieren, Arbeitsbedingungen, die Herausforderungen akzeptieren und Lösungen vorfinden, statt Menschen zu überfordern oder auszuschließen.

Menschen mit besonderen Herausforderungen, die ein unterschiedliches Umfeld vorfinden, entwickeln oft eine besondere Loyalität und Verbundenheit gegenüber ihrem Arbeitgeber.

### Teilhabe als Schlüssel zur Gesundheit

„... und der Zugang zu kleinen Schritte zur Wertschätzung.“

für alle Menschen mit akuten oder chronischen Nachbedarf, die Teil unserer Arbeitswelt sind, entscheidend für die Stabilisierung.

## EINKAUF DIE STILLE STUNDE

### Das Gesetz zur Förderung eines inklusiven Arbeitsmarktes – Eine kurze Zusammenfassung

#### Beschaffungsprinzipien:

- Unternehmen mit 50+ Arbeitstellern müssen weltweit 5 % der Stellen mit schwerbehinderten Menschen besetzen (50 000+ Personen) je geschlecht getrennt werden.

#### Erhöhte Ausbildungsschulung:

- Wenn ein Beschäftigungsprofil nicht erfüllt wird, nimmt die Abgabe gestaffelt:

- 1 - 2 % Entlohnung: 140 €/Monat je unbesetztem Platzplatz

- 0 - 1 % Entlöhnung: 245 €/Monat je unbesetztem Platzplatz

- 0 % Entlöhnung: 360 €/Monat je unbesetztem Platzplatz

#### Förderung:

- Zuschüsse: Für barrierefreie Arbeitsplätze und Gehalt (z. B. bei Arbeitssitz)
- Beratung, Unterstützung durch Integrationsanbieter und Jobcenter

#### Bildungsleistung:

- Vereinigte Beurteilung von Fördergeldem
- Unterstützung durch Integrationsfachberater



gemeinsam  
zusammen e.V.







# Persönliches



**GEFESSELT  
EINE GESCHICHTE AUS DEM ALLTAG**

Ein neurodivergenter Student wollte nur eines:  
**Die Dinge tun, wie seine Komilitonen.** Strukturiert, konzentriert, planend – ohne das „Drama“ und die Überforderung, um in letzter Minute alles abzuarbeiten.

**"Einfach mal zusammenreißen."** Aber die Realität war nicht einfach und er riss sich zusammen, schaffte es nicht und wurde zunehmend zerrissen. Die Versuche besser zu planen scheiterten, die Ergebnisse waren gut, aber immer in letzter Sekunde, ohne die gängigen Methoden.

**Es musste doch möglich sein, dass man die Dinge "einfach mal macht".**

In einem letzten Versuch, den Erwartungen irgendwie gerecht zu werden, entschied er sich zu einer drastischen Maßnahme:

Er fesselte sich an den Stuhl. Wollte sich zwingen, sitzen zu bleiben, sich zu konzentrieren, das Thema so wie "man" das macht.

**Das Ergebnis?**  
**Nicht besser.**

[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

Die Gewalt gegen sich selbst, die Folter hatte sich nicht gelohnt. Manche Menschen funktionieren einfach anders. Die Gesellschaft sorgt dafür, dass sie sich selbst nicht genügen und verzweifeln.

## Entfesseln

Neurodivergenz wächst sich nicht aus. Die Menschen werden nur leiser. Viele Menschen versuchen alles, um zu passen und so zu agieren, "wie es sich gehört". Es fehlt nicht an Motivation und Einsatz, auch wenn die Menschen das häufig eingeredet bekommen und sich dann dumm und schlecht fühlen.  
Sie fühlen sich gefesselt – durch ihre Symptome, die Außenwelt oder die Art und Weise, wie die Gesellschaft sie wahrnimmt. Dieses Gefühl der Gefangenheit ist oft unsichtbar, aber es begleitet viele Betroffene in ihrem Alltag. Diese Gedankenflut, die Reizüberflutung, die Angst, kombiniert mit dem Druck, den Erwartungen anderer zu entsprechen, nicht zu genügen, führt oft zu einem hohen Leidensdruck. Die Gesellschaft, die banalisiert, die Verständnis zeigt oder fordert, dass die Menschen sich anpassen, verstärkt diese innere Qual.

**Helfen Sie den Menschen, so zu sein, wie sie sind.**  
**Zu akzeptieren, dass sie so gut sind, wie sie sind.**  
**Seien Sie ein Teil der Menschen, die entfesseln,**  
**die die Menschen sehen und die sie nicht behindern.**

Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Entfesselt“ zu erfahren.  
[<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/weideentfesselt>](http://<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/weideentfesselt>)

