

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, dass 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 allem, wenn ihr merkt, dass ihr regelmäßig emotional überfordert seid, 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 oft 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
Eurer Team von „Stille Stunde“

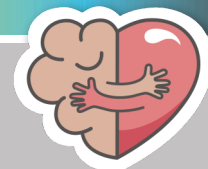
Liebe Eltern, die selbst betroffen sind.

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.

markenliebe
Marken | Design | Kommunikation

**gemeinsam
zusammen e.V.**





Aufklärung



MITLEID WAR GESTERN AB HEUTE FÜHLEN WIR MIT UND HANDELN

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sind ein Teil unserer Gesellschaft.

Oft stehen Betroffene vor Herausforderungen, die wir nicht sehen. Gemeinsam können wir handeln - in Schulen, am Arbeitsplatz, in Geschäften, bei Veranstaltungen oder in Kommunen. Überall dort, wo Menschen zusammenkommen, können wir uns für Teilhabe einsetzen und mobile, taktile und auch invisible Barrieren abbauen.

Das Wichtigste: Hören Sie hin und nehmen Sie die Menschen ernst. Aufgrund vieler Studien können wir inzwischen feststellen, dass die Nichtwahrnehmung der betroffenen Menschen fatale Folgen hat.

Was Sie konkret tun können: Immer wieder fragen: 'Was braucht Du?'

In Alltag unterstützen:

- Aufgaben übernehmen: Unterstützung bei Organisationen, Einkäufen, Terminen oder Planungsgesprächen.
 - Praktische Unterstützung: Haushalt, Kinderbetreuung oder Kinder morgens fertig machen und in den Kindergarten oder die Schule bringen.
 - Soziale Stärkung: Regelmäßig zwischen Entlastungen austauschen, auch wenn wiederholt Absagen kommen. Ihr Anruf könnte den Unterschied machen.
- Entlastungen ohne Druck: Machen Sie klar, dass es nicht schlimm ist, wenn spontan abgesagt wird. Die Person nur fünf Minuten bleibt oder eine halbe Stunde. Gerade bei Schwäche oder Depressionen ist es wichtig, sich eine vorübergehende Kommunikation zu leisten. Hören und schauen Sie genau hin - Dinge mögen für Sie banal sein, für andere können sie eine große Barriere darstellen.

In Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen:

Viele Menschen unterstützen Initiativen - die haben jedoch auch selbst viele Herausforderungen. Bitte haben Sie Geduld und achten Sie auf eine vorwurfsfreie Kommunikation, auch wenn das Thema wirklich wichtig ist. Wir wissen die, welchen Leidenden eines Menschen steckt. Das gilt auch für Vereinbarungen von Wirtschaft und Behörden.

Angebote fördern:

...angeboten wie Rückzugsräume, externe Eingänge, Barrierefreie Toiletten, Konzerte, Kino oder Freizeitsport, ... der Umsetzung der 'Stille Stunde', ...

Warum das wichtig ist:

Hier finden Sie einige Hinweise auf die Wichtigkeit des Themas und warum Wissen und Ihre Einstellung einen Unterschied macht. Die Ergebnisse dieser Studien haben unterschiedliche Gründe, wir wollen nicht polemisch sein. Wir wollen ein Verständnis dafür schaffen, dass wir nicht immer helfen können, aber wir sind auch nicht komplett handlungsunfähig.

Jeder Einzelne kann etwas tun und wenn wir nur einem Menschen aus diesen schrecklichen Statistiken tut machen, dann hat es sich gelohnt. **#aufgabebewusstseins**

Sozialprävention:

- Menschen mit unsichtbaren Beeinträchtigungen haben ein erhöhtes Risiko für Suizid, besonders bei Autismus (20-fach erhöht).
- Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Sozialprävention - versuche 20-mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen Kindern.
- Forscher der Universität Cambridge fanden heraus, dass 70 % der Menschen, die durch Suizid starben, ausgeprägte autistische Züge hatten (aber keine Diagnose).

Sucht:

- Depression und Sucht: Personen mit Depressionen haben ein erhöhtes Risiko, Substanzmissbrauch zu entwickeln. Die gleichzeitige Präsenz beider Erkrankungen erschwert die Behandlung und verschlechtert die Prognose.
- ADHS und Sucht: Studien zeigen, dass Menschen mit ADHS ein höheres Risiko für die Entwicklung von Suchterkrankungen haben. Eine wird auf Impulsivität und Schwierigkeiten bei der Selbstregulation zurückgeführt.
- Autismus und Sucht: Autisten sind zwar weniger suchtfähig, aber bei bestehenden Substanzmissbrauch treten stärkere Auswirkungen auf.

Soziale Folgen:

- Jugendliche mit ADHS haben ein doppelt so hohes Risiko, strafrechtlich auffällig zu werden.

Wohnungslosigkeit:

Eine Studie zeigt, dass viele Wohnungslosige bereits vor Eintritt der Wohnungslosigkeit unter psychischen Erkrankungen litten.

Eine Untersuchung der University College London aus dem Jahr 2018 ergab, dass 60% der obdachlosen Personen Merkmale des Autismus-Spektrums aufwiesen. Autistische Menschen in der Wohnungslosigkeit.

Eine weitere Studie zeigt, dass ein schätzungsweise Kind mit ADHS in der Wohnung mehr als ein Kind ohne ADHS.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

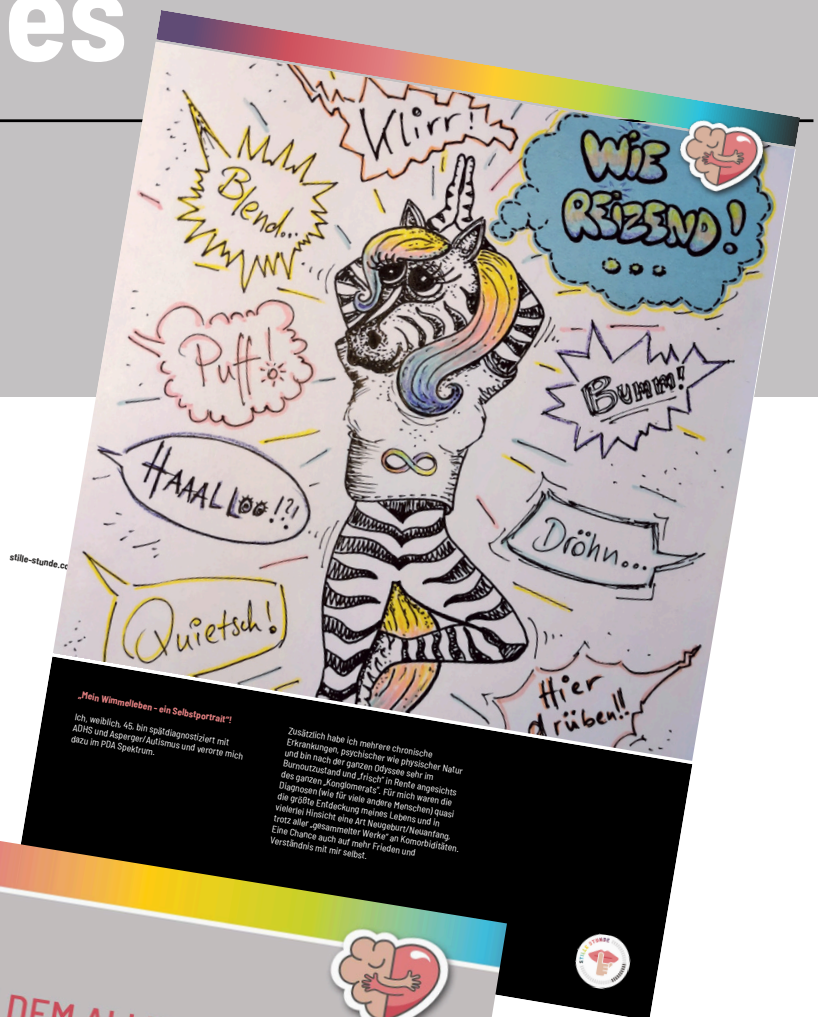
Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.

Eine weitere Studie findet Sie in unserer Broschüre 'Hintergründe und Zahlen' im Ordner 'Abbau von Barrieren' auf unserer Website für Sie bereit.





Persönliches



„Mein Wimmelleben - ein Selbstporträt“
Ich, weiblich, 45, bin spät diagnostiziert mit ADHS und Asperger/Autismus und verorte mich dazu im PDA Spektrum.

Zusätzlich habe ich mehrere chronische Erkrankungen, psychischer wie physischer Natur und bin nach der ganzen Odyssee sehr im Burnoutzustand und „flicke“ in Rente angesichts des ganzen „Konglomerats“. Für mich waren die Diagnosen (wie für viele andere Menschen) quasi die größte Entdeckung meines Lebens und in vielerlei Hinsicht eine Art Neugeburt/Neuanfang. Eine Chance auch auf mehr Frieden und Verständnis mit mir selbst.

GEFESSELT EINE GESCHICHTE AUS DEM ALLTAG

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

„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 abzuarbeiten, vorab, nicht in letzter Minute - so wie „man“ das macht.

Das Ergebnis?
Nicht besser.



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.

Entfesselnd

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 Unverständnis 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/exposition/#videoentfesselt>

