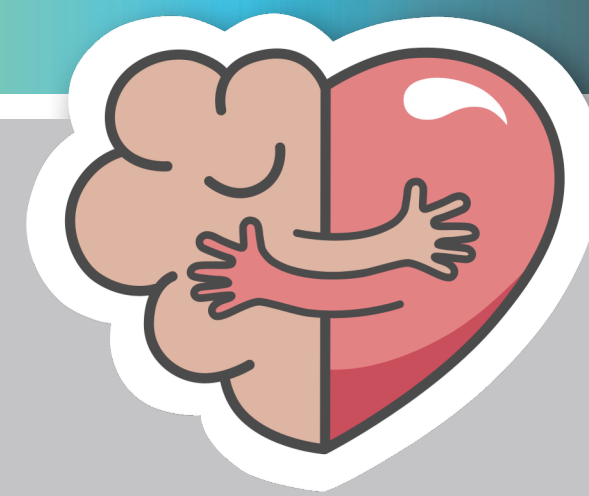


RÜCKZUG FLUCH UND SEGEN



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

Reizüberflutung und sozialer Stress führen bei Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen oft zu einem Rückzug. Dies betrifft neurodivergente Menschen ebenso wie Menschen mit Krankheiten wie Migräne, MS, Postcovid oder die vielen anderen Diagnosen. Rückzug ist, das, was die unterschiedlichen Diagnosen vereint.

Rückzugsort: Lebensqualität und Savespace

Ein Rückzugsort ist mehr als ein Raum – er bedeutet für manche Menschen bessere Teilhabe und Savespace. Dabei können die Orte und auch die Formen variieren. Dort wo Menschen zusammenkommen, wo Alltag, Schule, Arbeit, Freizeit stattfindet, kann ein Rückzugsort helfen und ein wichtiges Hilfsmittel, um Erschöpfung zu reduzieren und Überforderung zu vermeiden.

Lebensbereiche, in denen Rückzugsräume wichtig für eine bessere Teilhabe sind:

Kindergarten: Liebe statt Strafe: Eine „Zauberecke“, ein geschützter Raum, den Kinder in Überforderung betreten. Autisten und Kinder mit ADHS, werden häufig aufgrund ihrer Behinderung bestraft. Einige Kindergärten nutzen diesen Weg, um die Kinder aufzufangen, anstatt auszugrenzen und negativ zu bewerten.

Spielplatz:

Auch hier können Rückzugsorte, wie schallisolierte Tippizelte, oder ähnliches eine Verbesserung der Teilhabe ohne Ausgrenzung installiert werden.



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

Schule:

Flexibel gestaltete Klassenzimmer mit ruhigen Zonen schaffen, stille Pausen in Bibliotheken oder anderen Rückzugsräumen, stille Lernräume, stille Rückzugsräume auch für Lehrkörper.

Arbeitswelt:

Akustische Arbeitsboxen und schallabsorbierende Materialien für Großraumbüros, Messen o. Ä., Homeoffice.

Veranstaltungen:

Rückzugzelte, zusätzliche Hütten auf Sommerfesten oder Weihnachtsmärkten.

Ärzte/Krankenhäuser:

Möglichkeit in einem reizarmen Wartezimmer oder Behandlungszimmer zu warten, um Überforderung zu vermeiden. Reizarme Stationen, mit Personal, welches auf Neurodivergenz und Reizüberflutung geschult ist.

Einkaufszentren/öffentlicher Raum:

„Stille Stunde“ im Handel mit reizreduzierter Umgebung, Rückzugsbereiche in Einkaufszentren, „Stille Räume“ in der Stadt integrieren (Bsp. Berlin).

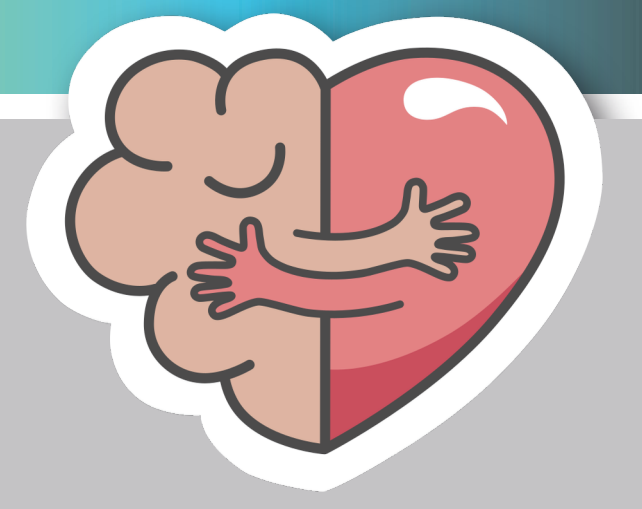
Kunst/(Musik)-Veranstaltungen:

„Stille Partys“ mit Kopfhörer, autismusfreundliche Vorstellungen, eingeplante leere Sitzplätze, „Silent rooms“ in Ausstellungen, Rückzugzelte oder -räume auf Stadtfesten, Konzerten und Festivals.

Freizeitangebote:

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





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

Rückzugsräume:

Abgedunkelte (schallisolierte) Bereiche mit Sitz- oder Liegemöglichkeiten sowie beruhigenden Hilfsmitteln wie Kilo-Decken und Lärmschutz-Kopfhörern.

Distanz:

- **Individuelle Zonen:** Spezifische Bereiche für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder sozialem Rückzugsbedürfnis, zum Beispiel bei Konzerten.
- **Separate Eingänge:** Extra Schlange mit großem Abstand, Person die auf neurodivergente Menschen eingestellt ist (z. B. nicht anfassen ohne Ansage etc.), mit Abstand anstehen, ggf. nonverbal kommunizieren, Nutzung von Hilfsmittel fördern.
- **Sitzabstand:** Falls möglich, großzügig Bestuhlen und die Distanzkarte verteilen, so dass damit ein zusätzlicher Stuhl belegt wird.

Sinneseindrücke und Auslöser von Beschwerden

Reizüberflutung, Licht und Geräusche können bei Betroffenen zu Anfällen, Ausfällen und Überforderung führen. Gerüche und Duftstoffe können bereits in kleinsten Dosen schwere Beschwerden auslösen.

Geräusche:

- Noise-Cancelling-Kopfhörer: Bereitstellung von Kopfhörern, die störende Nebengeräusche filtern, während das Bühnenprogramm übertragen wird.
- Stille Angebote: Einrichtung von ruhigen Bereichen, wie Ruhe- oder Aktivzonen, oder stillen Veranstaltungsoptionen.

Licht:

- Flackerfreies Licht: Verzicht auf flackernde Lichtquellen.
- Displays ausschalten.
- Optionen ohne blinkende oder intensive Lichtshows.

Gerüche:

- Verwendung von duftstofffreien Reinigungsmitteln und Verzicht auf parfümierte Produkte.
- Getrennte Raucherbereiche und rauchfreie Zonen.
- Kommunikation an Mitarbeitende und Gäste: auf parfümierte Produkte zu verzichten.

Kommunikation:

- **Klatschen:** Bei Vorträgen können Sie über eine Umfrage z. B. durch Murmeln im Glas oder online menticom, abfragen, ob geklatscht werden soll. Sollte eine einzelne Person, die mit Geräuschen ein Herausforderung hat, dabei sein, bitte winken, statt klatschen.
- **Übersetzung:** Engagieren Sie einen Gebärdendolmetscher.

Barrierefreie Informationen:

Klare Wegweiser, transparente Abläufe und vorab verfügbare Informationen zu Örtlichkeiten, Parkplätzen, Abläufen, Ansprechpartnern.

Sichtbarkeit:

Verteilung der Badges oder Ausweise für nicht sichtbare Behinderungen zur sensiblen Kommunikation.

Schulungen:

Schulungen zur Prävention und für den Notfall für Awarenessteams sowie Personal.

Erste Hilfe:

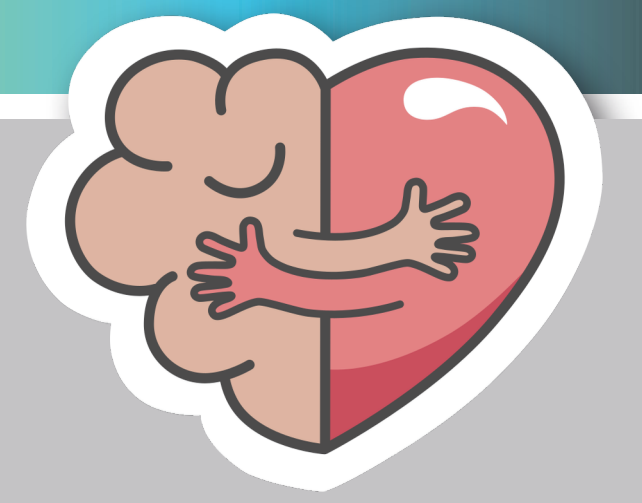
Ausstattung für Betroffene mit Kilodecke, Geräuschkämpfung, Fidget-Tools, Kopfhörer, Sonnenbrille.

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 „Veranstaltungen“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videoveranstaltungen>>





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

- **Reizreduktion:** Schallabsorbierende Materialien, keine unruhigen Muster,

angenehme und flimmerfreie Beleuchtung, der Einsatz duftfreier Materialien sowie ein getrennter Raucherbereich abseits von Eingangsbereichen fördern eine inklusive und stressfreie Umgebung.

- **Harmonische Gestaltung:** Runde Formen und Sitzbereiche, weiche Übergänge, flexible Trennwände, schallisolierte Rückzugsorte und der Verzicht auf scharfe Kanten.
- **Orientierung:** Klare Wegführung, gut sichtbare Markierungen und Symbolik, Vermeidung langer Korridore und Einbindung des 2-Sinne-Prinzips.
- **Flexibilität:** Anpassbare Möbel, modulare Konzepte und multifunktionale Räume wie Sensory-pods oder Akustikboxen.
- **Klima und Sicherheit:** Verzicht auf Heizkörper, gleichmäßige Temperaturregelung und sichere Fenster.
- **Unauffällige Beaufsichtigung:** Gestaltung mit verdeckten Sichtachsen für diskrete Sicherheit.
- **Technologie:** Smarte Arbeitsplätze mit individueller Licht- und Temperaturregelung.
- **Wohlbefinden:** Beruhigende Farbkonzepte und reduzierte visuelle Reize.
- **Bewegung:** Geschützte Garten- und Bewegungsflächen zur Förderung von Aktivität und Entspannung oder Meditation.

Schulen und Kindergärten

- **Visualisierung und Struktur:** Eine inklusive Planung sollte eine klare Raumstruktur, eindeutige Beschilderung mit METACOM-Symbolen, ein reizarmes Farbspektrum wie „Autism Friendly Colors“ und ein strukturiertes System für Pläne und Kommunikation integrieren, um Orientierung und Barrierefreiheit zu gewährleisten.
- **Lernräume:** Klare, strukturierte Räume mit ruhigen Farben und flexiblen Möbeln.
- **Sicherheit:** Stoßgeschützte Fenster und kindgerechte, runde Formen.



Außenbereich

- **Barrierefreiheit:** Breite Wege mit klaren visuellen Markierungen.
- **Sitzmöglichkeiten:** Geschützte Sitzbereiche als Rückzugsorte.
- **Nachhaltigkeit:** Verwendung natürlicher, regionaler Materialien wie Holz und Stein.
- **Bewegung und Wasser:** Bei der Planung sollten Bewegung und Wasser

architektonisch inklusiv gestaltet werden – nicht nur als Freizeitkonzept, sondern als beruhigendes Hilfsmittel einer barrierefreien Umgebung.

Kulturstätten

- **Zugang:** Breite (ggf. gesonderte) Eingänge, einfache Orientierung

und Digitalisierung.

- **Sensorik:** Geräuschkämpfende Materialien, flexible Lichtkonzepte, spezieller Bereich zur Teilhabe mit reduzierter Reizüberflutung, duftfreie Aktionen, stille Führungen, Audioguides etc.
- **Sicherheit:** Sichtschutz und diskrete Überwachungsmöglichkeiten.

Zukunftsorientierte Maßnahmen

Ambient Assisted Working und Living (AAW/AAL):

- Intelligente Sensoren: Echtzeit-Anpassung von Licht, Temperatur und

Geräuschpegeln zur Minimierung von Überlastung.

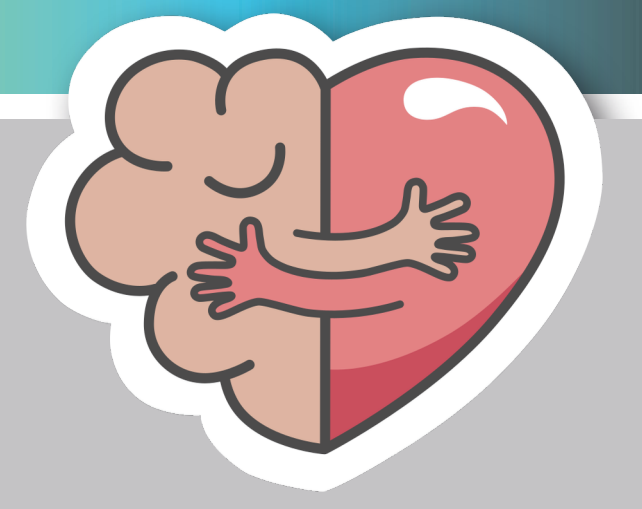
- Personalisierte Einstellungen: Automatische Anpassungen basierend auf individuellen Präferenzen.
- Virtuelle Infoservices: Self-Service-Terminals und digitale Tools für interaktive, nonverbale Kommunikation.

Smartes architektonisches Design:

- Adaptive Möbel: Flexibel anpassbare Arbeitsplätze und Raumkonzepte.
- Dynamische Leitsysteme: Echtzeit-aktualisierte Beschilderung zur Orientierung.
- Smarte Technologien: Integration visueller und sprachgesteuerter Assistenten.

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





STILLE STUNDE

REIZARME MOMENTE IN DER WIRTSCHAFT

Der 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 „Stillen 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 geplant, die Einführung reizreduzierter 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 stressfreier teilhaben und sich willkommen fühlen. Setzen Sie sich für Barrierefreiheit ein – der Abbau nicht nur mobilen und taktilen, sondern auch invisiblen Barrieren ist wichtig.

Sensibilisierung fördern:

Zeigen Sie Empathie und schärfen Sie das Bewusstsein für unsichtbare Barrieren bei Mitarbeitenden und Kunden.

Kundenzufriedenheit steigern:

Positive Rückmeldungen zeigen, 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 Türöffner, um mehr Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen zu schaffen. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das Bewusstsein für andere Lebensbereiche 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 offiziell Partner bei den Todos von „Engagement Global“ und den „17Ziele.de“.

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

Ihr individuelles Konzept:

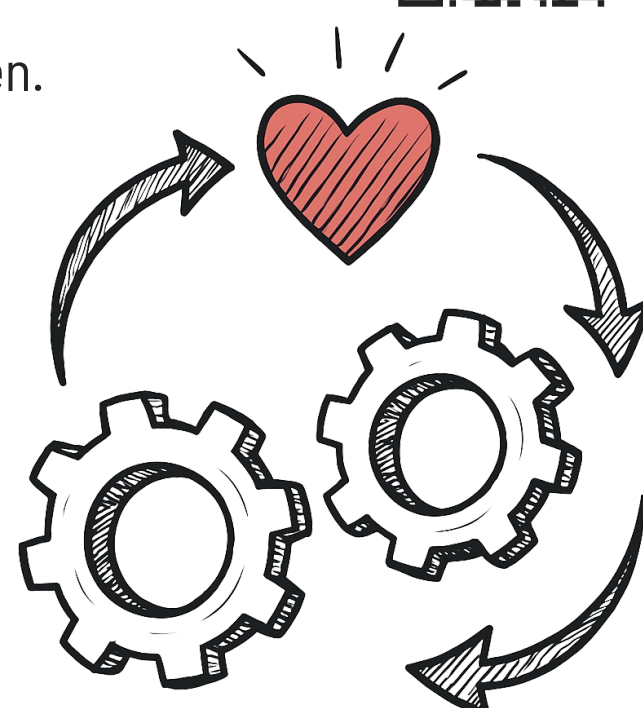
Sie haben Interesse? Für viele Branchen stehen bereits Vorlagen zur Verfügung. Das Team von „Stille Stunde – Inklusion durch Reizarmut“ unterstützt Sie. Zudem sind frei zugängliche Materialien wie Banner, Flyer, Roll-ups und Aufkleber erhältlich.

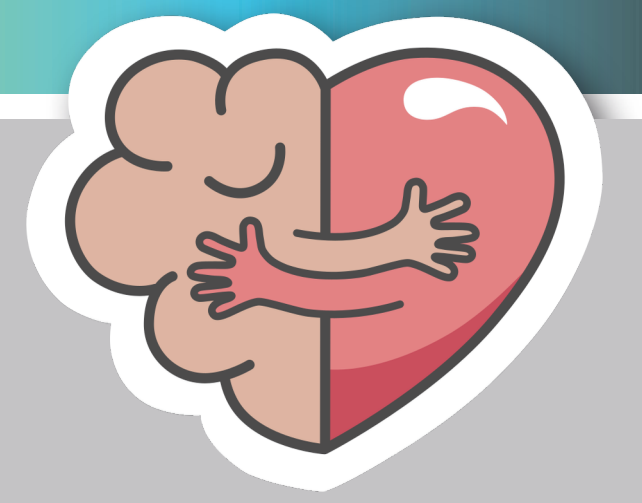
Machen Sie mit!
stille-stunde.com



Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Stille Stunde“ zu erfahren.

<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videowirtschaft>>





DANKE!

Wir sind viele – und doch sehr leise.

Wir sind viele und doch kaum gesehen oder gekannt.

Wir haben Ideen, Einfluss und Power, aber auch Momente der Machtlosigkeit und körperlicher Schwäche.

Wir haben Charakter, Herz und Wissen, aber tragen oft Angst in uns, fühlen uns getrieben oder blockiert – unfähig zu denken oder zu sprechen.

Wir sind, wer wir sind.

Lernen Sie uns kennen. Nehmen Sie uns wahr und erkennen Sie, dass Sie einen Unterschied machen können. Sind Sie eine Barriere oder ein Ankerpunkt, der Halt und Kraft gibt?

Vielen Dank,
dass Sie da
waren!

Bitte teilen Sie Ihre Ideen und Anregungen zur Unterstützung an unserer Ideenwand.

Das Projekt „**Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen**“ ist eine Initiative des Vereins „gemeinsam zusammen e.V.“.

Im Jahr 2023 haben wir die Kampagne zur Etablierung der „Stillen Stunde“ ins Leben gerufen. Angestoßen durch zahlreiche Rückmeldungen von Menschen, die unter Reizüberflutung leiden, wurde ein nationales Konzept entwickelt, das Barrierefreiheit neu definiert und die oft invisiblen Barrieren in den Fokus rückt.

Die Ausstellung und Konzepte wurden von **Rebecca Lefèvre** (gemeinsam zusammen e.V.) erstellt, von **Silke Rutttert** gestaltet und wurden 2023 mit dem „Social-Design-Award“ vom Spiegel und 2024 mit dem „Hessischen Stadtpreis Universelles Design“ ausgezeichnet.

Die Inhalte basieren auf eigenen Erfahrungen, intensiver Recherche und dem Wissen einer großartigen Community, die uns mit ihrem Schwarmwissen unterstützt hat. Es wäre nicht, was es ist, wenn Monika Gall nicht unzählige Stunden Einsatz gebracht hätte, so wie viele weitere Menschen, die das Projekt über kurz oder auch lang begleiten.

Unser besonderer Dank gilt:

- Der **Stadt Neuwied**, die diese Ausstellung produziert hat und als Wanderausstellung zur Verfügung stellt.
- **Michaela Ullrich**, Citymanagerin von Neuwied
- **Bürgermeister Peter Jung, Oberbürgermeister Jan Einig** und **Landrat Achim Hallerbach**
- **Eva Fink**, Beauftragte für Senioren und Menschen mit Behinderungen im Landkreis Neuwied



Von Herzen Danke!
Gemeinsam schaffen wir Sichtbarkeit



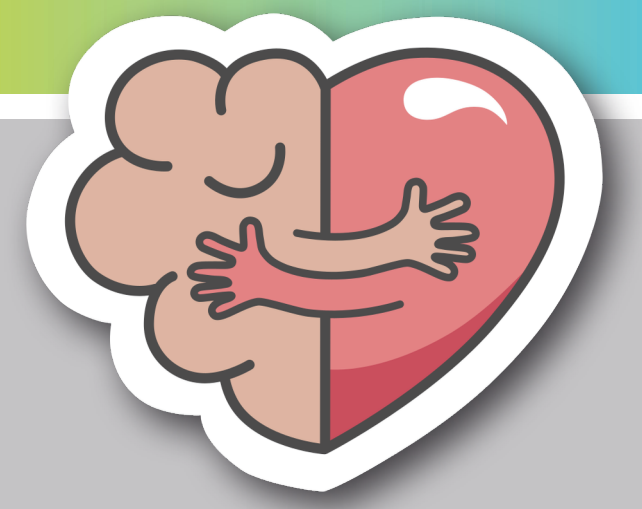
Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Danke“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videodanke>>



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

www.stille-stunde.com





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 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.

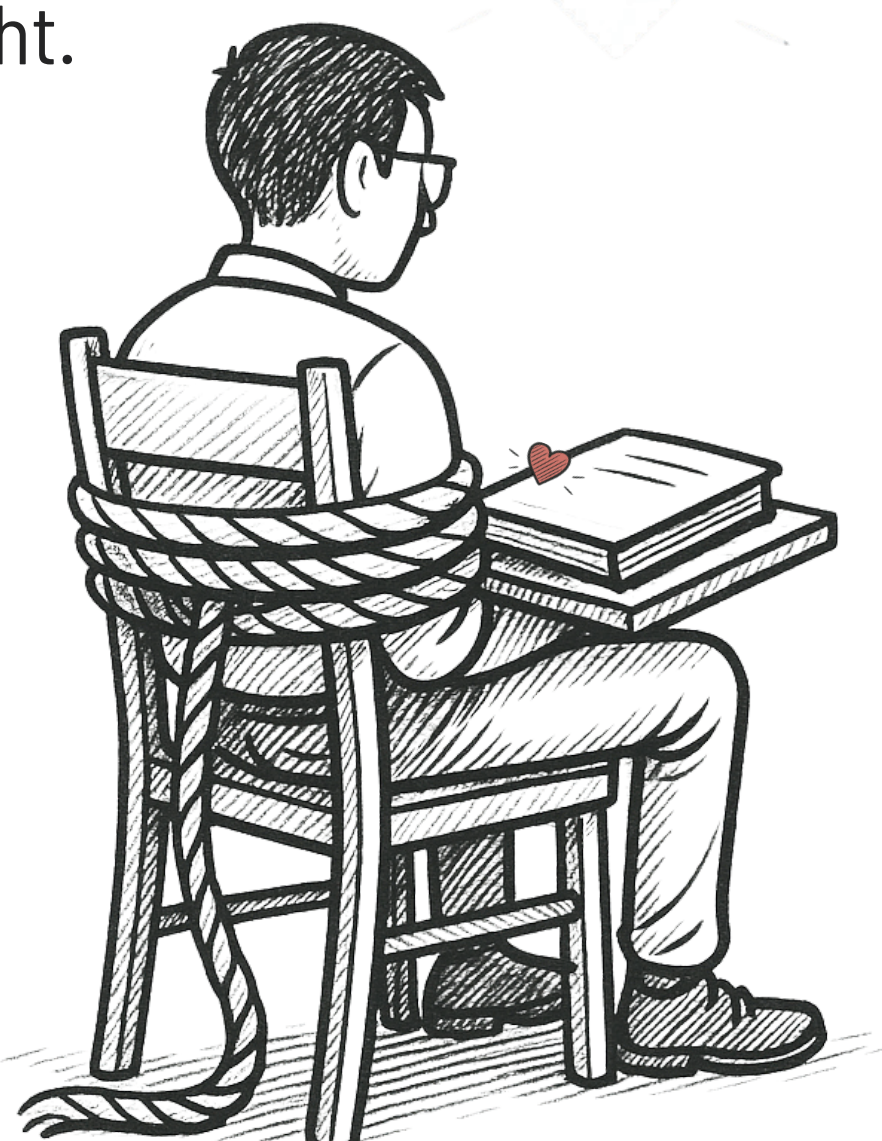
Es musste doch möglich sein, dass man die Dinge „einfach mal macht“.

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 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/ausstellung/#videoentfesselt>>

