

„ BIST DU BEHINDERT? “

Liebe Menschen mit und ohne Behinderungen, wir möchten eine wichtige Bewegung vorantreiben:
„Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sichtbar machen.“

Gibt es eine allgemeingültige Definition von Behinderung?

Nein, es gibt keine klare, überall gültige Definition von Behinderung. Jede Kultur hat ihre eigenen Regeln und Ideen darüber. Was oder wer behindert, hängt oft davon ab, wie die jeweilige Gesellschaft darüber denkt.

Soziales Modell von Behinderung:

„Man ist nicht behindert, man wird behindert.“

Eine Person hat eine Beeinträchtigung, Körper, Seele oder Geist funktionieren anders, bzw. eingeschränkt. Aber erst durch die Gesellschaft werden die Menschen behindert. Die Gesellschaft schafft Barrieren. Diese Barrieren machen das Leben für Menschen mit Beeinträchtigungen schwer.

Das soziale Modell kommt aus der britischen Behindertenbewegung. Es bedeutet: Ein Rollstuhlfahrer ist nicht behindert, weil er einen Rollstuhl nutzt. Er wird behindert, wenn ein Gebäude keinen Lift hat.

Definition Schwerbehinderung

nach § 2 SGB IX des Sozialgesetzbuches:

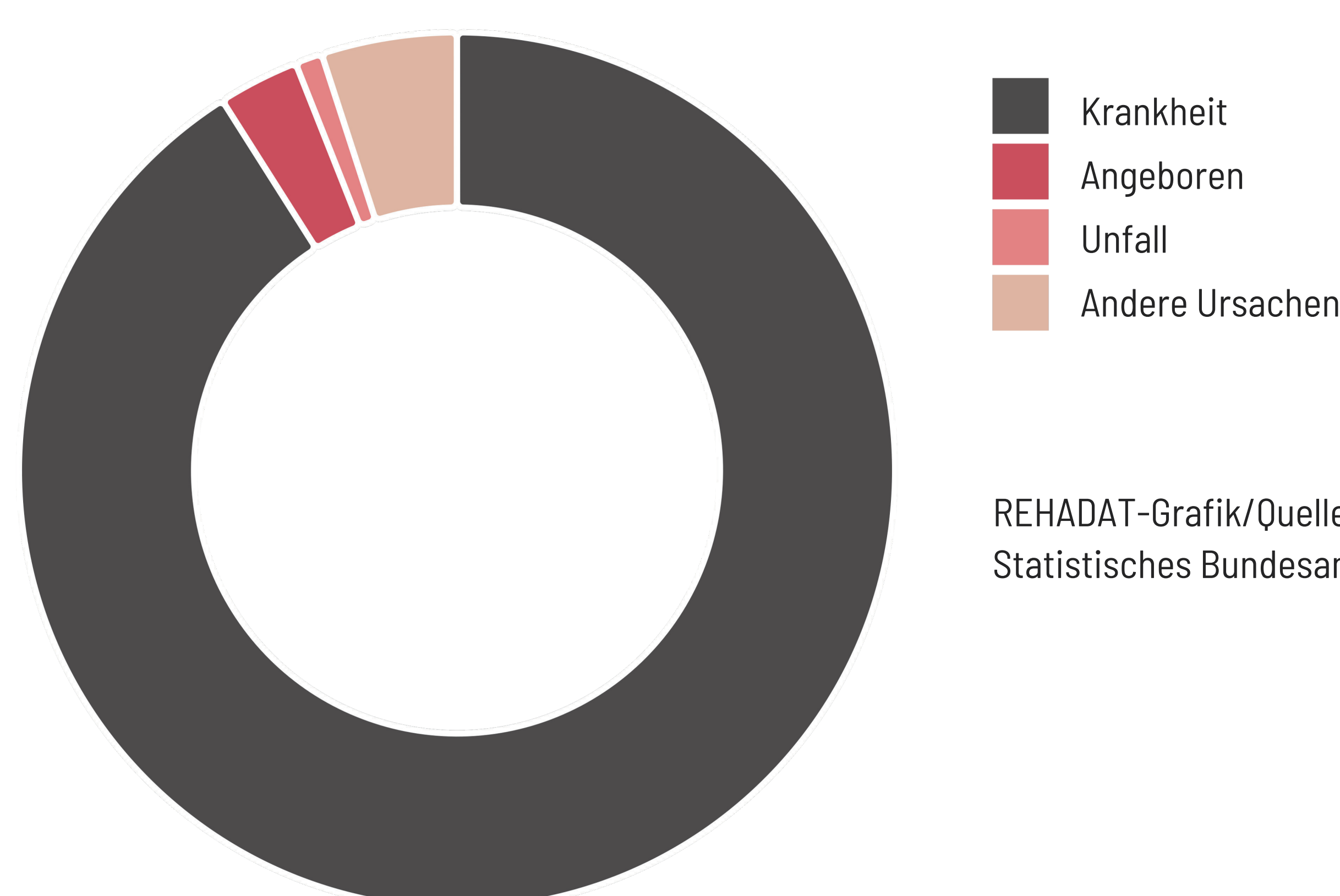
„Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die in Wechselwirkung mit Barrieren ihre gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft länger als sechs Monate hindern können...“

Schon gewusst?

Bezogen auf die Gesamtbevölkerung zum Jahresende 2023 waren 9,3 % der Menschen in Deutschland schwerbehindert (min. GdB 50).

50,1 % der Schwerbehinderten waren Männer, 49,9 % waren Frauen. (Quelle: Destatis)

Behinderungsursachen 2023



REHADAT-Grafik/Quelle:
Statistisches Bundesamt 2024

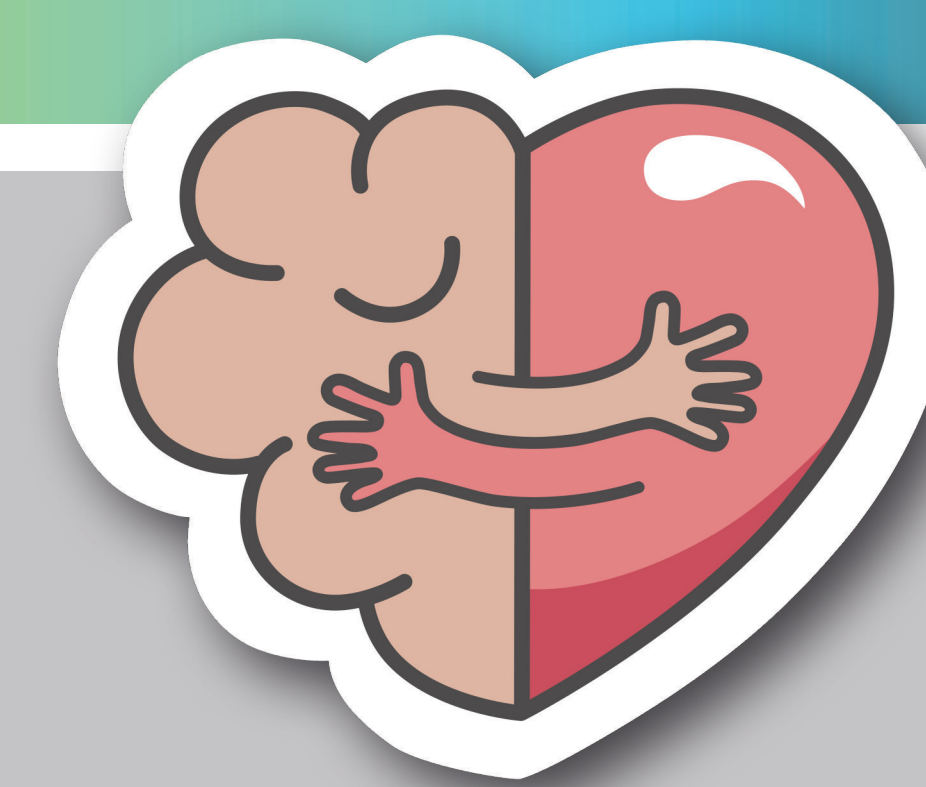


Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Sind Sie behindert?“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videobehinderung>>

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

www.stille-stunde.com





SCHULE UND KINDERGARTEN – DIE BASIS FÜRS LEBEN LEGEN

Schule und Kindergarten sind die ersten Stationen auf dem Weg ins Erwachsensein. 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 Herausforderungen wie Gerüche, Geräusche, Licht und Materialien können für Kinder mit nicht sichtbaren Behinderungen überwältigend sein. Neurodivergente Menschen leiden oft unter jahrelangen sensorischen Überforderungen, die langfristig zu Erkrankungen führen können.

Lösungen:

- Akzeptieren Sie Hilfsmittel wie Fidget-Tools, Kopfhörer und Sonnenbrillen.
- Gestalten Sie Rückzugs- und Aktivitätsräume als „Safe Spaces“ – nicht als Strafe.
- Integrieren Sie neuro-inklusives Design: indirekte Beleuchtung, schallisolierte Fenster, Vermeidung von grellen Farben und störenden Mustern.

Soziale Barrieren – Gemeinschaft statt Isolation. Verstehen statt bewerten.

Kinder mit nicht sichtbaren Behinderungen erleben häufig Isolation, Mobbing oder Missverständnisse. Unterschiede in Kommunikation, Nonverbalität oder psychische Überforderung, Schmerzen oder Schwäche führen dazu, dass sie sich nicht „voll funktionstüchtig“ fühlen.

Lösungen:

- Schulen Sie Lehrkräfte und Schüler:innen zu Neurodiversität. Das Wissen über die neurodivergente Wahrnehmung kann auch in anderen Bereichen helfen.

Etablieren Sie eine vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung.

- Fördern Sie unterstützende Beziehungen: „Was brauchst Du?“ statt „Das ist falsch.“
- Nutzen Sie positives Feedback: Das „5-1-Prinzip“ (fünf positive Rückmeldungen pro Kritik).
- Positive Verstärkung: Fokus auf Selbstwert und Erfolge
- Projektbasiertes Lernen: Praxisorientierte Ansätze in den Alltag integrieren.
- Setzen Sie auf kooperative Lernmethoden: Zusammenarbeit in Gruppen stärken oder Einzelarbeit zulassen. Gamification: die Übertragung von spieltypischen Elementen und Vorgängen in spielfremde Zusammenhänge.
- Korrektur sollte möglichst mit einem oder mehreren Lösungsvorschlägen verbunden sein.
- Fördern Sie Achtsamkeits- und Resilienzprogramme – für mehr Ruhe und Bewusstsein.

Kognitive Barrieren – Klarheit und Struktur für erfolgreiches Lernen. Sicherheit gibt Raum für Entwicklung.

Kinder mit ADHS, Autismus, Depression o. Ä. haben unterschiedliche Lernbedürfnisse. Während die einen Bewegung und Energie brauchen, benötigen andere Rückzug und Zuspruch. Allen gemein ist das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit in einer Welt, in der für die Kinder vieles unklar und herausfordernd ist.

Lösungen:

- Bieten Sie klare Zeitpläne und strukturierte Aufgaben für Orientierung.
- Nutzen Sie hybriden Unterricht für flexibles Lernen, besonders für Autist:innen.
- Fördern Sie verschiedene Lerntypen: visuell, auditiv, kinästhetisch, multimodal.
- Gestalten Sie flexible Lernräume: Stehen, Sitzen, Bodenarbeit.
- Fördern Sie nonverbale Kommunikation durch METACOM, digitale Tools und Gebärdensprache.

Prävention – Stress reduzieren, Resilienz fördern. Stress vermeiden, Lebensfreude stärken.

Reizüberflutung und Isolation können zu Überforderung, Rückzug und psychischen Krisen führen. **Besonders alarmierend:** Bei den 10- bis 25-Jährigen war Suizid im Jahr 2023 die häufigste Todesursache – vor Verkehrsunfällen. 18 % aller Todesfälle in diesem Alter waren Suizide. (Quelle: Destatis)

Lösungen:

- Binden Sie Sozialarbeiter:innen und Schulpsycholog:innen in den Alltag ein.
- Führen Sie anonyme Umfragen zur psychischen Gesundheit durch.
- Nutzen Sie die Datenbank „Grüne Liste Prävention“ und regionale Präventionsinitiativen.

Individuelle Bedürfnisse – Jede Stärke zählt. Einzigartige Talente erkennen und fördern.

Alle Kinder haben Stärken, die gezielt gefördert werden können. Kinder und Jugendliche mit nicht sichtbaren Behinderungen benötigen zusätzlich Verständnis für ihre Herausforderungen, Konzentrationsprobleme, Rückzugsbedürfnisse.

Lösungen:

- Fördern Sie Spezialinteressen sowie Hyperfokus und suchen Sie Lösungen bei Konzentrationsschwierigkeiten.
- Planen Sie zusätzliche Pausen zur Leistungsverbesserung ein.
- Passen Sie den Unterricht an persönliche Präferenzen an, z. B. freiwillige Teilnahme an Aktivitäten.
- Unterstützen Sie die klare Kommunikation eigener Bedürfnisse.

Trauma verhindern, Lehrkräfte stärken.

Lehrkräfte begleiten unzählige Einzelschicksale und prägen nachhaltig das Leben der Kinder. Viele neurodivergente Erwachsene erinnern sich an „den“ Lehrer oder „die“ Erzieherin, bei denen sie sich verstanden und gesehen fühlten – häufig eine Erfahrung, die ihnen lebenslang Kraft gibt. Gleichzeitig wird bei Lehrer:innen Depressionen als häufigste psychische Erkrankung festgestellt. Eine inklusive Atmosphäre ist für alle Parteien sehr wichtig.

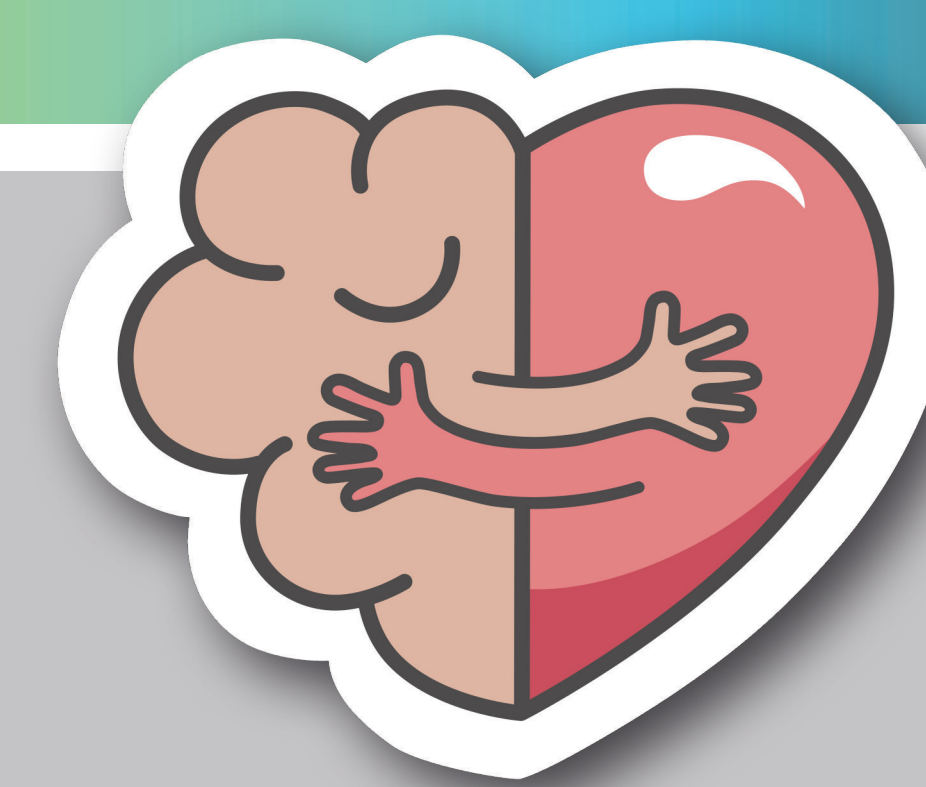
Unsere Empfehlung: Projekt „schAUT“ – Nicht über, sondern mit den Kindern reden.

Nutzen Sie die Umfragetools und Materialien des Projektes „schAUT“, mit einer Online-Fortbildung zu invisiblen Barrieren in der Schule, erstellt im Verbund-Projekt mit White Unicorn – Verein zur Entwicklung eines autistenfreundlichen Umfeldes e. V., Humboldt-Universität zu Berlin und der Goethe-Universität Frankfurt.
<https://www.empirische-bildungsforschung-bmbfsfj.de/de/Barrieren-in-der-Schule-abbauen-2571.html>



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





OVERLOAD, MELTDOWN & SHUTDOWN – VERSTEHEN, VORBEUGEN, UNTERSTÜTZEN

Je mehr Wissen, desto mehr Prävention, desto weniger Leid. Seien Sie Teil der Lösung.

Reizüberflutung stört viele – aber für manche Menschen hat sie gravierende Folgen. Sie führt nicht nur zu Stress, sondern kann auch schwere gesundheitliche und körperliche Belastungen verursachen. Reizüberflutung ist Teil unseres modernen Lebens, doch gemeinsam können wir Teilhabe fördern und Leid reduzieren – mit mehr Wissen, Empathie und praktischen Lösungen.

Die Phasen der Reizüberflutung

Wenn die Welt zu viel wird

Betroffene:

Reizüberflutung kostet betroffenen Kindern und Erwachsenen enorme Lebenskraft. Viele Erwachsene haben Wege gefunden, um dem zu entgehen – doch häufig ist dies die Isolation aus Scham vor Zusammenbrüchen oder ein starkes Maskieren, wodurch der Zusammenbruch innerlich geschieht und langfristig schwerwiegende Folgen haben kann.

Overload (Reizüberflutung):

Zu viele Reize, wie Lärm, Licht oder Menschen, führen zu Überforderung des Nervensystems. Typische Reaktionen: Reizbarkeit, Unruhe, emotionale Ausbrüche.

Meltdown (Impulsdurchbruch):

Ein unkontrollierbarer Ausdruck von Panik, Weinen, Schreien oder ggf. Gegenstände werfen. Gelegentlich kann eine Selbst- oder Fremdgefährdung auftreten.

Wichtig: Es handelt sich nicht um Aggression, sondern um einen Hilferuf.

Bitte werden Sie nicht wütend, sondern begegnen Sie der Person mit Mitgefühl.

Shutdown (sozialer Rückzug):

Der Körper „schaltet ab“: Rückzug, Stille und keine Reaktion auf die Umwelt. Dies ist ein Schutzmechanismus und kann mehrere Stunden bis hin zu Monaten oder Jahren andauern.

Herausforderndes Verhalten ist keine Provokation sondern eine körperliche Reaktion auf Reizüberflutung. Auch wenn es schwer fällt: Nehmen Sie das Verhalten nicht persönlich. Wut, Ausgrenzung und Distanzierung verursachen häufig großes Leid.

Prävention

Vorbeugen statt reagieren

Versuchen Sie, präventiv zu agieren, indem Sie die Betroffenen in ihrem Umfeld beobachten und vorab gemeinsam herausfinden, welche Techniken helfen könnten. Dieser Einsatz hilft Ihnen im Alltag und den Menschen in der Krise und kann Traumata verringern.

Auch wenn es manchmal persönlich erscheint, begegnen Sie Wut und Anspannung mit Verständnis: Betroffene können aufgrund von Affektlabilität ihre eigenen Emotionen schwerer regulieren und werden oft schneller von den Gefühlen anderer, wie Stress oder Aggression, beeinflusst.

Umgebung anpassen:

- Reizarme Zonen schaffen (z. B. leise Räume, gedämpftes Licht).
- Klare Strukturen und feste Zeitpläne bieten Sicherheit.

Hilfsmittel regelmäßig nutzen:

- Geräuschreduzierende Kopfhörer, Sonnenbrillen, Kilodecken und Fidget-Tools u. Ä. im Alltag einsetzen

Skilltraining:

- Erproben Sie gemeinsam die besten Wege der Selbstregulation durch sogenannte Skilltrainings. Welche Technik beruhigt effektiv?

Kommunikation

• Belohnung und Motivation:

Nutzen Sie vorwurfsfreie Kommunikation. Betroffene reagieren häufig stark auf persönliche Korrektur. Fördern Sie positives Verhalten und Anerkennung und fokussieren Sie bei Regulation die Lösungswege, um Stress zu vermeiden. Bei einigen Diagnosen ist es wichtig, das Gefühl von Kontrollverlust zu vermeiden. Bieten Sie in den Fällen mehrere Lösungen an.

• Kommunikationshilfen:

Viele Menschen können sich in der Krise nicht ausdrücken und werden “nonverbal”. Nutzen Sie Kommunikationshilfen im Alltag, um sie in der Krise einfach einsetzen zu können, wie Piktogramme, Farbcodes, Apps oder Ja-Nein-Vielleicht-Karten.

• Regelmäßige Abfragen:

„Was brauchst Du?“, “Wie geht es Dir?” (Skala 1 – 10) – diese Fragen sollten ernst gemeint sein, um Vertrauen aufzubauen und so Betroffenen helfen, unmaskiert zu antworten.

Entlastung einbauen:

- Regelmäßige Pausen: Übungen wie „60 Sekunden Lächeln“, Bewegung oder die „3-2-1-Übung“ können Stress im Alltag, Kindergarten, Schule reduzieren.
- Bewegungs- und Entspannungsangebote in Einrichtungen wie Boxen, Yoga, Atemübungen o. Ä. fördern

Sensibilisierung schaffen:

- Regelmäßige Schulungen für Lehrkräfte sowie Betreuende und z. B. Mitschüler:innen zu Neurodiversität und Reizverarbeitung durchführen.

Maßnahmen in der Krise

Ruhig bleiben, sicher handeln

Erkennen der Krise:

- Erste Signale: Unruhe, veränderte Körpersprache (an das Ohr oder den Kopf fassen, leerer Gesichtsausdruck o. Ä.), Rückzug oder Überreaktionen.

Richtig reagieren:

- Bleiben Sie ruhig, geben Sie Raum und sprechen Sie so wenig wie möglich. Wenn Sie aufgefordert werden zu kommunizieren, versuchen Sie zu erklären, nicht banalisieren: “Ich weiß, dass das Thema Dir wichtig ist, aber gerade bist Du aufgewühlt und ich wäre gerne einfach für Dich da.
- Vermeiden Sie unbedingt Kommentare oder Diskussionen über den Auslöser der Krise.

Hilfsmittel bereitstellen:

- Schaffen Sie reizarme Zonen mit gedämpftem Licht und reduzierter Geräuschkulisse.
- Nutzen Sie Gewichtsdecken, Fidget-Tools oder beruhigende Gerüche, um Sicherheit zu bieten. Bitte versuchen Sie die Hilfsmittel im Alltag einzubinden, um sie in der Krise effektiv einsetzen zu können.

Körperliche Unterstützung bieten

Achtung: nur mit Einverständnis der Person und den Eltern

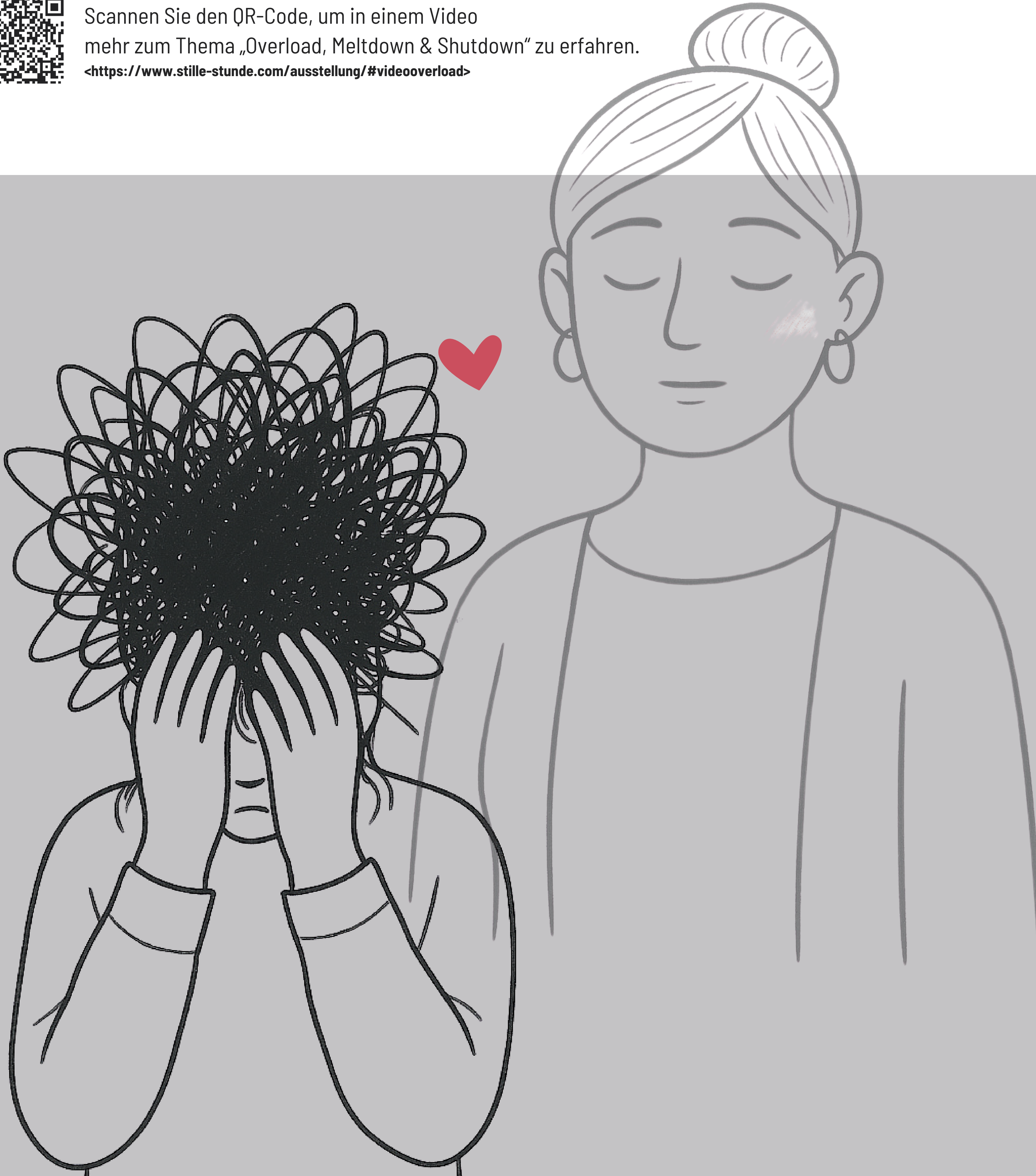
- Kaltes Wasser oder Ingwer, Chilibonbons (nicht für Kinder geeignet)
- Raum geben: Sanfte Bewegungsangebote wie Schaukeln oder Gehen stabilisieren. “Darf ich Dich fest drücken.” Manche Menschen gerade bei ADHS benötigen einen “Kick”, um die Impulsivität zu regulieren. Eine sehr starke Umarmung hilft manchen Menschen, diesen inneren Druck loszuwerden.

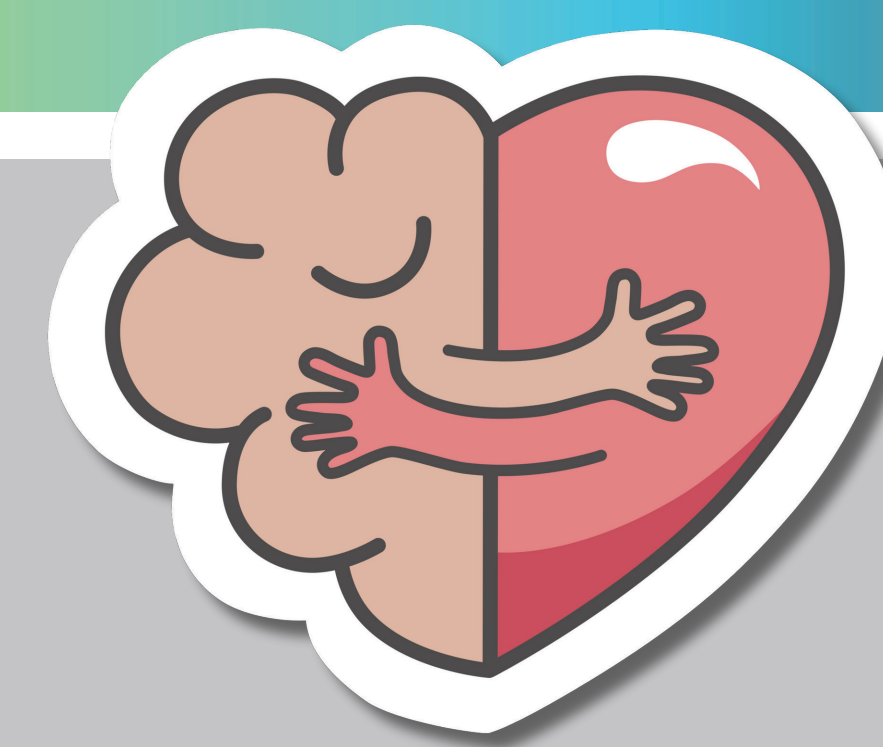
Nach der Krise:

- Ein Meltdown aus der Perspektive einer außenstehenden Person mitzuerleben, kann belastend sein. Sorgen Sie für sich selbst, sprechen Sie mit Vertrauten.
- Sprechen Sie das Erlebte nachträglich vorwurfsfrei an, wenn die betroffene Person bereit ist und versuchen Sie herauszufinden, wie ein Meltdown zukünftig abgewendet werden könnte.



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





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, PTBS 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.

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
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.

Es ist okay, müde zu sein. Es ist okay, Hilfe zu brauchen. Ihr seid stark und wichtig – auch wenn Ihr das vielleicht nicht immer fühlt. Bitte vergesst nicht: Ihr müsst nicht perfekt sein, und Ihr müsst Euch vor niemandem rechtfertigen. Eure Kinder lieben Euch für das, was Ihr seid, und sie können von Eurer Stärke, mit Herausforderungen umzugehen, lernen.

Wenn Ihr Unterstützung braucht, sucht sie Euch. Es gibt Menschen und Netzwerke, die für Euch da sind, ohne zu urteilen. Achtet darauf, wenn Ihr merkt, dass Eure Beeinträchtigung negativen Einfluss auf Euer Kind hat. Dies ist kein Vorwurf, sondern eine einfache Tatsache. So wie Ihr Hilfe bekommen würdet, wenn Euer Bein gebrochen wäre, könnt Ihr Unterstützung annehmen, um Euch und Eure Kinder zu entlasten.

Versucht, für Eure Kinder da zu sein und lasst Euch bei allem, was möglich ist, helfen. Das gibt Euch Kraft für das Wesentliche – Eure Familie.

viel Kraft
Euer Team von „Stille Stunde“

Liebe Nachbarschaftshilfen, Nachbarn, Freunde und Familie,

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen und deren Familien stehen oft vor großen Hürden im Alltag. Sie jonglieren zwischen Verpflichtungen, Terminen und Herausforderungen, die von außen oft unsichtbar bleiben. Doch Sie können eine Hilfe sein – oft sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen. Aber auch große und regelmäßige Hilfen können großes Leid lindern und ein Schicksal verändern.

Jeder Mensch ist einzigartig. Statt für andere zu entscheiden, was sie brauchen, fragen Sie einfach immer wieder: „Was brauchst Du?“

Bitte bedenkt:

- Es kann sein, dass die Person uneinsichtig wirkt, aber vielleicht hat sie auch nur keine Kraft für Veränderungen. Versuchen Sie sich darauf einzulassen und Dinge zu tun, die der Person gut tun und nicht Ihnen.
- Chronisch erkrankte Menschen können ermüdet sein. Gelegentliche Unterstützung kann helfen. Versuchen Sie die Belastung zu teilen und so eine langfristige Hilfe zu leisten, ohne selbst überfordert zu werden.
- Es kann sein, dass die Person schon häufig abgesagt hat und man keine Lust hat, ein weiteres Mal zu fragen. Versuchen Sie es trotzdem regelmäßig. Vielleicht sind Sie genau der Anruf, den die Person gebraucht hat, um nicht in der Isolation zu versinken – auch wenn Sie das nicht merken und sie Ihrer Einladung nicht folgt.
- Es kann sein, dass eine Person fröhlich wirkt, aber innerlich leidet. Viele Menschen maskieren ihre Gefühle so stark, dass Außenstehende nichts merken. Wenn eine scheinbar fröhliche Person ausweicht oder Gesichtsausdruck und Antwort nicht zusammen passen, fragen Sie genauer nach – vielleicht erfahren Sie mehr über den Menschen und den Hintergrund der Maskierung.

Neurodivergente Menschen, also Autist:innen und Menschen mit ADHS, Epilepsie, Schizophrenie u.v.m. brauchen andere Hilfen als z. B. Menschen mit Krebs oder PTBS. Bei neurodivergenten Menschen kann es eine Hilfe sein, ihre Wahrnehmung anzuerkennen und Strukturen der neurotypischen Wahrnehmung im Umfeld zu besprechen, um Lösungen zu finden.

Ein Mensch, der nicht bewertet, sondern bei Herausforderungen Unterstützung anbietet, kann sehr wertvoll für die Familienentwicklung sein. So ist es beispielsweise für Eltern mit ADHS oft schwer, Strukturen zu entwickeln und langfristig umzusetzen, aber für ihr Kind sind sie wichtig. Einige autistische Eltern können Wärme oder Nähe nicht nur schwer annehmen sondern auch schwer umsetzen, für ihr Kind ist emotionale Nähe jedoch essentiell.

Es gibt viele Möglichkeiten zur Unterstützung.
Danke, dass Sie wahrnehmen, anerkennen und helfen.



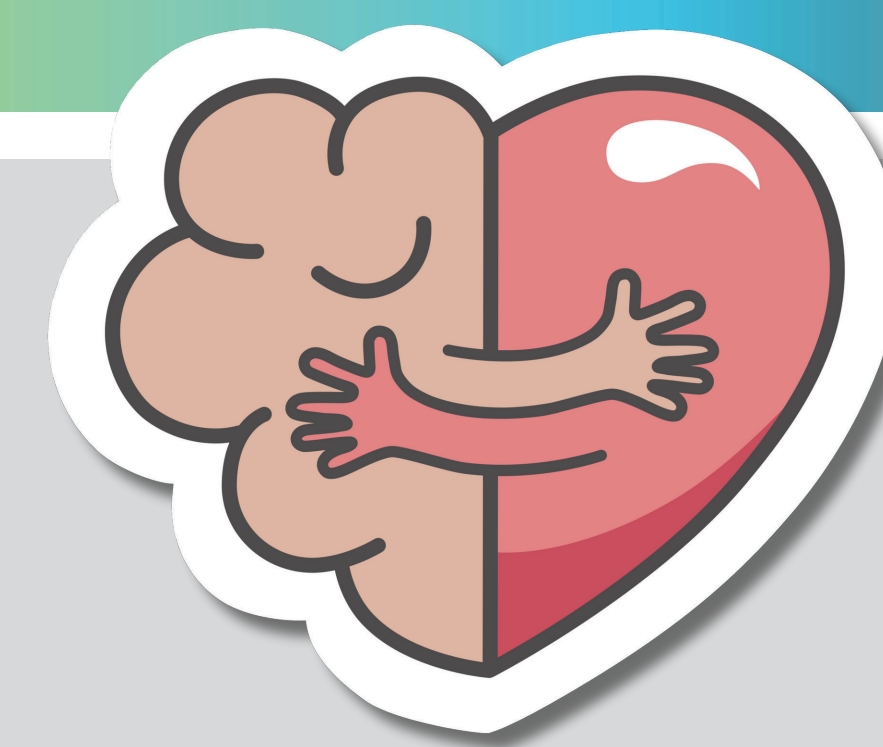
Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Eltern und soziales Umfeld“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videobriefe>>



„Ich habe so viel falsch gemacht, so oft nur funktioniert und dabei nichts mehr gefühlt. Ich habe so wenig gewusst und noch weniger verstanden und das nicht einmal geahnt. Ich habe so vieles persönlich genommen und wünschte, jemand hätte für mich Worte gefunden, wie ich die Situationen anders

bewerten und verändern kann.“
neurodivergente Mutter





MITLEID WAR GESTERN

AB HEUTE FÜHLEN WIR MIT UND HANDELN

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen 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 brauchst Du?“

Im Alltag unterstützen:

- Aufgaben übernehmen: Unterstützung bei Organisationen, Einkäufen, Terminen oder Finanzmanagement.
- Praktische Unterstützung: Haushalt, Kinderbetreuung oder Kinder morgens fertig machen und in den Kindergarten oder die Schule bringen.
- Soziale Stärkung: Regelmäßig anrufen, Einladungen aussprechen, auch wenn wiederholt Absagen kommen. Ihr Anruf könnte den Unterschied machen.

Einladungen 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 o. Ä. ist eine vorwurfsfreie Kommunikation wichtig.

Hören und schauen Sie genau hin – Dinge mögen für Sie banal sein, für andere können sie eine große Blockade darstellen.

In Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen:

Viele Menschen unterstützen Initiativen – sie 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 nie, welches Leid hinter einem Menschen steckt. Das gilt auch für Vertretungen von Wirtschaft und Behörden.

Reizarme Angebote fördern:

- Motivieren Sie zu reizarmen Angeboten wie Rückzugsräume, reizarme Eingänge, gedimmte Bereiche bei Veranstaltungen, Konzerten, Kino oder Freizeitparks.
- „Stille Stunde“ im Handel: Fragen Sie im Handel nach der Umsetzung der „Stillen Stunde“, gerne mit Hilfe unseres Leitfadens (stille-stunde.com). Wir unterstützen bei Interesse.

Motivieren Sie Parteien und Akteure in den Kommunen:

- Kommunen und Stadträt:innen können Veränderungen bewirken, indem sie Entscheidungen forcieren.
- Schulen und Kindergärten sensibilisieren: Rückzugsorte, flexible Lernmethoden und Stimming-Tools uvm. machen diese Orte inklusiver.
- Schulungen zum Thema Neurodivergenz für alle Pädagog:innen, Lehrkräfte und kommunalen Angestellte.
- Anträge zum Abbau von invisiblen Barrieren, wie: Kommunikationstafeln auf Spielplätzen, METACOM-Symbole in Kindergärten, reizarme Angebote auf öffentlichen Veranstaltungen und in öffentlichen Gebäuden, neuro-inklusives Bauen u.v.m.
- Teilnahme am Bündnis für „Communities That Care (CTC)“
- Vergabe der Ausweise für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen.

Kommunikation:

- Bewusstsein schaffen: Verbreiten Sie Informationen in Vereinen, am Arbeitsplatz und in der Familie. Betroffene sind überall, und ihre Anerkennung im Alltag ist wichtig.
- Ausweis: Unterstützen Sie Betroffene, den Ausweis zu tragen. Je mehr Menschen ihn nutzen, desto mehr wird das Thema entstigmatisiert.
- Betroffene haben oft nicht die Kraft, sich auszudrücken oder verlieren diese, nachdem sie etwas gesagt haben. Vereinbaren Sie nonverbale Zeichen, z. B. eine Blume, dann wissen sie, dass Sie sich melden, sobald Sie Zeit haben.

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.

Jede:r Einzel:n:e kann etwas tun und wenn wir nur einem Menschen aus diesen schrecklichen Statistiken Mut machen, dann hat es sich gelohnt. **#erfolgdurchmikroaktivismus**

Suizidprävention:

- Menschen mit unsichtbaren Beeinträchtigungen haben ein erhöhtes Risiko für Suizid, besonders bei Autismus (10-fach erhöht).
- Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Suizidgedanken/-versuche 28-mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen Kindern.
- Forscher der Universität Cambridge fanden heraus, dass 10 % 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. Dies wird auf Impulsivität und Schwierigkeiten bei der Selbstregulation zurückgeführt.
- Autismus und Sucht: Autist:innen sind zwar seltener suchtgefährdet, aber bei bestehendem 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 Wohnungslose bereits vor Eintritt der Wohnungslosigkeit unter psychischen Erkrankungen litten.
- Eine britische Studie des University College London aus dem Jahr 2018 ergab, dass etwa 12 % der untersuchten obdachlosen Personen Merkmale des Autismus-Spektrums aufwiesen, während der Anteil autistischer Menschen in der Allgemeinbevölkerung bei etwa 1 % liegt.

Belastung durch Kritik:

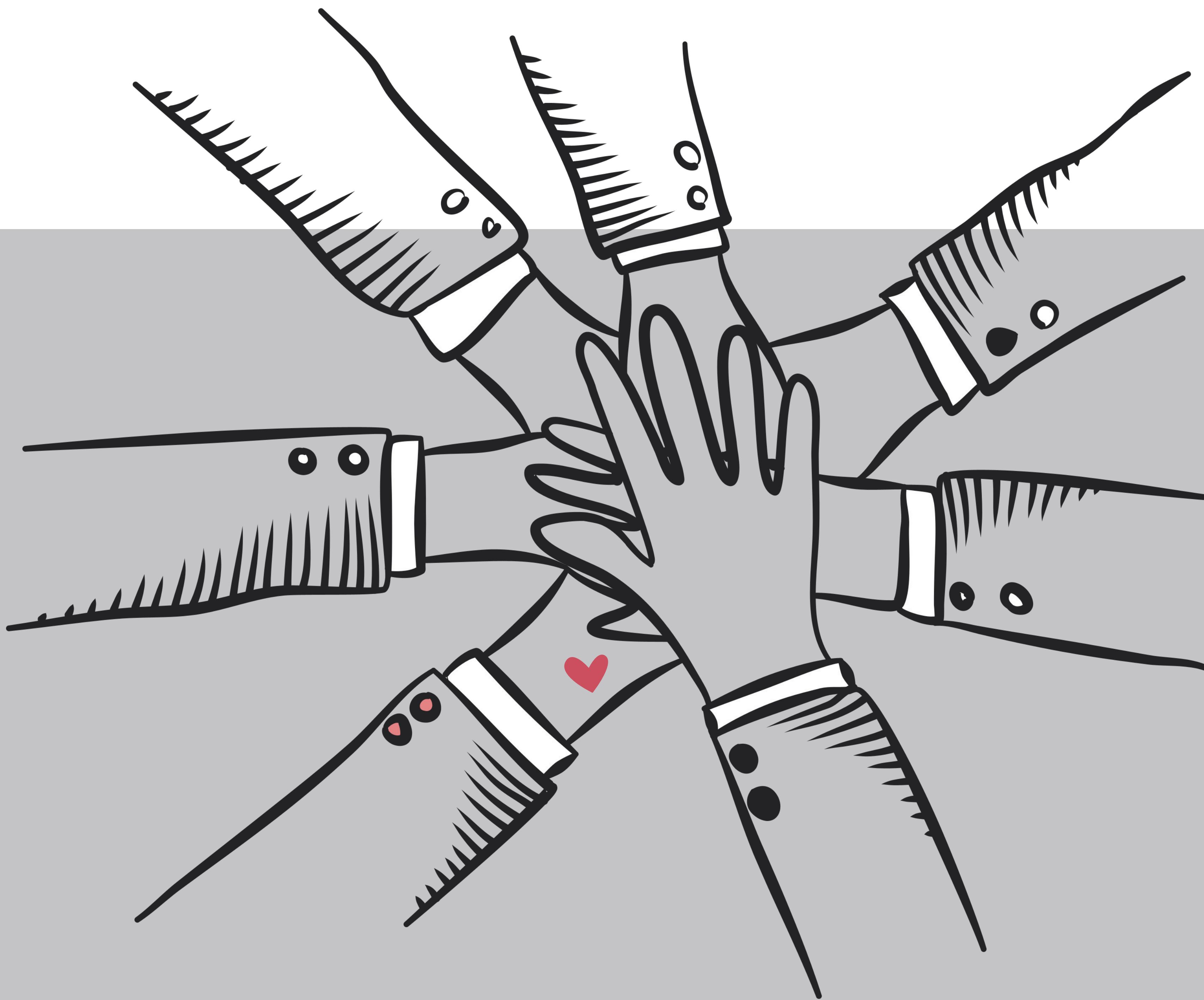
- Schätzung: Eine Hochrechnung zeigt, dass ein zehnjähriges Kind mit ADHS schon 20.000 Kritiksätze mehr gehört hat als ein Kind ohne ADHS. (Dr. William Dodson, Michael S. Jellinek)

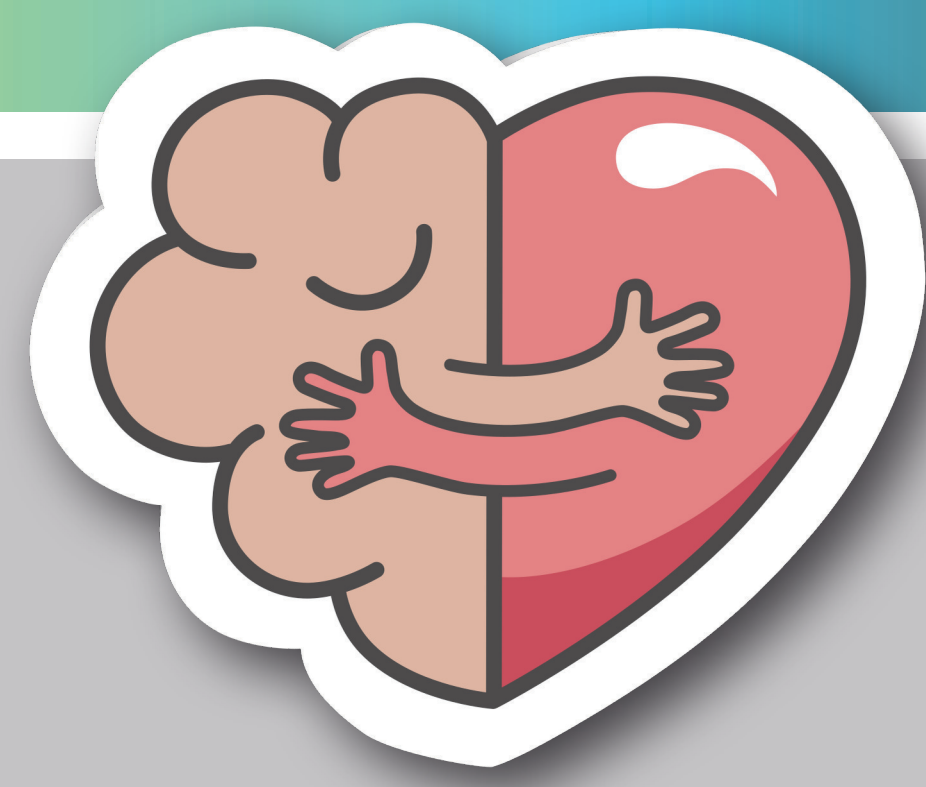
Weitere Informationen:

Diese Studien und weitere Fakten finden Sie in unserer Broschüre „Hintergründe und Zahlen“. Sie steht im Pressekit im Ordner „Abbau von Barrieren“ auf unserer Website für Sie bereit.



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





AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

Diplomatie versus Ehrlichkeit?

Neurotypische Person:

„Das ist so eine schöne
Veranstaltung gewesen.“

Neurodivergente Person:

„Inklusiv war es
nicht, aber schön für
die anderen.“

Autist:innen, die nicht maskieren, können respektlos
und befremdlich für Nichtautist:innen wirken.

Was ist eine 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.

Autismus ist ein Spektrum. Autistische Menschen unterscheiden sich stark voneinander:

Einige sprechen gar nicht, sind geistig mehrfach behindert, während andere über ausgezeichnete sprachliche Fähigkeiten verfügen. Heute spricht man von der Autismus-Spektrum-Störung (ASS), die je nach Ausprägung mit oder ohne zusätzliche Merkmale wie Sprachstörungen, geistiger Behinderung oder beispielsweise Epilepsie auftreten kann.

Autismus ist keine Krankheit.

Eine andere Wahrnehmung

Autist:innen 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.

„Jeder Mensch ist verschieden.“ (Autismusambulanz Halle)

„Ich bin gerne Autistin. Ich würde nicht neurotypisch sein wollen, möchte einfach nur nicht dafür kritisiert werden, dass ich so bin, wie ich bin.“ Rebecca Lefèvre, Autistin mit ADHS und Initiatorin des Projekts „Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sichtbar machen“.

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.“ (Psych. Uni. Zürich)

Maskieren: 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.

Alexithymie: Gefühle sind häufig schwer zu lesen und schwer zu verstehen.

„Autistische Menschen können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen und haben ebenso Schwierigkeiten, diese auszusenden.“ (Bundesverband Autismus Deutschland e.V.) 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.
<[https://de.wikipedia.org/wiki/Masking_\(Autismus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Masking_(Autismus))>

Nicht verwechseln: Autist:innen sind meist sehr empathisch. Nur anders.

Spezialinteresse & Hyperfokus

Autist:innen haben häufig Spezialinteressen und können dabei einen Hyperfokus entwickeln. Die ist eine intensive Konzentration auf spezifische Themen, oft begleitet von beeindruckendem Fachwissen. Die Interessen können von Plänen oder Dinosauriern bis hin zu Musik, Architektur, Poesie, Vampiren oder Ähnlichem reichen. Auffallend ist dabei die außergewöhnliche Intensität. Dies kann sich auch in Monologen äußern, während das Interesse an den Themen des Gegenübers möglicherweise geringer ausgeprägt ist. Albert Einstein, Greta Thunberg, Dan Aykroyd sind einige bekannte Beispiele für Autist:innen mit Spezialinteresse.

Übrigens: Kim Peek kannte den Inhalt von 12.000 Büchern und war Vorbild und Inspiration für den Film „Rainman“. Er war ein Savant. Ein Mensch mit Inselbegabung. 50 % aller Savants sind auch Autisten.

Bewältigung - Was hilft?

Eine Welt voller sensorischer Sensitivität, in der so viel wahrgenommen und gesehen wird, intensive Interessen und wiederkehrende Gedanken prägen den Alltag. Es ist eine Welt voller Details, Tiefe und einzigartiger Perspektiven – mit vielen besonderen und schönen Aspekten. Doch manchmal führt gerade diese intensive Wahrnehmung, besonders in einer Welt, die anders strukturiert und gelebt wird, zu Überforderung, gefühltem Chaos und Kontrollverlust. Umso wichtiger sind geeignete Bewältigungsstrategien, die helfen, Balance und Stabilität zu finden.

Empfehlungen:

- Struktur, Routinen
- geradlinige, bildfreie Kommunikation
- Akzeptanz und Wissen bei Übererregung
- Anerkennung von sozial unterschiedlichen Wahrnehmungen
- Selbstregulation – Stimming (Wippen, Summen, Schaukeln o. Ä.)
- Abbau von invisiblen Barrieren im allen Lebensbereichen wie Alltag, Schule, Freizeit, Arbeit

Bei Ausprägungen wie dem PDA-Profil, der Kombination Autismus und ADHS o. Ä. können andere relevante Themen wie Kontrollverlust oder Impulsivität hinzukommen, die die gängigen Empfehlungen für Autist:innen verändern.

Bewusstsein, Wissen, Akzeptanz:

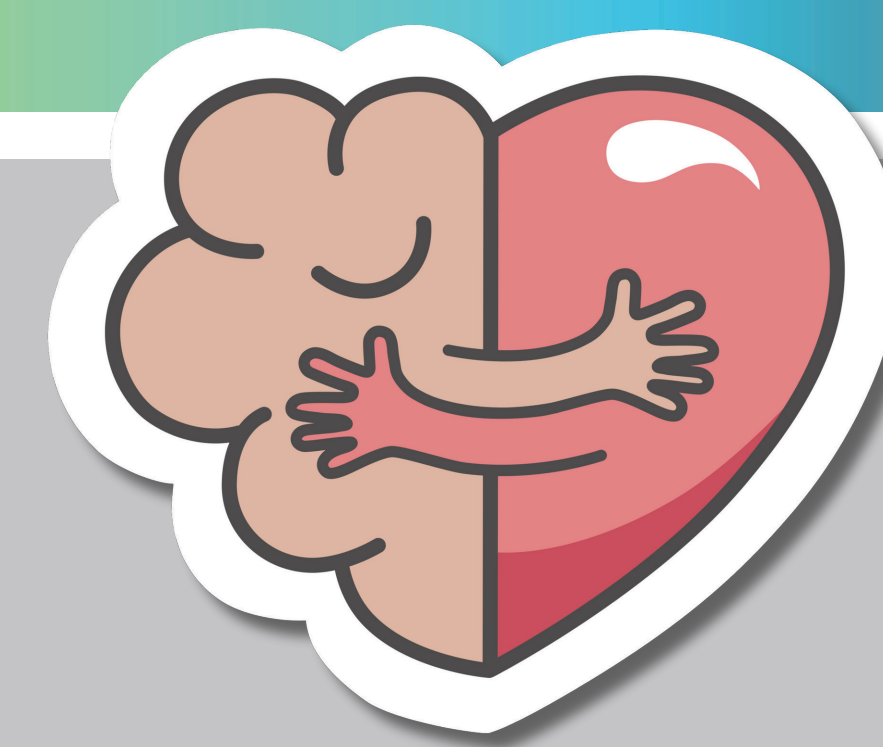
Wichtig: Erklären Sie sachlich, warum Sie anderer Meinung sind oder warum Sie sich verletzt oder verärgert fühlen. Aber: Es ist wichtig, Sachlichkeit zu akzeptieren und zu verstehen, dass etwas nicht persönlich oder verletzend gemeint war – auch wenn es sich für Sie so angefühlt hat.

Viele Autist:innen haben Schwierigkeiten, Konflikte nachzuvollziehen, wenn diese emotional oder bildhaft beschrieben werden.



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





AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT- / HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG

ADHS wird gesellschaftlich verharmlost. Die Statistiken von Menschen mit ADHS im Zusammenhang mit Wohnungslosigkeit, Sucht, Jugendgefängnissen, Therapiebedarf, Suizidalität und Unfallopfern sind drastisch.

Es sind Menschen, wie viele andere. Nette, nicht so nette, eher großzügig, oft kreativ, lebendig. ADHS hat viele Seiten und ist komplex. Das einzige, was es nicht ist, ist mode.

Wir haben sehr gute Therapeuten, die ADHS sehr gut diagnostizieren können.

Was ist ADHS nicht?

Vorurteile, die nicht nur falsch sind, sondern stigmatisieren und diskriminieren:

- **Der Zappelphilipp muss nur mal besser erzogen werden und Sport machen.**
- **Heutzutage hat doch jeder ADHS.**
- **Das verwächst sich schon.**
- **Das ist doch keine Behinderung. Braucht nur ein bisschen Disziplin.**

ADHS ist zu wenig bekannt.

“Das Krankheitsbild Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“ (ADHS) ist in der Öffentlichkeit nach wie vor zu wenig bekannt. Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Erkrankung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen.

Regulationsstörung im Frontalhirn:

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.“ (Quelle: <<https://www.adhs-deutschland.de>>)

Störungen – Häufig in drei Bereichen

Der Wahrnehmungsbereich

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

Der Sozialisationsbereich

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

Der motorische Bereich

- motorische Unruhe
- Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik
- falsche Kraftdosierung

In der Regel kommen begleitend hinzu

- eine seelische Entwicklungsverzögerung,
- ein schnelles psychisches und physisches Ermüden,
- ein extrem ausgeprägter Gerechtigkeitsinn anderen gegenüber und
- eine erhebliche Beeinflussbarkeit durch andere.

(Quelle: <<https://www.adhs-deutschland.de>>)

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 einfach 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.

Die Statistiken von Menschen mit ADHS im Zusammenhang mit Wohnungslosigkeit, Sucht, Jugendgefängnissen, Therapiebedarf durch Komorbiditäten, Suizidalität und Unfallopfern sind drastisch. Die Anerkennung der Barrieren und Herausforderungen der Menschen ist ein Menschenrecht, das wir viel zu häufig vernachlässigen.

Je mehr Verständnis, desto besser für alle. Denn: Alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen verdienen unsere Anerkennung, Unterstützung und Liebe, genau so, wie sie sind.

Was helfen kann

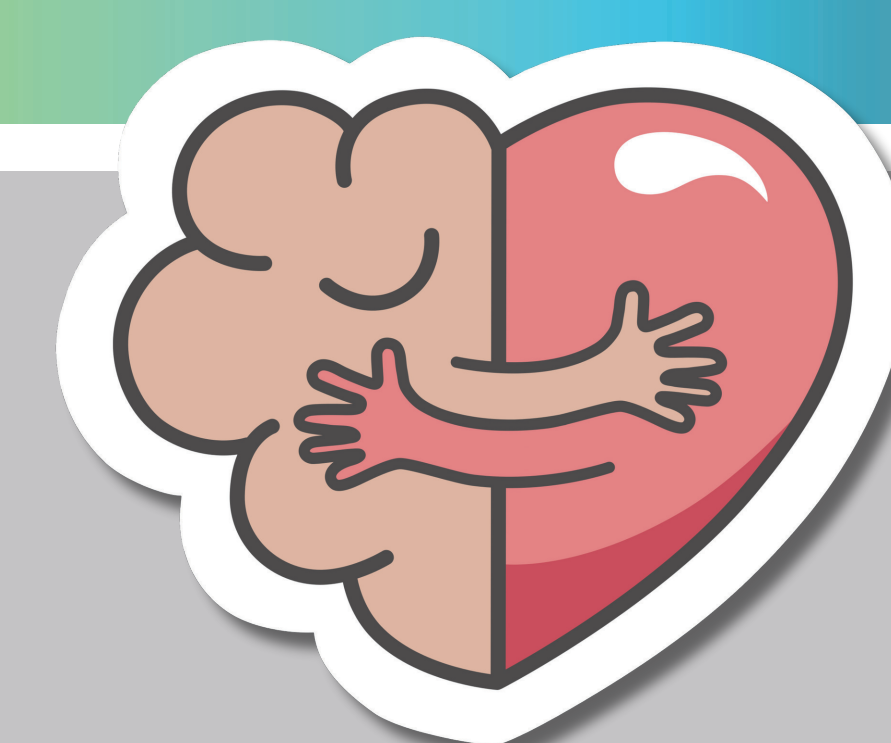
Sprechen und ernsthaft fragen, was gut tun könnte. Häufig hilft:

- 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.
- Immer wieder Hilfe anbieten, bis genug Vertrauen besteht, dass diese angenommen wird.
- Sobald Themen genannt werden, die schwer fallen, wie Abwasch, Rechnungen bezahlen, Zähne putzen: Auf keinen Fall banalisieren oder das Thema nicht ernst nehmen, sondern nach Lösungen suchen.



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





ABLEISMUS

DISKRIMINIERUNG DURCH NORMALITÄT?

Was ist Ableismus?

Ableismus bezeichnet die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung von Menschen aufgrund einer körperlichen, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigung. Es geht nicht immer um Hass oder Gewalt, sondern oft um die einfache Abwertung oder eine Einordnung außerhalb der Norm – selbst durch vermeintlich freundliche Kommentare. Vorwurfsfreie Kommunikation ist die Lösung, alles andere ist nicht freundlich.

Der Begriff spiegelt, wie auch Sexismus oder Rassismus, gesellschaftliche Machtverhältnisse wider. Menschen werden durch den Fokus auf ihre „fehlenden Fähigkeiten“ bewertet. Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen haben oft Barrieren, die für andere banal sind, genauso banal wirken viele Sätze, die Menschen oft tief verletzen.

Was ich mir wünsche?

„Mitgefühl und ein kleines bisschen Interesse, um sich mit dem Thema ernsthaft auseinanderzusetzen.“

„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.“

Worte, die wirklich helfen – statt Ableismus

Ableismus wird oft nicht als Übergriff erkannt, doch seine Auswirkungen sind häufig tief und nachhaltig. Indem wir anerkennen, dass bestimmte Sprache großes Leid verursachen kann, verstehen wir auch, dass eine vorwurfsfreie Kommunikation nicht nur freundlicher wirkt, sondern aktiv Anerkennung, Vertrauen und eine positive Selbstwahrnehmung fördern kann.



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

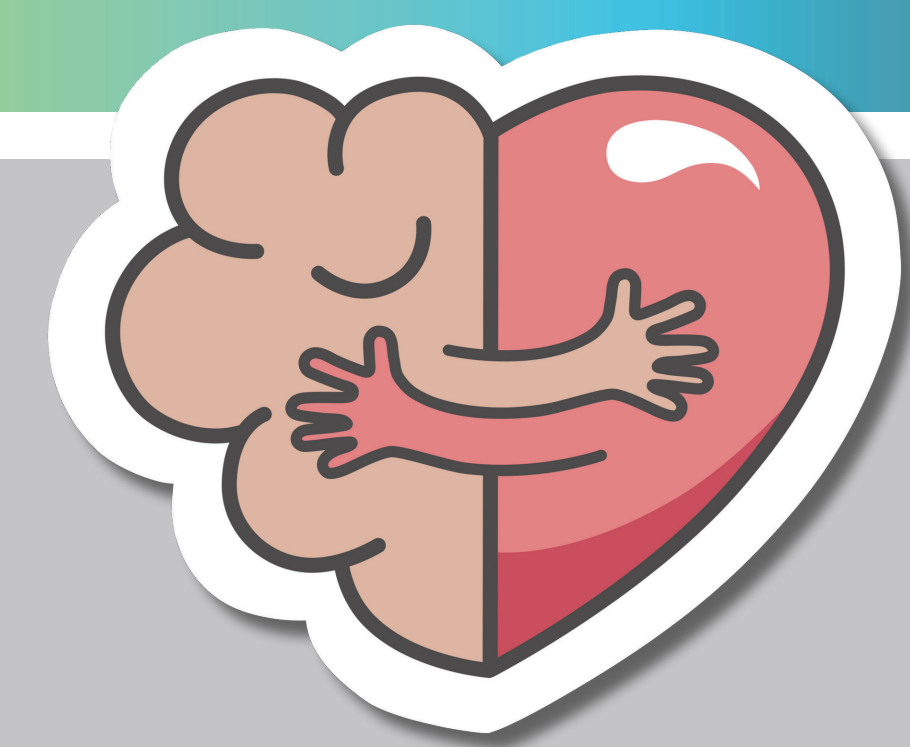


Nutzen Sie die
Macht Ihrer Worte.

Was benötigst Du?

„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.“



WIR MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN

Wir sind viele. Sehr viele. Wir werden als Lobby, als Behinderte, als Menschen kaum gesehen oder gekannt.

Unsere Barrieren sind vielfältig, der Leidensdruck oft massiv, doch wir haben bisher keine klare Kategorie im Bereich der Barrierefreiheit. Mit dem Begriff „invisible Barrieren“ bringen wir unsere Herausforderungen in den Fokus und setzen sie auf die Agenda der Behindertenbeauftragten.

Wir hatten kein offizielles Symbol, das für unsere Kategorie steht. Deshalb haben wir ein Icon entwickelt, das uns neutral repräsentiert – ohne Opferhaltung, dafür mit einem klaren Blick auf unsere Hilfsmittel. Es zeigt das wichtigste Werkzeug: Wissen über unsere Wahrnehmungen, den Barrieren, denen wir begegnen, gepaart mit Mitgefühl und Verständnis. Das Ziel: Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.

Was wir gemeinsam haben?

Ja, unsere Diagnosen und Merkmale sind unterschiedlich. Die Barrieren von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen haben jedoch vieles gemeinsam: Sie führen häufig zu Überforderung und Isolation und hindern die Betroffenen an der Teilhabe am Leben.

Dies sieht man nicht – es ist ein leises, unsichtbares Leid, das entsteht, weil die Gesellschaft daran hindert, aktiv teilzunehmen. Manchmal führt die gesellschaftliche Behinderung dazu, dass diese mehr Raum einnimmt, als die eigentliche Beeinträchtigung und deren Symptome.

Warum der Begriff „invisible Barrieren“?

Die Begriffe und Konzepte von mobilen und taktilen Barrieren sind inzwischen bekannt und etabliert.

Wir haben uns bewusst dafür entschieden, nicht nur von sensorischen Barrieren zu sprechen, sondern den Begriff „invisible Barrieren“ zu verwenden.

Das Wort „invisibel“ hat eine breitere Bedeutung und eignet sich besser, um alle Barrieren zu erfassen – psychische, soziale und sensorische Barrieren gleichermaßen. „Invisible“ schafft eine umfassendere Perspektive, die über rein sensorische Wahrnehmungen hinausgeht und das Thema ganzheitlich beleuchtet.

Der Abbau dieser invisiblen Barrieren ist wichtig.

Statistiken zeigen, dass die Nichtbeachtung dieser Barrieren nicht nur gegen die Menschenrechte und die UN-Behindertenrechtskonvention verstößt, sondern auch drastische menschliche und wirtschaftliche Schäden verursacht.



Wer sind wir? #wirsindviele

Entwicklungsstörungen und neurologische Erkrankungen

- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Autismus-Spektrum-Störung (ASS), CACNA1A-assoziierte neurologische Erkrankungen, CHD8-Syndrom, FOXP1-Syndrom, SYNE1-assoziierte neurologische Erkrankung, Dravet-Syndrom, Dyskalkulie (Rechenstörung), Dyslexie (Lese-Rechtschreib-Schwäche), Umschriebene Entwicklungsstörung Motorischer Funktionen (UEMF), Epilepsie, Episodische Ataxie Typ 2, Fragiles-X-Syndrom, Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD), HIVEP2-assoziierte Entwicklungsstörung, Hochsensibilität, Hydrocephalus (Wasserkopf), Kanalopathien (z. B. SYNGAP1-assoziierte neurologische Entwicklungsstörung), Legasthenie, Lernbehinderung, Lysosomale Speicherkrankheiten, Mutismus, Neuromuskuläre Erkrankungen, Nkx2-1-benigne hereditäre Chorea, PANDAS/PANS, Pathologische Anforderungenvermeidung (PDA), Parkinson-Syndrom, Rett-Syndrom, Spinale Muskelatrophie (SMA), Spina bifida (Offener Rücken), Tourette-Syndrom, Williams-Beuren-Syndrom.

Chronische Erkrankungen und Syndrom-Diagnosen

- Adipositas (Fettleibigkeit), Adenomyose, Angelman-Syndrom, Arthrosen, Ataxie (Störungen der Bewegungskoordination), Autoinflammatorische Fiebererkrankungen, Autonome Neuropathie, AV-Reentry-Syndrom, Balbuties (Stottern), Bandscheibenerkrankungen, Beckenbodendysfunktion, Bindegewbserkrankungen (inkl. Ehlers-Danlos-Syndrom, EDS), Bing-Horton-Syndrom (Clusterkopfschmerz), Borreliose (Borreliosis, chronische Lyme-Borreliose), Buschke-Ollendorff-Syndrom, Chronische Gastritis, Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS), chronische Schmerzen Colitis ulcerosa, Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), Diabetes, Dissoziative Störung mit pseudoepileptischen Dämmerzuständen, Dysautonomie, Dystonie, Emphyseme (Überblähung der Lungenbläschen), Emery-Dreifuss-Syndrom, Endometriose, Fibromyalgie, Myasthenia gravis, Fruktoseintoleranz, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Meningitis, Gallensäureverlustsyndrom, Gastroparese (Magenentleerungsstörung), Generalisierte Muskelhypotonie, Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmune Schilddrüsenerkrankung), Hereditäre Alpha-Tryptasämie, Herzerkrankungen, Hidradenitis suppurativa (Akne inversa), HIV (Humanes Immundefizienz-Virus), Hochsensibilität, Hypertonie (Bluthochdruck), Hypermobilität (Überbeweglichkeit), Immundefekte (z. B. Hypogammaglobulinämie), Klippel-Feil-Syndrom, Kollagenosen (Bindegewbserkrankungen), Koronare Herzkrankheit (KHK), Leukodystrophie, Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit, Lipödem, Lupus erythematodes (Lupus), Lysosomale Speicherkrankheiten, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), (Systemische) Mastozytose, Migräne, Mikrodeletionssyndrome, Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans), Morbus Crohn, Morbus Hailey-Hailey, Morbus Scheuermann, Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS), Multiple Sklerose (MS), Myalgische Enzephalomyelitis (ME), Myasthenia gravis, Nahrungsmittelintoleranzen (inkl. Salicylatintoleranz und Zöliakie), Okuläre Hypertension (Erhöhter Augeninnendruck), Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit, schwache Typen), Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Polyarthrose, Polyneuropathie, Post-COVID-Syndrom, Post-Vakzin-Syndrom, Posturales Tachykardie-Syndrom (POTS), Ramsay-Hunt-Syndrom, Raynaud-Syndrom, Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom (RLS), Rheuma, Schlafapnoe-Syndrom, Schlaganfall, Sicca-Syndrom (Trockene Schleimhäute), Small-Fiber-Neuropathie, Stenosen, Syringomyelie, Trigeminasneuralgie.

Psychische Erkrankungen

- Anorexia nervosa, Bipolare Störung (Manisch-depressive Erkrankung), Binge-Eating-Störung (BED), Borderline-Persönlichkeitsstörung, Bulimia nervosa, Depression, Dissoziative Identitätsstörung (DID), Dysthymie (Chronische depressive Verstimmung), Essstörungen (inkl. Purging-Störung, Ruminationsstörung, Nachteßsstörung), Exkoriationsstörung (Skin Picking), Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Orthorexie (Fixierung auf gesunde Ernährung), Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Schizophrenie, Schizoide Persönlichkeitsstörung, Soziale Angststörung, Suchterkrankungen, Zwangsstörung.

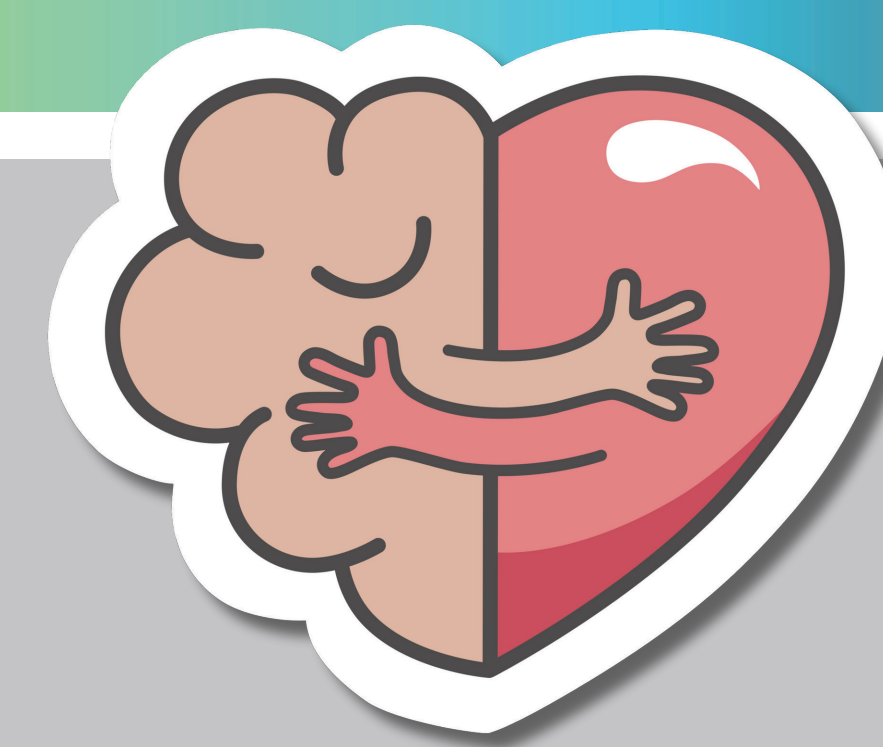
Sinnesbeeinträchtigungen

- Balbuties (Stottern), Okuläre Hypertension, Hörschädigung und Tinnitus

Diese Liste basiert auf Erfahrungen aus der Internet-Community und ist nicht vollständig. Einige Erkrankungen sind sichtbar, andere erst im fortgeschrittenen Stadium. Auch Adipositas oder Wechseljahre müssen nicht zwangsläufig beeinträchtigend sein. Wir akzeptieren, dass sich Menschen dieser Gruppe zugehörig fühlen und hoffen, dass ihre Herausforderungen gesehen werden.



Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen“ zu erfahren.
-<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videonichtstbar>>-



BESSERE ARBEITSKRAFT DURCH INKLUSION UND DIE INVISIBLEN BARRIEREN

Sehr geehrte Führungskräfte, 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 Arbeitskräftemangel und immer neue Herausforderungen den Alltag bestimmen?

Schafft Inklusion auch Arbeitskraft?

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen wie ADHS, Autismus, Migräne, Krebs, Hör- oder Sehbeeinträchtigungen, ME/CFS und vielen weiteren bringen wertvolle Talente und Fähigkeiten mit. Sie sind Zielgruppe, Wirtschaftskraft und Potenzialträger. Gleichzeitig sehen viele Arbeitgeber Unsicherheiten durch mögliche Ausfälle durch eine Behinderung oder Krankheit oder gesetzlichen Verpflichtungen.

Es ist ein Kreislauf, der neue Wege und Menschen mit Visionen erfordert. Denn Arbeitskraft fehlt auf der einen Seite, während auf der anderen Seite die Wertschätzung durch Teilhabe, frei von Überforderung und krankmachenden Strukturen, essenziell ist.

Die Fakten sprechen eine klare Sprache

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

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

Vorausschauend handeln

Ignorieren hilft nicht. Statt Lücken zu füllen, die entstehen, weil Menschen mit Behinderungen sich nicht bei Ihnen bewerben oder aufgrund belastender Strukturen wochen- oder monatelang ausfallen, können Sie bewusst Strukturen schaffen, die vorbeugen. Schaffen Sie ein inklusives Arbeitsumfeld durch Bildung und Sensibilisierung, den Abbau unsichtbarer Barrieren, Arbeitsbedingungen, die Herausforderungen akzeptieren und Lösungen suchen, statt Menschen zu überfordern oder auszugrenzen.

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

Teilhabe als Schlüssel zur Gesundheit

Ihre Firmenphilosophie und der Zugang zur Teilhabe sind wichtige Schlüssel zur Wertschätzung und Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Für viele Menschen mit akuten oder chronischen Beeinträchtigungen ist die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen, entscheidend für ihre Stabilisierung.

Gemeinsam für eine inklusive Arbeitswelt

Als Arbeitgeber oder Führungskraft haben Sie die Chance, einen Unterschied zu machen. Zufriedene Mitarbeitende sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Unternehmen – und ein inklusives Arbeitsumfeld ist ein wichtiger Weg, um dies zu erreichen. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite, um gemeinsam Schritte zu mehr Barrierefreiheit zu gehen.

Gehen Sie den ersten Schritt – wir unterstützen Sie dabei!

post@stille-stunde.com

„Ich verstehe, dass Arbeitgeber:innen zunächst Bedenken haben, wenn es um die Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen geht. Aber aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Es gab für mich keine zusätzlichen Kosten oder wirtschaftliche Einbußen, dafür erhielt ich Beratung, Unterstützung und Förderung. Keine Nachteile – nur Vorteile, denn die Integration von Menschen mit Behinderungen war auch für mich persönlich bereichernd und hat nicht nur das Betriebsklima verbessert, sondern auch die Kundenbindung gestärkt. Viele Kunden reagieren positiv auf die inklusiven Maßnahmen und suchen meine Märkte gezielt auf, weil sie dieses Engagement unterstützen möchten.“

David Hegemann, Betreiber mehrerer REWE-Märkte in Düsseldorf, stellt gezielt Menschen mit Behinderungen ein und ist ausgezeichnet mit dem deutschen Inklusionspreis für die Wirtschaft 2024

Das Gesetz zur Förderung eines inklusiven Arbeitsmarkts – Eine kurze Zusammenfassung

Beschäftigungspflicht:

- Unternehmen mit 20 + Arbeitsplätzen müssen weiterhin 5 % der Stellen mit schwerbehinderten Menschen besetzen (50 GDB oder Personen, die gleichgestellt wurden).

Erhöhte Ausgleichsabgabe:

- Wenn die Beschäftigungspflicht nicht erfüllt wird, steigt die Abgabe gestaffelt:
- 1 – 2 % Erfüllung: 140 €/Monat je unbesetztem Pflichtplatz
- 0 – 1 % Erfüllung: 245 €/Monat je unbesetztem Pflichtplatz
- 0 % Erfüllung: 360 €/Monat je unbesetztem Pflichtplatz

Förderung:

- Zuschüsse: Für barrierefreie Arbeitsplätze und Gehalt (z. B. bei Arbeitsassistenz)
- Beratung: Unterstützung durch Integrationsämter und Jobcenter

Bürokratieabbau:

- Vereinfachte Beantragung von Fördergeldern
- Unterstützung durch Integrationsfachdienste

Vorteile für Arbeitgeber:

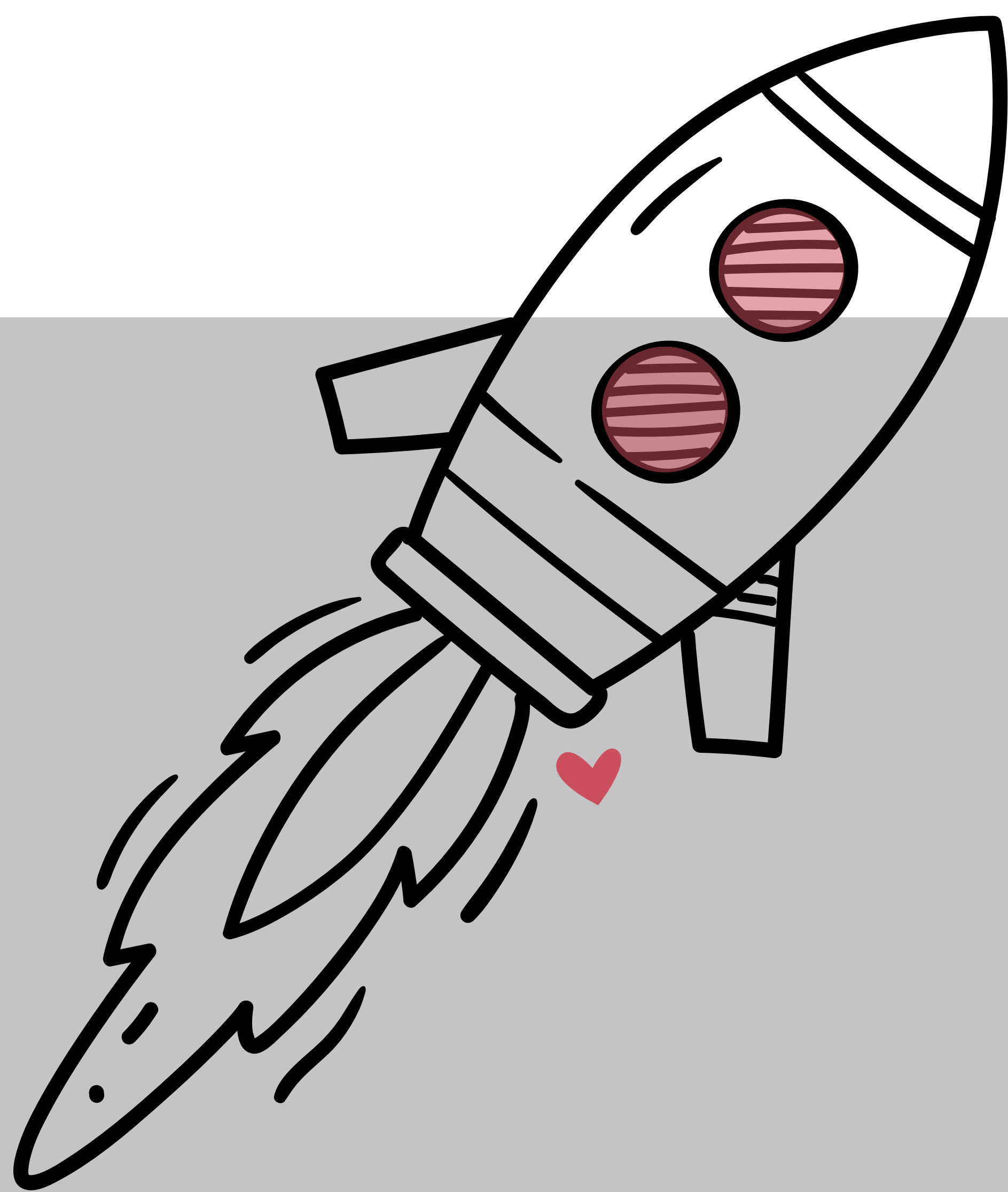
- Image: Stärkeres soziales Profil und positive Wahrnehmung
- Fachkräfte: Zugang zu Talenten und Sicherung der Arbeitskraft
- Entlastung: Finanzielle Förderung und gezielte Beratung

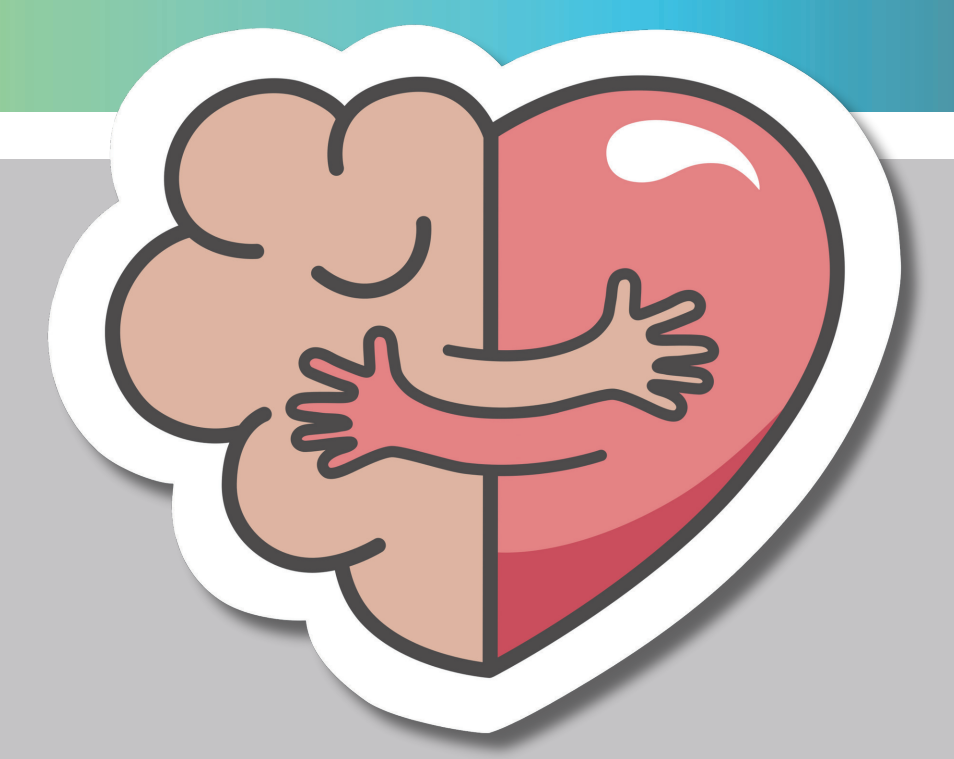
Kurz gesagt: Höhere Verantwortung, mehr Unterstützung, bessere Chancen.

Arbeitgeber, die inklusiv handeln, profitieren langfristig – menschlich und wirtschaftlich.



Scannern Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Bessere Arbeitskraft durch Inklusion“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videoarbeitskraft>>





NEURODIVERGENZ IM ARBEITSLEBEN

INVESTIEREN SIE IN WISSEN – ES LOHNT SICH

Wir sind alle gut, so wie wir sind.

Das Konzept der Neurodiversität, 2012 von Judy Singer geprägt, sieht neurobiologische Unterschiede als natürliche menschliche Vielfalt an – nicht als Defizit. Es beschreibt, dass Menschen unterschiedlich fühlen, denken und wahrnehmen. Statt von einer „Störung“ zu sprechen, unterscheidet man zwischen neurotypisch (häufiger, innerhalb der Norm) und neurodivergent (seltener, außerhalb der Norm). Diese Unterschiede bringen nicht nur Herausforderungen, sondern auch außergewöhnliche Schönheiten und Perspektiven mit sich.

Was entsteht dadurch?

Durch die unterschiedliche Bewertung von Informationen im Gehirn entstehen auch andere Ergebnisse. Neurodivergente Menschen denken oft „out of the box“ und hinterfragen bestehende Normen, die andere als selbstverständlich hinnehmen. Dies fördert Innovation, kann aber manchmal auch zu Chaos oder einer Spontanität führen, die nicht jeder mag. Führungskräfte können diese Kreativität fördern, indem sie helfen, „zu übersetzen“ und Strukturen zu schaffen, die Orientierung bieten.

Das Wissen über neurodivergente Wahrnehmung

Führungskräfte sollten spezifisches Wissen mitbringen und Maßnahmen ergreifen, um eine förderliche und neuroinklusive Arbeitsumgebung zu schaffen. Dieses Wissen ist nicht nur im Arbeitsalltag nützlich, sondern hilft auch, untypische Situationen besser zu meistern.

Hund und Katze: Verschiedene Sprachen einer Welt

Die Kommunikation zwischen neurotypischen und neurodivergenten Menschen wird oft mit dem Verhalten von Hund und Katze verglichen.

Beide können mit dem Schwanz wackeln – der Hund signalisiert Freude, die Katze Anspannung. Diese verschiedenen „Sprachen“ zu verstehen, erfordert Geduld, eröffnet aber faszinierende neue Welten.

Nicht über, sondern mit den Menschen lachen

Die unterschiedlichen Kommunikationsweisen führen oft zu scheinbar lustigen Situationen:

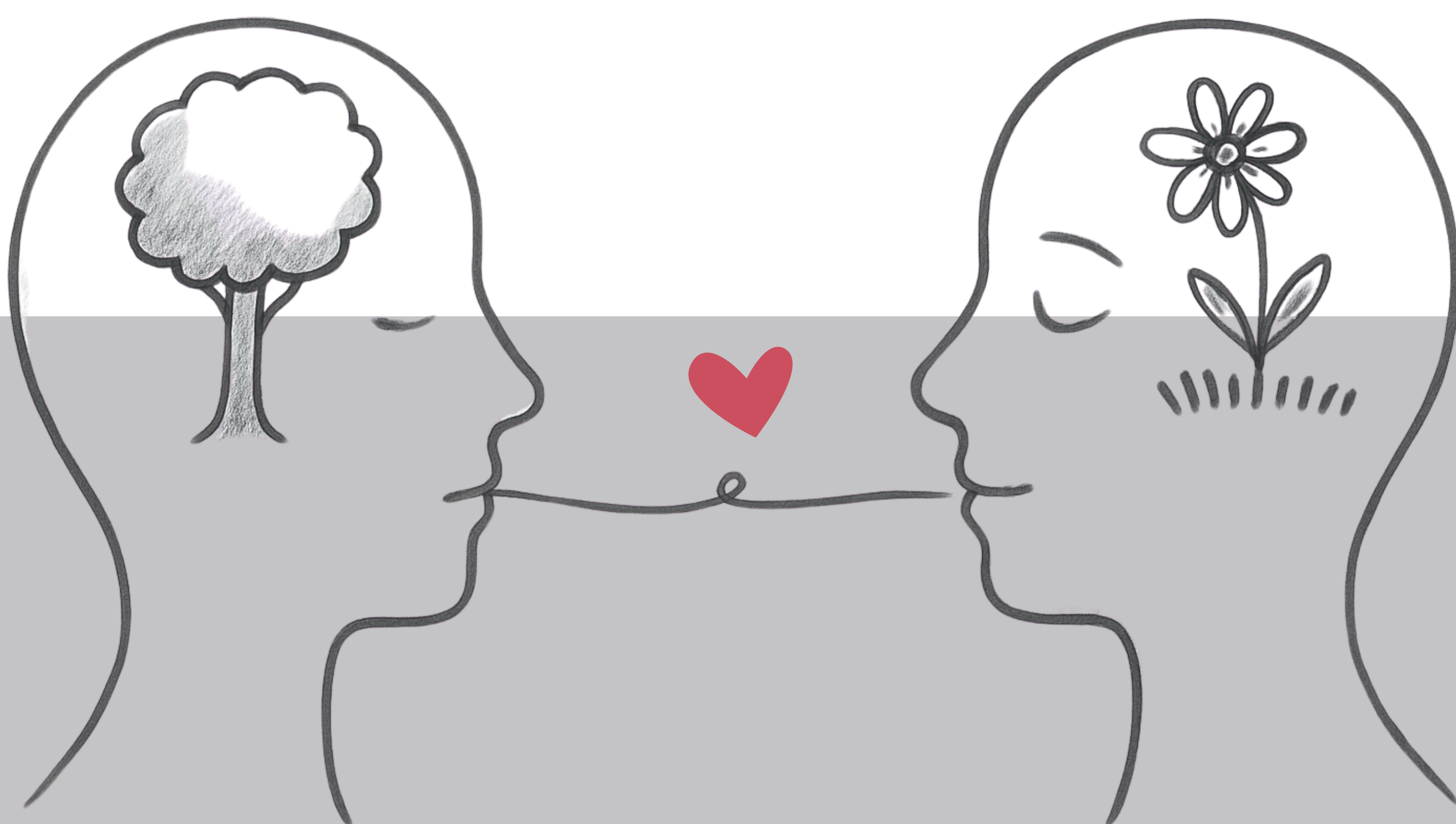
- Neurotypisch: „Ich habe 100 Aufgaben.“ – Autist: „Nein, es sind 14.“
- Neurotypisch: „Machen Sie es sich bequem.“ – ADHS-Person zieht Schuhe aus, Füße aufs Sofa: „Danke, das ist nett.“

In Serien wie „Monk“, „Atypical“ oder „The Big Bang Theory“ werden neurodivergente Züge zunehmend dargestellt. Diese Situationen können humorvoll sein – jedoch nur, wenn die Menschen gesehen und anerkannt werden.

Akzeptanz

Viele neurodivergente Menschen investieren enorm viel Energie zu maskieren, also sich neurotypisch anpassen, um gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen. Wenn sie dies nicht mehr müssen, entstehen authentische Momente, die manchmal lustig wirken, manchmal überfordernd.

Mit einer offenen Haltung können diese Situationen als Chance für gegenseitiges Verständnis genutzt werden. Und dann kann man auch gemeinsam darüber lachen.



Prokrastination und Erschöpfung

Menschen mit ADHS arbeiten oft mit unglaublicher Energie, fallen danach jedoch in ein Loch. Autistische Menschen haben häufig ein Spezialinteresse, geraten in einen Hyperfokus und können sich für andere Dinge wiederum gar nicht begeistern.

Prokrastination ist kein Zeichen von Faulheit, sondern Ausdruck einer Blockade. Mit Mitgefühl und Interesse können Führungskräfte die Ursachen dieser Blockaden erkennen und gemeinsam Lösungen finden.

Warum es auch anstrengend ist

Die exekutive Funktion – die Fähigkeit, Aufgaben zu planen und umzusetzen – ist bei neurodivergenten Menschen oft eingeschränkt. Tägliche Routinen können für Menschen mit ADHS schwer umsetzbar sein, während Abweichungen von Routinen Autisten stark belasten.

Neben der Kommunikation können so viele Missverständnisse im Alltag entstehen. Bewerten Sie diese Herausforderungen nicht, sondern akzeptieren Sie sie und suchen Sie gemeinsam nach alternativen Wegen.

Emotionen

Emotionale Empfindungen sind bei neurodivergenten Menschen oft intensiver. Lob, Kritik oder Konflikte können tiefer wirken als erwartet. Gleichzeitig berichten viele, dass sie soziale „Spielregeln“ anders wahrnehmen, was zu Missverständnissen führen kann.

Übrigens: Entgegen vieler Vorurteile sind Autisten sehr empathisch. Nur anders.

Die Schönheiten neurodivergenter Wahrnehmung

Trotz der Herausforderungen bereichert die Welt neurodivergenter Menschen jede Arbeitsumgebung.

Ihre Stärken:

- Hyperfokus: Intensive Konzentration in relevanten Momenten.
- Detailverliebtheit: Präzision und Genauigkeit.
- Unkonventionalität: Lebendigkeit, kreative Ansätze und neue Perspektiven.

Es lohnt sich.

Die Zusammenarbeit mit neurodivergenten Menschen hat bestimmt anstrengende Momente, aber diese zu überwinden, bietet große Chancen. doch sie bietet große Chancen. Es eröffnet neue Perspektiven, hinterfragt starre Strukturen und fördert gemeinsames Wachstum. Es ist mehr als ein Aufwand – es ist eine Investition in eine inklusivere Zukunft.

Übrigens:

Inzwischen gibt es Unternehmen, die ihre Human-Resources-Prozesse speziell auf neurodivergente Mitarbeitende ausgerichtet und angepasste Rekrutierungs- und Integrationsstrategien entwickelt haben, um die einzigartigen Stärken neurodivergenter Talente optimal zu nutzen.

Diese Unternehmen berichten von signifikanten Verbesserungen in Produktivität, Innovationsfähigkeit und Mitarbeiterzufriedenheit – ein Beweis dafür, dass Inklusion ein klarer Wettbewerbsvorteil sein kann.

<<https://www.glassdoor.com/blog/glassdoors-diversity-and-inclusion-workplace-survey>>

<https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=52624&utm_source=chatgpt.com>

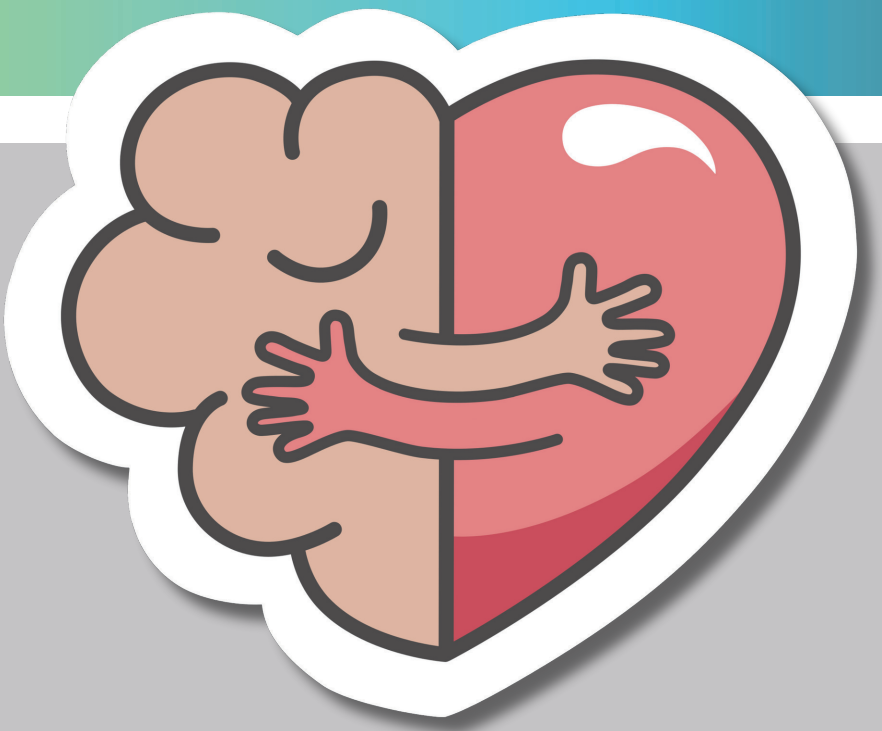


Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Neurodivergenz im Arbeitsleben“ zu erfahren.

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

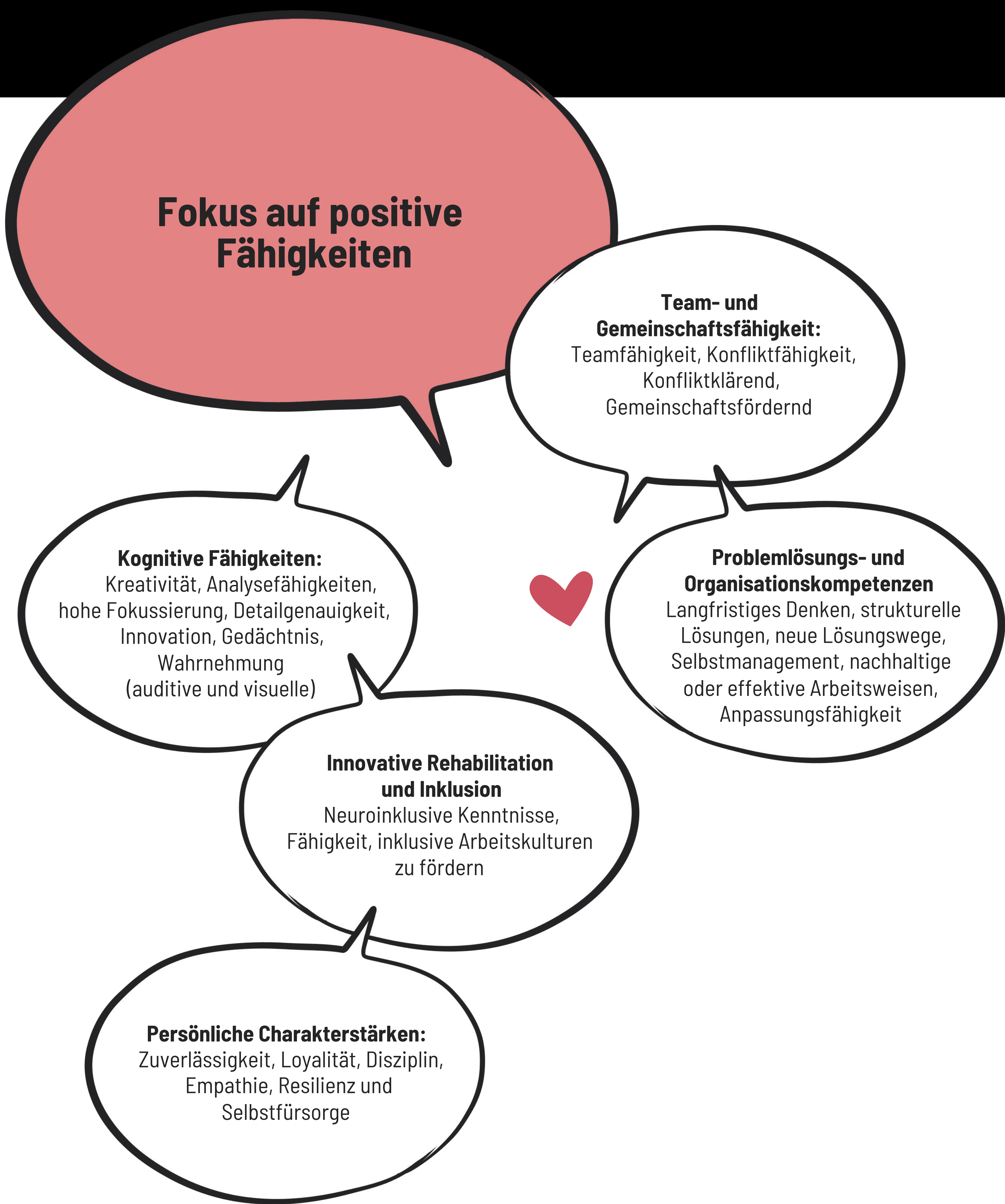


MENSCHLICHKEIT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT IM FOKUS



Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen bereichern die Arbeitswelt – durch Kreativität, Resilienz und innovative Denkansätze. Als Führungskraft liegt es in Ihrer Hand, Barrieren abzubauen, Stärken zu fördern und langfristig von der Vielfalt Ihrer Belegschaft zu profitieren. Die Diagnose ist nicht entscheidend – der Blick auf Potenziale und individuelle Lösungen schon.

Neuroinklusive Ansätze und wertschätzende Kommunikation schaffen ein Umfeld, in dem Herausforderungen gemeistert und Fähigkeiten entfaltet werden.



Was tun, wenn Mitarbeitende Herausforderungen haben?

Manchmal stehen Arbeitgeber vor komplexen Situationen: Konzentrationsprobleme, unerwartete Konflikte, Erschöpfungszustände oder sensorische Überforderung. Sie müssen nicht nach der Diagnose fragen, sondern Sie konzentrieren sich auf den Menschen und die Verbesserung der Situation. Mit passenden Lösungen können Sie diese Situationen meistern und ein inklusives Arbeitsumfeld schaffen.

Lösungen für häufige Herausforderungen:

Konzentrationsprobleme und Ablenkbarkeit:

- Nutzen Sie digitale Planungstools und visuelle Checklisten.
- Schaffen Sie ruhige Arbeitsplätze und flexible Pausenregelungen.
- Klare, priorisierte Aufgabenstellungen fördern Fokus und Produktivität.
- Akzeptanz, dass der Fokus vielleicht auf Kreativität, Gemeinschaft, Kundenkontakt liegt und Fehler im Schriftlichen, z. B. durch Rechtschreibe-Paten vermieden werden.



Unverständliche Konflikte oder Kommunikationsschwierigkeiten:

- Fördern Sie direkte und vorwurfsfreie Kommunikation.
- Kennen Sie die neurodivergente Wahrnehmung, um Gesagtes richtig interpretieren zu können.
- Sensibilisieren Sie das Team für unterschiedliche Arbeits- und Kommunikationsstile.
- Nutzen Sie Feedbackgespräche und nutzen Sie Kommunikationshilfen oder die Unterstützung von Bezugspersonen, da Betroffene im Stress häufig sehr viel oder gar nicht mehr kommunizieren.

Erschöpfungszustände, Depressionen und wechselnde Leistungsfähigkeit:

- Flexible Arbeitszeiten und Homeoffice ermöglichen eine Anpassung an Energielevel.
- Führen Sie regelmäßige Check-ins, um Belastungen frühzeitig zu erkennen.

Reizüberflutung und sensorische Herausforderungen:

- Reizarme Räume mit schallabsorbierenden Materialien und gedimmtem Licht.
- Stellen Sie Pausenräume und ergonomische Arbeitsplätze bereit.
- Duftstofffreie Arbeitsumgebung und klare Trennung von Raucherbereichen. Rufen Sie bei Bedarf zur Vermeidung von Parfüm auf.
- Einsatz technischer Hilfsmittel wie Noise-Cancelling-Kopfhörer, Apps o. Ä.
- Ruhebereiche und alternative Essenszeiten („Stille Mensa“) anbieten.
- Akzeptanz im Umgang mit Distanz, Körperkontakt, Ausflügen .

Rückzug oder Überforderung in Teams:

- Erlauben Sie Rückzugsräume und freiwillige Teilnahme an sozialen Aktivitäten.
- Fördern Sie Teambuilding unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.
- Unterstützen Sie Mitarbeitende durch Peer-Netzwerke oder Vertrauenspersonen.

Beratung und Unterstützung:

- Nutzen Sie Beratungsangebote und Förderungen durch die Arbeitsagentur oder den Integrationsfachdienst.
- Bauen Sie Stigmatisierung ab und fördern Sie Verständnis und entwickeln Sie umfangreiche Kenntnisse über neurologische Unterschiedlichkeit, Selbstmanagement und Arbeitsweisen Aspekte einer gesunden Arbeitsumgebung für alle: Fördern Sie Bewusstsein für Inklusion durch interne Schulungen.
- Verringern Sie Leidensdruck und ermöglichen Sie es Betroffenen, Symptome und Schmerzen erfolgreich zu managen.
- Profitieren Sie von Patenschaften und Peer-Groups im Unternehmen, die Barrierefreiheit fördern und Herausforderungen erklären können.

Ihr Nutzen:

Bleiben Sie offen: Wer Beweggründe kennt, versteht. Eine Mitarbeiterin braucht jederzeit Zugang zu einer Toilette: Sie profitiert vom Homeoffice und ist dort so leistungstark wie alle anderen auch.

Ein Mitarbeiter verliert in reizintensiver Umgebung schnell seine Konzentration; in reizarmer Umgebung arbeitet er wesentlich leistungstärker als seine Kollegen. Ein Mitarbeiter kann mit seiner Leistung seinen Kollegen nicht das Wasser reichen, aber er bereichert die Gemeinschaft einfach dadurch, dass er da ist. Vielfalt ist vielfältig. Machen Sie mit.

Mit empathischen und inklusiven Maßnahmen sowie gezielter Unterstützung schaffen Sie nicht nur ein barrierefreies Arbeitsumfeld, sondern stärken auch die Zufriedenheit und Produktivität Ihrer Mitarbeitenden.



Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit im Fokus“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videomenschlichkeit>>



EINKAUF DIE STILLE STUNDE



Stille Stunde – Teilhabe oder Marketing-Gag

Laute Durchsagen, grelles Licht, Reizüberflutung. Was manch einen Menschen ohne Beeinträchtigungen beim Einkauf schon nervt, ist für Betroffene eine Belastung und kann zu sogenannten „Meltdowns“, Schmerzen und großer Überforderung führen.

Was steckt dahinter: Die Idee der “Quiet Hour” stammt von Theo Hogg, einem Angestellten des neuseeländischen Supermarkts “Countdown”, der selbst ein autistisches Kind hat. In Neuseeland wird die “Stille Stunde” bereits flächendeckend umgesetzt. Auch in den USA und Großbritannien bieten Unternehmen landesweit und teilweise mehrmals wöchentlich reizreduzierte Einkaufsmöglichkeiten an. Wir hoffen, dass diese Form der Inklusion auch in Deutschland bald Standard wird.

Wichtig: Eine große Zahl der Betroffenen hat so starke Probleme, dass sie nicht einkaufen können oder durch die Reizüberflutung massive Beschwerden verursacht werden.

Fachkräfte für Autismus üben mit diesen Menschen oft jahrelang, um die Barrieren meistern zu können. Dies gilt es sich bewusst zu machen.

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 und erste Barrieren abzubauen. So wie ein Bürgersteig für einen Menschen im Rollstuhl eine Barriere darstellt – ist dieser für einen Menschen ohne Beeinträchtigung nicht relevant.

Teilnehmende Unternehmen können sich auf stille-stunde.com registrieren. Der Verein gemeinsam zusammen e.V. unterstützt dabei und stellt Marketingvorlagen wie Roll up, Plakat, Banner u.v.m. zur Verfügung.

Visuell – sichtbare Reize reduzieren

Das Dimmen des Lichts ist eine Anpassung, die auch von nicht betroffenen Menschen unmittelbar wahrgenommen wird. Oft führt die dadurch entstehende Atmosphäre automatisch zu einer ruhigeren und entspannteren Umgebung. Sowohl Kund:innen als auch Angestellte berichten regelmäßig über die positive und bereichernde Wirkung dieser Veränderung.

- Licht dimmen
- Aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



Akustisch – hörbare Reize reduzieren

Viele Kund:innen empfinden Radiogeräusche als störend. Betroffene können den Einkauf oft nicht selbst aufgrund der Geräuschvielfalt durch Einräumen, Stapeln und Türeenschließen u.v.m. verkraften. Nach all diesen Eindrücken wird die Kasse dann oft zur größten Herausforderung.

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



Taktil – Berührungsreize reduzieren

Viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen, wie Autist:innen, Menschen mit PTBS, Sehbeeinträchtigungen haben eine Herausforderungen mit Oberflächen.

- Minimierung irritierender, geräuschstarker oder sich abrupt ändernder

Oberflächen oder Materialien

Respiratorisch –

Luftgetragene Stoffe und Gerüche reduzieren

Viele Menschen werden durch geruchliche Reize überflutet. Auch reagieren viele Menschen körperlich auf eingeatmete Duftstoffe; teils mit massiven Schüben, die die Teilhabe am Leben komplett verhindern.

- Verzichten Sie auf Raumbeduftung und Duftmarketing.
- Rufen Sie Kunden und Mitarbeitende dazu auf, auf Parfümierung zu verzichten.
- Gestalten Sie den Eingang als Nichtraucherbereich.

Abläufe –

schnelle und reibungslose Prozesse ermöglichen

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

- Erholungsecken oder Sitzgelegenheiten bereitstellen
- Einkaufspat:innen als Hilfe zur Orientierung

Strukturen – Planung und Orientierung erleichtern

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 – soziale Interaktionen erleichtern

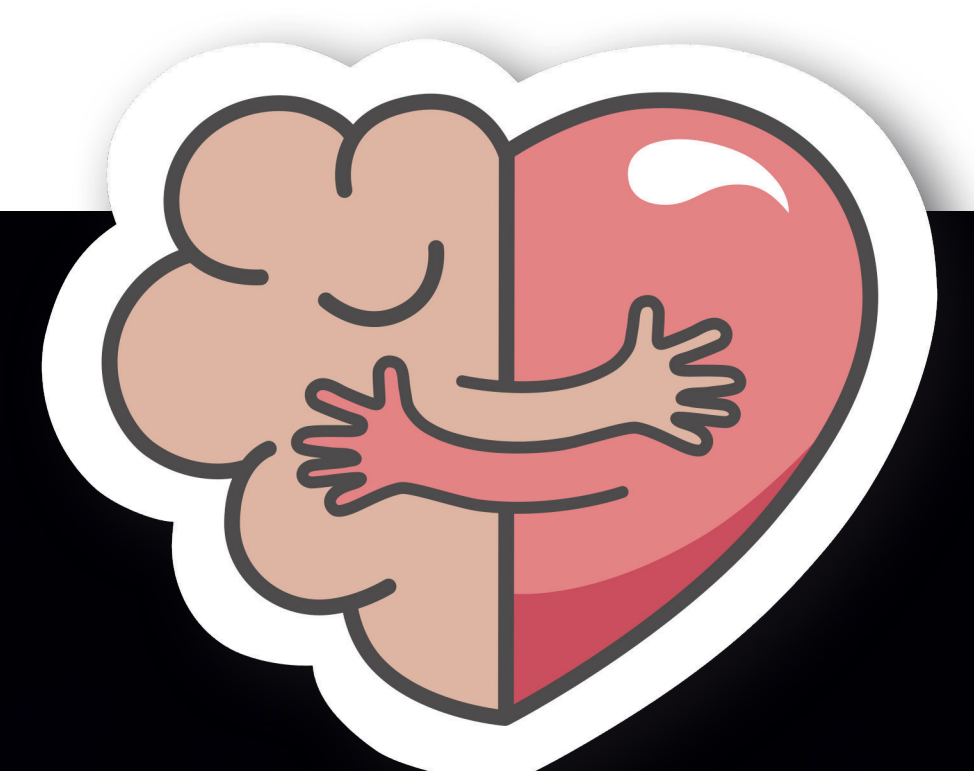
Für einige Betroffene ist Kommunikation (mit Fremden) schwierig. Folgendes kann helfen:

- Schild an der Kasse: „Verzichten Sie gern auf Smalltalk und Mimik!“
- Hinweis, wo Artikel nach einer Umstellung zu finden sind

Manche Märkte möchten zu den Abendstunden keine reizarmen Angebote machen, da der Kundenverkehr zu hoch ist und Sie dem Thema dann nicht gerecht werden können. Dennoch wäre es gerade für Berufstätige äußerst wichtig, zumindest eine „reizarme Stunde“ einzuführen.



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

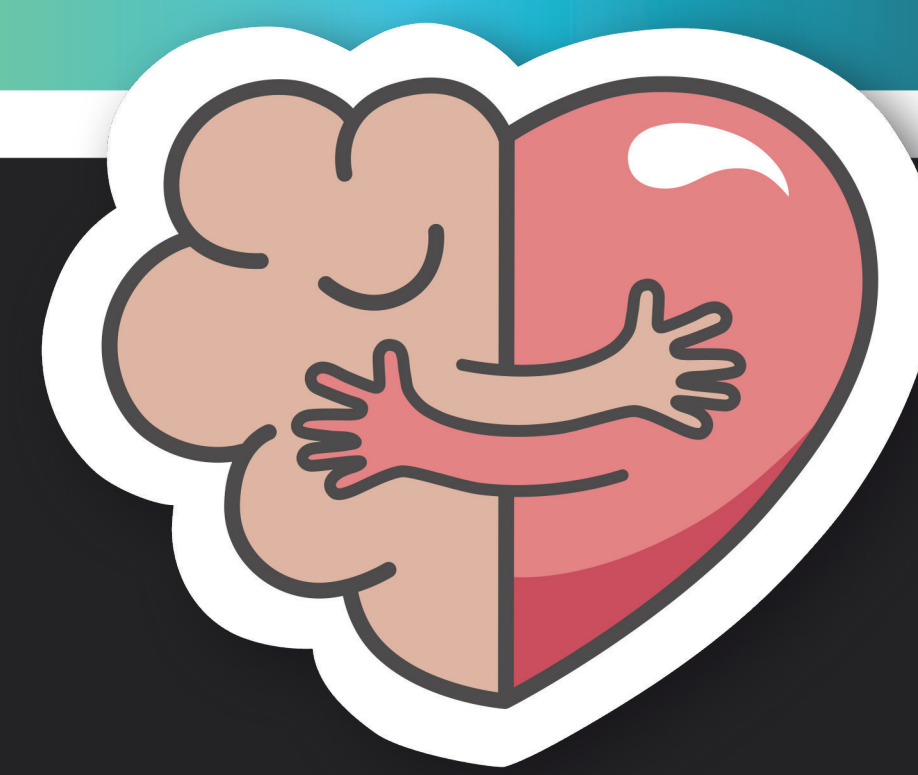


STILLE STUNDE WENIGER REIZ. MEHR INKLUSION – ENTSPANNTES EINKAUFEN

www.stille-stunde.com



MENSCHEN MIT NICHT SICHTBARER BEEINTRÄCHTIGUNG



Es betrifft sehr viele. Sie alle kennen das Problem der Reizüberflutung und der sozialen Herausforderung.

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen – die Beeinträchtigungen umfassen ein breites Spektrum von neurodivergenten Zuständen, chronischen Erkrankungen und psychischen Belastungen bis hin zu körperlichen Schwachzuständen und chronischen Schmerzen. Betroffene sind in allen Bereichen der Gesellschaft vertreten: häufiger jedoch in sozialen Gruppen wie Migrant:innen oder der LGBTQ+ Community, aber auch in unterschiedlichsten Berufsgruppen – von Lehrkräften und Pflegenden bis hin zu Fach- und Führungskräften im Management.

Die Herausforderungen bleiben oft unsichtbar, doch ihre Perspektiven, Kompetenzen und Resilienz bereichern die Arbeitswelt und unsere Gemeinschaft.

Invisible Barrieren

Gedimmtes Licht, ein umzäunter Spielplatz, gekennzeichnete Rückzugsorte, luftgetragene Duftstoffe, leise Gespräche oder die Akzeptanz, das manche Menschen intensiver oder anders fühlen – es klingt so banal, aber es macht für Betroffene einen großen Unterschied. Barrierefreiheit für alle bedeutet auch die Berücksichtigung von unsichtbaren 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. Es ist ein aufgeklärtes Umfeld, Reizarmut und die Anerkennung der unsichtbaren Barrieren, denn diese Barrieren existieren überall. Jede Kommune und jedes Unternehmen, aber auch Familie und Freunde können einen Beitrag leisten, indem sie die Teilhabe verbessern und nicht sichtbare Beeinträchtigungen wahrnehmen und anerkennen.

Warum ist dies wichtig:

Betroffene können aufgrund ihrer Behinderung, Schmerzen oder Symptomen nicht so am Leben teilnehmen, wie sie möchten oder wie es vom Umfeld erwünscht ist.

Dies führt häufig zu sozialer Isolation. Eine autistische Person, ein Mensch mit psychischen Herausforderungen, Inkontinenz, chronischen Schmerzen oder körperlicher Schwäche möchte vielleicht nicht unbedingt allein sein, muss sich aber zurückziehen. Nicht aufgrund der Beeinträchtigung, sondern aufgrund des Umfelds. Reizüberflutung kann bei manchen Menschen mit unsichtbaren Barrieren zu starken Überforderungen führen. Es handelt sich um einen Zustand der Panik und Hilflosigkeit, nicht um Wut oder Ignoranz! Es ist wichtig, dass Betroffene sowie das Umfeld aufgeklärt sind und Lösungen erarbeiten, um dies zu verhindern.

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

Aufklärung:

Der Begriff „Ableismus“ umfasst nicht nur Behindertenfeindlichkeit, sondern auch alltägliche Übergriffe, die scheinbar gut gemeint sind, ähnlich dem Alltagsrassismus:

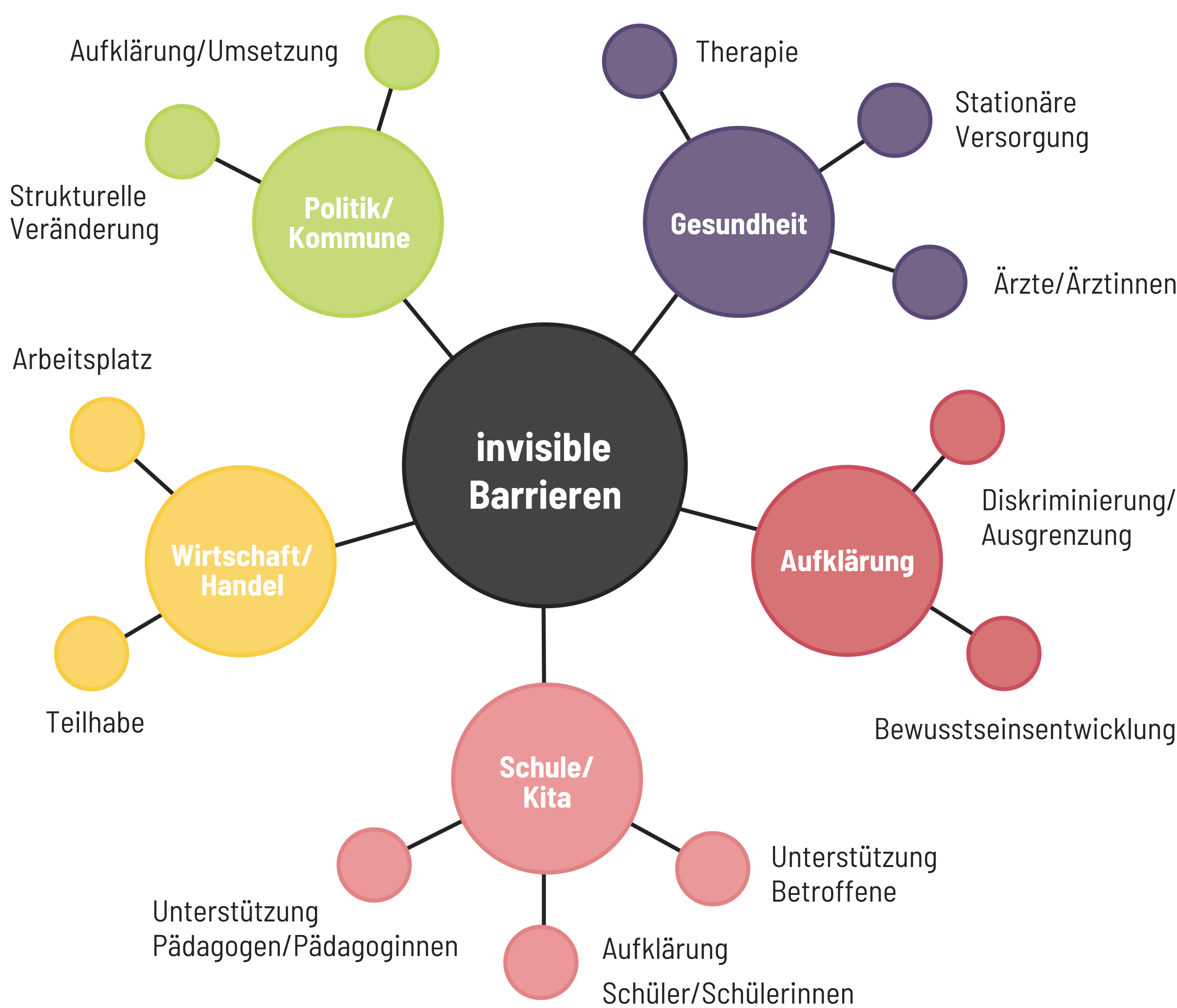
Verbale Übergriffe wie „Du bist zu viel“, „Reiß Dich doch mal zusammen“ oder „Streng Dich mal an“ rufen bei vielen Menschen im Autismus-Spektrum, mit ADHS, Depressionen, chronischen Schmerzen etc. tiefe Verletzungen und teilweise Traumata hervor.

Schule/Kita:

Erziehende und Lehrkräfte benötigen dringend Unterstützung. Es ist bekannt, dass zu wenig Ressourcen vorhanden sind, gleichzeitig gilt es zu bedenken, dass durchschnittlich 10 – 20 % der Betroffenen neurodivergent sind.

In einer Klasse mit durchschnittlich 30 Kindern, gibt es also ca. drei bis sechs der 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 Arbeitgeberin. 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 sensorischen Barrieren. Hier werden viele wichtige Weichen gestellt.

Wir sind keine Expert:innen, sondern Menschen, die etwas bewegen möchten.

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

Gesundheit:

Das Gesundheitssystem steht vor besonderen Herausforderungen, wenn es um Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen geht. Oft fehlt es an Wissen und Kapazitäten, auch bei medizinischen und psychologischen Fachkräften. Oft kommt es zu Fehlbehandlungen, oder Betroffene verzichten bereits von vornherein auf einen notwendigen Arztkontakt.

Autismusfreundliche Kliniken, duftstofffreie Versorgung oder spezialisierte Anlaufstellen für Menschen mit Reizüberflutung, ME/CFS, Post-COVID oder ähnlichen Diagnosen sind kaum vorhanden.



Scannen Sie den QR-Code, um in einem Video mehr zum Thema „Menschen mit nicht sichtbarer Beeinträchtigung“ zu erfahren.
<<https://www.stille-stunde.com/ausstellung/#videobeintrachtung>>

