

STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen.



Impulse für den Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen bei Veranstaltungen

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisiblen Barrieren abgebaut werden.



Guten Tag,

Barrierefreiheit wird in Deutschland noch immer überwiegend baulich gedacht. Rampen, Aufzüge und barrierefreie Sanitäranlagen sind wichtige Maßnahmen – sie greifen jedoch zu kurz. Ein erheblicher Teil gesellschaftlicher Barrieren ist nicht sichtbar.

Menschen mit neurodivergenten Profilen, psychischen Erkrankungen, neurologischen Beeinträchtigungen, chronischen oder systemischen Erkrankungen sowie Sinnesbeeinträchtigungen erleben strukturelle Hürden, die weder baulich noch unmittelbar erkennbar sind. Reizüberflutung, soziale Verdichtung, unklare Abläufe, kommunikative Komplexität, intensive Gerüche, Licht- und Geräuschbelastung oder klimatische Bedingungen können zu Überforderung, Schmerz, Destabilisierung oder Rückzug führen.

Invisible Barrieren, also sensorische, kommunikative, soziale oder chemische Barrieren, wirken oft subtil – und nicht einzeln, sondern kumuliert. ihre Folgen sind gravierend.

Hintergrund

Gesellschaftliche Strukturen orientieren sich überwiegend an einem leistungsfähigen, reizstabilen Durchschnitt. Ein erheblicher Teil der Bevölkerung weicht davon ab – dauerhaft oder situativ.

Internationale Studien gehen davon aus, dass:

- etwa 15–20 % der Bevölkerung neurodivergente Merkmale aufweisen
- psychische Erkrankungen im Laufe des Lebens etwa jede vierte Person betreffen
- chronische Erkrankungen in Europa mehr als ein Drittel der Erwachsenen betreffen
- neurologische Erkrankungen weltweit zu den häufigsten Ursachen für Behinderung zählen

Die Aufzählung ist nicht abschließend.

Nicht die Diagnose allein führt zur Einschränkung – sondern die strukturelle Nichtberücksichtigung spezifischer Belastungsprofile. Viele Betroffene bleiben unsichtbar. Sie kompensieren, maskieren, passen sich an, isolieren sich – oft unter erheblichem Energieaufwand und mit gesundheitlichen Folgen.

Aktuelle Studienlage und gesellschaftliche Relevanz

Internationale Forschung zeigt ein deutlich erhöhtes Risiko für psychische Krisen und Suizidalität bei neurodivergenten Menschen. Diese vulnerable Gruppe ist in den Diagnosen nicht heterogen. Sie benötigen unterschiedliche Forschungsansätze und medizinische Versorgung, aber gesellschaftlich leiden viele unter invisiblen Barrieren.

- Studien weisen auf eine im Durchschnitt etwa 16 Jahre verkürzte Lebenserwartung bei Autisten hin. Das Mortalitätsrisiko ist insgesamt etwa 2–3-fach erhöht. Besonders auffällig ist das deutlich erhöhte Suizidrisiko
- Große populationsbasierte Studien zeigen bei Menschen mit ADHS ein signifikant erhöhtes Risiko für Suizidversuche, komorbide Depressionen, Suchterkrankungen und erhöhte Mortalität. Impulsivität, chronische Überforderung und soziale Ausgrenzung gelten als zentrale Risikofaktoren.
- In Studien berichten zwischen 25–35 % der Jugendlichen mit FASD von Suizidgedanken oder -versuchen im Verlauf ihres Lebens.
- Menschen mit ME/CFS berichten über massive funktionelle Einschränkungen, soziale Isolation und unzureichende medizinische Versorgung. Studien weisen auf deutlich erhöhte Depressionsraten und Suizidgedanken hin – nicht primär als psychiatrische Grunderkrankung, sondern als Folge chronischer Belastung, Schmerz und gesellschaftlicher Nichtanerkennung.

Diese und viele weitere Daten stehen exemplarisch für ein strukturelles Versorgungsdefizit. Wenn soziale, sensorische, kommunikative und chemische Barrieren nicht berücksichtigt werden, kumulieren Belastungen. Isolation, Erwerbsunfähigkeit, Frühberentung, Fehlzeiten, soziale Rückzüge und psychische Krisen sind häufige Folgen. Invisible Barrieren sind kein individuelles Problem – sie sind ein Strukturproblem.

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



Gesellschaftliche Verantwortung

Die beschriebenen Belastungen sind kein Randphänomen einzelner Diagnosen, sondern Ausdruck struktureller Lücken. Invisible Barrieren führen zu Rückzug, Isolation, gesundheitlicher Verschlechterung und im schlimmsten Fall zu suizidalen Krisen.

Unser Anliegen ist nicht Polemik oder Dramatisierung, sondern Strukturveränderung. Wir möchten eine Gesellschaft gestalten, in der Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen selbstverständlich mitgedacht werden – nicht als Ausnahme, sondern als Teil der Normalität. Das bedeutet, Bewusstsein schaffen, Verantwortung übernehmen und Rahmenbedingungen anpassen.

Bereits kleine strukturelle Veränderungen können große Wirkung entfalten. Wenn Barrieren reduziert werden, sinkt Anpassungsdruck, Teilhabe wird möglich und gesundheitliche Stabilität gefördert.

Einen Einblick in unser Projekt gibt dieser Beitrag des ZDF (ab 1:00:26):
<https://www.zdf.de/play/magazine/volle-kanne-104/volle-kanne-vom-18-september-2025-mit-janek-rieke-100>

Übertragbarkeit auf alle Lebensbereiche

Das Einkaufen steht exemplarisch für viele gesellschaftliche Räume. Die meiste Zeit verbringen Menschen jedoch außerhalb des Handels:

- im Kindergarten
- in der Schule
- am Arbeitsplatz
- im öffentlichen Raum
- in der Freizeit
- bei kulturellen und politischen Veranstaltungen

Überall dort wirken soziale, sensorische, kommunikative und chemische Barrieren.

Gerade Veranstaltungen stellen viele Betroffene vor erhebliche Herausforderungen – gleichzeitig sind sie zentral für soziale Teilhabe, Gemeinschaft und Lebensqualität. Wer aus Angst vor Überforderung fernbleibt, erlebt langfristig Isolation.

Viele Veranstalter verfügen bereits über Awareness-Strukturen oder Rückzugsorte. Diese bestehenden Konzepte können mit geringem Aufwand um die Perspektive invisibler Barrieren erweitert werden.

Inklusion wird dadurch nicht komplizierter – sondern vollständiger.

Ziel dieses Dokuments

Dieses Dokument erweitert den bestehenden Inklusionsbegriff um invisible Barrieren.

Neben baulicher Barrierefreiheit können zukünftig auch soziale, sensorische, kommunikative und chemische Belastungen systematisch berücksichtigt werden.

Vielen Dank, dass Sie kleine Schritte mit uns gehen, um große Veränderungen zu bewirken.

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



Maßnahmen zum Abbau invisibler Barrieren bei Veranstaltungen

Umfassender Maßnahmenkatalog – für alle Veranstaltungsformate

Veranstaltungen sind Orte der Begegnung, Kultur, Politik und Gemeinschaft. Gleichzeitig entstehen hier häufig soziale, sensorische, kommunikative und chemische Belastungen. Eine inklusive Planung beginnt bei Struktur, Transparenz und Haltung – und berücksichtigt auch Menschen, die nicht in Präsenz teilnehmen können.

Dieser Katalog besteht aus zwei Teilen: Teil A enthält allgemeine Maßnahmen, die für alle Veranstaltungsformate gelten. Teil B enthält formatspezifische Zusatzmodule, die ausschließlich Besonderheiten des jeweiligen Formats benennen. Wir haben uns Mühe gegeben, alle Maßnahmen komplex zu erfassen, da invisible Barrieren kumulativ wirken und dabei ist nicht ein einzelner Faktor entscheidend, sondern das Zusammenspiel mehrerer Belastungen. Die Anerkennung und das Wissen über Herausforderungen, die für andere banal aussehen, hilft oft schon dabei zu verstehen, was oder warum eine Person, ggf. benötigt. Die umfassende Liste soll Impulse geben, Verständnis und die Wichtigkeit verdeutlichen. Die fett markierten Maßnahmen haben Priorität.

TEIL A: ALLGEMEINE MASSNAHMEN

Diese Maßnahmen gelten formatübergreifend für alle Veranstaltungstypen.

I. Transparenz & Planbarkeit

- Ort, Ablauf, Dauer und Programm klar veröffentlicht**
- Realistische Start- und Endzeiten benannt
- Pausen angekündigt; Verzögerungen kommuniziert**
- Erwartbare Reize (Lautstärke, Licht, Menschenmenge, Gerüche) benannt
- Kontaktmöglichkeit im Vorfeld (inkl. Telefon)**
- Barriereinformationen online zugänglich**
- Anfahrt inkl. ÖPNV, Behindertenparkplätze, Mobilitätsdienste erklärt
- Bedarfsabfrage bei Anmeldung (Assistenz, Verpflegung, sensorische Bedürfnisse)
- Social Story oder virtueller Rundgang vorab verfügbar
- Detaillierter Ablaufplan mit Reiz-Erwartungen vorab
- Wegbeschreibung in Textform (nicht nur Karte/Bild)
- Räumlichkeiten als barrierefreies PDF oder HTML beschrieben
- Informationen zu Gebärdendolmetschung und Untertitelung vorab
- Voraussichtliche Energiebelastung einschätzbar machen (Dauer, Gehstrecken, Stehzeiten)
- Audiodeskription verfügbar?

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



II. Visuell / Sehen

- Keine flackernden oder extremen Lichtwechsel; Stroboskop vermieden oder angekündigt
- Gedimmte oder reizreduzierte Bereiche vorhanden**
- Keine bewegten Displays oder Bildschirmwerbung in Ruhebereichen
- Ruhige Raumgestaltung ohne überladene Dekoration
- Ausreichende, blendfreie Beleuchtung in Laufwegen und Informationsbereichen
- Gute Sichtbarkeit des Gebärdendolmetscher-Bereichs
- Kontrastreiche Beschilderung (mind. 14pt); Braille an Raumnummern, WC, Ausgängen
- Taktile Raumplan oder tastbarer Lageplan für Menschen mit Sehbehinderungen verfügbar
- Glastüren und -wände mit kontrastierenden Markierungsstreifen

III. Auditiv / Hören

- Lautstärke bewusst gesteuert; Dauerbeschallung nur bei Notwendigkeit**
- Reizspitzen werden angekündigt
- Ruhige Zonen markiert**
- Echoreduzierende Maßnahmen geprüft (Teppich, Akustikpaneele)
- Induktive Höranlagen oder FM-Anlagen in Vortragsräumen
- Hintergrundgeräusche minimiert für Lippenlesen und Hörgerätenutzung
- Lärmschutz-Kopfhörer verfügbar oder werden empfohlen, mitzubringen

IV. Olfaktorisch / Riechen

- Kein Duftmarketing; keine Duftkerzen oder Raumduft**
- Duftfreie Produkte verwenden (Seife, Reinigungsmittel)
- Stark ausdünstende Reinigungsmittel vermieden
- Duftstofffreie Zonen ausgewiesen**
- Vor Beginn lüften**

V. Chemisch / Stoffliche Einwirkungen

(Hier geht es nicht um Geruchs-Reize, sondern um Verträglichkeit – auch von geringen Spuren.)

- Rauchfreie Zonen klar definiert, entfernt von Ein- und Ausgang**
- Nebelmaschinen und Pyrotechnik vermieden oder angekündigt
- Gute Belüftung; Wasserzugang gewährleistet
- Verzicht auf chemische Stoffe, die die Atemluft belasten
- Chemische Belastungen als möglicher Trigger vorab kommuniziert

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



VI. Haptisch / Fühlen

- Keine enge Bestuhlung; Möglichkeit, am Rand zu sitzen**
oder Sitzplätze mit Abstand vorhanden (z. B. versetzte Stuhlreihen, Abstandskarte für Leerplätze)
- Alternative Sitzgelegenheit ohne Stoff oder Gravur anbieten
- Kissenecke, Stehpult oder flexible Sitzmöglichkeiten
- Keine vermeidbaren Engstellen
- Bodenbelag rutschfest und rollstuhltauglich
- Taktile Bodenleitsysteme oder Leitlinien an Hauptwegen
- Hindernisse auf Laufwegen beseitigt oder kontrastreich markiert; keine Gegenstände auf Kopfhöhe
- Tastbare Geländer an Treppen und Rampen

VII. Gustatorisch / Schmecken (Verpflegung)

- Allergenkennzeichnung bei Speisen und Getränken
- Vielfältige Ernährungsoptionen (vegan, glutenfrei, laktosefrei etc.)
- Transparenz bei Zutaten; Zutatenlisten einsehbar
- Gewürze weglassbar; Schärfe individuell anpassbar
- Trinkwasser kostenlos und barrierefrei erreichbar
- Sitzmöglichkeiten zum Essen, auch für Rollstuhlnutzende
- Essensausgabe ohne lange Steh-Wartezeiten oder separate ruhige Warteschlange ohne Smalltalk mit Abstand,
- Speisekarten in Großdruck, Braille oder digital (vorlesen lassbar)
- Personal beschreibt Speisen verbal auf Wunsch
- Buddy/Pate für Menschen mit Sehbehinderungen

VIII. Sozial / Miteinander umgehen

- Teilnahme ohne Interaktionszwang; kein Smalltalk-Zwang
- Räume können jederzeit ohne Rechtfertigung verlassen werden
- Kein Kommentieren von „auffälligem Verhalten“; Stimming oder repetitives Verhalten wird respektiert
- Verständnis für reduzierten Blickkontakt
- Awareness-Ansprechpersonen sichtbar gekennzeichnet**
- Begleitpersonen zugelassen; Assistenz- und Blindenführhunde zugelassen
- Personal geschult: neurodivergente Kommunikation, Gehörlosenkultur, Umgang mit blinden Gästen**
- Begleitpersonen oder Ankerpersonen für Orientierung verfügbar
- Herz/Hirn-Symbol als Button oder Ausweis zur Sichtbarkeit von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen verfügbar**
- Späterer Einstieg, früheres Gehen und Teilnahme in eigenem Tempo ohne sozialen Druck

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



IX. Kommunikativ / Sprechen & Organisieren

- Klare, verständliche Sprache; Informationen in Leichter Sprache
- Bei reduzierter Kommunikation: Ja/Nein/Vielleicht-Fragen statt offener Fragen
- Ampel-Karte für nonverbale Kommunikation
- Auf bildhafte oder komplexe Sprache verzichten; kurze, eindeutige Sätze
- Gebärdendolmetschung; Schriftmittlung als Alternative**
- Live-Transkription (CART)
- Akustische Durchsagen zusätzlich visuell angezeigt (Textanzeige, Bildschirm)
- Materialien in Großdruck und Brailleschrift; Screenreader-kompatibel
- Referierende beschreiben visuelle Inhalte verbal; Audiodeskription bei Videos
- Vortragsunterlagen vorab in digitalem Format bereitgestellt
- Untertitel bei Videos; Wartezeiten transparent kommuniziert
- Zeichen für Krisensituationen kommuniziert und anwendbar**
- Schriftliche Zusammenfassungen nach Vorträgen verfügbar

X. Propriozeptiv / Körpergefühl

Manche Menschen spüren gerade unter Stress ihren eigenen Körper nicht oder reduziert. Propriozeptive Bedürfnisse zeigen sich oft indirekt – durch Unruhe, Positionswechsel oder häufiges Aufstehen.

- Herz/Hirn-Handzeichen etablieren: diskret abfragen, ob die Person etwas braucht (Herz-Hirn-Handzeichen)
- Fidgets anbieten (z. B. Magnetskugeln, Gummibänder, Stressbälle)
- Gewichtsdecken und Decken verfügbar
- Möglichkeit zum Positionswechsel (Stehen, Gehen, Liegen) ohne Kommentierung
- Toleranz bei häufigem Aufstehen, Bewegungsdrang oder Stimming

XI. Energie & Erschöpfung

Für Menschen mit ME/CFS, Fatigue oder chronischer Erschöpfung kann bereits die Anwesenheit eine erhebliche Belastung darstellen. Post-Exertional Malaise (PEM) kann Stunden oder Tage später zu einem schweren Crash führen.

- Sitzmöglichkeiten bei längeren Wegen; kurze Wege zwischen Programmpunkten**
- Pausen fest eingeplant; Schatten- und Ruhebereiche vorhanden**
- Dauerbelastung ohne Erholungsphasen vermieden
- Liegeflächen mit horizontaler Ruheoption vorhanden
- Pacing-freundliche Struktur: keine langen ununterbrochenen Blöcke**
- PEM berücksichtigt: Belastungsspitzen vermieden, kein Zeitdruck
- Kurzstreckentransport auf dem Gelände (Shuttle, Rollstuhl-Leihservice)
- Temperaturregulierung möglich; orthostatische Intoleranz berücksichtigt
- Energiesparende Teilnehmersformate: Zusammenfassungen, Aufzeichnungen, asynchrone Beteiligung
- Bewegungspausen bei längeren Sitzveranstaltungen

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



XII. Klima & Umweltfaktoren

- Schutz vor direkter Sonne
- Wasserstationen bei Großveranstaltungen
- Wetterhinweise im Vorfeld
- Kälte- oder Hitzezonen berücksichtigt

XIII. Physische Zugänglichkeit

- Stufenloser Zugang; Aufzüge und Rampen vorhanden und ausgeschildert**
- Barrierefreie Sanitäranlagen in ausreichender Zahl; Wickel- und Stillräume
- Rollstuhlgerechte Plätze
- Automatische oder leicht zu öffnende Türen
- Behindertenparkplätze in unmittelbarer Nähe zum Eingang
- Eingang erkennbar durch taktile Markierung, Kontrast oder Audio-Beacon
- Handläufe an Treppen mit tastbaren Stockwerk-/Bereichsangaben
- Aufzüge (tastbaren/Braille-Tasten)
- Freie Durchgangsbreite (mind. 90 cm); keine überhängenden Hindernisse

XIV. Digitale & alternative Teilhabe

- Livestream oder Video-Dokumentation angeboten**
- Digitale Teilnahmeoption möglich; (möglichst interaktiv, nicht nur passiv)**
- Parallel digitale Solidaritätsaktionen und gemeinsame Online-Statements**
- Symbolische Präsenz ermöglichen (Statements, Fotos, Namen vor Ort)**
- Website erfüllt WCAG 2.2 AA-Standards; Tastaturnavigation; Screenreader-kompatibel
- Alle digitalen Dokumente als barrierefreie PDFs (Tagged PDF)
- ggf. Event-App barrierefrei gestaltet

XV. Rückzugs/Regenerationsmöglichkeiten

- Gedimmtes Licht; Sitz- oder Liegemöglichkeit**
- Rückzugsraum taktil markiert und im Programm beschrieben
- Reizarme Zeitfenster definiert
- Beruhigungsmaterialien: Fidgets, Gewichtsdecken, Kopfhörer, Sonnenbrille (auch im erste-Hilfe-Bereich)**
- Neuroinklusion: geschulte Freiwillige vor Ort (Wissen von neurodivergente Sprache, Verhalten, Unterstützung)

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



XVI. Krisen- & Verantwortungsstruktur

- Zuständigkeit für invisible Barrieren im Team klar benannt
- Krisenprotokoll für Meltdowns/Shutdowns**
- Hilfsmittel im Erste-Hilfe-Bereich (Gewichtsdecken, Kopfhörer, Fidgets, Sonnenbrille)**
- Mobile Notfall-Telefonnummer während der Veranstaltung
- Evakuierungsplan für blinde und sehbehinderte Menschen; Evakuierungswege taktil/akustisch markiert
- Notfallprotokoll für ME/CFS-Crashes (PEM)
- Evaluation vorgesehen

XVII. Partizipation & Qualitätssicherung

- Peers in die Planung einbezogen
- Feedback-Möglichkeiten in mehreren Formaten (schriftlich, mündlich, digital, anonym)
- Team geschult inkl. Sensibilisierung für invisible Barrieren

TEIL B: FORMATSPEZIFISCHE ZUSATZMODULE

Die folgenden Module ergänzen Teil A. Sie enthalten Besonderheiten des jeweiligen Formats – alles, was bereits in Teil A steht, wird hier nicht wiederholt.

► B1: Demonstrationen & Kundgebungen

Besonderheiten: Öffentlicher Raum ohne Kontrolle über Umgebungsreize, keine festen Räume, bewegte Route, unvorhersehbarer Ablauf.

- Kein sozialer Druck zur Teilnahme an Sprechchören
- Kürzere Teilnahmeabschnitte mitgedacht; Teile der Route auslassbar
- Route transparent und ohne spontane Richtungswechsel
- Bodenbeschaffenheit vorab kommuniziert (Kopfsteinpflaster, Steigungen)
- Sitzgelegenheiten/Erholungsmöglichkeiten entlang der Route
- Barrierefreie Toiletten entlang der Route oder am Kundgebungsort
- Emissionsarme Zone definiert; Bitte an Teilnehmende: keine intensiven Parfüms
- Rückzugsorte kommuniziert (Zelt, Café, Nebenstraße)
- Buddys für Orientierung auf der Route
- Indirekte Beteiligung: Fotos, Namensschilder oder Silhouetten für Abwesende
- Online-Unterstützung wird aktiv als gleichwertig kommuniziert

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



► B2: Konferenzen, Tagungen & Workshops

Besonderheiten: Lange Sitzzeiten, komplexe Inhalte, viele Programmpunkte, Networking-Druck.

- Einzelne Sessions unabhängig besuchbar (kein Zwang zur Ganztags-Teilnahme)
- Strukturierte, druckarme Networking-Optionen (Kleingruppen, Themeninseln)
- Referierende erhalten Briefing: Visuelles verbal beschreiben, kein „Hier sehen Sie...“
- Ruhiger Essensbereich getrennt von Networking-Zone
- Tischauswahl vorab möglich
- Namensschilder mit großer Schrift und ggf. Pronomen
- Aufzeichnungen und Zusammenfassungen zeitnah nach Sessions verfügbar
- Alternative zu vollem Netzworkraum - Einzelgesprächsraum

► B3: Festivals, Konzerte & Großveranstaltungen

Besonderheiten: Extreme sensorische Belastung, Menschenmassen, unebenes Gelände, lange Dauer, Orientierung.

- Reizarme Zeitfenster oder Relaxed Performances angeboten
- Barrierefreie Aussichtsplattformen oder Bereiche
- Taktile Geländekarten und Orientierungspunkte
- Audio-Beacons an Bühnen (zusätzlich zu Eingängen)
- Buddy-System: ehrenamtliche Begleiter*innen verfügbar
- Kompanion-Ticket (kostenlose Begleitperson)
- Geländeweg langstock- und rollstuhltauglich machen
- Mobile barrierefreie Sanitäranlagen
- Künstler*innen-Ankündigungen visuell (Text/Bild) und akustisch

► B4: Gastronomie & Catering

Besonderheiten: Küchengerüche, Geräuschpegel, Kommunikationsdruck beim Bestellen, Geschmacksüberempfindlichkeit.

- Stillen Essenszeitraum einrichten (z.B. 30 min. mit Smalltalk, 30 min. ohne)
- in dem Zeitraum - Servicepersonal: leiser sprechen, kein Rufen durch den Raum
- Tische mit Wand im Rücken anbieten
- Tisch mit Blick auf ruhige Fläche oder Wand oder abgetrennt
- Geräuschintensive Küchenarbeiten zeitlich verlagern
- Telefone leise stellen oder auf Vibration
- Starke Küchengerüche durch gute Belüftung minimiert
- Bestellung vom Außenbereich aus ermöglichen (z. B. an der Eingangstür)
- Bestellung digital möglich (App, Tablet)
- Online-Reservierung mit Möglichkeit, Bedürfnisse anzugeben
- Buffet-Aufbau konsistent strukturiert; Schilder tastbar
- Kein Druck bei Sonderwünschen; zu detaillierten Fragen ermutigen

STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



► B5: Online- & Hybridveranstaltungen

Besonderheiten: Bildschirmermüdung, Chat-Problematik, Plattformabhängigkeit, fehlende physische Interaktion.

- Plattform auf Screenreader-Kompatibilität und Tastaturnavigation geprüft
- Anleitung zur Plattformnutzung vorab versenden (auch in Leichter Sprache)
- Dolmetscher*in im Video anpinnbar; gute Videoqualität sichergestellt
- Fragen aus Chat mündlich vorlesen lassen
- Pausen alle 45–60 Minuten; Kamera-Pause ermöglichen
- Online-Teilnehmende können Fragen stellen und abstimmen (vollwertige Hybrid-Beteiligung)
- Spielregeln zu Beginn klären (Fragen per Chat, Audio oder nach Vortrag)

► B6: Messen & Ausstellungen

Besonderheiten: Große, unübersichtliche Flächen, hoher Reizpegel, lange Gehstrecken, überladene Optik an Ständen.

- Taktilem Übersichtsplan am Eingang; Audio-App für Orientierung
- Freiwillige Begleitpersonen für Standrundgänge
- Ruhige Gänge oder reizarme Bereiche definiert
- Personal geschult für invisible Barrieren und neurodivergente Kommunikation
- Sitzgelegenheiten an Standbereichen
- Reizarme Zeitfenster (z. B. Öffnung vor offiziellem Start)
- Muteboxen als Stände integrieren, gerade bei starken dauerhaften Hintergrundgeräuschen

► B7: Sportveranstaltungen

Besonderheiten: Extreme Lautstärke, Menschenmassen, Pyrotechnik, lange Stehzeiten, eingeschränkte Sicht.

- Reizarme Sitzbereiche abseits von Fanblöcken definiert
- Audiodeskription des Spielgeschehens (Kopfhörer oder Radio)
- Kompanion-Ticket (kostenlose Begleitperson)
- Barrierefreie Bereiche
- Rückzugsraum in Stadionnähe

Grundsatz

Nicht jede Veranstaltung muss reizarm sein.

Aber jede Veranstaltung kann transparent, respektvoll und strukturell mitgedacht werden. Invisible Barrieren entstehen dort, wo Vielfalt nicht eingeplant wird. Teilhabe entsteht dort, wo Wahlmöglichkeiten geschaffen werden. Viele Betroffene können Veranstaltungen genießen und sensorische Herausforderungen gut meistern, wenn soziale und kommunikative Barrieren anerkannt und abgebaut wurden.

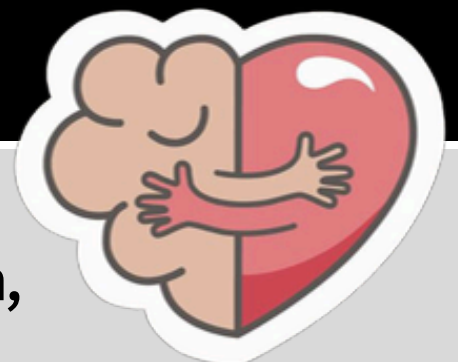
Vielen Dank für Ihre Bemühungen.

DAS ZEICHEN FÜR **MOMENTE DER KRISE**

Du bist reizüberflutet, hast eine Panikattacke oder hast ein anderes Problem? Mach das Zeichen, wir sind für Dich da.

KI generiert

Manchmal kann man nicht erklären, warum gerade alles zu viel ist.



Ampel-Tisch-Karte für nonverbale Kommunikation



Ausweis und Buttons



Link zum Ausweis



Link zum Herz-Hirn-Logo

<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/09/Ausweis-Behinderung.pdf>

<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Logo-Nicht-sichtbare-Beeintraechtungen-farbe.png>



Distanzkarte



Link zur Karte

https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/STILLE-STUNDE_KARTE-SITZPLATZ_DIN-A5-1.pdf

Medienpaket Stille Stunde

Flyer, Banner etc. zum Thema Stille Stunde



<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Stille-Stunde-Silent-Cut-Logo-Flyer-Plakate-Banner.zip>

WC-Schild



<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Stille-Stunde-Silent-Cut-Logo-Flyer-Plakate-Banner.zip>

