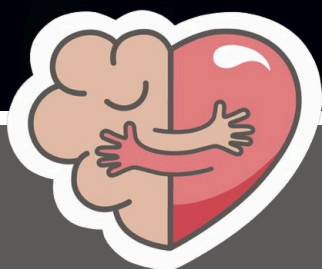


# STILLE STUNDE

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



Leitfaden zur Umsetzung  
in Restaurants, Mensa, Café



# Stille Stunde in der Gastronomie Leitfaden zur Umsetzung

## Reizarme Gastronomie – geht das?

Reizarme Zeiten im Supermarkt, im Museum oder im Schwimmbad sind inzwischen bekannt. Doch in einem Restaurant? In einem Café? In einer Mensa oder Bar? Orte, die von Begegnung, Gesprächen, Geräuschen, Licht und Gerüchen leben?

Gerade hier stellen sich viele die Frage:  
Ist eine „Stille Stunde“ überhaupt umsetzbar – und wird sie gebraucht?

Die Antwort lautet: Ja.

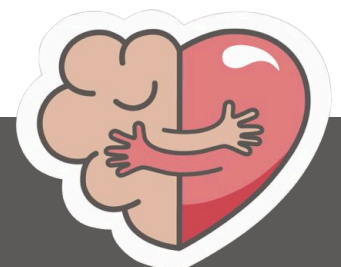
Für viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen entstehen hier erhebliche Barrieren. Was für manche Atmosphäre bedeutet, kann für andere Überforderung, Schmerzen, Atemprobleme, Erschöpfung oder sogenannte „Meltdowns“ auslösen. Ein Teil dieser Menschen meidet gastronomische Angebote daher vollständig – und verliert damit einen wichtigen Zugang zu gesellschaftlichem Leben.

Reizarme Gastronomie bedeutet nicht vollständige Stille. Sie ist auch keine Abschaffung von Atmosphäre. Es geht weniger um Lautlosigkeit, als um bewusste Reizreduktion. Ziel ist es, Stress zu reduzieren, Abläufe planbarer zu gestalten und invisible Barrieren – sensorische, soziale, kommunikative und respiratorische – bewusst zu berücksichtigen.

Mit Mut, Verständnis und Wissen lassen sich Rahmenbedingungen schaffen, die vielen Menschen Türen öffnen – Türen, die bislang mit erheblicher Anstrengung oder gar nicht zugänglich waren.

Herzliche Grüße

Ihr Team von  
Stille Stunde – Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.





# Stille Stunde in der Gastronomie Leitfaden zur Umsetzung

## Was steckt dahinter?

In einer Welt, die von Reizüberflutung und schnellen Bewertungen geprägt ist, ist die Bedeutung der Initiative "Stillen Stunde - Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen" weit mehr als nur das Ausschalten des Radios. Es geht um einen Paradigmenwechsel, weg von der Vorstellung, dass Inklusion nur physische Barrieren betrifft, hin zu einem Verständnis, welches die Wahrnehmung von Menschen umfasst, die bisher nicht gesehen wurden. Es geht darum, schwierige Situationen über Mitgefühl zu lösen anstatt mit Vorurteilen.

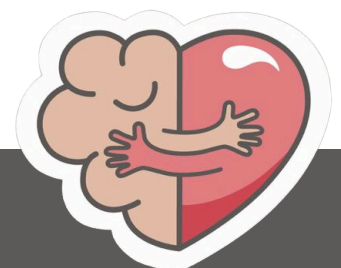
Wir möchten das Wort "Inklusion" revolutionieren und die Definition dessen neu vermitteln. Ziel ist es, ein Verständnis dafür zu schaffen, was sogenannte invisible Barrieren sind und wie wichtig es ist, dass Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen wahr- und vor allem ernst genommen werden.

## Wie gehen wir vor und was ist das Problem:

Im Sommer 2023 haben die Initiatorinnen eine Marketingkampagne zur Umsetzung der "Stillen Stunde" im Handel online veröffentlicht. Damals gab es ca. 10 Teilnehmer deutschlandweit. Anfang 2026 sind es knapp über 300 und es werden kontinuierlich mehr. Immer mehr Städte möchten die "Stille Stunde" strukturiert einführen und sind gerade in der Arbeit. Einzelhandelsverbände unterstützen die Initiative. Parallel dazu entstand eine unglaubliche Zusammenarbeit und Entwicklung auch abseits vom Handel, die langfristig Einfluss auf Inklusion und die Wahrnehmung von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen hat. Wir danken allen, die diesen Weg mit uns gehen. Aber inzwischen geht es um viel mehr. Wir arbeiten strukturell daran, invisible Barrieren als Teil von Barrierefreiheit zu etablieren. Was ist der Unterschied? Der Abbau von Barrieren wurde gesetzlich beschlossen und ist ein Menschenrecht. Invisible Barrieren sind oft alltäglich und werden nicht wahrgenommen. Der Unterschied: eine Person, die einen Rollstuhl nutzt, wird von einer konkreten Barriere z.B. einer Treppe behindert. Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen werden meist durch die Kumulation, also die Vielzahl der Barrieren im Alltag behindert. Die Nichtanerkennung sorgt leider für sehr viel Leid, Maskierung, Isolation und Ausgrenzung mit fatalen Folgen.

## Wer hat's erfunden?:

Die Idee der "Quiet Hour" stammt von Theo Hogg, einem Angestellten des neuseeländischen Supermarkts "Countdown", der selbst ein autistisches Kind hat. Dort wird die "Stille Stunde" bereits flächendeckend umgesetzt. Andere Länder sind uns hier voraus, und wir wollen Deutschland barrierefreier machen.





# Stille Stunde in der Gastronomie Leitfaden zur Umsetzung

## Die dritte Dimension von Barrierefreiheit - Was sind invisible Barrieren?

Barrierefreiheit wird häufig auf sichtbare Hindernisse reduziert: Treppen, Stufen, fehlende Aufzüge oder enge Türen. Das sind mobile Barrieren. Hinzu kommen taktile Barrieren, etwa fehlende Leitsysteme, ungünstige Bodenbeläge oder irritierende Oberflächen.

Doch es gibt eine dritte Dimension von Barrierefreiheit, die häufig nicht benannt wird: **invisible Barrieren**. Sie sind nicht sichtbar – aber wirksam. Die betreffen Wahrnehmung, Reizverarbeitung, Kommunikation, Gesundheit und soziale Dynamiken. Invisible Barrieren entstehen dort, wo Umgebungen nicht an unterschiedliche Formen der Wahrnehmung und Belastbarkeit angepasst sind. Wir unterscheiden dabei insbesondere folgende vier Bereiche:

### Sensorische Barrieren

- **visuell / sehen:** Licht, Helligkeit, Kontraste, flackernde oder bewegte Elemente im Raum
- **auditiv / hören:** Lautstärke, Musik, Geschirrkloppern, Gespräche, Maschinen- oder Hintergrundgeräusche
- **olfaktorisch / riechen:** wahrnehmbare Gerüche, Duftstoffe, Küchengerüche
- **gustatorisch / schmecken:** Intensität, Gewürze und sensorische Wirkung von Speisen und Getränken
- **haptisch / fühlen:** Oberflächen, Sitzkomfort, Enge, unbeabsichtigte Berührungen
- **propriozeptiv / Körpergefühl:** Druck, Körperspannung, Sitzposition, das eigene Empfinden von Nähe oder Raum

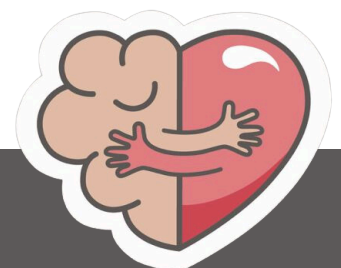
Weitere Ebenen von invisible Barrieren

**sozial / miteinander** umgehen: Nähe und Distanz, Gruppendynamik, Erwartungen, unausgesprochene Regeln

**kommunikativ / sprechen & informieren:** Tonfall, Gesprächsabläufe, Tempo, Interpretation von Mimik, Reservierungssysteme und Wartezeiten

**chemisch / stoffliche Einwirkungen:** Substanzen in der Umgebung, die der Gesundheit schaden können – auch wenn sie kaum wahrnehmbar sind, etwa Ausdünstungen, Reinigungsmittelrückstände oder Rauchpartikel in der Atemluft

Die „Stille Stunde in der Gastronomie“ setzt genau hier an. Sie erweitert den Begriff von Barrierefreiheit und macht deutlich: Teilhabe bedeutet nicht nur bauliche Zugänglichkeit, sondern auch eine bewusste Gestaltung von Wahrnehmung, Atmosphäre und sozialem Rahmen – insbesondere in der Freizeit.





# Stille Stunde in der Gastronomie Leitfaden zur Umsetzung

## Wen betrifft das – und für wen ist es wichtig?

Reizüberflutung gehört heute für viele Menschen zum Alltag. Dafür braucht es keine Diagnose. Lärm, Licht, Tempo und soziale Anforderungen wirken auf uns alle. Dennoch gibt es Menschen mit Behinderungen oder Erkrankungen, die in besonderem Maße unter invisiblen Barrieren leiden. Zu Beginn der Initiative lag der Fokus vor allem auf Autismus und ADHS. Doch sehr schnell erreichten uns zahlreiche Rückmeldungen von Menschen mit Epilepsie, Schädel-Hirn-Trauma, Krebs, Migräne, Suchterkrankungen und vielen weiteren Erkrankungen. Die vollständige Übersicht finden Sie am Ende dieses Konzepts. Aus diesen Erfahrungen heraus unterscheiden wir die Zielgruppe in folgenden Kategorien:

### 1. Neurodivergente Profile mit ADHS und Autismus

Diese Profile sind nicht mit klassischen Erkrankungen gleichzusetzen. Viele Betroffene betonen ausdrücklich, dass sie ihre Wahrnehmungsweise genau so möchten. Neurodivergenz ist keine vorübergehende Störung, sondern Teil der Persönlichkeit. Gleichzeitig besteht häufig eine erhöhte Reizoffenheit oder eine besondere Art der Reizverarbeitung. Ähnliches findet man auch in der Community der tauben Menschen. Damit diese Menschen am Alltag teilnehmen können und sich einbringen können, braucht es gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die auf ihre Wahrnehmung reagieren – in Kindergarten, Schule, Arbeit und Freizeit. Reizarme Angebote sind ein Beitrag zur gleichberechtigten Teilhabe.

Anders ist es bei den folgenden Rubriken. Hier ist die Diagnose oft leidvoll. Medizin und Forschung sind relevant um Verbesserung oder Heilung zu bewirken. Aber es gibt auch gesellschaftliche Themen, die das Leben erleichtern.

### 2. Psychische Erkrankungen

wie Angststörungen, PTBS, Depressionen oder Ess- oder Suchterkrankungen.

### 3. Neurologische Erkrankungen

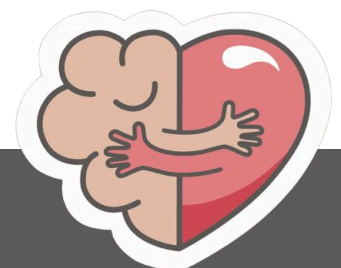
wie Epilepsie, Schädel-Hirn-Trauma, Multiple Sklerose oder Migräne

### 4. Chronische Erkrankungen

wie Krebs, MCS, ME/CFS, Long- oder Post-Covid, Rheuma, PMS, Lupus und andere Systemische Erkrankungen.

### 5. Sinnesbeeinträchtigungen

Hör- oder Sehbehinderungen.





# Stille Stunde – Leitfaden zur Umsetzung

## Warum ist die „Stille Stunde“ wichtig?

### **Inklusion ermöglichen:**

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen können stressfreier am (Einkaufs-)Leben teilhaben und sich willkommen fühlen. Setzen Sie sich für Barrierefreiheit ein – der Abbau nicht nur von mobilen und taktilen, sondern auch invisiblen Barrieren ist wichtig.

### **Sensibilisierung fördern:**

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

### **Kundenzufriedenheit steigern:**

Positive Rückmeldungen zeigen, dass die „Stille Stunde“ das Einkaufserlebnis für alle verbessert – ebenso das Image des Unternehmens.

### **Reputation stärken:**

Setzen Sie ein starkes Zeichen für soziale Verantwortung und Barrierefreiheit.

### **Gesellschaft verändern:**

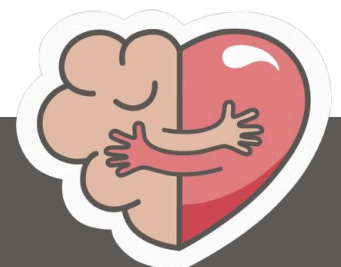
Die „Stille Stunde“ ist ein Türöffner, um mehr Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen zu schaffen. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das Bewusstsein für andere Lebensbereiche zu stärken.

### **Pionierarbeit leisten:**

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

### **Nachhaltigkeit fördern:**

Unterstützen Sie globale Ziele für Barrierefreiheit und nachhaltige Entwicklung.  
Das Projekt ist offizieller Partner bei den Todos von „Engagement Global“ und den „17Ziele.de“.





# Stille Stunde - Leitfaden zur Umsetzung.

## Welche Maßnahmen gibt es?

**Grundsätzlich gilt: keine musikalische Beschallung, Lichtreduzierung, leise Gespräche.**

Hinzu kommen viele weitere Möglichkeiten. Es gibt in der jedoch keine pauschale Lösung. Wenn Hintergrundgeräusche wegfallen, wirken Teller oder Kaffeemaschinen plötzlich besonders laut. Jede Person reagiert und interpretiert anders.

Während eine Autistin möglicherweise extrem hörempfindlich ist und klare Strukturen benötigt, fällt es jemandem mit ADHS schwer, eine Stunde ruhig am Tisch zu sitzen. Eine Person mit Darmerkrankung möchte vielleicht in Toilettennähe sitzen. Andere benötigen Rückzug, wieder andere Bewegung.

Wichtig ist:

Mit dem Konzept setzen Sie bereits ein Zeichen. Sie zeigen, dass es sich um ein neurodiverses Umfeld handelt – ein Umfeld, das unterschiedliche neurologische Wahrnehmungen akzeptiert.

Das schafft Sicherheit. Das unterstützt, dass Gäste ihre Bedürfnisse ausdrücken können.

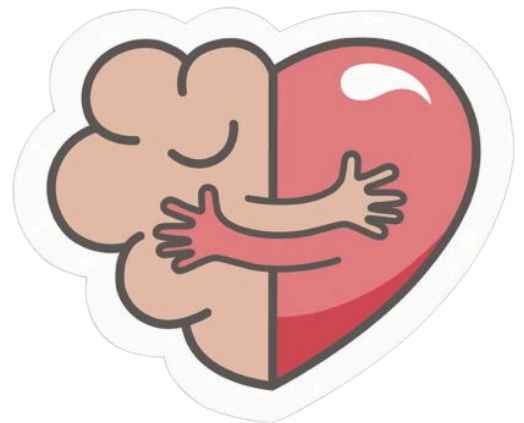
Das bewirkt, dass Hilfsmittel genutzt werden: Ein Gast darf Kopfhörer oder Sonnenbrille tragen.

Er darf sagen, was gerade nicht gut tut.

Oder es nonverbal mitteilen.

**Wir wünschen Ihnen viel Glück bei der Umsetzung.**

Bei Fragen können Sie uns gern kontaktieren: [post@stille-Stunde.com](mailto:post@stille-Stunde.com)





# Stille Stunde - Leitfaden zur Umsetzung

## 1. Visuell / sehen

- Licht dimmen oder auf warmes, indirektes Licht umstellen
- Keine bewegten Displays
- Tisch mit Blick auf eine ruhige Fläche oder Wand anbieten
- Ruhige (Tisch)-gestaltung ohne überladene Dekoration

## 2. Auditiv / hören

- Musik ausschalten
- Geräuschintensive Arbeiten zeitlich verlagern oder minimieren
- Ggf. ruhige und normale Zonen unterscheiden
- Tische mit Wand im Rücken, um unkontrollierte Geräusche von hinten zu vermeiden
- Servicepersonal sensibilisieren: leiser sprechen, kein Abrufen durch den Raum
- Telefon leise stellen oder auf Vibration

## 3. Olfaktorisch / riechen

- Vor Beginn lüften
- Starke Gerüche vermeiden
- Verzicht auf duftendes Ambiente, wie Duftkerzen oder Raumduft
- Keine Produkte mit Duftstoffen - stattdessen duftfreie Produkte (Seife, Reinigungsmittel etc.)

## 4. Chemisch / stoffliche Einwirkungen

- Respektieren der Empfindlichkeit gegenüber geringen Belastungen der Atemluft
- Rauchfreier Eingangsbereich, Rauchfreier Terrassenbereich
- Verzicht auf chemische Stoffe, die die Atemluft belasten, z.B. Parfüm und andere Duftchemikalien
- Verzicht auf Duftmarketing
- Bestellung vom Außenbereich aus ermöglichen, z.B. an der Eingangstür

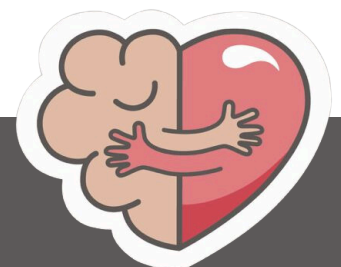
(Hier geht es nicht um Reize, sondern um Verträglichkeit - auch von geringen Spuren.)

## 5. Haptisch / fühlen

- Möglichkeit, am Rand zu sitzen
- Keine enge Bestuhlung während der Stillen Stunde
- Bei kreativer Bestuhlung ggf. alternativ einfache Stühle ohne Stoff, Gravur o.ä.
- Optional: Sitzkissen oder flexible Sitzmöglichkeiten

## 6. Gustatorisch / schmecken

- Möglichkeit, bestimmte Gewürze wegzulassen
- Schärfe individuell anpassbar
- ggf. Transparenz bei Zutaten





# Stille Stunde - Leitfaden zur Umsetzung

## 7. Sozial / miteinander umgehen

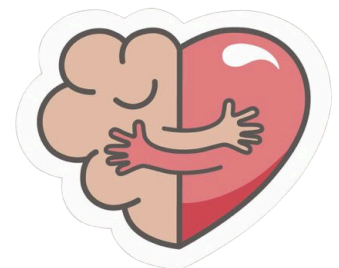
- Kein Smalltalk-Zwang
- Verständnis für reduzierten Blickkontakt
- Kein Druck bei Sonderwünschen
- Zu detaillierten Fragen ermutigen, falls etwas unklar ist
- Akzeptanz von kurzen Pausen oder Rückzug
- Kein Kommentieren von „auffälligem Verhalten“
- Buttons oder Bild vom Zeichen für invisible Barrieren, dem Herz/Hirn-Symbol, auch außerhalb der Stillen Stunde anbieten, so dass Gäste einfach mitteilen können, falls Sie invisible Barrieren haben.

## 8. Kommunikativ / sprechen & organisieren

- Bei reduzierter Kommunikation offene Fragen vermeiden
- Stattdessen: Ja-/Nein-/Vielleicht-Fragen stellen
- Ampel-Karte (Ja / Nein / Vielleicht) - ermöglicht nonverbale Kommunikation.
- Bei vermiedenem Augenkontakt auch vermehrt auf Schulter oder Stirn schauen
- Auf bildhafte oder komplexe Sprache verzichten
- Bestellung ggf. digital ermöglichen (App, Tablet)
- Möglichkeit zur Online-Reservierung
- Möglichkeit, bei Reservierung anzugeben, was wichtig ist
- Wartezeiten transparent kommunizieren

## 9. Strukturelle Maßnahmen

- Rückzugsraum (ggf. auch ein kleines Zelt außerhalb)
- Team schulen
- Klare Auszeichnung von Zuständigkeit
- Möglichkeit, Tisch im Voraus auszuwählen
- Klare Abläufe kommunizieren (Bestellung am Tisch / an der Kasse etc.)



## 10. Propriozeptiv - Körpergefühl

- Etablieren Sie das Zeichen und Fragen Sie durch das Herz/Hand-Zeichen ab, ob die Person etwas braucht. [https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2026/02/Infos\\_Handzeichen.pdf](https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2026/02/Infos_Handzeichen.pdf)
- Bieten Sie Fidgets z.B. Fidgets, wie Magnetskugeln oder Gummibänder zur Selbstregulation an
- Ggf. Decken anbieten

Manche Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen spüren gerade unter Stress ihren eigenen Körper nicht oder reduziert. Es kann sein, dass eine Person Schmerzen oder Durst hat, auf Toilette muss oder friert. Man fragt nicht aktiv nach Schmerzen oder Toilettendrang. Als Gastronom fragen Sie natürlich nicht direkt danach, aber durch viele der o.g. Maßnahmen können diese Herausforderungen reduziert werden. Propriozeptive Bedürfnisse zeigen sich oft indirekt – durch Unruhe, Positionswechsel oder häufiges Aufstehen. Ein tolerantes Umfeld reduziert hier Druck. Invisible Barrieren wirken häufig kumulativ. Nicht ein Faktor ist entscheidend, sondern das Zusammenspiel.



# Stille Stunde – Leitfaden zur Umsetzung

## Sie haben sich entschieden. Was nun?

Zunächst überlegen Sie, welche Maßnahmen Sie umsetzen können und wollen. Im Anschluss finden Sie eine umfassende Liste, die Ihnen hilft, die **invisiblen Barrieren** von Betroffenen kennenzulernen.

### 1. Uhrzeit:

Den Zeitrahmen legen Sie individuell fest. Häufig entscheiden sich die Betreiber:innen für eine Zeit, in der es erfahrungsgemäß sowieso ruhiger ist. Das kann gerade für den Anfang sehr sinnvoll sein, um Prozesse zu gestalten und ggfs. zu optimieren. Wir wissen jedoch, dass sich vor allem sehr viele berufstätige Menschen eine "Stille Stunde" wünschen. Wir empfehlen deshalb oft einen zweiten Zeitraum für "reizarme" Angebote anzubieten, auch wenn zu den Stoßzeiten viel los ist. Das gedämmte Licht und die ruhigere Atmosphäre sorgt oft für verändertes Verhalten und eine automatische Anpassung an die Umgebung.

### 2. Registrierung auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

Bitte registrieren Sie zunächst Ihr Unternehmen. Wir unterscheiden in mehreren Kategorien, wie Einzelhandel, Friseur und sonstiges. Anschließend können Sie Ihr reizarmes Angebot eintragen. Falls Sie mehrere Standorte haben, registrieren Sie bitte jede Stille Stunde einzeln, damit auch alle Angebote dargestellt werden.

Hinweis: Beschreiben Sie Ihr Unternehmen und fügen Sie möglichst viele Bilder hinzu, damit sich Menschen mit besonderen Bedürfnissen gut auf den Besuch vorbereiten können oder verweisen Sie im beschreibenden Text nochmal auf Ihre Internetseite, falls Sie dort Ihr Unternehmen ausführlich und genau (autistenfreundlich) beschrieben und bebildert haben. Dies reduziert in der Regel Angstgefühle vor dem Unbekannten.

Weisen Sie gerne darauf hin, wie man Mitarbeiter:innen erkennt (Weste, Namensschild oder ähnliches). Für Sie mag alles logisch sein, für andere Menschen gilt das nicht zwangsläufig. Bei Fragen oder Problemen mit der Registrierung, wenden Sie sich gern an unser Team.



## Planung beendendet? Los gehts.

### 3. Marketingmaßnahmen:

Wir erstellen Ihnen gerne die Vorlage für ein Plakat mit Ihren Hauptmaßnahmen und Ihrem Logo. Außerdem stellen wir kostenfrei ein Kommunikationspaket für Sie zur Verfügung. Diese Vorlagen können Sie nutzen und mit Ihrem Logo und Adresse bestücken. Viele weitere Informationen zu den Barrieren und unserer Arbeit finden Sie auf unserer Internetseite [www.stille-stunde.com/presse](http://www.stille-stunde.com/presse)

<https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Stille-Stunde-Medienmappe.pdf>

Erfahrungsgemäß kommen folgende Materialien oft zur Nutzung:

- Plakat für den Kundenstopper vor dem Eingangsbereich
- Roll-up für den Eingangsbereich während der Stillen Stunde
- Banner für den Parkplatz oder über dem Eingangsbereich
- Aufkleber und Flyer

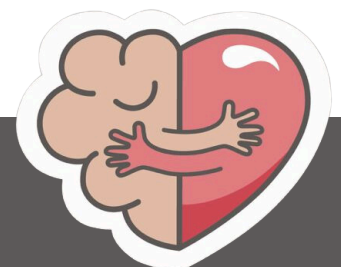
Falls Sie digitale Werbedisplays nutzen, empfehlen wir, das Layout der Stillen Stunde als Standbild zu nutzen. Sie möchten basierend auf unserem Layout professionelle weitere Maßnahmen? Silke macht Ihnen gern ein Angebot. Melden Sie sich gerne bei Silke Rutttert: [hallo@markenliebe.de](mailto:hallo@markenliebe.de)

### 3. Zusätzliche Aufklärungsmöglichkeiten

Einige Unternehmen möchten ihre Kundschaft über nicht sichtbare Behinderungen informieren. Hier sind einige Möglichkeiten:

- Drucken Sie unseren Flyer zum Thema nicht sichtbare Behinderungen aus und stellen Sie ihn Ihren Kunden zur Verfügung.
- Drucken Sie unseren Ausweis für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen und stellen Sie ihn betroffenen Kunden zur Verfügung. <https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/09/Ausweis-Behinderung.pdf>
- oder Buttons mit dem Herz-/Hirn: <https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Logo-Nicht-sichtbare-Beeintrachtigungen-farbe.png>
- Fördern Sie für uns das Netzwerk vor Ort: Informieren Sie Bürgermeister:innen, Landrät:innen oder Beauftragte für Menschen mit Behinderungen über Ihre Teilnahme an der Stillen Stunde. Diese Akteure setzen sich meist auch neu mit dem Thema Barrierefreiheit für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen auseinander. Die Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft und Politik wird als wertvolle Unterstützung wahrgenommen. Nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für Angestellte, die langfristig weniger Stress und Belastung erleben.

**Wir danken Ihnen und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg.**





# STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays



# STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

Dieses Konzept und die Materialien auf der Homepage von [stille-stunde.com](http://stille-stunde.com) sind gemeinfrei und dürfen gerne in Ihrer Region genutzt werden.

Initiator:  
gemeinsam zusammen e.V.  
Leibnizstraße 30a 65582 Diez  
Telefon: 01 65582 1000

## STILLE STUNDE

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

**STILLE STUNDE**  
Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.

## STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.

**Stille Stunde.**  
Durchsagen, grelles Licht, Reizüberflutung. Was manch einen Menschen ohne Beeinträchtigungen schon nervt, ist für viele Menschen mehr als eine Belastung und kann zu sogenannten „Meltdowns“, Schmerzen und großer Überforderung führen. Menschen im Autismus-Spektrum, hochsensible Menschen, Menschen mit Nervenzuckeln – für viele kann die „Stille Stunde“ eine Chance sein.

**Was steckt dahinter:**  
Die Idee für die „Stille Hour“ kommt von Theo Hogg, einem Angestellten im neuseeländischen Supermarkt „Countdown“ mit autistischem Kind.

Dort wird die Stille Stunde bereits flächendeckend praktiziert. Weitere Supermärkte und Shopping-Malls in der Schweiz und Großbritannien und zuletzt auch in Deutschland praktizieren das Konzept als weiteren inklusiven Schritt im Einzelhandel.

**Was bedeutet die Stille Stunde konkret:**  
an einem Wochentag werden für einen bestimmten Zeitraum (z.B. Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr) unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt:

**Pflicht:**

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays

**Kür:**

- Assistenzhunde sind erlaubt
- Tiere an der Kasse reduziert
- Angestellte deutlich gekennzeichnet für Unterstützung
- Waren werden in dem Zeitraum nicht sortiert und eingeraumt

**Reizüberflutung – Was ist das?**  
Reizüberflutung bedeutet, dass der Körper durch die Sinne so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können und beim Betroffenen zu einer psychischen Überforderung führen. Im medizinischen Kontext wird bisweilen auch im deutschen Sprachraum der englische Begriff (sensory) overload verwendet.

Diese Überforderung des (menschlichen) Organismus durch Reize betrifft die Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten) einzeln, in Kombination, für einen kurzen Zeitraum und auch langfristig.

Besonders betroffen sind z.B. Menschen mit ADHS oder im Autismus-Spektrum. Hier kann eine Reizüberflutung bis zu einem sog. „Meltdown oder Shutdown“, einem körperlichen Zusammenbruch, führen.

Eine Studie konnte zeigen, dass sich einige autistische Kinder im Gegensatz zu nicht-autistischen Kindern nicht an Reize gewöhnen. Daher ist es für uns als Gesellschaft wichtig, einen Beitrag zu leisten und anstatt Konfrontation mit den Reizen zumindest kurzzeitig die „Stille Stunde“ einzuführen. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Reiz%2FReizüberflutung>)

**Wie kann man mithelfen:**

**Unternehmen:**  
Sie möchten an der „Stille Stunde“ teilnehmen?  
Auf der Internetseite finden Sie Werbematerial wie ein Plakat, Aufkleber, ein Banner und Logo zum downloaden. Außerdem können Sie sich dort registrieren und sind somit für die Betroffenen einfach zu finden und sichtbar.

**Unterstützer:**  
Fragen Sie in Ihrem Supermarkt nach. Erzählen Sie die anstehenden Selbsthilfegruppe für ADHS und Autismus von der Kampagne und senden Sie den Pressetext an die örtliche Zeitung, gesellschaftlicher Druck und Engagement führt zu Wandel.

Sie möchten mehr erfahren? [stille-stunde.com](http://stille-stunde.com)

**Wer sind wir?**  
Hinter gemeinsam zusammen e.V. stehen Menschen, die etwas bewegen und kleine Spuren hinterlassen wollen.

„Wir setzen uns für nachhaltige und gesellschaftliche Themen im Zuge der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung ein. Dabei möchten wir vor allem Menschen verbinden und schwierige Themen angehen. ASER ohne erhabenen Zeigefinger und in einem positiven Umfeld mit viel Spass.“

Wir engagieren uns regional mit unterschiedlichen Konzepten, die wir so aufbauen, dass sie möglichst auch in anderen Städten und Regionen eingesetzt werden können. Wir beschäftigen uns mit den Dingen, die uns bewegen.

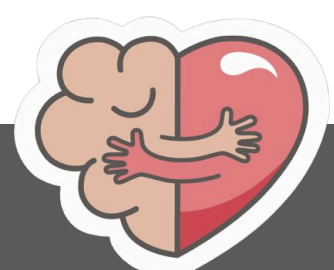
Wir freuen uns, dass die Bundesstagsabgeordnete Corinna Ruffner die Schirmherrschaft übernommen hat.

Das Konzept für die „Stille Stunde“ entriem wir gemeinsam mit Unterstützung der „Lebenshilfe Limburg Diez“ um.

Kooperationspartner sind außerdem „global engagement GmbH, (7)ziele.de“ und die „Asperger Selbsthilfegruppe Limburg“.

**ZIELE FÜR NACHHALTIGKEIT**

**Lebenshilfe Limburg Diez e.V.**



## Ampel-Tisch-Karte für nonverbale Kommunikation





# Vorlage

## Willkommen – Informationen für Gäste mit invisiblen Barrieren

Wir möchten, dass sich alle Gäste bei uns wohlfühlen.

Uns ist bewusst, dass nicht alle Barrieren sichtbar sind. Licht, Geräusche, Gerüche, soziale Erwartungen oder unklare Abläufe können für manche Menschen belastend sein – auch wenn sie für andere kaum wahrnehmbar sind. Wenn Sie besondere Bedürfnisse haben, sprechen Sie uns gern an. Wir geben unser Bestes, um Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Gastronomie bleibt ein lebendiger Ort. Vollständige Reizfreiheit können wir nicht garantieren. Aber wir bemühen uns um eine Atmosphäre, die Rücksicht nimmt und Wahlmöglichkeiten schafft. Fühlen Sie sich frei, Ihre Hilfsmittel zu nutzen – ob Kopfhörer, Sonnenbrille oder Fidgets. Stehen Sie auf, wenn es Ihnen gut tut. Teilen Sie uns mit, wie Sie kommunizieren möchten.

Vielleicht machen wir nicht alles perfekt. Aber wir sind aufmerksam – und wir hören zu.

Was Sie bei uns erwarten können

- keine musikalische Dauerbeschallung während der Stillen Stunde
- reduzierte Beleuchtung
- Verzicht auf Duftmarketing
- respektvoller Umgang mit reduzierter Kommunikation

Kommunikation – so wie es für Sie passt: Sie möchten lieber ohne viele Worte kommunizieren oder auf Smalltalk verzichten? Kein Problem. Unsere Ampelkarte mit Ja / Nein / Vielleicht hilft bei einer kurzen, klaren Abstimmung:

Krise? Wenn es Ihnen zu viel wird – machen Sie das Herz/Hirn-Symbol:

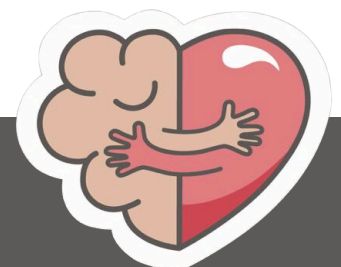
Bilden Sie zunächst mit Ihren Händen ein Herz. (Das steht für Verständnis), dann machen Sie formen Sie eine Hand zu einer Faust, (dies steht für das Gehirn, also Wissen.) Dieses Zeichen bedeutet: „Ich brauche etwas.“

Wir helfen Ihnen gern weiter. Sie können sich zurückziehen oder gemeinsam mit uns klären, was gerade hilfreich ist.

## Was wir nicht können

Wir können keine vollständige Reizfreiheit garantieren. Teller können klappern. Gespräche entstehen. Gerüche entwickeln sich. Aber wir können aufmerksam sein. Und wir können zuhören.

Sollten Sie etwas benötigen, lassen Sie es uns wissen. Wir verstehen unser Haus als neurodiversives Umfeld. Unterschiedliche Wahrnehmungen sind herzlich willkommen.





# 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 erythematoses (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), Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS), Ramsay-Hunt-Syndrom, Raynaud-Syndrom, Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom (RLS), Rheuma, Schlafapnoe-Syndrom, Schlaganfall, Sicca-Syndrom (Trockene Schleimhäute), Small-Fiber-Neuropathie, Stenosen, Syringomyelie, Trigemineuralgie.

## 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, Nachtesstörung), 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.

