

KAPITEL 01 VON 05



BIST DU BEHINDERT?

Grundlagen und Haltung: das soziale Modell von
Behinderung, invisible Barrieren, Ableismus und die
Macht der Sprache.

stille-stunde.com · #SayCor

Das soziale Modell von Behinderung

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

„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.



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.

DEFINITION SCHWERBEHINDERUNG – § 2 SGB IX

„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 ...“

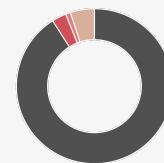
SCHON GEWUSST?

9,3 %

der Menschen in Deutschland waren zum Jahresende 2023 schwerbehindert (min. GdB 50). 50,1 % der Schwerbehinderten waren Männer, 49,9 % waren Frauen.

Quelle: Destatis

BEHINDERUNGURSACHEN 2023



- Krankheit
- Angeboren
- Unfall
- Andere Ursachen

REHADAT-Grafik / Quelle: Statistisches Bundesamt 2024



Scannen für das Video
„Sind Sie behindert?“

SEI TEIL DER LÖSUNG! · SEI KEINE BEHINDERUNG

UND? WIE IST ES BEI IHNEN?

Wir freuen uns über Ihr Feedback!



Diese Umfrage wird mit Gästen der Ausstellung normalerweise durchgeführt. Innerhalb des Booklets können Sie gern mal eine Strichliste machen: Beantworten Sie die Frage für sich – und überlegen Sie dann, wie viele Menschen Sie mit nicht sichtbaren Behinderungen oder Verdacht kennen.

KREUZEN SIE AN, WAS ZUTRIFFT – UND NOTIEREN SIE DIE STRICHLISTE DIREKT DANEBEN

- ☐ Ja, ich habe eine Behinderung. _____
- ☐ Vielleicht, ich befinde mich in der Diagnostik oder habe einen Verdacht. _____
- ☐ Nein, ich lebe ohne Behinderung. _____
- ☐ Stimmt, ich kenne jemanden mit einer nicht sichtbaren Behinderung. _____
- ☐ Bisher kenne ich niemanden mit nicht sichtbarer Behinderung. _____

→ Strichliste: wie viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen oder Verdacht kennen Sie?

Sprache hat Macht.

Es ist wichtig, das Wort „Behinderung“ regelmäßig, neutral und offen zu nutzen. Je häufiger wir das Wort korrekt verwenden, desto weniger Kraft haben herabwürdigende Beleidigungen in diesem Zusammenhang.

Zählen Sie ruhig kurz nach – die Zahl überrascht oft. Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sind meist mitten unter uns, ohne dass wir es wissen.

Was erwartet Sie?

Diese Ausstellung führt Sie durch Themen, die den Alltag von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen betreffen. Ja, es ist viel Text – eine bewusste Entscheidung: Betroffene finden viele Themen wieder, und wer Veränderungen bewirken kann, erhält die nötigen Details. Keine Lust zu lesen? Die Exponate sind meist mit einem QR-Code versehen – hier können Sie sich das Thema erzählen lassen.

Achtung Triggerwarnung! Die Ausstellung enthält sensible Themen wie Suizid, Depression und psychische Belastungen. Bitte beachten Sie dies, falls Sie selbst betroffen sind – die Informationen können beunruhigend und triggernd wirken.

Wenn Sie mit jemandem reden möchten: Die **Telefonseelsorge** ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar – 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 · telefonseelsorge.de. Für unter 25-Jährige: Mailberatung auf u25-deutschland.de.

Was sind nicht sichtbare Behinderungen?

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.

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.

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.

**„INVISIBLE“ SCHAFFT
EINE UMFASSENDE
PERSPEKTIVE – ÜBER
REIN SENSORISCHE
WAHRNEHMUNGEN
HINAUS, GANZHEITLICH
BELEUCHTET.**



Video „Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen“

#wirsindviele

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.

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: Wissen und Mitgefühl.



DAS ZIEL: MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN SICHTBAR MACHEN.



HERZ & GEHIRN – WISSEN UND MITGEFÜHL, ZU EINEM SYMBOL VERSCHMOLZEN.



„Durch Dick und Dünn“ – Anne & Rebecca

01 – BIST DU BEHINDERT?

Gründerinnen von „gemeinsam zusammen e. V.“ – initiiert seit 2023 das Projekt „Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen“. Kennengelernt haben wir uns bei Foodsharing und schnell gemerkt: Wir sind unterschiedlich – aber das macht uns stark. Anne ist die Bodenständige, die Kommunikatorin. Sie redet mit so vielen Menschen an einem Tag, wie Rebecca vielleicht in einer Woche. Rebecca dagegen liebt es, zu analysieren, zu schreiben und zu planen. Unsere Beziehung lebt davon, dass wir beide leidenschaftlich sind und die Welt unterschiedlich sehen. Das ist nicht immer einfach – manchmal sogar richtig herausfordernd. Früher haben wir gestritten, laut und heftig. Und dann ruft eine von uns an und alles ist einfach vergessen. Wir können ehrlich kritisieren, ohne Konsequenzen zu fürchten. Heute streiten wir nicht mehr. Annes Krebsdiagnose hat vieles verändert. Sie hat uns noch enger zusammengeschweißt und gezeigt, worauf es wirklich ankommt: füreinander da zu sein und gemeinsam für eine Sache zu kämpfen. Seit Jahren telefonieren wir jeden Morgen und fragen, wie es uns geht. Kein Smalltalk, keine Oberflächlichkeiten. Und dann überlegen wir, wie wir für uns oder andere etwas bewirken können.

WIR MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN

Aus der Community

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 (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, Emphyse, Emery-

Dreifuss-Syndrom, Endometriose, Fibromyalgie, Myasthenia gravis, Fruktoseintoleranz, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Meningitis, Gallensäureverlustsyndrom, Gastroparese, Generalisierte Muskelhypotonie, Hashimoto-Thyreoiditis, Hereditäre Alpha-Tryptasämie, Herzerkrankungen, Hidradenitis suppurativa, HIV, Hochsensibilität, Hypertonie, Hypermobilität, Immundefekte (z. B. Hypogammaglobulinämie), Klippel-Feil-Syndrom, Kollagenosen, Koronare Herzkrankheit (KHK), Leukodystrophie, Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit, Lipödem, Lupus erythematoses, Lysosomale Speicherkrankheiten, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), (Systemische) Mastozytose, Migräne, Mikrodeletionssyndrome, Morbus Bechterew,

Morbus Crohn, Morbus Hailey-Hailey, Morbus Scheuermann, Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS), Multiple Sklerose (MS), Myalgische Enzephalomyelitis (ME), Nahrungsmittelintoleranzen (inkl. Salicylatintoleranz und Zöliakie), Okuläre Hypertension, Osteogenesis imperfecta (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, Rheuma, Sarkoidose, Schilddrüsenerkrankungen, Skoliose, Sjögren-Syndrom, Spondylarthrose, Systemische Sklerose, Zöliakie.

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, Nachtschlafstörung), Exkorporationsstörung (Skin Picking), Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Orthorexie, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Schizophrenie, Schizoide Persönlichkeitsstörung, Soziale Angststörung, Suchterkrankungen, Zwangsstörung.

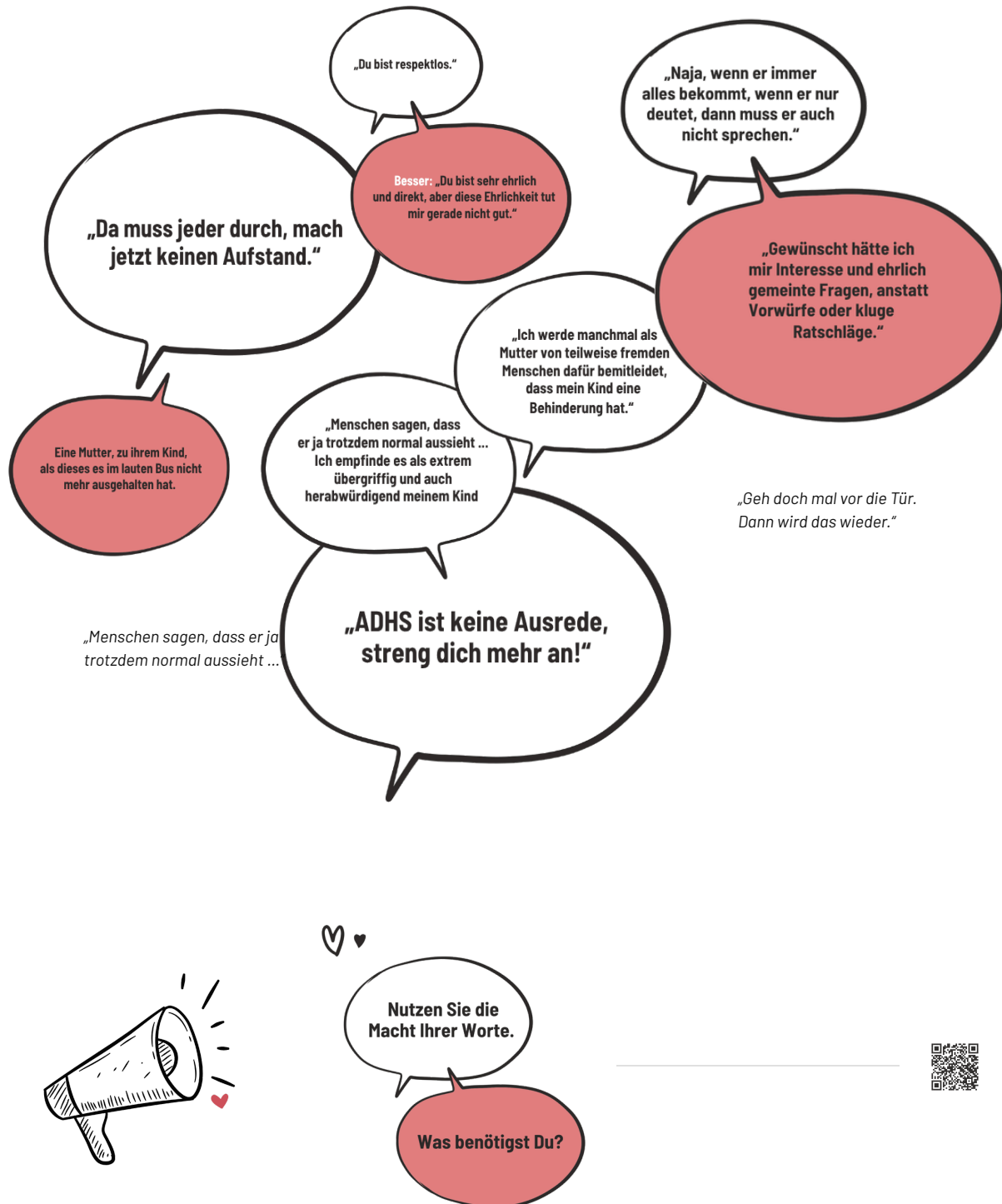
SINNESBEEINTRÄCHTIGUNGEN

Balbuties (Stottern), Okuläre Hypertension (Erhöhter Augeninnendruck), 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. Wir akzeptieren, dass sich Menschen dieser Gruppe zugehörig fühlen und hoffen, dass ihre Herausforderungen gesehen werden.

Ableismus – Diskriminierung durch Normalität?

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. Der Begriff spiegelt, wie auch Sexismus oder Rassismus, gesellschaftliche Machtverhältnisse wider.



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. „Das Krasse ist ja, dass ADHS-Diskriminierung existiert und es passiert täglich.“ „Was ich mir wünsche? Mitgefühl und ein kleines bisschen Interesse, um sich mit dem Thema ernsthaft auseinanderzusetzen.“

GEFESSELT

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

In einem letzten Versuch, den Erwartungen irgendwie gerecht zu werden, entschied er sich zu einer drastischen Maßnahme: Er fesselte sich an den Stuhl. Wollte sich zwingen, sitzen zu bleiben, sich zu konzentrieren, das Thema abzuarbeiten, vorab, nicht in letzter Minute – so wie „man“ das macht.

Das Ergebnis? Nicht besser. „Einfach mal zusammenreißen.“

Aber die Realität war nicht einfach und er riss sich zusammen, schaffte es nicht und wurde zunehmend zerrissen. Die Versuche besser zu planen scheiterten, die Ergebnisse waren gut, aber immer in letzter Sekunde, ohne die gängigen Methoden.

Die Gewalt gegen sich selbst, die Folter hatte sich nicht gelohnt. Manche Menschen funktionieren einfach anders. Die Gesellschaft sorgt dafür, dass sie sich selbst nicht genügen und verzweifeln.

Entfesselnd.

Neurodivergenz wächst sich nicht aus. Die Menschen werden nur leiser. Viele Menschen versuchen alles, um zu passen und so zu agieren, „wie es sich gehört“. Es fehlt nicht an Motivation und Einsatz, auch wenn die Menschen das häufig eingeredet bekommen und sich dann dumm und schlecht fühlen.

Sie fühlen sich gefesselt – durch ihre Symptome, die Außenwelt oder die Art, wie die Gesellschaft sie wahrnimmt. Diese Gedankenflut, die Reizüberflutung, die Angst, kombiniert mit dem Druck, den Erwartungen anderer zu entsprechen, führt oft zu einem hohen Leidensdruck.





02



KINDER

Schule und Kindergarten legen die Basis fürs Leben. Struktur, Verständnis und Rückzugsräume entscheiden, ob Kinder mit nicht sichtbaren Behinderungen Resilienz entwickeln – oder Isolation erleben.



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.

Kognitive Barrieren

Klarheit und Struktur für erfolgreiches Lernen – Sicherheit gibt Raum für Entwicklung. Kinder mit ADHS, Autismus, Depression, FASD, ME/CFS o. Ä. haben unterschiedliche Lernbedürfnisse. Allen gemein ist das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit.

Soziale Barrieren

Gemeinschaft statt Isolation – verstehen statt bewerten. Kinder mit nicht sichtbaren Behinderungen erleben häufig Isolation, Mobbing oder Missverständnisse, da sie sich nicht „voll funktionstüchtig“ fühlen.

Sensorische Barrieren

Die Sinnesverarbeitung fördern, nicht strapazieren. Gerüche, Geräusche, Licht und Materialien können überwältigend sein und langfristig zu Erkrankungen führen.

Trauma verhindern, Lehrkräfte stärken – eine inklusive Atmosphäre ist für alle Parteien entscheidend.

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

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)



Video
„Schule und Kindergarten“



Lösungen für Schule und Kindergarten

Struktur & Lernformen

- Bieten Sie klare Zeitpläne und strukturierte Aufgaben für Orientierung.
- Nutzen Sie hybriden Unterricht für flexibles Lernen.
- 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.

Beziehung & Feedback

- Schulen Sie Lehrkräfte und Schüler:innen zu Neurodiversität.
- Fördern Sie unterstützende Beziehungen: „Was brauchst Du?“ statt „Das ist falsch.“
- Nutzen Sie positives Feedback: das „5-1-Prinzip“ (fünf positive Rückmeldungen pro Kritik).
- Projektbasiertes Lernen: praxisorientierte Ansätze in den Alltag integrieren.
- Fördern Sie Achtsamkeits- und Resilienzprogramme – für mehr Ruhe und Bewusstsein.

Rückzug & Sinnesreize

- 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, ruhige Farben.

Individuelle Stärken

- Fördern Sie Spezialinteressen sowie Hyperfokus.
- Planen Sie zusätzliche Pausen zur Leistungsverbesserung ein.
- Unterstützen Sie die klare Kommunikation eigener Bedürfnisse.

Fachliche Vernetzung

- Binden Sie interdisziplinäre Teams in den Alltag ein.
- Nutzen Sie die Datenbank „Grüne Liste Prävention“ und regionale Initiativen.

Unsere Empfehlung: Projekt „schAUT“ – nicht über, sondern mit den Kindern reden. Umfragetools und Materialien mit Online-Fortbildung zu invisiblen Barrieren in der Schule, erstellt mit White Unicorn e. V., Humboldt-Universität zu Berlin und der Goethe-Universität Frankfurt.



Foto: Alea Horst

Max, 14

In meiner Freizeit spiele ich sehr gerne Schach und Harfe. Ich gehe auf ein privates Gymnasium. Es ist ok, dass die Kinder in meiner Klasse mich seltsam finden. Ich wünsche mir mehr Freunde. Einen Freund habe ich, seit dem Kindergarten – mit ihm ist es anders, weil er mich nicht seltsam findet.

02 – KINDER – PORTRÄT

JENNY, MAX' MUTTER

„Gegen den Rat des Kinderarztes wurde ich aktiv, so hat Max bereits mit drei Jahren die Diagnose Autismus erhalten. Das TEACCH-Konzept haben wir uns selbst beigebracht und durchgeführt.“

– wenn die Welt zu viel wird

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

Betroffene: Reizüberflutung kostet betroffenen Kindern und Erwachsenen enorme Lebenskraft. Viele Erwachsene haben Wege gefunden, um dem zu entgehen – doch häufig bedeutet dies Isolation aus Scham vor Zusammenbrüchen oder ein starkes Maskieren.

REIZÜBERFLUTUNG

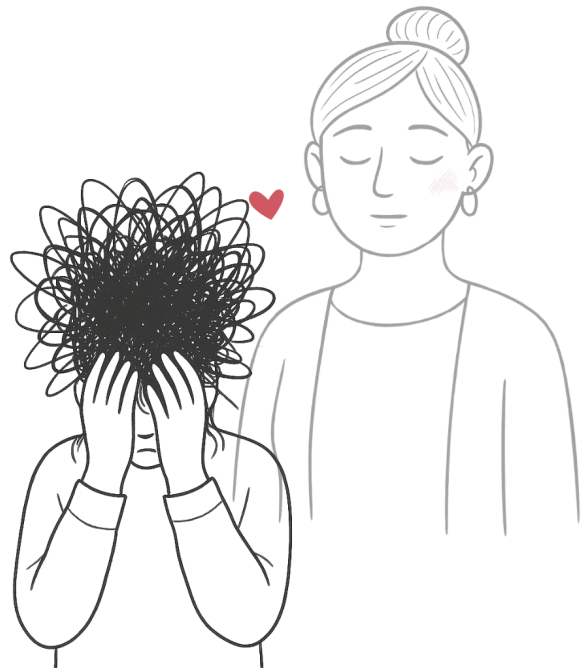
Zu viele Reize, wie Lärm, Licht oder Menschen, führen zu Überforderung des Nervensystems. Typische Reaktionen: Reizbarkeit, Unruhe, emotionale Ausbrüche.

IMPULSDURCHBRUCH

Ein unkontrollierbarer Ausdruck von Panik, Weinen, Schreien. Wichtig: Es handelt sich nicht um Aggression, sondern um einen Hilferuf – begegnen Sie der Person mit Mitgefühl.

SOZIALER RÜCKZUG

Der Körper „schaltet ab“: Rückzug, Stille und keine Reaktion auf die Umwelt – ein Schutzmechanismus, der Stunden bis Jahre andauern kann.



Versuchen Sie, präventiv zu agieren, indem Sie die Betroffenen in ihrem Umfeld beobachten und vorab gemeinsam herausfinden, welche Techniken helfen könnten. Betroffene können aufgrund von Affektlabilität ihre eigenen Emotionen schwerer regulieren.



Video
„Overload, Meltdown & Shutdown“



Prävention – vorbeugen statt reagieren

UMGEBUNG ANPASSEN

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

HILFSMITTEL REGELMÄSSIG NUTZEN

Geräuschreduzierende Kopfhörer, Sonnenbrillen, Kildecken 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 & MOTIVATION

Nutzen Sie vorwurfsfreie Kommunikation. Betroffene reagieren häufig stark auf persönliche Korrektur. Fördern Sie positives Verhalten und Anerkennung, fokussieren Sie Lösungswege statt Stress. Bei PDA das Gefühl von Kontrollverlust vermeiden – mehrere Lösungen anbieten.

ENTLASTUNG EINBAUEN

Regelmäßige Pausen: Übungen wie „60 Sekunden Lächeln“, Bewegung oder die „3-2-1-Übung“ können Stress im Alltag, Kindergarten und Schule reduzieren. Bewegungs- und Entspannungsangebote 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. Erklären statt banalisieren: „Ich weiß, dass das Thema Dir wichtig ist, aber gerade bist Du aufgewühlt und ich wäre gerne einfach für Dich da.“ Kontinuierlicher Aufbau von Vertrauen. 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. 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 & KOMMUNIKATIONSHILFEN

Ein Meltdown mitzuerleben, kann belastend sein – sorgen Sie für sich selbst, sprechen Sie mit Vertrauten, und sprechen Sie das Erlebte nachträglich vorwurfsfrei an. Nutzen Sie Kommunikationshilfen wie Piktogramme, Farbcodes, Apps oder Ja-Nein-Vielleicht-Karten. „Was brauchst Du?“, „Wie geht es Dir?“ (Skala 1-10) – ernst gemeint, um Vertrauen aufzubauen und unmaskierte Antworten zu ermöglichen.

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

Versuchen Sie, präventiv zu agieren, indem Sie die Betroffenen beobachten und vorab herausfinden, welche Techniken helfen könnten. Das hilft im Alltag und kann Traumata verringern.

Eltern und soziales Umfeld

Liebe Eltern von Kindern mit nicht sichtbaren Behinderungen,

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.

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.

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.

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 – von Herzen

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 – von Herzen

Euer Team von „Stille Stunde“



Video
„Eltern und soziales Umfeld“

„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 dies so ist, habe ich 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





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.

Was Sie konkret tun können

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 neurodiversen Wahrnehmung für alle im Umfeld zu besprechen, um Lösungen zu finden. 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. Jeder Mensch ist einzigartig. Statt für andere zu entscheiden, was sie brauchen, fragen Sie einfach immer wieder: „Was brauchst Du?“

Immer wieder fragen: „Was brauchst Du?“

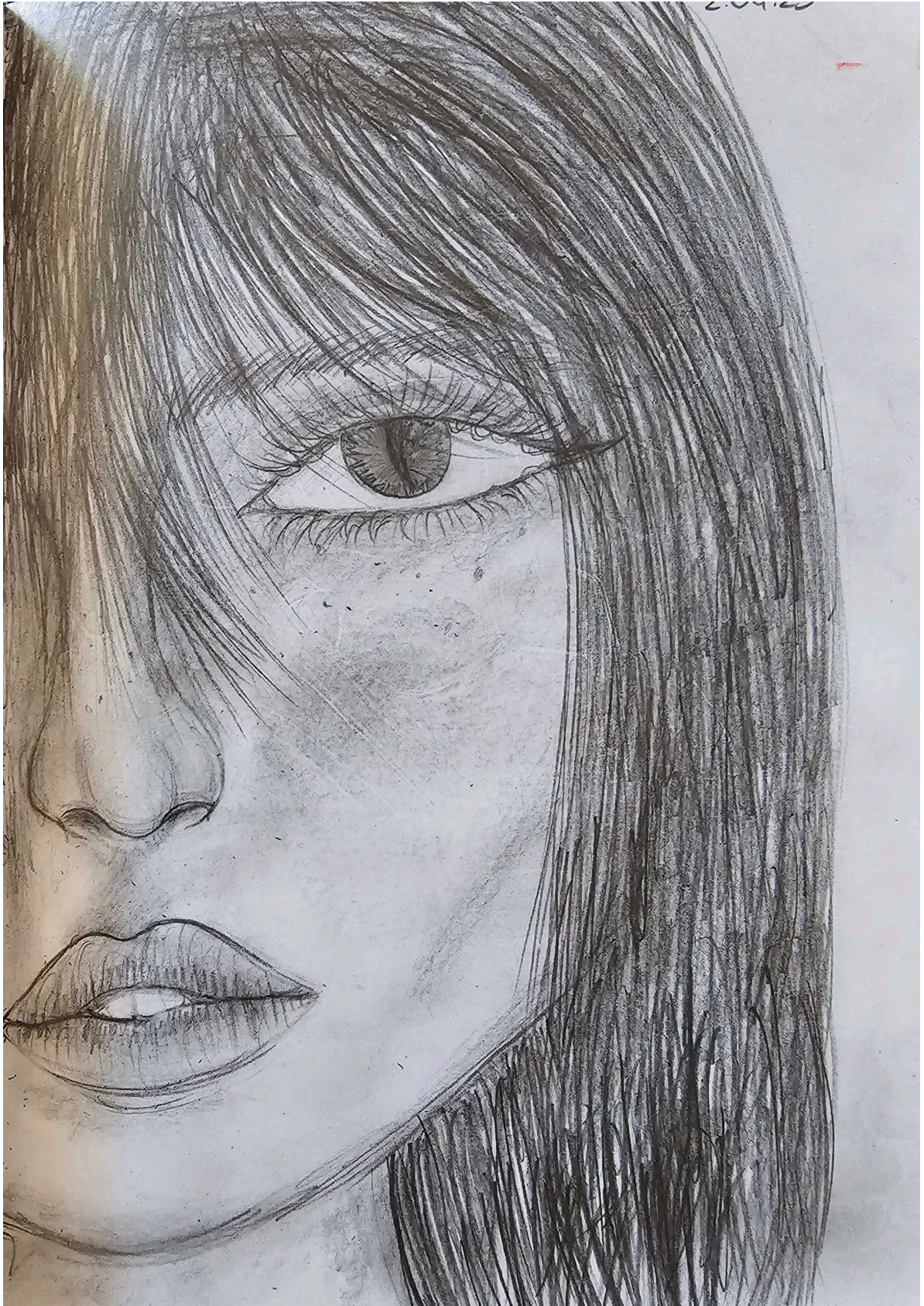
Im Alltag unterstützen – Aufgaben übernehmen: Unterstützung bei Organisationen, Einkäufen, Terminen oder Finanzmanagement. Praktische Unterstützung: Haushalt, Kinderbetreuung oder Kinder morgens fertig machen und in den Kindergarten oder die Schule bringen.

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.

Bitte bedenkt

- Es kann sein, dass die Person uneinsichtig wirkt, aber vielleicht hat sie auch nur keine Kraft für Veränderungen. Versuchen Sie, Dinge zu tun, die der Person gut tun – und nicht Ihnen.
- Chronisch erkrankte Menschen können erschöpft sein. Versuchen Sie, die Belastung mit anderen zu teilen, ohne selbst überfordert zu werden.
- Es kann sein, dass die Person schon häufig abgesagt hat. Fragen Sie trotzdem regelmäßig weiter – vielleicht ist Ihr Anruf genau der, den die Person gebraucht hat.
- Es kann sein, dass eine Person fröhlich wirkt, aber innerlich leidet. Viele maskieren ihre Gefühle so stark, dass Außenstehende nichts merken. Wenn Gesichtsausdruck und Antwort nicht zusammenpassen, fragen Sie genauer nach.



Caja, 14

Ich bin sehr still, meist bin ich zu Hause.
Ich habe Freundinnen, die ich treffe, wenn
sie mich ansprechen. Die Schule kann ich
gelegentlich besuchen.

02 – KINDER – PORTRÄT

**„Ich liebe es, Portraits zu malen. Hier
kann ich meine Emotionen in die Bilder
einbringen.“**

03

KAPITEL 03 VON 05



ARBEIT

Vorausschauend statt reagierend handeln: Wissen für Arbeitgeber und Führungskräfte, damit inklusive Arbeitsplätze zur Stärke werden – menschlich wie wirtschaftlich.

Schafft Inklusion auch Arbeitskraft?

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?

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 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.

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. Als Arbeitgeber oder Führungskraft haben Sie die Chance, einen Unterschied zu machen – zufriedene Mitarbeitende sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Unternehmen.

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.

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

„Es gab für mich keine zusätzlichen Kosten oder wirtschaftliche Einbußen, dafür erhielt ich Beratung, Unterstützung und Förderung. Viele Kunden reagieren positiv auf die inklusiven Maßnahmen und suchen meine Märkte gezielt auf.“

**David Hegemann, Betreiber mehrerer REWE-Märkte
Düsseldorf – Deutscher Inklusionspreis für die Wirtschaft
2024**



Video
„Bessere Arbeitskraft durch Inklusion“

Die Stille Stunde – entspannteres Einkaufen

Laute Durchsagen, grelles Licht, Reizüberflutung: Was manch einen Menschen ohne Beeinträchtigungen beim Einkauf schon nervt, ist für Betroffene eine Belastung und kann zu „Meltdowns“, Schmerzen und großer Überforderung führen. 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. Wir hoffen, dass diese Form der Inklusion auch in Deutschland bald Standard wird – menschlich wertvoll und wirtschaftlich sinnvoll: neue Kundengruppen, weniger Ausfälle, stärkeres Image.



Akustisch

Laute Durchsagen/Musik unterlassen, Kassenspiepen ausschalten, laute (Handy-)Gespräche vermeiden, Waren im Zeitraum nicht sortieren/einräumen.

Visuell

Licht dimmen, aktive Werbefildschirme ausschalten.

Taktil

Irritierende, geräuschstarke oder sich abrupt ändernde Oberflächen/Materialien minimieren.

Abläufe

Viele Kassen für schnellen Ablauf öffnen und Menschenansammlungen vermeiden. Eine „reizarme Stunde“ ist gerade für Berufstätige wertvoll, auch wenn keine ganztägigen Angebote möglich sind.

Kommunikation

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

Strukturen

Deutlich ausgezeichnete Ware, Lageplan online, Infos/Fotos zu Räumlichkeiten, Erholungssecken/Sitzgelegenheiten, Einkaufspat:innen zur Orientierung.

Respiratorisch

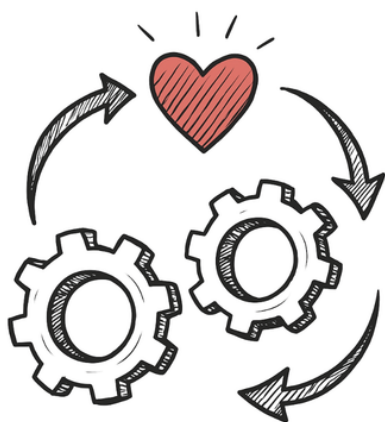
Kein Duftmarketing/Raumbeduftung, Kunden und Mitarbeitende zum Verzicht auf Parfüm aufrufen, Eingang als Nichtraucherbereich.

Chemisch

Reinigungsmittel und Materialien auf Duft- und Reizstoffe prüfen; Rücksicht auf Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS) – stark riechende Produkte, Frischwaren-Nebel oder Lufterfrischer können massive körperliche Reaktionen auslösen.

Eine große Zahl der Betroffenen hat so starke Probleme, dass sie nicht einkaufen können, oder die Reizüberflutung verursacht massive Beschwerden. Fachkräfte für Autismus üben mit Klient:innen oft jahrelang, um diese Barrieren zu meistern.

Diese Liste entstand gemeinsam mit Betroffenen. Es geht nicht darum, spontan alle Barrieren zu beseitigen, sondern sich dieser bewusst zu werden und erste Barrieren abzubauen. Teilnehmende Unternehmen können sich auf stille-stunde.com registrieren – der Verein gemeinsam zusammen e. V. stellt Marketingvorlagen wie Roll-up, Plakat und Banner zur Verfügung.



EINE „STILLE STUNDE“ IST EIN KLEINES ZAHNRAD, DAS GROBE TEILHABE IN BEWEGUNG SETZT.



Video
„Die Stille Stunde“



Anna Ring – Fachkraft, Fachdienst Autismus

03 – ARBEIT

2007 kam ich aus Kasachstan, mein Psychologie-Studium wurde nicht anerkannt, so habe ich mich weitergebildet und festgestellt, dass mir die Arbeit mit autistischen Menschen sehr viel Freude bereitet. Wir begleiten Autist:innen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen im Alter zwischen 6 und 50 Jahren. Die Alltagsbewältigung ist immer ein jahrelanger Prozess. Bei Alexander haben wir z. B. am Anfang sehr lange daran gearbeitet, dass er sich ein Bällchen Schokoladeneis bestellt. Das stellt für einen Autisten eine Hochleistung dar. Menschen, Geräusche, Gerüche, Blickkontakte – alles wird anders interpretiert, als bei nicht-autistischen Menschen. Nach wirklich langer Übung fühlte sich Alexander sicher. Dann kam der nächste Schritt – ein Bällchen Erdbeereis. Es ist vielen nicht bewusst, dass es solche Barrieren überhaupt geben kann. Heute kann Alexander so viele Hürden selbstständig meistern. Diese therapeutische Begleitung hilft vielen zu mehr Lebensqualität. Die „Stille Stunde“ ist für Betroffene wie auch für das Fachpersonal eine große Bereicherung. Es ist immer wieder schwer zu sehen, wenn Klienten mit kaltem Schweiß zitternd vor einem Supermarkt stehen. Für die Klienten ist es wie ein 8-stündiger Marathon und oft müssen sie sich dann 2–3 Tage erholen. Wenn ich mir etwas wünschen könnte, wäre es, dass nicht an Menschen mit Beeinträchtigungen gespart wird und Betroffene jahrelang auf einen Diagnosetermin und Therapieplätze warten müssen. Es wäre wichtig, dass sich oft stark belastete Angehörige nicht durch komplizierte Anträge kämpfen müssen, sondern dass mit der Diagnose ein Prozedere in Gang gesetzt wird, anstatt eines teils diskriminierenden Zugangs zu gesundheitlicher Versorgung.

Das Gesetz zur Förderung eines inklusiven Arbeitsmarkts – kurz zusammengefasst

Beschäftigungspflicht

Unternehmen mit 20+ Arbeitsplätzen müssen weiterhin 5 % der Stellen mit schwerbehinderten Menschen besetzen (50 GdB oder gleichgestellte Personen).

Erhöhte Ausgleichsabgabe

Wenn die Beschäftigungspflicht nicht erfüllt wird, steigt die Abgabe gestaffelt je unbesetztem Pflichtplatz:

0 % Erfüllung	360 €/Monat
0 – 1 % Erfüllung	245 €/Monat
1 – 2 % Erfüllung	140 €/Monat

Förderung

- Zuschüsse für barrierefreie Arbeitsplätze und Gehalt (z. B. bei Arbeitsassistenten).
- Beratung durch Integrationsämter und Jobcenter.

Menschen mit besonderen Herausforderungen, die ein unterstützendes Umfeld vorfinden, entwickeln oft eine besondere Loyalität und Verbundenheit gegenüber ihrem Arbeitgeber. Es ist ein Kreislauf, der neue Wege und Menschen mit Visionen erfordert.

GEHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT – WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI. POST@STILLE-STUNDE.COM

Inklusion am Arbeitsplatz ist kein Kostenfaktor, sondern eine Investition: in Fachkräfte, Loyalität, Image und eine Gesellschaft, in der Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig stärken.

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.

Neurodivergenz im Arbeitsleben

– investieren Sie in Wissen, es lohnt sich

Das Konzept der Neurodiversität, 2012 von Judy Singer geprägt, sieht neurobiologische Unterschiede als natürliche menschliche Vielfalt an – nicht als Defizit. Statt von einer „Störung“ zu sprechen, unterscheidet man zwischen neurotypisch (häufiger, innerhalb der Norm) und neurodivergent (seltener, außerhalb der Norm).

Hund und Katze

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.

Ihre Stärken

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

Scheinbar lustige Situationen

„Ich habe 100 Aufgaben.“ – „Nein, es sind 14.“ Oder: „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 – humorvoll, aber nur, wenn die Menschen gesehen und anerkannt werden.

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. Bewerten Sie diese Herausforderungen nicht, sondern suchen Sie gemeinsam nach alternativen Wegen.

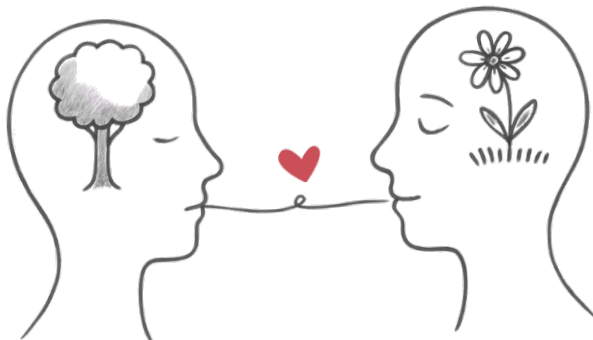
Prokrastination & Erschöpfung

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.

Emotionen

Emotionale Empfindungen sind bei neurodivergenten Menschen oft intensiver – Lob, Kritik oder Konflikte können tiefer wirken als erwartet. Soziale „Spielregeln“ werden oft anders wahrgenommen. Übrigens: Entgegen vieler Vorurteile sind Autisten sehr empathisch. Nur anders.

Die Zusammenarbeit mit neurodivergenten Menschen hat anstrengende Momente, aber sie bietet große Chancen: neue Perspektiven, das Hinterfragen starrer Strukturen und gemeinsames Wachstum. Unternehmen, die ihre HR-Prozesse auf neurodivergente Mitarbeitende ausgerichtet haben, berichten von signifikanten Verbesserungen in Produktivität, Innovationsfähigkeit und Mitarbeiterzufriedenheit.

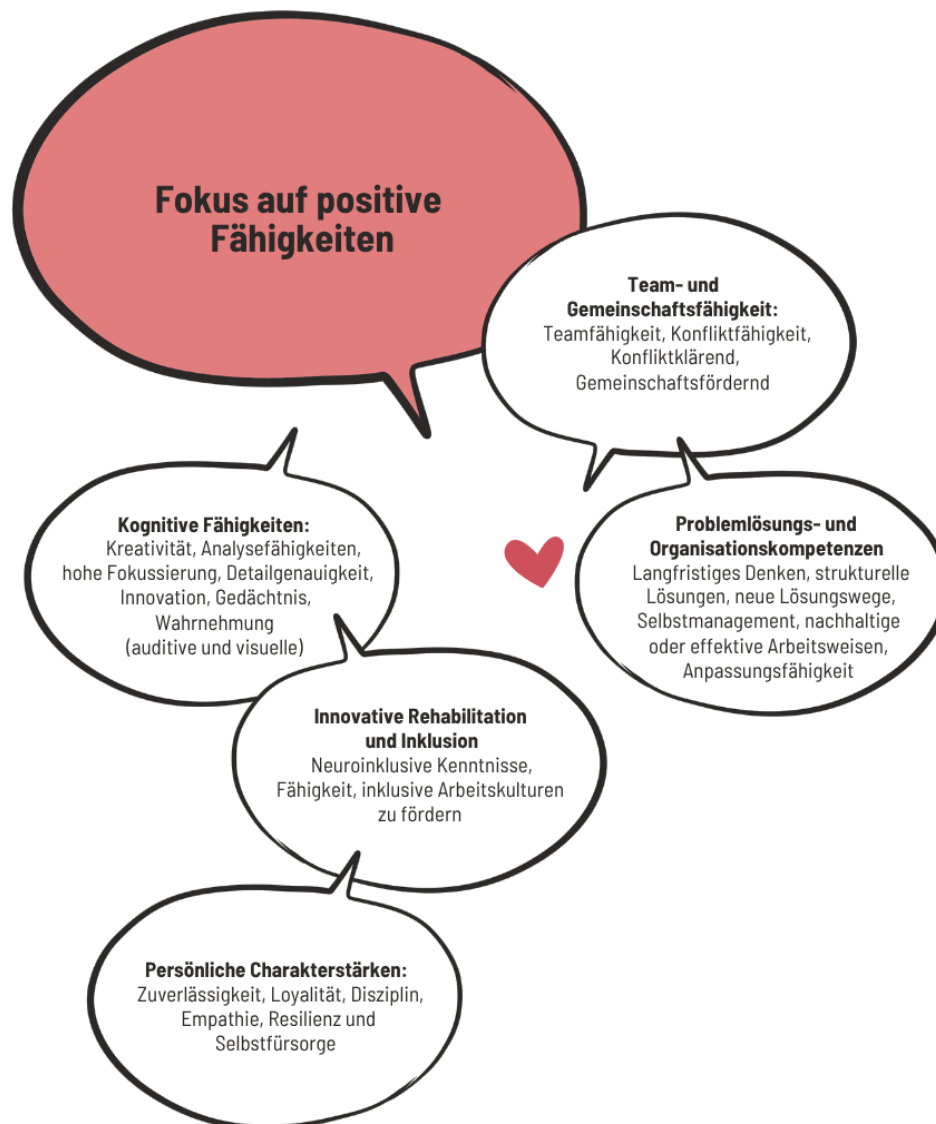


DAS WISSEN ÜBER NEURODIVERGENTE WAHRNEHMUNG LOHNT SICH.



Video
„Neurodivergenz im Arbeitsleben“

Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit im Fokus



Manchmal stehen Arbeitgeber vor komplexen Situationen: Konzentrationsprobleme, unerwartete Konflikte, Erschöpfungszustände oder sensorische Überforderung. Sie müssen nicht nach der Diagnose fragen, sondern sich auf den Menschen und die Verbesserung der Situation konzentrieren.

Konzentrationsprobleme

Digitale Planungstools, visuelle Checklisten, ruhige Arbeitsplätze, flexible Pausenregelungen, klare priorisierte Aufgaben.

Kommunikationsschwierigkeiten

Direkte, vorwurfsfreie Kommunikation, Sensibilisierung des Teams, Feedbackgespräche, Kommunikationshilfen.

Erschöpfung & wechselnde Leistung

Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, regelmäßige Check-ins zur frühzeitigen Belastungserkennung.

Reizüberflutung

Reizarme Räume mit schallabsorbierenden Materialien, gedimmtem Licht, Pausenräumen; duftstofffreie Umgebung; Noise-Cancelling-Kopfhörer.

Rückzug in Teams

Rückzugsräume, freiwillige Teilnahme an sozialen Aktivitäten, Peer-Netzwerke oder Vertrauenspersonen.

Beratung & Bewusstsein

Angebote der Arbeitsagentur/Integrationsfachdienst nutzen; interne Schulungen zur Inklusion; Patenschaften und Peer-Groups.

Ihr Nutzen: Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen bereichern die Arbeitswelt – durch Kreativität, Resilienz und innovative Denkansätze. Die Diagnose ist nicht entscheidend – der Blick auf Potenziale und individuelle Lösungen schon.



Video
„Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit im Fokus“



Robert Kaluza

03 – ARBEIT

„Blessed with a Curse“ – diese Worte ließ ich mir auf meinen Arm tätowieren, nachdem ich mein Schicksal akzeptiert hatte. ADHS ist ein Geschenk, von dem ich sehr profitiere, unter dem ich aber auch sehr leide. Dieses Bild widme ich als aufrichtiges Dankeschön der wertvollen Aufklärungsarbeit der Stillen Stunde.

Stille Stunde – reizarme Momente in der Wirtschaft

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

WER MACHT MIT?

6. Juli 2023 → Ende 2024

Bei Kampagnenstart hatten in Deutschland etwa acht Geschäfte das Konzept eingeführt. Bis Ende 2024 stieg die Zahl der teilnehmenden Betriebe auf rund 230.

Warum ist die „Stille Stunde“ wichtig?

Inklusion ermöglichen: Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen können stressfreier teilhaben und sich willkommen fühlen. Der Abbau nicht nur mobiler und taktiler, sondern auch invisibler Barrieren ist wichtig. Der Supermarkt ist der Anfang – Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen begegnen täglich Herausforderungen in allen Lebensbereichen: Handel, Freizeitpark, Sommerfest, Weihnachtsmarkt, Schwimmbad, Tanzschule, Tierärzt:innen, Arztpraxen oder Steuerberater:innen.

Sensibilisierung fördern

Empathie zeigen, Bewusstsein für unsichtbare Barrieren bei Mitarbeitenden und Kunden schärfen.

Kundenzufriedenheit steigern

Positive Rückmeldungen zeigen: Das Einkaufserlebnis wird für alle besser – ebenso das Image.

Reputation stärken

Ein Zeichen für soziale Verantwortung und Barrierefreiheit setzen.

Pionierarbeit & Nachhaltigkeit

In anderen Ländern längst Standard – Vorreiter werden. Offizieller Partner bei „Engagement Global“ und „17Ziele.de“.

Ihr individuelles Konzept: Für viele Branchen stehen bereits Vorlagen zur Verfügung. Das Team von „Stille Stunde – Inklusion durch Reizarmut“ unterstützt Sie. Frei zugängliche Materialien wie Banner, Flyer, Roll-ups und Aufkleber sind erhältlich.



Video „Stille Stunde“ · stille-stunde.com



Jenny, 21 – Mutismus & ADHS

03 – ARBEIT

Das Tuch um den Mund soll den Mutismus verdeutlichen, durch den ich in manchen Situationen einfach nicht sprechen kann, obwohl ich es gerne möchte. Die Sprechblasen verdeutlichen mein ADHS: mehrere Gedanken gleichzeitig – ziemliches Gedankenchaos also.

04

KAPITEL 04 VON 05



DIAGNOSEN

Autismus-Spektrum-Störung, ADHS und ME/CFS – was es ist, was es nicht ist,
und Worte, die wirklich helfen.



Alexander, 21 – Autist

04 – DIAGNOSEN

Ich arbeite in der Küche der Lebenshilfe. Inzwischen kann ich auch allein einkaufen gehen – am liebsten beim Kaufland, wenn nicht so viel los ist. Das war früher anders: Einmal habe ich in einem Supermarkt alle Regale abgeräumt. Aber wir haben immer wieder viel geübt. Deshalb komme ich heute überall gut klar.

Autismus-Spektrum-Störung

Ein Spektrum – Autist:innen sind einzigartig und vielfältig. Autistische Menschen unterscheiden sich stark voneinander: Einige sprechen gar nicht, sind geistig mehrfach behindert, während andere über ausgezeichnete sprachliche Fähigkeiten verfügen. Autismus ist keine Krankheit, sondern eine Behinderung – und nach derzeitigem Wissensstand nicht heilbar. Durch therapeutische und pädagogische Förderung 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 Angstzuständen oder Depressionen führen. Anpassen kostet Autist:innen Lebenskraft.

Alexithymie. „Autistische Menschen können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen und haben ebenso Schwierigkeiten, diese auszusenden.“ (Bundesverband Autismus Deutschland e. V.) Nicht verwechseln: Autist:innen sind meist sehr empathisch – nur anders.

Spezialinteresse & Hyperfokus. Autist:innen haben häufig Spezialinteressen und können dabei einen Hyperfokus entwickeln. Albert Einstein, Greta Thunberg und Dan Aykroyd sind bekannte Beispiele für Autist:innen mit Spezialinteresse.

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

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 in allen Lebensbereichen wie Alltag, Schule, Freizeit, Arbeit.

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

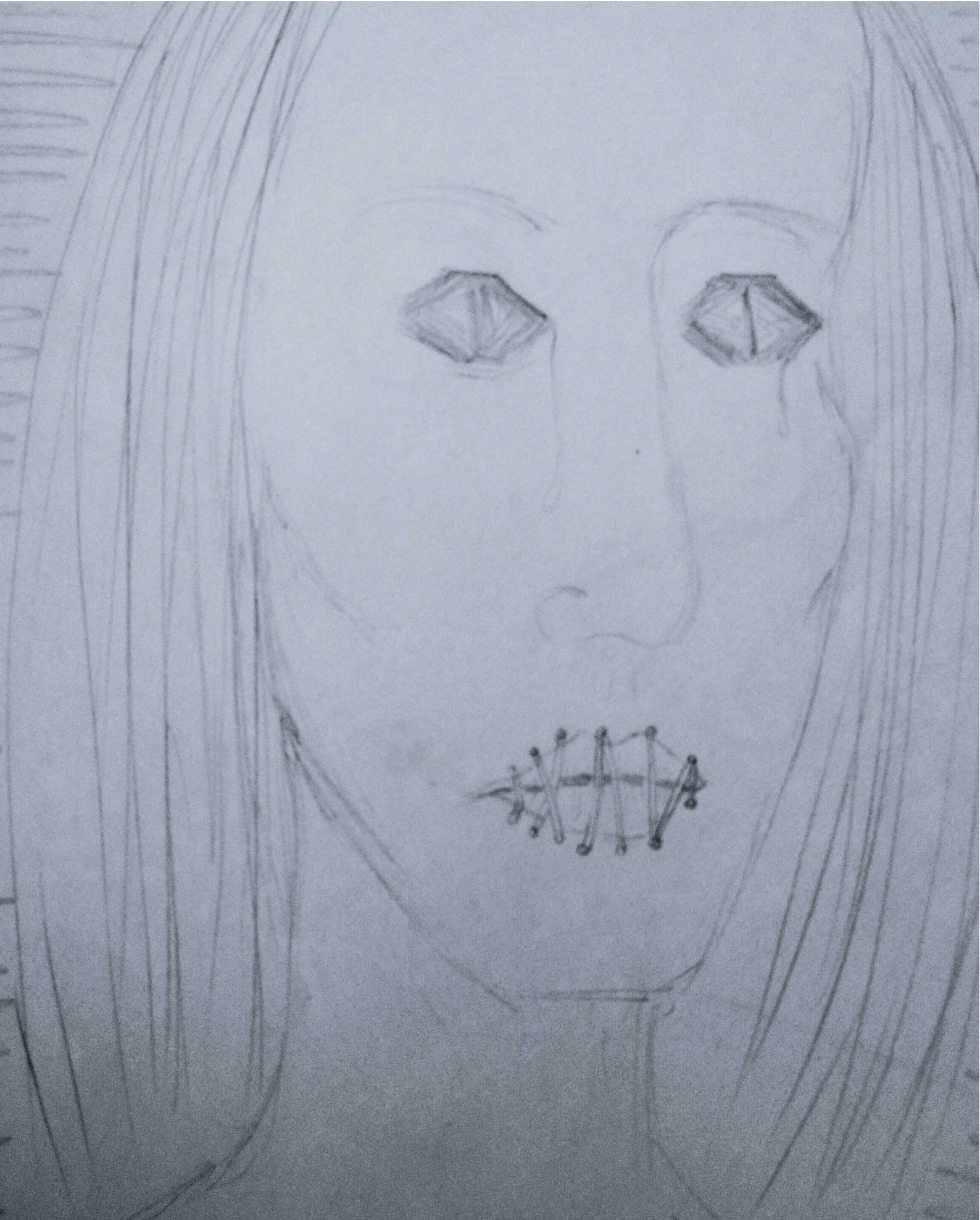


DIPLOMATIE VERSUS EHRlichkeit?

Neurotypisch: „Das ist so eine schöne Veranstaltung gewesen.“
– Neurodivergent:
 „Inklusiv war es nicht, aber schön für die anderen.“ „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.



Video
„Autismus-Spektrum-Störung“



Katrin – spät diagnostizierte Autistin

04 – DIAGNOSEN

Das Bild habe ich im Rahmen der Kunsttherapie gezeichnet, lange bevor Autismus im Zusammenhang mit meinen Problemen überhaupt in Erwägung gezogen wurde. Es zeigt die Entmenschlichung als Resultat dessen, niemals etwas persönlich Relevantes zum Ausdruck bringen und dabei verstanden werden zu können.

Was ist ADHS nicht?

Das Krankheitsbild Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist in der Öffentlichkeit nach wie vor zu wenig bekannt. ADHS wird gesellschaftlich verharmlost – die Statistiken von Menschen mit ADHS im Zusammenhang mit Wohnungslosigkeit, Sucht, Jugendgefängnissen, Therapiebedarf, Suizidalität und Unfallopfern sind drastisch.

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.“

WAHRNEHMUNGSBEREICH

Leichte Ablenkbarkeit, Tagträumerei, mangelndes Durchhaltevermögen, Kritikempfindlichkeit, extreme Vergesslichkeit.

SOZIALISATIONSBEREICH

Impulsivität mit spontanem Handeln ohne vorheriges Nachdenken, mangelnde Selbstregulation, niedrige Frustrationstoleranz, Schwierigkeiten planvoll zu handeln, Antriebslosigkeit.

MOTORISCHER 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: adhs-deutschland.de)

Regulationsstörung im Frontalhirn

Nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage. Die Ausschüttung und Aufnahme der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin befindet sich bei ADHS-Betroffenen nicht im Gleichgewicht.

Was helfen kann – einfach Mensch sein

- Ordnung ins Chaos bringen – Unordnung überfordert und kostet Betroffene viel Kraft.
- Starke Impulsivität nicht persönlich nehmen; bei Wutausbrüchen herausfinden, was hilft (Ort verlassen, Chilibonbons, Entspannungsübungen o. Ä.).
- Positive Rückmeldung geben, um Stärken und Talente wahrzunehmen und zu fokussieren.



Video
„ADHS“



„Mein Wimmelleben“ – ADHS, Asperger, PDA-Spektrum

04 – DIAGNOSEN

Spätdiagnostiziert mit 45, zusätzlich mehrere chronische Erkrankungen. Die Diagnosen waren für mich die größte Entdeckung meines Lebens – eine Art Neugeburt, trotz aller „gesamelter Werke“ an Komorbiditäten.

ME/CFS – ein blinder Fleck der Medizin

Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom: eine schwere neuroimmunologische Multisystemerkrankung, die alle Lebensbereiche beeinträchtigt. Es ist eine der schwersten, aber am wenigsten erforschten Erkrankungen unserer Zeit – allein in Deutschland über 620.000 Betroffene (KBV 2023), viele davon Frauen und Kinder. Häufigste Todesursache bei ME/CFS ist Suizid (20,1 %).

ME/CFS verläuft mild, moderat, schwer oder sehr schwer. Ein Viertel ist haus- oder bettgebunden. Hausbesuche werden häufig verweigert.

Was ist PEM?

Post-Exertionelle Malaise: eine unverhältnismäßig starke Zustandsverschlechterung nach Überschreiten der individuellen Belastungsgrenze. Das Fatale: PEM tritt oft zeitverzögert ein.

Häufige Symptome

- Extreme Entkräftung, auch nach geringer Aktivität.
- Muskelschmerzen, Schwindel, Herzrasen.
- Kognitive Störungen („Brain Fog“), Schlafstörungen, Kreislaufprobleme.
- Hoch reizsensitiv: Geräusch-, Licht-, Geruchs- und Berührungsempfindlichkeit.
- Immunsystem-Fehlregulation und Entzündungszeichen.

ME/CFS kann mild, moderat oder schwer verlaufen – bei schweren Formen ist selbst Licht oder Sprache zu viel.

ME/CFS ist keine Modeerscheinung, keine Erschöpfung, keine Frage der Motivation und keine psychische Erkrankung. Was fehlt: Forschung, zugelassene und heilende Medikation, spezialisierte Anlaufstellen für Erwachsene, Aufklärung statt Stigmatisierung, nicht schädigende sondern wirksame Therapien und ein Suizidpräventionsprogramm.



Video „ME/CFS“ · mecfs-info.de · me-hilfe.de

Die 4 P des Pacing

- 1. Priorisieren** – was wirklich wichtig ist, Energie ist kostbar.
- 2. Planen** – Aufgaben in kleine Schritte teilen, Pausen fest einplanen.
- 3. Pausieren** – Ruhe ist Teil der Aktivität, nicht der Schwäche.
- 4. Positionieren** – auf Körperhaltung, Umgebung und Reizreduktion achten.

Pacing braucht auch Verständnis im Umfeld: flexible Arbeitsmodelle, Reizreduktion, Pausenräume und Rücksicht im Alltag helfen, Stabilität zu bewahren.





Katharina, 37 – Ergotherapeutin

04 – DIAGNOSEN

Seit dem jungen Erwachsenenalter wurden bei mir Depressionen und eine Panikstörung diagnostiziert. Das Bild trägt den Titel „Zwischenlandung“, weil ich mir oft wie ein Alien in der Welt bzw. der Gesellschaft vorkomme. Ich habe gelernt, sehr gut zu funktionieren – so, dass keiner erahnen kann, was in meinem Kopf tobt.



KAPITEL 05 VON 05



LÖSUNGEN

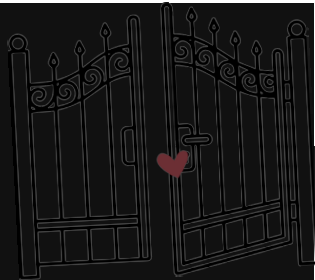
Architektur, Rückzugsräume und Veranstaltungen — konkrete Wege zum Abbau
invisibler Barrieren.

Invisible Barrieren erkennen und abbauen

Gedimmtes Licht, ein umzäunter Spielplatz, gekennzeichnete Rückzugsorte, luftgetragene Duftstoffe, leise Gespräche oder die Akzeptanz, dass manche Menschen intensiver oder anders fühlen – es klingt so banal, aber es macht für Betroffene einen großen Unterschied. Mit dem Begriff „invisible Barrieren“ bringen wir unsere Herausforderungen in den Fokus und setzen sie auf die Agenda der Behindertenbeauftragten. Das Hilfsmittel für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen ist nicht der Rollstuhl oder der Blindenstock – es ist ein aufgeklärtes Umfeld, Reizarmut und die Anerkennung dieser Barrieren, denn sie existieren überall.

„Betroffene können aufgrund ihrer Behinderung, Schmerzen oder Symptome nicht so am Leben teilnehmen, wie sie möchten – das führt zu sozialer Isolation, nicht aufgrund der Beeinträchtigung, sondern aufgrund des Umfelds.“

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 oder chronischen Schmerzen tiefe Verletzungen und teilweise Traumata hervor.



Schule/Kita – 10-20 % der Kinder sind neurodivergent: in einer Klasse mit 30 Kindern ca. drei bis sechs.

Arbeitsplatz/Wirtschaft – bessere Teilhabe durch reizarme Umgebungen und Sensibilisierung.

Politik/Kommune – Beratung zu Barrierefreiheit für alle, hier werden Weichen gestellt.

Gesundheit – fehlendes Wissen führt zu Fehlbehandlung oder Vermeidung von Arztkontakten.

Architektur für alle

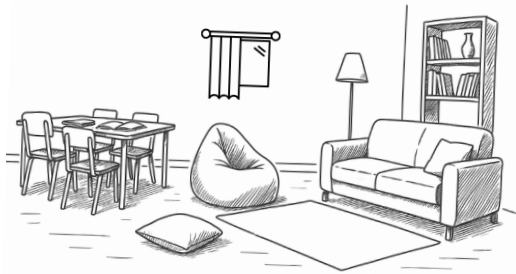
– Impulse für neuro-inklusives Design

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Architektur die Bedürfnisse von allen Menschen berücksichtigt – auch die von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen. Warum ist das wichtig? Weniger Orientierungsschwierigkeiten, weniger soziale Interaktion/Ängste, weniger Gesundheitsrisiken (Epilepsie, Blutdruck u. v. m.), weniger emotionale Überforderung und mehr Sicherheit.

ALLGEMEINE PRINZIPIEN

Reizreduktion: schallabsorbierende Materialien, keine unruhigen Muster, angenehme, flimmerfreie Beleuchtung, duftfreie Materialien, ein getrennter Raucherbereich abseits von Eingangsbereichen.

Ergonomische Gestaltung: runde Formen und Sitzbereiche, weiche Übergänge, flexible Trennwände, schallisolierte Rückzugsorte, Verzicht auf scharfe Kanten, keine langen Korridore, Einbindung des 2-Sinne-Prinzips. **Flexibilität:** anpassbare Möbel, modulare Konzepte, multifunktionale Räume wie Sensory-Pods oder Akustikboxen.



WEITERE PRINZIPIEN

Klima und Sicherheit: Verzicht auf Heizkörper, gleichmäßige Temperaturregelung, sichere Fenster. **Unauffällige Beaufsichtigung:** verdeckte Sichtachsen für diskrete Sicherheit.

Technologie: smarte Arbeitsplätze mit individueller Licht- und Temperaturregelung. **Wohlbefinden:** beruhigende Farbkonzepte, reduzierte visuelle Reize. **Bewegung:** geschützte Garten- und Bewegungsflächen zur Förderung von Aktivität, Entspannung oder Meditation.

Schulen und Kindergärten: klare Raumstruktur, METACOM-Beschilderung, „Autism Friendly Colors“, stoßgeschützte Fenster, kindgerechte runde Formen.

Kulturstätten: breite, ggf. gesonderte Eingänge, geräuschkämpfende Materialien, stille Führungen, Audioguides, duftfreie Aktionen, Sichtschutz.

Außenbereich: breite Wege mit klaren visuellen Markierungen, geschützte Sitzbereiche als Rückzugsorte, natürliche und regionale Materialien wie Holz und Stein. Bewegung und Wasser als beruhigendes Hilfsmittel.

Zukunft (AAW/AAL): intelligente Sensoren zur Echtzeit-Anpassung von Licht und Lärm, personalisierte Einstellungen, adaptive Möbel, dynamische Leitsysteme, sprachgesteuerte Assistenten.

Für Kommunen und Bauträger gilt: Wer von Anfang an neuro-inklusiv plant, spart spätere Umbauten. Beratungsangebote zu Barrierefreiheit für alle sollten sensorische Aspekte selbstverständlich mitdenken – analog zu Rampe und barrierefreiem WC. Personalisierte Einstellungen basierend auf individuellen Präferenzen sowie virtuelle Infoservices wie Self-Service-Terminals und digitale Tools für interaktive, nonverbale Kommunikation gestalten die Zukunft des barrierefreien Bauens.

ARCHITEKTUR FÜR ALLE – RÄUME, DIE LEBEN GESTALTEN.



**** Margarethe Von Stern ****

Margarethe von Stern – Schauspielerin, Künstlerin, Autist

05 – LÖSUNGEN

Ich drücke all meine Gefühle durch Kunst aus – sei es durch Film, Skulpturen, Musik, Wortgebilde oder Bildkonstrukte. Und mein Inneres quillt über vor Emotionen. Wie fühlt sich Kunst für Euch an?

Rückzug – Fluch und Segen

– Rückzugsort: Lebensqualität und Savespace

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

Der rote Faden – das leise Leiden. Reizüberflutung und sozialer Stress führen bei Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen oft zu einem Rückzug. Dies betrifft neurodivergente Menschen ebenso wie Menschen mit Krankheiten wie Migräne, MS, Post-COVID oder die vielen anderen Diagnosen. Rückzug ist das, was die unterschiedlichen Diagnosen vereint.

LEBENSBEREICHE, IN DENEN RÜCKZUGSRÄUME WICHTIG FÜR EINE BESSERE TEILHABE SIND



Kindergarten – „Zauberecke“

Liebe statt Strafe: ein geschützter Raum, den Kinder in Überforderung betreten. Autist:innen und Kinder mit ADHS werden häufig aufgrund ihrer Behinderung bestraft – manche Kindergärten fangen sie stattdessen auf. Auszeit ist wichtig, Ausgrenzung ist schrecklich! Wichtig: Sicherheit, Ruhe, Konzentration, Kraft tanken, Schutz, Kreativität, Geborgenheit – aber auch Isolation und Einsamkeit vermeiden.

Schule

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

Arbeitswelt

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

Veranstaltungen

Rückzugzelte, zusätzliche Hütten auf Sommerfesten oder Weihnachtsmärkten.

Ärzte/Krankenhäuser

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

Einkaufszentren/öffentl. Raum

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

Kunst-/Musik-Veranstaltungen

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

Spielplatz

Rückzugsorte wie schallisolierte Tipizelte oder Ähnliches können eine Verbesserung der Teilhabe ohne Ausgrenzung installieren.

Freizeitangebote

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



Video „Rückzug“

Veranstaltungen – Musik & Kultur für alle?

– Impulse für inklusive Veranstaltungen

Viele Menschen möchten gerne an Veranstaltungen teilnehmen, stoßen jedoch auf invisible Barrieren und Herausforderungen. Menschen mit Problemen bei Reizüberflutung sind oft von der Teilnahme ausgeschlossen, da sie Angst vor Überforderung haben. Doch man kann etwas tun:

Distanz

Individuelle Zonen: Spezifische Bereiche für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder sozialem Rückzugsbedürfnis, zum Beispiel bei Konzerten.

Separate Eingänge: Extra Schlange mit großem Abstand, Person die auf neurodivergente Menschen eingestellt ist (z. B. nicht anfassen ohne Ansage etc.), mit Abstand anstehen, ggf. nonverbal kommunizieren, Nutzung von Hilfsmitteln fördern.

Sitzabstand: Falls möglich, großzügig bestuhlen und die Distanzkarte verteilen, sodass damit ein zusätzlicher Stuhl belegt wird.

Gerüche

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

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

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

Schulungen: Schulungen zur Prävention und für den Notfall für Awareness-Teams sowie Personal.

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

Sinneseindrücke und Auslöser von Beschwerden

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

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

Licht: flackerfreies Licht – Verzicht auf flackernde Lichtquellen. Displays ausschalten. Optionen ohne blinkende oder intensive Lichtshows.

Kommunikation

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



Diese Maßnahmen ermöglichen nicht nur Teilhabe – sie schenken zudem den Menschen besseren Zugang zu Kultur und Musik, Energie, Freude und Lebensqualität und das Gefühl, dass es Menschen gibt, die bei Problemen aufgeklärt sind und helfen können.



Video
„Veranstaltungen“

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.

Im Alltag unterstützen

Aufgaben übernehmen: Organisation, Einkäufe, Termine, Finanzmanagement.

Praktische Unterstützung: Haushalt, Kinderbetreuung, Kinder morgens fertig machen und in Kindergarten/Schule bringen.

Soziale Stärkung

Regelmäßig anrufen, Einladungen aussprechen – auch bei wiederholten Absagen. Ihr Anruf könnte den Unterschied machen. Einladungen ohne Druck: klarmachen, dass fünf Minuten oder eine spontane Absage okay sind. Vorwurfsfreie Kommunikation, besonders bei Depression/Schwäche.

In Unternehmen & Behörden

Viele unterstützen Initiativen, haben aber selbst Herausforderungen. Geduld und vorwurfsfreie Kommunikation – wir wissen nie, welches Leid hinter einem Menschen steckt.

Reizarme Angebote fördern

Rückzugsräume, reizarme Eingänge, gedimmte Bereiche bei Veranstaltungen/Konzerten/Kino/Freizeitparks anregen. „Stille Stunde“ im Handel einfordern – Leitfaden auf stille-stunde.com.

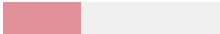
Kommunen & Politik motivieren

Stadtträt:innen können Entscheidungen forcieren. Schulen/Kindergärten sensibilisieren (Rückzugsorte, Stimming-Tools), Schulungen zu Neurodivergenz, Kommunikationstafeln/METACOM auf Spielplätzen, neuro-inklusives Bauen, Bündnis „Communities That Care“, Ausweise für nicht sichtbare Behinderungen.

Kommunikation & Sichtbarkeit

Bewusstsein in Vereinen, am Arbeitsplatz, in der Familie schaffen. Ausweis-Nutzung unterstützen – je mehr Menschen ihn tragen, desto weniger Stigma. Vereinbaren Sie nonverbale Zeichen (z. B. eine Blume), da Betroffenen oft die Kraft zum Sprechen fehlt.

Warum Wissen und Haltung einen Unterschied machen

Autismus, allg.		10*
Autist. Kinder		28*
ADHS-Jugend		2*

Erhöhtes Risiko für Suizidgedanken/-versuche (oben) bzw. strafrechtliche Auffälligkeit (unten) – relativ zu nicht betroffenen Personen.

12 %
Obdachlose mit Autismus-Merkmalen (vs. ~1 %)

20,1 %
Todesursache Suizid bei ME/CFS

10 %
Suizidrate mit autistischen Zügen (Uni Cambridge)

#erfolgdurchmikroaktivismus

20.000

mehr Kritiksätze hat ein 10-jähriges Kind mit ADHS gehört als eines ohne.

Quellen: Uni Cambridge · UCL-Studie 2018 · KBV 2023 · Broschüre „Hintergründe und Zahlen“ im Pressekit „Abbau von Barrieren“.



Christiane — ADHS, ASS, Borderline

05 — LÖSUNGEN

Das Bild habe ich während meines Aufenthalts in einer Entgiftungsklinik gemalt, aufgrund meiner Alkoholabhängigkeit. Es waren die schwierigsten Zeiten für mich.

VON HERZEN

DANKE!

Gemeinsam schaffen wir Sichtbarkeit. Bitte teilen Sie Ihre Ideen und Anregungen zur Unterstützung an unserer Ideenwand.

Das Projekt „Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen“ ist eine Initiative des Vereins „gemeinsam zusammen e. V.“ Im Jahr 2023 haben wir die Kampagne zur Etablierung der „Stillen Stunde“ ins Leben gerufen. Angestoßen durch zahlreiche Rückmeldungen von Menschen, die unter Reizüberflutung leiden, wurde ein nationales Konzept entwickelt, das Barrierefreiheit neu definiert und die oft invisiblen Barrieren in den Fokus rückt.

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

Wir sind viele – und doch sehr leise. Wir sind viele und doch kaum gesehen oder gekannt. Wir haben Ideen, Einfluss und Power, aber auch Momente der Machtlosigkeit und körperlicher Schwäche. Wir haben Charakter, Herz und Wissen, aber tragen oft Angst in uns, fühlen uns getrieben oder blockiert – unfähig zu denken oder zu sprechen.

KONZEPT & GESTALTUNG

Die Ausstellung und Konzepte wurden von **Rebecca Lefèvre** (gemeinsam zusammen e. V.) erstellt und von **Silke Ruttert** gestaltet.

AUSZEICHNUNGEN

2023 Social-Design-Award (Der Spiegel)

2024 Hessischer Staatspreis Universelles Design

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

Unser Prinzip beruht auf Gemeinnützigkeit und Solidarität. Alle Materialien stehen möglichst vielen Menschen zur Verfügung, um Veränderung zu bewirken. Unser Fokus liegt auf Aufklärung und Wirtschaft. Es tut uns leid, wenn die Ausstellung noch nicht barrierefrei ist – wir arbeiten daran. Über Unterstützung in Form von Mithilfe oder Spenden freuen wir uns sehr.



Video „Danke“ · stille-stunde.com

