

## STILLE STUNDE

- min. eine Stunde wöchentlich
- gedimmtes Licht
- keine Musik
- wenig Durchsagen
- Assistenzhunde willkommen
- wenig Gedränge durch viele geöffnete Kassen



Dieses Konzept ist gemeinfrei und darf gerne in Ihrer Region genutzt werden.

Initiative:  
gemeinsam zusammen e. V.  
1. Vorsitzende Anne Olschewski  
Grenzweg 30  
65582 Limburg

[gemeinsam-zusammen-ev.de](http://gemeinsam-zusammen-ev.de)



## 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 Nervenkrankheiten – für viele kann die „Stille Stunde“ eine Chance sein.

## Was steckt dahinter:

Die Idee für die «Quiet Hour» kommt von Theo Hogg, einem Angestellten im neuseeländischen Supermarkt „Countdown“ mit autistischem Kind.

Dort wird die Stille Stunde bereits flächendeckend praktiziert. Weitere Supermarktketten 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
- Geräusche an der Kasse reduziert
- Angestellte deutlich gekennzeichnet für Unterstützung
- Waren werden in dem Zeitraum nicht sortiert und eingeräumt

## 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%C3%BCberflutung>)

## Wie kann man mitmachen:

### Unternehmen:

Sie möchten an der „Stillen 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 der ansässigen Selbsthilfegruppe für ADHS und Autismus von der Kampagne und senden Sie den Presstext 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. ABER ohne erhobenen 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 Bundestagsabgeordnete Corinna Rüffer die Schirmherrschaft übernommen hat.

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

Kooperationspartner sind außerdem „global engagement GmbH, 17ziele.de“ und die „Asperger Selbsthilfegruppe Limburg“.



ZIELE FÜR  
NACHHALTIGE

 **Lebenshilfe**  
Limburg Diez e.V.