

# STILLE STUNDE

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



## Umgang mit sensorischen Barrieren – Erweiterung des Inklusionsbedarfs

Sehr geehrte Damen und Herren,

sicher haben Sie schon von Autisten und Menschen mit ADHS gehört. Wahrscheinlich ist jedoch, und das meine ich ohne Vorwurf, dass es keine tieferen Kenntnisse von den Bedürfnissen und alltäglichen Herausforderungen von neurodivergenten Menschen gibt. Selbst Fachärzte haben häufig nur periphere Kenntnisse. Es ist eine Behinderung, die die Persönlichkeit beeinflusst. Diese Menschen sind gut so wie sie sind. Doch die Herausforderungen, die diese Behinderung mit sich bringt sind häufig unbekannt. Dies ist ein Drama und hat weitreichende Folgen. **Lassen Sie uns dies ändern, denn Menschen sterben\***. Deshalb ist es unsere Pflicht gesellschaftlich aufzuklären, sich weiterzubilden und Teilhabe zu ermöglichen.

### Hintergrund

Alle Menschen, ungeachtet ihrer Hirnstrukturen nennen wir neurodivers. 80-90 % der Bevölkerung bewerten, interpretieren und setzen Reize, Aufgaben, Kommunikation im Alltag ähnlich um. Das nennt man neurotypisch. Eine recht große Anzahl der Bürgerinnen und Bürger jedoch funktionieren anders. **10-20% der Menschen sind neurodivergent** und nehmen Reize sehr intensiv oder gar nicht wahr. Einige kommen gut damit klar, finden Lösungen für Ihre Stärken und Schwächen und/oder sind in einer therapeutischen Begleitung. Andere haben massive Schmerzen, sind gesellschaftlich und emotional großem Druck ausgesetzt und versuchen alles, um sich anzupassen. Sie und ihre Familien sind unerkant und leise und daher wurde diesen Menschen bisher wenig Aufmerksamkeit gegeben.

### Doch dies ist fatal:

\*

Eine aktuelle Studie von Sven Bölte aus dem Jahr 2016 ergab, dass das Mortalitätsrisiko bei Menschen mit Autismus um das ca. 2,5-fache höher ist, als in der Allgemeinbevölkerung, besonders bei Menschen mit komorbider Intelligenzminderung (ca. 6-fach). Die Lebenserwartung ist um ca. 16 Jahre reduziert. Bei Menschen mit Intelligenzminderung überwiegen somatische Todesursachen, insbesondere zerebrale Anfallsleiden (ca. 40-fach). Bei Menschen mit Autismus ohne Intelligenzminderung ist die nicht natürliche Haupttodesursache Suizid, das Suizidrisiko ist **deutlich erhöht (ca. 10-fach)**.

[https://www.autismus-niedersachsen.de/tagung2016/?page\\_id=35](https://www.autismus-niedersachsen.de/tagung2016/?page_id=35)

Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern **Selbstmordgedanken/-versuche 28 Mal** häufiger vorkommen als bei nichtautistischen Kindern.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1750946712000931>

Forscher der Universität Cambridge fanden heraus, dass **10% der Menschen** die durch Suizid starben ausgeprägte autistische Züge hatten (aber keine Diagnose).

<https://www.cam.ac.uk/research/news/study-reveals-high-rate-of-possible-undiagnosed-autism-in-people-who-died-by-suicide>

# STILLE STUNDE

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



Dies ist unglaublich schrecklich und hat umfassende Gründe. Wir möchten nicht polemisch sein, aber wir möchten **eine Gesellschaft gestalten in der Platz, Bewusstsein und Akzeptanz für neurodivergente Menschen** ist. Wie? Indem wir ein kleines bisschen Einsatz bringen und dann auf ganz stille Art und Weise ein ganz deutliches und lautes Zeichen setzen. Wenn nur einer dieser oben erwähnten Gedanken dadurch ein wenig reduziert wird, **ist schon ein kleines Wunder geschehen**.

Im Folgenden senden wir Ihnen umfassende Informationen, die Sie in Ihrer Kommune umsetzen können. Diese Liste wurde gemeinsam mit Betroffenen erstellt. Sie ist nicht wissenschaftlich, sondern **hilfreich, ehrlich und praxisnah**.

Es sind Impulse, wie Sie in Ihrer Region **aktiv Weichen setzen** können, um somit zu sensibilisieren, aufzuklären und wichtige Schritte auf einem langen Weg zu gehen. Im Zusammenhang mit unserer Aufklärungskampagne möchten wir darauf hinweisen, dass wir uns auf neurodivergente Betroffene konzentrieren, dennoch bekommen wir täglich gespiegelt, dass Menschen mit Depressionen, Migräne, Fatigue Syndrom, Demenz, MS, Hochsensibilität, Ängsten, Postcovid, Postvaccine und viele mehr unter den selben Barrieren leiden.

Der Bedarf ist immens. Eine Fachkraft für Autismus arbeitet Jahre, bis ein Klient z.B. ein Bällchen Schokoladeneis bestellen kann. Dann wieder Monate, bis auch ein Erdbeerbällchen geordert wird. Es sind unglaubliche, nicht vorstellbare Hürden. Mit Therapie kann Alexander, von dem wir gerade reden, inzwischen alleine einkaufen. Eltern und Angehörige leiden unter dem Druck, dass ihre Kinder scheinbar nicht gesellschaftsfähig sind und müssen sich beschimpfen lassen, wegen ihrer schlechten Erziehung. Kinder müssen sich für ihre Behinderung entschuldigen und werden bestraft. Pädagogen werden allein gelassen. Ein schreiendes Kind muss nicht unbedingt ruhiggestellt werden. Ein scheinbar aggressiver Erwachsener ist vielleicht gar nicht wütend, sondern überfordert. **Es bedarf Aufklärung, damit diese Menschen nicht weiter ausgeschlossen werden.**

In einer Umfrage der Aktion Mensch bemängeln **83 Prozent aller Befragten das fehlende Verständnis in der Gesellschaft** dafür, welchen zusätzlichen Belastungen Menschen mit Schwerbehinderung und ihre pflegenden Angehörigen ausgesetzt seien. Die meisten Schwierigkeiten gaben die Befragten im Umgang mit Ämtern und Behörden an. Im Zuge des Projektes, wurde mit den ersten Kreisen gesprochen und das Feedback war herausragend. Es geht nicht um Vorwurf sondern um vorwärtsbringende Strategien. Sie als Landräte oder Bürgermeister:innen können einen großen Beitrag dazu leisten, dass **Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen gesehen werden**. Das sie sich nicht anpassen und maskieren müssen, darüber zusammenbrechen und sich selbst vergessen.

Im folgenden erhalten Sie eine Auflistung von Barrieren von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen. Bitte nehmen Sie die Themen ernst und besprechen sie diese mit Ihren örtlichen Bürgermeister:innen, Abteilungen, Gremien und Ausschüssen.

Bitte geben Sie uns Feedback, wenn Sie bereits bestimmte Themen umsetzen wollten, dies jedoch nicht richtig gelungen ist. Wir befinden uns gemeinsam in einem Prozess und möchten von einander lernen. Es geht um gesellschaftliche Veränderung und das Überwinden von Hürden. Wir freuen uns sehr, zu erfahren, wie sich der Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen in Ihrer Region entwickelt.

# STILLE STUNDE

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



## Wissenstransfer

Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. durch einen Coach für neurodivergente Menschen. Dies betrifft alle Personen mit Personenkontakt, insbesondere Menschen, die über Anträge von neurodivergenten Menschen entscheiden müssen. Dies ist von entscheidender Bedeutung, da Ablehnungen oft auf Unkenntnis basieren und nicht auf einem tatsächlichen Nichtbedarf. In vielen Fällen führt dies sogar zu rechtlichen Auseinandersetzungen. Die Nichtanerkennung der Behinderung stellt letztendlich eine Form der Behindertenfeindlichkeit dar. Daher ist die Weiterbildung in diesem Bereich sehr zukunftsweisend für eine Verbesserung der Ausgangssituation für beide Seiten.

Ein Kreis in Hessen plant bereits die Schaffung einer Stelle, die Bewusstsein und Strategien für die neurodivergente Wahrnehmung bei Menschen jeden Alters im Kreis fördert.

## Bewertungskriterien

Dies tangiert aber auch die internen Strukturen wie die Bewertungs- und Einstellungskriterien. Die Wahrscheinlichkeit, dass neurodivergente Angestellte in der Behörde arbeiten, ist groß. Dabei kann es zu Problemen und Konflikten kommen, die andere Lösungsansätze bedürfen. Menschen werden von Bürger:innen und Vorgesetzten ggf. negativ wahrgenommen. Die Zusammenarbeit und die Leistungsfähigkeit können gefördert werden, wenn neurodivergente Aspekte berücksichtigt werden. Auch hier helfen Weiterbildungen sowie Umfragen, um herauszufinden, ob Angestellte unter sozialen oder sensorischen Barrieren leiden.

## Akzeptanz - Stimming

„Stimming“ steht für „Self-stimulating behavior“. Es ist ein sich selbst stimulierendes Verhalten, z.B. Hin- und Her-Schaukeln, Wippen, Fingerschnipsen, Summen, lautes Zählen oder ähnliches. Viele neurodivergente Menschen unterdrücken dieses wichtige Hilfsmittel in der Öffentlichkeit, da sie Stigmatisierung befürchten. Es ist sehr wichtig, dass wir eine Gesellschaft werden, in der Behinderte ihre Hilfsmittel frei ausleben können und Bürgerinnen und Bürger aufgeklärt sind. Dafür können Sie sich in Ihrem Kreis durch aktive Kommunikation einsetzen. Mittelfristig wird es auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) im nächsten Jahr eine Plakat-Kampagne geben, die das Thema aufgreift.

## Hilfsmittel

Teil dieser Aufklärung ist Bewusstsein und Hilfestellung zu schaffen. Stellen Sie sicher, dass Mittel zum Umgang mit der Behinderung unproblematisch im öffentlichen Raum eingesetzt oder sogar angeboten werden können. Dies kann öffentliche Einrichtungen wie Ämter, Museen, Büchereien, Theater oder ähnliches betreffen. Ziel ist, dass diese Hilfsmittel ohne Stigmatisierung genutzt werden können und Mitarbeiter:innen über die Wichtigkeit aufgeklärt sind. Hilfsmittel können sein:

reizarme Rückzugsorte, Kopfhörer, aufgezogene Kapuzenpullis, wippende tippende Füße, Kugelschreiber klicken, Fingerbewegung Stimmingutensilien bzw. Stressabbau-Spielzeug



# STILLE STUNDE

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



## Kommunikation

Behindertengerechte Sprache für neurodivergente Menschen ist wichtig. Dies bedeutet Genauigkeit und keine Kommunikation zwischen den Zeilen, möglichst reizarm. Für Besuche im öffentlichen Raum ist es eine große Hilfe, wenn Betroffene sich sehr gut vorbereiten können. Dadurch werden Ängste reduziert und Barrieren abgebaut.

- Online-Angebote und Anträge sind dabei besonders wichtig
- Beschilderung in der Kommune auf Genauigkeit und Aktualität überprüfen, um Ängste zu vermeiden
- Lagepläne für öffentliche Gebäude online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos online von Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team
- Sondertermine für Menschen mit Angststörungen, Autismus, etc.

## Stille Stunde

### im öffentlichen Raum

Machen Sie ein reizarmes Angebot zur „Stillen Stunde“ für Betroffene in öffentlichen Räumen wie Museen, Bibliotheken, Theater. Hier kann es Sondertermine geben oder andere Angebote. Das SMARC hat einmal im Monat den Museumsbesuch bei gedimmtem Licht. In Münster gibt es das Theater entspannt, das auf Menschen mit Autismus, Tourette o.ä. eingeht. Es gibt viele Wege, ein deutliches Zeichen zu setzen.

### im Handel

Außerdem empfehlen Sie die inklusiven Maßnahmen dem regionalen Gewerbe und Handel. Kleine und große Geschäfte können die „Stille Stunde“ in verschiedenen Formen anbieten. Ihre Region kann so ein Willkommenszeichen für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen setzen. Auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) können sich Geschäfte registrieren und Werbemittel herunterladen. Es gibt schon einige Städte und Kreise, die sich aktiv für stille inklusive Angebote in ihrer Region einsetzen.

### Rückzugsorte

In öffentlichen Räumen wie Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, Theater, Museen, Bahnhöfen aber auch auf Veranstaltungen sollte ein Rückzugsort, z.B. ein abgedunkelter Raum oder ein Zelt, wie auf Festivals Standard sein.

# STILLE STUNDE

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



## Spielplätze

Viele Eltern gehen nur mit ihren Kindern auf den Spielplatz, wenn keine anderen Menschen vor Ort sind. Viele neurodivergente Menschen haben übrigens Mehrfachbehinderungen. Auch hier ist es wichtig Inklusion nicht nur als mobile Barrieren wahrzunehmen:

- Viele neurodivergente Kinder haben eine Weglauftendenz – ein Zaun ist wichtig
- Barrierefreier Zugang
- Unterschiedliche Schaukeln sind den Betroffenen besonders wichtig. Schaukeln beruhigt viele Betroffene. Nestschaukel, Schaukeln für Rollstuhlfahrer:innen
- Möglichkeiten zum Rückzug bei Overload (Zusammenbruch aufgrund von Überreizung), z.B. kleine Tippi-Zelte
- Abgegrenzte Bereiche, damit nicht alle Kinder, Aktivitäten und Reize gleichzeitig wirken. Man könnte z. B. mit Hügeln oder schalldämpfenden (Kletter-)Wänden Segmente schaffen
- Neben herausfordernden Seilleitern sicherscheinende Alternativen anbieten
- Bodentrampoline beruhigen viele Betroffene
- Sensorische Angebote für beeinträchtigte Kinder: Ein Barfuß(-hand)pfad und ein Wasserlauf mit Pumpe (Handpumpe & die Möglichkeit durch Knopfdruck das Wasser fließen zu lassen), Wasserbahnen auf verschiedenen Höhen, sodass Kinder jeder Größe und körperlichen Einschränkung Zugang haben.

## Jugendarbeit

In Vereinen ist es oft eine Herausforderung, mit den verschiedenen Bedürfnissen der Kinder umzugehen. Die Intensität variiert häufig je nach demografischen Gegebenheiten. Gleichzeitig neigen viele Kinder mit ADHS dazu, bei Reizüberforderung zu überkompensieren, was bei Mannschaftssportarten häufig vorkommt. So beeinflusst eine Sache die andere. Viele Vereine fordern bereits nach Sozialarbeitern, um sicherzustellen, dass bestimmte Kinder nicht von der unterstützenden und wichtigen Komponente des Sports ausgeschlossen werden müssen. Auch hier ist es wichtig aufzuklären und weiterzubilden und neben sozialen Aspekten auch neurodivergente Aspekte und Strategien einzubeziehen.

Jugendtreffs für Autisten und Kinder mit ADHS erweisen sich als hilfreich. Oft sind neurodivergente Menschen untereinander entspannter.

# STILLE STUNDE

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



## Kindergärten/Schulen

In Gesprächen mit Politikern, Stadträten und anderen Entscheidern wird oft rückgemeldet, dass das Schulsystem und die Strukturen nicht vorhanden sind, um dort etwas zu tun. Tatsache ist jedoch, dass die Kinder mit Behinderungen vor Ort sind und dass selbst Ärzte nur sehr begrenztes Wissen über die Behinderung haben. Nichts zu tun heißt nicht, dass es das Problem nicht gibt oder das man sich dem später widmen kann. Es heißt nur, dass wir Betroffene und Pädagog:innen allein lassen. Auch wenn das System noch nicht vorhanden ist, sollte man versuchen, so viele Weichen wie möglich zu setzen.

- Grelles Licht vermeiden
- Sonnenbrillen im Unterricht/Kindergarten erlauben
- Stille Räume für den Rückzug
- lernen/Spielen mit Musik ermöglichen
- Kopfhörer im Unterricht/Kindergarten erlauben
- Ein überreiztes Kind sollte nicht ausgegrenzt oder bestraft werden, alternativ können Erholungs- oder Chillecken angeboten werden
- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. als Einheit in der Ausbildung & im Studium oder als Weiterbildung. Vor allem um Traumata zu verhindern. Kinder, die aufgrund ihrer Behinderung diskriminiert werden, leiden meist lebenslang darunter
- Schulpsychologe, der sich mit Neurodivergenz auskennt
- Individuelle Hausaufgaben (nicht alle sind in der Lage, den Schulalltag UND die Hausaufgaben zu stemmen)
- Alternative Aufgaben zum Interpretieren
- Kleinere Lern/Spielgruppen
- Mehr Angebote von Hilfsmitteln ohne Stigmatisierung. ALLE Kinder dürfen Stimming-Toys verwenden (sie sollten zur Grundausrüstung gehören), unterschiedliche Sitz- und Stehmöglichkeiten
- individuelle Pausen, falls es nicht mehr geht
- Mützen, Jogginghose, Kaugummi helfen neurodivergenten Kindern
- Zugang zu Online-Unterricht mit evtl. Online-Prüfungen
- Auszeit nicht als Hilfe und Unterstützung und nicht als Bestrafung definieren. Behinderte Kinder, werden aufgrund ihrer Behinderung ausgeschlossen. Dieses Verfahren muss geändert werden. Es ist klar, dass die Situationen schwer sein können. Ein bewusster behindertengerechter Umgang mit Konflikten muss gelehrt werden



# STILLE STUNDE

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



## Coaches/Weiterbildungen

Auf [www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com) können sich Coaches registrieren und sie können dort Angebote zur Weiterbildung erfahren. Viele dieser Akteure haben geholfen, diese Liste zu definieren. Wir sind jedoch keine Experten. Aus eigener Erfahrung können wir die Angebote von Frau Dr. Preismann empfehlen.

## Aufklärung

Anbei finden Sie ein Potpourri aus Informationen und Definition von sensorischen Barrieren. Wir werden dies noch auffüllen, so dass Sie diese Informationen im nächsten Jahr auf Straßenfesten, Schulen oder ähnliches auf Plakaten nutzen können. Hier wird unter anderem erklärt, was ist Autismus, ADHS, Neurodiversität, neurotypisch, neurodivergent. Was ist eine neurodivergente Behindertenfeindlichkeit bzw. Ableismus und vieles mehr. Wir haben auch Bilder und Impulse von Betroffenen, Familienmitgliedern oder Fachpersonal.

## Ärzte

Außerdem gibt es ein Plakat für Ärzte, dass Sie weiterleiten können.

Denn auch hier gibt es häufig begrenztes Wissen und eine gesundheitliche Unterversorgung. Die Ausgangssituation bei Ärzten (grelles Licht, Telefon, viele Menschen) sorgt dafür, dass manche Betroffene gar nicht zum Arzt gehen oder nur mit großen Schmerzen und Leid.

## Arbeitgeber

Plakat für Arbeitgeber, dass Sie an Unternehmen, IHK u.ä. weiterleiten können.

Es gibt eine erhebliche Anzahl an Betroffenen, die keine Arbeitsstätte finden, nicht unbedingt aufgrund der mangelnden Fähigkeiten, sondern aufgrund von Ängsten vor sensorischen und sozialen Barrieren in der Arbeitswelt. Sensibilisierung kann ein großer Mehrwert für alle Seiten sein. Die USA und das Vereinigte Königreich sind bereits weiter, und auch in Deutschland schätzen große Unternehmen wie SAP die Vorzüge von Menschen, die anders an Aufgaben herangehen. Eine andere Wahrnehmung kann hilfreich sein.

## Vernetzung

Laden Sie zu einer umfassenden Austausch- und Informationsveranstaltung ein. Dabei ist es das Ziel, inklusive Vertreter:innen, die Abteilung Soziales & Jugend, Pädagog:innen, Lehrer:innen, VDK, IHK, Wirtschaftsunioren sowie Ihren Integrationsbeauftragten und Selbsthilfegruppen, wie z.B. Autismus, ADHS, Depression, Migräne, MS, Longcovid, Postvac, hochsensible Menschen, Tourette, Demenz, ME/CFS und Ähnliche, an einen Tisch zu bringen.

Bei diesem Treffen steht das Vernetzen, der Austausch und die Information im Mittelpunkt. Das Projektteam von "Stille Stunde" kann gerne digital oder auf Einladung hinzukommen, um über sensorische Barrieren und Hintergründe zu sprechen. Aus dieser Zusammenkunft wird sicherlich eine aktive Arbeitsgruppe entstehen, die sich für eine neurodivergente und reizarme Gesellschaft einsetzen möchte.

# STILLE STUNDE

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



## **Nicht sichtbare Krankheiten und Behinderungen**

Viele Menschen leiden darunter, dass von ihnen erwartet wird, sich zu erklären, oder dass sie verurteilt und stigmatisiert werden. Der Druck, der dadurch entsteht, ist meist gravierender für die Teilhabe am Leben als die Behinderung an sich. Daher möchten wir ein Zeichen etablieren, das auf nicht sichtbare Behinderungen hinweist. So kann die Umwelt einfacher lernen und sensibler reagieren. Die <https://hdsunflower.com/> ist bereits etabliert, in Deutschland allerdings nicht problemlos zu erhalten. Wir arbeiten gerade an einem Konzept bzw. überprüfen die Patente und werden Ihnen dazu noch genauere Informationen geben.

## **Polizei**

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen können in Stress-Situationen häufig soziale und kommunikative Herausforderungen erleben. In der Schweiz und in Großbritannien existiert bereits eine offizielle Karte, die darauf hinweist, dass der Betroffene möglicherweise Schwierigkeiten beim Kommunizieren hat, auch wenn äußerlich keine sichtbare Behinderung erkennbar ist. Wir setzen uns dafür ein, dass ein anerkanntes Dokument auch offizielle Akzeptanz findet. Es wäre hilfreich, wenn Sie Ihre örtliche Polizeidienststelle über unser Projekt und dessen Zielsetzung informieren könnten.

## **Schwimmbad**

Wasser übt auf viele neurodivergente Menschen eine besondere Anziehung aus und wirkt beruhigend. Gleichzeitig können viele Betroffene den Lärm von lachenden Kindern und die mit Hall und Echo verbundenen Geräusche häufig nicht aushalten. In Bern gibt es Kurse speziell für neurodivergente Menschen in ruhigerer Umgebung und entspanntem Ambiente, wodurch ein besonderes inklusives Projekt entstehen kann.

## **Arbeitsgruppe Reizüberflutung**

Schlagen Sie Selbsthilfegruppen und Interessierten vor, eine Arbeitsgruppe Reizüberflutung zu gründen. Viele neurodivergente Betroffene haben aufgrund ihrer Erfahrungen oft begrenzte Kapazitäten für Engagement, aber das Thema betrifft eine breite Zielgruppe von Patienten mit unterschiedlichen Krankheiten sowie viele Nichtdiagnostizierte. Hier könnten Mitstreiter gefunden werden. Mögliche Aktivitäten könnten beinhalten:

- Motivierung von Geschäften, sich an der "Stillen Stunde" zu beteiligen
- Aufklärungsarbeit durch Ausstellungen, Marktstände oder Workshops
- Unterstützung von Vereinen oder Institutionen bei der Umsetzung von sensorischen Barrieren
- Online-Ressourcen und Unterstützung: Bereitstellung von digitalen Ressourcen, um Informationen über Neurodiversität zu verbreiten und Unterstützung für Betroffene und ihre Familien zu bieten

Wichtig für uns ist dabei auch der gesellschaftliche Druck, der entsteht. Diesen möchten wir auf positive Weise dazu nutzen, dass strukturelle Veränderungen auf Landes- oder Bundesebene eher wahrgenommen werden.



# STILLE STUNDE

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



Gemeinsam werden wir ein großes Bewusstsein generieren können und mit diesem Bewusstsein werden wir sehr viele Möglichkeiten haben um für grundsätzliche Strukturen zu sorgen.

Lassen Sie uns Statistiken verändern und Leben retten.

Vielen Dank, dass Sie sich für diese Form der Inklusion einsetzen.

Das Projekt ist **offizieller Partner von 17Ziele.de**.

Es gilt somit als nachhaltiges Handeln sich für das Ziel Nr. 3 - Gesundheit einzusetzen.

Das Projekt wurde außerdem vom Spiegel mit dem **Sozial Design Award ausgezeichnet**.

<https://www.spiegel.de/stil/social-design-award-2023-menschen-die-bisher-nicht-gehört-wurden-bekommen-eine-stimme-a-7a12fd09-0119-4e3c-ad13-55012c655c24>

Download auf [www.stille-stunde.de/presse](http://www.stille-stunde.de/presse):

- Plakate zur Aufklärung zum Thema Neurodivergenz
- Plakate zu sensorischen Barrieren im Alltag
- Einen Flyer zur Stillen Stunde in Geschäften
- Medienmappe für teilnehmende Geschäfte

Initiator dieser Kampagne:  
gemeinsam zusammen e.V.

[www.gemeinsam-zusammen-e.V.de](http://www.gemeinsam-zusammen-e.V.de)



**ZIELE FÜR  
NACHHALTIGE  
ENTWICKLUNG**

**Tu Du's auf 17Ziele.de**



# BEHÖRDE

## SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



### BÜRGERINNEN UND BÜRGER

Weit mehr Bürgerinnen und Bürger, als es den meisten Kommunen bewusst ist, haben große Probleme mit sensorischen Barrieren. Meist verbinden die Verantwortlichen jedoch mehrheitlich das wichtige Thema Mobilität mit Barriereabbau.

Hier gilt es neue Wege zu gehen, Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass Teilhabe geschaffen wird.

### VERANTWORTUNG



Das Anpassen an eine neurotypische Welt verlangt häufig ungeahnte Kräfte von Betroffenen. Bei Autisten ohne Intelligenzminderung und Menschen mit ADHS besteht ein 9-10faches Suizidrisiko. (1)

### SUNFLOWER CARD

Ein großes Thema ist die Stigmatisierung. Wir wünschen uns, dass Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen in jeder Kommune unbürokratisch die Sunflowercard erhalten können. Dies ist das internationale Zeichen für nicht sichtbare Behinderungen. Betroffene, Eltern oder Angehörige zeigen gemeinsam, dass sie keine Minderheit sind und müssen sich ggf. nicht erklären. Angestellte werde sensibilisiert.

### VISUELL

- Licht, dimmen
- aktive (Werbe-) Bildschirme ausschalten



### AKUSTISCH

- laute (Handy-) Gespräche vermeiden



### ABLÄUFE

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. durch einen Coach für neurodivergente Menschen. Dies betrifft alle Personen mit Personenkontakt im besonderen Menschen, die über Anträge von neurodivergenten Menschen entscheiden müssen.
- Stille Räume für den Rückzug



### STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch vor. Folgendes kann helfen:

- Beschilderung in Kommune überprüfen auf Genauigkeit und leichte Sprache
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team



### KOMMUNIKATION

- Online-Anträge und Angebote
- Sondertermine für Menschen mit Angststörungen, Autismus etc.



### ÖFFENTLICHE BARRIEREN

- Stille Stunde in öffentlichen Räumen wie Museen, Bibliotheken, Theater
- Rückzugsorte in öffentlichen Räumen wie Veranstaltungen, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, Theater, Museen, Bahnhöfe

