

"Stille Stunde"; Projektvorstellung

Beratungsreihenfolge

Datum	Gremium
20.02.2024	Inklusionsbeirat (Kenntnisnahme)

Sachlage leicht verständlich

Der Verein gemeinsam zusammen e.V. hat ein Projekt.

Das Projekt heißt: Stille Stunde.

In dem Projekt gibt es in Geschäften und in anderen Orten eine Stunde Ruhe.

Die Ruhe heißt: Es gibt keine lauten Sachen.

Und es gibt kein grelles Licht.

In der Stille Stunde gibt es zum Beispiel:

- keine Musik
- keine Durchsagen
- keine lauten Gespräche am Telefon
- kein helles Licht
- keine Werbung auf Bildschirmen.

Das Projekt ist für alle Menschen.

Aber das Projekt ist vor allem für Menschen mit Autismus oder mit ADHS.

ADHS ist eine Erkrankung.

In der Städte-Region machen 2 Lebens-mittel-geschäfte mit bei dem Projekt.

Sachlage

Mit dieser Vorlage informiert die Verwaltung über das vom Verein gemeinsam zusammen e.V. bundesweit umgesetzte Konzept „Stille Stunde“.

Im Rahmen von „Stillen Stunden“ werden u.a. in Geschäften und Institutionen für mindestens eine Stunde wöchentlich weitestgehend Störgeräusche sowie grelles Licht reduziert. In einer festgelegten Zeit werden

- auf Musik und Durchsagen verzichtet,
- laute (Handy-)Gespräche vermieden,
- Lichter gedimmt und
- auf Displays/Werbebildschirme verzichtet.

Ziel ist es, die Teilhabe am öffentlichen Leben für jene Menschen zu erleichtern, die mit Reizüberflutungen zu kämpfen haben. Betroffen hiervon sind insbesondere Menschen im Autismusspektrum oder mit ADHS.

Die Aktion wird in der StädteRegion derzeit in zwei Lebensmittelgeschäften umgesetzt.

Nähere Informationen zum Projekt sowie zur Beteiligung vor Ort finden sich im beigefügten Flyer sowie auf der Internetseite www.stille-stunde.com.

Auswirkungen auf die Stärkung der Inklusion

Die Aktion „Stille Stunde“ versteht sich als inklusives Projekt, welches zur gesellschaftlichen Aufklärung und Sensibilisierung über die Bedürfnisse von neurodivergenten Menschen beiträgt und den Abbau sensorischer Barrieren fördert.

Das Projekt fördert die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung am gesellschaftlichen Leben und fördert so die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Im Auftrag:
gez. Dr. Ziemons

Anlage/n

1 - Flyer Stille Stunde (öffentlich)

STILLE STUNDE

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



Dieses Konzept und die Materialien auf der Homepage von stille-stunde.com sind gemeinfrei und dürfen gerne in Ihrer Region genutzt werden.

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

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion -
entspannteres Einkaufen.

Stille Stunde.

Durchsagen, grelles Licht, Reizüberflutung. Was manchen 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

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.