

NEURODIVERSITÄT

INFORMATIONEN UND ZAHLEN



HOCHSENSIBILITÄT

Der Begriff (auch: Hypersensibilität) bezeichnet das Temperamentsmerkmal höherer sensorischer Verarbeitungssensitivität. Hochsensibilität soll laut Experten bei etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung auftreten.

Problem Reizüberflutung

1 - 3% Autisten zur Zeit

eine Studie legt die 500%ige Steigerung der Diagnosen da. (1)

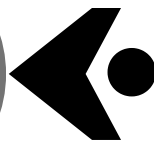
ca. 5% ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Krankheiten, bei denen es zu Problemen mit Reizüberflutung kommen kann: Migräne, Demenz, Depression, Postcovid, Postvaccine, MS, Chronische Fatigue-Syndrom uvm.

WEIBLICHE DIAGNOSE



Die Diagnose von Autismus oder ADHS bei Mädchen ist seltener als bei Jungen aufgrund der subtileren klinischen Manifestationen und der geschlechtsspezifischen Verzerrung in den Bewertungsskalen, in denen Verhaltensweisen hervorgehoben werden, die bei Jungen häufiger auftreten. Dies hat zur Folge, dass Mädchen häufig leiden und erwachsen werden, ohne zu ahnen, warum ihr Leben komplizierter ist als das ihrer Altersgenossinnen.



NEURODIVERS

„Neurologische Diversität“ beschreibt zunächst **alle Menschen** und die Akzeptanz, dass unsere Gehirnfunktionen zwar in Aufbau und Struktur ähneln, aber jede einzelne anders funktioniert. Entstanden ist der Begriff 2011 im Rahmen des gehaltenen National Symposium on Neurodiversity – es entwickelte sich ein Fachbegriff aus einem Konzept, in dem **neurobiologische Unterschiede** angesehen und **respektiert** werden.



NEUROTYPISCH

Als neurotypisch können (vereinfacht ausgedrückt) Menschen verstanden werden, die in der Lage sind, schulische, berufliche, gesellschaftliche und soziale Anforderungen

- mit den allgemein zur Verfügung stehenden Mitteln,
- in einer ähnlichen Art und Weise,
- in ähnlicher Zeit,
- mit ähnlichem energetischen Aufwand,

wie der größte Teil der Mitmenschen, zu bewältigen.



NEURODIVERGENT

Als neurodivergent werden Menschen bezeichnet, deren Gehirnfunktionen Reize und oben beschriebene Anforderungen anders verarbeiten, als die neurotypische Mehrheit. Darunter fallen Menschen mit Beeinträchtigungen wie ADS, ADHS, Dyslexie, Dyskalkulie, Entwicklungsdyspraxie, Autismus-Spektrumsstörung oder Sensorische Modulationsstörung.



AUTISMUS INFORMATIONEN



WAS IST AUTISMUS?



Autismus wird als „tiefgreifende Entwicklungsstörung“ definiert und weist auf unterschiedliche Erscheinungsformen hin, die (...) mit Defiziten und Schwächen in den Bereichen Kommunikation, Sozialverhalten, Beschäftigung und Kognition beschrieben werden.



AUTISTEN SIND SEHR VERSCHIEDEN

Auch wenn im Fernsehen häufig sehr kluge Autisten gezeigt werden, im Spektrum kommt die gesamte Breite intellektueller und sprachlicher Fertigkeiten vor. Jeder Mensch ist anders.

Man unterscheidet mit dem ICD 11 Autismus mit bzw. ohne Störung der Intelligenzentwicklung bzw. der Entwicklung der Sprache.

AUTISMUS IST NICHT HEILBAR

Autismus ist nach dem derzeitigen Wissensstand **nicht heilbar**. Durch therapeutische und pädagogische Förderung sowie Unterstützung sind jedoch viele positive Veränderungen erreichbar. Es ist eine Behinderung - keine Krankheit. Aber das kontinuierliche Anpassen an unsere nicht-autistische Gesellschaft sorgt bei vielen für enormen Stress und kann zu Krankheiten wie z.B. Angstzuständen oder Depressionen führen.

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



Durch die abweichende autistische Wahrnehmung und Informationsverarbeitung empfinden Menschen mit Autismus die Welt als chaotisch und unberechenbar.

Was hilft?

- Struktur, Routine
- geradlinige, bildfreie Kommunikation
- Akzeptanz bei Übererregung und sozial unterschiedlichen Wahrnehmungen
- Selbstregulation - Stimming (Wippen, Summen, Schaukeln o.ä.)
- Abbau von sensorischen Barrieren

ANDERE WAHRNEHMUNG



Menschen mit Autismus haben eine deutlich veränderte Wahrnehmung von Reizen auf den unterschiedlichen Sinneskanälen (akustisch, visuell, taktil, usw.). Daraus resultieren **Schwierigkeiten, aber auch Stärken**. Es verlangt Menschen im Autismus-Spektrum häufig viel Anstrengung ab, in einer überwiegend nicht-autistischen Welt zu leben. Sie oder ihre Angehörigen müssen sich oft rechtfertigen und erklären, was bei ihnen anders ist.

GEFÜHLE SIND SCHWER ZU LESEN & ZU SENDEN



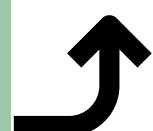
Menschen mit Autismus können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen und haben ebenso Schwierigkeiten, diese auszusenden. Daraus entstehen viele Schwierigkeiten. **Bewältigungsstrategie: Maskieren** bezeichnet das bewusste oder unbewusste Unterdrücken autistischer Verhaltensweisen oder die Kompensation von Schwierigkeiten mit dem Ziel, als neurotypisch wahrgenommen zu werden.

Nicht verwechseln:

Autisten sind meist sehr empathisch. Nur anders.

Bewusstsein, Wissen, Akzeptanz:

Worte und Reaktionen wirken für Außenstehende oft befremdlich, unangemessen, beängstigend oder sogar provozierend.



ABLEISMUS INFORMATIONEN



WAS IST AUTISMUS?



Ableismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung ("Diskriminierung") wegen einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder aufgrund von Lernschwierigkeiten. Es ist also "Ableismus", wenn ein Mensch wegen einer bestimmten, oft äußerlich wahrnehmbaren Eigenschaft oder einer Fähigkeit – seinem "Behindertsein" – bewertet wird.

Es ist nicht wie Behindertenfeindlichkeit ausschließlich durch Hass oder Gewalt geprägt, sondern Menschen werden aufgrund ihrer Behinderung und fehlender Fähigkeiten außerhalb der Norm eingestuft. Dies geschieht teilweise sogar freundlich. Der Begriff steht wie Sexismus und Rassismus für gesellschaftliche Machtverhältnisse.

Ich werde manchmal als Mutter von zT. fremden Menschen dafür bemitleidet, dass mein Kind eine Behinderung hat.

Oder Menschen sagen, dass er ja trotzdem normal (!) aussieht/man ihm das gar nicht ansieht. Besonders das erste empfinde ich als extrem übergriffig und auch herabwürdigend meinem Kind gegenüber.

“Du bist zuviel.”

Du hast so viel Energie. Das ist toll, aber ich brauche gerade etwas Ruhe.

ADHS ist keine Ausrede, streng dich mehr an!

“Du bist respektlos.”

Du bist sehr ehrlich und direkt, aber diese Ehrlichkeit tut mir gerade nicht gut.

Was ich mir wünsche? Mitgefühl und ein kleines bisschen Interesse, um sich mit dem Thema ernsthaft auseinander zu setzen.

Das krasse ist ja das ADHS- Diskriminierung existiert und es passiert täglich. Dabei wissen die meisten Menschen nicht, was für schwerwiegende Gefühle die in einem auslösen. Selbsthass und das Gefühl niemals jemals vollständig sein zu können. Man wird herabgestuft auf ein Level auf den man sich wie ein "halber Mensch" fühlt.

Da muss jeder durch, mach jetzt keinen Aufstand."

Meine Mutter, als ich es im lauten Bus nicht mehr ausgehalten habe.

Gewünscht hätte ich mir Verständnis.

“Naja wenn er immer alles bekommt wenn er nur deutet, dann muss er auch nicht sprechen”

Gewünscht hätte ich mir Interesse und ehrlich gemeinte Fragen anstatt Vorwürfe oder kluge Ratschläge

“Geh doch mal vor die Tür. Dann wird das wieder”

Wenn ich etwas für Dich tun kann, lass es mich wissen.

ADHS INFORMATIONEN



WAS IST ADHS?



Nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage. Die Reizweiterleitung wird durch sogenannte Neurotransmitter bewirkt (u. a. Dopamin und Noradrenalin), die der Körper selbst produziert. Die Ausschüttung und Aufnahme dieser Botenstoffe befindet sich bei ADHS-Betroffenen nicht im Gleichgewicht.*

TRAGWEITE

Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Erkrankung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen.*

EINFACH MENSCH SEIN



Menschen mit ADHS werden sehr spontan, neugierig, wissbegierig, begeisterungsfähig, lebendig, kreativ, witzig und vieles mehr empfunden. Dann wieder impulsiv, unzuverlässig und chaotisch.

Tatsache es gibt kein einheitliches Bild. Es sind einfache Menschen, die anders wahrnehmen. Aber was sich Außenstehende bewusst machen sollten: Etwas, dass vielleicht lustig, verplant wirkt, kostet oft viel Kraft und was unzuverlässig scheint, ist meist mit emotionalem Leid in Verbindung zu bringen. Desto mehr Verständnis, desto besser für alle.

Denn: ALLE Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen verdienen unsere Anerkennung, Unterstützung und Liebe, genau so, wie sie sind.

STÖRUNGEN - HÄUFIG IN 3 BEREICHEN

DER WAHRNEHMUNGSBEREICH



- leichter Ablenkbarkeit,
- Tagträumerei,
- mangelndem Durchhaltevermögen,
- Kritikempfindlichkeit,
- extremer Vergesslichkeit,

DER SOZIALISATIONSBEREICH



- Impulsivität mit spontanem Handeln ohne vorheriges Nachdenken,
- mangelnde Selbststeuerungsfähigkeit,
- niedrige Frustrationstoleranz,
- Schwierigkeiten planvoll zu handeln und sich selbst zu organisieren,
- Antriebslosigkeit

DER MOTORISCHE BEREICH



- Zappeligkeit,
- Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik,
- falscher Kraftdosierung

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



Sprechen und ernsthaft fragen, was gut tun könnte. Häufig hilft:

- Ordnung ins Chaos bringen, denn häufig überfordert Unordnung und Betroffene kostet es sehr viel Kraft dies zu überwinden.
- Starke Impulsivität nicht persönlich nehmen, sondern versuchen konstruktiv zu bleiben. Bei Wutausbrüchen herausfinden was hilft (Ort verlassen, Chilibonbons, Entspannungsübung o.ä.)
- Da Betroffene oft anecken, hilft eine positive Rückmeldung. Dies kann helfen, die eigenen Stärken und Talente wahrzunehmen und zu fokussieren.

EINKAUF

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



STILLE STUNDE

Der Einkauf ist für Menschen mit Problemen der Reizüberflutung eine besondere Herausforderung. Unternehmen können ihre Maßnahmen zum Abbau sensorischer Barrieren auf www.stille-stunde.com hinterlassen. Die "Stille Stunde" hilft faktisch als inklusive Maßnahme sowie emotional, denn jede teilnehmende Institution sendet neben der Verbesserung zur Teilhabe auch ein Signal der Wertschätzung.

WICHTIG



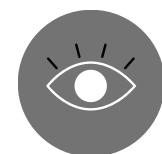
Eine große Zahl der Betroffenen haben so starke Schmerzen und Probleme, dass sie nicht einkaufen können. Fachkräfte für Autismus üben oft jahrelang um die Barrieren meistern zu können. Die gilt es bewusst zu machen.

LÖSUNGEN

Dies ist eine Liste, die gemeinsam mit Betroffenen entstanden ist. Es geht nicht darum, spontan alle Barrieren zu beseitigen. Aber es geht darum, sich dieser bewusst zu werden. So wie einen Bürgersteig für einen Menschen im Rollstuhl. Der ist für einen Menschen ohne Beeinträchtigungen auch nicht relevant.

VISUELL

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



AKUSTISCH

- laute Durchsagen oder Musik unterlassen
- Piepen der Kassen ausschalten
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Waren werden im Zeitraum nicht sortiert und eingeräumt
- geräuscharme Einkaufswagen



ABLÄUFE

Viele Betroffene haben große Probleme und müssen möglichst schnell das Prozedere hinter sich bringen, bzw. benötigen Pausen. Dies kann unterstützen:

- viele Kassen, für den schnellen Ablauf UND zur Vermeidung von Menschenansammlungen
- Ruheecken
- Einkaufspate, der hilft schnell alles zu finden



STRUKTUREN

Viele Betroffene bereiten sich akribisch vor. Folgendes kann helfen:

- deutlich ausgezeichnete Ware
- Lageplan online zur Verfügung stellen
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team



KOMMUNIKATION

Für einige Betroffene ist Kommunikation (mit Fremden) sehr schwierig

- Schild anKasse: Verzichten Sie gern auf Kommunikation
- Info, wo die Artikel nach Umstellung zu finden sind
- Online-Einkaufen



SCHULE

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



SITUATION

In allen Schulen und Kindergärten hat man seit einigen Jahren mit einem ständigen Anwachsen der Anzahl von Kindern mit besonderem Bedarf zu tun. Sie bedürfen auf Grund der verschiedenen Ursachen einer besonderen Förderung. Es werden vielfältige Diagnosen gestellt und spezielle Förderprogramme angeboten. Aber gerade neurodivergente oder hochsensible Kinder können einen Anteil von 20% ausmachen und fallen häufig aus den Förderprogrammen heraus. Betroffene wie Pädagogen sind damit alleingelassen.

WICHTIG

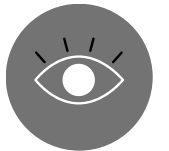
Eine Studie zeigt, dass bei autistischen Kindern Selbstmordgedanken/-versuche 28 mal häufiger vorkommen als bei nicht-autistischen Kindern. Auch bei Kindern mit ADHS gibt es ähnliche Zusammenhänge. (1)

LÖSUNGEN

Grundsätzlich gehen viele Ansätze davon aus, dass das Schulsystem an sich nicht für Vielfältigkeit Raum hat. Wichtig für neurodivergente Menschen ist Geradlinigkeit, Offenheit und Zugewandtheit. Die Menschen sind hochgradigen Reizen ausgesetzt. Selten steckt dahinter böse Absicht, Desinteresse, Dummheit, Faulheit oder fehlende Disziplin, auch wenn es so scheint.

VISUELL

- grelles Licht vermeiden
- Sonnenbrillen im Unterricht erlauben



AKUSTISCH

- Stille Räume für den Rückzug
- Lernen mit Musik
- Kopfhörer im Unterricht erlauben



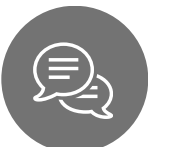
ABLÄUFE & STRUKTUREN

- Die Betroffenen wünschen sich verpflichtendes Grundwissen über Neurodivergenz, z.B. als Einheit in der Ausbildung & im Studium
- Schulpsychologe an jeder Schule, 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 Lerngruppen
- Mehr Angebote von Hilfsmitteln ohne Stigmatisierung (ALLE dürfen Stimming-Toys verwenden, 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 (Gerade in Prüfungssituationen)



KOMMUNIKATION & SOZIALES

- Einsatz von Medien (um erzwungene soziale Interaktion zu vermeiden)
- Fokus auf Beziehungsarbeit zu Lehrkräften —> Regulierung des Nervensystems für eine bessere Inklusion
- Möglichkeit zur freiwilligen Teilnahme an schulischen Aktivitäten wie z.B. Abiball oder Klassenfahrten



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



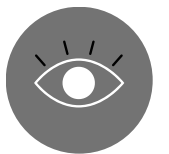
Das Anpassen an eine neurotypische Welt verlangt häufig ungeahnte Kräfte von Betroffenen. Bei Autisten ohne Intelligenzminderung und Menschen mit ADHS besteht ein 9-10faches Suizidrisiko. (1)

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



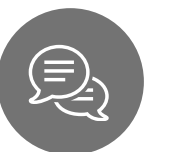
KOMMUNIKATION

- 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



GESUNDHEIT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



VERSORGUNG

Die gesundheitliche Versorgung von neurodivergenten Menschen insbesondere Autisten ist äußerst schwierig. Die Ausrichtung auf neurotypische Menschen sorgt dafür, dass Betroffene erst gar nicht zum Arzt gehen bzw. vielen Barrieren ausgesetzt sind. Die alltäglichen Barrieren sorgen für hohen Stress.

Gleichzeitig gibt es kaum Möglichkeit für stationäre Behandlungen, da diese Ansätze, wie Gruppentherapien häufig krank machen.

WICHTIG



Es braucht dringend ausreichende Diagnoseplätze sowie reizarme Abteilungen oder ein zentrales Krankenhaus, dass für Autisten ausgerichtet ist.

HINTERGRUND

Der enge Kontakt mit Menschen, volle Wartezimmer, Wartezeiten, Unwissenheit, wie der Kontakt ablaufen wird, aber auch die Untersuchung an sich sind große Herausforderungen.

Betroffene machen regelmäßig die Erfahrung, dass auch Psychotherapeuten nur begrenztes oder überholtes Wissen über Autismus haben. Häufig wird sogar ein Krankenhausaufenthalt autistischer Menschen abgelehnt.

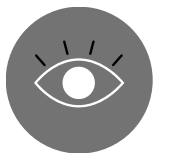
ABLÄUFE



- Verpflichtende Weiterbildung ICD 11, da vor allem Frauen häufig erst diagnostiziert werden, wenn es zum Zusammenbruch kommt.
- Pflicht in der Psychotherapeutischen und Psychiatrischen Ausbildung mindestens die Grundlagen der Differenzialdiagnostik zu erlernen
- Behandlungsangebote für "autistischen Burnout" aufgrund oft jahrelanger Unerkanntheit (oder Fehlbehandlung)
- Ausgebildete Psychotherapie bei erworbener Komorbidität primär (z.B. Erschöpfungsdepression aber auch Trauma, Angst-, Zwangserkrankungen oder Essstörungen)

VISUELL

- grelle Lichter vermeiden



AKUSTISCH

- Keine Musik z. B. im Wartezimmer
- Telefon lautlos stellen
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden



VORBEREITUNG & UNTERSUCHUNG

- Möglichkeit im Behandlungszimmer zu warten
- Möglichkeit draußen, im Auto o.ä. zu warten und per Patientenaufrufsystem
- Infos/Fotos Räumlichkeiten, Parkmöglichkeiten, Team
- Körperkontakte vorher ankündigen



KOMMUNIKATION

- Kommunikation reduzieren durch QR-Codes und digitales Ausfüllen
- Online-Terminvergabe
- Zeit für Rückfragen geben. Diese nicht als Hinterfragen der Kompetenz bewerten
- Möglichst Ja/Nein Fragen stellen



ARBEIT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



AUSGANGSLAGE

Neurodiversität ist für Arbeitgeber der soziologische Begriff, der die Mitarbeiterstruktur wertschätzend begreift. In diesem Zusammenhang werden Autisten oder Menschen mit ADHS beispielsweise als Bestandteil dieser Vielfalt und nicht als »Behinderung« betrachtet. SAP lebt diese Form von Inklusion schon lange vor. Aber die Vielfalt geht weit über IT-Experten hinaus.

WICHTIG

Ca. 20% der Bevölkerung ist neurodivergent. Die Arbeitslosigkeit ist achtmal so hoch wie bei Menschen ohne Behinderung. Dies liegt häufig an den Umständen nicht an der Behinderung. 75 % der betroffenen Arbeitnehmer*-Innen geben ihren Status gegenüber Vorgesetzten nicht an. 50 % bereuen ihren Status offengelegt später.

HINTERGRUND

Neurodivergente Menschen können ggf. nicht dieselben Anforderungen in Bezug auf Stress, Effizienz und Produktivität erfüllen wie neurotypische Menschen. Dafür gibt es ganz andere Stärken wie z. B. einem grundsätzlich anderen Denkansatz, ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, Loyalität, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, eine hohe Auffassungsgabe, Detail-, Genauigkeit, analytisches oder visuelles Denken, Spezialinteressen oder Hyperfokus.

GRUNDSÄTZLICHES

- Informieren Sie sich über neurodivergente Menschen, Herausforderungen, Bereicherungen und Maßnahmen. Viele Coaches bieten Unterstützung.
- Bereiten Sie Vorstellungsgespräche entsprechend vor.
- Schreiben Sie Stellenausschreibungen klar und direkt, verwenden Sie keine Floskeln vor allem in Bezug auf die Persönlichkeit. Erwähnen Sie, dass Sie auf neurodivergente Menschen eingestellt sind.
- Sollten Mitarbeiter soziale Schwierigkeiten oder autistische Züge haben, fragen Sie konkret, was helfen könnte. Es bedarf keiner Diagnose, sondern Verständnis, um für beide Seiten eine befriedigende Situation zu kreieren.

VISUELL & AKUSTISCH

- grelle Lichter vermeiden
- klären, ob Musik, Radio gewünscht ist
- Telefon lautlos stellen, visuelles Signal
- laute (Handy-) Gespräche vermeiden

ALLTAG

- Möglichkeit zu einem ruhigen Büro oder Rückzugsort
- Ggf. Möglichkeit zu Homeoffice
- Teamveranstaltungen sollten nicht verpflichtend sein
- Bewegung und Abwechslung fördern die Kreativität von Menschen mit ADHS, klare Strukturen helfen die Energie zu regulieren.

KOMMUNIKATION

- Eine klare und wertschätzende Kommunikation
- Feste Ansprechperson, die ggf. "übersetzt"
- Klare Strukturen
- Nach Absprachen und Erkennen der Barrieren, das Team oder ggf. auch Kunden aufklären.
- Bieten Sie die Möglichkeit, die Arbeit überprüfen zu lassen, wenn er/sie/es das Gefühl hatte unkonzentriert gewesen zu sein, um Fehler zu vermeiden und Vertrauen zu stärken.

FRISÖR - SILENT CUT

SENSORISCHE BARRIEREN - IMPULSE



AUSGANGSLAGE

viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass der Frisörbesuch traumatisch sein kann. Geräusche, Berührungen, Menschen, Gerüche - das alles überfordert viele Menschen so sehr, dass sie erst gar nicht zum Haare schneiden gehen. Andere wiederum sind im Anschluss so erschöpft, dass sie manchmal tagelang nichts machen können.

WICHTIG



Viele Frisöre und Frisörinnen haben erklärt, dass sie sehr genau spüren, ob ein Mensch sprechen möchte oder nicht und sehen den Silent Cut daher als nicht nötig. Dies stimmt mit Sicherheit für neuro-typische Menschen. Neurodivergente Menschen maskieren und passen sich an. Dieses "Maskieren" bedeutet, dass sie sich so verhalten, wie es für eine Situation angemessen scheint. Aber es kostet Betroffene unglaubliche Energie und Lebenskräfte, nicht so zu sein, wie sie eigentlich sind.

WARUM IST DAS INKLUSION?

Ein Autist wird vielleicht freundlich reagieren, mit einem Menschen mit ADHS haben Sie vielleicht sogar ein sehr lebendiges Gespräch. Aber der Silent Cut würde die Menschen davor schützen, sich anzupassen. Wir reden hier nicht von einer netten Geste, sondern einem echten inklusiven Schritt und einer besseren Teilhabe für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen.

Am einfachsten ist es für Betroffene einen Online-Termin zu machen. Dort könnte man die persönlichen Barrieren abfragen.

AKUSTISCH

- Musik abschalten
- Haarschneidemaschinen, die möglichst leise sind und nur wenig vibrieren
- Telefon lautlos stellen, visuelles Signal
- bei Stiller Stunde: laute (Handy-) Gespräche vermeiden
- Soweit möglich können Kunden Kopfhörer tragen



HAPTISCH

- Abbürsten des Nackens mit sehr feinen Bürsten
- Verzicht auf Massage
- körperliche Berührungen bitte ankündigen
- Verzicht auf Umhang
- Verzicht auf Abbürsten des Nackens und Schultern
- Verzicht auf Sprühflaschen, um die Haare zu befeuchten



VISUELL

- grelle Lichter vermeiden
- Möglichst einen Platz ohne Spiegel (manche Menschen finden die Dopplung am Spiegel schwierig.)
- klären, ob Musik, Radio gewünscht ist



OLFAKTORISCH

- möglichst neutrales Shampoo



KOMMUNIKATION - SOZIAL

- möglichst außen, nicht zwischen anderen Kunden platzieren
- einzelne Schritte genau ankündigen
- Verzicht auf Smalltalk beim Schneiden
- zeigen der Utensilien vor Einsatz (besonders bei Kindern)
- signalisieren Sie: Wir werden sehr zügig arbeiten und sind ggf. darauf vorbereitet, dass die Behandlung abgebrochen wird.
- Verzicht auf Kommunikation an der Kasse (Gerade nach der Behandlung sind die Betroffenen sehr überfordert.)

