

Aufruf für „stille Stunden“ in Heilbronn



Lärm und Hektik überall

Überbordende Werbung, grelles Licht, Musikgedudel, Lärm und Hektik überall. Diese Reizüberflutung setzt allen Menschen zu. Für neurodivergente Menschen herrscht das ganze Jahr durch Reizüberflutung der Ausnahmezustand. 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. Es betrifft aber auch viele andere Menschen mit Beeinträchtigungen, wie MS, Depressionen, Longcovid, Migräne, Hochsensible und viele mehr.

Reizüberflutung bringt Menschen in Not

Reizüberflutung bedeutet, dass der Körper über die Sinne so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können und bei Betroffenen zu einer psychischen Überforderung führen. 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.

Viele Eltern von autistischen Kindern schildern, dass Einkaufen den puren Stress bedeutet und sie oft ihre Kinder lieber zu Hause lassen. Auf die vielen verschiedenen Sinneseindrücke und die damit verbundene Reizüberflutung reagieren im Besonderen jüngere Kinder häufig mit "besonderen" Verhaltensweisen, welche die Blicke auf sich ziehen. Eltern gehen dann lieber ohne das Kind einkaufen, was zur Folge hat, dass das Kind wenig Gelegenheit bekommt zum sozialen Lernen in einer solchen Situation.

Stille Stunde in Heilbronn – Leuchtturmprojekte gesucht

Weniger Reiz, mehr Inklusion - entspannteres Einkaufen. Das wünschen sich viele Menschen in Heilbronn. Was es dazu braucht? Mutige Einzelhändler, die als Leuchtturm in ihrem Markt eine "stille Stunde" bieten. Dienstleister, die auf Nöte ihrer Kunden achten. Heilbronn wird damit zum Teil einer bundesweiten Bewegung www.stille-stunde.com

Ruhiges Einkaufen für Alle!



- ▶ Jeden Dienstag von 19.30 bis 21.30 Uhr
- ▶ gedimmtes Licht
- ▶ keine Musik und wenig Durchsagen
- ▶ wenig Warenverräumung
- ▶ Assistenzhunde willkommen
- ▶ Bitte auf Telefonate in dieser Zeit verzichten

ab
sofort

Warum machen wir das?

Für Personen mit Autismus oder anderen sensiblen Bedürfnissen können alltägliche Situationen, wie ein Besuch im Supermarkt, zur Herausforderung werden.

Deshalb gewähren wir unseren Kund:innen eine reizreduzierte Zeit zum Einkaufen, die Augen und Ohren schont sowie Ablenkungen im Geschäft minimiert.

REWE
Ströbel
Dein Markt

Deutschlandweit REWE in Kirchberg / Jagst

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:

Licht möglichst dimmen; keine Durchsagen oder Musik; keine lauten (Handy-) Gespräche; keine aktiven Displays; Geräusche an der Kasse reduziert; Angestellte deutlich gekennzeichnet für Unterstützung, Waren werden in dem Zeitraum nicht sortiert und eingeräumt oder was immer Leuchttürme selbst noch bereit sind zu tun (bzw. nicht zu tun).



Heilbronn macht Zukunft barrierefrei

Leben und Einkaufen in Heilbronn ist schon vielfach barrierefrei. Bauliche Barrieren wurden und werden beseitigt, Zugänge geschaffen, Toiletten für Menschen mit Behinderungen eingerichtet. Sensorische Barrieren fanden noch keine Beachtung. Das soll und wird sich ändern. Wir rufen Heilbronner Einzelhändler, Dienstleister und Einrichtungen auf, mit uns sensorische Barrieren anzugehen.

Wir, das sind:

autismus Heilbronn-Neckar-Odenwald e.V., Arbeiter Samariter Bund Heilbronn e. V. Region Heilbronn Franken Offene Behindertenhilfe, Therapädia Heilbronn, VdK Heilbronn, Bildungspark Heilbronn-Franken gGmbH, Selbsthilfebüro Heilbronn, Selbsthilfegruppe Gemeinsam besonders stark!, Selbsthilfegruppe Hochsensibilität, Paulinenpflege und viele UnterstützerInnen.



Selbsthilfegruppe Hochsensibilität