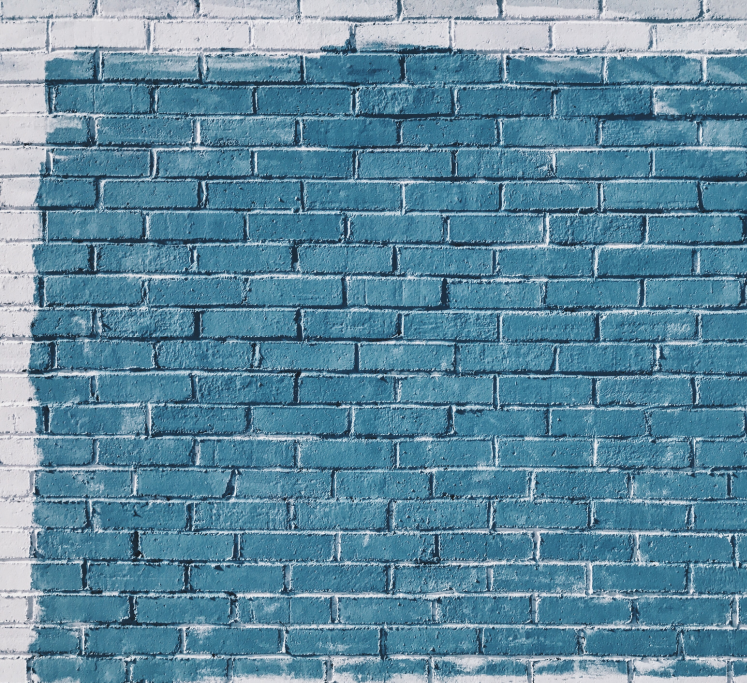




NeuroDivers e.V.

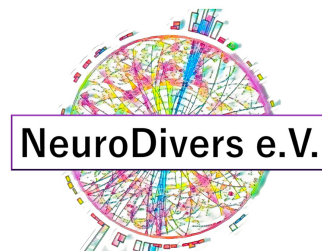
Unsichtbare Barrieren

Autismus und
strukturelle
Alltagshürden

Mit dieser Handreichung möchten wir auf typische unsichtbare Barrieren aufmerksam machen, die autistischen Menschen die gesellschaftliche Teilhabe erschweren.

„Zugänglichkeit ist in Artikel 9 der UN-Behindertenrechtskonvention verankert. Die Zugänglichkeit aller Bereiche ist Voraussetzung dafür, dass Menschen mit Behinderungen ihre Menschenrechte wahrnehmen können.“

Deutsches Institut für Menschenrechte



NeuroDivers e.V.

Verein zur Stärkung eines autistenfreundlichen Umfeld

Vereinsregister-Nr.: 200751

Vereinssitz: Steubenstraße 79,
63743 Aschaffenburg

Telefon: 0177 4050397

Email: verein@neurodivers.net

Webseite: www.neurodivers.net

Handreichung: Unsichtbare Barrieren

Druck gefördert durch: Stiftung Mitarbeit

Titelbild: Canvas

Verwendete Quellen: autismus-kultur.de,
autisticadvocacy.org

Text und Gestaltung:
Ivonne Fernández y González
für NeuroDivers e.V.

Über Autismus

Autismus ist eine neurologische Besonderheit, verbunden mit:

- Unterschieden in der sozialen Interaktion
- Unterschieden in der (sozialen) Kommunikation
- einer abweichenden Wahrnehmungsverarbeitung
- ungewöhnlichen Denkweisen und Problemlösungen
- intensiven, oft sehr speziellen Interessen
- atypischen, manchmal repetitiven Bewegungen (Stereotypien)
- einem Bedürfnis nach Klarheit, Routinen und Beständigkeit

Diese Besonderheiten verursachen Beeinträchtigungen im Leben in einer nicht-autistischen Welt, deshalb wird Autismus als Behinderung klassifiziert.

Unsichtbare Barrieren

Autistische Menschen verarbeiten Reize unterschiedlich.

Je nach Individuum und Bereich kann es sich um Hyper-Sensibilität (Reiz wird sehr stark wahrgenommen) oder Hypo-Sensibilität (Reiz wird sehr schwach wahrgenommen) handeln.

Vor allem die Hyper-Sensibilität kann zu ernststen Schwierigkeiten im Alltag führen:

Bei einer Reizüberflutung wird der autistische Mensch extrem überfordert und nimmt diese Reize als sehr schmerzhaft wahr.

Dies kann dazu führen, dass der Mensch psychisch zusammenbricht. Langanhaltende, regelmäßige Reizüberflutung kann zu Depressionen, Burn-Out, sozialer Phobie und Angststörungen führen.

Laut UN-Behindertenrechtskonvention haben die Mitgliedsstaaten beschlossen, Barrieren abzubauen, um für Menschen mit Behinderungen den gleichberechtigten Zugang zur physischen Umwelt zu gewährleisten.

Bei sichtbaren Barrieren handelt es sich z.B. um nicht rollstuhlgerechte Zugänge und Architektur, die es auf den Rollstuhl angewiesenen Menschen erschweren oder unmöglich machen, gleichberechtigt an der Gesellschaft teilzuhaben.

Unsichtbare Barrieren sind u.a. Barrieren in der Kommunikation, den sozialen Normen und der sensorischen Gestaltung (z.B. Licht, Geräusche), die es Menschen mit einer anderen Reizverarbeitung als der Mehrheit ebenfalls erschwert oder unmöglich macht, gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben zu können.

Unsichtbare Barrieren werden oft in der Gestaltung des öffentlichen Raums übersehen.



Soziale Barrieren:

Große Gruppen, Berührungen und intensiver Augenkontakt können für autistische Menschen überwältigend und überstimulierend sein. Hektik und unklare, chaotische Abläufe können zur Überforderung führen.

Kleingruppen, klare Abläufe, Rückzugsmöglichkeiten und Abstand helfen, Reizüberflutung zu vermeiden.

Akustische Barrieren:

Viele autistische Menschen haben Schwierigkeiten, gesprochene Informationen zu verstehen, wenn Hintergrundgeräusche vorhanden sind. Die gleichzeitige Verarbeitung von Sprache und Geräuschen ist sehr anstrengend. Ein langanhaltender, hoher Lärmpegel kann zu Folgeerkrankungen führen.

Um Reizüberflutung und Folgeerkrankungen vorzubeugen, ist es empfehlenswert Lärm zu vermeiden oder Gehörschutz zu tragen.

Visuelle Barrieren:

Bestimmte Lichtquellen und andere visuelle Reize werden von autistischen Menschen sehr stark wahrgenommen. Flackernde, grelle Lichtquellen führen dabei leicht zu Reizüberflutung. Auch ein Übermaß an visuellen Reizen, wie z.B. Hinweisschildern oder Werbetafeln, kann belastend sein.

Nicht fluoreszierende oder am besten natürliche Beleuchtung sowie eine Reduzierung nicht notwendiger visueller Informationen können Reizüberflutung vorbeugen.

Anmerkung: Diese Auflistung ist nicht vollständig - beispielsweise kann eine Reizüberflutung auch über den Geruchssinn, Tastsinn oder Gleichgewichtssinn stattfinden. Die Auflistung bietet jedoch einen guten Überblick zu den typischen und häufigsten unsichtbaren Barrieren im Alltag autistischer Menschen.

Mögliche Anzeichen und Folgen sensorischer Überlastung:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Stress, Angst oder Besorgnis
- Ruhelosigkeit und Unbehagen
- „Stimming“ (selbst-stimmulierendes, repetitives Verhalten)
- Erhöhte Schwierigkeit, Augenkontakt zu halten
- Selektiver Mutismus (temporärer Verlust der Sprachfähigkeit)
- "Abschalten" oder Verweigerung der Interaktion mit anderen
- Extreme Reizbarkeit oder Wut
- Sich übermäßig aufgeregt oder "überdreht" fühlen
- Selbstverletzung
- Muskelspannung
- Hyperhidrose (Extreme Schweißabsonderung)
- Höhere Empfindlichkeit gegenüber Texturen oder Stoffen als üblich
- Schlaflosigkeit
- Extreme Müdigkeit, Erschöpfung
- Langfristig: Angststörungen, Depressionen, Burn-Out

Barrieren abbauen

Geschäfte und Supermärkte – Sensorische Barrierefreiheit bieten

- Verzichten Sie bitte auf (laute) Musik und stellen Sie bitte die Kassen-Scanner leise.
- Achten Sie auf gesundheitsfreundliche, natürliche Lichtquellen – zu vermeiden sind grelle, flackernde Lichter.
- Achten Sie auf sinnvolle und klare Beschilderungen.
- Bieten Sie ggf. stattdessen täglich eine "Ruhige Stunde" an, zu der die genannten Maßnahmen umgesetzt werden.

Diese Maßnahmen ermöglichen nicht nur autistischen Menschen und Eltern mit autistischen Kindern den Einkauf bei Ihnen – sie kommen auch anderen Menschen, z.B. Menschen mit Migräne und vielen SeniorInnen zugute.

Behörden – Barrierefreiheit ausbauen

- Bieten Sie kontaktlose Alternativen wie Online-Formulare an.
- Schildern Sie Wege sichtbar und sinnvoll aus.
- Geben Sie die Möglichkeit, kontaktlose Kommunikationsformen wie Emails zu nutzen.
- Räume wie z.B. Wartezimmer sollten Rückzugsmöglichkeiten bieten, Abstand erlauben und grelles Licht vermeiden.
- Achten Sie auf klar, eindeutig und übersichtlich formulierte Dokumente.

Diese Maßnahmen erweitern nicht nur für autistische Menschen die Teilhabe an der Gesellschaft, sondern auch für andere Bevölkerungsgruppen wie z.B. Menschen mit Depressionen oder eingeschränkter Mobilität.

Arbeitsplatz und Schule – Barrierefreiheit erlauben

- Erlauben Sie Hilfsmittel wie Ohrstöpsel, Lärmschutzkopfhörer, Sonnenbrillen und Fidget-Geräte.
- Bieten Sie die Option auf Home-Office / Heimunterricht an.
- Achten Sie auf Rückzugsmöglichkeiten, Pausenzeiten und ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld.
- Erzwingen Sie keine unnötigen Gruppenaktivitäten.

Wenn Sie diese möglichen Maßnahmen allen Angestellten / SchülerInnen erlauben, beugen Sie einer möglichen Stigmatisierung der autistischen Person vor und bieten auch anderen Menschen, die diese Maßnahmen benötigen oder nutzen möchten, wie z.B. Menschen mit AD(H)S, eine Chance auf Teilhabe.