

Aufruf für eine „stille Stunde“ in Heilbronn



Reizüberflutung - Menschen in Not

In der Weihnachtszeit erfahren Menschen in Not Aufmerksamkeit. Wohnungslosigkeit, Krankheit und Armut werden in Spendenaufrufen sichtbar. Die Hilfsbereitschaft in Heilbronn ist groß, die Spendenaktion "Menschen in Not" eine wirksame Hilfe.

Süßer die Glocken nie klingen, als zu der Weihnachtszeit. Überbordende Werbung, Weihnachtsgedudel, Lärm und Hektik überall.

Diese Reizüberflutung setzt allen Menschen zu. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit. 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.



Menschen in Not durch Reizüberflutung

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 – ein Leuchtturmprojekt und Hilfe in Not

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. Heilbronn wird damit zum Teil einer bundesweiten Bewegung www.stille-stunde.com

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

Wir rufen Heilbronner Einzelhändler und Einrichtungen auf, mit uns sensorische Barrieren anzugehen.

Wir, das sind:

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