

REIZARME (ÖFFENTLICHE) VERANSTALTUNGEN

Viele Menschen wie Autist:innen, Menschen mit AD(H)S oder hochsensible Menschen nehmen **sensorische Reize sehr viel intensiver** wahr, weil sie über keinen „Reizfilter“ verfügen. Ihr Gehirn sortiert die sensorischen Reize nicht aus. Sie leben sozusagen in einem „**Reizgewitter**“.



Man kann sich das wie eine **new yorkische Reizwahrnehmung** denken. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre Umwelt immer – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde – so erleben, als ob Sie am Times Square stünden. Sie würden überwältigt durch den **sensorischen Reizexzess**: die städtische Szene, die chaotische Mischung aus Farben und Texturen, die Kakaphonie (Missklang) von städtischer Geräuschkulisse, zu viele Menschen, helles Neonlicht, sehr detailliert, dramatische Beleuchtung.

Aus diesem Grund meiden viele Menschen, die ihre Umwelt wie beschrieben erleben, (öffentliche) Veranstaltungen, weil diese selten reizarm sind – ganz im Gegenteil.

Wie schön wäre es, wenn es für sie die Möglichkeit gäbe, trotzdem an den Veranstaltungen teilnehmen zu können!

Sie können das ermöglichen, indem Sie Ihre (öffentliche) Veranstaltung für eine gewisse Zeit, z.B. eine Stunde (Stille Stunde) oder gerne auch länger, reizärmer machen oder z.B. gleich bei der Planung der Veranstaltung daran denken, sensorische Reize zu reduzieren.

Denn: Auch Menschen ohne sensorische Reizüberempfindlichkeit sind mitunter froh über reizarme Veranstaltungen und nehmen entsprechende Angebote sehr gern wahr.

Eines sollten Sie immer, bei jeder öffentlichen Veranstaltung, mitdenken:



Ein **Rückzugsort**, wohin sich Menschen zurückziehen können, wenn sie von den sensorischen Reizen geradezu überflutet werden. Planen Sie einen solchen Ort von Anfang an mit ein und gestalten Sie ihn genauso sorgfältig wie die Veranstaltung.

Es gibt viele Möglichkeiten, sensorische Reize zu reduzieren ;)

Visuelle Reize:

- Licht dimmen
- diffuses Licht (z.B. durch Wolken gebrochenes Sonnenlicht, harte Schatten) vermeiden
- fluoreszierendes Licht vermeiden
- *visuel noise* reduzieren: wenige visuelle Stimuli, also keine/weniger Grafiken, Poster, Werbung, zu viele verschiedene Muster etc.

Auditive Reize:

- nicht telefonieren
- Applaus durch Winken ersetzen
- bei Vorträgen: Mikrofon benutzen statt laut zu reden
- Schalldämmung, wenn möglich
- keine/leise Musik
- keine Durchsagen
- keine laute Untermalung

Taktile Reize:

- auf Händeschütteln verzichten
- *Relaxed Dress Code* (Casual Kleidung, bequeme Kleidung) zulassen
- Make-Up, High-Heels etc. wird nicht erwartet
- *Stimmingtools* wie Ball, Fidget Spinners etc. zulassen
- Stühle in der Nähe von Ecken und Barrieren oder am Rand vorhalten
- keine enge Bestuhlung, um eine physische Distanz wahren zu können
- Berührungen vermeiden

Olfaktorische Reize:

- intensives Parfüm oder Deo weglassen
- bei Einladungen zum Essen: vorher mitteilen, was es geben wird

Gustatorische Reize:

- Konsistenz von Essen und Trinken kann unerträglich sein
- Essen, das nicht selbst gekocht worden ist, kann nicht gegessen werden
- Lebensmittel sollten sich auf dem Teller nicht berühren
- zulassen, eigenes Essen mitzubringen