

# LEITFADEN: BARRIEREABBAU FÜR NEURODIVERGENTE PERSONEN BEI VERANSTALTUNGEN

Autor\*innen: Denise Marfilus, Alex Zwerger

Eine Kooperation von: QUBE & hgw-aware

Gefördert durch: Die Partnerschaft für Demokratie Greifswald

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Vorwort.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. Begriffe Sammlung.....</b>   | <b>6</b>  |
| Barrieren, Barrierefreiheit und Barriereabbau.....                               | 6         |
| Neurodivergenz und Neurodiversität.....  | 6         |
| Stimming, Masking, nonverbal, Gesichtsblindheit.....                             | 7         |
| Panikattacke, Overload, Meltdown, Shutdown, Ruheraum.....                        | 7         |
| Awareness, Awareness-Team und Awareness-Strukturen:.....                         | 8         |
| <b>3. Barriereabbau für neurodivergente Personen.....</b>                        | <b>9</b>  |
| <b>3.1 Sensorische Barrieren.....</b>  | <b>9</b>  |
| Hören.....   | 9         |
| Sehen.....   | 9         |
| Riechen.....   | 9         |
| Schmecken.....   | 9         |
| Tasten.....  | 10        |
| <b>3.2 Physische und Räumliche Barrieren.....</b>                                | <b>10</b> |
| Orientierung:.....   | 10        |
| Raumgestaltung.....  | 11        |
| Zugänglichkeit.....  | 11        |
| Sitzmöglichkeiten:.....  | 11        |
| <b>3.3 Sprache und Texte.....</b>  | <b>11</b> |
| <b>3.4 Lern- und Verarbeitungsschwierigkeiten.....</b>                           | <b>12</b> |
| Ablauf und Struktur.....   | 12        |
| Beteiligung und Konzentration.....   | 12        |
| Pausen.....  | 12        |
| <b>3.5 Traumasensible Gestaltung.....</b>  | <b>13</b> |
| Sensible Inhalte.....  | 13        |
| Awareness.....   | 13        |
| <b>3.6 Erste Hilfe bei Panikattacken, Meltdowns, Shutdowns und Overload.....</b> | <b>13</b> |
| <b>3.7 Kommunikation vor, während und nach der Veranstaltung.....</b>            | <b>14</b> |
| Werbung.....   | 14        |
| Anmeldung.....   | 14        |
| Begrüßung und Vorstellung.....   | 14        |
| Soziale Barrieren.....   | 15        |
| Feedback.....  | 15        |
| Weitere Informationen.....   | 15        |
| <b>4. Anleitung neurodivergente KisteN.....</b>                                  | <b>16</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>4.1 Organisations-Strukturen.....</b>   | <b>16</b> |
| Ausleihen.....                             | 16        |
| Vor der Veranstaltung.....                 | 16        |
| Während der Veranstaltung:.....            | 17        |
| Nach der Veranstaltung:.....               | 17        |
| <b>4.2 Checkliste.....</b>                 | <b>17</b> |
| <b>4.3 Was ist was?.....</b>               | <b>18</b> |
| Noise-Cancelling-Kopfhörer.....            | 18        |
| Stimtoys.....                              | 18        |
| Sitzkissen.....                            | 19        |
| Gewichtsdecke und Gewichtskissen.....      | 19        |
| Kommunikationskarten.....                  | 19        |
| Ansprech-O-Meter.....                      | 20        |
| Gefühlsmonster.....                        | 20        |
| Sortierbox.....                            | 20        |
| <b>5. Eine Kiste zusammenstellen.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>5.1 Eine Kiste Zusammenstellen.....</b> | <b>21</b> |
| Inhalt.....                                | 21        |
| Aufbewahrung.....                          | 22        |

## 1. VORWORT

*Inhaltshinweis: Das Vorwort beschreibt, wie der Leitfaden zustande gekommen ist, mit welchen Fragen wir uns auseinandergesetzt haben und was für die Zukunft noch geplant ist.*

Dieser Leitfaden ist Teil des Projektes „**Barriereabbau für neurodivergente Personen bei Veranstaltungen**“. Das Projekt wurde umgesetzt von **Qube** (Queeres Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt) und **hgw-aware** (Awareness-Kollektiv). Es wird gefördert durch die **Partnerschaft für Demokratie Greifswald**.

Teil des Projekts sind ein **Leitfaden**, ein **Workshop** und eine „**Neurodivergente**“ Kiste, mit Materialien, die ausgeliehen werden können.

Beim Umsetzen des Projektes war es uns sehr wichtig **betroffenen Perspektiven**, **bedürfnisorientiertes Arbeiten** und **das Mitdenken von Mehrfachdiskriminierungen** (z.B. Rassismus, Klassismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit...) einzubeziehen.

Wir wollen auf einige **Bedürfnisse von neurodivergenten Personen** aufmerksam machen und auch wie diese erfüllt werden können. Jedoch haben alle Menschen, ob neurodivergent oder neurotypisch, unterschiedliche Bedürfnisse. **Einzelpersonen sind nicht repräsentativ für eine ganze Gruppe**. Dieser Leitfaden ersetzt nicht, Leute nach ihren Bedürfnissen zu fragen und auf diese zu reagieren. Es gibt keine Schablone, die für alle passt. Sich darüber bewusst zu sein und offen für Anmerkungen und Anpassungen zu sein, ist ein wichtiger Schritt für bedürfnisorientierte Gestaltung.

Um unseren Vorstellungen gerecht zu werden haben wir uns mit **diesen Fragen** auseinandergesetzt:

- Was sind Barrieren, Barrierefreiheit und Barrierenabbau?
- Was ist Neurodivergenz?
- Welche Barrieren gibt es für neurodivergente Personen an Veranstaltungen?
- Wie können Barrieren abgebaut werden?
- Welche Materialien können genutzt werden?
- Welche Erfahrungen haben wir an vergangen Veranstaltungen gemacht?
- Wie kann Awareness zum Barriereabbau beitragen?

In dem Prozess mussten wir feststellen, dass auch wir **nicht** alle Perspektiven aufgreifen (können). Deshalb werden wir uns auch nach Veröffentlichung dieses Leitfadens weiter damit auseinandersetzen, wie wir Barrieren (für neurodivergente Personen) an Veranstaltungen abbauen können. Wir werden den Leitfaden **updaten**, wenn wir es für nötig halten.

Wir freuen uns immer über Ideen und Feedback. Schickt uns gerne eine Nachricht an:  
[info@bildung-qube.de](mailto:info@bildung-qube.de) oder [hgw-aware@posteo.de](mailto:hgw-aware@posteo.de).

Vielen Dank an Alle, die uns unterstützt haben. **Insbesondere:** Pan, Yakob und Miro.

## 2. BEGRIFFE SAMMLUNG

*Inhaltshinweis: In der Begriffe Sammlung werden Begriffe erklärt, die für ein weiteres Verständnis von dem Leitfaden wichtig sind.*

---

### BARRIEREN, BARRIEREFREIHEIT UND BARRIEREABBAU

Eine **Barriere** ist etwas, das eine Person von einer selbstbestimmten Teilhabe abhält. Barrieren können **von außen erkennbar** sein, häufig sind sie aber nicht von außen erkennbar.

Von außen erkennbare Barrieren sind zum Beispiel: Räumliche Barrieren, wie Stufen.

Von außen **nicht** erkennbare Barrieren sind zum Beispiel: Sensorische Barrieren, wie Sinnesreize.

**Barrierefreiheit** bedeutet, dass Personen selbstbestimmt, teilhaben können. Das bedeutet also, dass Personen keine Barrieren erfahren und sich keine Gedanken machen müssen, ob sie Barrieren erfahren könnten.

**Barriereabbau** bedeutet, sich bewusst zu werden welche Barrieren existieren und diese zu beseitigen. Barriereabbau kann die Beseitigung von physischen Barrieren, Assistenz, das Teilen von Informationen, Awareness-Strukturen, Bereitstellen von Hilfsmaterialien, das Abfragen von Bedürfnissen, das Finden von Kompromissen und vieles mehr sein.

---

### NEURODIVERGENZ UND NEURODIVERSITÄT

**Neurodivergenz** bedeutet, dass die Gehirnfunktionen einer Person von dem, was gesellschaftlich und medizinisch als „Norm“ bzw. **neurotypisch** definiert wird, abweichen. Durch diese neurologischen Unterschiede kann es zum Beispiel passieren, dass Sinnesreize, Gefühle und Bedürfnisse anders wahrgenommen und verarbeitet werden als bei neurotypischen Personen. Das kann sich auf Verhalten und Kommunikation auswirken. Oft werden das Verhalten und die Kommunikation neurodivergenter Menschen falsch eingeordnet, weil sie nach neurotypischen Maßstäben interpretiert werden. Neurodivergenz kann angeboren sein, oder durch Krankheiten, oder traumatische Erfahrungen hervorgerufen werden. Viele neurodivergente Menschen erfüllen die Kriterien psychiatrischer oder neurologischer Diagnosen, aus einer neurodiversen Perspektive sind die aber nicht das wichtigste.

**Die Neurodiversitätsbewegung**, die von autistischen Personen bzw. Autist\*innen begründet wurde, beschäftigt sich mit der Vielfalt von neurologischen Unterschieden von Gehirnen.

**Neurodiversität** bedeutet also, dass Gehirne sich in ihrem Aufbau zwar ähneln, aber sehr unterschiedlich funktionieren können.

**Neurodivergente Personen** können von Mehrfachdiskriminierung betroffen sein (z.B. Rassismus, Queerfeindlichkeit, Sexismus, Klassismus). Diese Betroffenheit kann weitere Barrieren mit sich bringen. Barrieren für neurodivergente Personen werden oft nicht, oder sehr wenig, mitgedacht, wenn es um Barriereabbau, oder **barrierearme Veranstaltungsgestaltung** geht.

Barrieren für neurodivergente Personen **können** sensorische Barrieren, soziale Barrieren, Lernschwierigkeiten, psychische Barrieren, oder physische Barrieren sein. Barrieren für neurodivergente Personen können sehr vielfältig sein.

---

### **STIMMING, MASKING, NONVERBAL, GESICHTSBLINDHEIT**

Bei **Stimming** handelt es sich um selbst stimulierendes Verhalten, welches vor Reizüberfluss schützt. Dabei setzen sich neurodivergente Menschen Reizen aus, die einen positiven Einfluss haben.

Wenn Menschen ihre neurodivergenten Verhaltensweisen bewusst oder unbewusst unterdrücken, wird dies als **Masking** bezeichnet. Diese Anpassung ist ein Schutzmechanismus, welcher sich negativ auf das Wohlbefinden der Personen auswirken und zudem sehr Kräfte zerrend sein kann.

Als **nonverbal** bezeichnen sich neurodivergente Menschen, die sich nicht mit gesprochenem Wort Verständigen oder Reden. Sie können sich trotzdem auf anderen Kommunikationswegen mitteilen.

**Gesichtsblindheit** bedeutet, dass eine Person Schwierigkeiten dabei haben kann Gesichter (wieder) zu erkennen.

---

### **PANIKATTACKE, OVERLOAD, MELTDOWN, SHUTDOWN, RUHERAUM**

Eine **Panikattacke** ist eine Phase, in der eine Person extreme Angst verspürt. Sie beginnt sehr plötzlich mit oder ohne definierbaren Auslöser. Es können körperliche Symptome auftreten (z.B. Herzrasen, Schweißanfall, Übelkeit, Schwindel, das Gefühl von Ersticken, erschwerte Wahrnehmung von Sinnesreizen).

**Overload** bedeutet so viel wie Überlastung. Es bedeutet, dass eine Person gerade reizüberflutet ist. Werden die Reize nicht verringert, kann es dazu führen, dass die Symptome sich verschlechtern. Das kann zu einem Meltdown, oder Shutdown führen.

**Meltdown** bedeutet so viel wie Zusammenbruch. Es ist eine Schutzreaktion des Gehirns auf starke Reizüberflutung. Die Symptome können dem eines unkontrollierbarem Wutausbruch ähneln (z.B. schreien, schlagen, boxen, treten). Es kann aber auch passieren, dass die Person

Darm oder Blase entleert. Ein Meltdown erstreckt sich meistens über einen kurzen Zeitraum, kann danach aber in einem Shutdown enden.

**Shutdown** bedeutet so viel wie Abschalten. Es ist ebenfalls eine Reaktion auf Reizüberflutung. Personen ziehen sich komplett zurück und nehmen ihre Umwelt nicht mehr richtig wahr. Sie können, nicht mehr ansprechbar sein und es kann sein, dass sie nicht mehr verstehen, was gesagt wird. Dieser Zustand variiert stark in seiner Länge und kann wenige Minuten, aber auch mehrere Tage oder Wochen anhalten.

Personen die gerade eine Panikattacke, Overload, Meltdown, oder Shutdown haben, kann es helfen sich in einen **Ruheraum** zurückzuziehen. Ein Ruheraum ist ein Ort, der möglichst reizarm gestaltet ist (z.B. keine Musik, gedimmtes Licht) und sich im Idealfall in einem separaten Raum befindet, der nur dafür benutzt wird.

---

### **AWARENESS, AWARENESS-TEAM UND AWARENESS-STRUKTUREN:**

**Awareness** kommt aus dem Englischen „to be aware of something.“, auf Deutsch: „sich etwas bewusst sein“.

Es bedeutet, sich gesellschaftlichen Problematiken bewusst zu werden und sich für diese zu sensibilisieren. Darunter fallen übergriffiges oder diskriminierendes Verhalten, bestehende Machtverhältnisse, aber auch Barrieren.

Teilweise wurde die Awareness-Arbeit durch Ansätze wie **community accountability** und **Transformative Gerechtigkeit** beeinflusst. Diese Ansätze stammen aus schwarzen Communities und beschäftigen sich mit einer kollektiven Auseinandersetzung, mit Gewalt und Diskriminierung, abseits von staatlichen Institutionen.

Ziel ist also eine **kollektive Auseinandersetzung** aller beteiligter Personen, um möglichst sichere Räume zu schaffen.

Ein **Awareness-Team** kann Personen, die während einer Veranstaltung Hilfe benötigen, als Anlaufstelle dienen. Beispielsweise, wenn eine Person einen körperlichen Übergriff erlebt hat.

Das Awareness-Team sollte leicht zu erkennen und zu finden sein, zum Beispiel an einem **Awareness-Stand** oder durch visuelle Erkennungsmerkmale wie bedruckte T-Shirts.

## 3. BARRIEREABBAU FÜR NEURODIVERGENTE PERSONEN

*Inhaltshinweis: Der Leitfaden zeigt Möglichkeiten, wie Barrieren für neurodivergente Personen abgebaut werden können. Unterstrichende Hilfsmittel findet ihr in der „neurodivergenten“ Kiste.*

### 3.1 SENSORISCHE BARRIEREN

---

#### HÖREN

Gibt es **mehrere Geräuschquellen**? (z.B. eine laute Straße, mehrere parallele Gespräche, Baustelle, Uhrenticken)

Wie sind die **Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen**? (z.B. Geräuschempfindlichkeit, Gehörlosigkeit)

Werden **Hilfsmittel** zur Verfügung gestellt? (z.B. Noise-Cancelling-Kopfhörer, Ohrstöpsel)

**Wo** werden die Hilfsmittel zur Verfügung gestellt? (z.B. am Awareness-Stand, an der Bar)

---

#### SEHEN

Gibt es **flackerndes Licht**, oder **Strobolicht**? Wenn ja, wo und wann?

**Wichtig:** Kann epileptische Anfälle, oder Migräne auslösen!

Wie sind die **Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen**? (z.B. Lichtempfindlichkeit, Sehbehinderung)

Können **Hilfsmittel** genutzt werden? (z.B. Stehlampen, Sonnenbrillen)

Gibt es Personen die **Augenkontakt unangenehm** finden?

---

#### RIECHEN

Gibt es **intensive Gerüche**? (z.B. Parfüm, Deo, Räucherstäbchen, Essen)

Wird regelmäßig **gelüftet**? (z.B. in der Pause)

Wo darf **geraucht** werden und wo nicht?

---

#### SCHMECKEN

Gibt es **kostenloses** Essen und Getränke? (z.B. Snacks, Wasser)

---

Gibt es **stimulierendes** Essen und Getränke? (z.B. Knabberzeug, saure Gummibärchen, Kaugummi, kohlenensäurehaltige Getränke)

Gibt es Essen mit **unterschiedlicher Struktur**?

Gibt es Essen in **Einzelkomponenten**? (z.B. nur Erbsen, nur Kartoffeln, statt einem Eintopf)

Gibt es **Trink-** und **Essenspausen**?

Gibt es die Möglichkeit **abseits der Gruppe** zu essen?

Gibt es Personen die **Hilfe brauchen** beim Essen oder Trinken? (z.B. Assistenz, knickbare Trinkhalme)

---

## TASTEN

Wurde gefragt, **ob** eine Person **angefasst werden darf**?

Hat die Person ihr **eindeutiges Einverständnis** gegeben, ob sie angefasst werden möchte? (z.B. verbal, mit Kommunikationskarten, Daumen nach oben)

Kann die Person dich **hören**? (z.B. bei hoher Lautstärke, Gehörlose Personen)

Können Übungen mit **zwingendem Körperkontakt** vermieden werden?

Wie ist die **Raumtemperatur**? (z.B. zu warm, zu kalt)

Gibt es **Hilfsmittel**, falls es Personen **zu kalt** ist? (z.B. Decken, Wärmflasche)

## 3.2 PHYSISCHE UND RÄUMLICHE BARRIEREN

---

### ORIENTIERUNG:

Werden vorab eine **Wegbeschreibung** und ein (ertastbarer) **Lageplan** bereitgestellt? (z.B. in Info-Mail, Werbung)

Gibt es **vor Ort** eine Wegbeschreibung zum Raum und einen (ertastbaren) Lageplan? (z.B. Eingang Bereich des Gebäudes)

Gibt es die Möglichkeit die Räume **vorher zu besichtigen**?

Gibt es die Möglichkeit **Personen am Eingang abzuholen**?

---

## RAUMGESTALTUNG

Gibt es **genügend Platz**, um sich zu verteilen?

Gibt es einen **reizarmen Rückzugsort**? (z.B. ein abgetrennter Ruheraum?)

Gibt es die Möglichkeit die Veranstaltung **hybrid**, oder **online** zu gestalten?

Müssen Räume **zwischendurch gewechselt** werden?

---

## ZUGÄNGLICHKEIT

Gibt es eine **Rampe, Aufzug, barrierefreie Toilette, ertastbare Schilder in Punktschrift**?

---

## SITZMÖGLICHKEITEN:

Gibt es **unterschiedliche Sitzmöglichkeiten**? (z.B. Stühle mit Armlehne, Sofa, Sitzkissen, Sitzsäcke, Liegen, Boden, Gymnastikbälle)

Ist der Boden **sauber genug, um darauf sitzen, oder zu liegen**? (gerne einmal saugen oder fegen)

Können Teilnehmer\*innen sich im **Raum verteilen**?

Wurde kommuniziert, dass es **auch okay ist lieber zu stehen, oder zu liegen**?

Gibt es **auch Sitzmöglichkeiten abseits**? (z.B. bei einem Stuhlkreis, laute Musik, flackernde Lichter, viele Menschen)

## 3.3 SPRACHE UND TEXTE

In **welcher Sprache** wird die Veranstaltung gehalten?

In **welcher Sprache** sind Texte geschrieben?

Gibt es **weitere Bedarfe** (z.B. Verdolmetschung zwischen deutscher Gebärdensprache (DGS) und deutscher Lautsprache, Übersetzungen der Texte in eine andere Sprache, Screenreader-Versionen, Texte in Punktschrift, Einfache Sprache, Kommunikationskarten)?

Gibt es **viele Nebensätze, Fremdwörter und Fachbegriffe**?

Werden **Fremdwörter und Fachbegriffe** erklärt, falls nicht darauf verzichtet werden kann? (z.B. in Begriffe Sammlungen)

Werden **wichtige Daten, Begriffe** und **Fakten** hervorgehoben, oder markiert? (z.B. durch andere Farbe, oder **fett**)

### 3.4 LERN- UND VERARBEITUNGSSCHWIERIGKEITEN

---

#### ABLAUF UND STRUKTUR

Wird **der Ablauf der Veranstaltung** vorab bereitgestellt? (z.B. in Infomail, Werbung)

Ist die Veranstaltung **gut** und **nachvollziehbar strukturiert**?

Werden **Planänderungen klar kommuniziert** und **Alternativen erläutert**?

---

#### BETEILIGUNG UND KONZENTRATION

Ist es okay **nur zuzuhören**? Auch bei Gruppenarbeiten?

Ist es möglich statt in einer Gruppe, **allein**, oder in **einer kleineren Gruppe** zu arbeiten?

Gibt es **Hilfsmittel**, um sich **besser konzentrieren** zu können? (z.B. Stimtoys, Fidget Spinner)

Werden **Texte benötigt**? (z.B. digital, ausgedruckt)

Kann zwischen **Methoden gewechselt** werden? (z.B. aktive und passive Beteiligung)

Werden **wichtige Information festgehalten**? (z.B. auf einer Flipchart, Stellwand)

---

#### PAUSEN

Gibt es **genügend Pausen**?

Wird **regelmäßig gefragt**, ob eine **Pause benötigt wird**? (z.B. mit Daumencheck)

Können Teilnehmer\*innen **Pausen machen, wenn sie gerade eine brauchen**?

Werden **verschiedene Bedürfnisse** beachtet? (z. B. Ruhepause, Bewegungspausen)

## 3.5 TRAUMASENSIBLE GESTALTUNG

### SENSIBLE INHALTE

Gibt es **sensible Inhalte**? (z.B. Rassismus, sexualisierte Gewalt, Suizid)

Werden sensible Inhalte **vorher kommuniziert**? (z.B. vor der Veranstaltung, vor der Methode)

Wurde **vorher gefragt**, ob es okay ist über sensible Inhalte zu reden, oder zu zeigen?

Gibt es **Inhaltshinweise**, auch wenn keine sensiblen Hinweise thematisiert werden?

**Wichtig:** Vermeide Bevormundung, wenn es um sensible Inhalte geht!

### AWARENESS

Wurde **klar kommuniziert**, wie ihr miteinander umgehen wollt? (z.B. Kommunikationsrahmen, Flyer, Plakate, Werbung)

Gibt es **Awareness-Strukturen**? (z.B. Awareness-Team, Awareness-Stand, Telefonnummer, E-Mail-Adresse)

Ist das Awareness-Team, bzw. der Awareness-Stand **gut erkennbar**? (z.B. durch Schilder, Patches)

Gibt es einen **Rückzugsort für Betroffene**? (z.B. Ruheraum)

Wurde vorher mit **allen im Veranstaltungsteam** besprochen, **wie ihr Betroffene unterstützen könnt**? (z.B. Definitionsmacht, Umsetzen des Hausrechts)

Können Betroffene sich auch **nach** der Veranstaltung bei euch melden? (z.B. per E-Mail)

## 3.6 ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN, MELTDOWNS, SHUTDOWNS UND OVERLOAD

Frage dich selbst, ob **du gerade die Kapazitäten hast** zu helfen. Wenn nicht suche Unterstützung. (z.B. am Awareness-Stand)

Frage nach, ob **deine Anwesenheit** und **Hilfe** gerade erwünscht ist. Meistens wissen Betroffene selbst am besten, was sie brauchen, oder wollen gerade keinen Menschen um sich haben.

Frage, wie **die Bedürfnisse** der Person gerade sind (z.B. reizarme Umgebung, Ruheraum, Begleitung, allein sein...).

**Wichtig:** Tue nichts, was nicht vorher mit der Person abgesprochen wurde, oder explizit von der Person verlangt wurde.

Bei Panikattacken können Gewichtsdecken, Noise-Cancelling-Kopfhörer, Stimtoys, Konzentrationsspiele und Atemübungen helfen sich abzulenken. Außerdem können Düfte (z.B. Lavendel), scharfe Geschmäcker (z.B. Ingwerbonbons) und Musik helfen die Sinne zu stimulieren.

**Aber:** Zusätzliche Stimulation kann Symptome auch verschlechtern. Das gilt vor allem bei **Overload, Meltdown** und **Shutdown**.

Vermeide es ungefragt **körperlich** zu werden, auch wenn du die Person vor **selbstverletzenden Verhalten** schützen willst.

Sollte die Person ihre Blase und/oder Darm entleert haben biete einen **geschützten Raum** zum Umziehen und Waschen an.

Sei **ansprechbar, unterstützend und verständnisvoll**.

## 3.7 KOMMUNIKATION VOR, WÄHREND UND NACH DER VERANSTALTUNG

### WERBUNG

Wurde die Veranstaltung **früh genug** beworben? (Assistenz muss z.B. bis zum 15. des Vormonats angemeldet werden)

Sind die **wichtigsten Daten** hervorgehoben? (z.B. Was, Wo, Wann, Wer, Kosten, Kontaktmöglichkeit, Barrieren/Barrierenabbau, oder Piktogramme)

### ANMELDUNG

Werden **verschiedene Kontaktmöglichkeiten** bereitgestellt? (z.B. schriftlich und telefonisch)

Gab es eine **Rückmeldung**, dass die Anmeldung und ggf. Bedarfe angekommen sind?

Wurde bei der Anmeldung nach **Bedarfen** gefragt, damit diese frühzeitig organisiert werden können? (z.B. Verdolmetschung von deutscher Gebärdensprache in deutsche Lautsprache)

### BEGRÜSSUNG UND VORSTELLUNG

Gibt es Personen, denen es **schwerfällt** (vor anderen) **zu sprechen**?

Gibt es **nicht-verbale** Personen?

Gibt es Personen mit **Gesichtsblindheit**?

Gibt es Personen, denen es **schwerfällt, sich vorzustellen**?

Gibt es **Hilfsmittel**, die genutzt werden können? (z.B. Ansprech-O-Meter, Kommunikationskarten, Namens- und Pronomenschilder?)

Wurde die „neurodivergente“ Kiste bzw. Neurokiste und Hilfsmittel vorgestellt und angeboten?

Wurde darauf aufmerksam gemacht, dass Person **immer** eine Pause machen, oder **rausgehen** können, wenn sie wollen und **jederzeit** wieder mit einsteigen können?

Wurde kommuniziert, wie ihr miteinander umgehen wollt? (z.B.: Kommunikationsrahmen, Awareness-Flyer)

---

## SOZIALE BARRIEREN

Wird **Mobbing** verhindert? (z.B. ein belustigter Kommentar über das Plüschtier einer Person)

Fühlen Teilnehmer\*innen sich **sicher genug**, um Hilfsmittel zu nutzen oder öffentlich mit dem Körper zu stimmen? (z.B. Wippen)

Sind **verschiedene Kommunikationsformen** willkommen? (z.B. ausschweifende Wortbeiträge, schriftliche Kommunikation, Kommunikationskarten)

---

## FEEDBACK

Gibt es Optionen für **anonymes** und **direktes Feedback**? (z. B. Feedback-Box, Feedback-Pad, Feedback-Runde)

---

## WEITERE INFORMATIONEN

Gibt es ein **Handout** oder **Folien**, die weitergegeben werden können?

Gibt es die Möglichkeit **weiter erreichbar** zu sein für Fragen und Anmerkungen? (z.B. per E-Mail)

## 4. ANLEITUNG NEURODIVERGENTE KISTEN

### 4.1 ORGANISATIONS-STRUKTUREN

*Inhaltshinweis: Die Organisations-Strukturen erklären dir, wie du die Kiste ausleihen und was dabei zu beachten ist. Ebenfalls wird erklärt was was ist und wie es helfen kann.*

#### AUSLEIHEN

Melde dich gerne bei **Qube**, falls du die Kisten **ausleihen** möchtest. So bekommst du auch Informationen darüber wo in der **STRAZE** (Stralsunderstraße 10, 17489 Greifswald) die Kisten abgeholt werden können. Die E-Mail ist: [info@bildung-qube.de](mailto:info@bildung-qube.de). Schreibe am besten in den Betreff: „[neurokiste] Ausleihen am: (Datum)“.

Die Materialien sind auf **zwei rollbare Kisten** aufgeteilt, damit sie nicht so schwer sind und besser transportiert werden können. Dennoch solltest du beachten, dass es eine **zweite Person** brauchen könnte, um die Kisten zu Fuß zu transportieren.

In einer der Beiden Kisten ist ein Ordner. In dem Ordner findest du: **Ein Ausleihprotokoll, diesen Leitfaden**, eine weitere **laminierte Version eine Anleitung**. Trage bitte im Ausweisprotokoll ein, wann du die Kisten ausgeliehen hast und wann du sie zurückgebracht hast. Wenn etwas **fehlt**, oder **kaputt** ist notiere es bitte bei den Bemerkungen.

#### VOR DER VERANSTALTUNG

Benutze **die Checkliste**, um zu schauen, ob alles da ist und funktioniert.

Checke kurz, ob die Kopfhörer **aufgeladen** werden müssen.

Lege einen **Ort** fest, an dem die Kiste zu finden ist (z.B. beim Awareness-Stand).

Überlege dir, **wie alle Materialien wieder zu dir zurückkommen**. Besonders, wenn du an großen Veranstaltungen keinen Überblick behalten kannst (z.B. Wertgegenstand als Pfand für Kopfhörer).

Für mehr Informationen lies dir den restlichen Leitfaden **„Barriereabbau für neurodivergente Personen an Veranstaltungen“** durch. So bekommst du einen Überblick wie du neurodivergente Personen mehr unterstützen kannst.

**Bewerbe** die neurodivergente Kiste in der Öffentlichkeitsarbeit für die Veranstaltung. Zum Beispiel kannst du schreiben:

#### **Barrieren/Barriereabbau:**

[...] Für die Veranstaltung steht die Neurokiste zur Verfügung. In der Kiste gibt es Noise-Cancelling-Kopfhörer, Gewichtsdecken und -kissen, Stimtoys, eine Wärmflasche,

Kommunikationskarten, Ansprech-O-Meter und Sitzkissen. Diese könnt ihr gerne am Awarenessstand ausleihen. Mehr Informationen findet ihr unter:

[www.bildung-qube.de/neurokiste](http://www.bildung-qube.de/neurokiste)

---

### WÄHREND DER VERANSTALTUNG:

Weise am **Anfang** der Veranstaltung, und / oder durch Flyer und Plakate, darauf hin, **wo** die neurodivergente Kiste zu finden ist und **erkläre kurz**, was das ist. Zum Beispiel kannst du sagen:

[...] Für die Veranstaltung steht die neurodivergente Kiste zur Verfügung. Die Materialien in der Kiste sind dafür gedacht, um Barrieren für neurodivergente Personen abzubauen und sie in einer selbstbestimmten Teilhabe zu unterstützen. Sie können aber natürlich auch von allen Teilnehmer\*innen genutzt, oder ausprobiert werden. In der Kiste gibt es Noise-Cancelling-Kopfhörer, Gewichtsdecken und -kissen, Stimtoys, Kommunikationskarten, Ansprech-O-Meter, eine Wärmflasche und Sitzkissen. Diese könnt ihr gerne am Awarenessstand ausleihen. [...]

---

### NACH DER VERANSTALTUNG:

Benutze **die Checkliste**, um zu schauen, ob alles da ist und funktioniert. Falls etwas **fehlt**, oder **kaputt** ist sag bitte Bescheid, damit es ersetzt werden kann.

Checke kurz, ob die Kopfhörer **aufgeladen** werden müssen.

Solltest du **Feedback**, oder **Verbesserungsvorschläge** haben, schreibe gerne eine Mail, oder hinterlasse eine Bemerkung im **Ausleihprotokoll**.

## 4.2 CHECKLISTE

- 2x Rollkiste
- 1x Ordner mit Ausleihprotokoll
- 1x Ordner mit Leitfaden „Barriereabbau für neurodivergente Personen bei Veranstaltungen“
- 2x Noise-Cancelling-Kopfhörer, mit Hülle, Kabel und Anleitung
- 1x Box mit diversen Stimtoys und Konzentrationsspielen

- 2x Sitzkissen
- 2x Gewichtsdecke
- 2x Gewichtskissen
- Box mit Kommunikationskarten und Ansprech-O-Meter
- 1x Glas mit Ohropax
- Kommunikationskarten (Ein Set mit Beschriftung in Punktschrift)
- Ansprech-O-Meter (noch in Arbeit)
- 1x Gefühlsmonster-Karten
- Sortierbox (noch in Arbeit)
- Box mit „natürlichen“ Materialien

### 4.3 WAS IST WAS?

#### NOISE-CANCELLING-KOPFHÖRER

Noise-Cancelling-Kopfhörer, sind Kopfhörer, die eine spezielle Funktion haben, die **Hintergrundgeräusche herausfiltert, oder vermindern, oder verstärken** können. Kopfhörer zu tragen, muss nicht bedeuten, dass eine Person gerade nichts hören kann.

Alternativ können auch **Ohropax**, oder **Lärmschutzkopfhörer** verwendet werden.

Eine **Kurzanleitung** findest du beigelegt.

#### STIMTOYS

Stimtoys sind **sensorische Hilfsmittel**, die helfen die Sinne zu stimulieren.

Es gibt viele verschiedene Arten von Stimtoys, die **verschiedenen Sinnesreize stimulieren** können.

Das kann zum Beispiel helfen, wenn Personen **unter- oder überstimuliert** sind. Es kann auch die **Konzentration fördern**.

---

## SITZKISSEN

**Sitzkissen** sind mit Luft gefüllte, runde Kissen. Sie unterstützen Personen, denen es schwer fällt auf einer **harten** oder **unbeweglichen** Fläche zu sitzen. Sie können ebenfalls sehr stimulierend sein.

Sitzkissen können entweder auf **einem Stuhl, dem Boden** oder **andere Sitzmöglichkeiten** verwendet werden. Es ist auch möglich auf ihnen zu **stehen**.

In den Kisten sind **zwei verschiedene Kissen**. Das eine ist kleiner und hat eine glatte Oberfläche, das andere ist größer und hat auf einer Seite Noppen.

**Hinweis:** Für Veranstaltungen in der **STRAZE** stehen vor Ort zwei Sitzsäcke zur Verfügung, die als zusätzliche Sitzmöglichkeit angeboten werden können.

---

## GEWICHTSDECKE UND GEWICHTSKISSEN

**Gewichtsdecken** und **Gewichtskissen** sind Decken und Kissen, die mit Gewichten gefüllt sind, um schwerer zu sein. Es kann als **beruhigend**, oder **stimulierend** empfunden werden ein Gewicht auf den Schultern, oder dem Schoß zu haben.

Sie können helfen, wenn Personen gerade **unter- oder überstimuliert** sind, oder eine **Panikattacke** haben. Manchen Personen hilft es auch bei einem Meltdown oder einem Shutdown. Dies sollte aber unbedingt mit der Person abgeklärt werden! Ungewollte Stimulation kann sehr schädlich sein.

In den Kisten sind **zwei Decken**. Die eine ist **6kg** schwer und hat einen flauschigen Bezug. Die andere ist **8kg** schwer und hat einen grünen glatten Bezug. Ebenfalls gibt es **zwei Kissen**. Das eine Kissen ist **2kg** und das andere ist **4kg** schwer.

---

## KOMMUNIKATIONSKARTEN

**Kommunikationskarten**, sind Karten auf denen unterschiedliche Worte, Sätze und Fragen stehen, die häufig im Alltag verwendet werden. (z.B. Ich habe Durst, Ja und Nein).

Sie können genutzt werden, wenn es Personen schwer fällt zu **reden, Bedürfnisse zu äußern**, und/oder **Bedürfnisse zu erkennen**.

**So ist eine Karte aufgebaut:**

**Oben:** Piktogramm, dass zeigen soll um was es geht. (z.B. ein Häkchen)

**Unten:** Die Aussage, Frage, usw. (z.B. Ja.)

**Rückseite:** Der Text in Punktschrift.

---

## ANSPRECH-O-METER

Das **Ansprech-O-Meter** sind Karten, die zeigen, ob eine Person **angesprochen** werden möchte, **vorher gefragt** werden möchte, oder **nicht** angesprochen werden möchte. Das kann helfen, wenn eine Person zum Beispiel gerade einen Overload hat und auf keinen Fall angesprochen werden möchte.

### So ist eine Karte aufgebaut:

**Oben:** Piktogramm, das eine sprechende Person zeigt und daneben entweder ein x, ein Häkchen, oder ein Fragezeichen.

**Unten:** Dort steht, ob eine Person angesprochen werden möchte (z.B. Ich bin ansprechbar.)

**Rückseite:** Der Text in Punktschrift (Braille).

---

## GEFÜHLSMONSTER

Die **Gefühlsmonster** sind Karten mit kleinen Monstern, die verschiedene Gefühle und Emotionen darstellen (können).

Sie können genutzt werden, wenn es Personen schwer fällt **Gefühle zu äußern**, und/oder **eigene Gefühle zu erkennen**.

**Wichtig:** Die Gefühlsmonster können unterschiedlich interpretiert werden. **Respektiere, dass andere Personen diese anders interpretieren können als du selbst!**

Eine **ausführlichere Anleitung**, wie ihr die Karten nutzen könnt findet ihr in der Schachtel, oder unter: <https://www.gefuehlsmonster.de/material-downloads/>

---

## SORTIERBOX

Die **Sortierbox** ist eine Box, die unterteilt ist, damit etwas nach **Farbe, Größe, Form, Textur**, oder **Anzahl sortiert** werden kann.

Das kann zum Beispiel helfen, wenn Personen **unter- oder überstimuliert** sind. (z.B. bei einem Overload, oder Shutdown). Ebenfalls kann es als Ablenkung bei einer Panikattacke genutzt werden.

## 5. EINE KISTE ZUSAMMENSTELLEN

*Inhaltshinweis: Hier werden wir in paar Tipps und Materialien zur Verfügung stellen, wie ihr selbst eine „Neurokiste“ zusammenstellen könnt.*

### 5.1 EINE KISTE ZUSAMMENSTELLEN

#### INHALT

Einige Materialien können recht **kostengünstig** in Krimskrams-, Spielzeug- oder Secondhandläden gekauft werden. Sollte die Zeit vorhanden sein, kann ebenfalls **selbst gebastelt** und **Kosten gespart** werden. Gerade stellen wir noch ein Kapitel mit **Vorlagen und Bastelanleitungen** zusammen.

Leider gibt es auch einige Materialien, die recht **teuer** sind in der Anschaffung (z.B. Noise-Cancelling-Kopfhörer, Gewichtsdecken). Sollte das Budget nicht so groß sein, kann es Helfen bei **Kleinanzeigen**, oder **Verschenkguppen** Ausschau zu halten. Alternativ können auch **Ohropax**, oder **Lärmschutz** verwendet werden. Diese gibt es in der Drogerie, oder im Baumarkt.

#### Diese Materialien verwenden wir:

- 2x Rollkiste
- 1x Ordner mit Ausleihprotokoll
- 1x Ordner mit Leitfaden „Barriereabbau für neurodivergente Personen bei Veranstaltungen“
- 2x Noise-Cancelling-Kopfhörer, mit Hülle, Kabel und Anleitung
- 1x Box mit diversen Stimtoys und Konzentrationsspielen
- 2x Sitzkissen
- 2x Gewichtsdecke
- 2x Gewichtskissen
- Box mit Kommunikationskarten und Ansprech-O-Meter
- 1x Glas mit Ohropax
- Kommunikationskarten (1x Probeset)
- Ansprech-O-Meter (noch in Arbeit)
- 1x Gefühlsmonster-Karten
- Sortierbox (noch in Arbeit)
- Box mit „natürlichen“ Materialien

Mehr Information zum Inhalt und der Anwendung findet ihr im vorherigen **Kapitel 4.3 Was ist Was?**

Diese Fragen sollten ebenfalls **bei der Zusammenstellung beachtet** werden:

- Wie sind die **Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen**?
- Gibt es Materialien die **klein**, oder **zerbrechlich**, oder **geruchsintensiv** sind? Wenn ja, können diese in einer **kleineren Box** gelagert werden? (z.B. Stimtoys, Noise-Canceling-Kopfhörer)
- Sind die Sachen **gut gekennzeichnet**? (z.B. außen an Boxen)
- Gibt es **weitere Bedarfe**? (z.B. Beschriftung durch Punktschrift, Übersetzung, einfache Sprache, Liste mit Allergenen)
- Gibt es bei den **sensorischen Hilfsmitteln unterschiedliche Materialien**? (z.B. Holz, Plastik, Metall, flauschige Textilien, nicht flauschige Textilien)

---

## AUFBEWAHRUNG

Verwende eine Kiste, die **ein großes Gewicht tragen kann** und **leicht zu transportieren ist** (z.B. mit Rollen). Damit die Sachen besser gelagert werden können sollte die Kiste **verschießbar** sein.

Kennzeichne die Kiste mit allen **wichtigen Informationen**, wie:

- Was ist das für eine Kiste (z.B. Neurokiste, Neurobox)
- Was ist in der Kiste? (z.B. Checkliste o.ä.)
- Wo gibt es weitere Informationen (falls vorhanden, z.B. Link zum Leitfaden)
- Gibt es weitere Bedarfe? (z.B. Eine Beschriftung in Punktschrift?)
- Wie wird die Kiste verwaltet?
- Was ist zu beachten, wenn Materialien ausgeliehen werden?