

Barrierefreiheit & Reizschutz

Hinweise für alle Teilnehmenden



Pausen sind jederzeit okay.

Wenn du müde bist, dich überfordert fühlst oder einfach kurz Abstand brauchst: **Du darfst jederzeit Pause machen.**

Es gibt keine Pflicht, durchzuhalten oder „funktionieren zu müssen“.

Sag einfach kurz Bescheid oder geh still raus - **du musst dich nicht rechtfertigen.**

Rückzug ist erlaubt.

Du darfst dich **zurückziehen**, still bleiben, die Kamera ausschalten (bei Online-Treffen), am Rand sitzen oder einfach nur beobachten.

Ob du redest oder schweigst, ist **deine Entscheidung.**

Jede Form der Teilnahme ist willkommen - auch leise.

Trigger und sensible Themen

Wenn du ein schwieriges Thema ansprechen willst (z. B. Trauma, Suizidgedanken, toxische Beziehungen, Gewalt, Drogen, etc.), dann gib bitte vorher eine **Triggerwarnung.**

Zum Beispiel:

„Ich spreche gleich über eine schwierige Erfahrung mit ... Wer das nicht hören möchte, kann sich gerne rausnehmen.“

Umgekehrt darfst du jederzeit sagen:

„Das Thema ist mir gerade zu viel. Ich steige kurz aus.“

Kein Thema ist tabu, solange es mit Respekt und Achtsamkeit behandelt wird.

Reizüberflutung ist kein Drama - sondern real.

Bitte gib uns ein Zeichen, wenn du dich **überreizt, gestresst oder voll** fühlst.
Das kann ein Wort, ein Symbol oder auch ein „Ich brauch kurz Stille“ sein.
Wir nehmen das ernst - und **niemand wird komisch angeschaut**, wenn er/sie einfach mal „dicht“ ist.

Wir begegnen uns neurodivergent freundlich.

- Kein Druck, kein Zwang, kein Smalltalk-Wettkampf
- Reaktionen wie Unterbrechen, Nachfragen, Abschweifen oder Stimverhalten sind **keine Störung**, sondern Teil unserer Vielfalt
- Missverständnisse sind normal - wir **fragen lieber einmal mehr nach**

Wenn du Hilfe brauchst

Bitte sprich uns jederzeit an - ob laut, leise oder per Zettel.
Wir sehen dich. Wir hören dich. Wir respektieren dich.