

## Artgerecht leben als Mensch im Spektrum

### Was wir selbst für uns tun können:

- uns selbst und unsere Bedürfnisse ernstnehmen
- Selbstfürsorge jeglicher Art praktizieren
- Alleinzeit-Bedarf einplanen und kommunizieren
- Regenerationsbedarf kommunizieren
- uns ändern zumuten dürfen ohne in Frage gestellt zu werden, damit andere uns ernstnehmen können
- Rituale und Methoden finden, die uns helfen, uns zu entspannen (Natur, Sonne, angenehme Temperaturen, Tiere, Wandern, Stille, Kreatives etc.)
- eigene Strategien und Hilfsmittel entdecken (Hörbuch, Gewichtsdecke, etc.)
- Stimming zulassen statt unterdrücken

**Fazit: Uns selbst respektiverend unsere Aktivitäts- und Ruhebedürfnisse so handhaben, wie es für uns gut ist, ohne uns zu vergleichen**

### Was andere Menschen für uns tun können:

- Die Bedürfnisse neurodivergenter Menschen ernstnehmen, akzeptieren und respektieren
- schriftliche Kontaktpflege der mündlichen und telefonischen ebenbürtig betrachten
- klar kommunizieren, direkt sprechen, statt um den heißen Brei herum und missverständliche Redewendungen vermeiden
- nicht ungefragt andere Menschen anfassen

**Fazit: Ernstnehmen, respektieren und unterstützen der unterschiedlichen Arten zu sein**

### Was die Öffentlichkeit/Gesellschaft und Arbeitsgebende für uns tun können:

- Die Bedürfnisse neurodivergenter Menschen ernstnehmen, akzeptieren und respektieren
- mehr Selbstbestimmung ermöglichen, Terminplanung ebenso wie generelle Arbeitszeit
- schriftlichen Kontakt dem mündlichen und telefonischen als ebenbürtig erklären und ermöglichen
- Homeoffice und kleine Räume statt Großraumbüros
- Rückzugsorte, sowohl zeitliche als auch räumliche, ermöglichen und z. B. Powernap unterstützen
- Regenerationszeit fest einplanen
- Zuverlässigkeit gewährleisten, zu Aussagen und Abmachungen konsequent stehen
- Veränderungen rechtzeitig ankündigen
- klar kommunizieren, direkt sprechen, statt um den heißen Brei herum und missverständliche Redewendungen vermeiden
- sichere, reizarme, ruhige Umgebungen anbieten, weniger Dauerbeschallung im öffentlichen Raum
- zuverlässige Infrastrukturen wie ÖPNV und ÖV
- Genug Hilfeangebote und Therapiemöglichkeiten
- Genug Diagnostik-Angebote
- Mut zu Freundlichkeit statt ständiges Konkurrenzdenken

**Fazit: Ernstnehmen, respektieren und unterstützen der unterschiedlichen Arten zu sein**

### Einkaufszentren, Läden etc.

- Stille Zeiten anbieten
- Berieselung und Lärm generell minimieren oder ganz weglassen
- Einkaufserlebnis durch immer gleiche Ordnung verbessern (entschleunigen, beruhigen)
- breite Gänge anbieten

**Fazit: Ernstnehmen, respektieren und unterstützen der unterschiedlichen Arten zu sein**