

Programm Ratschlag 27.06.2024

Fokus: Unsichtbare Behinderungen, chronische und psychische Erkrankungen



Moderation: Cathérine Ngoli

09:30 Begrüßung

Jan Philipp Albrecht und Lou Herbst

09:45 **Impulsvortrag: Unsichtbare Behinderungen im Arbeitskontext:
Herausforderungen und Wege zur Inklusion,** *Karina Sturm und Beccs Runge*

10:15 **Q&A mit den Referent*innen**

10:45 **Ausblick auf Workshops**

10:55 **Pause**

11:15 **deep-dive: mini-Workshops in Präsenz**

Depression, *Tina Meffert*

Autismus, *Beccs Runge*

ADHS, *Katharina Schön*

Chronische entzündliche Darmerkrankungen, *Jana Gottert*

deep-dive: mini-Workshops online

Endometriose, *Veronika Denner*

Migräne, *Sabrina Wolf*

Autismus, *Florian Malicke*

ADHS, *Marie Maroske*

12:15 **Pause**

Bitte für die Deep-dive
Workshops anmelden!



12:30 Zusammenfassung und kurze Berichte aus den Workshops

12:45 **Performance,** *SchwarzRund und simo_tier* vom Podcast „Rampe? Reicht!“

13:00 Abschluss und Ende der Veranstaltung

Ankündigungstext Impuls vortrag

Unsichtbare Behinderungen im Arbeitskontext: Herausforderungen und Wege zur Inklusion

Die meisten Menschen assoziieren Behinderungen mit sichtbaren Hilfsmitteln wie Rollstühlen oder Blindenstöcken. Doch es gibt eine Vielzahl von unsichtbaren Behinderungen, die genauso real, aber häufig missverstanden sind und so zu besonderen Formen von Diskriminierung führen. Mit diesem Impuls vortrag möchten wir euch einen Einblick in diese Welt geben und darüber sprechen, wie unsichtbare Behinderungen, chronische und psychische Erkrankungen unser Leben beeinflussen, welchen Barrieren und Diskriminierungen wir in unserem Alltag ausgesetzt sind und auch wie wir diese überwinden. Im Anschluss an den Impuls wird es ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen geben.

Beccs Runge (es/nims): Beccs Runge ist Speaker*in und Politfluencer*in. Es hat 2020 Minzgespinst gegründet, eine Plattform für Sensibilisierung und Empowerment. Darüber hält es Vorträge, Keynotes, Fortbildungen und macht Einzelberatungen zu den Themen Geschlechtergerechtigkeit und Inklusion. Das Motto "Die beste Rache ist ein gutes Leben" ist der Antrieb für nims Arbeit. Mehr: Minzgespinst.net

Karina Sturm (sie/ihr): Karina Sturm ist Journalistin, die ihr Fachwissen mit ihren persönlichen Erfahrungen im Bereich chronische Krankheit und Behinderung kombiniert. Sie schreibt für nationale und internationale Publikationen, produziert Podcasts und Dokumentarfilme und gibt Workshops und Vorträge über alle Themen rund um chronische Krankheit und Behinderung. Mehr: www.karina-sturm.com

Ankündigungstexte mini-Workshops in Präsenz

Depression

Nach einer Einführung in das Thema „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ wollen wir in diesem Workshop mit Tina Meffert (Mutmachleute e.V.) gemeinsam herausfinden, was die Auswirkungen von Stigmatisierung sind, was genau Depressionen sind, wie wir sie erkennen können und wie wir sowohl mit erkrankten Kolleg*innen als auch mit eigenen möglichen Symptomen umgehen können. Der Workshop wird praktische Strategien vermitteln, um unterstützend zu handeln und auf professionelle Hilfe hinzuweisen, wenn nötig.

Tina Meffert ist Gründerin und Vorstandsvertreterin des gemeinnützigen Mutmachleute e.V. Sie ist verantwortlich für Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Redaktion. Ihre Ausbildung und berufliche Expertise kommen ihrer Arbeit zugute: Nach dem Studium der Psychologie, der Germanistik und einer Ausbildung zur Grafikdesignerin ist sie heute hauptberuflich in der Politik beschäftigt. Ihre persönlichen Erfahrungen als selbst Betroffene der Bipolaren Störung ermöglichen es ihr, sich für die Bedürfnisse und Anliegen anderer Betroffener einzusetzen. Die Anti-Stigma-Arbeit ist für sie von entscheidender Bedeutung, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern und Vorurteile und Stigmatisierung zu bekämpfen, mit denen Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig konfrontiert sind.

Autismus - Über Reizverarbeitung und Kommunikation

Autismus am Arbeitsplatz kann zu Konflikten führen. Einerseits aufgrund von Reizüberflutungen, andererseits im Miteinander. Das liegt daran, dass autistische Kommunikation und neurotypische Kommunikation teilweise fundamental unterschiedlich funktionieren. Gemeinsam schauen wir uns die Thematiken an und finden Lösungsansätze.

Beccs Runge: Ich bin Gründer*in und Gesicht von Minzgespinst. Als Politinfluencer *in und Diversity-Trainer*in unterstütze ich Unternehmen, Organisationen und einzelne Menschen dabei, einen inklusiveren und zukunftsorientierten Weg zu gehen. Als schwerbehinderte und pflegebedürftige, autistische, nichtbinäre trans Person zeige ich, wie Inklusion gelingt. Wir erklären nicht mehr, warum Inklusion und Diversity nötig sind. Wir zeigen, wie es geht.

ADHS

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, das Bewusstsein für ADHS zu schärfen und ein inklusiveres, unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, das die Stärken und Bedürfnisse aller Mitarbeitenden berücksichtigt.

Ich freue mich darauf, Ihnen wertvolle Einblicke und praxisnahe Ansätze zu diesem wichtigen Thema zu bieten.

Themen des deep-dives mini-Workshops:

ADHS-Spektrum & „NAWI-Betriebssystem“: Ein tiefer Einblick in die Funktionsweise des ADHS-Gehirns und wie es als "alternatives Betriebssystem" betrachtet werden kann.

Besonderheiten: Erkennen und Verstehen der einzigartigen Stärken und Herausforderungen, die ADHS mit sich bringt.

Was brauchen die Leute: Bedürfnisse und Unterstützungsstrategien für neurodivergente Mitarbeitende.

Was können Kolleg:innen tun: Praktische Tipps und Maßnahmen, wie Kolleg:innen und Vorgesetzte ein unterstützendes Umfeld schaffen können.

ADHS-sensibles Arbeitsumfeld: Was es bedeutet, ein Arbeitsumfeld zu gestalten, das die Besonderheiten von ADHS berücksichtigt und fördert.

Herausforderungen: Die typischen Herausforderungen, die ADHS-Betroffene im Arbeitsalltag erleben, und wie man ihnen begegnen kann.

Katharina Schön: Mein Name ist Katharina Schön. Ich kläre über ADHS, Hochsensibilität & Autismus auf, da ich selbst betroffen bin (AuDHS). Ich helfe neurodivergenten (ND) Menschen durch die Verbindung meines psychologischen Fachwissens und meiner Lebensrealität als Spätdiagnostizierte (mit Anfang 30). Meine Mission ist die Entstigmatisierung von abweichenden Gehirnfunktionsweisen und die Bekanntmachung des Neurodiversitätsparadigmas im deutschsprachigen Raum- für weniger Menschen die an Depression & Angststörung leiden müssen. Ich erstelle kostenlose edukative Inhalte & Leitfäden, biete Training/Coaching und halte Workshops für Firmen und Universitäten.

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Das Bisschen Bauchweh... So schlimm kann das ja nicht sein! Oder?!

Allein in Deutschland leben über eine halbe Million Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa: Die häufigsten Erkrankungen, die unter die Bezeichnung "Chronisch Entzündliche Darmerkrankung" fallen. Ein Name, der irgendwo sicher Programm ist, aber dennoch so viel mehr. Allein das Wort "DARM" stimmt teilweise nicht mal. Es ist schon fast absurd. Doch um zu verstehen, was es für Betroffene eigentlich bedeutet, diese unheilbare Erkrankung jeden Tag mit sich tragen zu müssen, sollte diese Erkrankung eigentlich anders heißen:

Tabu-und-Stigma-Erkrankung. Hat-mich-fast-umgebracht-Erkrankung. Glaubt-mir-eh-niemand-Erkrankung. Ich-schlafe-auf-dem-Klo-Erkrankung. Ich-bin-so-fertig-Erkrankung. Immerhin-kein-Krebs-Erkrankung. Yoga-Kurkuma-Diät-Meditation-Mist-Erkrankung. Ich-weiß-es-doch-auch-nicht-Erkrankung. Nein-nicht-nur-Stress-Erkrankung. ...

Wissen ist Macht. Wissen macht einen ally - wenn mensch doch möchte. Und gerade Betroffene einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung brauchen so so viel mehr Verständnis. Dafür braucht es Aufklärung. Am besten durch wissende Betroffene und nicht die guten, alten Ernährungs-Docs, die diese Erkrankung doch immer wieder, wie nur ein bisschen Bauchweh aussehen lassen...

Jana Sophie Gottert @nocolon.stillrollin

Jana ist selbstständige und ehrenamtliche Bloggerin, Speakerin und Aktivistin und damit LAUT gegen Ableismus und für Menschen mit chronischen Erkrankungen und*oder Behinderung. Des Weiteren berät sie im Hintergrund Unternehmen, hält Vorträge und Workshops, nimmt Podcasts auf, gibt Interviews oder dreht kleine Aufklärungsdokus usw...

Sie selbst lebt seit bald 10 Jahren mit einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung. Da bereits zwei Jahre nach ihrer Diagnose (2015) alle möglichen Therapien versagten, durfte sie sich (2017) aufgrund der Schwere des Krankheitsverlaufs von ihrem Dickdarm verabschieden. Nach fünf Jahren in wilder Ehe mit ihrem J-Pouch (eine innere Verbindung zwischen Dünndarm und Rektum) - und auch hier wieder vollständigem Therapieversagen - lebt sie nun seit März 2024 wieder mit einem Ileostoma, also einem künstlichen Darmausgang. Diesmal für immer. Schritt für Schritt, einer nach dem anderen, lernte sie nicht nur Profi ihrer eigenen CED und Behinderung zu werden, sondern ist inzwischen CED-Betroffenen-Expertin und eine Art Vorreiterin einer CED-Patient*innen-Lotsin.

Ankündigungstexte mini-Workshops online

Endometriose

Obwohl Endometriose mehrere Millionen Menschen in Deutschland betrifft, ist die Krankheit kaum erforscht und immer noch recht unbekannt. Bis zur Diagnose warten Betroffene in Deutschland im Durchschnitt 7-10 Jahre nur um dann festzustellen, dass die Versorgungslage auch mit Diagnose katastrophal ist. Was muss sich also ändern – in der Gesellschaft, in der Forschung und in der Politik – damit den vielen Betroffenen geholfen werden kann? Welche Rolle kann Endometriose am Arbeitsplatz spielen?

Veronika Denner zog 2019 aus ihrer Heimatstadt Wien nach Yale, wo sie bis 2023 *Ethics, Politics and Economics* studierte. Anfang 2022 verschlimmerten sich ihre Endometriose-Symptome so sehr, dass sie 10 Monate lang ihr Studium auf Eis legen musste. Als es ihr nach ihrer OP wieder besser ging, entschied sie sich dazu, selbst aktiv zu werden, um die Versorgungslage für Betroffene im DACH-Raum und in den USA zu verbessern. Sie startete ihren eigenen Instagram-Awareness-Account unter dem Pseudonym Miss Endo-It-All und schloss sich im Januar 2023 der von Theresia Crone ins Leben gerufenen Initiative *End Endo Silence* an. Im Dezember 2023 schloss sie ihr Yale-Studium mit ausgezeichnetem Erfolg ab und wurde kurz darauf an Oxford für den MSc in *Global Health Science & Epidemiology* angenommen.

Migräne

Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Migräne eine der Krankheiten, die am meisten behindert. Trotzdem wird die Krankheit häufig nicht als das ernst genommen, was sie ist - eine komplexe, neurologische Erkrankung. Der Workshop soll einen Einblick in die Erkrankung geben und einen Umgang damit zeigen.

Sabrina Wolf hat 2018 den ersten deutschen Migränepodcast gegründet. Im Podcast und in den sozialen Medien klärt sie über Migräne auf, zeigt ihren persönlichen Umgang damit und gibt auch anderen Betroffenen eine Stimme.

Autismus

In seinem Workshop „Neurodiversität – Anders, aber völlig richtig im Kopf“ gibt Florian Malicke eine Einführung in das Thema und spricht über die Besonderheiten. Hierzu zählen Autismus, ADHS, Legasthenie, uvm. Außerdem berichtet er von seiner eigenen Wahrnehmung und den Besonderheiten von Autismus. Die Teilnehmer*innen erwarten einfach umzusetzende Tipps, die helfen, wie man neurodivergenten Menschen im Alltag oder auf der Arbeit begegnen kann und welche Vorteile ihre Einbindung in die Arbeitswelt mit sich bringen. Fragen sind ausdrücklich erwünscht.

Florian Malicke ist Autist und hat mittlerweile knapp 30 Jahre beruflich Kontakt zu autistischen Persönlichkeiten. Seit November 2023 arbeitet er freiberuflich und bietet für

erwachsene Autist*innen Coaching an. Außerdem wird er von Unternehmen für Workshops und Webinare gebucht oder hält Vorträge. Sein Angebot umfasst den gesamten deutschsprachigen Raum.

ADHS - eine unsichtbare Behinderung!?

ADHS ist ein Spektrum. Das bedeutet, dass nicht nur die Merkmale von ADHS unterschiedlich ausgeprägt sind, sondern auch, dass dadurch kein homogenes Auftreten von ADHSler:innen existiert. Sichtbarkeit von ADHS variiert je nach Art und Form der Ausprägung. Zusätzlich spielt Diskriminierung von marginalisierten Gruppen hierbei eine nicht unwichtige Rolle. Die Aufklärung über gängige Stereotypen ist ein erster Schritt, um ein klareres Verständnis dieser Vielfalt zu erlangen. In der Arbeitswelt bleibt ADHS oft unsichtbar, was zu Vorurteilen und schädlichen (Be-) Urteilungen führen kann. Dieser Workshop bietet Einblicke in dieses komplexe Bild und beleuchtet Zusammenhänge von mangelnder Bewusstheit gegenüber ADHS, strukturellen Barrieren und Neuronormativität.

Marie Maroske arbeitet seit 2018 als Berater·in für ADHS und ADHS-Autismus nach dem Neurodivergenz-Paradigma. Counseling bei Reizoffenheit: www.reizoffen.com.

Ankündigungstext Performance

Mehr als uns nur Mitdenken

SchwarzRund und simo_tier bilden das Kollektiv VAMKY. Im Rahmen dessen forschen die beiden aus künstlerisch-geschichtswissenschaftlicher Perspektive zur Krüppelbewegung der 1980er Jahre. Eher lapidar und wütend geht es in ihrem Podcast Rampe? Reicht! zu, der sich in bereits drei Staffeln mit un_sichtbaren Behinderungen und Neurodivergenzen beschäftigt. Gemeinsam werden die beiden Aktivisti das Programm des Fortbildungstages beschließen mit lauten Gedanken zum Behindert, ver_rückt und neurodivergent sein in einer Welt, die uns so nie wollte.

SchwarzRund (keins oder SR/they/@) kam als Schwarze Deutsche Dominikaner*in mit drei Jahren nach Bremen, lebt seit über einem Jahrzehnt in Berlin. Auf schwarzrund.de und in diversen Magazinen schreibt SR zu Mehrdimensionalen Lebensrealitäten inner- und außerhalb von Communitys. Das verhandelt SR auch auf der Bühne als Referent*in und Poet*in. Im Bachelor und Master studierte SR Kulturwissenschaften und Gender Studies. Forschungsschwerpunkte sind Queere Schwarze Interventionen und Afrx-Latinx Identitäten. Derzeit promoviert SchwarzRund in der Forschungsgruppe Contested Democracy der Universität Erfurt zum Demokratieverständnis bei Audre Lorde.

simo_tier (es/ihm) schreibt und publiziert Zines, bildende Kunst, Audio und Handarbeiten die von seiner gelebten Realität als Behinderte, fette, Indigene, agender, weiße, schwule, autistische Femme beeinflusst werden. Zur Zeit studiert es im Masterstudiengang Art in Context an der Udk Berlin.