

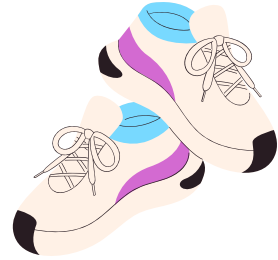
Mit SHT in der Stadt

Herausforderungen und Lösungsansätze.

Gesammelt auf den Erlebnistagen in Dresden (10.-12.06.2022)

Motorische Herausforderungen

- Treppen steigen (ohne Geländer, nur auf einer Seite, Wendeltreppen),
- unbefestigte Wege,
- keine automatische Türöffnung,
- nicht ausreichende Sitzmöglichkeiten,
- Alles ist zu schnell/zu langsam,
- Gehen/Fahrrad fahren, E-Roller erschwert bei eingeschränkter Koordination
- Fehlende Ausdauer/Kraft,
- verlangsamte Reaktion,
- im Weg stehen.



Kognitive Herausforderungen

- Orientierung, Wegfindung, Stadtplan lesen,
- Ziel nicht aus den Augen verlieren,
- Aufmerksamkeit, Achtsamkeit > auf alles achten ist erschwert,
- Dinge/Personen werden übersehen,
- vorausschauendes Handeln ist erschwert,
- Reizüberflutung, Überforderung, Ängste, fehlendes Selbstbewusstsein,
- Denk- und Handlungsgeschwindigkeit erschwert




Soziale Herausforderungen

- Unverständnis, Unwissenheit von anderen Personen,
- Egoismus,
- Hektik,
- Passende Fragen stellen erschwert,
- Maske tragen hemmt Mimik, Kommunikation,
- Konzentration auf Gesprächspartner erschwert durch Ablenkung/viele Reize



Lösungsansätze

- 
- Auf sich aufmerksam machen durch Gestik, Mimik, nonverbale Zeichen > dabei neutral bleiben!
 - Keine Erwartungen an andere stellen.
 - Umwelt anpassen an eigene Bedürfnisse.
 - Fokus halten, Hilfsmittel (Nordic-Walking-Stock)
 - alternative Wege
 - breite große Schritte

- Vorausschauend Handeln, Planung,
- Zwischenziele definieren: "Was will ich?",
- "Durchfragen",
- mehr Zeit einplanen,
- Mit Ängsten/Sorgen auseinandersetzen,
- Reduzieren: Was ist notwendig?
- Begrenzungen/Nischen suchen
- Pausen einlegen, Kopfhörer ggf. tragen

- Beachte: Viele Personen sind unwissend bzgl. der Einschränkungen.
- > gegenseitige Toleranz
- Fragen vorab aufschreiben