

# Stille Stunde Jena

Die Idee der Stillen Stunde entstand in Neuseeland. Dort baten Mitarbeitende einer Supermarktkette darum, regelmäßig eine sogenannte quiet hour einzuführen – angestoßen durch Erfahrungen mit einem autistischen Kind im eigenen Umfeld.

Aus dieser Initiative entwickelte sich ein einfaches, wirkungsvolles Konzept:

Für eine begrenzte Zeit werden Reize bewusst reduziert, damit Menschen mit sensibler Wahrnehmung ihren Alltag ruhiger und selbstbestimmter gestalten können.

Von Neuseeland aus verbreitete sich die Idee international. Heute gibt es vergleichbare Angebote in vielen Ländern, unter anderem in Österreich, der Schweiz und Deutschland – etwa in Supermärkten, Kinos, Salons oder im öffentlichen Raum.

In Deutschland wurde das Konzept vom Verein gemeinsam zusammen e. V. aufgegriffen und unter dem Namen Stille Stunde etabliert. Der Verein setzt sich für Teilhabe und Zugänglichkeit im Alltag ein und unterstützt niedrigschwellige Ansätze, die ohne großen Aufwand wirksam sind.

In Jena wird die Stille Stunde gemeinsam mit der Selbsthilfe weitergetragen und an die örtlichen Gegebenheiten angepasst.

Zivilgesellschaftliches Engagement, persönliche Erfahrungen und der Austausch mit lokalen Akteuren bilden dabei die Grundlage für bestehende und entstehende Angebote.

# aktuelle Angebote



auf allen Märkten der Stadt Jena  
(Frühlingsmarkt, Altstadtfest,  
Weihnachtsmarkt)



Silent Cut bei Lea Rumpf



REWE-Markt Lobeda -Ost  
immer dienstags von 18 bis 19 Uhr

Weitere Angebote entstehen im Austausch.

## begleitet von:

SHG für Erwachsene mit ADHS und  
anderen Formen von  
Neurodivergenz

### Kontakt

Theresa Kroll - thkjena@gmail.com



# Stille Stunde Jena

In Kooperation mit der Selbsthilfe und gemeinsam zusammen e. V.