

Im spektrum Newsletter 1/24

Von Barrieren zu Brücken: Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft

[Newsletter im Browser anzeigen?](#)



Wir informieren in unserem Newsletter diesmal über:

- [Aut of the Box - unser erstes gefördertes Projekt](#)
- [Autismus Ask Me Anything - mit autistischen Menschen reden](#)
- [Vorbestellung Erfahrungsraum-Workshop](#)
- [Überlebensstipps für Öffis](#)
- [Zu guter Letzt: IHRE Unterstützung!](#)



Aut of the Box

Unser erstes gefördertes Projekt!

Anfang Februar startete unser erstes Erasmus+ Projekt in Zusammenarbeit mit dem Verein Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) aus Portugal.

Unsere Projektziele sind unter anderem:

- Mehr Partizipation für Menschen im Autismus-Spektrum ermöglichen.
- Menschen im Autismus-Spektrum stärken und unterstützen.

Wir sind auf der Suche nach Personen:

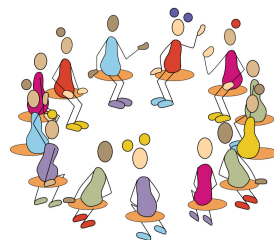
- die autistisch sind und ihre Geschichte mit uns auf Video teilen möchten
- die unser Autismus-Handbuch vorab lesen und uns Feedback geben möchten
- die ihre Ideen über notwendige politische Änderungen mitteilen möchten
- die an einer Umfrage interessiert sind, um unsere Online-Bibliothek ansprechend zu gestalten
- die an einem Online-Austausch mit österreichischen und portugiesischen Autisten interessiert sind

Interesse mitzumachen?

aut-of-the-box@imspektrum.at

[Mehr zum Projekt erfahren](#)

Autismus Ask Me Anything



...für Schulen (und andere Organisationen)
vor Ort (in Wien und Umgebung) oder online.

Einfach drauf los fragen ist hier ausdrücklich erwünscht!

Im Rahmen unseres Angebots "*Autismus - Ask Me Anything*" informieren wir Sie in 1-2 Stunden ganz persönlich und individuell über Autismus. Zwei autistische Menschen kommen zu Ihnen und teilen ihre Erfahrungen und Perspektiven. Die Session ist nicht wie ein klassischer Vortrag aufgebaut. Nach einem kurzen Input zu Beginn bleibt viel Zeit für Ihre Fragen und Gespräche.

Dieses Angebot eignet sich auch für Schulklassen und Gruppen ab 14 Jahren.

Interesse uns einzuladen?
office@imspektrum.at

[Mehr zum Projekt erfahren](#)



im spektrum mobil

Vorbestellung des Erfahrungsraum-Workshops

im spektrum mobil ist ein interaktives Workshopangebot, in dem Sie selbst in einem multimedialen Erfahrungsraum erleben können, wie sich der Alltag mit autismusbedingter Wahrnehmung anfühlen *könnte*.

Im Rahmen eines begleitenden Workshops erhalten Sie zusätzlich ein Basis-Wissen rund um das Thema Autismus.

Dadurch, dass es sich um ein mobiles Angebot handelt, sind wir örtlich nicht gebunden und können das Workshopangebot zu Ihnen bringen! Vom derzeitigen Standpunkt aus wird es ab Herbst 2024 möglich sein, das Workshopangebot in Anspruch zu nehmen.

Melden Sie sich, beziehungsweise Ihr Team, bitte schon jetzt an, damit wir Ihnen einen Termin im Herbst garantieren können!

Interesse einen Workshop zu buchen?
erfahrungsraum-mobil@imspektrum.at

[Mehr zum Projekt erfahren](#)

Überlebenstipps für Öffis

1. Stosszeiten wenn möglich vermeiden
2. Reizreduzierung durch Noise Cancelling-Kopfhörer und Sonnenbrille
3. Ablenkung durch Musik, Lesen oder Entspannungsübungen
4. Bekannte Routen wählen
5. Notfall- Pläne vorab machen - wenn der Handyakku leer ist, was tun, wenn man sich verlaufen hat, Umgang mit Kontrolle/ Polizei, mögliche Beschäftigung/Fidgets bei längeren Warte- oder Fahrtzeiten

Be an Ally!

Wenn Sie wahrnehmen, dass jemand alleine Schwierigkeiten hat, bieten Sie ihm oder ihr direkt Hilfe an.

Wenn eine Begleitperson anwesend ist, dann ist freundliches Tolerieren der Situation ein guter Ansatz. Manchmal ist ein Satz wie "Das machen Sie toll, kann ich trotzdem helfen?" sehr ermutigend zwischen vielen verurteilenden Blicken.

Wenn ein anderer Fahrgast sich echauffert, zeigen Sie Zivilcourage.

Wir sind Selbstbetroffene und Bezugspersonen mit Erfahrung, deshalb möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie auch Sie zur Entspannung dieser Situation beitragen können können. Uns ist natürlich bewusst, dass nicht alles für alle zutrifft.

Für welche Situation haben Sie oder brauchen Sie Tipps? Schreiben Sie uns eine E-Mail an: office@imspektrum.at

Zu guter Letzt: IHRE Unterstützung!

Verbreitung

Leiten Sie diesen Newsletter gerne an Menschen weiter, die auch davon profitieren können!

Gute Ideen

Wir sind offen für Ihre Ideen und Vorschläge und freuen uns auf Ihre kreativen Vorschläge!

Spenden

Durch regelmäßige Spenden wird uns die Umsetzung unserer Vorhaben ermöglicht.

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Patenschaft abzuschließen.



Folgen Sie uns auch auf Instagram und bleiben sie über Aktuelles aus dem Verein informiert!



Bitte unterstützen Sie uns! Gemeinsam können wir die Inklusion in unserer Gesellschaft vorantreiben. Jede Unterstützung zählt – werden auch Sie Teil einer Gruppe, die sich leidenschaftlich für eine inklusive Welt einsetzt!

Liebe Grüße,
Das Team von *im spektrum*

im spektrum
Autismus begreifbar machen
[Impressum](#)

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

Möchten Sie sich von diesem Newsletter wirklich abmelden? Schicken Sie bitte ein Mail mit Betreff "Abmelden" an mailing@imspektrum.at

