

How To Ruheraum

Der Ruheraum ist ein geschützter Ort für alle, die eine Pause, Ruhe, Abstand oder Unterstützung brauchen. Er ist freiwillig nutzbar und kein Ersatz für Erste Hilfe, Krisenintervention oder professionelle Beratung.

1. Vor der Veranstaltung

- ☐ Zielgruppe und Bedarf klären: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene oder Leitende? Einzel- oder Gruppennutzung? Besondere Bedürfnisse und Barrieren berücksichtigen.
- ☐ Geeigneten Ort auswählen: ruhig, geschützt, abseits des Trubels, leicht auffindbar, gut erreichbar und möglichst barrierearm.
- ☐ Raumgröße und Kapazität festlegen: klein und gemütlich ist gut, aber nicht beengt; ausreichend Platz für Bewegungswege und gegebenenfalls Mobilitätshilfen.
- ☐ Intimsphäre ermöglichen, ohne unbeobachtete oder unkontrollierbare 1:1-Situationen zwischen betreuender und betroffener Person zu schaffen.
- ☐ Nutzungsregeln gemeinsam festlegen: Wer darf hinein, wie viele gleichzeitig, wann und wie dürfen Leitende eintreten? Regeln verständlich und sichtbar machen.
- ☐ Zuständigkeiten, Erreichbarkeit und Aufsicht klären: Lager-/Orgaleitung, Prävention, Erste Hilfe, Vertrauenspersonen, Notfallkontakte.
- ☐ Beschwerdewege festlegen; Vertrauenspersonen unterschiedlichen Geschlechts und unabhängige Ansprechmöglichkeiten bekannt machen.
- ☐ ISK, Verhaltenskodex und Dokumentationsbogen für Beschwerden/Vorfälle bereithalten; Vorgehen bei akuten Gefährdungen vorher klären.

2. Raum vorbereiten

- ☐ Grundausrüstung: Sitz- und Liegemöglichkeiten, Matten oder Sitzsäcke, Kissen, Decken, Wasser, Taschentücher, Mülleimer.
- ☐ Atmosphäre: warmes, indirektes und möglichst dimmbares Licht; grelle oder blinkende Effekte vermeiden. Optional Lichterkette oder kleine Lampe sicher aufstellen.
- ☐ Reizarme Gestaltung: wenig Dekoration, ruhige Farben, übersichtliche Anordnung; keine dauerhafte Beschallung. Geräusche und Licht möglichst individuell regulierbar.
- ☐ Optionale Beschäftigung: Bücher, Malpapier und Stifte, Kuscheltiere, Fühl- und Sensorikmaterial, einfache ruhige Spiele. Wenige gut ausgewählte Angebote reichen.
- ☐ Düfte, Duftkerzen und ätherische Öle nicht standardmäßig einsetzen: Gerüche können stören oder Unverträglichkeiten auslösen; offene Flammen vermeiden.
- ☐ Frischluft, angenehme Temperatur, Stromversorgung und sichere Kabelwege prüfen; Fluchtwege freihalten.
- ☐ Ruheraum deutlich kennzeichnen; Hilfsangebote, Ansprechpersonen und eine einladende Botschaft sichtbar machen.
- ☐ Eine kleine ruhige Ecke oder einen Sichtschutz schaffen, ohne die Schutz- und Aufsichtsregeln zu umgehen.

3. Zu Beginn der Veranstaltung

- ☐ Allen den Ruheraum zeigen und erklären, wie er genutzt werden kann.
- ☐ Ansprech- und Vertrauenspersonen vorstellen; Beschwerdemöglichkeiten erklären.
- ☐ Gemeinsam die Regeln besprechen: leise sein, Privatsphäre achten, keine Fotos oder Aufnahmen, Grenzen respektieren.
- ☐ Verhaltenskodex und ISK zugänglich machen; Regeln und Ansprechpersonen auch am Raum aushängen.

4. Jemand möchte den Raum nutzen

- ☐ Rückzugswunsch ernst nehmen; eine Begründung ist nicht erforderlich.
- ☐ Selbstbestimmung achten: Die Person entscheidet, ob sie Ruhe, Beschäftigung oder Begleitung möchte, soweit Sicherheit und Aufsicht gewährleistet bleiben.
- ☐ Grenzen respektieren, auf Augenhöhe kommunizieren und keinen ungefragten Körperkontakt anbieten.

5. Nach der Veranstaltung

- ☐ Mit Kindern, Jugendlichen, Leitenden und Helfenden reflektieren – auch anonymes Feedback ermöglichen.
- ☐ Prüfen: Wurde der Raum angenommen? War die Lage ruhig und erreichbar? Waren Angebote, Regeln, Privatsphäre und Zuständigkeiten passend?
- ☐ Fragen: War die Gestaltung angenehm oder zu reizintensiv? Gab es genug Platz und Auswahl, aber auch genügend Ruhe?
- ☐ Verbesserungen dokumentieren und für die nächste Veranstaltung übernehmen.

Ideen aus dem Workshop: So kann ein Ruheraum aussehen

- ☐ Gemütliche Basis: Matten, Kissen, Kuscheldecken, Sitzsäcke und bei Bedarf niedrige Tische.
- ☐ Atmosphäre: Lichterkette, Kerzen-Alternative mit LED, warme Beleuchtung, Naturmaterialien und zurückhaltende Dekoration.
- ☐ Ruhige Beschäftigung: Bücher, Malmaterial, Kuscheltiere, kleine Spiele und Sensorikangebote.
- ☐ Verpflegung und Komfort: Wasser, Tee nach Veranstaltungskonzept, Taschentücher und eine angenehme Temperatur.
- ☐ Ein Raumkonzept mit wenig Ablenkung: „kleiner, aber kein enger Raum“, gedämpftes Licht und eine entspannte Stimmung.
- ☐ Organisatorische Fragen: Für wen? Wo? Welche Angebote? Wer ist zuständig? Wie ist der Zugang geregelt? Welche Regeln gelten?
- ☐ Themen passend zur Veranstaltung: z.B. Unterwasserwelt, Strand/Sonnenuntergang, Wald, Kloster,...

Nicht möglichst viel Ausstattung macht einen guten Ruheraum aus, sondern die passende Mischung aus Ruhe, Wahlmöglichkeiten, Zugänglichkeit und Schutz.

Beispiele aus dem Workshop

