

## ENGLISH on page three/BELOW

# Verhaltenskodex am Neurodivergenten Znacht

### Freundliches Miteinander

Wir behandeln einander als Kolleg\*innen und Freund\*innen. Wir beschimpfen andere nicht, sind freundlich und lieb. Wir dürfen ehrlich sein, aber geben uns Mühe, andere dabei nicht zu verletzen.

### Räum und Lautstärke

Im Aki gibt es drei Räume, die für das Neurodivergente Znacht reserviert sind:

<b>Leiser Raum</b> <i>“Sommerville”</i>	<b>Lauter Raum</b> <i>“von Jawlensky”</i>	<b>Stiller Raum (bei Reizüberflutung)</b> <i>“Ellacuría”</i>
Hier spreche ich leise.	Hier darf ich laut sein und meinen Platz einnehmen.	Hier spreche ich nicht, ausser wenn es nötig ist.
Ich achte darauf, dass auch andere zu Wort kommen können.	In gegenseitiger Absprache darf ich andere auch unterbrechen.	Ich lasse die anderen in Ruhe.

Der Gang und die Cafeteria “Ruth C. Cohn” sind während des Abends auch offen zugänglich für andere Benutzer\*innen des Aki's.

Die Küche ist reserviert für Menschen, die beim Kochen und Abwaschen mitwirken. Die Küche soll ein “leiser Raum” sein, in dem nur zweckmässige Gespräche stattfinden (d.h. Kochen und Abwasch koordinieren), damit konzentrierte und entspannte Mitarbeit möglich ist.

### Keine Diskriminierung

Wir diskriminieren andere nicht.

Wir erinnern uns selbst und gegenseitig an unsere Privilegien.

Wir glauben Menschen, wenn sie von Diskriminierung erzählen.

Wir vergleichen nicht, wer mehr oder weniger Diskriminierung erfährt.

Wir brauchen keine Schimpfwörter, die sich gegen einzelne Menschengruppen richten.

### Deine Geschichte erzählen

Ich darf alles von mir teilen, was ich möchte.

Ich muss nichts erzählen, wenn ich nicht möchte.

Ich muss nicht sagen, ob ich eine Diagnose habe, welche Neurodivergenz ich habe oder was mein Studienfach ist.

Alles, was ich am Neurodivergenten Znacht höre, erzähle ich nicht weiter. Auch nicht an Leute, die die anderen am Znacht kennen.

### Schwierige Themen

Grundsätzlich gilt: Das Neurodivergente Znacht dient dem gemütlichen Beisammensein und dem Austausch untereinander und ist keine Selbsthilfegruppe.

Wenn ich über ein schwieriges Thema reden möchte, frage ich, ob sich die anderen mit diesem Gesprächsthema wohl fühlen.

Wenn ich unwohl mit einem Gesprächsthema bin, darf ich den Raum verlassen.

Beispiele für schwierige Themen sind:

- Schwierigkeiten mit psychischer Krankheit
- SV (Selbstverletzung) und SZ (Suizid)
- IV (Invalidenversicherung)
- traumatische Erlebnisse

### **Grenzen und Rückzug**

Ich darf und soll meine Grenzen kommunizieren. Wenn jemand anderes eine Grenze kommuniziert, achte ich darauf, diese einzuhalten.

Ich darf mich zurückziehen, z.B. indem ich in den stillen Raum oder nach draussen gehe.

Ich darf auch jederzeit nach Hause gehen.

### **Ansprechperson**

Ich melde mich bei der aufgeführten Ansprechperson, wenn ich etwas brauche oder wenn etwas nicht gut ist. Ich darf mich auch bei anderen Leuten aus dem Vorstand melden. Die Person hört mir zu, glaubt mir und findet gemeinsam mit mir eine Lösung. Die Person macht nichts, was ich nicht ausdrücklich möchte - ausser im medizinischen Notfall.

### **Notfall-Vorbereitung**

Hast du einen Epipen, häufige Dissoziationen oder sonst etwas, was wir wissen sollten?

Wir sind froh, wenn du uns erzählst, was wir im Notfall am besten tun sollen.

### **Am Neurodivergenten Znacht darf ich...**

- etwas sagen und auf mich aufmerksam machen
- nichts oder wenig sagen
- mich so bewegen wie ich möchte
- jederzeit nach Hause gehen
- jederzeit den Raum verlassen
- mich auf den Boden setzen
- *fidget toys* brauchen
- laut sein und andere unterbrechen
- *stimmen*, so wie es mir gut tut
- von meinen Erlebnissen erzählen, so wie ich es möchte
- umhertanzen und singen
- mein eigenes Essen mitbringen
- die Ansprechperson jederzeit ansprechen, wenn etwas ist
- mich so ausdrücken, wie es für mich stimmt
- die Kleidung tragen, in der mir am wohlsten ist
- mich mit dem Namen und den Pronomen vorstellen, die für mich stimmen
- einfach in der Ecke ein Buch lesen
- sagen, wenn mir langweilig ist
- ehrlich sein
- meine Ticks ausleben

# ENGLISH HERE

## Code of conduct at the Neurodivergent Dinner

### Friendly interactions

We treat each other as colleagues and friends.

We do not insult each other.

We are friendly and kind.

We are allowed to be honest, but make an effort not to hurt others.

### Space and noise levels

There are three rooms inside the Aki that are reserved for the Neurodivergent Dinner:

Quiet Room <i>"Sommerville"</i>	Loud Room <i>"von Jawlensky"</i>	Silent Room (for sensory overload) <i>"Ellacuría"</i>
Here I speak quietly.	Here I'm allowed to be loud and to take space.	I don't speak here unless it's necessary.
I make sure that others can also have a say.	By mutual agreement, I may also interrupt others.	I leave the others in peace.

The corridor and the cafeteria "Ruth C. Cohn" are also open to other Aki visitors during the evening. The kitchen is reserved for people who are involved in cooking and washing the dishes. The kitchen should be a "quiet room" where only practical conversations should take place (i.e. coordinating cooking and doing the dishes) to ensure focused and relaxed work.

### No discrimination

We do not discriminate against others.

We remind ourselves and each other of our privileges.

We believe people when they talk about discrimination.

We do not compare who experiences more or less discrimination.

We don't use insulting words against specific groups of people.

### Tell your story

I can share anything I want about myself.

I don't have to tell anything if I don't want to.

I don't have to say whether I have a diagnosis, what neurodivergence I have or what my field of study is.

I don't share anything I hear at the Neurodivergent Dinner. Not even to people who know the others who attend the Dinner.

### Difficult topics

As a general rule, the Neurodivergent Dinner is a cozy get-together and an opportunity to exchange ideas with each other - it is not a self-help group.

If I want to talk about a difficult topic, I ask whether the others feel comfortable with this topic.

If I am uncomfortable with a topic, I can leave the room.

Examples of difficult topics are:

- Difficulties with mental illness
- SH (self-harm) and suicide
- IV (Invalidenversicherung = disability insurance)
- Traumatic experiences

### **Boundaries and retreat**

I can and should communicate my boundaries.

If someone else communicates a boundary, I make sure to stick to it.

I am allowed to retreat, e.g. by going into the “silent room” or outside.

I can also go home at any time.

### **Contact person**

I get in touch with the contact person listed if I need something or if something is not going well.

I can also contact other people from the board.

The person listens to me, believes me and finds a solution together with me.

The person doesn't do anything that I don't explicitly want them to do (except in case of a medical emergency).

### **Emergency preparation**

Do you have an epipen, frequent dissociations or anything else we should know?

We'd be happy if you could tell us what to do in an emergency.

### **At the Neurodivergent Dinner I'm allowed to...**

- say something and draw attention to myself
- say nothing or very little
- move around as much as I like
- go home at any time
- leave the room at any time
- sit on the floor
- use fidget toys
- be loud and interrupt others
- stim as it makes me feel good
- talk about my experiences the way I want to
- dance around and sing
- bring my own food
- speak to the contact person at any time if there is something wrong
- express myself in a way that suits me
- wear the clothes I feel most comfortable in
- introduce myself with the name and pronouns I feel comfortable with
- just read a book in the corner
- say when I'm bored
- be honest
- live out my tics