



MENSCHEN MIT NICHT SICHTBAREN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

**Gemeinsam für den Abbau von sensorischen
Barrieren und mehr Anerkennung.**

Viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen und Beeinträchtigungen haben Barrieren, die banal erscheinen können. Eine aufgeklärte Gesellschaft, die durch herzliche Empathie weniger bewertet: das ist es, was Betroffenen hilft!

Barrierefreiheit – gilt auch für uns*!



Hinweise für den Umgang mit Menschen,
die den Ausweis tragen.



Ausweis für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

stille-stunde.com

Ich habe eine nicht sichtbare Behinderung.

Stress und Reizüberflutung können zu untypischen Reaktionen führen. Danke für Geduld und Sensibilität.

Dies ist eine Maßnahme zur Anerkennung und Sensibilisierung von Menschen mit nicht sichtbarer Behinderung. Informationen zum Umgang mit Personen, die diesen Ausweis tragen, finden Sie auf stille-stunde.com

Name, Vorname _____

Notfall-Telefonnummer _____ Diagnose _____

Verhalten, das in der Krise auftreten kann:

ggf. nonverbal wirke ggf. aggressiv/impulsiv
 licht-, geräusch- oder geruchsempfindlich

Hilfe in der Krise

reizarme Umgebung schriftlich kommunizieren
 nicht/leise reden Hilfsmittel: _____

stille-stunde.com

Ich habe eine nicht sichtbare Beeinträchtigung.

Stress und Reizüberflutung können zu untypischen Reaktionen führen. Danke für Geduld und Sensibilität.

Dies ist eine Maßnahme zur Anerkennung und Sensibilisierung von Menschen mit nicht sichtbarer Behinderung. Informationen zum Umgang mit Personen, die diesen Ausweis tragen, finden Sie auf stille-stunde.com

Name, Vorname _____

Notfall-Telefonnummer _____ Diagnose _____

Verhalten, das in der Krise auftreten kann:

ggf. nonverbal wirke ggf. aggressiv/impulsiv
 licht-, geräusch- oder geruchsempfindlich

Hilfe in der Krise

reizarme Umgebung schriftlich kommunizieren
 nicht/leise reden Hilfsmittel: _____



Ausweis für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Hilfe beim Umgang im Alltag und in der Krise

Dieser Ausweis weist darauf hin, dass die Person unter nicht sichtbaren Beeinträchtigungen leidet, wie z. B. Reizüberflutung, sozialen oder psychischen Herausforderungen oder chronischen Schmerzen. Diese Art von Beeinträchtigungen betrifft einen großen Teil der Gesellschaft. Menschen mit Beeinträchtigungen wie ADHS oder Autismus erleben häufig Herausforderungen durch Sinnesüberreizung; aber auch Personen mit Erkrankungen wie Krebs, Migräne, Epilepsie, Post-Covid-Syndrom oder psychischen Belastungen sowie viele andere * haben oft Schwierigkeiten an Gesprächen, gesellschaftlichen Veranstaltungen oder alltäglichen Aufgaben so teilzunehmen, wie sie es gerne würden.

Es gibt hierbei zwei unterschiedliche Ausgangssituationen:

- 1. Behinderungen:** Menschen mit Behinderungen sollten nicht gezwungen sein sich anzupassen. Stattdessen muss die Gesellschaft (an)erkennen, dass ihre Behinderung real ist. Durch ein besseres Verständnis können wir zur Verbesserung ihrer Teilhabe beitragen. So wie eine Treppenstufe für eine Person mit körperlicher Einschränkung eine Barriere darstellt, kann ein starkes Parfüm eine unüberwindbare Herausforderung für eine neurodivergente Person sein.
- 2. Krankheiten:** Menschen mit chronischen oder akuten Erkrankungen benötigen ggf. Unterstützung, da ihre Symptome so stark sind, dass diese sie an der Bewältigung des Alltags hindern. Diese unsichtbaren Barrieren bleiben jedoch häufig unerkannt, obwohl sie das Leben der Betroffenen erheblich beeinflussen.

Unser größtes Hilfsmittel: Wissen und Mitgefühl

Ihr Wissen und Mitgefühl kann einen Unterschied machen. Betroffene Menschen können oft nicht vollständig erklären, warum bestimmte Situationen für sie schwierig sind. Je besser Sie alternative Kommunikationsmethoden und die zugrundeliegenden Barrieren verstehen, desto mehr können Sie helfen.

Der Ausweis soll das Umfeld auf besondere Bedürfnisse aufmerksam machen. Er dient nicht nur als Information, sondern auch als Schutz für die betroffene Person, um Missverständnisse zu vermeiden.

*Autismus-Spektrum, ADHS, Tourette, Hochsensibilität, Epilepsie, ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/ Chronic Fatigue Syndrome), MS (Multiple Sklerose), Post-COVID, Depression, Demenz, Postvaccine, Schmerzpatient:innen, Herzerkrankung, Suchterkrankung, Balbuties (Stottern), Lupus, FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders), PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), Hashimoto, Endometriose, Fibromyalgie, Migräne, Essstörungen, Hydrocephalus, Hörschädigung, Krebs, MCAS (Mastzellenaktivierungssyndrom), Schizophrenie, Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose), Borreliose, Darmerkrankungen, Chronische Gastritis, Histaminintoleranz, Immundefekte, Syringomyelie und viele mehr.



Hinweise im Alltag

Hinweise zum Umgang:

Ob im Supermarkt, bei Behörden, auf einem Fest, bei der Arbeit oder im Freundes- und Familienkreis: Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen stoßen oft auf unvorhergesehene Herausforderungen, die ihre Teilhabe erschweren. Diese wirken für das Umfeld häufig banal, unverständlich oder sogar falsch. Es ist entscheidend anzuerkennen, dass diese Barrieren existieren. Sie können helfen, den Alltag für Betroffene zu erleichtern.

1. Geduld und Verständnis zeigen:

- Betroffene können langsamer reagieren, unsicher oder untypisch wirken, weil sie sich überfordert fühlen.
- Drängen Sie die Person nicht dazu schnell zu handeln, zu antworten oder Entscheidungen zu treffen.
Zeigen Sie Geduld und Respekt, indem Sie ihr Zeit lassen.

2. Einfache, klare Kommunikation:

- Eine Situation wie z.B. das Anstehen an der Kasse oder ein Behördengespräch bedeutet Stress und viele Reize: Geräusche, Gerüche und Handlungen. Dies kann für manche Menschen äußerst anstrengend sein, ähnlich einem Marathon. Dabei entstehen unterschiedliche Herausforderungen.
- Halten Sie Ihre Sprache kurz und verständlich. Wiederholen Sie wichtige Informationen in ruhigem Ton wenn nötig. Vermeiden Sie überflüssige Details, die die Person überfordern könnten.
- Gleichzeitig ist es bei Autist:innen meist hilfreich genau und detailliert zu kommunizieren, damit keine Fragen offen bleiben.
- Ein Mensch ohne Mimik oder jemand, der gestresst wirkt, ist vielleicht überfordert. Bewerten Sie nicht, man sieht nicht, wie viel Leid ein Mensch gerade hat. Seien Sie freundlich, ihr Gegenüber spürt das, auch wenn vielleicht die Rückmeldung anders ist, als sie es erwartet haben.

3. Hilfe anbieten, aber nicht aufdrängen:

- Fragen Sie höflich, ob Sie helfen können. Falls die Person dies bejaht, aber nicht ausdrücken kann, was sie braucht, versuchen Sie es mit Ja/Nein-Fragen. So können Sie z. B. herausfinden, ob die Person Schwierigkeiten mit Wechselgeld hat, Abstand zu anderen Menschen benötigt oder Orientierungshilfe braucht.
- Respektieren Sie, wenn die Person keine Hilfe möchte oder auch mit Hilfe überfordert ist.

4. Reize minimieren:

- Wenn die Person sich in einer lauten oder hektischen Umgebung unwohl fühlt, bieten Sie ihr nach Möglichkeit einen ruhigeren Platz an oder reduzieren Sie Umgebungsgeräusche, z. B. durch leiseres Sprechen oder das Ausschalten von Musik. Halten Sie wenn möglich körperlichen Abstand.

5. Persönliche Hilfsmittel berücksichtigen:

- Manche Menschen nutzen spezielle Hilfsmittel wie Kopfhörer, Sonnenbrillen oder Medikamente, um besser mit Reizen umzugehen. Fragen Sie freundlich, ob die Person diese Mittel hat oder Unterstützung bei der Suche dieser Hilfsmittel benötigt.
- Auf der Rückseite des Ausweises könnten Hinweise auf bevorzugte Hilfsmittel stehen.



Hinweise in der Krise

In bestimmten Situationen kann es zu Überforderung oder einer Krise kommen, das kann eine Polizeikontrolle sein, zu viele Nebengeräusche, eine ungewohnte Situation die Stress auslöst, oder auch die zeitliche Verzögerung von nur 2 Minuten nach Plan. Es kann sein, dass sie das Thema kennen, es kann aber auch sein, dass für sie alles ruhig wirkte. Eine solche Situation kann sich durch untypisches Verhalten wie intensive Beharrung auf ein Thema, Nonverbalität, Weinen, Zittern, Rückzug oder übermäßige Nervosität äußern.

Reizreduktion:

- Versuchen Sie, die Person aus einer lauten oder belebten Umgebung in eine ruhigere, geschütztere Umgebung zu bringen.
- Vermeiden Sie grelles Licht, laute Geräusche oder Menschenmengen, wenn dies möglich ist.

Zugang verschaffen, Ruhe ausstrahlen und wenig kommunizieren:

- In einer Krise sollten Sie möglichst wenig reden und auf Argumentationen verzichten. Vermeiden Sie Fragen oder Erklärungen zur Ursache der Überforderung.
- Konzentrieren Sie sich auf die Körpersprache der Person, nicht auf das, was er oder sie sagt.
- Eine einfache Aussage wie „Ich sehe, es geht dir nicht gut“ zeigt, dass Sie die Situation wahrnehmen, ohne Druck aufzubauen oder kann der Person selbst erst verdeutlichen, dass sie im Stress ist.
- Sprechen Sie leise und ruhig, um weitere Reize zu vermeiden und fragen Sie falls ein Zugang möglich ist, ob Hilfsmittel wie Kopfhörer, Sonnenbrille o.ä. vorhanden sind.

Hilfsmittel anbieten:

- Fragen Sie nach Hilfsmitteln wie Kopfhörern, einer Sonnenbrille (oder Medikamenten, falls Sie wissen, dass die Person diese nutzt). Auf der Rückseite des Ausweises könnten Hinweise auf bevorzugte Hilfsmittel stehen.

Nicht bewerten:

- Bewerten Sie das Verhalten der Person nicht. Aggression kann Überforderung sein, Rückzug kann ein nonverbaler Hilfeschrei bedeuten. Versuchen Sie den Menschen anzunehmen und zu verstehen.
- Wenn die Person impulsiv auf ein Thema fokussiert, versuchen Sie umzulenken, z. B.: „Das ist alles gerade schwer, aber wir kümmern uns jetzt erstmal um dich.“

Physische Maßnahmen zur Beruhigung:

- Sobald sich die Person beruhigt und Ihnen zuhören kann, können physische Reize helfen, das Nervensystem zu regulieren. Fragen Sie nach, was gut tun würde, z. B.:
 - Kaltes Wasser über das Gesicht oder die Arme laufen lassen.
 - Eiswürfel in der Hand zerdrücken.
 - Scharfe Lebensmittel wie Chilibonbons oder Ingwerwurzel kauen.
 - Duft-Öle riechen oder mit einem Igelball sanften Druck auf den Körper ausüben.
 - Massageball oder Stein
 - Kaukette oder ein anderes Hilfsmittel, dass der Person gut tut