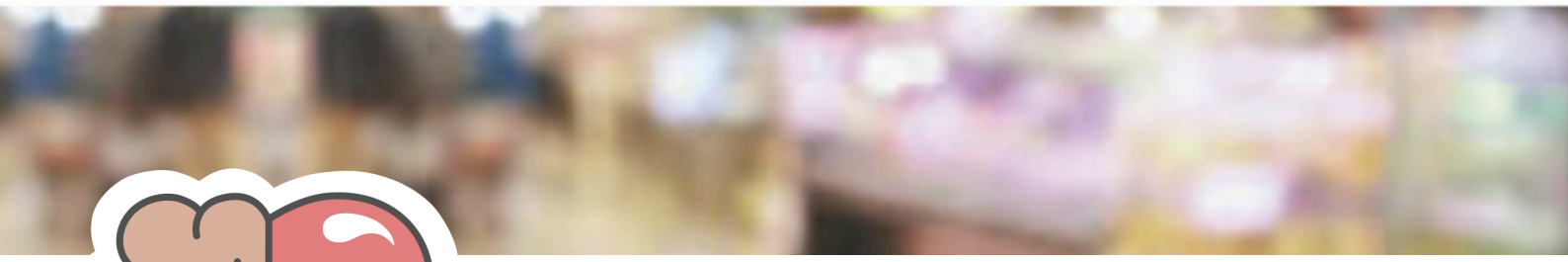
STILLE STUNDE

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen
und Beeinträchtigungen sichtbar machen.
Eine ehrenamtliche Initiative vom Verein
gemeinsam zusammen e.V.

20. Oktober - Der WeRt-T-Shirt-Contest

2. Tag der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen
Konzept für Kommunen



Nicht Sichtbares sichtbar machen“

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

20. Oktober – Tag der nicht sichtbaren Behinderungen und Beeinträchtigungen

Zielsetzung

Am 20. Oktober 2025 setzen Städte, Gemeinden und Landkreise in ganz Deutschland ein gemeinsames Zeichen für die Sichtbarkeit und Anerkennung von nicht sichtbaren Behinderungen, Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

Die Aktion schafft Aufmerksamkeit, unterstützt die Entstigmatisierung und gibt Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften eine Bühne. Kommunen können mit geringem Aufwand ein starkes Zeichen setzen – für Inklusion, Teilhabe und soziale Gerechtigkeit. Letztendlich geht es darum, dass man den Menschen, die nicht am Leben teilnehmen können, es oft nicht ansieht. Dies ist für Außenstehende schwer zu transportieren. Daher die wichtige Kernaussage: “Ich bin es wert gehört zu werden, auch wenn ich nicht sichtbar leide.”

Hintergrund

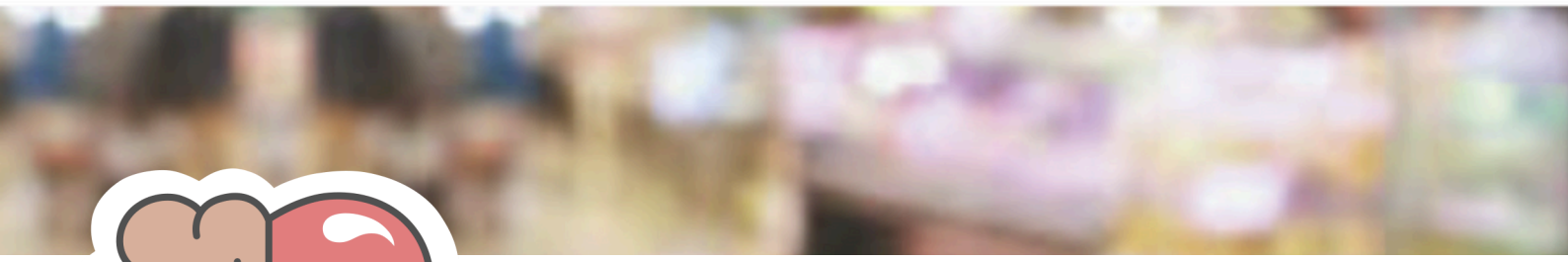
Nicht sichtbare Beeinträchtigungen betreffen Millionen Menschen, eine Liste von Menschen, die sich gemeldet haben, finden Sie am Ende des Konzepts. Kategorisch gehören dazu:

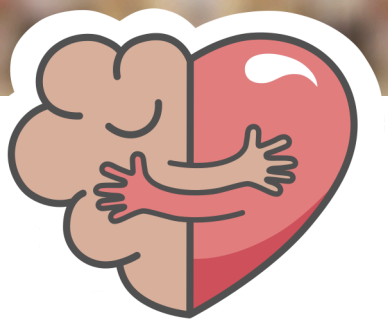
- chronische Schmerzen und Erschöpfungserkrankungen
- neurodivergente Entwicklungsprofile (z. B. Autismus, ADHS, FASD..)
- chronische Erkrankungen (z.B. Krebs, Migräne, Rheuma..)
- psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen, PTBS, Ess-Störungen, Schizophrenie)
- multisystemische oder neurologische Erkrankungen (z. B. Post-COVID, ME/CFS, Mastozytose…)
- Sinnesbeeinträchtigungen oder Reizempfindlichkeit (z. B. Hörbeeinträchtigungen, Balbuties..)

Diese Herausforderungen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar – und werden im Alltag entsprechend oft übersehen, verharmlost oder ignoriert. Die Betroffenen stoßen auf Hürden bei Diagnostik, Antragsverfahren, Teilhabe und gesellschaftlicher Akzeptanz. Der 20. Oktober wurde 2024 erstmals als bundesweiter Aktionstag ausgerufen. 2025 soll die Beteiligung weiter ausgebaut werden – als Impuls für langfristige strukturelle Veränderungen.

Zielgruppen

- Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen
- Angehörige, Freund:innen und Unterstützer:innen
- Selbsthilfegruppen, Fachstellen, Träger, Vereine
- Verwaltung, Politik, Öffentlichkeit





Nicht Sichtbares sichtbar machen“

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Was Kommunen tun können

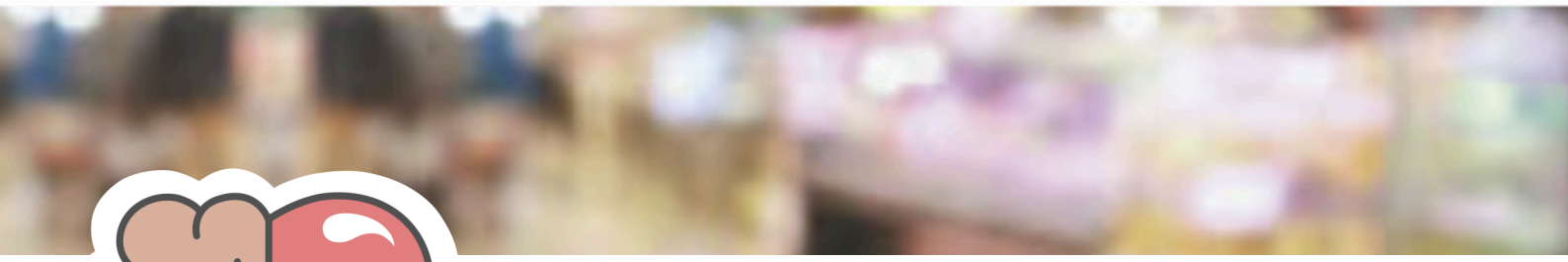
Jede Kommune entscheidet selbst über Art und Umfang der Beteiligung. Wir stellen ein Konzept zur Verfügung, aber ausschließlich, um Prozesse zu erleichtern. Wir freuen uns über jede Art von Beteiligung an diesem Tag.

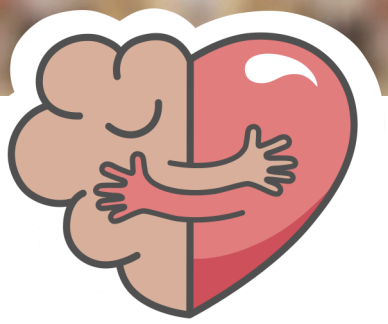
Empfohlene Mindestbeteiligung, so dass wir die Kommune auf unserer Aktivitäten-Liste aufnehmen:

- Veröffentlichung eines **Statements** (z. B. durch Bürgermeister:in oder Behindertenbeauftragte:n) zum Thema nicht sichtbare Behinderungen
- **Pressemeldung** zum Tag
- Aufruf zur Beteiligung an der **Online**-Mitmachaktion „WeRt-T-Shirt-Contest“
- Bewerbung der eigenen **Online-Übertragung** oder der von gemeinsam zusammen e.V. für Menschen, die nicht teilnehmen können, sofern die Kommune nicht selbst die Möglichkeit hat.

Erweiterte Beteiligungsmöglichkeiten:

- Organisation einer **Präsenzveranstaltung**, möglichst in Kooperation mit lokalen Selbsthilfegruppen und Behindertenorganisationen
- Nutzung von bereitgestellten **Materialien** in sozialen Medien, auf der Website oder im Newsletterg
- Einrichtung einer **T-Shirt-Installation** im öffentlichen Raum
- Einladung lokaler **Medien**, ein Zeichen für Sichtbarkeit zu setzen





Nicht Sichtbares sichtbar machen“

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Kernelemente der Aktion

1. WeRt-T-Shirt-Contest

Leitmotiv-Comic:
– „Du siehst gar nicht behindert aus.“
– öffnet Jacke – „Was brauchst du, damit meine Behinderung wert ist, wahrgenommen zu werden?“

Bürger:innen gestalten T-Shirts mit einer persönlichen Botschaft:

Beispiele:
Betroffene:

- „Ich habe Endometriose. Du siehst es nicht – aber ich spüre es jeden Tag.“
- “Ich bin nicht müde. Ich habe keine Kraft zum Leben.
- „Autismus bedeutet für mich: Ich höre alles – immer. Ich sage etwas – du interpretierst etwas dazu.“
- **”**6 Jahre Therapie, 3 Klinikaufenthalte, 5 Diagnosen.”

Unterstützende:

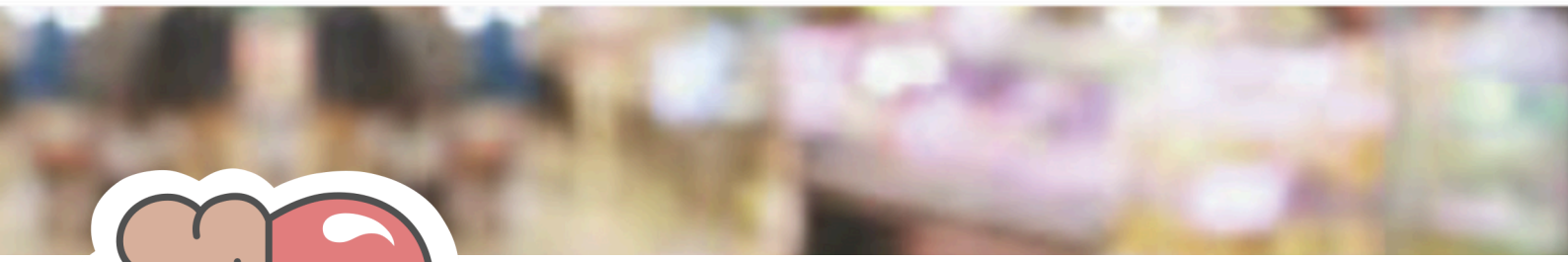
- „Mein Kind kommt von der Schule und bricht zusammen.“
- „Ich traue mich nicht mehr auf den Spielplatz mit meinem Kind.“
- #dubistnichtallein Wir kämpfen für Dich.
- Mein*e Partner*in hat/ist …
- Mehr Forschung für mehr Gerechtigkeit.

Die T-Shirts können innerhalb der Installation:

- persönlich getragen, stehend, sitzend oder wie bei der liegenddemo im Liegen mit Matten o.ä. gezeigt werden
- symbolisch auf dem Boden platziert werden, (z. B. mit Zeitungspapier gefüllt – stellvertretend für nicht anwesende Menschen) für alle die anonym sein wollen oder Menschen, die nicht selbst vor Ort sein können.

2. Schweigezeichen

- 28 Minuten Schweigen – symbolisch für die ca. 28 Suizide pro Tag in Deutschland
- Roll-up und Plakate zur Aktion werden per Canva zur Verfügung gestellt und können individuell verändert werden.



Nicht Sichtbares sichtbar machen“

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Online-Mitmachaktion & Livestream

Viele Menschen können aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen nicht vor Ort teilnehmen. Deshalb wird eine bundesweite Online-Demo ermöglicht:

- Bürger:innen werden eingeladen, ein eigenes Statement-T-Shirt zu gestalten.
- Teilnahme mit oder ohne Gesicht, z. B. durch ein Foto des Shirts
- Bilder können gepostet und mit den Kanälen von Stille Stunde verknüpft (Collab-Partner) werden oder per Mail an das Orga-Team gesendet werden, wo es anonym veröffentlicht wird.
- Hashtag-Kampagne sorgt für bundesweite Sichtbarkeit: #dubistnichtallein #wirsindviele #liegenddemo2025 #nichtsichtbarebehinderungen #28leben
- Instagram: @stille_stunde_com
- Facebook: Stille Stunde

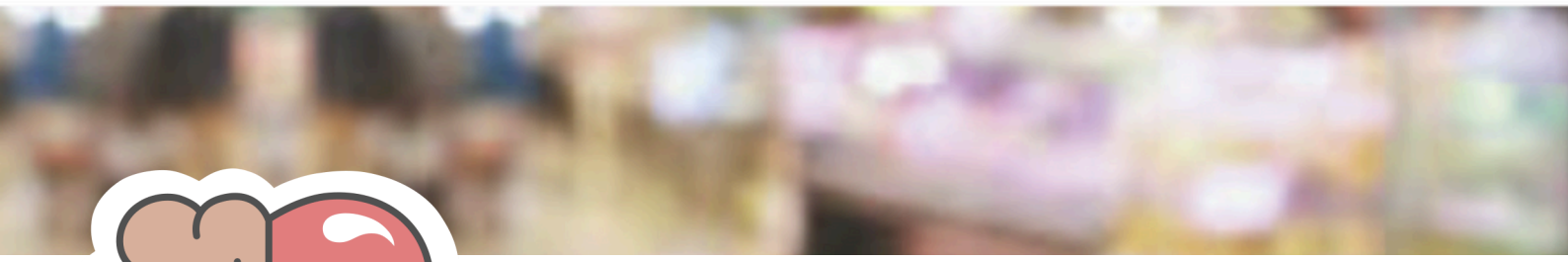
Unsere zentrale Veranstaltung wird online übertragen, damitTeilhabe auch für Menschen besteht, die nicht mobil sind – ob aus Klinik, Wohnung oder Pflegeeinrichtung. Wir begrüßen, dass möglichst viele Online-Übertragungen umgesetzt werden. Falls dies in Ihrer Kommune nicht möglich ist, bitte den Bürgerinnen und Bürgern die offizielle Übertragung mitteilen. (Link wird noch bereitgestellt.)

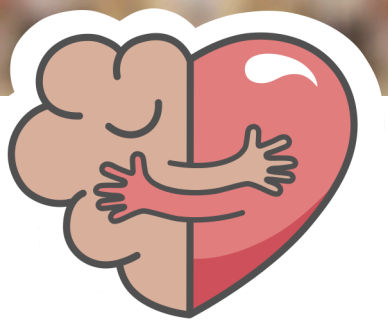
Vorteile für Kommunen

- Sichtbares Zeichen für Inklusion, Vielfalt und Teilhabe
- Aktivierung der lokalen Selbsthilfelandschaft
- Niedrigschwellige Umsetzung durch vorgefertigte Materialien
- Teil eines bundesweiten Netzwerks für strukturelle Veränderung

Wir stellen bereit, demnächst in unserem Pressekit für Sie bereit:

- Pressetext-Vorlagen für lokale Medien
- Social-Media-Pakete mit Hashtags, Grafiken und Canva-Vorlagen
- Video mit Gebärdensprache
- Text von gemeinsam zusammen e.V. zum Vorlesen
- Infoblatt zur barrierefreien Umsetzung, unter Berücksichtigung von invisiblen Barrieren.





Nicht Sichtbares sichtbar machen“

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

Nachhaltigkeit & Rücksichtnahme:
Die Aktion „Nicht Sichtbares sichtbar machen“ lebt vom Mitmachen – und vom achtsamen Umgang mit Ressourcen und Mitmenschen.

Wichtige Hinweise und große Bitte:

- Verwenden Sie kein neues T-Shirt! Bringen Sie ein bereits vorhandenes, gern löchriges oder fleckiges T-Shirt zur Installation mit – der Umwelt zuliebe.
- T-Shirts bitte wieder mitnehmen. Die gestalteten Shirts sollen auch bei künftigen Aktionen wieder getragen werden können – sie sind kein Einwegprodukt, sondern ein Zeichen für Kontinuität und Haltung.
- Rücksicht auf Rauchfreiheit & Barrierefreiheit:
- Im Bereich der T-Shirt-Installationen und Aktionen bitten wir darum, nicht zu rauchen. Für Raucher:innen sollte es ausgewiesene Zonen außerhalb der Aktionsfläche, damit Menschen, die auf Duftstoffe sensibel reagieren, diese Zonen bewusst meiden können. Wichtig: Dort sollten falls kein offizieller Aschenbecher vorhanden ist – Taschenaschenbecher genutzt werden. Fragen Sie ggf. bei lokalen Umweltgruppen (z. B. NABU, BUND) nach Unterstützung.
- So können wir die Veranstaltung möglichst inklusiv, sauber und respektvoll gestalten.

Barrierefreiheit:

Eine Empfehlung zur barrierefreien Umsetzung, auch unter Berücksichtigung von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen folgt.

Mitmachen & Rückmeldung:

Bitte teilen Sie uns mit, ob Ihre Kommune sich beteiligt – wir registrieren Sie als Partnerkommune und vernetzen Ihre Aktivitäten online.
post@stille-stunde.com

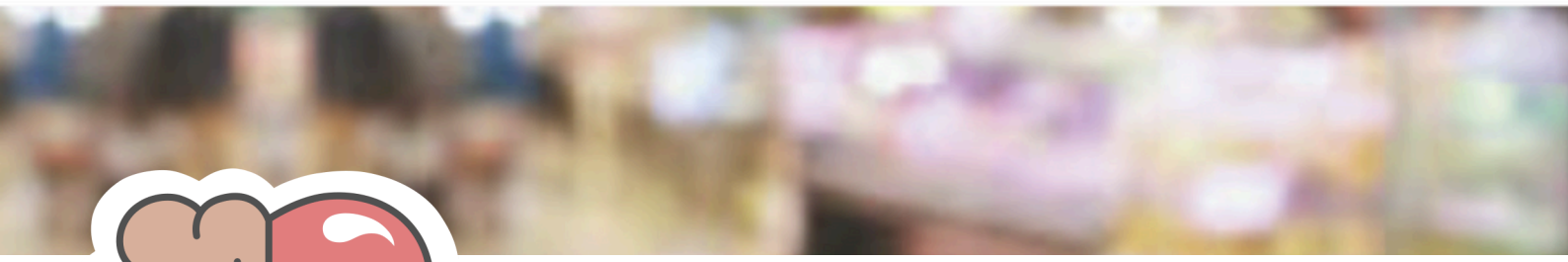
DANKE.
Ihr Engagement hilft bei der Veränderung der Strukturen. Aufklärung und Sensibilisierung sind ein wichtige Schritte zur Veränderung. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

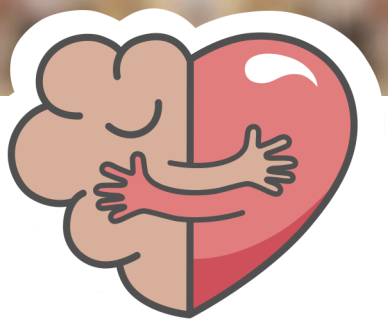
Wer sind wir? – #wirsindviele

Leitmotiv - Nicht sichtbare Beeinträchtigungen mit invisiblen Barrieren.

20. OKTOBER – TAG DER NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN

Leises Leiden – Millionen Menschen, die es betrifft.
Es braucht Sichtbarkeit, Forschung, Gerechtigkeit.





Wer sind wir? – Eine unvollständige Liste

- Nicht sichtbare Beeinträchtigungen mit invisiblen Barrieren. #wirsindviele

Diese Liste basiert auf Erfahrungen aus der Internet-Community und ist nicht wissenschaftlich und doch bezeichnend. Einige Erkrankungen oder Behinderungen sind dauerhaft nicht sichtbar, andere werden in späteren Stadien erkennbar. Sichtbarkeit sagt dabei nichts über das Maß der Beeinträchtigung aus. Auch Themen wie z.B. Adipositas oder Wechseljahresbeschwerden können individuell stark beeinträchtigen – unabhängig davon, ob sie gesellschaftlich als Erkrankung anerkannt sind. Wir akzeptieren, dass sich hier Menschen der Gruppe mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen zugehörig fühlen und hoffen, dass ihre Herausforderungen gesehen werden.

Entwicklungsstörungen und neurologische Erkrankungen

• Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Autismus-Spektrum-Störung (ASS), CACNA1A-assoziierte neurologische Erkrankungen, CHD8-Syndrom, FOXP1-Syndrom, SYNE1-assoziierte neurologische Erkrankung, Dravet-Syndrom, Dyskalkulie (Rechenstörung), Dyslexie (Lese-Rechtschreib-Schwäche), Umschriebene Entwicklungsstörung Motorischer Funktionen (UEMF), Epilepsie, Episodische Ataxie Typ 2, Fragiles-X-Syndrom, Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD), HIVEP2-assoziierte Entwicklungsstörung, Hochsensibilität, Hydrocephalus (Wasserkopf), Kanalopathien (z. B. SYNGAP1-assoziierte neurologische Entwicklungsstörung), Legasthenie, Lernbehinderung, Mutismus, Neurogene Blasenfunktionsstörungen (z. B. Reizblase, Inkontinenz), Neuromuskuläre Erkrankungen, Nkx2-1-benigne hereditäre Chorea, PANDAS/PANS, Pathologische Anforderungenvermeidung (PDA), Parkinson-Syndrom, Rett-Syndrom, Schlaganfall, Spinale Muskelatrophie (SMA), Spina bifida (Offener Rücken), Tourette-Syndrom, Williams-Beuren-Syndrom.

Chronische Erkrankungen und Syndrom-Diagnosen

• Adipositas (Fettleibigkeit), Adenomyose, Angelman-Syndrom, Arthrosen, Ataxie (Störungen der Bewegungskoordination), Autoinflammatorische Fiebererkrankungen, Autonome Neuropathie, AV-Reentry-Syndrom, Bandscheibenerkrankungen, Beckenbodendysfunktion, Bindegewebserkrankungen (inkl. Ehlers-Danlos-Syndrom, EDS), Bing-Horton-Syndrom (Clusterkopfschmerz), Borreliose (Borreliosis, chronische Lyme- Borreliose), Buschke-Ollendorff-Syndrom, Chronische Gastritis, Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS), chronische Schmerzen Colitis ulcerosa, Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), Diabetes, Dissoziative Störung mit pseudoepileptischen Dämmerzuständen, Dysautonomie, Dystonie, Emphyseme (Überblähung der Lungenbläschen), Emery-Dreifuss-Syndrom, Endometriose, Fibromyalgie, Fruktoseintoleranz, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Meningitis, Gallensäureverlustsyndrom, Gastroparese (Magenentleerungsstörung), Generalisierte Muskelhypotonie, Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmune Schilddrüsenerkrankung), Hereditäre Alpha-Tryptasämie, Herzerkrankungen, Hidradenitis suppurativa (Akne inversa), HIV (Humanes Immundefizienz-Virus), Hochsensibilität, Hypertonie (Bluthochdruck), Hypermobilität (Überbeweglichkeit), Immundefekte (z. B. Hypogammaglobulinämie), Klippel-Feil-Syndrom, Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen), Koronare Herzkrankheit (KHK), Leukodystrophie, Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit, Lipödem, Lupus erythematodes (Lupus), Lysosomale Speicherkrankheiten, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), (Systemische) Mastozytose, Migräne, Mikrodeletionssyndrome, Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans), Morbus Crohn, Morbus Hailey-Hailey, Morbus Scheuermann, Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS), Multiple Sklerose (MS), Myalgische Enzephalomyelitis (ME), Myasthenia gravis, Nahrungsmittelintoleranzen (inkl. Salicylatintoleranz und Zöliakie), Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit, schwache Typen), Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Polyarthrose, Polyneuropathie, Post-COVID-Syndrom, Post-Vakzin-Syndrom, Posturales Tachykardie-Syndrom (POTS), Ramsay-Hunt-Syndrom,
Raynaud-Syndrom, Reizdarmsyndrom, Restless-Legs-Syndrom (RLS), Rheuma, Schlafapnoe-Syndrom, Schlaganfall, Sicca-Syndrom (Trockene Schleimhäute), Small-Fiber-Neuropathie, Stenosen, Syringomyelie, Trigeminusneuralgie.

Psychische Erkrankungen

• Anorexia nervosa, Bipolare Störung (Manisch-depressive Erkrankung), Binge-Eating-Störung (BED), Borderline-Persönlichkeitsstörung, Bulimia nervosa, Depression, Dissoziative Identitäts störung (DID), Dysthymie (Chronische depressive Verstimmung), Essstörungen (inkl. Purging-Störung, Ruminationsstörung, Nachtessstörung), Exkoriationsstörung (Skin Picking), Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Orthorexie (Fixierung auf gesunde Ernährung), Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Schizophrenie, Schizoide Persönlichkeitsstörung, Soziale Angststörung, Suchterkrankungen, Zwangsstörung.

Sinnesbeeinträchtigungen

• Balbuties (Stottern), Okuläre Hypertension, Seh- und Hörbeeinträchtigung und Tinnitus