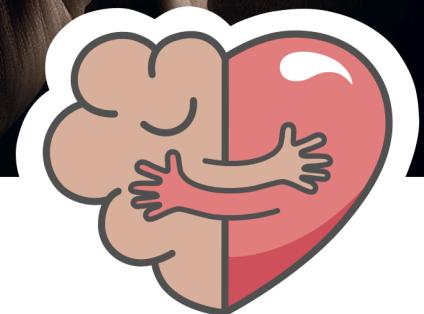




STILLE STUNDE

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



Konzept für Selbsthilfegruppen, Caring-Institutionen, Parteien und Kirchen

– zur Umsetzung des 20. Oktobers, Tag der nicht sichtbaren Behinderungen



Nicht Sichtbares sichtbar machen"

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Beeinträchtigungen

20. Oktober – Tag der nicht sichtbaren Behinderungen und Beeinträchtigungen

Zielsetzung

Dieses Zusatzkonzept richtet sich an zivilgesellschaftliche Gruppen und Institutionen, die sich möglichst gemeinsam mit ihren Städten und Landkreisen am 20. Oktober beteiligen möchten. Ziel ist es, die Aktivitäten der Kommunen zu ergänzen, zu unterstützen oder – wo notwendig – selbst Impulse zu setzen. Sie engagieren sich für die Sichtbarkeit gesellschaftlich marginalisierter Gruppen. Dieses Engagement kann und sollte am 20. Oktober sichtbar werden – idealerweise im Schulterschluss mit den jeweiligen Kommunen. (Wir haben alle Kommunen am 4.8.25 angeschrieben.)

Die Aktion schafft Aufmerksamkeit, unterstützt die Entstigmatisierung und gibt Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften eine Bühne. Auch mit wenig Aufwand können Gruppen und Einrichtungen ein starkes Zeichen setzen – für neue Formen von 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." (Wichtig: Auch Menschen mit sichtbaren Behinderungen können zusätzlich nicht sichtbare Beeinträchtigungen haben.)

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. Für Betroffene und Helfende ist die Belastung oft groß. Der 20. Oktober wurde 2024 erstmals als bundesweiter Aktionstag ausgerufen. 2025 soll die Beteiligung weiter ausgebaut werden – als Impuls für langfristige strukturelle Veränderungen.



“Nicht Sichtbares sichtbar machen”

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Behinderungen.

Zielgruppen

- Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen und Behinderungen.
- Angehörige, Freund:innen und Unterstüter:innen
- Selbsthilfegruppen, Angehörigenvertretungen, Fachstellen, Träger, Vereine
- Pflegeeinrichtungen, psychosoziale Dienste,
- Kirchengemeinden, Parteien und Ortsverbände
- Verwaltung, Politik, Öffentlichkeit

Kooperationen: Gemeinsam sichtbar machen

Jede Kommune, jede Einrichtung und jede Gruppe entscheidet selbst über Art und Umfang der Beteiligung.

Wir stellen ein Konzept zur Verfügung, das ausschließlich dazu dient, Abläufe zu erleichtern. Viele der betroffenen Menschen verfügen nicht über die Ressourcen, selbst eine öffentlichkeitswirksame Aktion umzusetzen. Viele sind zudem mit Stigmatisierung konfrontiert, was eine aktive Beteiligung erschwert.

Deshalb sind aktive Netzwerke wichtig: Nur gemeinsam – als zivilgesellschaftliche und politische Akteur:innen – wird es uns gelingen, Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sichtbar zu machen. Ob auf der Straße, im Rathaus, Kirche, Gemeinderaum, Gruppenabend oder politischen Kreis – lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden.

Mindestbeteiligung für Selbsthilfegruppen/Interessenvertretende:

- Kontaktaufnahme mit Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis zur gemeinsamen Aktion (eine Briefvorlage stellen wir zur Verfügung: [Link])
- Nutzung bestehender Formate (z.B. Gottesdienste, Gruppentreffen, Gremiensitzungen, Pressegespräche), um auf das Thema aufmerksam zu machen

Erweiterte Mindestbeteiligung für Kirchen, Parteien, Institutionen:

- öffentlich zugängliche Aktion zum Tag

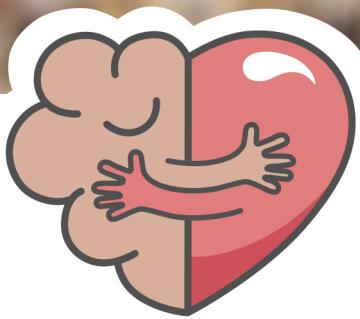
zusätzliche Beteiligungsmöglichkeiten:

- Nutzung unserer Vorlagen und Materialien in sozialen Medien, Newslettern, auf Webseiten, Plakaten oder Flyern
- Einladung lokaler Medien, um ein öffentliches Zeichen für Sichtbarkeit und Solidarität zu setzen

1. Kooperation

Wir freuen uns: die “Liegenddemo Deutschland” ist unser erster offizieller Kooperationspartner. Nutzen Sie das breite Netzwerk der Organisation.





Nicht Sichtbares sichtbar machen"

Ein Impuls zur Umsetzung des Tages der nicht sichtbaren Behinderungen

Kernelemente der Aktion

1. WeRt-T-Shirt-Contest

provokantes Leitmotiv-Comic, nutzbar auch für soziale Medien, Pressemeldungen o.ä. :

- „Du siehst gar nicht behindert aus.“
- öffnet Jacke - „Was brauchst du, damit meine Behinderung es 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:

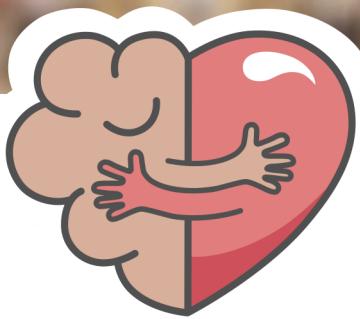
- „Mein Kind kommt von der Schule und bricht zusammen.“
- „Ich traue mich nicht mehr auf den Spielplatz mit meinem Kind.“
- #dubistnichtallein Wir kämpfen für Dich.
- Mein*e Partner*in hat/ist ...
- Mehr Forschung für mehr Gerechtigkeit.

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) für alle die anonym sein wollen oder Menschen, die nicht selbst vor Ort sein können.

2. Schweigezeichen

- 28 Minuten Schweigen, wo man die T-Shirts betrachtet – symbolisch für die ca. 28 Suizide pro Tag in Deutschland. (Statt schweigen können auch die T-Shirts „sprechen“, also Inhalte selbst vorlesen oder vorgelesen werden, so dass Menschen mit Sehbeeinträchtigungen eingebunden werden.)
- 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 Behinderungen.

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 durch Veröffentlichung des persönlichen Statements auf T-Shirt mit oder ohne Gesicht
- Bilder können selbst gepostet und mit den Kanälen von Stille Stunde verknüpft (Collab-Partner) werden oder per Mail an das Orga-Team gesendet werden, dass es dann anonym veröffentlicht.
- Hashtag-Kampagne sorgt für bundesweite Sichtbarkeit:
**#dubistnichtallein #wirsindviele #liegenddemo2025 #nichtsichtbarebehinderungen #28leben
#stillestunde**
- Instagram: @stille_stunde_com
- Facebook: Stille Stunde

Unsere zentrale Veranstaltung in Limburg wird online übertragen, damit Teilhabe auch für Menschen besteht, die nicht mobil sind – ob aus Klinik, der 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. <https://youtube.com/live/DcXR327qM8k?feature=share>

Argumente für die Beteiligung:

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

Wir stellen demnächst auf unserer Presseseite bereit:

- Anschreiben an regionale Kooperationspartner
- Pressetext-Vorlagen für lokale Medien
- Social-Media-Pakete mit Grafiken und Canva-Vorlagen
- 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 Aktions- und Eingangsfläche geben, 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, wie Sie sich beteiligen – wir registrieren Sie als Kooperationspartner und listen Ihre Aktivitäten online. post@stille-stunde.com

DANKE.

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



Schluss mit leisem Leid. Beginn von gemeinschaftlichem Handeln

Leitmotiv - Nicht sichtbare Behinderungen 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 Behinderungen 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, Beckenbodenfunktion, Bindegewebserkrankungen (inkl. Ehlers-Danlos-Syndrom, EDS), Bing-Horton-Syndrom (Clusterkopschmerz), 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 erythematoses (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, Stenosene, Syringomyelie, Trigeminusneuralgie.

Psychische Erkrankungen

- Anorexia nervosa, Bipolare Störung (Manisch-depressive Erkrankung), Binge-Eating-Störung (BED), Borderline-Persönlichkeitsstörung, Bulimia nervosa, Depression, Dissoziative Identitätsstörung (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