

# Vielen Dank, dass Sie aktiv werden.

Am 20. Oktober möchten wir an möglichst vielen Orten ein Zeichen setzen. Egal, wie oder was. Jede kleine Aktion ist sichtbar. Wir stellen Ihnen gern Vorlagen zur Verfügung, die Sie anpassen können. Anbei finden Sie das Banner. Wir können leider keinen großen anlegen. Das Dokument ist auf 100 x 50 angelegt.

Die Bilddateien in PNG sind hochauflösend und somit auch für größere Formate nutzbar.

- . Sie können diese PDF verändern und in einem Grafikprogramm ihr Logo und Text auf Seite 2 einsetzen.

Oder Sie nutzen den Link der führt Sie zu unserer Canva-Vorlage: [Hier Klicken](#)

Bitte erstellen Sie eine Kopie.

Dafür drücken Sie links oben auf

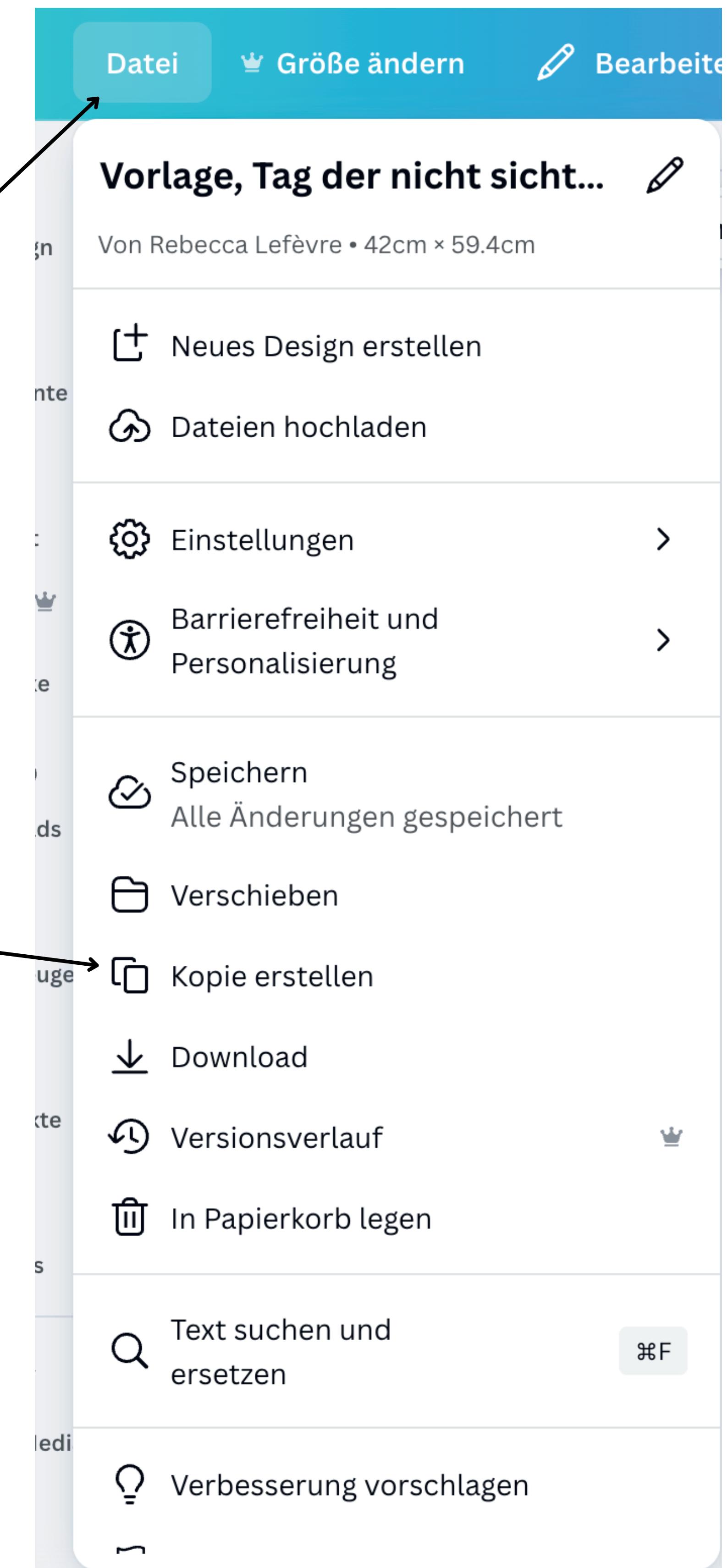
- Datei
- und dann auf Kopie erstellen.

Dann haben Sie ein persönliches Dokument und können Sie persönliche Änderungen machen, ihr Logo einsetzen und ähnliches. Auf Seite 3 sehen Sie das Beispiel für Limburg.

Wir werden weitere Vorlagen für T-Shirts, social media o.ä. zur Verfügung stellen.

Schauen Sie regelmäßig vorbei:

[www.stille-stunde.com/presse](http://www.stille-stunde.com/presse)

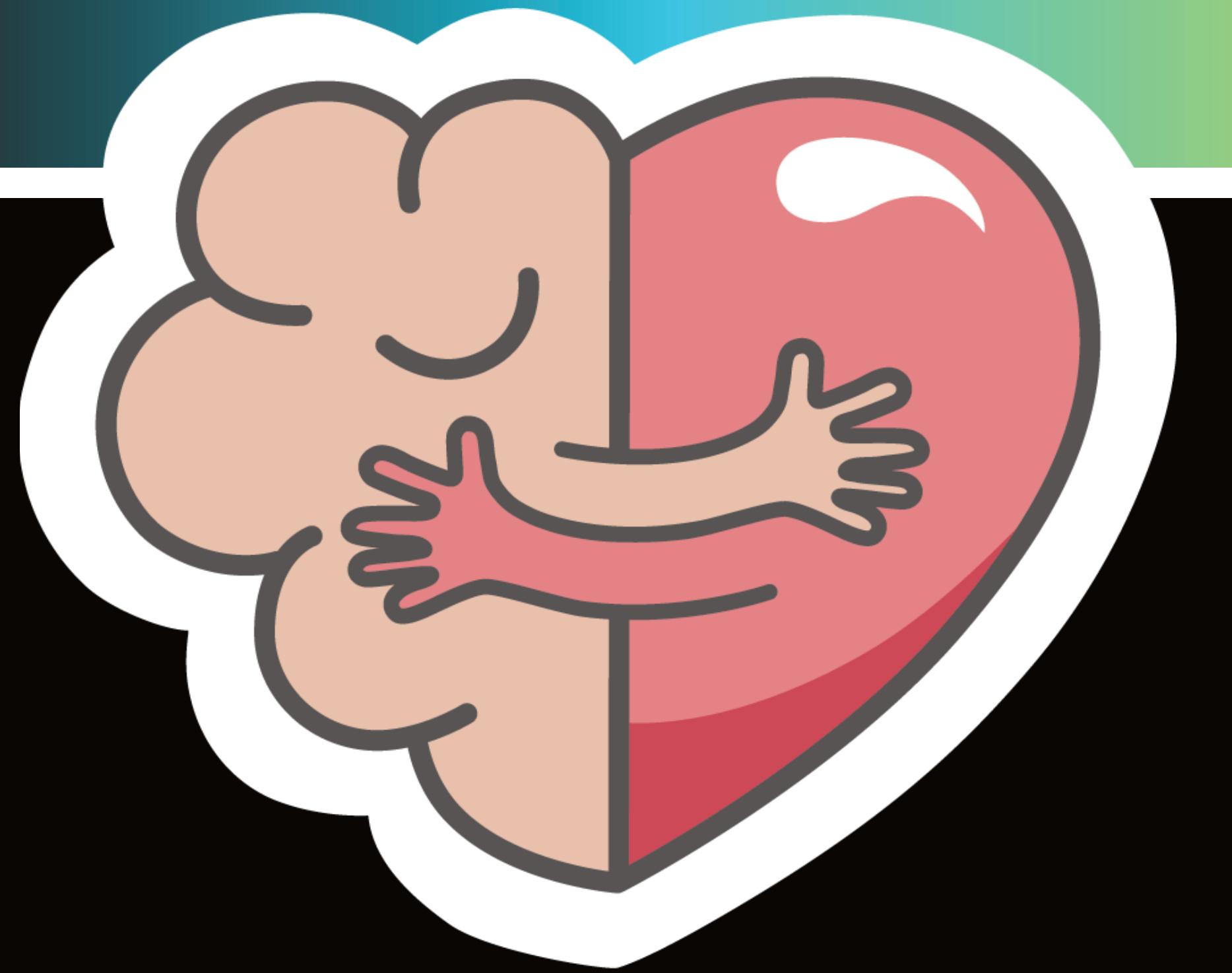


# STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion –  
entspannteres Erleben:

- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays
- kein Ver- und Einräumen





# Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.

Anerkennung von invisiblen Barrieren.

## #wirsindviele

Wer sind wir? #dubistnichtallein

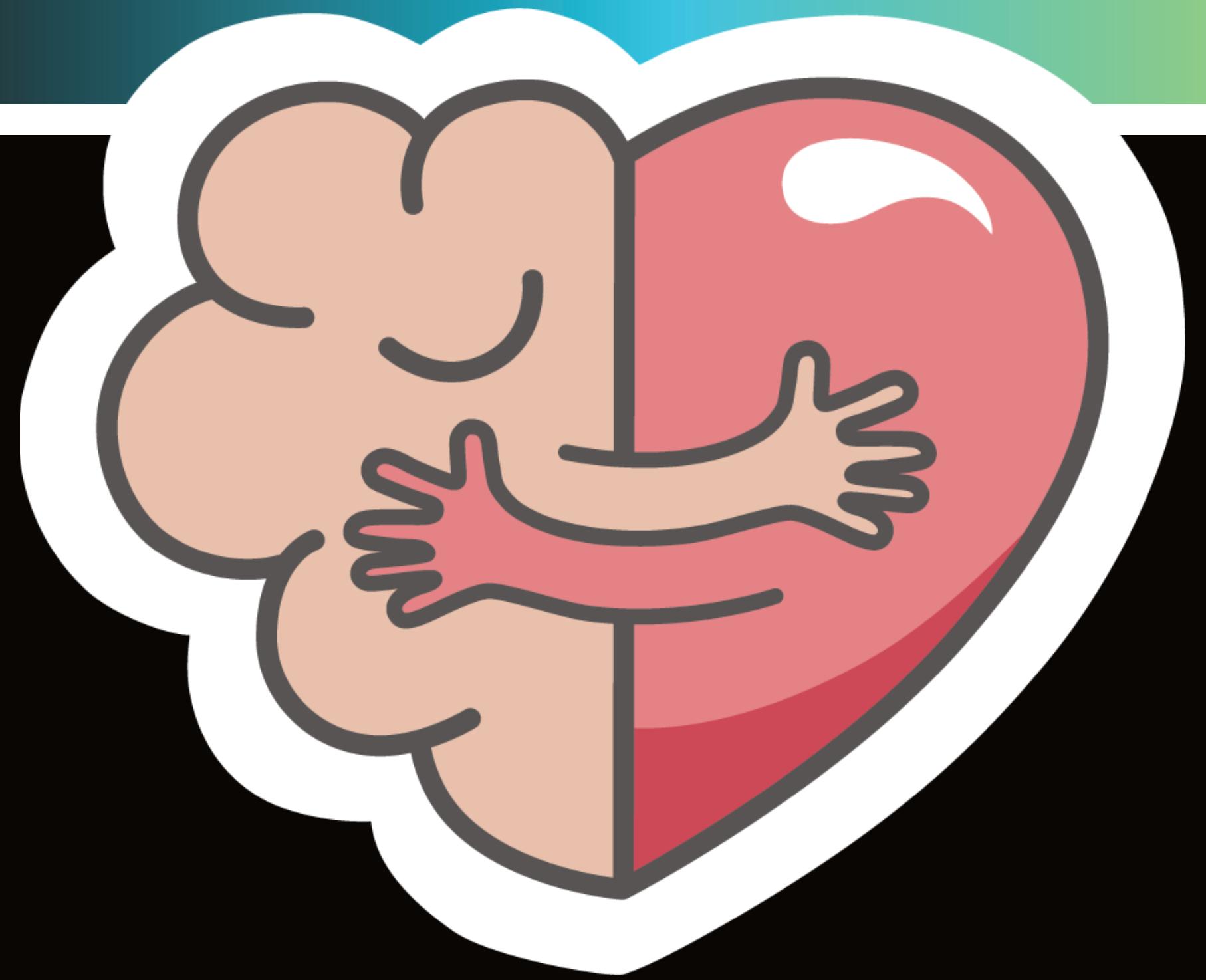
**Entwicklungsstörungen und neurologische Erkrankungen:** • Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Autismus-Spektrum-Störung (ASS), CACNA1A-assoziierte neurologische Erkrankungen, CHD8-Syndrom, FOXP1-Syndrom, SYNE1-assoziierte neurologische Erkrankung, Dravet-Syndrom, Dyskalkulie (Rechenstörung), Dyslexie (Lese-Rechtschreib-Schwäche), Umschriebene Entwicklungsstörung Motorischer Funktionen (UEMF), Epilepsie, Episodische Ataxie Typ 2, Fragiles-X-Syndrom, Fetales Alkoholspektrumstörungen (FASD), HIVEP2-assoziierte Entwicklungsstörung, Hochsensibilität, Hydrocephalus (Wasserkopf), Kanalopathien (z. B. SYNGAP1-assoziierte neurologische Entwicklungsstörung), Legasthenie, Lernbehinderung, Lysosomale Speicherkrankheiten, Mutismus, Neuromuskuläre Erkrankungen, Nkx2-1-benigne hereditäre Chorea, PANDAS/PANS, Pathologische Anforderungenvermeidung (PDA), Parkinson-Syndrom, Rett-Syndrom, 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, Balbuties (Stottern), 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 Dämmerr Zuständen, Dysautonomie, Dystonie, Emphyseme (Überblähung der Lungenbläschen), Emery-Dreifuss-Syndrom, Endometriose, Fibromyalgie, Myasthenia gravis, Fruktoseintoleranz, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Meningitis, Gallensäureverlustsyndrom, Gastroparesse (Magenentleerungsstörung), Generalisierte Muskelhypotonie, Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmunschilddrüsenerkrankung), Hereditäre Alpha-Tryptasämie, Herzerkrankungen, Hidradenitis suppurativa (Akne inversa), HIV (Humanes Immunodefizienz-Virus), Hochsensibilität, Hypertonie (Bluthochdruck), Hypermobilität (Überbeweglichkeit), Immundefekte (z. B. Hypogammaglobulinämie), Klippel-Feil-Syndrom, Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen), Koronare Herzkrankheit (KHK), Leukodystrophie, Licht- und/oder Lärmpfindlichkeit, Lipödem, Lupus erythematoses (Lupus), Lysosomale Speicherkrankheiten, Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), (Systemische) Mastozytose, Migräne, Mikrodeletionssyndrome, Morbus Crohn, Morbus Hailey-Hailey, Morbus Scheuermann, Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS), Multiple Sklerose (MS), Myalgische Enzephalomyelitis (ME), Myasthenia gravis, Nahrungsmittelintoleranzen (inkl. Salicylatintoleranz und Zöliakie), Okuläre Hypertension (Erhöhter Augeninnendruck), Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit, schwache Typen), Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Polyarthrose, Polyneuropathie, Post-COVID-Syndrom, Post-Vakzin-Syndrom, Posturales Tachykardie-Syndrom (POTS), Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS), 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 Identitätsstörung (DID), Dysthymie (Chronische depressive Verstimmung), Essstörungen, (inkl. Purging-Störung, Ruminationsstörung, Nachtesssstörung), Exkoriationsstörung, (Skin Picking), Narzissstische Persönlichkeitsstörung, Orthorexie (Fixierung auf gesunde Ernährung), Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Schizophrenie, Schizoide Persönlichkeitsstörung, Soziale Angststörung, Suchterkrankungen, Zwangsstörung.

**Sinnesbeeinträchtigungen:** Balbuties (Stottern), Okuläre Hypertension, Hörschädigung, Sehbeeinträchtigungen, Tinnitus,



[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)



# #wirsindviele

## Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.



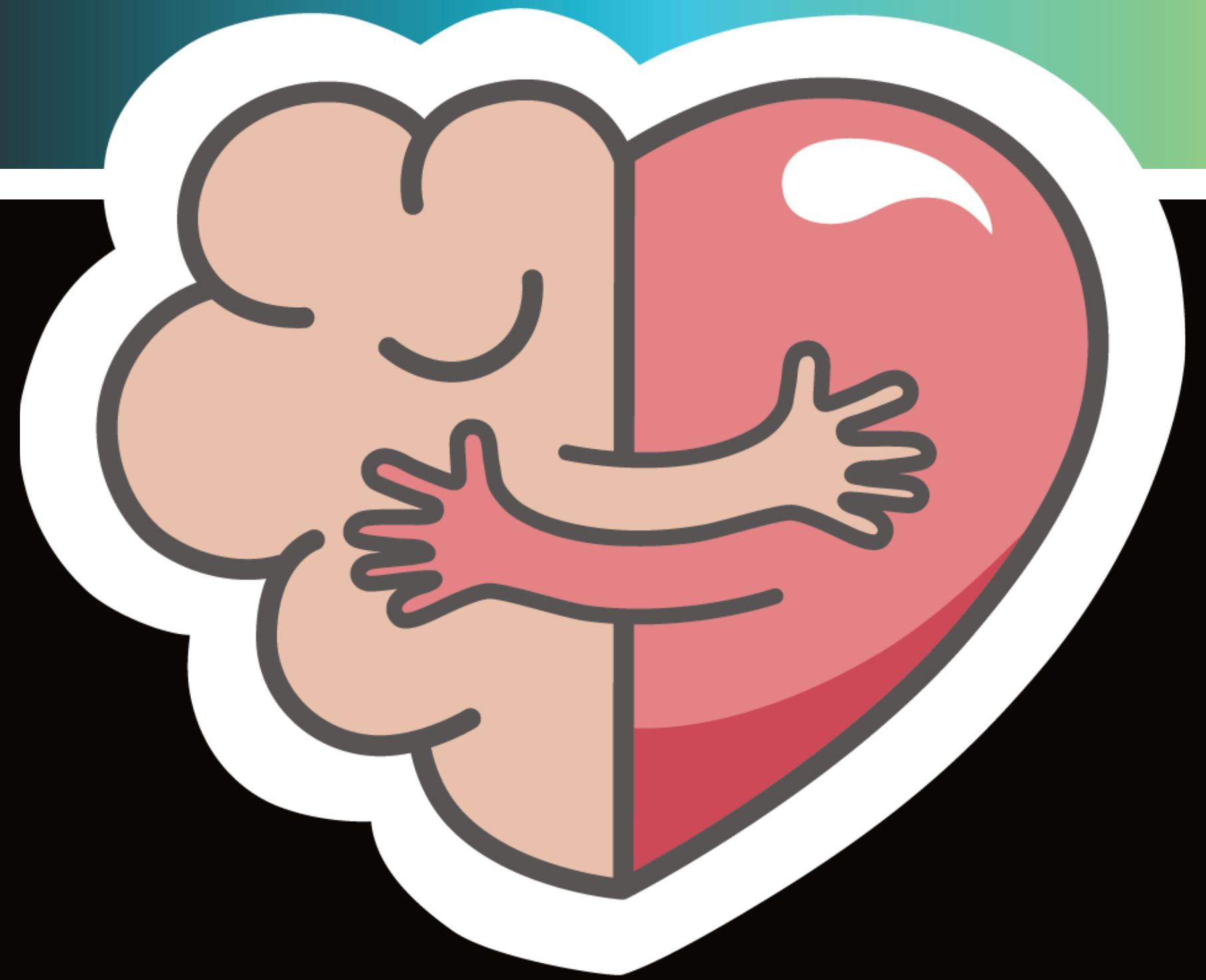
[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)

### Wer sind wir? #dubistnichtallein

**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, Lysosomale Speicherkrankheiten, Mutismus, Neuromuskuläre Erkrankungen, Nkx2-1-benigne hereditäre Chorea, PANDAS/PANS, Pathologische Anforderungenvermeidung (PDA), Parkinson-Syndrom, Rett-Syndrom, 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, Balbuties (Stottern), 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, Myasthenia gravis, 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), Okuläre Hypertension (Erhöhter Augeninnendruck), Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit, schwache Typen), Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Polyarthrose, Polyneuropathie, Post-COVID-Syndrom, Post-Vakzin-Syndrom, Posturales Tachykardie-Syndrom (POTS), Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS), 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 Identitätsstörung (DID), Dysthymie (Chronische depressive Verstimmung), Essstörungen, (inkl. Purging-Störung, Ruminationssstörung, Nachessstörung), 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, Hörschädigung, Sehbeeinträchtigungen, Tinnitus,



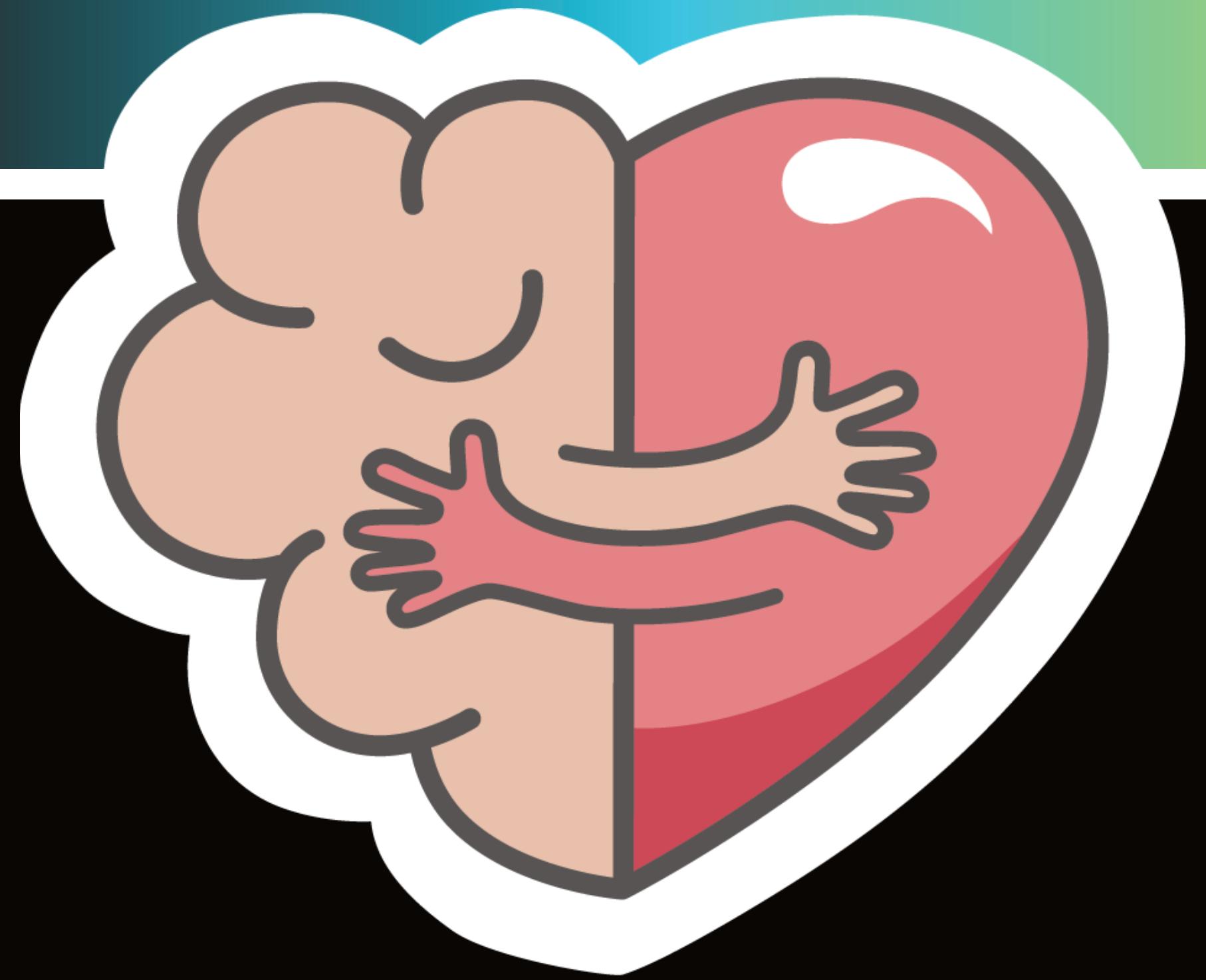
# Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.

Anerkennung von invisiblen Barrieren.

#wirsindviele



[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)



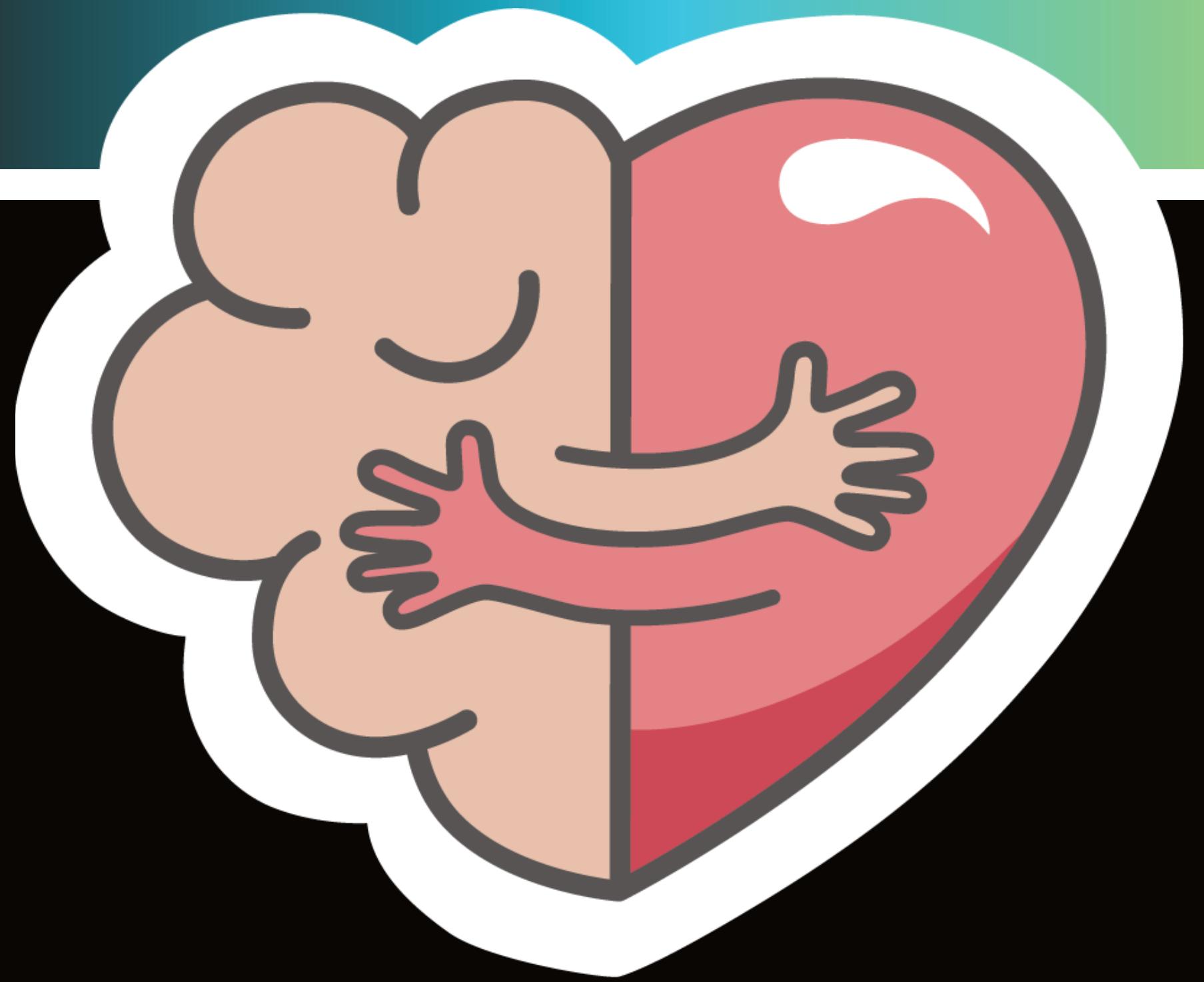
# Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.

Anerkennung von invisiblen Barrieren.

**#dubistnichtallein**



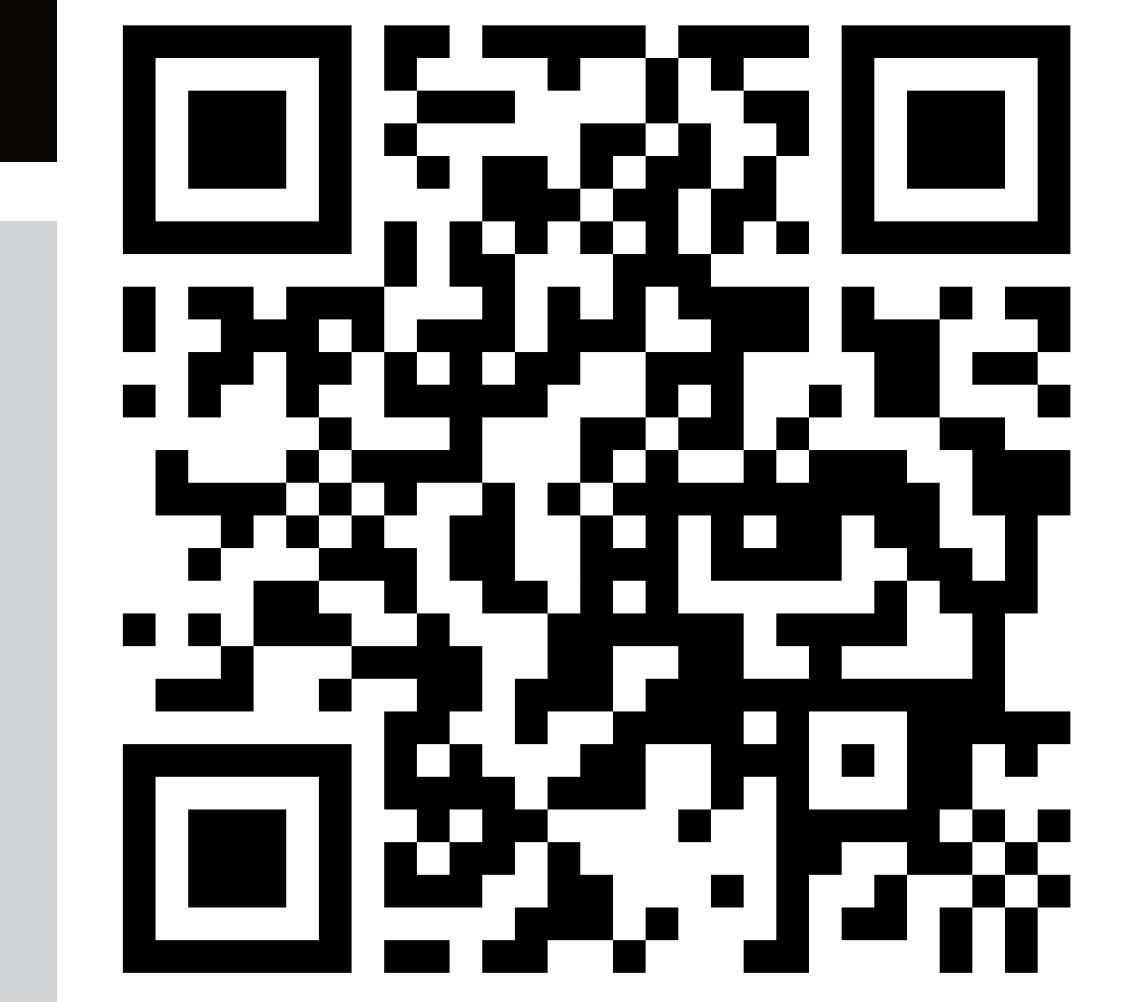
[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)



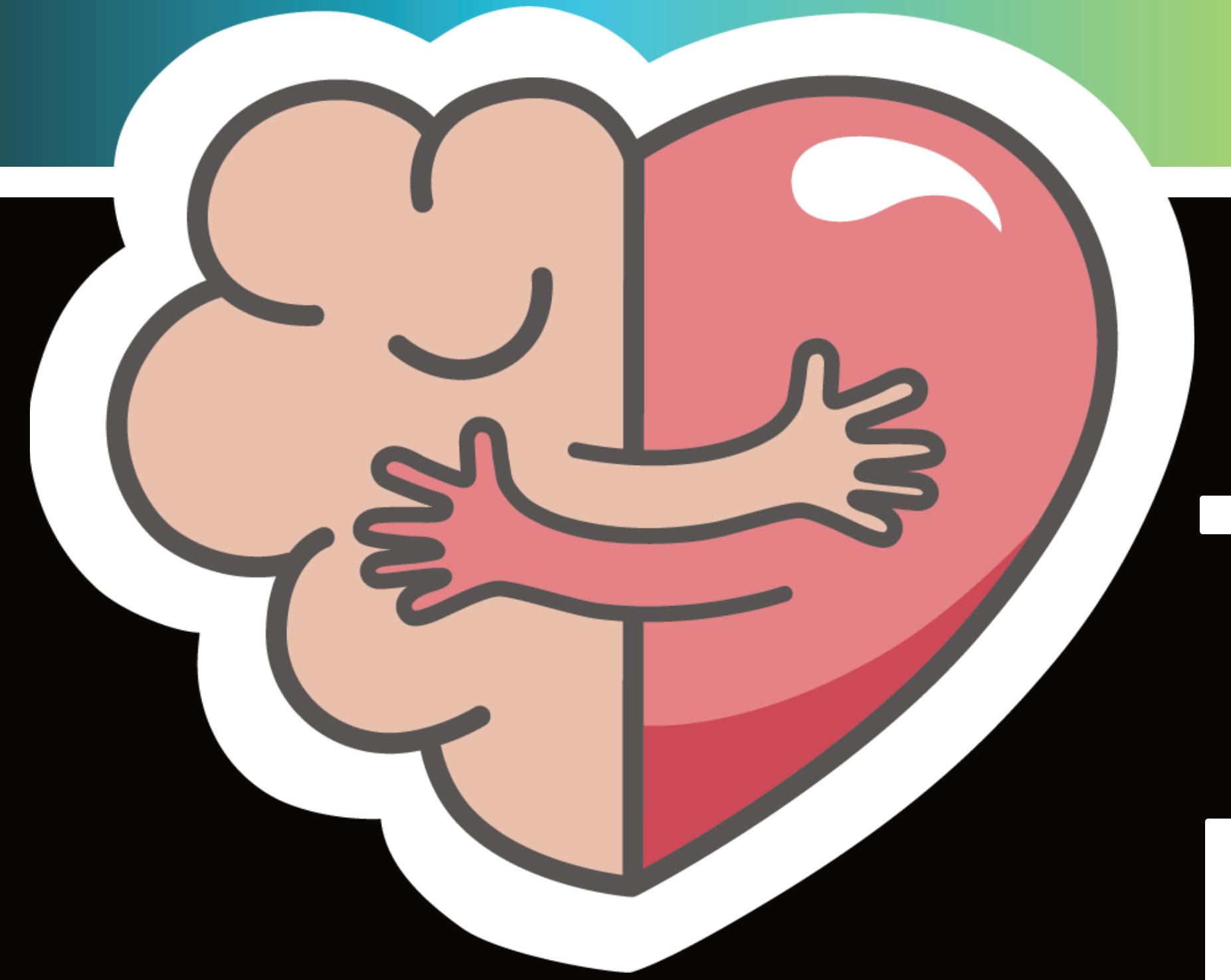
# **Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen.**

Anerkennung von invisiblen Barrieren.

**Prävention statt Hilfe  
bei Folgekrankheiten.**



[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)



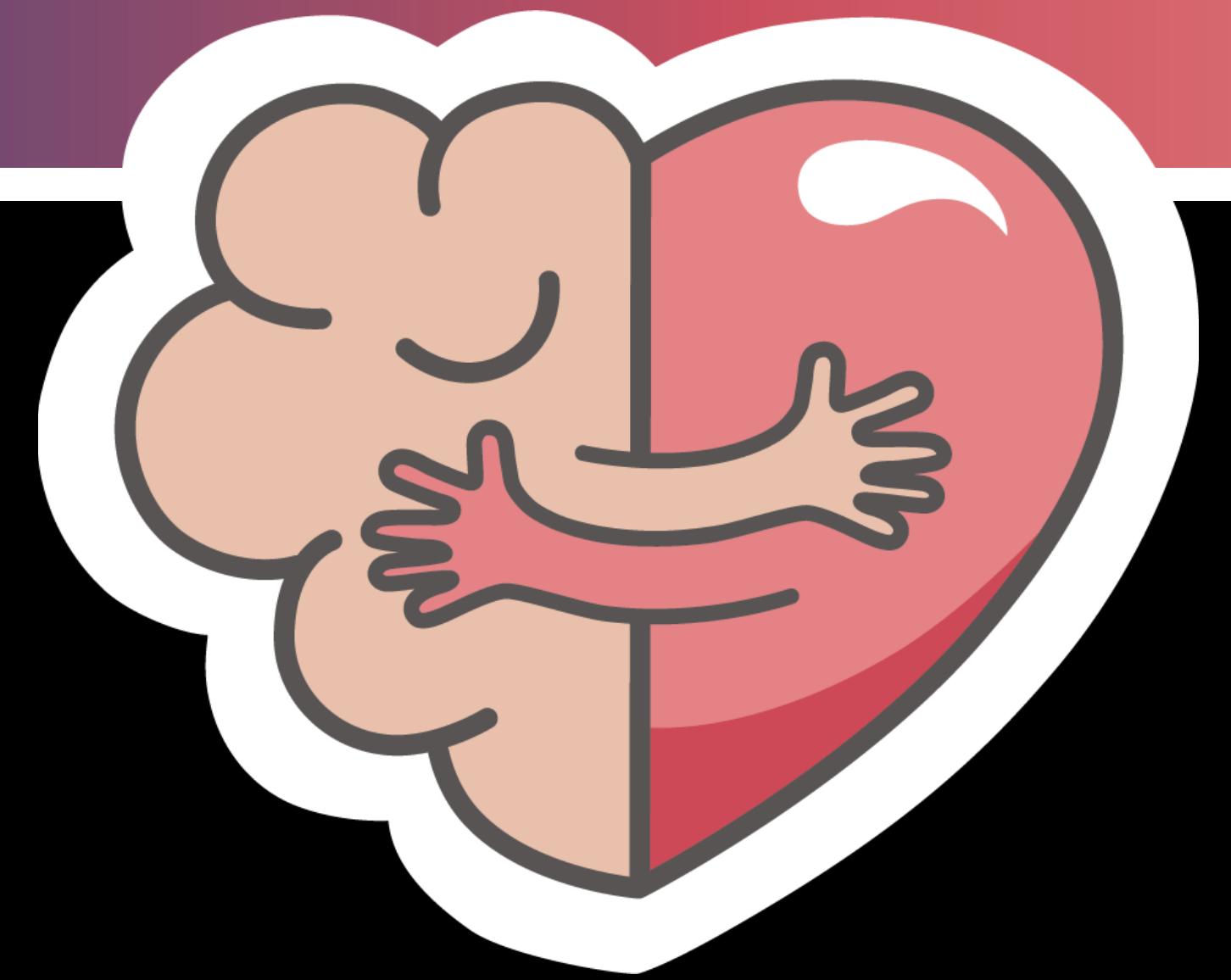
# TAG DER NICHT SICHTBAREN BEHINDERUNGEN! 20 | 10

Millionen Menschen sichtbar machen.

#wir sind viele



[www.stille-stunde.com](http://www.stille-stunde.com)



## 2. TAG DER NICHT SICHTBAREN BEEINTRÄCHTIGUNGEN 20. Oktober

# Menschen | Politik | Wirtschaft

gemeinsam für mehr Anerkennung invisibler Barrieren

**Millionen Menschen sichtbar machen.**

- ✓ Es braucht Teilhabe.
- ✓ Es braucht Aufklärung.
- ✓ Es braucht Forschung.
- ✓ Es braucht Versorgung.

