

# STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen.



Hintergrund des Handzeichens  
für invisible Barrieren

- ausführliche Erklärung
- Handbeschreibung für Menschen mit Sehbehinderung
- Leichte Sprache

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## 1. Herkunft und Gestaltung des Handzeichens

### Das Logo „Invisible Barrieren“ als Grundlage

Das Handzeichen für invisible Barrieren ist direkt aus dem offiziellen Logo für nicht sichtbare Barrieren abgeleitet. Es handelt sich nicht um ein frei erfundenes Gestenelement, sondern um eine konsequente Übertragung der Bildsprache des Symbols.

### Das Logo besteht aus zwei zentralen Elementen:

- einer geschlossenen Hand, die das Gehirn / Wissen symbolisiert
- einer offenen Hand, die ein Herz / Verständnis darstellt.

Diese beiden Elemente stehen für die Grundhaltung im Umgang mit nicht sichtbaren Barrieren.

Wissen allein reicht nicht – erst in Verbindung mit Verständnis entsteht Teilhabe.

Das Handzeichen greift diese Symbolik auf:

- Eine Hand wird zur Faust (Hirn / Wissen)
- Die andere Hand formt ein halbes Herz (Verständnis)
- Beide Hände werden seitlich zueinander ruhig gehalten

Damit wird das Logo lebendig und im Alltag nutzbar.

Das Zeichen ist bewusst gestaltet, sodass es leicht erlernt, wiedererkannt und situationsübergreifend eingesetzt werden kann.

Das Handzeichen ist somit ein Symbol für die praktische, menschliche Übersetzung eines wesentlichen Hilfsmittels bei invisiblen Barrieren.

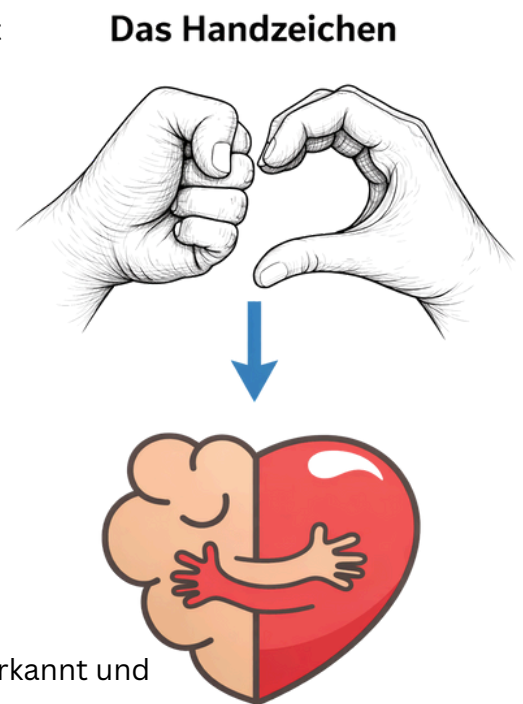
### Warum das Herz-Hirn?

Es geht um das relevante Hilfsmittel. So wie

- der Rollstuhl für mobile Barrieren steht,
- der Blindenstock für visuelle Barrieren,
- die Hand für auditive Barrieren,

stehen Verständnis und Wissen für invisible Barrieren.

**Das Zeichen macht keine Diagnosen sichtbar.** Es weist auf Unterstützungsbedarfe hin.



# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## 2. Definition: Invisible Barrieren

Invisible Barrieren sind nicht sichtbare Einschränkungen, welche die Teilhabe von Menschen im Alltag beeinträchtigen, ohne äußerlich erkennbar zu sein. Sie werden häufig übersehen oder fehlinterpretiert, wirken jedoch konkret und belastend.

Im Rahmen dieses Konzepts werden vier zentrale Formen unterschieden:

- **Sensorische Barrieren**

Über- oder Unterempfindlichkeiten gegenüber Reizen wie Licht, Geräuschen, Haptik, Gerüchen oder visueller Vielfalt.

- **Soziale Barrieren**

Unausgesprochene Erwartungen, soziale Normen und Gruppendynamiken, die Rückzug, Pausen oder Abweichungen sanktionieren.

- **Kommunikative Barrieren**

Einschränkungen in verbaler oder nonverbaler Kommunikation, insbesondere in Stress-, Überforderungs- oder Angstsituationen.

- **Chemische Barrieren**

Reaktionen auf Reinigungsmittel oder andere Umweltstoffe, die gesundheitliche Symptome auslösen können, auch wenn man sie nicht riecht.

Invisible Barrieren sind strukturell wirksam, nicht individuell bedingt.

Das heißt, dass Menschen meist nicht an einer einzelnen Barriere scheitern - wie ein Mensch, der einen Rollstuhl nutzt - sondern an der Vielzahl an Alltagsbarrieren, welche häufig übersehen, bagatellisiert oder nicht anerkannt werden.

Die Kombination aus Verständnis und Wissen (Herz/Hirn) hilft dann dabei, diese Barrieren zu erkennen, zu reduzieren und verständlich zu machen.



# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## 3. Was steckt hinter dem Handzeichen für invisible Barrieren?

Menschen mit starken Schmerzen, Angst oder Panikattacken, Reizüberflutung, Impulsregulationsstörungen sind in Krisensituationen häufig nonverbal und können die Problematik nicht artikulieren. Dabei ist es nicht relevant, ob es eine autistische Person ist oder Menschen mit Migräne, Krebs, chronischen, neurologischen oder psychischen Beeinträchtigungen.

Das Handzeichen schafft eine gemeinsame, niedrigschwellige Verständigungsebene zwischen betroffenen Personen und ihrem Umfeld – insbesondere in Kindergärten, Schulen, am Arbeitsplatz sowie im Freizeit- und öffentlichen Raum.

Zentrale Merkmale des Handzeichens:

- freiwillige Nutzung
- keine Diagnose, kein Label
- akute Kommunikation statt Kennzeichnung
- als Handzeichen nutzbar
- kein Copyright
- entspricht dem Aufbau anderer Symbole für Behinderungen, mit Fokus auf Hilfsmittel
- ist adaptierbar
- Alleinstellungsmerkmal, es kann aus dem Kontext genommen werden und erkannt werden. Das geht z. B. mit einer Sonnenblume weniger.

Ziel ist es, Überforderung frühzeitig sichtbar zu machen, Missverständnisse zu vermeiden und eine angemessene, deeskalierende Reaktion zu ermöglichen – wertschätzend, respektvoll und ohne Stigmatisierung.



# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## Beidseitige Nutzung des Handzeichens

Das Handzeichen für invisible Barrieren ist bidirektional nutzbar. Es dient sowohl der Selbstäußerung als auch der achtsamen, nonverbalen Kontaktaufnahme.

### 1. Eine Person zeigt das Handzeichen

Mit dem Handzeichen signalisiert eine Person, dass aktuell eine nicht sichtbare Barriere wirksam ist und Unterstützung, Rücksicht oder Anpassung benötigt wird.

Das Zeichen zeigt: "Ich brauche Unterstützung."

Kontaktpersonen können:

- den Moment anerkennen, ohne Nachfragen oder Bewertungen möglicher Unterstützungsangebote:
- Reize reduzieren (Lautstärke, Licht, Nähe, Tempo)
- Rückzug oder Pause ermöglichen
- einfache, klare Optionen anbieten
- Präsenz zeigen, ohne zu drängen
- aktuelle Kommunikation abbrechen. Weg von dem Thema, hin zum Menschen.

Das Zeichen erfordert keine Erklärung.

### 2. Eine Kontaktperson zeigt das Handzeichen

Kontaktpersonen können das Handzeichen nutzen, um sich nonverbal nach dem aktuellen Befinden zu erkundigen, insbesondere wenn verbale Ansprache schwierig erscheint oder Stresssymptome erkennbar sind. Das Zeichen steht hier für die Frage:

"Brauchst du Unterstützung? - und impliziert auch: "Ist gerade eine invisible Barriere wirksam?"

Diese Form der Kommunikation:

- bietet eine vertrauensvolle Kommunikation, die Handlungsbedarfe einfach darlegt
- vermeidet sprachliche Überforderung und die Hilfe zur Neu-Bewertung
- lässt dem Gegenüber Wahlmöglichkeiten

### Warum ist auch das wichtig?

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen nehmen Belastungssituationen nicht immer frühzeitig als Stress wahr. Insbesondere bei neurodivergenten Menschen kann die Fähigkeit zur Neubewertung von Situationen eingeschränkt oder anders ausgeprägt sein.

Die bidirektionale Nutzung des Handzeichens unterstützt dabei, Stressmomente zu erkennen und einzuordnen – ohne Bewertung. Sie stärkt somit Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Hilfe zur Selbsthilfe. Gleichzeitig ermöglicht sie Unterstützung, ohne Abhängigkeit zu erzeugen, und fördert eine achtsame, respektvolle Interaktion auf Augenhöhe.

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## Bildbeschreibung für Menschen mit Sehbehinderungen.

### Schritt 1: Die linke Hand – das Hirn

- Nehmen Sie Ihre linke Hand.
- Schließen Sie alle Finger fest zur Faust.
- Der Daumen liegt außen auf den Fingern, nicht darunter.
- Die Faust zeigt nach vorne, die Fingerknöchel zeigen von Ihrem Körper weg.

Diese Faust steht für das Hirn.

### Schritt 2: Die rechte Hand – das Herz

- Nehmen Sie Ihre rechte Hand.
- Strecken Sie Daumen und Zeigefinger leicht voneinander weg.
- Die übrigen Finger sind locker gekrümmt.
- Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine runde, offene Kurve – wie die rechte Hälfte eines Herzens.

### Schritt 3: Beide Hände zusammenführen

- Bewegen Sie nun beide Hände langsam aufeinander zu.
- Die rechte Hand (Herzform) kommt von rechts, die linke Faust (Hirn) von links.
- Der Daumen der rechten Hand berührt die linke Faust.
- Die gebogene Kante von Daumen und Zeigefinger der rechten Hand liegt an der Seite der Faust an.

### So entsteht gemeinsam:

- links: die geschlossene Faust (Hirn)
- rechts: die halbe Herzform (Herz)

Beide Hände berühren sich, sind aber nicht ineinander verschränkt.

### Endposition

- Halten Sie das Zeichen ruhig vor Ihrem Oberkörper.
- Die Hände sind stabil, nicht angespannt.



# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## Leichte Sprache

### Das Zeichen für Probleme, die man nicht sieht

Manche Probleme sieht man nicht.  
Manche Menschen haben Probleme,  
die man von außen nicht sieht.

Diese Probleme nennt man:  
unsichtbare Schwierigkeiten.

Zum Beispiel:

- Stress
- Angst
- Schmerzen
- Zu viele Eindrücke auf einmal

Es gibt ein neues Zeichen.  
Dieses Zeichen steht für unsichtbare Schwierigkeiten.  
Das Zeichen sieht so aus:

- halb Herz
- halb Gehirn

Das bedeutet:

- Herz steht für: **Ich habe Mitgefühl.**
- Gehirn steht für: **Ich verstehe das Problem.**

Mit Gefühl und Verstehen kann man gut helfen.

So wie:

- ein Rollstuhl beim Gehen hilft,
- ein Blindenstock beim Sehen hilft,
- oder Handzeichen beim besser Hören hilft,

so hilft dieses Zeichen  
bei Problemen, die man nicht sehen kann.

Was zeigt das Zeichen?

Das Zeichen zeigt keine Krankheit.

Das Zeichen sagt:

Ich brauche gerade Hilfe oder Ruhe.

Man muss nichts erklären.

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und invisible Barrieren abgebaut werden.



## Warum ist das Zeichen wichtig?

Probleme, die man nicht sieht, werden oft:

- nicht erkannt,
- falsch verstanden,
- oder nicht ernst genommen.

Manchmal merken Menschen selbst nicht,  
dass sie schon zu viel Stress haben.

Das Zeichen hilft:

- früher zu merke, dass die Situation zu viel ist,
- ruhig zu bleiben,
- Streit zu vermeiden.

So kann man das Zeichen benutzen

### 1. Ich zeige das Zeichen

Das bedeutet:

Mir ist gerade etwas zu viel.

Andere Menschen können dann:

- leiser sprechen,
- eine Pause machen,
- Abstand halten,
- ruhig helfen.

### 2. Jemand anderes zeigt das Zeichen

Das bedeutet nicht: Geht es dir wirklich gut?

Es bedeutet: Brauchst du jetzt etwas?

Ich darf:

- Ja sagen,
- Nein sagen,
- oder nichts sagen.

Alles ist erlaubt.

- Jeder darf das Zeichen benutzen.

Das Zeichen hilft:

- sich selbst besser zu schützen,
- Hilfe anzunehmen.