

STILLE STUNDE



DIE AUSSTELLUNG IN LEICHTER SPRACHE

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen.

Was ist diese Ausstellung?

Diese Ausstellung heißt Stille Stunde.

Stille Stunde ist eine ruhige Zeit.

In dieser Zeit gibt es weniger Lärm.

Und weniger helles Licht.

Manche Menschen haben eine Behinderung.

Andere Menschen bemerken diese Behinderung oft nicht.

Das heißt: nicht sichtbare Behinderung.

Diese Menschen brauchen manchmal Hilfe.

Andere Menschen übersehen das oft.

Deshalb bekommen sie oft keine Hilfe.

Dieses Buch hat 5 Kapitel.

Genau wie die Ausstellung.

Kapitel 1: Bist Du behindert?

Kapitel 2: Kinder.

Kapitel 3: Arbeit.

Kapitel 4: Diagnosen.

Kapitel 5: Lösungen.



01

KAPITEL 1 VON 5



BIST DU BEHINDERT?

Was ist eine nicht sichtbare Behinderung?

Manche Menschen sitzen im Rollstuhl.

Andere Menschen sehen das sofort.

Andere Menschen haben auch eine Behinderung.

Aber man sieht diese Behinderung nicht.

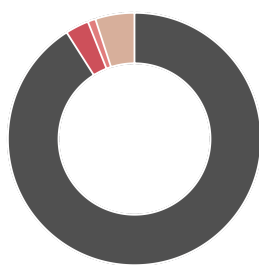
Hier sind Beispiele.

- Autismus. Das Gehirn arbeitet anders.
- ADHS. Der Kopf ist oft sehr unruhig.
- Depression. Das Herz ist sehr traurig.
- Chronische Schmerzen. Der Körper tut oft weh.
- Chronische Erschöpfung. Der Körper ist immer müde.

Manche Menschen denken: Der Mensch hat kein Problem.

Das ist falsch.

Sie sehen das Problem nur nicht.



Wer macht den Menschen behindert?

Es gibt eine wichtige Idee.

Ein Mensch hat oft nur eine andere Art zu sein.

Aber manche Dinge machen ihn behindert.

Zum Beispiel: eine Treppe ohne Rampe.

Oder zu viel Lärm ohne ruhige Ecke.

Deshalb sagen wir das so.

Nicht der Mensch macht das Problem.

Die Treppe oder der Lärm macht das Problem.

Was ist Ableismus?

Ableismus ist ein schwieriges Wort.

Es bedeutet: Ein Mensch behandelt eine Person mit Behinderung schlecht.

Manche Menschen sagen zum Beispiel.

Du siehst nicht behindert aus.

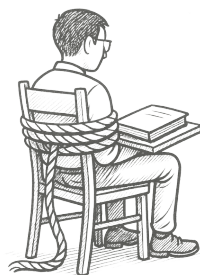
Oder: Streng Dich einfach mehr an.

Solche Sätze machen traurig.

Sie helfen niemandem.

Besser ist diese Frage.

Wie kann ich Dir helfen?





Anne und Rebecca

Anne und Rebecca haben einen Verein gegründet.

Der Verein heißt: Gemeinsam zusammen.

Die beiden sind sehr unterschiedlich.

Das macht sie stark.

02

KAPITEL 2 VON 5



KINDER

Kinder mit nicht sichtbarer Behinderung

Manche Kinder haben eine nicht sichtbare Behinderung.

In der Schule ist das oft schwer.

Im Kinder-garten ist das auch oft schwer.

Es gibt dort viele Geräusche.

Es gibt dort viel Licht.

Es gibt dort viele Menschen.

Das ist für manche Kinder zu viel.

Dann passiert manchmal Folgendes.

Das Kind wird ganz unruhig.

Oder das Kind sagt gar nichts mehr.

Das Wort dafür ist: Overload.

Overload heißt: zu viele Reize auf einmal.

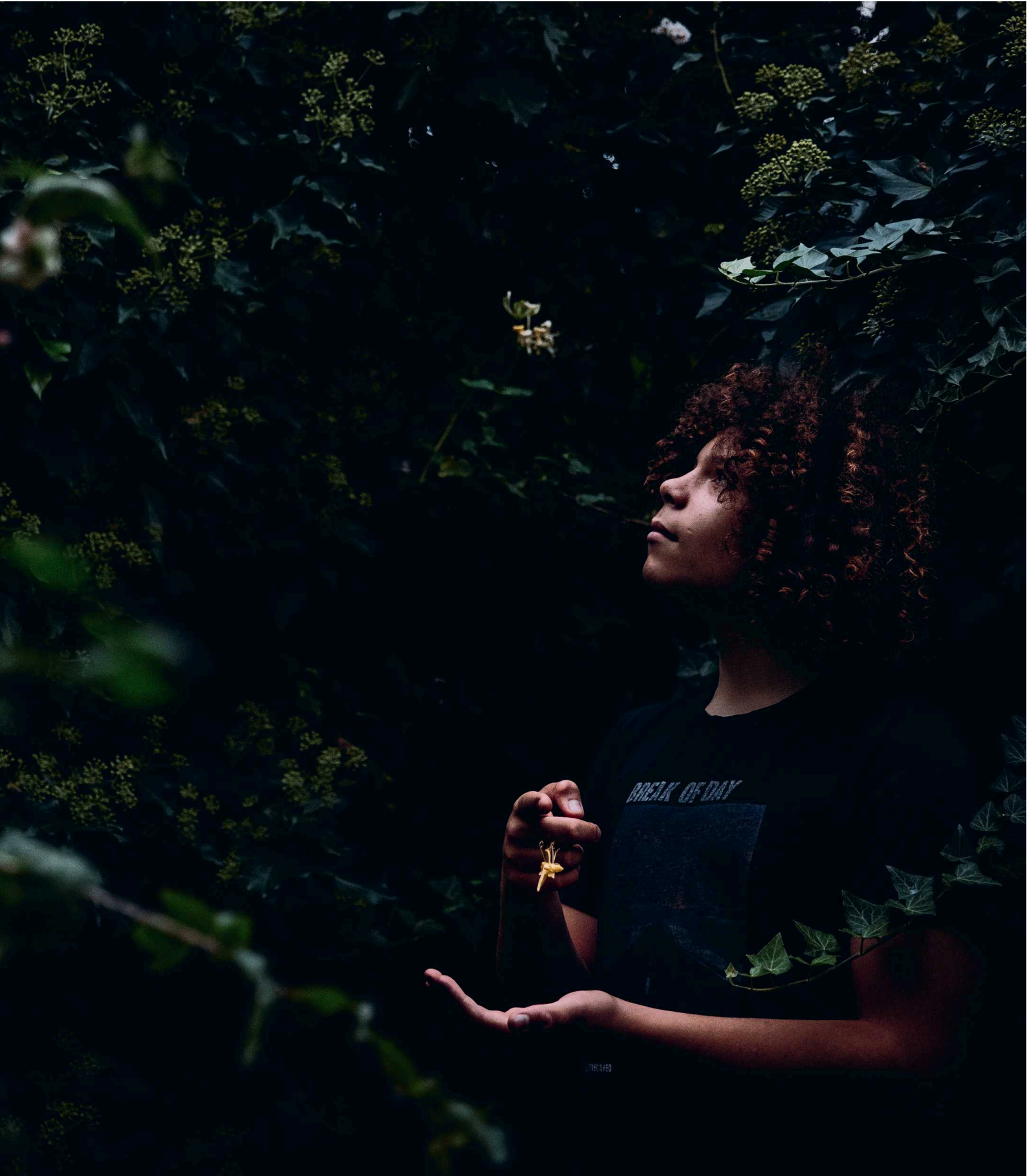
Wichtig: Das Kind will das nicht.

Das Kind braucht dann Ruhe.

Das Kind braucht dann Hilfe.

Niemand darf ein Kind dafür bestrafen.





Max, 14 Jahre

Max spielt gerne Schach.

Max spielt auch gerne Harfe.

Er geht auf ein Gymnasium.

Manche Kinder finden ihn seltsam.

Das macht Max traurig.

Eltern und Familie brauchen auch Hilfe

Eltern von Kindern mit Behinderung haben oft viel zu tun.

Termine, Anträge und Sorgen kosten viel Kraft.

Manche Eltern haben selbst eine nicht sichtbare Behinderung.

Auch sie brauchen manchmal Hilfe.

Nachbarn und Freunde können helfen.

Zum Beispiel: einkaufen gehen.

Oder einfach mal zuhören.

Oder einfach mal anrufen.

Am besten fragen Sie einfach.

Was brauchst Du gerade?



Caja, 14 Jahre

Caja ist sehr still.

Sie malt gerne Portraits.

Beim Malen zeigt sie ihre Gefühle.

03

KAPITEL 3 VON 5



ARBEIT

Arbeiten mit nicht sichtbarer Behinderung

Viele Menschen mit nicht sichtbarer Behinderung wollen arbeiten.

Manchmal brauchen sie dafür etwas Hilfe.

Hier sind Beispiele.

- Eine ruhige Ecke im Büro.
- Kopfhörer gegen Lärm.
- Klare Aufgaben. Schritt für Schritt.
- Feste Pausen.

Menschen mit nicht sichtbarer Behinderung sind oft sehr gute Mitarbeiter.

Sie bringen neue Ideen mit.

Sie bringen viel Kraft mit.

Die Stille Stunde im Supermarkt

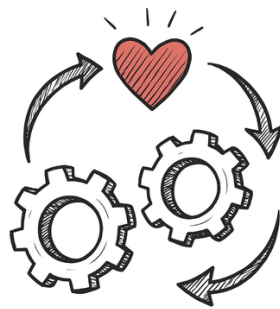
Es gibt die Stille Stunde im Supermarkt.

In dieser Zeit ist es leiser.

Es gibt keine laute Musik.

Es gibt kein helles Licht.

So können mehr Menschen entspannt einkaufen.





Anna Ring

Anna Ring arbeitet mit autistischen Menschen.
Sie hilft ihnen im Alltag.
Diese Arbeit macht ihr viel Freude.

04

KAPITEL 4 VON 5



DIAGNOSEN

Autismus

Autismus ist keine Krankheit.

Autismus ist eine andere Art zu sein.

Menschen mit Autismus nehmen die Welt anders wahr.

Sie hören Dinge oft stärker.

Sie sehen Dinge oft stärker.

Sie fühlen Dinge oft stärker.

Das kann sehr anstrengend sein.





Alexander, 21 Jahre

Alexander ist Autist.

Er arbeitet in einer Küche.

Er geht gerne ins Fitness-Studio.



Katrin

Katrin ist Autistin.

Sie hat das erst spät erfahren.

Das Bild zeigt: Niemand hat sie richtig verstanden.



**** Margarethe von Stern ****

Margarethe von Stern

Margarethe ist Schau-spielerin.

Margarethe ist auch Künstlerin.

Sie ist Autistin.

Sie zeigt ihre Gefühle durch Kunst.

ADHS

ADHS ist eine Abkürzung.

Sie steht für eine besondere Art der Aufmerksamkeit.

Menschen mit ADHS haben viele Gedanken gleichzeitig.

Sie können sich schwer konzentrieren.

Manche Menschen sind auch sehr unruhig.

Das ist keine schlechte Erziehung.

Das ist eine Diagnose.





Robert Kaluza

Robert hat ADHS.

ADHS ist für ihn ein Geschenk.

Aber ADHS ist manchmal auch schwer.



Jenny, 21 Jahre

Jenny hat Mutismus und ADHS.

Mutismus heißt: Manchmal bleibt sie ganz stumm.

Das Bild zeigt ihre vielen Gedanken.

ME/CFS

ME/CFS ist eine Abkürzung.

Sie steht für eine schwere Erschöpfungs-Krankheit.

Menschen mit ME/CFS sind extrem müde.

Auch nach kleinen Aufgaben brauchen sie viel Ruhe.

Das ist keine Faulheit.

Das ist eine Krankheit.



ME/CFS verläuft mild, moderat,
schwer oder sehr schwer.
Ein Viertel ist haus- oder
bettgebunden. Hausbesuche
werden häufig verweigert.



Christiane

Christiane hat ADHS und Autismus.

Sie hat auch Borderline.

Das Bild hat sie in einer schweren Zeit gemalt.



Katharina, 37 Jahre, Ergo-therapeutin

Katharina hat Depressionen.

Man sieht das von außen nicht.

Das Bild heißt: Zwischenlandung.



Mein Wimmelleben

Diese Frau hat ADHS und Autismus.

Sie hat auch andere Krankheiten.

Die Diagnose war für sie eine gute Entdeckung.

05

KAPITEL 5 VON 5



LÖSUNGEN

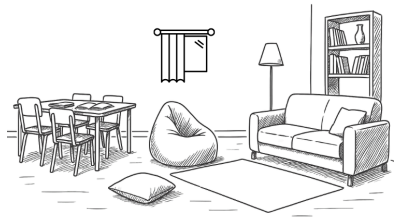
Häuser und Räume für alle

Räume können Menschen helfen.

Oder Räume können Menschen stressen.

- Ruhige Räume für Pausen einrichten.
- Weniger Lärm einrichten.
- Weniger grelles Licht einrichten.
- Klare Informationen geben.

Auch kleine Dinge helfen sehr viel.



Ruhe-Orte sind wichtig

Manche Menschen brauchen manchmal eine Pause.

Sie brauchen einen ruhigen Ort.

Ganz ohne Lärm.

Das kann in der Schule sein.

Oder bei der Arbeit.

Oder bei einer Veranstaltung.

Ein Ruhe-Ort ist keine Strafe.

Ein Ruhe-Ort hilft, wieder Kraft zu finden.



Feste und Veranstaltungen für alle

Konzerte, Feste und Feiern sind schön.

Aber es gibt oft viel Lärm.

Und es gibt oft viele Menschen.

Das ist für manche Menschen zu viel.

- Kopfhörer gegen Lärm anbieten.
- Einen ruhigen Bereich einrichten.
- Kein grelles Blinklicht nutzen.

So können mehr Menschen mitfeiern.



Warum das so wichtig ist

Manche Menschen mit nicht sichtbarer Behinderung fühlen sich sehr allein.

Manche Menschen sind sehr traurig.

Ohne Hilfe wird die Lage manchmal sehr gefährlich.

Deshalb ist es so wichtig.

Zuhören.

Ernst nehmen.

Helfen.

Das kann Leben retten.

ZUM SCHLUSS

Was können Sie tun?

Sie können freundlich sein.

Sie können fragen: Brauchst Du Hilfe?

Es reicht, den Menschen ernst zu nehmen.

Danke, dass Sie diese Ausstellung besucht haben.

Ihr Team von Stille Stunde.

