

DIE BARRIEREN

Manche Barrieren sieht man nicht



Eine Treppe ist eindeutig. Man versteht sofort: Hier kommen wir mit einem Rollstuhl nicht weiter. Diese Barrieren werden nicht überall und nicht genug abgebaut, aber sie werden häufig verstanden.

Invisible, also nicht sichtbare, Barrieren werden oft gar nicht wahrgenommen. Die Vielzahl der Belastungen führt immer mehr zu verminderter Teilhabe, zu Leid, Schmerz oder Rückzug.

Was einzeln noch auszuhalten ist, wirkt in der Summe als Barriere.

Hier nur ein paar Beispiele:

- **sensorisch** – Lärm, grelles Licht, Berührung, Gerüche
- **chemisch** – Duftstoffe, Reinigungsmittel, schlechte Luft
- **kommunikativ** – schwere, erwartete oder vorwurfsvolle Sprache, Formulare
- **sozial** – kein Rückzugsort, starre Abläufe, Stigma, Mimik, Organisatorisches

Das beste Hilfsmittel ist ein Umfeld, das mit Herz und Verständnis reagiert.

DAS COR.SYSTEM

Ein Zeichen statt einer Erklärung

Wer erschöpft ist, kann sich nicht erklären. Das **Cor.**System kann helfen.



„Cor.“ stand bei den Römern für Herz und Verstand. Ein Erklärvideo und weitere Informationen gibt es hier.

So gibt jemand das Zeichen

- 01 Das Wort** – „Cor.“ sagen oder schreiben. Kurz genug, wenn alles schwerfällt.
- 02 Das Handzeichen** – eine Faust für das Hirn, eine Hand als halbes Herz.
- 03 Das Symbol** – am Anstecker, an der Tür, im Formular.

Und so antworten Sie: **invisible Barrieren abbauen, glauben statt bewerten.**

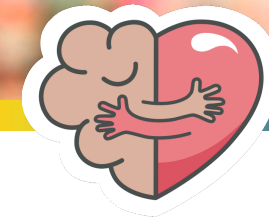


gemeinsam zusammen e. V.
Initiative Stille Stunde
post@stille-stunde.com
www.stille-stunde.com



#dubistnichtallein
#unsichtbarnichtunwichtig
#saycor

IN KOOPERATION MIT



INITIATIVE STILLE STUNDE

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen

und ihre invisiblen Barrieren

Warum manche Menschen an Situationen scheitern, die andere gar nicht wahrnehmen – und was jede und jeder von uns ändern kann.



Diese Informationen gibt es auch in Leichter Sprache.

WENN SICH NICHTS ÄNDERT

Die Präventionskaskade

Die meisten Behinderungen sieht man nicht. Und wer helfen will, weiß oft nicht, wie. Solange nichts geschieht, wächst die Belastung – Stufe für Stufe, und jede Stufe wirkt zurück:

- 1 Keine Erholung**
Der Tag fordert mehr, als die Nacht zurückgibt.
- 2 Die Erschöpfung wird körperlich**
Dauerstress hinterlässt Spuren im Körper.
- 3 Die Seele zieht sich zurück**
Angst, Rückzug und Depression können zunehmen.
- 4 Kein Ausweg mehr**
Hilfe kommt nicht an, Versorgung bricht weg. Die Ausweglosigkeit ist real.

WENN NIEMAND EINGREIFT

Echte Krisen

Für einige Gruppen ist ein erhöhtes Suizidrisiko international dokumentiert.

„Die Kaskade verdeutlicht, dass sensorische und kommunikative Barrieren als suizidrelevante Stressoren mitgedacht werden müssen.“

Prof. Dr. med. Ute Lewitzka, Professur für Suizidologie und Suizidprävention, Universitätsklinikum Frankfurt

In einer Krise: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111

WER GEMEINT IST

Bist du behindert?

Das soziale Modell aus Großbritannien sagt: Ein Mensch *ist* nicht behindert – er *wird* behindert. Trotzdem gibt es Gruppen, die man berücksichtigen sollte, um Barrieren zu verstehen.

Körperliche Behinderungen	Chronische Erkrankungen
---------------------------	-------------------------

Neurofunktionale Behinderungen	Sinnes-behinderungen
--------------------------------	----------------------

Für nicht sichtbare Behinderungen gibt es bis heute keine konkrete Strukturierung.

WIR DEFINIEREN

Menschen mit anhaltender Belastung in vier Bereichen – deren Teilhabe deshalb immer wieder scheitert.

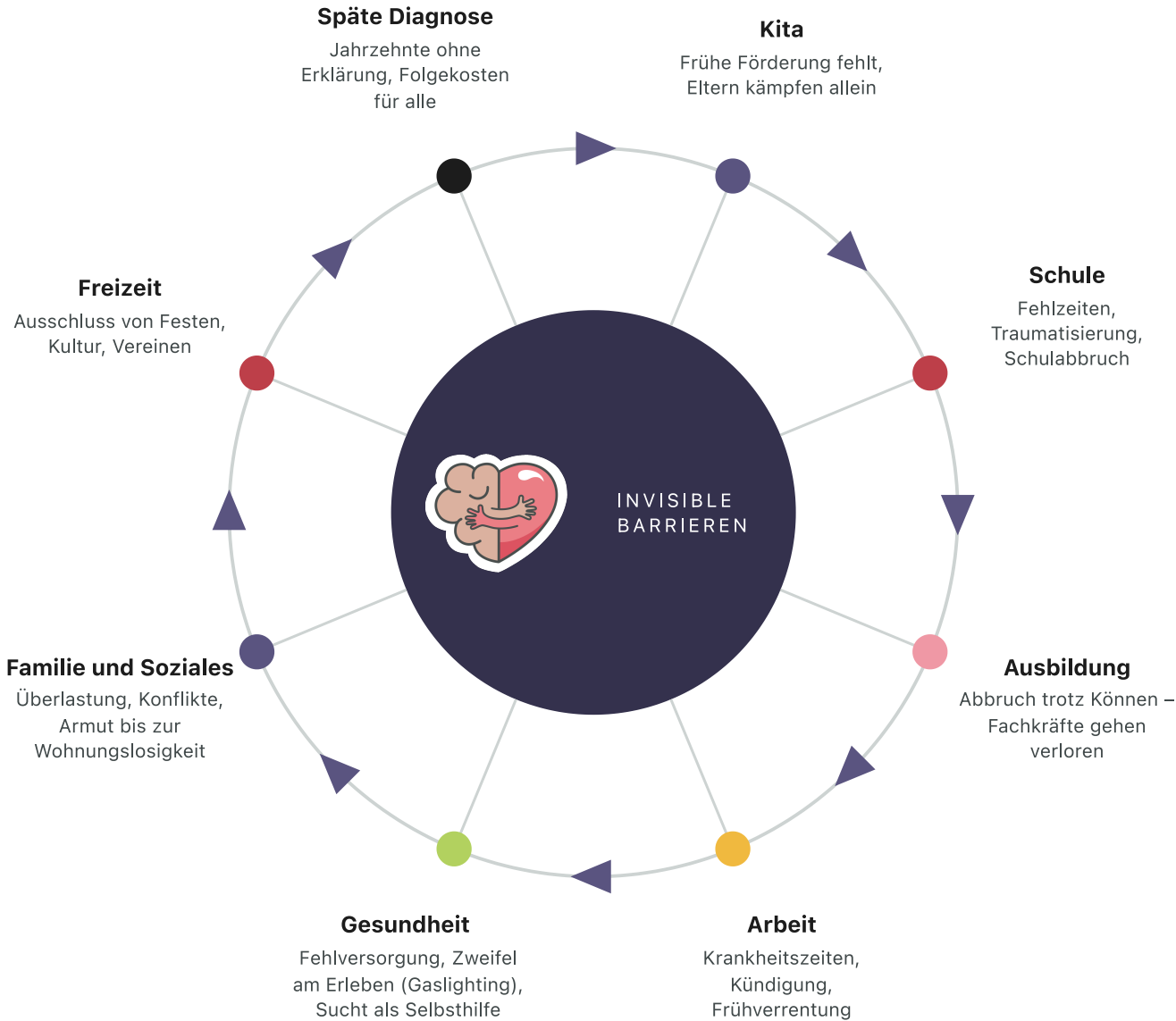
- 01 Reizverarbeitung – Licht, Lärm, Berührung, Geruch, chemische Stoffe
- 02 Handlungssteuerung – interpretieren, verarbeiten, anfangen, entscheiden
- 03 Schmerzverarbeitung – Schmerz verhindert Erholung
- 04 Stresstoleranz – Resilienz, psychische Belastung

Wichtig

Nicht das Hilfsmittel entscheidet. Wer einen Rollstuhl nutzt, kann zusätzlich eine nicht sichtbare Behinderung haben. Es zählt die dauerhafte Belastung – und die Teilhabe, die an invisiblen Barrieren scheitert.

DER KREISLAUF

Innen das Leben, außen die Kosten für Mensch und Gesellschaft.



DIE GUTE NACHRICHT

Sie können etwas tun

Sie brauchen keine Diagnose und keinen Nachweis – Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sind überall. Sie brauchen nur ein bisschen Herz und Verständnis.

- 01 HEUTE
Anerkennen und nachfragen – „Was brauchen Sie?“ Nicht vermuten oder banalisieren.
Die Barrieren suchen – wo wird es bei uns laut, hell, eng oder unklar?
Reize senken, Rückzugsort ausweisen – Stille Stunde, gedimmtes Licht, Duftstoffe reduzieren.

- 02 DAUERHAFT
Aufklären – Ausstellung und Materialien auf stille-stunde.com nutzen.
Weiterbilden – Kontaktpersonen in Bildung, Rettung, Polizei und Behörden.

- 03 IM SYSTEM
Barrieren abbauen – in Gesundheit, Kita, Schule, Wirtschaft, Freizeit, bei Veranstaltungen.
Das Cor.System einsetzen – Zeichen und Antwort sind auf der Rückseite erklärt.

Vorbeugen heißt: die Umgebung ändern. Nicht warten, bis sich eine Person outet. Und außerdem: Reizarmut tut allen gut.