

INITIATIVE STILLE STUNDE

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen

und ihre invisiblen Barrieren

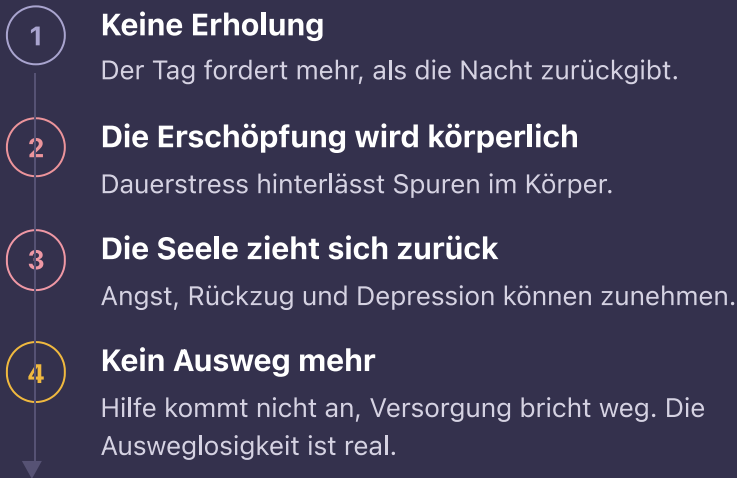
Warum manche Menschen an Situationen scheitern, die andere gar nicht wahrnehmen – und was jede und jeder von uns ändern kann.



Diese Informationen gibt es auch in
Leichter Sprache.

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:



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

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.

Bist du behindert?

Das soziale Modell aus Großbritannien sagt: Ein Mensch *ist* nicht behindert – er *wird* behindert. Trotzdem gibt es Gruppen, die man kennen 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.

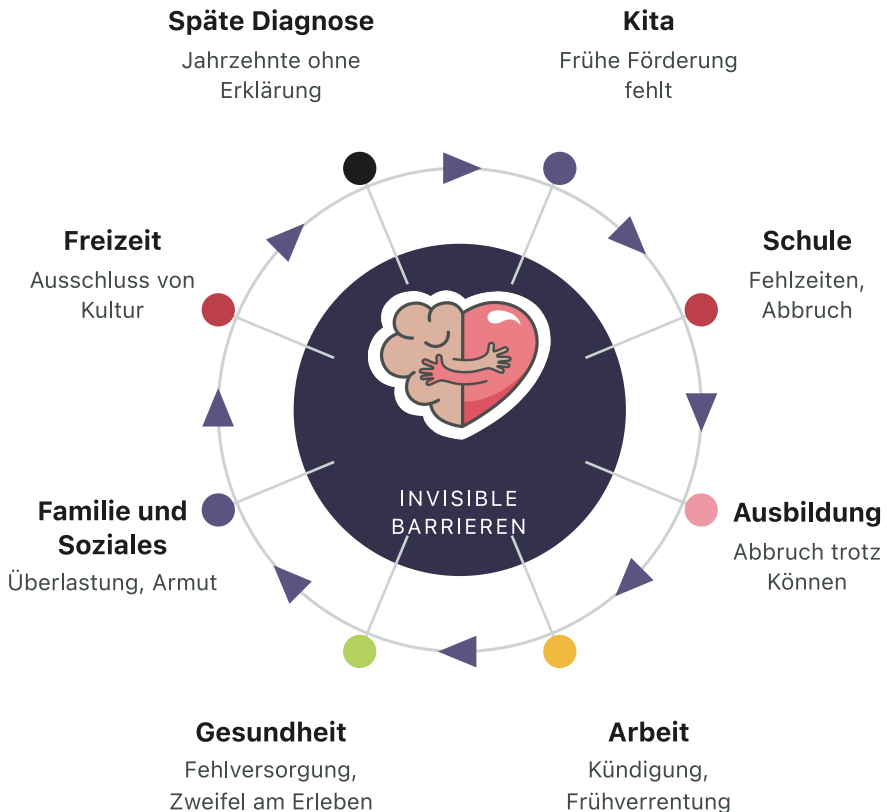
- 01 Reizverarbeitung** – Licht, Lärm, Berührung, Geruch, Chemie
- 02 Handlungssteuerung** – interpretieren, verarbeiten, anfangen, entscheiden
- 03 Schmerzverarbeitung** – Schmerz verhindert Erholung
- 04 Stresstoleranz** – Resilienz, psychische Belastung

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 daran scheitert.

Alles hängt zusammen

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



Jede Station wirkt auf die nächste – und alle wirken zurück. Wer früh eingreift, unterbricht den Kreis.

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 auf der nächsten Seite.

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

Ein Zeichen statt einer Erklärung

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

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.



„Cor.“ stand bei den Römern für Herz und Verstand. Ein Erklärvideo und weitere Informationen gibt es über den QR-Code auf stille-stunde.com.

WER WIR SIND

Initiative Stille Stunde

Wir machen Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar. Kampagne und Materialien sind gemeinfrei und dürfen in Ihrer Region genutzt werden.



gemeinsam zusammen e. V.

Initiative Stille Stunde

post@stille-stunde.com

www.stille-stunde.com

#dubistnichtallein

#unsichtbarnichtunwichtig

#saycor



Alle Varianten des Flyers – digital, Leichte Sprache und Print
– finden Sie unter **www.stille-stunde.com/presse**

IN KOOPERATION MIT