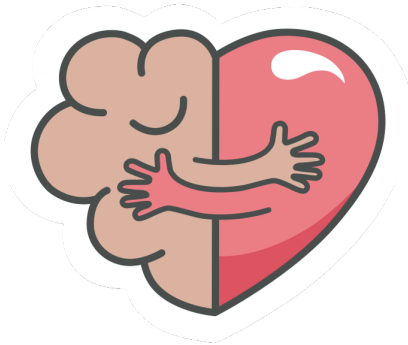




Leichte Sprache

Barrieren, die man nicht sieht

Ein Heft über Menschen
mit unsichtbaren
Behinderungen.



Dieses Heft ist in Leichter Sprache.
Viele Menschen verstehen sie gut.

Seite 2

Was steht in diesem Heft?

Seite 3	Was ist eine Barriere?
Seite 4	Wer ist gemeint?
Seite 5	Das ist oft zu viel
Seite 6	Barrieren an vielen Orten
Seite 7	Wenn sich nichts ändert
Seite 8	Das hilft
Seite 9	Unser Zeichen Cor
Seite 10	So geht das Handzeichen
Seite 11	Hilfe in einer Krise
Seite 12	Wer wir sind

Sie können auch einzelne Seiten lesen.

Was ist eine Barriere?



Eine Barriere ist ein Hindernis.

Eine Treppe ist ein Hindernis.

Ein Mensch im Rollstuhl

kommt da nicht hoch.

Das sehen alle sofort.



Manche Barrieren

sieht man nicht.

Zum Beispiel: sehr laute Geräusche.

Oder: sehr helles Licht.

Diese Barrieren heißen:

unsichtbare Barrieren

Wir sagen auch:

invisible Barrieren.

Man spricht das so: in-wi-si-bel.

Das ist Englisch für: unsichtbar.

Beide Wörter meinen das Gleiche.

Wer ist gemeint?

Manche Menschen haben
eine Behinderung.

Aber man sieht die Behinderung nicht.

Zum Beispiel diese Menschen:



Menschen mit Autismus.

Für sie sind Geräusche oder reden
oft sehr schwer.



Menschen mit ADHS.

Für sie ist ruhig bleiben oft schwer.



Menschen mit Schmerzen,
die nicht weggehen



Menschen mit Krankheiten,
die nicht weggehen



Menschen mit
Lern-Schwierigkeiten

Bitte denken Sie an diese Menschen.

Auch wenn man die Behinderung nicht sieht.

Das ist oft zu viel



Lärm und viele Stimmen



Helles Licht



Starke Gerüche



Viele Menschen auf einmal



Schwere Sprache



Es gibt keinen ruhigen Ort

Eine Sache allein
geht meistens gut.

Aber oft kommen viele Sachen zusammen.
Das braucht sehr viel Kraft.

Dann hat ein Mensch keine Kraft mehr.

Aber: Das kann man ändern.

Diese Barrieren gibt es an vielen Orten



Im Kinder-Garten



In der Schule



In der Ausbildung



Bei der Arbeit



Beim Arzt



In der Familie



In der Freizeit

Jedes Mal braucht ein Mensch Kraft.

Überall kann man helfen.

Wenn sich nichts ändert

-   Ein Mensch ist immer müde.
-   Der Körper wird krank.
-   Der Mensch wird traurig und hat Angst.
-   Der Mensch bittet um Hilfe. Aber niemand hilft.
-   Ein Mensch hat keine Hoffnung mehr. Dann geht es wieder bei Schritt 1 los.



Man kann das stoppen.

Bei jedem Schritt.

Geht es Ihnen sehr schlecht?

Dann lesen Sie Seite 11.

Das hilft



Machen Sie das Licht dunkler.



Machen Sie die Musik aus.



Machen Sie einen ruhigen Raum.



Fragen Sie:
Was brauchen Sie?



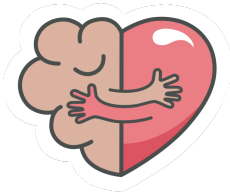
Glauben Sie der Person.

Wichtig:

Ein Mensch im Rollstuhl
kann auch eine unsichtbare
Behinderung haben.
Man sieht nicht immer alles.

Das ist oft ganz einfach.
Und es hilft sehr vielen Menschen.

Das ist unser Zeichen



Das Zeichen heißt: Cor.
Man spricht es so: Kor.
Cor ist ein altes Wort für Herz.

Cor sagt: Ich brauche jetzt Ruhe.

Sie können Cor sagen.

Sie können Cor auch schreiben.

Cor gehört allen.

Jeder darf das Zeichen benutzen.

Sie können nur eine Hand benutzen?

Dann zeigen Sie beides nacheinander.



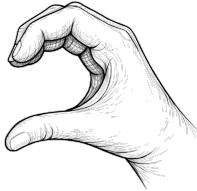
Halten Sie Ihr Handy an das Bild.
Dann kommt ein Video über Cor.
Das Handzeichen zeigt Seite 10.

So geht das Handzeichen



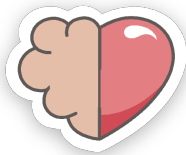
1

Machen Sie eine Faust.
Das ist das Hirn.



2

Die andere Hand formt
ein halbes Herz.



3

Legen Sie beide Hände
zusammen.
Das ist das Zeichen.

Sie können nur eine Hand benutzen?
Dann zeigen Sie beides nacheinander.



Jetzt wissen andere:

Dieser Mensch braucht Ruhe.
Auch wenn man es nicht sieht.

Geht es Ihnen sehr schlecht?

Manchmal ist alles zu viel.
Dann brauchen Sie Hilfe.
Das ist keine Schwäche.



Rufen Sie an.

Telefon-Seelsorge:

0800 111 0 111

Der Anruf kostet kein Geld.
Sie können immer anrufen.
Auch in der Nacht.

Da hört Ihnen jemand zu.
Sie müssen nichts erklären.



Sie sind nicht allein.

Wer wir sind

Wir sind der Verein
gemeinsam zusammen.

Wir wollen:

Alle Menschen sollen mitmachen können.

In der Schule, bei der Arbeit
und in der Freizeit.

Machen Sie mit.

Bauen Sie Barrieren ab.

Alle Sachen von uns sind kostenlos.

Sie dürfen sie überall benutzen.

Danke, dass Sie das Heft gelesen haben.

gemeinsam zusammen e.V.

post@stille-stunde.com

www.stille-stunde.com

