

Ich habe eine nicht sichtbare Behinderung.



Stress und Reizüberflutung können zu untypischen Reaktionen führen. **Danke für Geduld und Sensibilität.**

Name

Notfall-Telefon

Diagnose

Beruhigung/Hilfe

Medikation

Verhalten in der Krise

- ☐ nonverbal/orientierungslos
- ☐ reizempfindlich
- ☐ wirke ggf. aggressiv/impulsiv
- ☐ Ohnmacht/Meltdown/Shutdown

Was mir hilft

- ☐ Licht und Lärm reduzieren
- ☐ nicht/leise/schriftlich reden
- ☐ _____
- ☐ _____

Ich habe eine Behinderung. Man sieht sie nicht.



Viel Lärm und Stress sind schwer für mich.
Dann reagiere ich vielleicht anders.

Bitte haben Sie Geduld. Danke!

Name

Bitte anrufen

Meine Behinderung

Das beruhigt mich

Medikamente

Wenn es mir schlecht geht

- ☐ Ich kann nicht sprechen.
- ☐ Ich bin verwirrt.
- ☐ Ich wirke vielleicht wütend.
- ☐ Ich breche zusammen.

Das hilft mir

- ☐ weniger Licht und Lärm
- ☐ leise reden oder schreiben

☐ _____

☐ _____

I have a hidden disability.



Stress and sensory overload can cause unexpected reactions. **Thank you for your patience and understanding.**

#saycor

stille-stunde.com

Name

Emergency contact

Diagnosis

What calms me

Medication

During a crisis

- ☐ non-verbal/disoriented
- ☐ sensitive to stimuli
- ☐ may seem aggressive/impulsive
- ☐ fainting/meltdown/shutdown

What helps me

- ☐ reduce light and noise
- ☐ silence/soft voice/writing

☐

☐

J'ai un handicap invisible.



Le stress et la surcharge sensorielle peuvent provoquer des réactions inhabituelles. **Merci pour votre patience et votre bienveillance.**

#saycor

stille-stunde.com

Nom

Contact d'urgence

Diagnostic

Ce qui m'apaise

Médicaments

En cas de crise

- ☐ mutisme/désorientation
- ☐ hypersensibilité aux stimuli
- ☐ agressivité/impulsivité
- ☐ perte de connaissance / meltdown / shutdown

Ce qui m'aide

- ☐ réduire lumière et bruit
- ☐ silence/voix basse/par écrit

☐

☐

Tengo una discapacidad invisible.



El estrés y la sobrecarga sensorial pueden provocar reacciones inesperadas. **Gracias por su paciencia y comprensión.**

#saycor

stille-stunde.com

Nombre

Tel. de emergencia

Diagnóstico

Qué me calma

Medicación

En una crisis

- ☐ mutismo/desorientación
- ☐ hipersensibilidad sensorial
- ☐ agresividad/impulsividad
- ☐ desmayo/meltdown/shutdown

Lo que me ayuda

- ☐ reducir luz y ruido
- ☐ silencio/voz baja/por escrito
- ☐ _____
- ☐ _____

Ik heb een onzichtbare beperking.



Stress en overprikkeling kunnen tot onverwachte reacties leiden. **Bedankt voor je geduld en begrip.**

#saycor

stille-stunde.com

Naam

Noodcontact

Diagnose

Wat mij kalmeert

Medicatie

Tijdens een crisis

☐ non-verbaal/gedesoriënteerd

☐ prikkelgevoelig

☐ kan agressief/impulsief lijken

☐ flauwvallen/meltdown/shutdown

Wat mij helpt

☐ licht en geluid dempen

☐ stilte/zacht/op schrift

☐

☐

Ho una disabilità invisibile.



Lo stress e il sovraccarico sensoriale possono causare reazioni insolite. **Grazie per la pazienza e la comprensione.**

#saycor

stille-stunde.com

Nome

Contatto di emergenza

Diagnosi

Cosa mi calma

Farmaci

Durante una crisi

- ☐ mutismo/disorientamento
- ☐ ipersensibilità sensoriale
- ☐ aggressività/impulsività
- ☐ svenimento/meltdown/shutdown

Cosa mi aiuta

- ☐ ridurre luce e rumore
- ☐ silenzio/piano/per iscritto

☐ _____

☐ _____

Mam niewidoczną niepełnosprawność.



Stres i przeciążenie sensoryczne mogą wywołać nietypowe reakcje. **Dziękuję za cierpliwość i wyrozumiałość.**

#saycor

stille-stunde.com

Imię i nazwisko

Kontakt alarmowy

Diagnoza

Co mnie uspokaja

Leki

W sytuacji kryzysowej

- ☐ brak mowy/dezorientacja
- ☐ nadwrażliwość na bodźce
- ☐ agresja/impulsywność
- ☐ omdlenie/meltdown/shutdown

Co mi pomaga

- ☐ ograniczyć światło i hałas
- ☐ cisza/cichy głos/pisemnie
- ☐ _____
- ☐ _____

Görünmeyen bir engelim var.



Stres ve duygusal aşırı yüklenme beklenmedik tepkilere yol açabilir. **Sabrınız ve anlayışınız için teşekkürler.**

Ad Soyad

Acil durum kişisi

Tanı

Beni rahatlatanlar

İlaçlar

Kriz anında

- ☐ konuşamama/yönelim kaybı
- ☐ uyaranlara aşırı duyarlılık
- ☐ saldırgan/dürtüsel görünüm
- ☐ bayılma/meltdown/shutdown

Bana iyi gelenler

- ☐ ışığı ve sesi azaltmak
- ☐ sessizlik/alçak ses/yazılı
- ☐ _____
- ☐ _____