



INTERNATIONAL SUMMARY · 12 LANGUAGES

Cor.System

One open sign for invisible disabilities.

EN

English

At a glance

2 →

FR

Français

En bref

4 →

ES

Español

De un vistazo

6 →

NL

Nederlands

In het kort

8 →

IT

Italiano

In sintesi

10 →

PT

Português

Em resumo

12 →

PL

Polski

W skrócie

14 →

HU

Magyar

Röviden

16 →

RO

Română

Pe scurt

18 →

TR

Türkçe

Kısaca

20 →

UK

Українська

Коротко

22 →

SV

Svenska

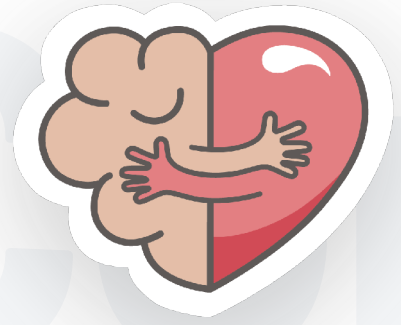
I korthet

24 →

Original concept in German. Translations by the volunteer team – feedback from native speakers is very welcome.

Cor.System

One open sign for invisible disabilities.



THE PROBLEM

Harsh lighting, a noisy checkout, a crowded room. For some people, that's when everything shuts down – and they can't explain why. Visibility helps – and good options already exist, such as the internationally established Sunflower. The Cor.System is another, open option: it makes **sensory, chemical, communication and social barriers** visible in four ways.

THE IDEA

A brain on the left stands for knowledge. A heart on the right stands for understanding. Joined, they make a single sign. Together, they can improve **inclusion** – without anyone having to disclose a diagnosis.

One sign. Four ways to use it.

PRINT · SHOW · SAY · WRITE



1 · Print

On a badge, a card or an ID – plus an official version for public signs.



2 · Show

One hand makes a fist for the brain, the other forms half a heart. No props, no words – simple enough for children.



3 · Say

One syllable – Latin for heart. No hands needed, and often still possible when speaking is hard.



4 · Write

Just type it in a message – it's spelt the same in many languages.

WHAT'S NEW

Invisible disabilities are often seen as hard to categorise. The Cor.System proposes sorting them by **how they affect daily life**, not by diagnosis. Many of them strain the same four stress axes:

Sensory regulation

Pain processing

Stress tolerance

Cognitive load

When one axis stays overloaded, the others follow (the Konvera cascade model, our working model). Easing the load early can help stop this chain reaction.

HF

"Removing the barriers that keep people with invisible disabilities from taking part on equal terms is, in principle, ethically justified – just as it is for visible disabilities."

Prof. Helmut Frister · Chair, German Ethics Council (translated)

Four kinds of barrier – and ways to bring them down.

S · SENSORY

Bright light, noise, crowds.

C · CHEMICAL

Air fresheners, strong cleaning products, perfume, smoke.

CO · COMMUNICATION

Sarcasm, unclear announcements, forms full of jargon.

SO · SOCIAL

Too close, too demanding, too fast.

For each barrier, a set of signs is proposed in three styles: illustrated, silhouette and an official version for public authorities.

WHAT IT COULD LOOK LIKE DAY TO DAY

Anyone who knows the sign can help – no diagnosis, no long explanation: **Talk little or not at all · reduce stimuli · give space and time.**

At the council office

A woman is waiting in a busy, noisy corridor. She shows her ID card with the sign.

→ She can wait in a quiet side room and is called when it's her turn.

At school

The classroom is too loud for a child, who makes the hand sign.

→ The teacher nods: the child can put on headphones and go to the quiet corner.

At a festival

It's all getting too much for a man. He texts his friend "Cor."

→ She finds him and takes him to the quiet room with dimmed lights.

FREE TO USE – AND OPEN TO STANDARDISATION

The Cor.System is **free to use** – for local authorities, schools, businesses and individuals. An open Canva template lets anyone design their own ID card, and new heart-brain designs are welcome: diversity is part of the movement, and raising awareness matters more than uniformity. In the long term, a **standards-ready version** is planned alongside, so the sign can feed into official debates and public signage.

UN GOALS



Watch the explainer

youtu.be/9xrS7yMFgMg

A seven-minute explainer in German – auto-translated subtitles are available on YouTube.



Community concept & downloads

stille-stunde.com · #SayCor

ID cards, flyers, Canva templates and more for Invisible Disabilities Day (website in German, some files in English).

A little heart, a little understanding – that can make all the difference.



The sign, the hand gesture, the code word and ready-made templates for IDs, badges and signage are all free.

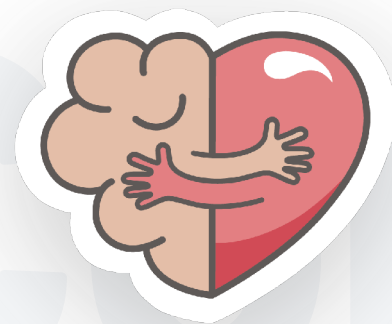
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concept: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

We're a volunteer-run non-profit. We keep learning, we make mistakes along the way, and we welcome constructive feedback.

Cor.System

Un signe ouvert pour les handicaps invisibles.



LE PROBLÈME

Une lumière crue, une caisse bruyante, une salle bondée. Pour certaines personnes, c'est le moment où tout se bloque – sans pouvoir expliquer pourquoi. La visibilité aide – et de bonnes solutions existent déjà, comme le Tournesol, reconnu à l'international. Le Cor.System est une option de plus, ouverte : il rend visibles **les obstacles sensoriels, chimiques, communicationnels et sociaux** de quatre façons.

L'IDÉE

À gauche, un cerveau pour le savoir. À droite, un cœur pour la compréhension. Réunis, ils forment un seul signe. Ensemble, ils peuvent améliorer **l'inclusion** – sans que personne ait à révéler un diagnostic.

Un signe. Quatre façons de l'utiliser.

IMPRIMER · MONTRER · DIRE · ÉCRIRE



1 · Imprimer

Sur un badge, une carte ou une pièce d'identité – et en version officielle pour la signalétique publique.



2 · Montrer

Une main fait le poing pour le cerveau, l'autre forme un demi-cœur. Sans accessoire, sans mots – assez simple pour les enfants.



3 · Dire

Une syllabe – « cœur » en latin. Pas besoin des mains, et souvent encore possible quand parler devient difficile.



4 · Écrire

Il suffit de l'écrire dans un message – il s'écrit de la même façon dans de nombreuses langues.

CE QUI EST NOUVEAU

Les handicaps invisibles sont souvent jugés difficiles à classer. Le Cor.System propose de les ordonner selon **leurs effets sur la vie quotidienne**, et non selon le diagnostic. Beaucoup d'entre eux sollicitent les mêmes quatre axes de stress :

Régulation sensorielle

Traitement de la douleur

Tolérance au stress

Charge cognitive

Quand un axe reste surchargé, les autres suivent (modèle en cascade Konvera, notre modèle de travail). Alléger la charge tôt peut aider à enrayer cette réaction en chaîne.

HF

« Supprimer les obstacles qui empêchent les personnes en situation de handicap invisible de participer sur un pied d'égalité est, en principe, éthiquement justifié – tout comme pour les handicaps visibles. »

Prof. Helmut Frister · Président du Conseil d'éthique allemand (traduit)

Quatre types d'obstacles – et des moyens de les lever.

S · SENSORIEL

Lumière vive, bruit, foule.

C · CHIMIQUE

Désodorisants, produits d'entretien agressifs, parfum, fumée.

CO · COMMUNICATION

Sarcasme, annonces peu claires, formulaires pleins de jargon.

SO · SOCIAL

Trop près, trop exigeant, trop rapide.

Pour chaque type d'obstacle, une famille de signes est proposée en trois styles : illustré, silhouette et version officielle pour les administrations.

À QUOI CELA POURRAIT RESSEMBLER AU QUOTIDIEN

Toute personne qui connaît le signe peut aider – sans diagnostic, sans longue explication : **parler peu ou pas du tout · réduire les stimuli · laisser de l'espace et du temps.**

À la mairie

Une femme attend dans un couloir bondé et bruyant. Elle montre sa carte portant le signe.

→ Elle peut attendre dans une pièce calme et on l'appelle quand c'est son tour.

À l'école

La classe est trop bruyante pour un enfant, qui fait le signe de la main.

→ L'enseignante acquiesce : l'enfant peut mettre un casque et aller au coin calme.

Lors d'une fête

Tout devient trop pour un homme. Il écrit « Cor. » à son amie.

→ Elle le retrouve et l'emmène dans la salle calme à la lumière tamisée.

LIBRE D'UTILISATION – ET OUVERT À LA NORMALISATION

Le Cor.System est **libre d'utilisation** – pour les collectivités, les écoles, les entreprises et les particuliers. Un modèle Canva ouvert permet à chacun de créer sa propre carte, et de nouveaux signes cœur-cerveau sont les bienvenus : la diversité fait partie du mouvement, et la sensibilisation compte plus que l'uniformité. À terme, une **version normalisable** est prévue en parallèle, afin que le signe puisse entrer dans les débats officiels et la signalétique publique.

OBJECTIFS DE L'ONU



Voir la vidéo explicative

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Une vidéo explicative de sept minutes en allemand – des sous-titres traduits automatiquement sont disponibles sur YouTube.



Concept communautaire & téléchargements

stille-stunde.com · #SayCor

Cartes, flyers, modèles Canva et plus encore pour la Journée des handicaps invisibles (site en allemand, certains fichiers en anglais).



Un peu de cœur, un peu de compréhension – cela peut tout changer.

Le signe, le geste de la main, le mot-code et des modèles prêts à l'emploi pour cartes, badges et signalétique sont entièrement gratuits.

stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concept : Rebecca Lefèvre · Logo : markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Nous sommes une association de bénévoles à but non lucratif. Nous continuons d'apprendre, nous faisons des erreurs en chemin et nous accueillons volontiers les retours constructifs.

Cor.System

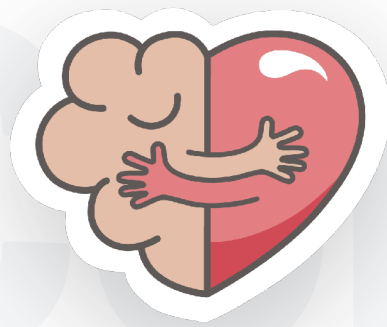
Un signo abierto para las discapacidades invisibles.

EL PROBLEMA

Luz intensa, una caja ruidosa, una sala abarrotada. Para algunas personas, ese es el momento en que todo se bloquea – y no pueden explicar por qué. La visibilidad ayuda – y ya existen buenas opciones, como el Girasol, reconocido internacionalmente. El Cor.System es otra opción, abierta: hace visibles **las barreras sensoriales, químicas, comunicativas y sociales** de cuatro formas.

LA IDEA

Un cerebro a la izquierda representa el conocimiento. Un corazón a la derecha, la comprensión. Unidos, forman un único signo. Juntos pueden mejorar la **inclusión** – sin que nadie tenga que revelar un diagnóstico.



Un signo. Cuatro formas de usarlo.

IMPRIMIR · MOSTRAR · DECIR · ESCRIBIR



1 · Imprimir

En una chapa, una tarjeta o un carné – y en una versión oficial para la señalización pública.



2 · Mostrar

Una mano forma un puño para el cerebro; la otra, medio corazón. Sin objetos, sin palabras – tan sencillo que lo pueden hacer los niños.



3 · Decir

Una sílaba – «corazón» en latín. No hacen falta las manos, y a menudo sigue siendo posible cuando hablar cuesta.



4 · Escribir

Basta con escribirlo en un mensaje – se escribe igual en muchos idiomas.

LO NUEVO

Las discapacidades invisibles suelen considerarse difíciles de clasificar. El Cor.System propone ordenarlas según **cómo afectan a la vida diaria**, no por diagnóstico. Muchas de ellas sobrecargan los mismos cuatro ejes de estrés:

Regulación sensorial

Procesamiento del dolor

Tolerancia al estrés

Carga cognitiva

Cuando un eje permanece sobrecargado, los demás lo siguen (modelo en cascada Konvera, nuestro modelo de trabajo). Aliviar la carga a tiempo puede ayudar a frenar esta reacción en cadena.

HF

«Eliminar las barreras que impiden a las personas con discapacidades invisibles participar en igualdad de condiciones está, en principio, éticamente justificado, igual que en el caso de las discapacidades visibles».

Prof. Helmut Frister · Presidente del Consejo Alemán de Ética (traducción)

Cuatro tipos de barreras – y formas de eliminarlas.

S · SENSORIAL

Luz intensa, ruido, aglomeraciones.

C · QUÍMICA

Ambientadores, productos de limpieza fuertes, perfume, humo.

CO · COMUNICACIÓN

Sarcasmo, avisos poco claros, formularios llenos de tecnicismos.

SO · SOCIAL

Demasiado cerca, demasiadas exigencias, demasiado rápido.

Para cada barrera se propone una familia de signos en tres estilos: ilustrado, silueta y una versión oficial para las administraciones públicas.

CÓMO PODRÍA SER EN EL DÍA A DÍA

Quien conoce el signo puede ayudar – sin diagnóstico, sin largas explicaciones: **hablar poco o nada · reducir estímulos · dar espacio y tiempo.**

En el ayuntamiento

Una mujer espera en un pasillo lleno de gente y ruidoso. Muestra su carné con el signo.

→ Puede esperar en una sala tranquila y la llaman cuando le toca.

En la escuela

En clase hay demasiado ruido para un niño, que hace el signo con las manos.

→ La maestra asiente: el niño puede ponerse auriculares e ir al rincón tranquilo.

En una fiesta

A un hombre todo empieza a superarle. Le escribe «Cor.» a su amiga.

→ Ella lo encuentra y lo lleva a la sala tranquila con luz tenue.

DE USO LIBRE – Y ABIERTO A LA NORMALIZACIÓN

El Cor.System es **de uso libre** – para administraciones locales, escuelas, empresas y particulares. Con una plantilla abierta de Canva, cualquiera puede diseñar su propio carné, y los nuevos diseños de corazón-cerebro son bienvenidos: la diversidad forma parte del movimiento, y la sensibilización importa más que la uniformidad. A largo plazo está prevista, en paralelo, una **versión apta para normalización**, para que el signo pueda incorporarse a los debates oficiales y a la señalización pública.

OBJETIVOS DE LA ONU



Ver el vídeo explicativo

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Un vídeo explicativo de siete minutos en alemán – en YouTube hay subtítulos traducidos automáticamente.



Concepto comunitario y descargas

stille-stunde.com · #SayCor

Carnés, folletos, plantillas de Canva y más para el Día de las Discapacidades Invisibles (web en alemán, algunos archivos en inglés).



Un poco de corazón, un poco de comprensión – eso puede marcar la diferencia.

El signo, el gesto de las manos, la palabra clave y las plantillas listas para carnés, chapas y señalización son totalmente gratuitos.

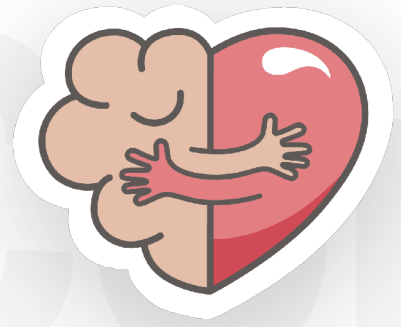
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concepto: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Somos una asociación sin ánimo de lucro formada por voluntarios. Seguimos aprendiendo, cometemos errores por el camino y agradecemos las críticas constructivas.

Cor.System

Eén open teken voor onzichtbare beperkingen.



HET PROBLEEM

Fel licht, een lawaaierige kassa, een volle ruimte. Voor sommige mensen is dat het moment waarop alles blokkeert – zonder dat ze kunnen uitleggen waarom. Zichtbaarheid helpt – en er bestaan al goede mogelijkheden, zoals de internationaal bekende zonnebloem. Het Cor.System is nog een open optie: het maakt **zintuiglijke, chemische, communicatieve en sociale barrières** op vier manieren zichtbaar.

HET IDEE

Links een brein: kennis. Rechts een hart: begrip. Samen vormen ze één teken. Zo kunnen ze **inclusie** verbeteren – zonder dat iemand een diagnose hoeft te delen.

Eén teken. Vier manieren om het te gebruiken.

PRINTEN · TONEN · ZEGGEN · SCHRIJVEN



1 · Printen

Op een button, een kaart of een pas – plus een officiële versie voor openbare bewegwijzering.



2 · Tonen

Eén hand maakt een vuist voor het brein, de andere vormt een half hart. Geen hulpmiddelen, geen woorden – eenvoudig genoeg voor kinderen.



3 · Zeggen

Eén lettergreep – Latijn voor hart. Geen handen nodig, en vaak nog mogelijk als praten moeilijk is.



4 · Schrijven

Typ het gewoon in een bericht – het wordt in veel talen hetzelfde geschreven.

WAT IS ER NIEUW

Onzichtbare beperkingen gelden vaak als moeilijk in te delen. Het Cor.System stelt voor ze te ordenen naar **hun invloed op het dagelijks leven**, niet naar diagnose. Veel ervan belasten dezelfde vier stressassen:

Zintuiglijke regulatie

Pijnverwerking

Stresstolerantie

Cognitieve belasting

Als één as overbelast blijft, volgen de andere (het Konvera-cascademodel, ons werkmodel). Vroege ontlasting kan helpen deze kettingreactie te doorbreken.

HF

“Het wegnemen van barrières die mensen met onzichtbare beperkingen verhinderen op gelijke voet deel te nemen, is in principe ethisch gerechtvaardigd – net als bij zichtbare beperkingen.”

Prof. Helmut Frister · Voorzitter van de Duitse Ethiekraad (vertaald)

Vier soorten barrières – en manieren om ze weg te nemen.

S · ZINTUIGLIJK

Fel licht, lawaai, drukte.

C · CHEMISCH

Luchtverfrissers, sterke schoonmaakmiddelen, parfum, rook.

CO · COMMUNICATIE

Sarcasme, onduidelijke omroepberichten, formuleren vol jargon.

SO · SOCIAAL

Te dichtbij, te veel verwacht, te snel.

Voor elke barrière wordt een reeks tekens voorgesteld in drie stijlen: geïllustreerd, silhouet en een officiële versie voor overheden.

HOE HET ER IN HET DAGELIJKS LEVEN UIT ZOU KUNNEN ZIEN

Iedereen die het teken kent, kan helpen – zonder diagnose, zonder lange uitleg: **weinig of niet praten · prikkels verminderen · ruimte en tijd geven.**

Op het gemeentehuis

Een vrouw wacht in een volle, lawaaiige gang. Ze laat haar pas met het teken zien.

→ Ze mag in een rustige ruimte wachten en wordt geroepen als ze aan de beurt is.

Op school

Het is te luid in de klas voor een kind, dat het handteken maakt.

→ De leerkracht knikt: het kind mag een koptelefoon opzetten en naar de rusthoek gaan.

Op een festival

Het wordt een man allemaal te veel. Hij stuurt zijn vriendin "Cor."

→ Ze vindt hem en brengt hem naar de rustruimte met gedimd licht.

VRIJ TE GEBRUIKEN – EN OPEN VOOR NORMALISATIE

Het Cor.System is **vrij te gebruiken** – voor gemeenten, scholen, bedrijven en particulieren. Met een open Canva-sjabloon kan iedereen een eigen pas ontwerpen, en nieuwe hart-breinontwerpen zijn welkom: diversiteit hoort bij de beweging, en bewustwording is belangrijker dan eenvormigheid. Op termijn komt er daarnaast een **normeerbare versie**, zodat het teken kan doorwerken in officiële debatten en openbare bewegwijzering.

VN-DOELEN



Bekijk de uitlegvideo

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Een uitlegvideo van zeven minuten in het Duits – op YouTube zijn automatisch vertaalde ondertitels beschikbaar.



Communityconcept & downloads

stille-stunde.com · #SayCor

Passen, flyers, Canva-sjablonen en meer voor de Dag van de onzichtbare beperkingen (website in het Duits, sommige bestanden in het Engels).



Een beetje hart, een beetje begrip – dat kan het verschil maken.

Het teken, het handgebaar, het codewoord en kant-en-klare sjablonen voor passen, buttons en bewegwijzering zijn allemaal gratis.

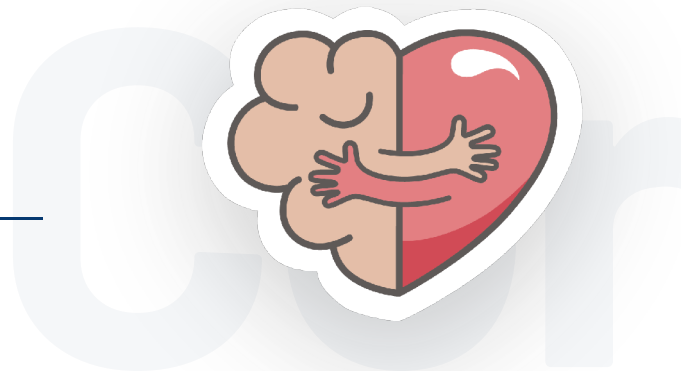
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concept: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Wij zijn een vrijwilligersorganisatie zonder winstoogmerk. We blijven leren, maken onderweg fouten en stellen opbouwende feedback zeer op prijs.

Cor.System

Un segno aperto per le disabilità invisibili.



IL PROBLEMA

Luce abbagliante, una cassa rumorosa, una sala affollata. Per alcune persone è il momento in cui tutto si blocca – senza riuscire a spiegare perché. La visibilità aiuta – ed esistono già buone soluzioni, come il Girasole, riconosciuto a livello internazionale. Il Cor.System è un'ulteriore opzione, aperta: rende visibili **le barriere sensoriali, chimiche, comunicative e sociali** in quattro modi.

L'IDEA

A sinistra un cervello: la conoscenza. A destra un cuore: la comprensione. Uniti, formano un unico segno. Insieme possono migliorare **l'inclusione** – senza che nessuno debba rivelare una diagnosi.

Un segno. Quattro modi per usarlo.

STAMPARE · MOSTRARE · DIRE · SCRIVERE



1 · Stampare

Su una spilla, una tessera o un documento – più una versione ufficiale per la segnaletica pubblica.



2 · Mostrare

Una mano fa il pugno per il cervello, l'altra forma mezzo cuore. Senza oggetti, senza parole – abbastanza semplice anche per i bambini.



3 · Dire

Una sillaba – «cuore» in latino. Non servono le mani, e spesso è ancora possibile quando parlare è difficile.



4 · Scrivere

Basta scriverlo in un messaggio – si scrive allo stesso modo in molte lingue.

COSA C'È DI NUOVO

Le disabilità invisibili sono spesso considerate difficili da classificare. Il Cor.System propone di ordinarle in base a **come incidono sulla vita quotidiana**, non alla diagnosi. Molte di esse mettono sotto pressione gli stessi quattro assi dello stress:

Regolazione sensoriale

Elaborazione del dolore

Tolleranza allo stress

Carico cognitivo

Quando un asse resta sovraccarico, gli altri seguono (modello a cascata Konvera, il nostro modello di lavoro). Alleggerire presto il carico può aiutare a fermare questa reazione a catena.

HF

«Rimuovere le barriere che impediscono alle persone con disabilità invisibili di partecipare su un piano di parità è, in linea di principio, eticamente giustificato – proprio come per le disabilità visibili.»

Prof. Helmut Frister · Presidente del Consiglio etico tedesco (traduzione)

Quattro tipi di barriere – e modi per abbatterle.

S · SENSORIALE

Luce intensa, rumore, folla.

C · CHIMICA

Deodoranti per ambienti, detergenti aggressivi, profumo, fumo.

CO · COMUNICAZIONE

Sarcasmo, annunci poco chiari, moduli pieni di gergo tecnico.

SO · SOCIALE

Troppo vicino, troppe richieste, troppo veloce.

Per ogni barriera viene proposta una famiglia di segni in tre stili: illustrato, silhouette e una versione ufficiale per la pubblica amministrazione.

COME POTREBBE ESSERE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Chi conosce il segno può aiutare – senza diagnosi, senza lunghe spiegazioni: **parlare poco o per niente · ridurre gli stimoli · dare spazio e tempo.**

All'ufficio comunale

Una donna aspetta in un corridoio affollato e rumoroso. Mostra la sua tessera con il segno.

→ **Può aspettare in una stanza tranquilla e viene chiamata quando è il suo turno.**

A scuola

In classe c'è troppo rumore per un bambino, che fa il segno con le mani.

→ **L'insegnante annuisce: il bambino può mettere le cuffie e andare nell'angolo tranquillo.**

A una festa

Per un uomo tutto diventa troppo. Scrive «Cor.» alla sua amica.

→ **Lei lo trova e lo accompagna nella stanza tranquilla con luci soffuse.**

LIBERO DA USARE – E APERTO ALLA NORMAZIONE

Il Cor.System è **libero da usare** – per enti locali, scuole, aziende e privati. Con un modello Canva aperto chiunque può creare la propria tessera, e nuovi segni cuore-cervello sono benvenuti: la diversità fa parte del movimento, e la sensibilizzazione conta più dell'uniformità. A lungo termine è prevista, in parallelo, una **versione normabile**, perché il segno possa entrare nei dibattiti ufficiali e nella segnaletica pubblica.

OBIETTIVI ONU



Guarda il video esplicativo

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Un video esplicativo di sette minuti in tedesco – su YouTube sono disponibili sottotitoli tradotti automaticamente.



Concetto comunitario e download

stille-stunde.com · #SayCor

Tessere, volantini, modelli Canva e altro per la Giornata delle disabilità invisibili (sito in tedesco, alcuni file in inglese).



Un po' di cuore, un po' di comprensione – può fare la differenza.

Il segno, il gesto delle mani, la parola in codice e i modelli pronti per tessere, spille e segnaletica sono tutti gratuiti.

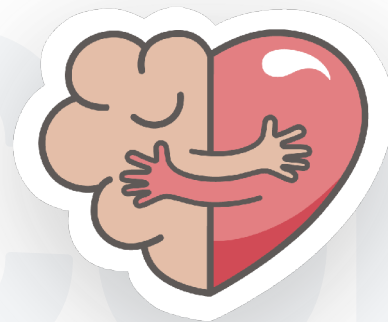
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concetto: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Siamo un'associazione di volontariato senza scopo di lucro. Continuiamo a imparare, lungo la strada commettiamo errori e accogliamo volentieri i feedback costruttivi.

Cor.System

Um sinal aberto para as deficiências invisíveis.



O PROBLEMA

Luz intensa, uma caixa barulhenta, uma sala cheia. Para algumas pessoas, é o momento em que tudo bloqueia – sem conseguirem explicar porquê. A visibilidade ajuda – e já existem boas opções, como o Girassol, reconhecido internacionalmente. O Cor.System é mais uma opção, aberta: torna visíveis **as barreiras sensoriais, químicas, comunicacionais e sociais** de quatro formas.

A IDEIA

À esquerda, um cérebro: o conhecimento. À direita, um coração: a compreensão. Juntos, formam um único sinal e podem melhorar a **inclusão** – sem que ninguém tenha de revelar um diagnóstico.

Um sinal. Quatro formas de o usar.

IMPRIMIR · MOSTRAR · DIZER · ESCREVER



1 · Imprimir

Num crachá, num cartão ou numa identificação – e ainda numa versão oficial para a sinalética pública.



2 · Mostrar

Uma mão faz um punho para o cérebro, a outra forma meio coração. Sem objetos, sem palavras – simples o suficiente para crianças.



3 · Dizer

Uma sílaba – «coração» em latim. Não são precisas as mãos, e muitas vezes ainda é possível quando falar custa.



4 · Escrever

Basta escrevê-lo numa mensagem – escreve-se da mesma forma em muitas línguas.

O QUE HÁ DE NOVO

As deficiências invisíveis são muitas vezes consideradas difíceis de classificar. O Cor.System propõe organizá-las segundo **o impacto que têm no dia a dia**, e não pelo diagnóstico. Muitas delas sobrecarregam os mesmos quatro eixos de stress:

Regulação sensorial

Processamento da dor

Tolerância ao stress

Carga cognitiva

Quando um eixo se mantém sobrecarregado, os outros seguem-no (modelo em cascata Konvera, o nosso modelo de trabalho). Aliviar a carga cedo pode ajudar a travar esta reação em cadeia.

HF

«Eliminar as barreiras que impedem as pessoas com deficiências invisíveis de participar em igualdade de condições é, em princípio, eticamente justificado – tal como acontece com as deficiências visíveis.»

Prof. Helmut Frister · Presidente do Conselho de Ética Alemão (tradução)

Quatro tipos de barreiras – e formas de as eliminar.

S · SENSORIAL

Luz forte, ruído, multidões.

C · QUÍMICA

Ambientadores, produtos de limpeza fortes, perfume, fumo.

CO · COMUNICAÇÃO

Sarcasmo, avisos pouco claros, formulários cheios de jargão.

SO · SOCIAL

Demasiado perto, demasiadas exigências, demasiado rápido.

Para cada barreira é proposta uma família de sinais em três estilos: ilustrado, silhueta e uma versão oficial para as entidades públicas.

COMO PODERIA SER NO DIA A DIA

Quem conhece o sinal pode ajudar – sem diagnóstico, sem longas explicações: **falar pouco ou nada · reduzir estímulos · dar espaço e tempo.**

Na câmara municipal

Uma mulher espera num corredor cheio e barulhento. Mostra o seu cartão com o sinal.

→ **Pode esperar numa sala tranquila e é chamada quando chega a sua vez.**

Na escola

Há demasiado barulho na sala de aula para uma criança, que faz o sinal com as mãos.

→ **A professora acena com a cabeça: a criança pode pôr auscultadores e ir para o cantinho calmo.**

Numa festa

Para um homem, tudo se torna demasiado. Escreve «Cor.» à amiga.

→ **Ela encontra-o e leva-o para a sala calma com luz suave.**

DE USO LIVRE – E ABERTO À NORMALIZAÇÃO

O Cor.System é **de uso livre** – para autarquias, escolas, empresas e particulares. Com um modelo Canva aberto, qualquer pessoa pode criar o seu próprio cartão, e novos desenhos coração-cérebro são bem-vindos: a diversidade faz parte do movimento, e a sensibilização importa mais do que a uniformidade. A longo prazo, está prevista em paralelo uma **versão normalizável**, para que o sinal possa entrar nos debates oficiais e na sinalética pública.

OBJETIVOS DA ONU



Ver o vídeo explicativo

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Um vídeo explicativo de sete minutos em alemão – no YouTube há legendas traduzidas automaticamente.



Conceito comunitário e downloads

stille-stunde.com · [#SayCor](https://twitter.com/SayCor)

Cartões, folhetos, modelos Canva e muito mais para o Dia das Deficiências Invisíveis (site em alemão, alguns ficheiros em inglês).



Um pouco de coração, um pouco de compreensão – isso pode fazer toda a diferença.

O sinal, o gesto das mãos, a palavra-código e os modelos prontos para cartões, crachás e sinalética são totalmente gratuitos.

stille-stunde.com [#notinvisible](https://twitter.com/notinvisible) [#SayCor](https://twitter.com/SayCor)

Conceito: Rebecca Lefèvre · Logótipo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Somos uma associação sem fins lucrativos, gerida por voluntários. Continuamos a aprender, cometemos erros pelo caminho e agradecemos o feedback construtivo.

Cor.System

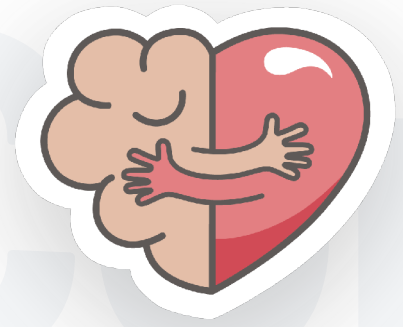
Jeden otwarty znak dla niewidocznych niepełnosprawności.

PROBLEM

Ostre światło, hałaśliwa kasa, zatłoczone pomieszczenie. Dla niektórych osób to moment, w którym wszystko się wyłącza – i nie potrafią wyjaśnić dlaczego. Widoczność pomaga – i istnieją już dobre rozwiązania, jak rozpoznawalny na świecie Słonecznik. Cor.System to kolejna, otwarta propozycja: na cztery sposoby uwidacznia **bariery sensoryczne, chemiczne, komunikacyjne i społeczne**.

POMYSŁ

Mózg po lewej oznacza wiedzę. Serce po prawej – zrozumienie. Razem tworzą jeden znak i mogą wspierać **włączenie** – bez konieczności ujawniania diagnozy.



Jeden znak. Cztery sposoby użycia.

DRUKOWAĆ · POKAZAĆ · POWIEDZIEĆ · NAPISAĆ



1 · Drukować

Na przypince, karcie lub legitymacji – a także w wersji oficjalnej do oznakowania w przestrzeni publicznej.



2 · Pokazać

Jedną dłoń zaciśniętą w pięść to mózg, druga tworzy połowę serca. Bez rekwizytów, bez słów – na tyle proste, że poradzą sobie dzieci.



3 · Powiedzieć

Jedna sylaba – po łacinie „serce”. Nie potrzeba rąk i często jest to możliwe nawet wtedy, gdy mówienie sprawia trudność.



4 · Napisać

Wystarczy wpisać je w wiadomości – w wielu językach pisze się je tak samo.

CO NOWEGO

Niewidoczne niepełnosprawności często uchodzą za trudne do uporządkowania. Cor.System proponuje porządkować je według **wpływu na codzienne życie**, a nie według diagnozy. Wiele z nich obciąża te same cztery osie stresu:

Regulacja sensoryczna

Przetwarzanie bólu

Tolerancja stresu

Obciążenie poznawcze

Gdy jedna oś pozostaje przeciążona, pozostałe idą w jej ślady (model kaskadowy Konvera, nasz model roboczy). Wczesne odciążenie może pomóc zatrzymać tę reakcję łańcuchową.

HF

„Usuwanie barier, które uniemożliwiają osobom z niewidocznymi niepełnosprawnościami udział na równych zasadach, jest co do zasady etycznie uzasadnione – tak samo jak w przypadku niepełnosprawności widocznych”.

Prof. Helmut Frister · Przewodniczący Niemieckiej Rady Etyki (tłumaczenie)

Cztery rodzaje barier – i sposoby, by je usunąć.

S · SENSORYCZNE

Jasne światło, hałas, tłok.

C · CHEMICZNE

Odświeżacze powietrza, silne środki czystości, perfumy, dym.

CO · KOMUNIKACYJNE

Sarkazm, niejasne komunikaty, formularze pełne żargonu.

SO · SPOŁECZNE

Zbyt blisko, zbyt wiele oczekiwań, zbyt szybko.

Dla każdej bariery proponowana jest rodzina znaków w trzech stylach: ilustrowanym, sylwetkowym oraz w wersji oficjalnej dla urzędów.

JAK MOGŁOBY TO WYGLĄDAĆ NA CO DZIEŃ

Każdy, kto zna ten znak, może pomóc – bez diagnozy, bez długich wyjaśnień: **mówić mało albo wcale · ograniczyć bodźce · dać przestrzeń i czas.**

W urzędzie

Kobieta czeka na zatłoczonym, głośnym korytarzu. Pokazuje swoją kartę ze znakiem.

→ **Może poczekać w cichym pokoju, a gdy przyjdzie jej kolej, zostaje wezwana.**

W szkole

W klasie jest za głośno dla dziecka, które pokazuje znak dłońmi.

→ **Nauczycielka kiwa głową: dziecko może założyć słuchawki i pójść do kąjki wyciszenia.**

Na festynie

Mężczyźnie wszystkiego zaczyna być za dużo. Pisz do przyjaciółki „Cor.”

→ **Ona go odnajduje i zabiera do cichego pokoju z przyciemnionym światłem.**

DO SWOBODNEGO UŻYTKU – I OTWARTY NA NORMALIZACJĘ

Cor.System jest **do swobodnego użytku** – dla samorządów, szkół, firm i osób prywatnych. Dzięki otwartemu szablowni Canva każdy może zaprojektować własną kartę, a nowe wersje znaku serce-mózg są mile widziane: różnorodność jest częścią ruchu, a uwrażliwianie jest ważniejsze niż jednolitość. W dłuższej perspektywie równolegle ma powstać **wersja gotowa do normalizacji**, aby znak mógł trafić do oficjalnych debat i oznakowania w przestrzeni publicznej.

CELE ONZ



Obejrzyj film

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Siedmiominutowy film objaśniający po niemiecku – na YouTube dostępne są automatycznie tłumaczone napisy.



Koncepcja społecznościowa i materiały

stille-stunde.com · #SayCor

Karty, ulotki, szablony Canva i więcej na Dzień Niewidocznych Niepełnosprawności (strona po niemiecku, część plików po angielsku).



Trochę serca, trochę zrozumienia – to może wiele zmienić.

Znak, gest dłoni, słowo-kod i gotowe szablony kart, przypinek i oznakowań są całkowicie bezpłatne.

stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Koncepcja: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Jesteśmy stowarzyszeniem non-profit prowadzonym przez wolontariuszy. Stale się uczymy, po drodze popełniamy błędy i chętnie przyjmujemy konstruktywne uwagi.

Cor.System

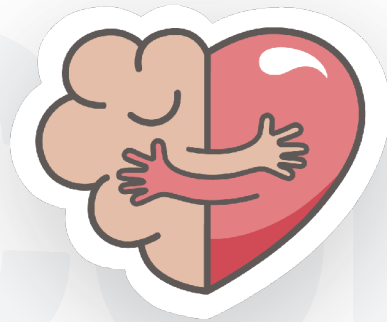
Egy nyitott jel a nem látható fogyatékosokhoz.

A PROBLÉMA

Vakító fény, zajos pénztár, zsúfolt terem. Egyes embereknek ez az a pillanat, amikor minden leblokkol – és nem tudják elmagyarázni, miért. A láthatóság segít – és már léteznek jó megoldások, például a nemzetközileg elterjedt napraforgó. A Cor.System egy további, nyitott lehetőség: négyféleképpen teszi láthatóvá **az érzékszervi, kémiai, kommunikációs és társas akadályokat**.

AZ ÖTLET

Bal oldalon egy agy: a tudás. Jobb oldalon egy szív: a megértés. Együtt egyetlen jelet alkotnak, és javíthatják a **befogadást** – anélkül, hogy bárkinek fel kellene fednie a diagnózisát.



Egy jel. Négy használati mód.

NYOMTATNI · MUTATNI · MONDANI · ÍRNI



1 · Nyomtatni

Kitűzőn, kártyán vagy igazolványon – és hivatalos változatban a nyilvános táblákhoz.



2 · Mutatni

Az egyik kéz ökölbe szorul – ez az agy –, a másik fél szívet formál. Eszköz és szavak nélkül – olyan egyszerű, hogy a gyerekek is meg tudják csinálni.



3 · Mondani

Egy szótag – latinul „szív”. Nem kell hozzá kéz, és gyakran akkor is kimondható, amikor a beszéd nehezen megy.



4 · Írni

Elég beírni egy üzenetbe – sok nyelven ugyanígy írják.

MI AZ ÚJ?

A nem látható fogyatékosokat gyakran nehezen besorolhatónak tartják. A Cor.System azt javasolja, hogy ne diagnózis, hanem **a mindennapi életre gyakorolt hatásuk** szerint rendezzük őket. Sokuk ugyanazt a négy stressztengelyt terheli:

Érzékszervi szabályozás

Fájdalomfeldolgozás

Stressztűrés

Kognitív terhelés

Ha az egyik tengely tartósan túlterhelt, a többi is követi (Konvera-kaszádmodell, a munkamodellünk). A terhelés korai csökkentése segíthet megállítani ezt a láncreakciót.

HF

„A nem látható fogyatékosággal élő embereket az egyenlő részvételben akadályozó korlátok lebontása elvben etikailag indokolt – ugyanúgy, mint a látható fogyatékosok esetében.”

Prof. Helmut Frister · a Német Etikai Tanács elnöke (fordítás)

Négyféle akadály – és módok a lebontásukra.

S · ÉRZÉKSZERV

Erős fény, zaj, tömeg.

C · KÉMIAI

Légfrissítők, erős tisztítószer, parfüm, füst.

CO · KOMMUNIKÁCIÓS

Szarkazmus, homályos bementések, szakzsargonral teli űrlapok.

SO · TÁRSAS

Túl közel, túl sok elvárás, túl gyorsan.

Minden akadálytípushoz jelcsaládot javasolunk, három stílusban: illusztrált, sziluett és hivatalos változat a hatóságok számára.

HOGYAN NÉZHET KI A HÉTKÖZNAPOKBAN

Aki ismeri a jelet, segíthet – diagnózis és hosszú magyarázat nélkül: **keveset vagy semmit ne beszéljünk · csökkentsük az ingereket · adjunk teret és időt.**

Az okmányirodában

Egy nő zsúfolt, zajos folyosón várakozik. Megmutatja a jellel ellátott kártyáját.

→ Egy csendes helyiségben várakozhat, és szólnak neki, amikor sorra kerül.

Az iskolában

Egy gyereknek túl hangos az osztályterem, ezért megmutatja a kézjelet.

→ A tanár bólint: a gyerek fejhallgatót vehet fel, és elmehet a csendes sarokba.

Egy fesztiválon

Egy férfinak kezd minden túl sok lenni. Ráír a barátnőjére: „Cor.”

→ A barátnője megtalálja, és elviszi a tompított fényű csendes helyiségbe.

SZABADON HASZNÁLHATÓ – ÉS NYITOTT A SZABVÁNYOSÍTÁSRA

A Cor.System **szabadon használható** – önkormányzatok, iskolák, vállalkozások és magánszemélyek számára. Egy nyitott Canva-sablonnal bárki megtervezheti a saját kártyáját, és új szív-agy változatokat is szívesen látunk: a sokszínűség a mozgalom része, és a tudatosítás fontosabb az egységességnél. Hosszabb távon ezzel párhuzamosan **szabványosításra alkalmas változat** is készül, hogy a jel bekerülhessen a hivatalos vitákba és a nyilvános táblákra.

ENSZ-CÉLOK



Nézd meg a bemutatóvideót

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Hétperces, német nyelvű bemutatóvideó – a YouTube-on automatikusan fordított felirat érhető el.



Közösségi koncepció és letöltések

stille-stunde.com · #SayCor

Kártyák, szórólapok, Canva-sablonok és sok más a nem látható fogyatékosok napjára (a weboldal németül, egyes fájlok angolul).



Egy kis szív, egy kis megértés – ez sokat változtathat.

A jel, a kézjel, a kódszó és a kártyákhoz, kiegészítőkhöz és táblákhoz készült kész sablonok teljesen ingyenesek.

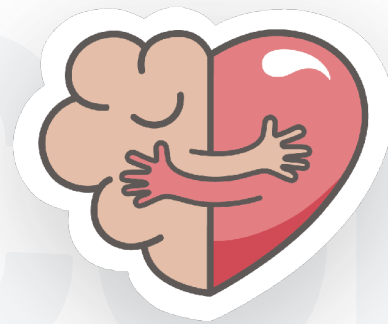
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Koncepció: Rebecca Lefèvre · Logó: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Önkéntesek által működtetett nonprofit egyesület vagyunk. Folyamatosan tanulunk, közben hibázunk is, és örömmel fogadjuk az építő jellegű visszajelzéseket.

Cor.System

Un semn deschis pentru dizabilitățile invizibile.



PROBLEMA

Lumină puternică, o casă de marcat zgomotoasă, o încăpere aglomerată. Pentru unii oameni, acesta e momentul în care totul se blochează – și nu pot explica de ce. Vizibilitatea ajută – și există deja soluții bune, precum Floarea-soarelui, recunoscută internațional. Cor.System este încă o opțiune, deschisă: face vizibile **barierele senzoriale, chimice, de comunicare și sociale** în patru moduri.

IDEEA

În stânga, un creier – cunoașterea. În dreapta, o inimă – înțelegerea. Împreună formează un singur semn și pot îmbunătăți **incluziunea** – fără ca cineva să fie nevoit să-și dezvăluie diagnosticul.

Un semn. Patru moduri de a-l folosi.

TIPĂREȘTE · ARATĂ · SPUNE · SCRIE



1 · Tipărește

Pe o insignă, un card sau un act de identitate – plus o versiune oficială pentru semnalizarea publică.



2 · Arată

O mână face pumn pentru creier, cealaltă formează o jumătate de inimă. Fără obiecte, fără cuvinte – suficient de simplu și pentru copii.



3 · Spune

O silabă – „inimă” în latină. Nu e nevoie de mâini și de multe ori merge chiar și atunci când vorbitul e greu.



4 · Scrie

E suficient să-l scrii într-un mesaj – se scrie la fel în multe limbi.

CE E NOU

Dizabilitățile invizibile sunt adesea considerate greu de clasificat. Cor.System propune ca ele să fie ordonate după **felul în care afectează viața de zi cu zi**, nu după diagnostic. Multe dintre ele solicită aceleași patru axe de stres:

Reglare senzorială

Procesarea durerii

Toleranța la stres

Încărcare cognitivă

Când o axă rămâne suprasolicitată, celelalte o urmează (modelul în cascadă Konvera, modelul nostru de lucru). Reducerea timpuriei a încărcării poate ajuta la oprirea acestei reacții în lanț.

HF

„Eliminarea barierelor care îi împiedică pe oamenii cu dizabilități invizibile să participe în condiții de egalitate este, în principiu, justificată etic – la fel ca în cazul dizabilităților vizibile.”

Prof. Helmut Frister · Președintele Consiliului German de Etică (traducere)

Patru tipuri de bariere – și moduri de a le înlătura.

S · SENZORIALE

Lumină puternică, zgomot, aglomerație.

C · CHIMICE

Odorizante, detergenți puternici, parfum, fum.

CO · COMUNICARE

Sarcasm, anunțuri neclare, formulare pline de jargon.

SO · SOCIALE

Prea aproape, prea multe așteptări, prea repede.

Pentru fiecare tip de barieră este propusă o familie de semne în trei stiluri: ilustrat, siluetă și o versiune oficială pentru autorități.

CUM AR PUTEA ARĂTA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Oricine cunoaște semnul poate ajuta – fără diagnostic, fără explicații lungi: **vorbiți puțin sau deloc · reduceți stimulii · oferiți spațiu și timp.**

La primărie

O femeie așteaptă pe un hol aglomerat și zgomotos. Își arată cardul cu semnul.

→ Poate aștepta într-o cameră liniștită și este chemată când îi vine rândul.

La școală

În clasă e prea mult zgomot pentru un copil, care face semnul cu mâinile.

→ Învățătoarea dă din cap: copilul poate pune căștile și poate merge în colțul liniștit.

La un festival

Unui bărbat totul începe să-i fie prea mult. Îi scrie prietenei sale „Cor.”

→ Ea îl găsește și îl duce în camera liniștită cu lumină difuză.

LIBER DE FOLOSIT – ȘI DESCHIS STANDARDIZĂRII

Cor.System este **liber de folosit** – pentru autorități locale, școli, firme și persoane fizice. Cu un șablon Canva deschis, oricine își poate crea propriul card, iar noile variante de inimă-creier sunt binevenite: diversitatea face parte din mișcare, iar sensibilizarea contează mai mult decât uniformitatea. Pe termen lung este prevăzută, în paralel, o **versiune standardizabilă**, pentru ca semnul să poată intra în dezbaterile oficiale și în semnalizarea publică.

OBIECTIVELE ONU



Vezi clipul explicativ

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Un clip explicativ de șapte minute în limba germană – pe YouTube sunt disponibile subtitrări traduse automat.



Concept comunitar și descărcări

stille-stunde.com · #SayCor

Carduri, flyere, șabloane Canva și multe altele pentru Ziua dizabilităților invizibile (site în germană, unele fișiere în engleză).



Puțină inimă, puțină înțelegere – asta poate schimba mult.

Semnul, gestul mâinilor, cuvântul-cod și șabloanele gata făcute pentru carduri, insigne și semnalizare sunt complet gratuite.

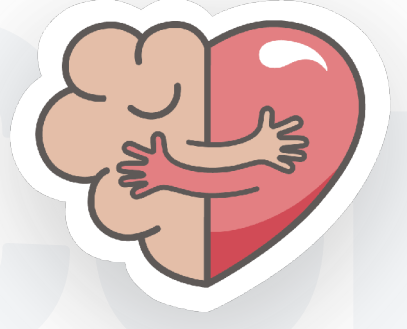
stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Concept: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Suntem o asociație nonprofit condusă de voluntari. Învățăm continuu, mai greșim pe parcurs și primim cu drag feedback constructiv.

Cor.System

Görünmeyen engellilikler için tek bir açık işaret.



SORUN

Sert ışık, gürültülü bir kasa, kalabalık bir oda. Bazı insanlar için bu, her şeyin kilitlendiği andır – ve nedenini açıklayamazlar. Görünürlük yardımcı olur – ve uluslararası alanda tanınan Ayçiçeği gibi iyi seçenekler zaten var. Cor.System ise açık bir seçenek daha sunuyor: **duyusal, kimyasal, iletişimsel ve sosyal bariyerleri** dört yolla görünür kılıyor.

FİKİR

Soldaki beyin bilgiyi, sağdaki kalp anlayışı temsil eder. Birleşerek tek bir işaret oluştururlar. Birlikte **kapsayıcılığı** güçlendirebilirler – kimsenin teşhisini açıklaması gerekmeden.

Tek işaret. Dört kullanım şekli.

YAZDIR · GÖSTER · SÖYLE · YAZ



1 · Yazdır

Bir rozet, kart veya kimlik üzerinde – ayrıca kamusal tabelalar için resmî bir versiyon.



2 · Göster

Bir el beyin için yumruk yapar, diğeri yarım kalp oluşturur. Malzeme yok, kelime yok – çocukların bile yapabileceği kadar basit.



3 · Söyle

Tek hece – Latince'de "kalp". Ellere gerek yok; konuşmak zorlaştığında bile çoğu zaman söylenebilir.



4 · Yaz

Bir mesaja yazmanız yeterli – birçok dilde aynı şekilde yazılır.

YENİ OLAN NE

Görünmeyen engellilikler çoğu zaman sınıflandırılması zor kabul edilir. Cor.System, bunları teşhise göre değil, **günlük yaşamı nasıl etkilediklerine** göre sınıflandırmayı öneriyor. Birçoğu aynı dört stres eksenini zorlar:

Duyusal düzenleme

Ağrı işleme

Stres toleransı

Bilişsel yük

Bir eksen aşırı yüklü kaldığında diğerleri de onu izler (Konvera kaskad modeli, çalışma modelimiz). Yükü erken hafifletmek bu zincirleme reaksiyonu durdurmaya yardımcı olabilir.

HF

"Görünmeyen engelliliği olan kişilerin eşit koşullarda katılımını engelleyen bariyerlerin kaldırılması, ilke olarak etik açıdan haklıdır – tıpkı görünür engellilikler için olduğu gibi."

Prof. Helmut Frister · Alman Etik Konseyi Başkanı (çeviri)

Dört tür bariyer – ve bunları kaldırmanın yolları.

S · DUYUSAL

Parlak ışık, gürültü, kalabalık.

C · KİMYASAL

Oda kokuları, sert temizlik ürünleri, parfüm, duman.

CO · İLETİŞİM

Alaycılık, belirsiz anonslar, jargonla dolu formlar.

SO · SOSYAL

Fazla yakın, fazla talepkâr, fazla hızlı.

Her bariyer için üç tarzda bir işaret ailesi öneriliyor: resimli, siluet ve kamu kurumları için resmî versiyon.

GÜNLÜK HAYATTA NASIL GÖRÜNEBİLİR

İşareti tanıyan herkes yardım edebilir – teşhis olmadan, uzun açıklamalar olmadan: **az konuşun ya da hiç konuşmayın · uyarıları azaltın · alan ve zaman tanıyın.**

Belediyede

Bir kadın kalabalık ve gürültülü bir koridorda bekliyor. İşaretin bulunduğu kartını gösteriyor.

→ Sessiz bir odada bekleyebilir ve sırası geldiğinde çağrılır.

Okulda

Sınıf bir çocuk için fazla gürültülü; çocuk el işaretini yapıyor.

→ Öğretmen başıyla onaylıyor: Çocuk kulaklık takıp sessiz köşeye gidebilir.

Bir festivalde

Bir adam için her şey fazla gelmeye başlıyor. Arkadaşına "Cor." yazıyor.

→ Arkadaşı onu bulup loş ışıklı sessiz odaya götürüyor.

SERBESTÇE KULLANILABİLİR – VE STANDARTLAŞMAYA AÇIK

Cor.System **serbestçe kullanılabilir** – belediyeler, okullar, işletmeler ve bireyler için. Açık bir Canva şablonuyla herkes kendi kartını tasarlayabilir; yeni kalp-beyin tasarımları da memnuniyetle karşılanır: Çeşitlilik hareketin bir parçasıdır, farkındalık ise tek tipleşmeden daha önemlidir. Uzun vadede buna paralel olarak **standartlaştırmaya uygun bir versiyon** planlanıyor; böylece işaret resmî tartışmalara ve kamusal tabelalara girebilir.

BM HEDEFLERİ



Tanıtım videosunu izleyin

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Almanca, yedi dakikalık bir tanıtım videosu – YouTube'da otomatik çevrilmiş altyazılar mevcut.



Topluluk konsepti ve indirmeler

stille-stunde.com · #SayCor

Görünmeyen Engellilikler Günü için kimlik kartları, broşürler, Canva şablonları ve daha fazlası (web sitesi Almanca, bazı dosyalar İngilizce).



Biraz kalp, biraz anlayış – bu büyük fark yaratabilir.

İşaret, el hareketi, kod kelime ve kimlik, rozet ve tabelalar için hazır şablonlar tamamen ücretsizdir.

stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Konsept: Rebecca Lefèvre · Logo: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Gönüllülerin yürüttüğü kâr amacı gütmeyen bir derneğiz. Öğrenmeye devam ediyor, bu yolda hatalar yapıyor ve yapıcı geri bildirimleri memnuniyetle karşılıyoruz.

Cor.System

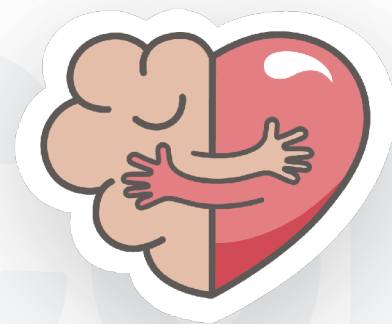
Один відкритий знак для невидимої інвалідності.

ПРОБЛЕМА

Різке світло, гучна каса, переповнене приміщення. Для деяких людей це мить, коли все вимикається, – і вони не можуть пояснити чому. Видимість допомагає – і вже існують добрі рішення, як-от міжнародно відомий Соняшник. Cor.System – ще одна, відкрита можливість: він робить видимими **сенсорні, хімічні, комунікаційні та соціальні бар'єри** чотирма способами.

ІДЕЯ

Мозок ліворуч означає знання. Серце праворуч – розуміння. Разом вони утворюють один знак і можуть покращити **інклюзію** – і нікому не доведеться розкривати діагноз.



Один знак. Чотири способи використання.

ДРУКУВАТИ · ПОКАЗАТИ · СКАЗАТИ · НАПИСАТИ



1 · Друкувати

На значку, картці чи посвідченні – а також в офіційній версії для публічних вказівників.



2 · Показати

Одна рука стискається в кулак – це мозок, інша утворює половинку серця. Без предметів, без слів – так просто, що впораються й діти.



3 · Сказати

Один склад – латинською «серце». Руки не потрібні, і часто це можливо навіть тоді, коли говорити важко.



4 · Написати

Просто напишіть його в повідомленні – багатьма мовами воно пишеться однаково.

ЩО НОВОГО

Невидиму інвалідність часто вважають складною для класифікації. Cor.System пропонує впорядковувати її не за діагнозом, а за **впливом на повсякденне життя**. Багато її форм навантажують ті самі чотири осі стресу:

Сенсорна регуляція

Обробка болю

Толерантність до стресу

Когнітивне навантаження

Коли одна вісь залишається перевантаженою, за нею йдуть інші (каскадна модель Konvera, наша робоча модель). Раннє розвантаження може допомогти зупинити цю ланцюгову реакцію.

НФ

«Усунення бар'єрів, які заважають людям з невидимою інвалідністю брати участь у житті на рівних, у принципі етично виправдане – так само, як і у випадку видимої інвалідності».

Проф. Гельмут Фрістер · голова Німецької ради з етики (переклад)

Чотири види бар'єрів – і способи їх усунути.

S · СЕНСОРНИ

Яскраве світло, шум, натовп.

C · ХІМІЧНИ

Освіжувачі повітря, агресивні засоби для прибирання, парфуми, дим.

CO · КОМУНІКАЦІЙНИ

Сарказм, нечіткі оголошення, бланки, повні жаргону.

SO · СОЦІАЛЬНИ

Надто близько, надто багато вимог, надто швидко.

Для кожного бар'єра пропонується родина знаків у трьох стилях: ілюстрований, силует та офіційна версія для органів влади.

ЯК ЦЕ МОГЛО Б ВИГЛЯДАТИ В ПОВСЯКДЕННІ

Кожен, хто знає цей знак, може допомогти – без діагнозу, без довгих пояснень: **говорити мало або мовчати · зменшити подразники · дати простір і час.**

У міській раді

Жінка чекає в переповненому, гучному коридорі. Вона показує свою картку зі знаком.

→ Вона може зачекати в тихій кімнаті, і її покличуть, коли настане її черга.

У школі

У класі надто гучно для дитини, і вона показує знак руками.

→ Учителька киває: дитина може вдягнути навушники й піти в куточок тиші.

На фестивалі

Чоловікові стає всього забагато. Він пише подрузі «Cor.»

→ Вона знаходить його й відводить до тихої кімнати з приглушеним світлом.

ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ – І ВІДКРИТІСТЬ ДО СТАНДАРТИЗАЦІЇ

Cor.System **можна вільно використовувати** – громадам, школам, підприємствам і приватним особам. Завдяки відкритому шаблону Canva кожен може створити власну картку, а нові варіанти знака «серце-мозок» вітаються: різноманіття – частина руху, а обізнаність важливіша за однаковість. У перспективі паралельно планується **версія, придатна для стандартизації**, щоб знак міг увійти в офіційні дискусії та публічні вказівники.

ЦІЛІ ООН



Дивитися відео

youtu.be/9xrS7yMFgMg

Семихвилинне пояснювальне відео німецькою – на YouTube доступні автоматично перекладені субтитри.



Концепція спільноти та матеріали

stille-stunde.com · #SayCor

Картки, флаєри, шаблони Canva та інше до Дня невидимої інвалідності (сайт німецькою, деякі файли англійською).



Трохи серця, трохи розуміння – це може змінити дуже багато.

Знак, жест руками, кодове слово й готові шаблони для карток, значків і вказівників – усе безкоштовне.

stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Концепція: Rebecca Lefèvre · Логотип: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Ми – неприбуткова організація, що працює на волонтерських засадах. Ми постійно вчимося, дорогою робимо помилки й щиро вдячні за конструктивні відгуки.

Cor.System

Ett öppet tecken för osynliga funktionsnedsättningar.

PROBLEMET

Skarpt ljus, en bullrig kassa, ett trångt rum. För vissa människor är det då allt stänger av – och de kan inte förklara varför. Synlighet hjälper – och det finns redan bra lösningar, som den internationellt etablerade solrosen. Cor.System är ytterligare ett öppet alternativ: det synliggör **sensoriska, kemiska, kommunikativa och sociala hinder** på fyra sätt.

IDÉN

En hjärna till vänster står för kunskap. Ett hjärta till höger står för förståelse. Tillsammans bildar de ett enda tecken och kan förbättra **inkluderingen** – utan att någon behöver berätta om en diagnos.

SKRIVA UT · VISA · SÄGA · SKRIVA



1 · Skriv ut

På en pin, ett kort eller en id-handling – plus en officiell version för offentlig skyltning.



2 · Visa

Ena handen gör en knytnäve för hjärnan, den andra formar ett halvt hjärta. Inga hjälpmedel, inga ord – enkelt nog för barn.



3 · Säga

En stavelse – latin för hjärta. Inga händer behövs, och det går ofta fortfarande när det är svårt att tala.



4 · Skriv

Skriv det bara i ett meddelande – det stavas likadant på många språk.

VAD ÄR NYTT

Osynliga funktionsnedsättningar anses ofta svåra att kategorisera. Cor.System föreslår att de ordnas efter **hur de påverkar vardagen**, inte efter diagnos. Många av dem belastar samma fyra stressaxlar:

Sensorisk reglering

Smärtbearbetning

Stresstolerans

Kognitiv belastning

När en axel förblir överbelastad följer de andra efter (kaskadmodellen Konvera, vår arbetsmodell). Att minska belastningen tidigt kan hjälpa till att stoppa kedjereaktionen.

HF

”Att undanröja de hinder som gör att personer med osynliga funktionsnedsättningar inte kan delta på lika villkor är i princip etiskt motiverat – precis som för synliga funktionsnedsättningar.”

Prof. Helmut Frister · Ordförande för Tyska etikrådet (översatt)

Fyra sorters hinder – och sätt att undanröja dem.

S · SENSORISKA

Starkt ljus, buller, trängsel.

C · KEMISKA

Luftfräschare, starka rengöringsmedel, parfym, rök.

CO · KOMMUNIKATION

Sarkasm, otydliga utrop, blanketter fulla av jargong.

SO · SOCIALA

För nära, för krävande, för snabbt.

För varje hinder föreslås en teckenfamilj i tre stilar: illustrerad, siluett och en officiell version för myndigheter.

HUR DET SKULLE KUNNA SE UT I VARDAGEN

Alla som känner till tecknet kan hjälpa – utan diagnos, utan långa förklaringar: **prata lite eller inte alls · minska intrycken · ge utrymme och tid.**

På kommunkontoret

En kvinna väntar i en full, bullrig korridor. Hon visar sitt kort med tecknet.

→ Hon får vänta i ett lugnt rum och blir uppropad när det är hennes tur.

I skolan

Det är för högljutt i klassrummet för ett barn, som gör handtecknet.

→ Läraren nickar: barnet får ta på sig hörlurar och gå till lugna hörnan.

På en festival

Det blir för mycket för en man. Han skickar "Cor." till sin vän.

→ Hon hittar honom och tar med honom till det lugna rummet med dämpad belysning.

FRITT ATT ANVÄNDA – OCH ÖPPET FÖR STANDARDISERING

Cor.System är **fritt att använda** – för kommuner, skolor, företag och privatpersoner. Med en öppen Canva-mall kan alla utforma sitt eget kort, och nya hjärta-hjärna-tecken är välkomna: mångfald är en del av rörelsen, och medvetenhet är viktigare än enhetlighet. På sikt planeras parallellt en **standardiseringsbar version**, så att tecknet kan bli en del av officiella debatter och offentlig skyltning.

FN:S MÅL



Se förklaringsfilmen

youtu.be/9xrS7yMFgMg

En sju minuter lång förklaringsfilm på tyska – automatiskt översatta undertexter finns på YouTube.



Communitykoncept & nedladdningar

stille-stunde.com · #SayCor

Id-kort, flygblad, Canva-mallar och mer inför Dagen för osynliga funktionsnedsättningar (webbplatsen på tyska, vissa filer på engelska).



Lite hjärta, lite förståelse – det kan göra hela skillnaden.

Tecknet, handgesten, kodordet och färdiga mallar för kort, pins och skyltar är helt gratis.

stille-stunde.com #notinvisible #SayCor

Koncept: Rebecca Lefèvre · Logotyp: markenliebe · gemeinsam zusammen e.V.

Vi är en ideell förening som drivs av volontärer. Vi lär oss hela tiden, gör misstag på vägen och välkomnar konstruktiv feedback.