

Es geht mir nicht gut,  
aber ich brauche keine Hilfe.  
Das passiert mir öfter.  
Ich komme alleine zurecht.



# Finger weg!



# Entschuldigung



## Autismus-Spektrum

Ich bin Autist\*in.

Deswegen reagiere ich empfindlich auf  
Geräusche, Berührungen und  
andere Sinneseindrücke.

Mein Verhalten kann ungewöhnlich wirken.

Aber so bin ich nunmal!

Bitte nehmen Sie Rücksicht.



## Autismus-Spektrum

Ich bin Autistin.

Deswegen reagiere ich empfindlich auf  
Geräusche, Berührungen und  
andere Sinneseindrücke.

Mein Verhalten kann ungewöhnlich wirken.

Aber so bin ich nunmal!

Bitte nehmen Sie Rücksicht.



## Autismus-Spektrum

Ich bin Autist.

Deswegen reagiere ich empfindlich auf  
Geräusche, Berührungen und  
andere Sinneseindrücke.

Mein Verhalten kann ungewöhnlich wirken.

Aber so bin ich nunmal!

Bitte nehmen Sie Rücksicht.



Ich möchte allein gelassen werden.

Das liegt nicht an dir.

Ich bin im Moment überlastet  
und muss mich erholen.



Ich möchte allein gelassen werden.

Das liegt nicht an Ihnen.

Ich bin im Moment überlastet  
und muss mich erholen.



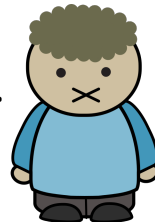
Ich kann im Moment nicht sprechen.  
Aber ich kann aufschreiben,  
was ich sagen will.



Ich kann im Moment nicht sprechen.  
Bitte lass mich in Ruhe  
und stelle mir keine Fragen.  
Ich werde sagen,  
wenn ich wieder reden kann.



Ich kann im Moment nicht sprechen.  
Bitte lassen Sie mich in Ruhe  
und stellen Sie mir keine Fragen.  
Ich werde sagen,  
wenn ich wieder reden kann.



Diese Situation überfordert mich.  
Ich kann es hier nicht aushalten.  
Bitte bring mich  
an einen ruhigeren Ort.



Diese Situation überfordert mich.  
Ich kann es hier nicht aushalten.  
Bitte bringen Sie mich  
an einen ruhigeren Ort.



**Es ist zu laut.**

Ich kann es nicht aushalten.  
Bitte mach es leiser.  
Oder bring mich  
an einen ruhigeren Ort.



**Es ist zu laut.**

Ich kann es nicht aushalten.  
Bitte machen Sie es leiser.  
Oder bringen Sie mich  
an einen ruhigeren Ort.



**Medizinischer Notfall!**

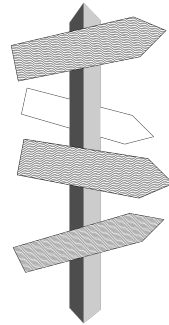
Bitte rufen Sie sofort  
einen Krankenwagen!



**112**

Ich brauche Hilfe,  
um meinen Zielort zu erreichen.

Adresse vom Zielort:



Ich habe komplizierte  
Gesundheits-Probleme.  
Bitte beachten Sie meine  
medizinischen  
Notfall-Informationen!

Schauen Sie auf der Rückseite  
dieser Karte.



Ich habe eine starke  
allergische Reaktion.  
Bitte rufen Sie sofort  
einen Krankenwagen!

112



Ich kann dich nicht verstehen.  
Bitte schreib auf,  
was du sagen willst.



Ich kann Sie nicht verstehen.  
Bitte schreiben Sie auf,  
was Sie sagen wollen.



Ich kann dich schlecht verstehen.  
Bitte sprich lauter.



Ich kann Sie schlecht verstehen.  
Bitte sprechen Sie lauter.



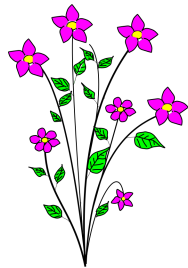
Ja



Nein 



Danke



Bitte fassen Sie  
mich nicht an.



Bitte fass mich  
nicht an.



Können Sie  
mir bitte  
helfen?



Kannst du  
mir bitte  
helfen?

Ich habe Ehlers-Danlos-Syndrom.  
Dadurch sind meine Gelenke  
sehr empfindlich und ich kann mich  
leicht verletzen.  
Deswegen muss ich  
vorsichtig sein.  
Das ist normal für mich.





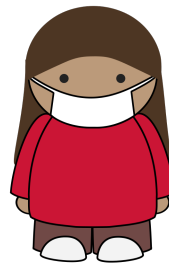
Ich trage einen Gehörschutz  
um Hintergrund-Geräusche zu dämpfen.  
Damit kann ich dich besser verstehen.  
Du kannst ganz normal mit mir reden.



Ich trage einen Gehörschutz  
um Hintergrund-Geräusche zu dämpfen.  
Damit kann ich Sie besser verstehen.  
Sie können ganz normal mit mir reden.



Ich habe eine Mastzellen-Störung.  
Deshalb reagiere ich allergisch  
auf viele Sachen.  
Zum Beispiel Nahrungsmittel,  
Chemikalien oder Gerüche.



Mein Rollstuhl gehört  
zu meinem Körper.  
Bitte fass mich  
oder meinen Rollstuhl  
nicht ungefragt an.



Mein Rollstuhl gehört  
zu meinem Körper.  
Bitte fassen Sie mich  
oder meinen Rollstuhl  
nicht ungefragt an.



Ich würde gerne  
mit dir reden.



Ich würde gerne  
mit Ihnen reden.



Es geht mir gut.



Es geht mir nicht so gut.



Es geht mir schlecht.



## Fatigue

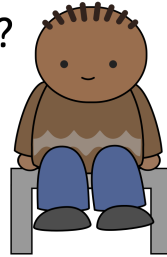
Ich habe Fatigue.  
Das ist eine starke Erschöpfung,  
die meinen ganzen Körper betrifft.  
Ich werde sehr schnell müde.  
Deswegen muss ich mich oft ausruhen.  
Das ist normal für mich.



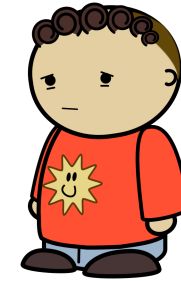
Ich habe eine unsichtbare  
Behinderung.  
Obwohl ich gesund aussehe,  
bin ich stark eingeschränkt.



Ich habe eine Behinderung,  
wegen der es schwer für mich ist,  
zu gehen oder zu stehen.  
Darf ich mich bitte setzen?



Ich habe eine Behinderung,  
die starke Schmerzen verursacht.  
Deswegen muss ich mich  
oft ausruhen.  
Manche Sachen kann ich  
deswegen nicht machen.  
Das ist normal für mich.



Nein, ich brauche  
keine Hilfe.



Meine Schmerzen  
sind gerade sehr stark.  
Bitte lass mich  
in Ruhe.



Meine Schmerzen  
sind gerade sehr stark.  
Bitte lassen Sie  
mich in Ruhe.



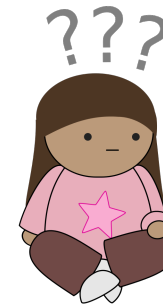
Ich brauche etwas länger,  
um meine Gedanken zu ordnen.  
Bitte sei geduldig  
und lass mir Zeit  
zum Reden  
und Antworten.



Ich brauche etwas länger,  
um meine Gedanken zu ordnen.  
Bitte seien Sie geduldig  
und lassen Sie mir Zeit  
zum Reden und Antworten.



Ich kann im Moment  
nicht mehr richtig denken.  
Ich kann nichts mehr  
verstehen.  
Ich brauche Zeit,  
um mich zu erholen.



## Meltdown

Ich fühle mich gerade sehr schlecht.  
Und ich kann mein Verhalten  
nicht kontrollieren.  
Das ist sehr anstrengend für mich.  
Es wird bald vorbei sein.



## Shutdown

Ich kann im Moment nicht denken  
und mich nur schwer bewegen.  
Das ist sehr anstrengend für mich.  
Ich brauche Ruhe,  
um mich zu erholen.



Ich kann im Moment  
nicht mit Menschen umgehen.  
Es ist mir zu viel  
und ich bin überfordert.



Ich habe Angst.  
Bitte halten Sie meine Hand  
oder trösten Sie mich.



Ich habe Angst.  
Bitte halte meine Hand  
oder tröste mich.

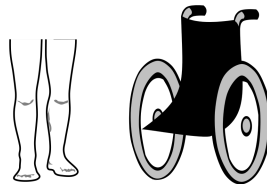


Ich habe eine Trauma-Folge-Störung.  
Krankenhäuser und Ärzte machen mir Angst.  
Bitte erklären Sie genau, was Sie machen.  
Gehen Sie vorsichtig und langsam mit mir um.  
Fragen Sie mich, bevor Sie mich anfassen.  
Bitte nehmen Sie Rücksicht.

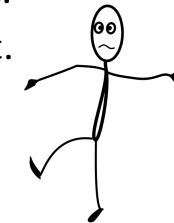


Ich bin kein Rollstuhl!

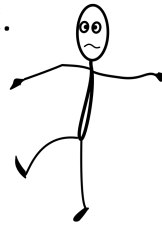
Es ist sehr unfreundlich,  
Menschen so zu nennen.  
Fußgänger nennen Sie ja auch nicht: Beine.  
Bitte sagen Sie: Mensch mit Rollstuhl.  
Oder: Rollstuhlfahrer\*in.



Ich kann nicht still halten.  
Ich habe eine Behinderung, wegen der  
ich mich dauernd bewegen muss.  
Ich kann es nicht kontrollieren.  
Ich mache es nicht mit Absicht.  
Bitte sagen Sie mir nicht,  
dass ich damit aufhören soll.



Ich kann nicht still halten.  
Ich habe eine Behinderung, wegen der  
ich mich dauernd bewegen muss.  
Ich kann es nicht kontrollieren.  
Ich mache es nicht mit Absicht.  
Bitte sag mir nicht,  
dass ich damit aufhören soll.



Ich habe Tourette.  
Deswegen mache ich Bewegungen  
oder Geräusche, die ich nicht kontrollieren kann.  
Das ist anstrengend und schmerzhaft für mich.  
Manchmal sind es Sachen, die Sie vielleicht  
beleidigend finden. Bitte:

- Sagen Sie mir nicht, dass ich aufhören soll.
- Starren Sie mich nicht an.
- Fühlen Sie sich nicht angegriffen.



Ich brauche Hilfe,  
um nach Hause zu kommen.

Meine Adresse ist:

