FÜRS TEAM · ZUM AUSHÄNGEN

Die Sonnenblume – kurz erklärt

Manche Menschen tragen ein grünes Band mit gelben Sonnenblumen oder einen Anstecker damit. Das ist das Zeichen von **Hidden Disabilities Sunflower**. Es zeigt diskret: Ich habe eine Einschränkung, die man nicht sieht, und brauche vielleicht etwas mehr Zeit, Geduld oder Unterstützung.

Wer trägt die Sonnenblume?

Menschen mit dauerhaften oder vorübergehenden Einschränkungen, zum Beispiel:

- Autismus
- ADHS
- Chronische Schmerzen
- Long Covid
- Hörverlust
- Angststörungen
- Epilepsie
- Demenz
- Diabetes

Was sie nicht ist

- Kein Ausweis und kein Nachweis – niemand muss etwas belegen.
- Keine Sonderrechte, sondern eine Bitte um Verständnis.
- Kein Grund nachzufragen, was genau los ist.

So reagierst du, wenn du eine Sonnenblume siehst

1. **Zeit lassen**
   Nicht drängen, kein Seufzen, keine Eile zeigen.
2. **Ruhig und klar sprechen**
   Kurze Sätze, eins nach dem anderen.
3. **Fragen statt vermuten**
   „Kann ich dir irgendwie helfen?“ – und die Antwort respektieren.
4. **Unauffällig bleiben**
   Das Zeichen nicht ansprechen, wenn es nicht nötig ist.
5. **Rückzug ermöglichen**
   Wenn möglich, einen ruhigeren Platz oder eine kurze Pause anbieten.
6. **Weitersagen**
   Neue Kolleginnen und Kollegen kurz einweisen.

mitbluehen.de/mitmachen
Mehr Infos und der Aushang für euren Eingang.

Mitblühen ist ein privates, ehrenamtliches Projekt und keine offizielle Stelle von Hidden Disabilities Sunflower. Die offizielle Initiative: hdsunflower.com