



Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Ich bin Autist

NOTFALLKARTE

Bitte bleiben Sie ruhig, geduldig und verständnisvoll,
das hilft mir sehr.
Ich höre Ihnen zu,
auch wenn ich keinen Blickkontakt halte.
Lautes Sprechen oder plötzliche Berührungen
können bei mir Panik auslösen,
bitte vermeiden Sie diese, wenn möglich.
Klare Ja/Nein-Fragen erleichtern mir die Kommunikation.
Ich brauche Zeit zum Antworten.
Ich brauche möglicherweise einen Moment für mich allein,
um meine Gedanken zu ordnen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich,
wenn ich impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Das ist etwas, das ich nicht kontrollieren kann.
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine Hörverarbeitungs- schwäche

NOTFALLKARTE

Ich höre Sprache,
aber es fällt mir schwer,
sie in lauter Umgebung oder bei vielen
Hintergrundgeräuschen zu verstehen.
Bitte sprechen Sie langsam und deutlich mit mir,
wenn ich Schwierigkeiten habe, Ihnen zu folgen.
Falls ich mehrfach nachfrage
oder verwirrt wirke,
nehmen Sie es bitte nicht persönlich.
Es liegt an meiner Wahrnehmung.
Bitte begegnen Sie mir mit Geduld
und Verständnis.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe eine bipolare Störung

NOTFALLKARTE

Meine Stimmung kann stark schwanken,
und ich könnte gerade
eine schwierige Phase durchleben.
Ich brauche einen ruhigen Ort,
um mich zu sammeln
und wieder Stabilität zu finden.
Bitte begegnen Sie mir mit Geduld
und Verständnis.
Ihre Rücksichtnahme hilft mir sehr.

Ich habe ADHS

NOTFALLKARTE

Ich brauche manchmal einen ruhigen Ort
oder etwas Zeit,
um meine Gedanken zu ordnen.
Mein Verhalten kann spontan
oder ungewohnt wirken,
das ist nichts,
was ich bewusst steuern kann.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich, wenn ich
impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine Angststörung

NOTFALLKARTE

Manchmal überwältigt mich meine Angst.
Ich kann dann nicht klar kommunizieren oder
reagieren.
Bestimmte Situationen, Geräusche oder
Berührungen können meine Angst verstärken.
Bitte geben Sie mir Raum und Zeit,
mich zu beruhigen.
Hektik oder Druck
verschlimmern meinen Zustand.
Falls ich mich zurückziehe oder wenig spreche,
bedeutet das nicht, dass ich unfreundlich bin.
Ich brauche nur einen Moment für mich.
Ihre Geduld und Ihr Verständnis helfen mir sehr.

Ich habe das Asperger-Syndrom

NOTFALLKARTE

Soziale Interaktionen und Kommunikation
können für mich herausfordernd sein.
Ich könnte gerade Schwierigkeiten haben
und brauche vielleicht Unterstützung.
Ein ruhiger Ort hilft mir,
meine Gedanken zu ordnen und wieder
Stabilität zu finden.
Falls nötig, kann eine sanfte,
beruhigende Stimme hilfreich sein.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe PTSD (Posttraumatische Belastungsstörung)

NOTFALLKARTE

PTSD entsteht durch traumatische Erlebnisse
und kann Auswirkungen auf meine
Wahrnehmung und mein Verhalten haben.
Ich kann mich zeitweise distanziert,
abwesend oder reizbar verhalten.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich.
Bestimmte Geräusche, Gerüche
oder Berührungen können
belastende Erinnerungen auslösen.
Ich könnte einen ruhigen Ort zum Rückzug oder,
wenn ich es wünsche,
eine Person zum Gespräch brauchen.
Vielen Dank für Ihre Geduld, Rücksicht
und Ihr Verständnis

Ich habe Alzheimer

NOTFALLKARTE

Alzheimer ist eine Form von Demenz
und beeinträchtigt meine Fähigkeit,
mich an wichtige Informationen
zu erinnern.
Ich könnte meinen Namen, meine Adresse,
meine Telefonnummer oder meinen
Aufenthaltort vergessen.
Bitte helfen Sie mir,
falls ich Orientierung brauche,
und kontaktieren Sie meine Notfallperson.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine rezidivierende Depression

NOTFALLKARTE

Depression ist eine ernsthafte
psychische Erkrankung,
die meinen Alltag stark beeinträchtigt.
Ich könnte mich abwesend
oder reizbar verhalten,
bitte nehmen Sie es nicht persönlich.
Ein ruhiger Ort oder
eine unterstützende Person
zum Gespräch kann mir helfen,
mit schwierigen Momenten umzugehen.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich stelle die Notfallkarten kostenlos zur Verfügung,
weil ich finde, dass niemand dafür zahlen sollte, wenn er sie dringend braucht.
Sie sind mit viel Liebe und Arbeit entstanden, und wenn du meine Mühe wertschätzen möchtest,
freue ich mich über ein kleines Dankeschön per PayPal: b.style@oelschlaeger.org



Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Ich bin Neurodivergent

NOTFALLKARTE

Bitte bleiben Sie ruhig und verständnisvoll.
Bitte sprechen Sie langsam und deutlich.
Stellen Sie mir nur eine Frage auf einmal.
Ja-/Nein-Fragen helfen mir.
Ich brauche Zeit zum Antworten.
Berührungen können mich überfordern.
Bitte warnen Sie mich vorher, falls sie nötig sind.
Meine Bewegungen helfen mir, mich zu regulieren.
Bitte schränken Sie mich nicht ein.
Ruhe hilft mir, bitte vermeiden Sie Hektik.
Bitte erwarten Sie keinen Augenkontakt, das fällt mir schwer.
Ich brauche möglicherweise einen Moment für mich allein,
um meine Gedanken zu ordnen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich,
wenn ich impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Das ist etwas, das ich nicht kontrollieren kann.
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe Demenz

NOTFALLKARTE

Demenz beeinträchtigt mein Gedächtnis,
meine Denkfähigkeit
und meine sozialen Fähigkeiten.
Ich könnte gerade verwirrt
oder desorientiert sein
und brauche Unterstützung.
Bitte helfen Sie mir,
meine Notfallkontaktperson zu erreichen.
Bitte haben Sie Geduld
und Verständnis
Danke für Ihre Hilfe.

Ich habe eine dissoziative Episode

NOTFALLKARTE

Aufgrund meiner Erkrankung kann ich zeitweise
in einen dissoziativen Zustand geraten.
In diesem Moment bin ich
möglicherweise nicht ansprechbar.
Ich brauche einen ruhigen Ort,
um mich zu stabilisieren.
Bitte sprechen Sie mich nicht an und
respektieren Sie meinen persönlichen Raum.
Falls ich mit einem Assistenzhund unterwegs bin:
Bitte trennen Sie uns nicht.
Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis
helfen mir sehr.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe eine Zwangsstörung (OCD)

NOTFALLKARTE

Ich könnte gerade unter
aufdringlichen Gedanken leiden
und mich ängstlich oder belastet fühlen.
Meine Handlungen erscheinen vielleicht
übertrieben oder nicht logisch,
aber sie helfen mir,
mit meiner Angst umzugehen.
Bitte haben Sie Geduld mit mir
und kommentieren Sie meine Handlungen nicht,
sie sind Teil meiner Bewältigungsstrategie.
Ein ruhiger Ort und
ein verständnisvolles Umfeld helfen mir,
mich zu beruhigen.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe Parkinson

NOTFALLKARTE

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung,
die meine Bewegungsfähigkeit
und Koordination beeinträchtigt.
Ich könnte Schwierigkeiten haben,
mich zu bewegen
und brauche möglicherweise
einen bequemen Sitzplatz
oder Zugang zu einer Toilette.
Falls ich Probleme mit der Kommunikation habe,
kontaktieren Sie bitte meine Notfallperson.
Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis
helfen mir sehr.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe Prosopagnosie (Gesichtsblindheit)

NOTFALLKARTE

Ich kann Gesichter nicht
oder nur schwer erkennen,
selbst von vertrauten Personen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich,
wenn ich Sie nicht wiedererkenne,
es liegt nicht an Ihnen.
Andere Merkmale wie Stimme, Kleidung
oder Bewegungen helfen mir,
Menschen zu identifizieren.
Falls ich verwirrt wirke,
geben Sie mir bitte etwas Zeit,
mich zu orientieren.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe das Tourette-Syndrom

NOTFALLKARTE

Meine Bewegungen
und Geräusche sind unwillkürlich
und nicht absichtlich.
Ich kann meine Tics nicht steuern.
Stress oder
neue Umgebungen können
meine Symptome verstärken.
Bitte haben Sie Geduld
und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine schizoaffektive Störung

NOTFALLKARTE

Diese Erkrankung kann Halluzinationen,
Wahnvorstellungen, Depressionen oder
starke Stimmungsschwankungen verursachen.
Ich könnte gerade eine schwierige Phase durchleben
und brauche Unterstützung.
Bitte helfen Sie mir,
einen ruhigen Ort zu finden,
damit ich mich sammeln kann.
Falls möglich,
informieren Sie andere in meiner Umgebung,
dass ich nur einige Minuten brauche,
um mich wieder zu stabilisieren.
Falls ich es wünsche,
kann ein unterstützendes Gespräch hilfreich sein.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

NOTFALLKARTE

Ich stelle die Kommunikationskarten kostenlos zur Verfügung,
weil ich finde, dass niemand dafür zahlen sollte, wenn er sie dringend braucht.

Sie sind mit viel Liebe und Arbeit entstanden, und wenn du meine Mühe wertschätzen möchtest,
freue ich mich über ein kleines Dankeschön per PayPal: b.style@oelschlaeger.org



Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Ich bin Autist

Wichtige Information

Bitte bleiben Sie ruhig, geduldig und verständnisvoll,
das hilft mir sehr.
Ich höre Ihnen zu,
auch wenn ich keinen Blickkontakt halte.
Lautes Sprechen oder plötzliche Berührungen
können bei mir Panik auslösen,
bitte vermeiden Sie diese, wenn möglich.
Klare Ja/Nein-Fragen erleichtern mir die Kommunikation.
Ich brauche Zeit zum Antworten.
Ich brauche möglicherweise einen Moment für mich allein,
um meine Gedanken zu ordnen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich,
wenn ich impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Das ist etwas, das ich nicht kontrollieren kann.
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine Hörverarbeitungs- schwäche

Wichtige Information

Ich höre Sprache,
aber es fällt mir schwer,
sie in lauter Umgebung oder bei vielen
Hintergrundgeräuschen zu verstehen.
Bitte sprechen Sie langsam und deutlich mit mir,
wenn ich Schwierigkeiten habe, Ihnen zu folgen.
Falls ich mehrfach nachfrage
oder verwirrt wirke,
nehmen Sie es bitte nicht persönlich.
Es liegt an meiner Wahrnehmung.
Bitte begegnen Sie mir mit Geduld
und Verständnis.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe eine bipolare Störung

Wichtige Information

Meine Stimmung kann stark schwanken,
und ich könnte gerade
eine schwierige Phase durchleben.
Ich brauche einen ruhigen Ort,
um mich zu sammeln
und wieder Stabilität zu finden.
Bitte begegnen Sie mir mit Geduld
und Verständnis.
Ihre Rücksichtnahme hilft mir sehr.

Ich habe ADHS

Wichtige Information

Ich brauche manchmal einen ruhigen Ort
oder etwas Zeit,
um meine Gedanken zu ordnen.
Mein Verhalten kann spontan
oder ungewohnt wirken,
das ist nichts,
was ich bewusst steuern kann.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich, wenn ich
impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine Angststörung

Wichtige Information

Manchmal überwältigt mich meine Angst.
Ich kann dann nicht klar kommunizieren oder
reagieren.
Bestimmte Situationen, Geräusche oder
Berührungen können meine Angst verstärken.
Bitte geben Sie mir Raum und Zeit,
mich zu beruhigen.
Hektik oder Druck
verschlimmern meinen Zustand.
Falls ich mich zurückziehe oder wenig spreche,
bedeutet das nicht, dass ich unfreundlich bin.
Ich brauche nur einen Moment für mich.
Ihre Geduld und Ihr Verständnis helfen mir sehr.

Ich habe das Asperger-Syndrom

Wichtige Information

Soziale Interaktionen und Kommunikation
können für mich herausfordernd sein.
Ich könnte gerade Schwierigkeiten haben
und brauche vielleicht Unterstützung.
Ein ruhiger Ort hilft mir,
meine Gedanken zu ordnen und wieder
Stabilität zu finden.
Falls nötig, kann eine sanfte,
beruhigende Stimme hilfreich sein.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe PTSD (Posttraumatische Belastungsstörung)

Wichtige Information

PTSD entsteht durch traumatische Erlebnisse
und kann Auswirkungen auf meine
Wahrnehmung und mein Verhalten haben.
Ich kann mich zeitweise distanziert,
abwesend oder reizbar verhalten.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich.
Bestimmte Geräusche, Gerüche
oder Berührungen können
belastende Erinnerungen auslösen.
Ich könnte einen ruhigen Ort zum Rückzug oder,
wenn ich es wünsche,
eine Person zum Gespräch brauchen.
Vielen Dank für Ihre Geduld, Rücksicht
und Ihr Verständnis

Ich habe Alzheimer

Wichtige Information

Alzheimer ist eine Form von Demenz
und beeinträchtigt meine Fähigkeit,
mich an wichtige Informationen
zu erinnern.
Ich könnte meinen Namen, meine Adresse,
meine Telefonnummer oder meinen
Aufenthaltort vergessen.
Bitte helfen Sie mir,
falls ich Orientierung brauche,
und kontaktieren Sie meine Notfallperson.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine rezidivierende Depression

Wichtige Information

Depression ist eine ernsthafte
psychische Erkrankung,
die meinen Alltag stark beeinträchtigt.
Ich könnte mich abwesend
oder reizbar verhalten,
bitte nehmen Sie es nicht persönlich.
Ein ruhiger Ort oder
eine unterstützende Person
zum Gespräch kann mir helfen,
mit schwierigen Momenten umzugehen.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich stelle die Kommunikationskarten kostenlos zur Verfügung,
weil ich finde, dass niemand dafür zahlen sollte, wenn er sie dringend braucht.
Sie sind mit viel Liebe und Arbeit entstanden, und wenn du meine Mühe wertschätzen möchtest,
freue ich mich über ein kleines Dankeschön per PayPal: b.style@oelschlaeger.org



Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Ich bin Neurodivergent

Wichtige Information

Bitte bleiben Sie ruhig und verständnisvoll.
Bitte sprechen Sie langsam und deutlich.
Stellen Sie mir nur eine Frage auf einmal.
Ja-/Nein-Fragen helfen mir.
Ich brauche Zeit zum Antworten.
Berührungen können mich überfordern.
Bitte warnen Sie mich vorher, falls sie nötig sind.
Meine Bewegungen helfen mir, mich zu regulieren.
Bitte schränken Sie mich nicht ein.
Ruhe hilft mir, bitte vermeiden Sie Hektik.
Bitte erwarten Sie keinen Augenkontakt, das fällt mir schwer.
Ich brauche möglicherweise einen Moment für mich allein, um meine Gedanken zu ordnen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich, wenn ich impulsiv reagiere oder Ablenkung brauche.
Das ist etwas, das ich nicht kontrollieren kann.
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe Demenz

Wichtige Information

Demenz beeinträchtigt mein Gedächtnis, meine Denkfähigkeit und meine sozialen Fähigkeiten.
Ich könnte gerade verwirrt oder desorientiert sein und brauche Unterstützung.
Bitte helfen Sie mir, meine Notfallkontaktperson zu erreichen.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Hilfe.

Ich habe eine dissoziative Episode

Wichtige Information

Aufgrund meiner Erkrankung kann ich zeitweise in einen dissoziativen Zustand geraten.
In diesem Moment bin ich möglicherweise nicht ansprechbar.
Ich brauche einen ruhigen Ort, um mich zu stabilisieren.
Bitte sprechen Sie mich nicht an und respektieren Sie meinen persönlichen Raum.
Falls ich mit einem Assistenzhund unterwegs bin: Bitte trennen Sie uns nicht.
Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis helfen mir sehr.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe eine Zwangsstörung (OCD)

Wichtige Information

Ich könnte gerade unter aufdringlichen Gedanken leiden und mich ängstlich oder belastet fühlen.
Meine Handlungen erscheinen vielleicht übertrieben oder nicht logisch, aber sie helfen mir, mit meiner Angst umzugehen.
Bitte haben Sie Geduld mit mir und kommentieren Sie meine Handlungen nicht, sie sind Teil meiner Bewältigungsstrategie.
Ein ruhiger Ort und ein verständnisvolles Umfeld helfen mir, mich zu beruhigen.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe Parkinson

Wichtige Information

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, die meine Bewegungsfähigkeit und Koordination beeinträchtigt.
Ich könnte Schwierigkeiten haben, mich zu bewegen und brauche möglicherweise einen bequemen Sitzplatz oder Zugang zu einer Toilette.
Falls ich Probleme mit der Kommunikation habe, kontaktieren Sie bitte meine Notfallperson.
Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis helfen mir sehr.
Danke für Ihre Unterstützung.

Ich habe Prosopagnosie (Gesichtsblindheit)

Wichtige Information

Ich kann Gesichter nicht oder nur schwer erkennen, selbst von vertrauten Personen.
Bitte nehmen Sie es nicht persönlich, wenn ich Sie nicht wiedererkenne, es liegt nicht an Ihnen.
Andere Merkmale wie Stimme, Kleidung oder Bewegungen helfen mir, Menschen zu identifizieren.
Falls ich verwirrt wirke, geben Sie mir bitte etwas Zeit, mich zu orientieren.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe das Tourette-Syndrom

Wichtige Information

Meine Bewegungen und Geräusche sind unwillkürlich und nicht absichtlich.
Ich kann meine Tics nicht steuern.
Stress oder neue Umgebungen können meine Symptome verstärken.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich habe eine schizoaffektive Störung

Wichtige Information

Diese Erkrankung kann Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Depressionen oder starke Stimmungsschwankungen verursachen.
Ich könnte gerade eine schwierige Phase durchleben und brauche Unterstützung.
Bitte helfen Sie mir, einen ruhigen Ort zu finden, damit ich mich sammeln kann.
Falls möglich, informieren Sie andere in meiner Umgebung, dass ich nur einige Minuten brauche, um mich wieder zu stabilisieren.
Falls ich es wünsche, kann ein unterstützendes Gespräch hilfreich sein.
Bitte haben Sie Geduld und Verständnis
Danke für Ihre Rücksichtnahme.

Ich stelle die Kommunikationskarten kostenlos zur Verfügung,
weil ich finde, dass niemand dafür zahlen sollte, wenn er sie dringend braucht.

Sie sind mit viel Liebe und Arbeit entstanden, und wenn du meine Mühe wertschätzen möchtest,
freue ich mich über ein kleines Dankeschön per PayPal: b.style@oelschlaeger.org

Ich heiße

**Falls ich
Unterstützung brauche
bitte anrufen:**

Wichtige Informationen

Ich könnte

Medikamente

Ich heiße

**Falls ich
Unterstützung brauche
bitte anrufen:**

Wichtige Informationen

Allergien

Ich heiße

**Falls ich
Unterstützung brauche
bitte anrufen:**

Wichtige Informationen

Medikamente

Ich heiße

**Falls ich
Unterstützung brauche
bitte anrufen:**

Wichtige Informationen

NOTFALLKARTE

Wichtige Information