PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Was bedeutet eine „nicht sichtbare Einschränkung“?

Nicht alle Beeinträchtigungen sind auf den ersten Blick direkt erkennbar. Chronische Erkrankungen, psychische oder neurologische Beeinträchtigungen sowie Behinderungen bleiben oft verborgen.

Für Außenstehende kann es schwer sein zu erkennen und zu verstehen, dass jemand Hilfe braucht – besonders, wenn die Person „gesund aussieht“. Dann werden die Bedürfnisse der Betroffenen oft nicht erkannt oder ernst genommen.

Wofür steht die Sonnenblume?

Die **Sonnenblume** ist ein freiwilliges Symbol, das auf eine unsichtbare Beeinträchtigung hinweist. Jede Person entscheidet selbst, ob und wann sie das Symbol nutzen möchte. Menschen, die sie tragen – etwa als Umhängeband, Anstecknadel oder Karte – machen damit kenntlich, dass sie manchmal **mehr Zeit, Unterstützung oder Rücksicht** benötigen.

So trägt die Sonnenblume dazu bei, das Bewusstsein für unsichtbare Einschränkungen zu stärken und mehr **Akzeptanz und Verständnis** zu schaffen – im Alltag, am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum.

Warum sollte ich die Sonnenblume tragen?

Das Umhängeband signalisiert anderen Menschen, dass die Trägerin oder der Träger möglicherweise mehr Zeit braucht oder gelegentlich Unterstützung wünscht. Mit dem Band

zeigt die betroffene Person auf dezente Weise, dass sie offen dafür ist, gefragt zu werden, welche Hilfe gerade am besten passt.

So kann die Sonnenblume dabei helfen, im Alltag auf einen Unterstützungsbedarf aufmerksam zu machen, ohne die eigene Erkrankung oder Behinderung erklären zu müssen. Das kann beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln, an Flughäfen, in Geschäften oder bei Veranstaltungen hilfreich sein. An vielen Flughäfen ist das Personal mit der Sonnenblume vertraut und kann Reisende bei Bedarf unterstützen.

Wichtig: Die Sonnenblume ist ein freiwilliges Symbol und kein Ausweis. Sie weist auf einen möglichen Unterstützungsbedarf hin, begründet aber keinen Anspruch auf bestimmte Leistungen oder eine bevorzugte Behandlung.

Wo bekomme ich die Sonnenblume?

Sie bekommen das grüne Sunflower-Band mit Sonnenblumen-Symbol **kostenlos** bei teilnehmenden Flughäfen und sonstigen Kooperationspartnern:

Flughafen Berlin Brandenburg (BER Airport) [externer Link]

Hamburg Airport [externer Link]

Düsseldorf Flughafen [externer Link]

Flughafen Frankfurt [externer Link]

Flughafen München [externer Link]

Flughafen Stuttgart [externer Link]

Weitere kostenfreie Ausgabestellen sind:

München Tourismus Information und Stadt-Information [externer Link]

Eurostar [externer Link]

Barclays Arena in Hamburg [externer Link]

Center Parcs [externer Link]

An den genannten Stellen bekommen Sie das Band kostenlos - ohne Ihre Beeinträchtigung nachweisen oder näher erklären zu müssen.

Wenn Sie vor Reiseantritt ein bisschen mehr Zeit einplanen, können Sie sich direkt am Flughafen ein Sonnenblumenband besorgen.

Bei der Initiative selbst können Sie Sunflower-Produkte im Online-Shop [externer Link] **kostenpflichtig** erwerben. Hier gibt es u.a. Schlüsselbänder und personalisierbare Karten, um die eigene Einschränkung sichtbar zu machen.

Wer steckt hinter der Sonnenblumen-Initiative?

Die Initiative *"Hidden Disabilities Sunflower Project"*[externer Link] wurde 2016 gegründet, um Menschen mit nicht sichtbaren Einschränkungen zu unterstützen. Heute ist sie **weltweit verbreitet**: Mehr als 300 Flughäfen, zahlreiche Bahn- und Busunternehmen, Bildungseinrichtungen, Kliniken, Behörden, Freizeitparks, Theater und Sportvereine beteiligen sich am **globalen Sonnenblumen-Netzwerk**.