

Ich habe eine nicht sichtbare Behinderung.



Ich habe **AuDHD**.

Reizüberflutung, Stress und viele gleichzeitige Anforderungen können mich schnell überfordern. Meine Reaktionen können dann anders wirken als erwartet.



NAME

NOTFALLKONTAKT

Was bei mir auftreten kann

- | | |
|--|---|
| ☐ Reizüberflutung | ☐ impulsive Reaktionen |
| ☐ Schwierigkeiten zu sprechen | ☐ Probleme, Informationen schnell zu verarbeiten |

Was mir hilft

- | | |
|---|---|
| ☐ Reize reduzieren | ☐ nur eine Frage oder Anweisung gleichzeitig |
| ☐ Zeit geben | ☐ ruhig und eindeutig sprechen |
| ☐ nicht ungefragt berühren | ☐ _____ |

Weniger Reize. Klare Worte. Etwas Zeit.

Selbstauskunft · www.proplusrlp.org · info@proplusrlp.org