Pressemitteilung
2026-145

16.10.2026

„Man sieht dir doch gar nichts an!“

Der 20. Oktober ist „Tag der nicht sichtbaren Behinderungen“

Wesermarsch. Nicht jede Behinderung ist auf den ersten Blick erkennbar. Menschen mit chronischen Schmerzen, Multipler Sklerose, Autismus, Diabetes oder psychischen Erkrankungen leben häufig mit Einschränkungen, die Außenstehenden verborgen bleiben. Zum internationalen „Tag der nicht sichtbaren Behinderungen“ am Dienstag, dem 20. Oktober 2026, wirbt die Kreisbehindertenbeauftragte des Landkreises Wesermarsch, Anita Herrmann, deshalb für mehr Verständnis und Rücksichtnahme im Alltag.

„Der Satz ‚Man sieht dir doch gar nichts an!‘ ist für viele Betroffene kein Kompliment, sondern der Beginn einer ständigen Rechtfertigung im Alltag“, erklärt Herrmann. „Eine nicht sichtbare Einschränkung mindert nicht den Anspruch auf ein gleichberechtigtes Miteinander. Im Gegenteil: Sie erfordert oft ein extrem hohes Maß an Kraft, um das alltägliche Leben in einer Gesellschaft zu bewältigen.“

Barrieren entstehen nicht nur durch fehlende Rampen oder andere bauliche Hindernisse. Auch beim Einkaufen, im Bus oder bei Freizeitaktivitäten können mangelndes Verständnis und vorschnelle Urteile zur Belastung werden. Öffentliche Plätze oder enge, volle Räume können beispielsweise für Menschen mit ADHS aufgrund der vielen Reize eine besondere Herausforderung darstellen. Menschen mit chronischen Erkrankungen wiederum können unter plötzlicher Erschöpfung leiden. Anita Herrmann appelliert deshalb, die Bedürfnisse anderer ernst zu nehmen, auch wenn Einschränkungen äußerlich nicht sichtbar sind.

Neben einem rücksichtsvollen gesellschaftlichen Miteinander sind verlässliche Unterstützungsangebote wichtig. Dazu zählen neben familiärer und medizinischer Unterstützung auch die Selbsthilfegruppen in der Wesermarsch, die unter anderem über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen in Brake koordiniert werden. Sie bieten Betroffenen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, gegenseitige Unterstützung zu finden und sich mit ihren Herausforderungen nicht allein zu fühlen.

Der Aktionstag soll dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und das Bewusstsein für die unterschiedlichen Lebenssituationen von Menschen mit Behinderungen zu stärken. Dabei komme es vor allem auf einen respektvollen und aufmerksamen Umgang miteinander an, betont Herrmann: „Inklusion beginnt im Kopf und im alltäglichen Miteinander – indem wir aufhören zu urteilen, was wir nicht auf den ersten Blick sehen können.“

Fotonachweis: Landkreis Wesermarsch/Meister
Bildunterschrift: Anita Herrmann setzt sich beim Landkreis Wesermarsch für Menschen mit sichtbaren und nicht sichtbaren Behinderungen ein.

Dienstgebäude
Poggenburger Straße 15 | 26919 Brake
Telefon 04401 927-0
Telefax 04401 927-100
www.wesermarsch.de

Referat 90 – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Matthias Wittschieben (Pressesprecher)
Telefon 04401 927-788
presse@wesermarsch.de