

Teilhabe!

Mehr Chancen für mehr Chromosomen



Tagung vom 27.9.–29.9.2024
in St. Virgil/Salzburg
Tagung-Programmheft



© Foto: Loidl-Hämmerle

www.down-syndrom.at

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Aktive Freizeit -Mehr als bloß beschäftigt sein	6
HALT! Strategien zum Aufbau von Kooperation	8
ROTA-Therapie	9
Sprache und Wahrnehmung durch besonderes Hör- und Hirnleistungstraining fördern	10
Frühkindliche Reflexe	11
Lesen, schreiben, rechnen mit LIFEtool Apps am iPad	12
Überblick durch den Behördendschunel	15
Vater-Rolle im Wandel der Zeit	16
Genetische Beratung	17
Sexualität und Behinderung	18
Linkshänder:in oder Rechtshänder:in?	19
Unsere Kinder werden erwachsen	20
Faszination Epigenetik	22
Reha Kokon	24
Hörgeräte beißen nicht	26
Gehirn: INKLUSIV	28
Speisekarte für körperliche und geistige Fitness	29
Wie unterstützen die Methoden k-o-s-t und MFT Menschen mit DS	32
“Yes, we can!“ Mathematik (nicht nur) für Menschen mit DS	33
Eltern-Kind-Bindung: Aufbau-Stärkung-Erziehungssicherheit	34
Be-WEG-ung: Wie psychomotorische Entwicklungs-begleitung	
Jung und Alt ein Leben lang stärken kann	35
Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderungen	36
Der Körper vergisst nicht!	37
Inklusion - Kommunikation - Kooperation	38
„Immer der Nase nach ...“	39
Wenn Essen zum Problem und zur Belastung wird	40
AHA! Antworten auf die gefühlten Fragen unserer Kinder	41
Referent:innen der Jugend-Workshops	42
Referent:innen der Jugend-Workshops	43

Vorwort



Teilhabe! Mehr Chancen für mehr Chromosomen

Das wünschen wir uns alle für unsere Töchter und Söhne mit Down Syndrom. Es gibt zahlreiche Bereiche, wo die Teilhabe bereits selbstverständlich gelebt wird, aber leider bei weitem nicht überall.

Es ist ein Prozess - ein langer Weg - bis sie in allen Lebensbereichen selbstverständlich wird. Dazu braucht es viel Engagement und Geduld.

An unserer Tagung nehmen Menschen mit Down Syndrom schon lange aktiv teil: in den Workshops, bei Anmoderationen und als Moderator:innen und Akteure der Eröffnungsfeier. Und sie waren und sind immer eine große Bereicherung. Wir erleben jedes Mal aufs Neue die tolle Atmosphäre in St. Virgil und die angenehme, freundliche Stimmung während der gesamten Veranstaltung. Wir bringen das Veranstaltungshaus an die Belastungsgrenzen und trotzdem freuen sich alle Mitarbeiter:innen auf uns. Ich denke, das liegt daran, dass uns unsere Angehörigen mit Down Syndrom jeden Tag zeigen, welche Werte wirklich wichtig sind. Und da gehören Freundlichkeit und Rücksichtnahme an die erste Stelle.

Wir haben uns wieder bemüht, die Tagung gut vorzubereiten, Neuheiten einzubauen und auf unterschiedliche Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Das ganze DSÖ-Team und ich freuen uns auf drei ereignisreiche Tage in St. Virgil.

Bei der letzten Tagung wurde ich am Sonntag oft angesprochen, ob ich erleichtert bin, dass alles gut gelaufen ist. So würde ich es nicht beschreiben. Ich liebe die Organisation von Veranstaltungen. Das ist nicht mein Beruf sondern meine Berufung. Für manche mag es seltsam klingen, aber ich freue mich auf die stressige Zeit und das Lösen von akuten Anfragen. Da kribbelt es richtig in mir! Am Sonntag kann ich dann, hoffentlich, auf den guten Verlauf zurückblicken und mit meinem Team auf eine gelungene Tagung anstoßen.

In jedem Fall werden wir uns Gedanken machen müssen, wie es mit der Tagung weitergeht. Die Teilnahme an Seminaren ist allgemein rückläufig, das betrifft auch uns. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Sie können uns bei den Überlegungen unterstützen, indem Sie nach der Tagung die Online-Umfrage ausfüllen. Sie können mir auch gerne persönlich Ideen für die nächste Tagung mitteilen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Tagung und viele neue Inspirationen!

Sylvia Andrich

Obfrau Down-Syndrom Österreich

Organisationsleitung

Veranstalter:
Down-Syndrom Österreich
Fadingerstr. 15
A-5020 Salzburg

Veranstaltungsort und Kooperationspartner:

Bildungszentrum St. Virgil Salzburg • Ernst-Grein-Straße 14 • A-5026 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662/65901-514 • Fax: +43 (0) 662/65901-509 • Email: office@virgil.at
www.virgil.at



Inklusion heißt, dass Menschen mit Behinderung, zum Beispiel Down Syndrom, ihr Leben nicht an die vorhandenen Strukturen anpassen müssen. Dieser inklusive Ansatz erfordert von der Gesellschaft Toleranz, Anpassungswille und den Glauben an kreative und individuelle Lösungen, die den Menschen wertschätzend in den Mittelpunkt rücken.

Dieser Ansatz deckt sich sehr genau mit dem Leitbild der Firma trafomodern. Wir sind daher sehr gerne bereit, die Veranstaltung von Down-Syndrom Österreich in St. Virgil als Hauptsponsor zu unterstützen, um diesem Menschenbild und insbesondere Menschen mit Down Syndrom eine breitere Bühne zu bieten.

Wir wünschen dem gesamten Organisationsteam des Vereins Down-Syndrom Österreich alles Gute bei der Durchführung der Veranstaltung und danken allen Beteiligten und Beitragenden sehr herzlich für das außergewöhnliche Engagement.

Viele Grüße
Christoph Blum



Die Österreichischen Lotterien sind langjähriger und stolzer Partner des Vereins Down-Syndrom Österreich und unterstützen die Down-Syndrom Tagung 2024 aus Überzeugung. Damit Expert:innen aus den Gebieten Medizin, Psychologie und Sozialarbeit weiterhin Menschen mit Down Syndrom sowie deren Familien beratend zur Seite stehen können.

Österreichische Lotterien



Aktive Freizeit - Mehr als bloß beschäftigt sein



Cora Halder
EDSA Vorstandsmitglied

Andrea Halder

Das Thema Freizeitgestaltung für Menschen mit Down Syndrom wird häufig etwas stiefmütterlich behandelt. Dabei ist es ein wichtiger Aspekt, neben den Bereichen der Förderung, der Arbeitsvorbereitung und des Wohntrainings. Und es regelt sich nicht von selbst!

Damit Erwachsene mit Trisomie sich in ihrer Freizeit so lang wie möglich aktiv und sinnvoll beschäftigen können, brauchen sie Anregungen, Motivation und Unterstützung. Es hat sich gezeigt, dass wenn man sie in diesem Bereich sich selbst überlässt, sie häufig passiv bleiben oder den immer gleichen Beschäftigungen nachgehen, meistens allein in ihrem Zimmer. Eltern, Geschwister, Assistenten:innen sind aufgefordert, nach geeigneten Aktivitäten zu suchen und bei der Umsetzung zu unterstützen.

Freizeit dient der Erholung von den Anstrengungen beruflicher und sonstiger Verpflichtungen. Sie kann außerdem für vielfältige Aktivitäten genutzt werden. Dazu gehören zum Beispiel kulturelle, politische, sportliche oder religiöse Aktivitäten, die oft als Hobby oder auch ehrenamtlich ausgeübt werden. Freizeit dient also nicht nur der Entspannung, sondern auch der persönlichen Entfaltung und der Pflege sozialer Kontakte. Anders als bei Arbeit und Schule, die eher fremdbestimmt sind, ist die Freizeit selbstbestimmt, die Freizeitgestaltung kann also selbst organisiert werden.

Wenn wir in diesem Zusammenhang an Menschen mit Down Syndrom denken, kommen einem gleich verschiedene Fragen in den Sinn. Klar, auch sie brauchen freie Zeit, um sich zu erholen von der Arbeit, denn die meisten von ihnen gehen einer Arbeit nach, sei es auf dem ersten Arbeitsmarkt oder in einer Werkstatt. Und weitere Verpflichtungen haben sie genauso, wie Aufgaben im gemeinsamen Haushalt mit der Familie, in einer Wohngruppe oder in einer eigenen Wohnung. Sie brauchen für diese Aufgaben eventuell mehr Zeit als andere, die Dinge gehen ihnen nicht so schnell von der Hand. Aber es bleiben genügend freie Stunden, die man „Freizeit“ nennen kann und in denen sie sich erholen können und auch sollen. Nur „erholen“ ist ein dehnbarer Begriff. Heißt das, auf dem Sofa lümmeln, sich Filme anschauen, was zum trinken und zum knabbern dazu, also einfach nur „chillen“? Ja, das heißt es auch. Aber nicht nur.

Und da wird es schon schwierig. Was können sie denn sonst in ihrer Freizeit machen, was bietet sich an, was können sie selbst organisieren? Ihre Freizeit selbst sinnvoll zu gestalten, darauf werden sie in der Regel nicht so gut vorbereitet. Bei ihrer Lebensplanung standen und stehen die Früherziehung, die schulische Förderung und die Berufsvorbereitung im Vordergrund. Das Thema Freizeit wird häufig vernachlässigt, einerseits, weil die anderen Bereiche schon aufwändig genug und zunächst von vorrangiger Bedeutung sind, andererseits, weil man die Freizeitgestaltung als nicht so wichtig ansieht oder als etwas, das sich von selbst regelt. Jedoch wissen wir, dass auch Freizeit, wenn sie sinnvoll und aktiv sein soll, geplant und organisiert werden muss. Und dass Menschen mit Trisomie 21 dabei unterstützt werden müssen, damit das funktioniert.

Denn werden sie damit allein gelassen, müssen wir feststellen, dass viele dieser Menschen ein relativ langweiliges und einsames Leben führen. Sie verbringen ihre Freizeit mit Musik hören, nichts tun, schlafen und fernsehen. Und natürlich verbringt ein Teil von ihnen – wie alle anderen Menschen – Zeit mit dem Smartphone. Alles Aktivitäten, die man allein von der Couch aus betreiben kann.

Persönliche Kontakte? Die beschränken sich häufig auf die mit den Eltern und Verwandten, mit Kollegen am Arbeitsplatz und mit bezahlten Helfern. Dass dies leicht zur Vereinsamung führt und Probleme mit sich bringen kann, beweisen Berichte über Menschen mit Trisomie 21, bei denen schon in jungen Jahren Depressionen, Rückzug, Abbau von Fähigkeiten, Interessenverlust usw. festgestellt wurden.

Erziehung zur aktiven Freizeit

Dabei gibt es viele Aktivitäten, viele passende Beschäftigungen und Hobbys für unsere Zielgruppe. In unserem Vortrag möchten wir einige Ideen und Anregungen weitergeben, wie man Kinder oder Jugendliche mit Down Syndrom zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung erziehen kann. Wir müssen von Anfang an eine Art „Freizeit-Kultur“ aufbauen. Denn die beste Vorbereitung für ein gut funktionierendes »Freizeit-Management« im Erwachsenenalter ist eine Erziehung von klein auf. Das Vorbild der Eltern und Geschwister prägt das Freizeitverhalten auch des Menschen mit Down Syndrom. Wenn er von Anfang an ganz selbstverständlich an Aktivitäten, denen

die Familie in der Freizeit nachgeht, teilgenommen hat, er die Gelegenheit hatte, Fähigkeiten und Interessen zu entwickeln, wenn er erlebt hat, was es bedeutet, ein Hobby zu haben, Mitglied in einem Verein zu sein oder sich irgendwo freiwillig zu engagieren, ist es wesentlich einfacher, ähnliche Gewohnheiten auch als Erwachsener beizubehalten.

Da gerade regelmäßig wiederkehrende Handlungen und Aktivitäten für Menschen mit Down Syndrom sehr wichtig sind, lohnt es sich, gute Gewohnheiten – auch im Freizeitbereich – aufzubauen. Das Freizeitverhalten der Familie ist richtungsweisend für ihre Angehörigen mit Down Syndrom. Sitzt die Familie täglich viele Stunden inaktiv vor dem Fernseher, kann man von Menschen mit Down Syndrom kaum etwas anderes erwarten.

Eigene Interessen umsetzen, Eigenmotivation unterstützen

Es gibt natürlich auch junge Leute mit Down Syndrom, die sehr interessiert an ihrer Umwelt sind und selbst Vorstellungen haben, wie sie ihre Freizeit gestalten und mit welchen Dingen sie sich beschäftigen möchten. Es ist begrüßenswert, wenn sie selbst solche Wünsche äußern. Ihre Begleiter:innen sollten sehr aufmerksam zuhören, die Ideen ernst nehmen und ihnen dabei helfen, diese in die Tat umzusetzen. Denn um sie zu realisieren, benötigen die jungen Erwachsenen eine Art Starthilfe. Man muss sich vielleicht irgendwo anmelden, es müssen Formulare angefordert und ausgefüllt werden, eventuell ist Geld einzuzahlen und es muss klar sein, wie man hinkommt. Erst dann kann es losgehen.

Keine Motivation? Wenig Eigeninitiative? Null Bock?

Menschen mit Down Syndrom scheinen jedoch häufig wenig Eigeninitiative zu entwickeln, wenn es darum geht, etwas zu unternehmen oder sich mit etwas Neuem zu beschäftigen. Viele Erwachsene sind völlig zufrieden, wenn sie nur Musik hören oder fernsehen können. Wenn man einen Vorschlag macht, stößt dieser in der Regel auf Widerstand, es kommt als Antwort häufig ein sofortiges „Nein, keine Lust!“ Warum diese Ablehnung? Wie gehen wir damit um? Einfach akzeptieren und die Person in Ruhe lassen? Dürfen wir aber so viel Passivität zulassen, wenn uns bewusst ist, wie wichtig eine gut ausgefüllte Freizeit für das körperliche und psychische Wohlbefinden ist? Je länger nämlich eine solche Situation andauert, desto schwieriger ist es, eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern. Wenn wir nicht möchten, dass der Mensch auf diese Weise verkümmert, müssen wir eingreifen und ihn dabei unterstützen, sich mehr an bestimmten Aktivitäten zu beteiligen. Das gelingt eventuell mit viel Humor und kleinen Tricks. Vor allem ist unsere Kreativität gefragt.

Welche Aktivitäten kommen in Frage?

Es ist also wichtig, herauszufinden, welches Hobby passt, was Spaß macht und was am Wohnort möglich ist. Eventuell müssen verschiedene Dinge ausprobiert werden, bis man das Richtige gefunden hat.

Aber vom Karnevalsverein bis zum Schachclub – es gibt eigentlich nichts, was Menschen mit Down Syndrom nicht machen. Dazu haben wir viele Beispiele gesammelt, die wir im Vortrag auch präsentieren werden. Interessant dabei war, dass die Erfahrungen zeigen, dass langfristig betrachtet, inklusive Clubs, die extra ins Leben gerufen wurden, um Menschen mit und ohne Behinderung zusammenzuführen, wenig Zukunft haben. Man sollte sich deshalb nach bestehenden Angeboten in der Gemeinde umschauen und diese nutzen. Angebote, die beispielsweise von der Kirche, von Sportvereinen oder der Pfadfinderbewegung ausgehen, gibt es seit eh und je und werden auch weiterhin existieren. Ebenso ehrenamtliche Mitarbeit in Umwelt-, Tierschutz- oder Menschenrechtsorganisationen sind eine Option, denn auch diese werden nach wie vor nötig und tätig sein.

Soziale Kontakte

Und all diese Tätigkeiten bringen neue Kontakte. Man trifft sich nicht nur an dem wöchentlichen Clubabend. Vereine organisieren darüber hinaus häufig weitere soziale Aktivitäten, wie die jährliche Weihnachtsfeier, einen Jahresausflug oder ein Picknick. Außerdem begegnet man den Bekannten aus dem Sportverein, aus der Kirche, von der Kegelbahn oder der Umweltgruppe beim Einkaufen, am Bahnhof oder in der Bibliothek: eine Gelegenheit, sich kurz zu unterhalten, ein Stück Weg gemeinsam zu gehen.

Aktive Freizeit – Mehr als bloß beschäftigt sein

Ein aktives Freizeitleben zu haben bedeutet also nicht nur, einfach mit etwas beschäftigt zu sein. Es ist viel mehr. Gleichzeitig tut man etwas für seine psychische und physische Gesundheit. Menschen, die sich mit anregenden, interessanten Dingen beschäftigen, statt passiv herumzuhängen, bleiben geistig länger fit – das gilt für alle. Depressionen haben dann weniger Chancen. Außerdem wird der aktive Mensch Teil eines Netzwerkes. Auf all diese Aspekte der Freizeitgestaltung werden wir im Vortrag eingehen. Und wir stellen interessante Beschäftigungen und tolle Hobbies vor. Denn es gibt viele Möglichkeiten, wie man seine freie Zeit sinnvoll und angenehm nutzen kann.

HALT! Strategien zum Aufbau von Kooperation



Dominik Dobaj

DFSB, Kompetenzzentrum „Leben Lachen Lernen“, Leoben

HALT! – Strategien zum Aufbau und Erhalt von Kooperation
Wir alle kennen diese Situationen. Wir sagen etwas zu unserem Kind und erhalten – genau: Keine Reaktion! Oder wir müssen etwas immer und immer wieder sagen, bis etwas erledigt wird. Zeit, die mühsam und kräfteraubend ist! Und zudem schlichtweg Zeit kostet.

Kooperation ist der Schlüssel für so viele Dinge im Leben. Für ein feines Miteinander in der Schule, für Lernerfolge und für Aktivitäten mit Freunden und der Familie in der Freizeit. Kooperation geht der Leistung somit immer voraus. Egal welcher. Die richtigen Strategien, Kooperation aufzubauen und zu erhalten, sind somit essentiell, um ein gelingendes Miteinander überhaupt möglich zu machen.

Eine der wichtigen Grundbotschaften in diesem Workshop war und ist es, allen Erwachsenen im System zu vermitteln, dieselben Signale an die Person, mit der gearbeitet wird, zu senden. Denn HALT-lose Kinder, zeigen HALT-loses Verhalten in HALT-losen Situationen!

Das Zusammenleben ist durch Machtspiele, Vermeidungsverhalten und Grenzüberschreitungen geprägt. Dies zehrt an den Nerven und reduziert die Lebensqualität aller Beteiligten enorm. Haltlose Menschen stehen sich selbst im Weg und blockieren ihre kognitiven und sozialen Entwicklungsressourcen.

Das gezeigte Verhalten kann viele Ursachen haben:

- Über- und Unterforderungen (zu viel zugemutet, zu wenig zugetraut oder zu viel abgenommen)
- Bindungsunsicherheiten (Unsicherheit, wer wo im Kontaktkreis zwischen Beziehung und Bindung steht)
- Reizüberflutung
Oft sind es schlichtweg zu viele Reize, die auf das Kind einströmen. Wenn dann auch noch wir als Erwachsene zu viel und zu schnell reden, kann dies bereits ausreichen, um Kooperation zu erschweren.
- Nicht vollständig integrierte, frühkindliche Reflexe, die bestimmte Verhaltensweisen evozieren und deren „Unterdrückung“ bereits viele Kooperationsreserven kostet.
- Uvm.

HALT-lose Kinder senden mit ihrem Verhalten oft einen ersten Hilferuf aus. Nein, böse und schlimm sind sie nicht. Sie sind verzweifelt, weil die bisherigen Lösungsversuche, wieder Gleichgewicht herzustellen (Gleichgewicht zwischen Autonomie und Kooperation), noch nicht die richtigen gewesen sind.

Doch dies kann erlernt werden. Ja, der Lernprozess ist mitunter anstrengend und verlangt von allen Beteiligten enormes Durchhaltevermögen. Zudem braucht es Mut, Vertrauen und Bezugspersonen, die durch gleiche Signale alle am selben Strang ziehen.

Ja, manches Mal benötigt es nur eine kleine Veränderung und schon ändert sich vieles. Und die Erfolge dann gemeinsam zu feiern – das ist der Lohn für die Anstrengung zuvor!

Ganz viel Freude beim gemeinsam Feiern!





Muskeltonus regulieren!

Bettina Hutterer

Ergotherapeutin und Rota-Lehrtherapeutin

MUSKELSPANNUNG - NORMOTONUS

Um in der Bewegungsentwicklung einzelne Meilensteine abzuspulen und Koordination sowie ein angepasstes Gleichgewicht zu erlangen, braucht der Körper eine regulierte Körperspannung. Dieser sogenannte Normotonus ermöglicht ein gutes Zusammenspiel der Muskulatur, um sich gegen die Schwerkraft aufzurichten, ausdauernd sitzen zu können oder auch ausreichend Kraft in den Händen zu entwickeln.

Bei manchen Krankheitsbildern ist aber eine hypotone oder hypertone Muskulatur vorrangig und stört die oben genannten Punkte. Zu wenig Körperspannung erschwert zum Beispiel die Stabilisierung der Gelenke beim Stützen, beim Gehen und Springen, beim aufrechten Sitzen. Gerade die fehlende Kopfkontrolle führt dann dazu, dass der Kopf oft abgestützt werden muss, das Krabbeln erschwert ist oder Reflexmuster vermehrt ihren Weg finden und schwer abgebaut werden können.

Eine Aufrichtung und Haltung gegen die Schwerkraft mit fehlender Kopfkontrolle und mangelnder Tonusregulation kann daher ein Leben lang anstrengend sein oder Energieressourcen von anderen Herausforderungen abziehen. Daher hat die Muskelspannung nicht wenig mit Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Feinmotorik zu tun. Mit einem zu viel an Muskelspannung verhält es sich, ähnlich und häufig ist es auch ein schwankender Prozess, bis sich ein koordiniertes, ökonomisches Bewegungsbild entwickelt.

Die Entwicklung der Körperspannung und deren Regulation geht mit der Myelinisierung unserer Nervenzellen einher. Also der Ausreifung der Markscheide, die es dem Menschen ermöglicht, zielgerichtete Bewegungen auszuführen. Gut beobachtbar von den Massenbewegungen des Säuglings über die Meilensteine der Entwicklung bis hin zum Gehen.

TONUSREGULATION – ROTATION

Rotationen kommen in vielen Therapieformen, Konzepten oder Entspannungstechniken vor, sie sind also keine Neuerung im Wissen um ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Schwerpunktmäßig zur Regulation der Körperspannung kommen sie auch in der ROTA-Therapie (wie der Name schon sagt) zum Einsatz.

Von Geburt an unterstützen Rotationen im Raum und in der Wirbelsäule die Reifung des Gehirns im Sinne der Entwicklung der motorischen Meilensteine und der Kopfkontrolle, aber auch in der Entwicklung sensorischer Zusammenhänge. Wenn das Kind getragen wird, wenn es sich dreht oder gewickelt wird bis hin zum Krabbeln, Purzelbaum und Rad schlagen.

Kommen aus verschiedensten Gründen wenig Rotationen im Alltag vor, weil sich ein Mensch wenig koordiniert bewegt oder eine symmetrische Ausgangssituation bevorzugt, kann sich dies im Umkehrschluss auch auf die zentrale Spannungsregulation im Gehirn auswirken. Aus diesem Grund widmet sich die Rota-Therapie gezielten Bewegungsübungen, Positionierungen und Alltagstipps, um die Gehirnreifung und die koordinierten Bewegungsübergänge zu unterstützen.

Die ROTA-Therapie findet am Boden bzw. im Liegen oder Sitzen statt, denn häufig ist es gerade die Aufrichtung (ev. mit unreifer Kopfkontrolle), die einen hohen Tonus und Ausweichbewegungen, sogar Reflexmuster mit sich bringt.

VIBRATION – DER MUND

Gerade im orofacialen Bereich spiegeln sich die Tonussituation und sensorische Reaktionen wider, beim Stillen, Mundschluss, Zähneknirschen oder der Sprachentwicklung. Mit den Vibrationen einer elektrischen Zahnbürste oder Mundübungen wird in der Rota-Therapie dieser Bereich immer alltagstauglich mitbehandelt.



AF4

Sprache und Wahrnehmung durch besonderes Hör- und Hirnleistungstraining fördern



Für Kinder auch mit Down Syndrom

Ralph Warnke

Entwickler des Lateral Trainers

Sprache und Wahrnehmung sind Schlüsselfunktionen im menschlichen Miteinander. Einander Verstehen baut grundlegend darauf auf, Sprache schnell und sicher nutzen zu können, und zwar aktiv sprechend wie passiv hörend.

In diesem Vortrag mit Workshop-Charakter lernen Sie ein außergewöhnliches technisch gestütztes Hör- und Hirnleistungstraining kennen, das auch und gerade für Menschen mit Down Syndrom maßgeschneiderte Förder- und Trainingsmöglichkeiten bietet.

Kernelemente sind das sog. Lateraltraining sowie der Brain-Boy®. Während der Brain-Boy® Grundbausteine der zentralen Hörverarbeitung trainiert, kann mit dem Lateraltraining gezielt das Zusammenspiel zwischen den beiden Gehirnhälften gefördert werden. Ziel ist es, ausgehend vom individuellen Leistungsniveau Sprachverstehen und aktives Sprechen zu verbessern.

Nach überzeugenden Studienergebnissen für Kinder mit Lese-Rechtschreibschwäche und Lernproblemen wird das zugrundeliegende Warnke-Verfahren inzwischen von pädagogischen und therapeutischen Fachleuten auch zur Förderung von Menschen mit anderen besonderen Herausforderungen eingesetzt. Gerade auch für Menschen mit Down Syndrom eröffnen sich

hier neue Möglichkeiten des Trainings mit dem Ziel, die eigene Aussprache zu schärfen, den Wortschatz zu erweitern und weitere sprachbezogene Fähigkeiten zu fördern.

Als Teilnehmer wird Ihnen das Warnke®-Verfahren, das u.a. seit mehr als zwanzig Jahren auch im Down-Syndrom Zentrum in Leoben eingesetzt wird, in anschaulicher und eingängiger Weise vorgestellt. Sie erhalten die Möglichkeit, dieses selbst hautnah zu erleben und eigene Eindrücke insbesondere auch vom Lateraltraining zu erhalten.

Die Wirksamkeit des Warnke®-Verfahrens wurde in mehreren Studien erfolgreich belegt. So konnte die Lese- und Rechtschreibkompetenz von Kindern mit LRS in einer von der Medizinischen Hochschule Hannover begleiteten Studie in nur vier Monaten drastisch verbessert werden. In einem Forschungsprojekt der Universität Bamberg wurde mit Kernspin plastische neuronale Veränderungen durch das Training nachgewiesen – die für Sprachleistungen verantwortlichen Hirnareale wurden messbar größer. Und auch sprachbezogene Leistungen selbst wurden deutlich besser. Der Nutzen des Trainings für Menschen mit Down Syndrom wurde in einer österreichischen Studie ebenfalls aufgezeigt.

Weitere Informationen zum Verfahren finden Sie auch unter <https://www.down-syndrom.at/warnke-verfahren/>





und ihre Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung Doreen Schaefer

Praxis für Neuromotik und Entwicklung

In unserem Vortrag werden wir einen genaueren Blick auf die Auswirkungen aktiver Reflexe bei Kindern mit Down Syndrom werfen. Frühkindliche Reflexe spielen eine entscheidende Rolle in der frühkindlichen Entwicklung und können bei Kindern mit Down Syndrom besondere Herausforderungen mit sich bringen.

Während der ersten drei Lebensjahre durchläuft jedes Kind wichtige Meilensteine in seiner Entwicklung, wie das Greifen nach Gegenständen, das Hochziehen zum Stehen, das erste Wort und die ersten Schritte. Diese Meilensteine markieren wichtige Etappen in der motorischen, sprachlichen, kognitiven und sozialen Entwicklung eines Kindes. Bei Kindern mit Down Syndrom können sich diese Meilensteine jedoch verzögern oder abweichend verlaufen, was auf die besonderen Herausforderungen durch die frühkindlichen Reflexe zurückzuführen ist.

Der Moro-Reflex, der bei Kindern mit Down Syndrom oft übermäßig aktiv ist, kann zu erhöhter Angst und Stress führen, was wiederum die alltäglichen Aktivitäten des Kindes und seiner Familie beeinträchtigen kann. Ein intensiver Moro-Reflex kann dazu führen, dass das Kind sich häufiger unwohl fühlt oder Schwierigkeiten hat, sich zu beruhigen, was sich negativ auf den Schlaf und die allgemeine Stimmung auswirken kann. Ein geschwächter oder verzögerter Landau-Reflex bei Kindern mit Down Syndrom kann zu Schwierigkeiten bei der Kopfkontrolle und der Rückenmuskulatur führen, was wiederum die Fähigkeit des Kindes beeinträchtigt, sich zu setzen, zu stehen und sich zu bewegen. Dadurch könnten die Kinder Schwierigkeiten haben, aufrecht zu sitzen oder sich zu orientieren, was ihre Fähigkeit beeinträchtigen kann, an Aktivitäten teilzunehmen oder sich angemessen zu entwickeln.

Eine gestörte Integration des symmetrischen tonischen Nackenreflexes (STNR) bei Kindern mit Down Syndrom kann zu Problemen bei der Koordination von Arm- und Beinbewegun-

gen führen, was sich wiederum auf das Krabbeln, Kriechen und Gehen auswirken kann. Dies könnte zu einer Verzögerung der motorischen Entwicklung führen und das Kind in seiner Mobilität einschränken, was sich auf seine Fähigkeit auswirken könnte, seine Umgebung zu erkunden und sich selbstständig zu bewegen.

Der tonische Labyrinthreflex (TLR) beeinflusst das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Bei Kindern mit Down Syndrom kann eine gestörte Integration dieses Reflexes zu Problemen bei der Körperkoordination und dem Gleichgewichtssinn führen. Dadurch könnten sie Schwierigkeiten haben, ihre Körperhaltung zu kontrollieren oder sich sicher zu bewegen, was ihre Fähigkeit beeinträchtigen könnte, alltägliche Aktivitäten auszuführen oder sich angemessen zu entwickeln.

Um die Integration dieser Reflexe zu unterstützen und die Entwicklung des Kindes zu fördern, können gezielte Reflexintegrationstechniken eingesetzt werden. Die Reflexintegration nach Doreen Schaefer ist eine Therapieform, die sich auf die gezielte Förderung der Integration frühkindlicher Reflexe spezialisiert hat und sich als wirksam erwiesen hat. Durch gezielte Übungen und Interventionen zur Reflexintegration kann die Integration dieser Reflexe unterstützt werden, um die motorische, sensorische und kognitive Entwicklung des Kindes zu fördern. Unser Ziel ist es, Eltern von Kindern mit Down Syndrom ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen aktiver Reflexe zu vermitteln und ihnen gezielte Interventionen vorzustellen, um die Entwicklung ihres Kindes bestmöglich zu fördern und seine Lebensqualität zu verbessern. Wir möchten Eltern dabei unterstützen, gezielte Reflexintegrationstechniken zu verstehen und anzuwenden, um die Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen und sein Potenzial bestmöglich auszuschöpfen. Durch die gezielte Förderung der Reflexintegration können wir dazu beitragen, dass Kinder mit Down Syndrom ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und ein erfülltes Leben führen können.

Lesen, schreiben, rechnen mit LIFEtool Apps am iPad



Pädagogisch wertvolle Apps für Menschen mit Beeinträchtigung

Romana Malzer
LIFEtool Solutions GmbH

Fakt ist: Es gibt eine Fülle von Trainings-Apps, um beispielsweise die Bedienung eines Tablet-Computers zu erlernen oder sich die Kulturtechniken anzueignen. ABER: Es gibt keine Apps in deutscher Sprache, die auf einem für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung adäquaten pädagogischen Konzept basieren.

LIFEtool App-Stufenprogramm

Neben den technisch formulierten Anforderungen an die Apps ist von vorrangiger Bedeutung, dass die Betroffenen mit den Apps ein Trainings- und Lerninstrumentarium an die Hand bekommen, welches sie auf ihrem Weg zu einer gelingenden Kommunikation begleitet. Aus der Wissenschaft ist bekannt, und aus der Erfahrung der Beratungspraxis tausendfach bestätigt, dass je früher diese pädagogische Begleitung ansetzt, umso größer die Erfolge für die Einzelnen sind. Können dabei auch individuelle, persönliche Adaptierungen gemacht werden, umso größer ist die Akzeptanz des Umfeldes wie Familie, Schule und Freunde.

Spiele und Frühförderung

Auf einem Weg zu einer solchen gelingenden Kommunikation gibt es Schritte, die einzuhalten sind – hier darf man auf die umfangreichen Forschungsergebnisse der Unterstützten Kommunikation und der Entwicklungspsychologie vertrauen.

Am Anfang allen Lernens steht das Ursache-Wirkungs-Prinzip – seine Eigenwirksamkeit zu erfahren, ist eine der ersten Lernerfahrungen – zu lernen, dass man eine Taste drückt und dann etwas passiert und dass man es selbst war, der dieses „etwas“ bewirkt hat, steht auch am Anfang des „frühen Lernens“. In der Frühförderung geht es darum, spielerisch das Ursache-Wirkungs-Prinzip zu erlernen. Es geht ums Ausprobieren und darum, die Erfahrung zu machen, etwas auslösen zu können und damit seine Selbstwirksamkeit zu spüren. Bei mobilen Geräten wie Tablet-Computern ist es auch wichtig, die Basisfunktionen „Wischen“ und „Drag & Drop“ zu beherrschen, entweder mit dem Finger oder wenn das nicht möglich ist, dann mit alternativen Möglichkeiten wie Tasten und Scanning (TouchMe Trainer, SwitchTrainer, TouchMe UnColour).

Die nächste Stufe ist das Antizipieren, das Wissen, wo der nächste Schritt ist und auch ein Bild davon zu haben – die LIFEtool App TouchMe Puzzle Klick trainiert beispielsweise diese Fähigkeit.

Als nächsten Schritt wird man in der Förderung das Lernen von Buchstaben und Begriffen üben – als hervorragend geeignet hat sich hier TouchMe Pairs herausgestellt, welches sich an das bekannte und beliebte Memory-Spiel anlehnt. Diese App bildet eine ausgezeichnete Grundlage für den nächsten Schritt: Sprechen und Lesen lernen.

Die einzelnen Schritte sind nicht immer für sich singulär zu sehen. Das berücksichtigt LIFEtool Solutions GmbH, in dem sich manche Apps in den beschriebenen Entwicklungsschritten überlappen bzw. angrenzende Kenntnisse und Fähigkeiten miteinbauen lassen.

Lernen und Kulturtechniken

Wenn wir unseren Weg zur gelingenden Kommunikation weitergehen, dann ist der Erwerb der Kulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen der nächste – und sehr große Schritt.

Die App FlashWords macht sich die Methode des „Ganzwortlesens“ zunutze, die gerade für Kinder mit Down Syndrom bestens geeignet ist, um das Lesen zu lernen. Ein weiterer umfangreicher Bereich, in dem es ebenso einen großen Bedarf an Trainings-Apps gibt, ist Dyskalkulie. Dabei geht es darum, Kinder und Jugendliche mit Rechenschwäche gezielt zu fördern.

Lebensnahe Bildungsinhalte (Lebenslanges Lernen)

Der dritte Bereich der LIFEtool Apps ist der Bereich, in dem auch häufig Wünsche von Menschen mit Behinderung selbst geäußert werden – Bedarfe, die sich aus dem Alltag und der Bewältigung des Alltags ableiten lassen wie der Umgang mit Geld beispielsweise oder das Erfassen der Zeit und das Erlernen der Uhr. Natürlich gibt es auch für diesen Bereich eine Vielzahl von Trainings-Apps, aber wie bereits ausgeführt, nicht in der pädagogischen Qualität, die Apps haben müssen, wenn die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung ernst genommen werden.

Die Lern-Apps von LIFEtool Solutions werden in einem interdisziplinären Team aus den Bereichen Technik & Pädagogik sowie unter größtmöglicher Einbeziehung von Fachexpert:innen und Anwender:innen entwickelt.

In den letzten Jahren sind inzwischen viele unterschiedliche Apps für die Bereiche Spielen und Frühförderung, Lernen und Kulturtechniken sowie Lebensnahe Bildungsinhalte (Lebenslanges Lernen) für Windows- und iOS-Geräte entstanden.

Unsere Apps zeichnen sich aus durch die individuelle Anpassbarkeit, einem nutzerorientierten Feedback und umfangreiche Auswertungsmöglichkeiten. In Kombination mit der optionalen Taster-Steuerung (Scanning) und dem Editor (der

ein Hinzufügen persönlicher Materialien wie Fotos, Videos, Texte und Tonaufnahmen ermöglicht), sind die einzigartigen LIFEtool Lern-Apps entstanden.

Worauf wir besonderen Wert legen

- einfache Bedienbarkeit
- einfache Oberfläche mit reduzierten Funktionen
- Möglichkeit zum Einbinden eigener Materialien (eigene Fotos, Videos, Texte, ...)
- alternative Bedienbarkeit mittels Taster und Scanning
- Einstellbarkeit des Schwierigkeitsgrades
- positives Feedback, das anspricht und zum Weitermachen animiert
- Auswertung zur Dokumentation des Lernfortschritts
- einfache Grafiken und Hintergrundbilder
- Reduktion der Inhalte auf das Wesentliche



LIFEtool Solutions GmbH

Hafenstraße 47-51 (TECHCENTER), 4020 Linz, Austria

T +43 (0) 732 99 70 56-5270

office@lifetool-solutions.at - <http://www.lifetool-solutions.at>

	LIFEtool iPad-Apps	Ursache/Wirkung	Wischen/Ziehen	Zielen	Lesen	Rechnen	Eigenes Material	Personenverwaltung	Auswertung	Scanning
	HokusPokus PRO	X								X
	SwitchTrainer PRO	X		X						X
	TouchMe UnColor PRO	X	X	X			X			
	TouchMe PuzzleKlick PRO	X					X			X
	TouchMe Trainer PRO	X	X	X					X	
	TouchMe Pairs PRO			X	X	X	X			X
	AboutNumbers PRO			X		X		X		X
	PreNumbers PRO		X	X		X		X	X	X
	Einkaufen üben mit Euro PRO			X		X	X	X	X	X
	Rechnen üben mit Euro PRO			X		X		X	X	X
	ShowMe 3.0 PRO			X	X			X	X	X
	FlashWords AAC PRO			X	X		X	X	X	X
	Erfolgreich lesen PRO			X	X		X			X
	Sprachforscher		X	X				X	X	

Mit Gebärden die Welt der Sprache erobern



Michaela Zöbl
Logopädin

Wenn Kinder ihre Sprache erwerben, lernen sie sehr früh, dass sie dadurch teilhaben können am Miteinander, Ziele erreichen, Erlebnisse berichten, Fragen stellen oder Bedürfnisse kommunizieren!

Wie aber sieht das bei Kindern mit Down Syndrom aus? Wenn der Erwerb der Sprache länger braucht und die Kinder oft nicht verstanden werden?

Dann sind Gebärden die Möglichkeit zum Kommunizieren! Wir wissen, dass Kinder mit Down Syndrom es sehr schnell schaffen, angebotene Gebärden, welche zusätzlich zum akustischen auch den visuellen Kanal ansprechen, zu übernehmen und dadurch rasch die hilfreichen Effekte dieser Kommunikationsform selbst erfahren können.

Gebärden übernehmen eine sogenannte „Brückenfunktion“ in der Sprachentwicklung von Kindern mit Down Syndrom, da sie schon vor Beginn der Lautsprachentwicklung genutzt werden können. Damit eröffnen sich mit den Gebärden vielfältige Möglichkeiten. Von der Unterstützung der Sprach- und Kommunikationsentwicklung, der Förderung des Lese- und Rechtschreiberwerbs, bis hin zur aktiven Teilhabe im Alltag und der Inklusion im Leben.

Für Eltern, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Gebärden auseinandersetzen, ist die große Anzahl an Begriffen zum Fachgebiet, aber auch die unterschiedlichen Ansätze und Gebärdenansammlungen, einfach nur verwirrend. Dazu kommt dann auch noch das eine oder andere Vorurteil, welches sich noch immer hartnäckig in der Gesellschaft hält. „Das ist doch nur etwas für Gehörlose“ oder „Wenn man mit Gebärden beginnt, dann wird das Kind nicht sprechen lernen“. Dieses zuletzt genannte Vorurteil wurde bereits in Studien widerlegt.

Studien zur vorsprachlichen Entwicklung belegen die positive Wirkung von Gesten und Gebärden im Spracherwerb. Es konnte nachgewiesen werden, dass erste Gesten und Gebärden ab dem 9. bis 12. Lebensmonat zur Kommunikation eingesetzt werden. Das ist oft lange bevor das erste Wort gesprochen wird, besonders bei Kindern, die durch eine Beeinträchtigung die Lautsprache nicht so schnell entwickeln. Gleichzeitig verhindert der Einsatz der Gebärden eine negative Auswirkung des verzögerten Lautspracherwerbs, auf die kognitive Entwicklung. Gebärden geben die Möglichkeit, ein kommunikatives System und ein Symbol-System aufzubauen, welches zu einem späteren Zeitpunkt automatisch von der Lautsprache abgelöst wird. In nur wenigen Fällen bleibt die Gebärde als Kommunikationsmittel erhalten. Das ist der Fall, wenn Lautsprache nur sehr schwer erworben wird.

Gebärden sollten so früh wie möglich eingesetzt werden! Das ist gut zu wissen, wenn man kleine Kinder hat. Wie sieht das aber mit größeren Kindern aus? Hier gilt „Für Gebärden ist es nie zu spät und selten zu früh...“ Somit kann man sagen, es gibt keine Vorgabe, was das Alter betrifft, ab wann man mit den Kindern zu gebärden beginnt.

Die Gesten- und Gebärdenentwicklung steht im Zusammenhang mit der Sprachentwicklung. Gesten und Gebärden sind bedeutungstragende Körperbewegungen, welche sowohl das Sprachverstehen als auch die Sprachproduktion unterstützen. Der Einsatz von lautsprachunterstützter Gebärde ist daher ein wichtiger Schritt in Richtung Lautspracherwerb bzw. für die Sprach- und Kommunikationsentwicklung.

Im Vorschulalter werden dann auch Lautgesten bzw. Lautgebärden eingesetzt, dies dient der ersten Auseinandersetzung mit Buchstaben und der Verbesserung der Lautbildung.

BS2

Überblick durch den Behördendschongel



Anna Loderbauer-Nwosu

Sozialarbeiterin Fokus Mensch

In diesem Vortrag wird von A wie Angehörigenbonus bis Z wie Zuschüsse ein Überblick/ein Einblick in Förderungen und rechtliche Grundlagen für Menschen mit Beeinträchtigungen gegeben.

Ich, Anna Loderbauer-Nwosu, bin Sozialarbeiterin bei Fokus Mensch und berate Menschen mit Behinderungen im Bezug auf finanzielle und rechtliche Förderungen. Weiters habe ich eine Zwillingschwester mit Down Syndrom und kenne die Herausforderungen der Angehörigen. Daher ist es mir ein Anliegen, Menschen über den Behördendschongel aufzuklären und sie zu unterstützen.

In Österreich gibt es zahlreiche Förderungen für Menschen mit Beeinträchtigungen, jedoch ist es schwer, einen Überblick zu bekommen. Ich habe daher ein Buch verfasst und alle Förderungen, die es gibt, aufgelistet und erklärt, mit dem Schwerpunkt auf Oberösterreich. Dieses Buch ist die Grundlage für meinen Vortrag.

Folgende Themen werden besprochen und erklärt:

- Angehörigenbonus
- Arbeit: welche Möglichkeiten/ Absicherungen gibt es?
- Arbeitnehmerveranlagung
- Auto: Förderungen und Zuschüsse
- Behindertenpass und Zusatzeintragungen
- Bedarfsmeldung
- Erwachsenenschutzgesetz: Überblick und kurze Erklärung der 4 Säulen
- Familienbeihilfe
- Gebührenbefreiungen: Arten der Befreiung und Voraussetzungen
- Pflegegeld
- Versicherungen
- Unterstützungsfonds: Arten und Voraussetzungen
- Zuschüsse

Der Vortrag wird mit Beispielen aus meiner beruflichen Laufbahn aufgelockert. Weiters dürfen jederzeit Fragen gestellt beziehungsweise persönliche Erfahrungen eingebracht werden. Ziel dieses Vortrages ist es, dass die Teilnehmer:innen neue Erkenntnisse erlangen.





Bernhard Schmid

Vater und Generalsekretär der Lebenshilfe Wien

Wie wichtig ist der Vater für ein Kind mit Down Syndrom? Welche Rolle nehmen Väter in der Familie und in der Gesellschaft ein? Wie geht es Ihnen selbst dabei?

Der Referent ist selbst Vater eines mittlerweile 32 Jahre alten Sohnes mit Down Syndrom. Er nimmt die Teilnehmer – ausnahmslos Väter unter sich! – auf eine Zeitreise mit – sowohl eine persönliche, wo jeder Teilnehmer seine eigenen Erfahrungen und Fragen von der Geburt des Kindes bis zum Erwachsenenleben einbringen kann, als auch eine gesellschaftliche – wie hat sich das Rollenbild des Vaters von Kindern mit und ohne Down Syndrom in den letzten Jahren geändert – und gibt es dabei Unterschiede in den verschiedenen Gesellschaftsschichten?

Der Wandel im Laufe der Zeit und der persönliche Umgang damit stehen im Mittelpunkt dieses Workshops!

Fragestellungen, die ausführlich behandelt werden, sind zB:

- Welche Hoffnungen, Ziele, Lebenspläne mache ich mir als Vater für mein Kind und meine Familie?
- Welche Sorgen, Ängste, Zweifel habe ich für die Zukunft meiner Familie?
- Welche Wünsche und Ziele haben sich bereits erfüllt?
- Wo bin ich vielleicht schon enttäuscht oder desillusioniert worden, „am Boden der Realität“ angekommen?
- Welche Schlüsselmomente habe ich schon erlebt, die meine Sichtweise und Handlungsweise neu geformt haben?
- Habe ich seit der Geburt meines Kindes bis heute eine Veränderung in der Familie, im Freundeskreis, in der Gesellschaft wahrgenommen, so wie mein Kind mit Down Syndrom und ich als Vater akzeptiert und mitgenommen werden?
- Was hat sich im Laufe der Jahre verbessert, was ist nach wie vor verbesserungswürdig, hat sich sogar etwas verschlechtert?

Bei diesem Workshop wird den Teilnehmern die Möglichkeit geboten, ihr eigenes Leben mit ihren Kindern mit Down Syndrom verschiedenen Alters in einer Rückschau und einer Vorschau zu reflektieren. Im Austausch mit anderen Vätern können neue Erkenntnisse und Impulse gewonnen werden.

Der besondere Mehrwert dieses Workshops liegt darin, dass die Teilnehmer zwar alle Väter von Kindern mit Down Syndrom sind, jedoch ihre Kinder verschieden alt sind und sich damit in verschiedenen Lebensphasen befinden. Somit kann über die Grenzen der eigenen Lebensphase hinaus ein Blick auf die Lebensphasen anderer Teilnehmer geworfen werden, der wiederum Rückschlüsse auf das eigene Leben zulässt. Durch die Zusammenschau der einzelnen Biografien, egal welchen Alters, welchen Wohnorts, welcher Familien-Konstellation, sollen auch gewisse Erkenntnisse über den gesellschaftlichen Umgang mit Menschen mit Down Syndrom sowie über Rollenbilder von Menschen mit Down Syndrom damals wie heute gewonnen werden.





Vermittlung medizinischen Wissens und praktischer Starthilfen

Prof. Dr. Wolfram Henn

Institut für Humangenetik der Universität des Saarlandes

Die Geburt eines Kindes mit Down Syndrom, ebenso wie das Erfahren der Diagnose schon vor der Geburt, ist für alle Elternpaare und ihr familiäres Umfeld eine große, meist unerwartete, Herausforderung.

Darin liegt eine Vielzahl von Fragen, die aus unterschiedlichen Kompetenzen heraus beantwortet werden müssen: Was muss jetzt und was in Zukunft medizinisch für unser Kind getan werden? Wie sind seine Entwicklungsperspektiven? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Aber ganz genauso drängend: Wie ist das Down Syndrom bei unserem Kind entstanden? Habe ich als Mutter oder Vater etwas falsch gemacht? Wie sieht es für gegenwärtige und für künftige Geschwister aus?

Die genetische Beratung kann hierbei eine praktisch wegweisende und zugleich emotional entlastende Funktion wahrnehmen, mit ihrer Spannweite von der biologischen Erklärung der Entstehungsweise des Down Syndroms über die Beschreibung der spezifischen medizinischen Besonderheiten und Bedürfnisse des Kindes bis hin zu praktischen Kontaktvermittlungen und nicht zuletzt der Stärkung des Selbstbewusstseins der Gesamtfamilie.

Im Beratungsgespräch, das möglichst bald nach der Diagnosestellung mit beiden Elternteilen gemeinsam in Anwesenheit des Kindes stattfinden sollte, wird zunächst auf naturwissenschaftlicher Ebene erörtert, dass die Trisomie 21 in aller Regel auf eine spontane ungleichmäßige Chromosomenfehl-

verteilung in der mütterlichen oder auch väterlichen Keimbildung zurückgeht, und dass es mithin - anders als gemeinhin angenommen - keine „Erbkrankheit“ ist. Allein schon die Vermittlung dieser grundlegenden Fakten kann ebenso unnötigen wie quälenden Schuldgefühlen abhelfen und auch das Elternpaar ermutigen, selbstbewusst und offen mit ihrem Kind auf ihr Umfeld zuzugehen. Gerade zur äußerst bedeutsamen ersten Kommunikation mit Menschen in sozialer Nähe zeigt die Erfahrung, dass sich elterliche Unsicherheit leicht auf andere überträgt und dann trotz allseitig eigentlich guten Willens zu Missverständnissen führen kann, die den Start in das gemeinsame Leben mit Familie, Nachbarschaft und Freundeskreis unnötig erschweren.

Die früh einsetzende fachlich-medizinische Beratung der Familie von der humangenetischen und der kinderärztlichen Seite ist aber nur eine Ebene der geforderten Expertise; genauso unabdingbar sind nicht-ärztliche professionelle Kompetenzen für den Einstieg in die körperliche und kognitive Entwicklungsförderung, Wissensvermittlung und Kontakttherstellung zu Bildungseinrichtungen, ebenso wie die praktische Anleitung und Begleitung vor Ort durch „experts by experience“, nämlich erfahrene Eltern und ihre Vereinigungen. Geeignete Literatur kann wertvolle Ergänzung sein, aber die persönliche Beratung nicht ersetzen. Ziel der fachübergreifenden Starthilfe muss es sein, die Familie in ein Netzwerk von Kompetenzen einzubetten, in dem sie für alle aufkommenden Fragen die richtigen Ansprechpersonen kennt und sich niemals „alleingelassen“ fühlen muss.





Nicole Kaser

DFSBB, Sexualpädagogische Fachbegleiterin

Gemeinsam möchte ich das Thema Sexualität erarbeiten, einen kurzen Überblick geben über die Entwicklung der Sexualität des Kindes, mit Augenmerk auf Kinder mit Behinderung.

Folgende Themen werden bei diesem Vortrag erarbeitet:

- Sex als Tabuthema?
- Erste aufkeimende Pubertät?
- Gelebte Sexualität oder Schwierigkeiten mit dem Umgang damit zuhause/in der Arbeit?
- Aufklärung ist wichtig, aber wie?
- Paarberatung – was ist wichtig, wenn Pärchen die Sexualität entdecken?
- Wie kann ich mein Kind vor Übergriffen schützen?

Zu mir – Nicole Kaser:

Diplomierte Behindertenpädagogin mit der Zusatzausbildung Sexualpädagogik, Obfrau des Sportunion Vereins Inclusion.

Ich biete Paar- und Einzelberatung an, gebe Fortbildungen in Trägern für Menschen mit Beeinträchtigungen zum Thema Sexualität, halte Workshops in Schulen (Aufklärung), unterrichte Sexualpädagogik in der Schule für Sozialbetreuungsberufe (Josee).

Der Vortrag enthält Auszüge aus meiner Erfahrung als Sexualpädagogin.

Ich werde auf die Fragen der anwesenden eingehen, Fragen beantworten und versuchen, das oft sehr tabuisierte Thema Sexualität zu enttabuisieren und vor allem zu enthindern.



Linkshänder:in oder Rechtshänder:in?



Mit der dominanten Hand das volle Potential ausschöpfen!

Mag.^a Andrea Schwarz

Linkhänderberaterin, Feinmotoriktrainerin

Die Frage nach der Vorzugshand sollten Sie als Eltern unbedingt ernst nehmen und von Anfang an beide Varianten in Betracht ziehen. Wenn Vater und Mutter mit rechts schreiben, wird Linkshändigkeit deshalb oft als Möglichkeit ausgeschlossen. Da in Österreich bis vor 40 Jahren Essen und Schreiben mit der linken Hand als inakzeptabel galten und alle Linkshänder:innen umerzogen wurden, lässt sich nie mit Sicherheit ausschließen, dass es in der Eltern- oder Großeltern- generation „versteckte Linkshänder“ gibt, von denen ihr Kind eine linkshändige Begabung geerbt hat. Tatsächlich sind weit mehr Menschen Linkshänder, als jene ca. 10 %, die den Stift mit links halten. Viele Wissenschaftler gehen mittlerweile von einer Gleichverteilung von Rechts- und Linkshändern aus.

Es ist nicht wesentlich, ob ihr Kind Linkshänder oder Rechtshänder ist, wohl aber ist es bedeutend für die Entfaltung seiner Potentiale, dass es die angeborene Händigkeit lebt. Die Vorzugshand eines Kindes ist Ausdruck der angeborenen Dominanz der gegenüber liegenden Gehirnhälfte und ist daher auch durch Training nicht veränderbar. Deutlich wird sie oft bereits ab dem Beginn des 2. Lebensjahres. Bei Kindern mit Down Syndrom kann es zu einer Zeitverschiebung in dieser Entwicklung kommen. Dadurch dauert die Phase des beidhändigen Agierens länger. Die beidhändige Entwicklungsphase ist daran zu erkennen, dass im spontanen Bereich die selben Tätigkeiten mit der rechten und linken Hand ausgeführt werden, und die Verwendung der Hände austauschbar erscheint. Diese Stufe endet je nach individuellem Entwicklungsplan des besonderen Kindes zwischen dem 2. und 7. Lebensjahr und sollte frei sein von jeder direkten und indirekten Beeinflussung des Handgebrauchs. Es ist sehr wichtig, dass Sie in diesem Punkt Geduld bewahren und ihrem Kind mit dem gewissen Extra die Entwicklung zum Rechts- oder Linkshänder so lange offen lassen, bis die Vorzugshand deutlich erkennbar ist oder mittels Testverfahren nach der Methodik Dr. Sattler abgeklärt wurde. Im Idealfall sollte die Schreibhand im Jahr vor dem Schuleintritt feststehen. Aber auch hier gibt es Ausnahmen.

Wird ein Kind auf die nicht dominante Hand festgelegt oder gewöhnt sich ein linkshändiges Kind das Agieren mit rechts an, weil es so sein möchte wie die anderen, hat das oft weitreichende Folgen wie: Schwierigkeiten beim Schreiben lernen (Schreibunlust, unleserliches Schriftbild und verringerte Geschwindigkeit), sowie Probleme in den Bereichen Konzentration, Gedächtnis, Leistungsfähigkeit, Sprache und Selbstbewusstsein.

Folgende Fragen werden im Vortrag vertieft behandelt:

- Wie vermeide ich eine Beeinflussung der Entwicklung zum Rechts- oder Linkshänder?
- Der Gebrauch von Stiften und Besteck werden sehr oft nachgeahmt. Woran kann ich die Händigkeit meines Kindes erkennen?
- Linkshändige Kinder in ihrer Begabung fördern

Linkshändigkeit und Rechtshändigkeit sind zwei gleichwertige Varianten der Gehirnentwicklung. Bevorzugt ein Kind die linke Hand tauchen Fragen auf:

Braucht ein linkshändiges Kind spezielle Werkzeuge und Materialien?

Mittlerweile werden manche Produkte für linkshändige Kinder auch schon beim Diskonter angeboten. Was ist wirklich notwendig und hilfreich? Worauf sollte beim Kauf von Scheren und Schreibgeräten etc. geachtet werden?

Wie fördere ich mein linkshändig begabtes Kind?

Oft fühlen sich Eltern überfordert, ihrem Kind Handlungsabläufe zu lernen, wenn sie selbst Rechtshänder:innen sind. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie experimentieren können.

Wird mein Kind beim Schreiben die Tinte verwischen und in der Schule Nachteile haben?

Mit der richtigen Schreibtechnik können Linkshänder:innen entspannt links schreiben. Im Idealfall erlernt das Kind bereits im Vorschulalter die entsprechende Vorgangsweise.

All diese kleinen Hürden sind mit entsprechender Information viel leichter zu überwinden, als alle Probleme, die entstehen, wenn ein Kind seine angeborene Händigkeit unterdrückt.



Wie baue ich mein eigenes Arbeitsprojekt für Menschen mit DS auf?

DI Jürgen Wieser

Obmann des Vereins Hand in Hand, Neurokommunikation, Leoben

Die Frage „Wie beginnen wir und wie packen wir es an?“ ist oft die größte Herausforderung am Anfang eines neuen Projektes. Viele Eltern und Verwandte von Kindern mit Down Syndrom haben eine gute Idee, wissen aber nicht genau, was es braucht, um mit einem Projekt erfolgreich zu starten. Der generelle Weg vom inneren Antrieb über die Idee bis zur Realisierung eines Projektes braucht nicht nur Engagement und Einsatz, sondern auch Strategie.

Arbeitsprojekte für Menschen mit Down Syndrom können vielfältig sein - von Café-Konzepten, wie einem Lerncafé, einem Generationenhaus und einem Seminarcafé bis hin zu landwirtschaftlichen Betrieben mit einer Schauküche für Kochkurse oder einem kleinen Bauernladen.

Ein zentraler Aspekt in der Kommunikation nach Außen ist die Darstellung des Problems, dass es zu wenig Arbeitsplätze für Menschen mit Down Syndrom nahe am ersten Arbeitsmarkt gibt. Es ist wichtig, dass das Problem ganz konkret und menschenbezogen vermittelt wird. In der Fokussierung auf die Lösung spielt das Storytelling eine entscheidende Rolle. Durch bewegende Geschichten können wir Menschen für unsere Ziele begeistern und ein emotionales Band zu Unterstützern knüpfen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Wording, also die textliche Beschreibung des Projektes. Sätze wie „Wir wollen wertgeschätzte Arbeitsplätze für unsere Kinder schaffen“ sollten ersetzt werden durch Sätze wie „Mit Ihrer Unterstützung kann Paul seinen Traumjob leben und der freundlichste Kellner von Linz sein“. Diese Formulierung zeigt schon, welcher wichtiger Schritt in der Kommunikation den erfolgreichen Aufbau einer Projektidee begleitet: Es ist der kluge Einsatz von Geschichten, die Menschen Ziele und Werte spüren lassen. Aussagekräftige Bilder und Videos, sowie bewegende Texte sind weitere wichtige Bausteine im Überzeugungsprozess.

Gemeinsam werden wir den Weg von der Problemphase über die Prozessphase bis hin zur Lösungsphase mit emotionaler Relevanz beschreiten. Wir werden Motive und Denkstile von potenziellen Spendern und Förderern beleuchten, sowie die Bedeutung von Verstärkern fokussieren, also von Testimonials, die Bezug zum Thema haben und durch ihre öffentliche Bekanntheit ein „Turbo“ für ein Projekt sein können.

Lassen Sie uns gemeinsam den roten Faden Ihrer Projektidee entwickeln und die Zukunft in der Arbeitswelt für unsere Kinder mit Down Syndrom gestalten.







Bernadette Wieser und Simone Letonja Zöbl

Kompetenzzentrum „Leben Lachen Lernen“, Leoben

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein tolles Auto, mit dem Sie gerne einen Ausflug machen möchten, doch leider haben Sie Diesel statt Benzin getankt. Nix geht, das Auto muss in der Garage bleiben und die schöne Spritztour bleibt ein Traum. So ähnlich kann es auch unserem Körper ergehen, denn unsere Gene beobachten jede Entscheidung, die wir treffen und reagieren sofort darauf. Einen Großteil unserer Gesundheit können wir also durch unseren Lebensstil selbst beeinflussen, die Wissenschaft geht von bis zu 75% aus.

Weniger Gene als der Wasserfloh

Unser Körper besteht aus etwa 22.500 Genen. Was nicht allzu viel ist, verglichen mit dem kleinen Wasserfloh, der aus rund 31.000 Genen besteht. Das bloße Vorhandensein der Gene kann also die komplexen Vorgänge und Prozesse im Körper nicht erklären – nein, es ist deren Regulation, also unsere Epigenetik. Das Wort Epigenetik bedeutet übersetzt „über den Genen liegend“. Die Wissenschaft der Epigenetik gibt Antworten auf die entscheidende Frage, wann, wie und warum unsere Gene arbeiten und wann nicht. Immerhin verfügen wir über rund 100 Billionen Einzelzellen in unserem Körper! Und die zentrale Frage dabei ist, ob diese Zellen ihre Gene benutzen oder nicht. Dabei sind sie im ständigen Austausch mit unserer Umwelt.

Gene einschalten, ausschalten oder dimmen

Derzeit kennt die Wissenschaft drei Faktoren, die darüber entscheiden, ob ein Gen benützt wird oder nicht:

Die sogenannte Methylierung, eine chemische Veränderung an der DNA. Sie hängt bildlich gesprochen ein Schloss ans Gen und schaltet es damit stumm, was dazu führt, dass dieses Gen in Folge keine Proteine mehr herstellen kann. In jeder Körperzelle vollzieht sich diese Methylierung tausende Male pro Sekunde.

Methylierung, also Stummschaltung, ist bei krankmachenden Genen, die zB zur Entwicklung von Diabetes oder Alzheimer beitragen, erwünscht. Bei jenen Genen, die uns gesund erhalten, wie zB bei Genen, welche die Entstehung von Krebs hemmen, ist sie hingegen unerwünscht.

Ihre Partnerin, die De-Methylierung, kann Gene einschalten, damit wichtige Proteine produziert werden können.

Alle unsere Gene liegen auf der DNA. Diese ist rund 2 Meter lang. Wie kann diese lange DNA in unseren winzigen Zellkern

passen? Sie ist dicht verpackt und dabei um Proteine gewickelt, so genannte Histone. Je enger diese Histone die DNA zusammenschnüren, desto weniger kann ein Gen abgelesen werden. Je lockerer diese Verpackung ist, desto besser zugänglich ist das Gen und kann so abgelesen werden. Übrigens: die gesamte DNA in allen Zellen unseres Körpers umfasst etwa 150 Milliarden km, das ist vergleichbar mit der Strecke Erde-Sonne, und zwar tausend Mal!

Auch kleine Moleküle, sogenannte micro-RNAs, können entscheidenden Einfluss auf die Arbeit unserer Gene haben und die Produktion von Proteinen unterbinden.

Die alles entscheidende Frage ist also: Was macht unsere Zellen widerstandsfähig und was hält sie gesund? Die Epigenetik beleuchtet in diesem Zusammenhang verschiedene Bereiche unseres Lebens: Die Nutri-Epigenetik, die Psycho-Epigenetik, die Physio-Epigenetik, die Sozio-Epigenetik und die transgenerationale Epigenetik.

Nutri-Epigenetik:

gesund genießen und immer wieder auch fasten

Die Nutri-Epigenetik beschäftigt sich damit, wie wir durch unsere Nahrung die epigenetische Steuerung unserer Gene beeinflussen können. Eine zentrale Rolle spielen hier die B-Vitamine, insbesondere die Folsäure.

- Folsäurehaltige Lebensmittel sind Endiviensalat, Spargel, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte, Weizenkleie und Weizenkeime, Nüsse, Eier und Hülsenfrüchte.
- Viele Methylgruppen finden wir in Kartoffeln, Fleisch, Linsen, Bohnen, Erbsen und Rüben.
- Sirtuine, Enzyme, die epigenetische Markierungen positiv beeinflussen, sind in Gemüse, Obst, Zwiebel, Knoblauch, grünem Tee, Kaffee, Olivenöl, Walnüssen, Cashewkernen enthalten.
- Insgesamt ist es empfehlenswert, mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu essen.
- Für die Elastizität der Zellen sind gesunde Fette, wie Olivenöl, Algenöl und Leinöl, besonders wichtig.
- Antioxidantien aus Weintrauben, Kohl, Broccoli, Knoblauch, Kurkuma halten unsere freien Radikale in Schach.

Nicht nur was und wieviel, sondern auch die Reihenfolge, wie wir essen, hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Starten wir mit dem Gemüse, also den Ballaststoffen, essen anschließend das Eiweiß, und erst zum Schluss die Kohlenhydrate, so steigt unser Blutzucker nur langsam an. Das ist sehr gesund, kann nicht nur Entzündungen, sondern auch Alterungsprozesse reduzieren und sorgt für eine vielfältige Darmflora. Ein Geheimtipp ist es auch, kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln und Nudeln am Vortag zu kochen, sie für mindestens 7 Stunden abzukühlen und erst danach zu konsumieren. Auf diese Weise entsteht resistente Stärke, welche die Verdauung fördert, lange satt macht und ebenfalls für einen langsameren Blutzuckeranstieg sorgt. Auch langsames und langes Kauen unterstützt unsere Verdauung bestens.

Das Fasten regt die Reparatur unserer Zellen an. Das japanische „Hara hachi bu“ gilt als lebensverlängernde Maßnahme und bedeutet: „Iss nur solange, bis du zu 80% satt bist.“

Physio-Epigenetik: runter vom Sofa

Die Physio-Epigenetik untersucht die Bedeutung von Bewegung, Schlaf, Atmung, Kälte usw. auf die Arbeit unserer Gene.

- Durch tägliche Bewegung verbessert sich die Funktion von mindestens 700 Genen, was zu einer Reduktion zahlreicher Entzündungen beiträgt. Gönnen wir unseren Genen eine Spa-Behandlung, indem wir unsere Turnschuhe anziehen und loslegen.
- Schlaf dient der Regeneration aller Zellen und stellt einen regelmäßigen kostenlosen Wellness-Urlaub dar. Im Schlaf ist unsere Immunpolizei hellwach, Entzündungen werden reduziert und Entgiftungsprozesse in Gang gesetzt. Insbesondere die Gesundheit unseres Gehirns ist von ausreichendem Schlaf abhängig.
- An einem Tag atmen wir etwa 20 000 Mal, das sind rund 7 Millionen Atemzüge pro Jahr. Meist geht das ganz unbewusst und nebenbei, doch die Atmung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit, versorgt sie doch unseren ganzen Körper mit Sauerstoff und Entspannung. Aufregung ist etwas für Anfänger, Profis atmen einmal tief durch... und lächeln.

Sozio-Epigenetik: Hand in Hand leben, lachen, lernen

Einsamkeit kann ebenso wie anhaltende ungelöste Konflikte oder Mobbing krank machen. Wir sind soziale Wesen und brauchen unser „Rudel“ für eine gut funktionierende Genregulation. Verantwortlich dafür ist das Beziehungshormon Oxytocin, welches für Wohlbefinden sorgt und auch als Hormon der Geborgenheit bezeichnet wird. Oxytocin wirkt angstlösend und entspannend.

Psycho-Epigenetik: Stress lass nach

In der Psycho-Epigenetik dreht sich alles um unsere mentale Gesundheit. Da kommen wir um das Thema Stress nicht herum.

Stress und damit einhergehend ein hohes Maß an Cortisol und Adrenalin gehören zum Leben vieler Menschen dazu. Stress kann sich positiv oder negativ auswirken. Positiver Stress, auch Eu-Stress genannt, motiviert uns und treibt uns kurzfristig zu Höchstleistungen an. Belastender und chronischer Stress wird als Di-Stress bezeichnet und kann zu zahlreichen Gefühlen wie Wut, Angst und Erschöpfung führen.

Eine wirkungsvolle Methode zur Linderung von Stress-Symptomen kann die Emotional Freedom Technique, kurz EFT, durch die Klopfmassage auf Akupressurpunkte darstellen. Stress kann jedoch nicht nur durch allzu lange To-do-Listen und emotionale Belastungen ausgelöst werden, sondern auch durch Umweltschadstoffe aus Nahrungsmitteln, Getränken, Kunststoffen, Luftverschmutzung, Reinigungsmitteln, usw. Auch sie hinterlassen Narben auf unserer DNA, welche sogar vererbt werden können.

Die Wissenschaft der Psychoepigenetik beschäftigt sich auch intensiv mit der Frage, wie unser Mindset, also unsere Glaubenssätze, Überzeugungen und Einstellungen, die Arbeit unserer Gene beeinflussen kann. Übrigens: Der Optimist irrt sich genauso oft, wie der Pessimist. Aber er hat viel mehr Spaß dabei!

Transgenerationale Epigenetik: das Echo der Vergangenheit

Wir alle sind geprägt durch die epigenetischen Markierungen unserer Vorfahren. Das Echo unserer Vergangenheit kann lange in uns nachwirken und uns unbewusst beeinflussen und lenken. Belastende Erlebnisse unserer Vorfahren können einen bedeutsamen Einfluss auf unser Leben ausüben, weshalb es epigenetisch von großer Bedeutung ist, diese aufzuarbeiten und damit abzuschließen. Und es geht sogar noch einen Schritt weiter: über die Keimzellen können wir auch ein epigenetisches Reisegepäck an die nächsten zwei bis drei Generationen weitergeben. Deshalb haben unsere aktuellen Lebensentscheidungen auch Konsequenzen für unsere Kinder, Enkel und Urenkel.

Die Chemie des Körpers neu schreiben

Der amerikanische Stammzellenforscher Dr. Bruce Lipton schreibt: „Der Moment, in dem Sie Ihre Wahrnehmung ändern, ist der Moment, in dem Sie die Chemie Ihres Körpers neu schreiben.“

Ob wir also Fastfood oder Gemüse essen, Limo oder Wasser trinken, die Treppenstufen oder den Lift nehmen, wütend werden oder ruhig bleiben, uns geborgen oder einsam fühlen, wie wir mit Stress und unserer Vergangenheit umgehen: all dies beeinflusst die Arbeit unserer Gene und damit unmittelbar unsere Gesundheit! Und ganz wichtig: epigenetische Markierungen sind nicht starr und fix, sondern reversibel, also veränderbar. Genau JETZT ist also der beste Zeitpunkt, um sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden!

Schon Sebastian Kneipp wusste: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“



Rehabilitation für Kinder und Jugendliche mit Down Syndrom

Dr. Judit Répásy

Ärztin in der Reha Kokon Bad Erlach

Stationäre Kinderrehabilitation ist eine sehr junge Säule in der Kinder- und Jugendgesundheits: Hier erarbeiten wir alltagsnahe Reha-Ziele mit unseren Rehabilitand:innen, sogenannten „Activities of daily life“ (ADLs), die den Alltag erleichtern und Entwicklungsschritte unterstützen.

Unsere „Neurologischen Reha-Gruppen“ arbeiten mit einem Schwerpunkt auf funktionelle Therapieeinheiten (zB Physiotherapie) an ADLs, die zB eine Verbesserung von Bewegungsabläufen, Kraft und Koordination benötigen.

Unsere „Mental Health Reha-Gruppen“ haben den therapeutischen Schwerpunkt in psychosozialen Therapien und Ergotherapie, um feine Bewegungsabläufe (zB Anziehen, Essen, Hygiene, ...) und soziale Interaktionen zu verbessern. Zum Einsatz kommen aus den funktionellen Therapien u.a. Bobath, ROTA, Sensorische Integration und Cranio-Sacrale Therapie, Galileo-Therapie, therapeutisches Klettern und individuelle diätologische Schulungen. Das psychosoziale Therapieprogramm umfasst Psychologie & Psychotherapie, Sozialarbeit, Musik-, Tanz oder Kunsttherapie, sowie Vorlesegruppen, Entspannungseinheiten und Spielegruppen.

Egal ob neurologischer oder Mental Health Schwerpunkt - es ist es aber immer eine multiprofessionelle, fachübergreifende medizinisch-therapeutische Mischung, um nicht nur funktionelle Diversitäten, sondern auch neuropsychologische Besonderheiten therapeutisch aufzugreifen. Unsere Rehabilitand:innen sind während der Reha-Zeit einer Gruppe mit 4-8 Kindern zugeteilt, die eine ähnliche Altersgruppe, ähnliche Neurodiversitäten und ähnliche Reha-Ziele haben. 50-70%

der Therapien finden in Gruppen statt. In den Gruppen, wie zB Schwimmen, Spielegruppe oder Klettern, werden Inhalte aus den Einzeltherapien nochmals erarbeitet und gefestigt. Eine Gruppe beginnt die Reha gemeinsam, geht den Weg der Gruppentherapien zusammen, und beendet die Reha gemeinsam.

Dieses Reha-Programm folgt den vertraglichen Vorgaben der Sozialversicherungen, die die Reha zur Gänze finanzieren - ohne Selbstbehalt - und auch für den Aufenthalt eines Erziehungsberechtigten oder eines Geschwisterkindes aufkommen.

Welche Kinder und Jugendlichen profitieren noch nicht von stationärer Reha:

Reha findet laut den Vertragsbedingungen zu >50% in Gruppen statt. Für manche Kinder ist das zu reizintensiv, so dass es zu deutlichen Zeichen der Überforderung kommt: heftige Impulsdurchbrüche, selbstschädigendes Verhalten oder fremd-aggressives Verhalten zählen dazu. Wenn Gruppentherapien nicht mehr wahrgenommen werden können, reduziert sich die Therapiezeit leider deutlich.

Fehlende Gruppenfähigkeit ist daher noch ein Ausschlussgrund für eine stationäre Reha, kann aber in ambulanten Therapien geübt werden, um dann zu einem späteren Zeitpunkt in ein stationäres Setting zu wechseln.

Non-verbale oder verbale Kommunikation sind wichtig, um ein Reha-Ziel zu erarbeiten. Kinder, die nicht in Interaktion treten, wie zB frühkindlicher Autismus, können unter den derzeitigen Strukturen leider nicht gut in der stationären Reha abgeholt werden.





DI Dominik Richnovsky
MED-EL Medical Electronics

Der menschliche Hörsinn ist der komplexeste und wohl leistungsfähigste unserer fünf Sinne. Wenn er fehlt, beeinträchtigt das neben audioverbaler Kommunikation auch viele andere Lebensbereiche. Bei Trisomie 21 treten Höreinbußen gehäuft auf: Regelmäßige Hörtests sind wichtig - passende Hörversorgung ist möglich und relevant.

Dank dem Hörsinn ist es uns möglich, die akustische Umwelt wahrzunehmen und Geräuschquellen zu erkennen und zu lokalisieren, auch ohne sie zu sehen. Das Hören ist fundamentale Voraussetzung verbaler Kommunikation, sowie der Stimm- und Sprachentwicklung. Es ermöglicht den Genuss von Musik und unterstützt die Entwicklung mancher sozialer Fähigkeiten – allen voran der sogenannten Theory of Mind.

Dazu ist das Ohr in der Lage, Schall in einem Tonhöhenbereich von etwa 20 Herz bis 20.000 Herz wahrzunehmen. Zum Vergleich: Ein Klavier hat einen Tonumfang von 27,5 Herz bis 4.200 Herz. Noch beeindruckender ist der Lautstärkeumfang: Schalldrücke ab etwa 20 Mikro-Pascal (0,00002 Pascal) oder 0 Dezibel können schon wahrgenommen werden. Die Luftmoleküle bewegen sich dabei so wenig, wie ein Atom groß ist. Der Schalldruck eines Gewehrschusses entspricht hingegen dem 10.000.000fachen: 200 Pascal oder 140 Dezibel. Solange uns Echos und Reflexionen keinen Streich spielen, sind wir in der normalen Lebensumgebung Luft in der Lage, die Richtung einer Geräuschquelle mit einer Genauigkeit von 1-3 Grad zu bestimmen. Unter Wasser funktioniert das nicht mehr: Dort ist die Schallgeschwindigkeit etwa 4 mal höher als in Luft, wodurch die Mechanismen der Schalllokalisierung überfordert sind.

Der hohe Stellenwert des Hörsinns für Menschen zeigt sich schon in seiner Entwicklung

Bereits ab der dritten Schwangerschaftswoche entwickeln sich die für das Hören notwendigen Strukturen: Innenohr, Mittelohr und Ohrmuschel, sowie die notwendigen zentralen Nervenstrukturen. Das Innenohr, wo Schall in Nervensignale umgewandelt wird, wird dabei in den härtesten Knochen des menschlichen Körpers eingebettet, in das sogenannte Felsenbein. In der 20. Schwangerschaftswoche sind diese Strukturen fertig ausgebildet und das Ungeborene beginnt auf Höreindrücke zu reagieren.

Unsere Ohren schlafen nie, sie sind immer auf Empfang! Es ist auch niemals komplett still. Denn wenn von außen keine Geräusche an unsere Ohren dringen, hören wir noch die körpereigenen Geräusche wie Herzschlag, Atmung, Verdauung. Daher ist für uns absolute Stille nur schwer vorstellbar - im Unterschied zu absoluter Dunkelheit. Nicht ohne Grund stellte Immanuel Kant fest: „Nicht Sehen trennt von den Dingen, nicht Hören aber trennt von den Menschen.“

Auch heute zeigt sich, dass Hörverlust und der damit verbundene Verlust zur audioverbaler Kommunikation mit unseren Mitmenschen oft zur Isolation der Betroffenen führt. Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ziehen sich dann meist zunehmend aus der Gesellschaft zurück und vereinsamen, was häufig weitere Erkrankungen mit sich bringt: zum Beispiel ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken.

Der Hörkomplex ist komplex

Schall wird von der Ohrmuschel wie von einem Trichter aufgefangen und über den Gehörgang an das Trommelfell geleitet. Das wird in Schwingungen versetzt und wandelt so den Schall in Bewegung um. Diese Schwingungen werden von den drei Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel an das Innenohr, der Hörschnecke oder Cochlea, geleitet. Die Gehörknöchelchen verstärken den Schall auch und passen sich dem neuen Medium Flüssigkeit an. Das Innenohr nämlich ist mit einer Flüssigkeit gefüllt, an die der Steigbügel seine Schwingungen überträgt. Im Innenohr befinden sich auch zahlreiche Sinneszellen, sogenannte Haarzellen. Sie erzeugen ein Nervensignal, wenn sie durch die Schwingungen bewegt werden. Dieses Nervensignal wird vom Hörnerv an das Hörzentrum im Gehirn geleitet. Erst dort entstehen die Höreindrücke, wie wir sie kennen.

Wenn auf diesem Weg ein oder mehrere Probleme auftreten, die die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen, sprechen wir von einem Hörverlust. Je nachdem, wo das Hörproblem verortet ist, sprechen wir von einer Schallleitungsschwerhörigkeit oder von einem Schallempfindungs- oder Innenohrhörverlust. Auch ein kombinierter Hörverlust ist möglich. Selten führt ein neurologisches Problem zu einer sogenannten retrocochleären oder zentralen Hörstörung. Der Schweregrad einer Hörminderung wird in leicht, mittel, schwer und hochgradig eingeteilt.

dig unterschieden. Dabei kann ein Hörverlust auf einem oder auf beiden Ohren auftreten, also uni- oder bilateral.

Ursachen für Hörverlust – allgemein und bei Trisomie 21

Häufigste Ursachen für Hörverlust sind Lärmbelastung, natürliche Alterungsprozesse – beim Hörverlust als Presbyakusis bezeichnet, Verletzungen, ototoxische Einflüsse, Infektionen und sonstige Erkrankungen.

Während bei der Durchschnittsbevölkerung Innenohr-Schwerhörigkeiten den größten Teil der Hörminderungen ausmachen, treten bei Menschen mit Trisomie 21 Schalleitungshörstörungen häufiger auf: Anatomische Abweichungen beeinträchtigen das ordnungsgemäße Abfließen von Flüssigkeiten aus dem Mittelohr. Das kann zu Infektionen führen. Häufige, besonders unbehandelte, Mittelohrentzündungen, können bleibenden Hörverlust verursachen. Aber auch ohne Entzündung kann so eine Ansammlung von Flüssigkeit hinter dem Trommelfell vorübergehenden oder dauerhaften Hörverlust verursachen.

Auch die Gehörgänge sind bei Trisomie 21 oft enger und können daher leichter verstopft sein oder sich entzünden. In seltenen Fällen können Kinder mit Trisomie 21 mit einer Anomalie geboren werden, bei welcher der äußere Gehörgang nicht vollständig ausgebildet ist. Auch das beeinträchtigt das Hörvermögen. Und nicht zuletzt kann auch ein Innenohr-Hörverlust auftreten.

Vorbeugung, Früherkennung und Abhilfe

Natürlich ist die Prävention von Hörverlust immer wichtig: Laute Geräusche oder Musik sollen vermieden werden. Besonders mit Kopfhörern oder bei Kinderspielzeug entstehen schnell sehr hohe Lautstärkepegel, die auf Dauer das Gehör schädigen können. Auch die Verwendung von Gehörschutz wird dringend empfohlen, wenn man sich in lauter Umgebung aufhält wie beim Arbeiten mit lauten Maschinen, bei Konzerten und Ähnlichem. Grundsätzlich gilt: Je lauter das Geräusch und je länger die Einwirkzeit, umso stärker der Hörschaden.

Kinder mit Trisomie 21 sollten sich 2 mal pro Jahr vom HNO-Arzt untersuchen lassen. Dabei wird festgestellt, ob die Gehörgänge und das Mittelohr frei sind, also die Schallübertragung funktioniert und mit einem Hörtest kann auch das Innenohr überprüft werden. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, die je nach den kognitiven Fähigkeiten der Kinder ausgewählt werden. Werden die Kontrollen regelmäßig durchgeführt, gewöhnen sich die Kinder an diese Situation und lernen, bei den Tests konzentrierter und genauer mitzumachen.

Warum sind diese Kontrollen so wichtig? Kinder mit Trisomie 21 haben zumeist ein reduziertes Schmerzempfinden oder ge-

nerell Schwierigkeiten in der Körperwahrnehmung. Ein verschlossener Gehörgang oder eine Mittelohrentzündung kann schnell einmal übersehen werden, wenn das Kind nicht selbst auf Ohrenscherzen hinweist oder andere Symptome auftreten. Ein gutes Hörvermögen ist für die Sprachentwicklung von fundamentaler Bedeutung. Kinder mit Trisomie 21 haben ohnehin Schwierigkeiten bei der Lautbildung und einen verzögerten Spracherwerb. Deshalb ist es so wichtig, dafür zu sorgen, dass die Voraussetzung für die audio-verbale Kommunikation gegeben ist.

Wird eine Hörbeeinträchtigung festgestellt, so ist eine frühzeitige Intervention durch Hörgeräte, chirurgische Eingriffe oder andere therapeutische Maßnahmen notwendig. Diese können die Kommunikationsfähigkeiten und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessern. Je früher wieder das volle Klangbild vom Gehirn verarbeitet werden kann, desto leichter und schneller lernt es, damit umzugehen! Auch wenn sich der Hörverlust „nur“ auf ein Ohr beschränkt: Räumliches Hören und Verstehen in lauter oder belebter Umgebung sind nur mit zwei gut hörenden Ohren möglich.

Moderne Hörgeräte: High-Tech im altersgemäßen Design

Hörgeräte sind zwar noch nicht so selbstverständlich wie Brillen, die mittlerweile zum Mode-Accessoire avanciert sind. Doch Beethovens Hörrohre gehören ebenso der Vergangenheit an wie klobige Hörgeräte im Prothesen-Look. Immer mehr Betroffene zeigen selbstbewusst und stolz ihre Hörhilfen: High-tech-Geräte mit leistungsfähigen Minicomputern in ansprechendem, altersgemäßem Design. Sie ermöglichen optimale Anpassung an individuelle Hör-Bedürfnisse.

Je nach Art und Schweregrad des Hörverlusts empfehlen Fachleute das jeweils passende Hörsystem: Vom klassischen Hörgerät, winzig in den Gehörgang geschmiegt oder dezent hinter dem Ohr getragen, bis zu Knochenleitungsgeräten, gehalten von einem trendigen Stirnband oder einem adhäsiven Sticker hinter dem Ohr. Für manche Betroffene eignen sich auch Hörsysteme, die chirurgisch gesetzt werden: Das können passive Prothesen sein, welche die Gehörknöchelchen ersetzen, oder verschiedene aktive Implantate, die an der jeweils geeigneten anatomischen Struktur stimulieren. Dank Cochlea-Implantat können sogar vollständig ertaubte oder taub geborene Menschen Sprache verstehen und Musik genießen.

In der Regel akzeptieren auch Kinder Hörsysteme sehr gut, wenn diese passend gewählt und gut angepasst sind: Sie erkennen dann intuitiv und schnell den Nutzen der Hörhilfen. Stille und Einsamkeit machen eben bei weitem nicht so viel Spaß, wie aktiv an der Welt der Stimmen und Geräusche teilzuhaben.

**Dominik Dobaj**

Kompetenzzentrum „Leben Lachen Lernen“, Leoben

Unser Gehirn ist wirklich ein Wunder. Ohne es jemals zu sehen, wissen wir, dass es täglich eine unglaubliche Leistung vollbringt. Und ohne, dass wir es trainieren, gehen wir ständig davon aus, dass es auch fehlerfrei funktioniert. Doch das ist oft nicht immer richtig. Unseren Körper trainieren wir. Wir gehen spazieren, laufen oder auch zum Training. Doch was trainiert unser Oberstübchen? Und was tun wir, damit unser Gehirn nicht nur jetzt gut, sondern auch noch später super funktioniert? Genau: Gedächtnistraining

Das Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen. Neurone heißen sie. Zwischen den Neuronen gibt es viele Verbindungen. Und je mehr Verbindungen es gibt, desto länger bleibt unser Gehirn aktiv und zuverlässig. Mit einem fitten Gehirn können wir schnell denken. Sind flexibler. Wir merken uns Dinge besser. Und fühlen uns richtig wohl. Unser Gehirn produziert nämlich auch Botenstoffe. Stoffe, die uns glücklich machen. Die es uns ermöglichen, uns zu konzentrieren. Die es uns möglich machen, dass wir aufgeregt und nervös sind und die es uns ermöglichen, Erfolge zu feiern.

Und genau darum geht es: Unser Gehirn brauchen wir zum Leben. Zum Leben mit all seinen Seiten, die es mit sich bringt. Und es braucht Training. Wie dein Körper! Wie oft? Oft! So oft wir können, sollten wir unser Gehirn herausfordern. Sollten

wir unserem Gehirn etwas Neues zum Lernen geben. Denn das mag es besonders gerne: Neue Dinge lernen! Immer wieder aufs Neue.

Und wer „einfach fit und schlau“, das Gedächtnistrainingsprogramm kennt, weiß, dass es sehr lustig sein kann, etwas für das Oberstübchen zu tun. Ja, natürlich sind manche Übungen knifflig. Und das ist genau richtig. Wir brauchen Herausforderungen und wenn wir sie geschafft haben, haben wir wieder einen tollen Botenstoff: Dopamin! Echte Zufriedenheit und Glück!

Und das Tolle am Gehirn: Von diesem Glück möchte es immer mehr! Somit ist nur der erste Schritt beim Gedächtnistraining oft eine Herausforderung – danach geht's von allein. Weil das Gehirn immer mehr von tollen und lustigen Übungen haben möchte.

Um das Gehirn langfristig fit zu halten, müssen wir, neben dem Gedächtnistraining, auch auf unsere Ernährung achten. Eine gesunde Ernährung ist besonders wichtig, damit das Gedächtnistraining dauerhaft Erfolg hat!

Der beste Zeitpunkt, etwas für sein Gehirn zu tun, ist jetzt! Viel Freude dabei!



Speisekarte für körperliche und geistige Fitness



Prof. Dr. (BRA) Nelson Annunciato
Neurowissenschaftler

Die Gabel ist das mächtigste Instrument, das wir für unsere Gesundheit einsetzen können!

Menschen, die mit Trisomie 21 leben, verfügen über einen veränderten Stoffwechsel, weshalb ihre Gesundheit durch die Zufuhr an Vitaminen und Mineralien, also an Mikronährstoffen, verbessert werden kann. Damit alle unsere Zellen optimal funktionieren können, benötigen sie diese Mikronährstoffe. Sie sind das Fundament für unsere körperliche und kognitive Gesundheit. Und schon Sebastian Kneipp mahnte: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Viele Menschen nehmen heute hoch verarbeitete Produkte zu sich, dazu zählen Fertigprodukte, wie Tiefkühlpizza, Süßigkeiten, industriell hergestelltes Brot usw. Alle hoch verarbeiteten Produkte wurden in mehreren Verarbeitungsschritten erzeugt und enthalten meist viele Zutaten und Zusatzstoffe, damit deren Haltbarkeit länger wird. Aus diesen Gründen sind sie sehr arm an Mikronährstoffen. Doch verarbeitete Produkte erhöhen nicht nur die Haltbarkeit, sondern auch den Bauchumfang.

Auch die so wichtigen essentiellen Aminosäuren („essentiell“ bedeutet, dass unser Körper sie nicht herstellen kann, weshalb sie zugeführt werden müssen), wie zB Tryptophan für die Herstellung des Glückshormons Serotonin, essentielle Fettsäuren, wie zB Omega-3 für die Stabilität der Nervenzellmembran und eine gute und schnelle Kommunikation zwischen den Nervenzellen, sowie lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die für die Darmgesundheit unerlässlich sind, gehen im Produktionsvorgang verloren bzw. werden entfernt.

Viele Menschen, die mit Trisomie 21 leben, lieben jedoch genau diese hochverarbeiteten Produkte und Kohlenhydrate. Sie konsumieren sehr gerne Weißgebäck, Pasta, Kuchen, Croissants, Kekse, Kuchen, Müsliriegel, Säfte etc. Diese Produkte können sie zwar kurzfristig satt machen, sie aber nicht ernäh-

ren. Im Gegenteil: Sie rauben ihnen Energie, machen müde und beeinträchtigen ihre Konzentrationsfähigkeit. Durch hochverarbeitete Produkte nehmen sie rasch an Gewicht zu, erhöhen beständig ihren Blutzuckerspiegel sowie das Risiko für Entzündungen und verschlechtern ihren Stoffwechsel. Heather Morgan formulierte es so: „Jedes Mal, wenn du isst oder trinkst, nähst du dich entweder einer Krankheit oder du bekämpfst sie.“

Hochverarbeitete Produkte nehmen der Verdauung ihre Arbeit ab, daher brauchen wir immer mehr Kalorien, um uns kurzfristig satt zu fühlen.

Darüber hinaus fördert der Konsum von hochverarbeiteten Produkten die Entstehung von Krankheiten, wie zB Insulinresistenz und Diabetes, Herz-Kreislaufprobleme, Katarakte (graue Trübung der Augenlinse), Depressionen bis hin zur Alzheimer-Demenz. Bei einer Insulinresistenz bringt der Körper den konsumierten Zucker aus dem Blut nicht mehr in ausreichender Form in die Körperzellen. Er verbleibt stattdessen in der Blutzirkulation und der Blutzuckerspiegel steigt an, Diabetes Typ II entsteht.

Im Jahr 2003 wurde die Alzheimer Erkrankung als Diabetes Typ III beschrieben, da auch das Gehirn genauso wie die Körperzellen eine Insulinresistenz (Diabetes Typ II) entwickeln kann.

Zusammengefasst: Je weniger wir hochverarbeitete Produkte konsumieren und uns stattdessen echte Nahrung zuführen, desto mehr Mikronährstoffe erhält unser Körper für seine optimalen Zellfunktionen. Je niedriger unser Insulinspiegel ist, umso weniger Risiko besteht, an Diabetes Typ II und Typ III (Alzheimer) zu erkranken.

„Die Nahrung, die du zu dir nimmst, kann entweder die sicherste und stärkste Form der Medizin oder die langsamste Form des Giftes sein.“ Ann Wigmore

CM3 PERMA.teach



Gemeinsam aufblühen mit dem PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie

Ingrid Teufel, Pädagogin und
Eva Jambor, Projektleiterin vom PERMA.teach

Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie zeigen seit Jahren, dass die 5 Säulen für Aufblühen und Wohlbefinden - im Alltag angewandt - die psychische und physische Gesundheit verbessern, die Lernfähigkeit steigern und die Widerstandskraft stärken:

- Positive Emotions (positive Emotionen vermehren und nutzen)
- Engagement (Flow erleben, eigene Stärken leben)
- Relationships (positive Beziehungen pflegen)
- Meaning (Sinn – im Alltag – transparent machen und leben)
- Accomplishment (Erfolgserebnisse ermöglichen und sichtbar machen)

Gemeinsam bilden sie das Akronym PERMA.

Lernen wir, diese 5 evidenzbasierten Säulen für Aufblühen und Wohlbefinden gemeinsam im Alltag zu nützen und mit ihrer Unterstützung Herausforderungen zu meistern!

Im Zwiegespräch stellen Ingrid Teufel und Eva Jambor gut beforschte PERMA-Übungen vor und erklären, warum sie wirken. Sie zeigen auf, wie man sie als Rituale im Alltag verankern kann – am besten genau dort, wo man etwas ändern möchte. Denn durch regelmäßiges Training entstehen mithilfe der Rituale positive Gewohnheiten, die uns bei Herausforderungen unterstützen.

Die beiden verweisen dabei auch auf die ganzheitlichen Lernprogramme „Jedes Kind stärken“ und „Jugend stärken“, aus denen viele Übungen entnommen sind. Dabei bringen sie auch ihre ganz persönlichen Perspektiven und Erfahrungen mit:

Ingrid Teufel hat mehr als 4 Jahrzehnte in inklusiven Mehrstu-fenklassen von der 1. bis zur 8. Schulstufe unterrichtet und mit ihren bewährten Methoden die Entwicklung beider Lernprogramme stark beeinflusst. Die Programmleiterin Eva Jambor ist Herausgeberin der Buchreihen zu den Programmen und Mama des 17-jährigen Joan mit Down Syndrom.

Wir blühen auf, ...

 POSITIVE EMOTIONS	... wenn wir bewusst positive Gefühle in unser Leben holen und diese positiven Gefühle genießen. Positive Gefühle sind auch eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Lernen gelingt.	
 ENGAGEMENT	... wenn wir unsere Stärken erkennen und uns damit für Dinge, die uns am Herzen liegen, engagieren. Sind uns unsere Stärken als Lehrende oder Eltern bewusst, gelingt es uns auch leichter, die Stärken unserer besonderen Kinder & Jugendlichen wahrzunehmen.	
 RELATIONSHIPS	... wenn wir positive Beziehungen zu anderen aufbauen und Beziehungen meiden, die uns nicht guttun. Das gilt für uns genauso wie für unsere besonderen Kinder & Jugendlichen.	
 MEANING	... wenn wir etwas Sinnvolles für uns, die Gemeinschaft oder die ganze Welt machen. Auch unsere besonderen Kinder & Jugendlichen wollen sinnvolle Beiträge leisten – und können das auch.	
 ACCOMPLISHMENT	... wenn wir uns Ziele stecken und lernen, sie Schritt für Schritt zu erreichen und am Weg dorthin durchzuhalten, auch wenn es schwierig wird. Und wenn wir jedes erreichte Etappenziel mit Freude und Stolz wahrnehmen und feiern – unsere wie die unserer besonderen Kinder & Jugendlichen.	

Beide haben das Projekt PERMA.teach ins Leben gerufen, mit dem Ziel, PERMA in Kindergarten und Schule als übergreifendes, PERMANentes Lehr-, Lern- und Haltungsprinzip zu etablieren, um alle Beteiligten (Lehrende, Kinder und deren Familien) zu ermutigen und ermächtigen, selbstverantwortlich für Wohlbefinden zu sorgen - für sich und andere.

Vehikel dafür ist die PERMA-Hand, die daran erinnert, PERMA in jedem Fach und Kontext einzubeziehen. Dazu bedarf es keiner eigenen Stunden im Stundenplan

Bei PERMA.teach kooperiert der Verein IFTE mit 12 Pädagogischen Hochschulen, an denen PERMA in Aus- und Fortbildung und Entwicklungs-Beratung nachhaltig etabliert werden soll. Alle Lernmaterialien, auf die Bezug genommen wird, stehen als Open Source online kostenlos zur Verfügung:

	Da flog die Maus ins Glück. Gemeinsam in eine gute Zukunft. Ein Bilder- und (Vor-)Lesebuch für den Übergang vom Kindergarten zur Volksschule für Kinder ab 4 Jahren https://youthstart.myshopify.com/ als Vorlesegeschichte Teil der LEWI-App: www.lewi.app	
	Jedes Kind stärken für die Elementarstufe. Handbuch für Pädagoginnen und Pädagogen, Band 1 Übungen & Methoden für mehr Wohlbefinden für Pädagoginnen und Pädagogen von Kindern ab 4 Jahren https://youthstart.myshopify.com	
	Jedes Kind stärken, Band 1: „Achte auf das was dir guttut“ (= A1 BeA YES Challenge) – Stärken suchen und finden für Kinder ab 6 Jahren https://youthstart.myshopify.com/	
	Jedes Kind stärken, Band 2: „Meine Gefühle – deine Gefühle“ (= A1 Empathy Challenge) – Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, kennen- und benennen lernen (auch mit Symbolen) für Kinder ab 6 Jahren https://youthstart.myshopify.com/products/jedes-kind-starken-band-2-im-set	
	Jugend stärken, Band 1: „Wege zum Aufblühen“ (= A1 Be A YES Challenge) – Schritt für Schritt mit Übungen aus der Positiven Psychologie zum eigenen Wohlbefinden für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene https://youthstart.myshopify.com/products/jugend-starken-band-1-im-set	
	Jugend stärken, Band 2: „Verstehen und verstanden werden“ (= A2 Empathy Challenge) – empathisch miteinander kommunizieren mithilfe von „Schlüsseln“ aus der Gewaltfreien Kommunikation für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene https://youthstart.myshopify.com/products/jugend-starken-band-2-im-set	
	Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf. für Kinder, Jugendliche & Erwachsene https://youthstart.myshopify.com/products/warum-achtsamkeit-im-set	
	Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert. für Kinder, Jugendliche & Erwachsene https://youthstart.myshopify.com/products/ganzheitlich-lernen-lernen-digital	

Wie unterstützen die Methoden k-o-s-t und MFT Menschen mit DS



Sabine Peter

En MAS in Cranio Facial Kinetic Science, Certified Instructor k-o-s-t/BLK

Wie kann ich meinem Kind helfen

- deutlicher zu sprechen, damit es besser verstanden wird?
- schädliche Gewohnheiten (Finger kauen, Schnullern, Babyflaschen nuckeln, Lippen beißen, Kleiderärmel saugen, u.v.m.) aufzugeben?
- harte Nahrungsmittel zu kauen, sich weniger zu verschlucken oder mit geschlossenen Lippen zu essen?
- die Nasenatmung und den Mundschluss zu lernen, weniger zu speicheln?
- häufige Erkältungen zu reduzieren?
- ein funktionstüchtiges Gebiss zu entwickeln?

Solche und andere Fragen stellen Sie sich vielleicht als Eltern und Fachpersonen.

In meinem Referat zeige ich Zusammenhänge auf, wie der Mund-Gesichts-Bereich mit dem Körper und der ganzen Person in Verbindung steht. Es wird erklärt, worauf im Alltag der Fokus gelegt werden soll, damit sich die Sprechwerkzeuge von Kindern gut entwickeln. Die Aufklärung über die Zusammenhänge soll Eltern und Expert:innen dienen, ihre unterstützenden Maßnahmen im Mund-Gesichtsbereich so zu gestalten, dass sie wirkungsvoll und nachhaltig sind.

Wie und weshalb ist es möglich, an den Füßen für den Mundbereich zu arbeiten? Ich gebe Ihnen Antworten und wir üben gemeinsam eine Hands-on-Sequenz aus der k-o-s-t-Methode. Diese einfachen Handgriffe werden Sie befähigen, Ihr Kind im Familiensetting mit wirkungsvollen und wohltuenden Stimulationen zu begleiten

(Achtung: Das ist keine Ausbildung, sondern eine praktische Hilfestellung für den Alltag).

Die beiden Methoden, die Körperorientierte Sprachtherapie (k-o-s-t) und die Myofunktionelle Therapie (MFT), werde ich Ihnen vorstellen. Die Fallbeispiele aus meiner Praxis illustrieren, wie die Theorie praktisch umgesetzt und angewendet werden kann und sie ermöglichen einen Einblick in die therapeutische Arbeit. Sie werden für sich Eindrücke und Inspirationen sammeln, die Sie in der Begleitung Ihres Kindes, immer an die individuelle Situation angepasst, vielleicht anwenden mögen.

Weiter erkläre ich, weshalb die Rumpfstabilität für die Lautbildung relevant ist; warum Habits (schädliche, unbewusste Gewohnheiten) das gesunde Wachstum des Kopfes und Kiefers stören; wie wichtig die Funktionen Saugen, Atmen, Schlucken, Kauen und Beißen für die Entwicklung des Kindes und so auch für seine Sprache und Artikulation sind und schließlich, weshalb Menschen mit Trisomie 21 möglichst einen Lippenschluss und eine kompetente Nasenatmung anstreben sollten und wie Eltern und Fachpersonen sie dabei unterstützen können.

Ich bin Mutter eines achtzehnjährigen Sohnes mit Trisomie 21 und werde im Referat auch über unsere persönlichen Erfahrungen in den letzten sechzehn Jahren mit den Prinzipien k-o-s-t und MFT erzählen. Mein Sohn wird vor Ort sein und mich als Ambassador für die beiden Konzepte begleiten. Er steht in der abschließenden Diskussionsrunde für Fragen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Für weitere Informationen konsultieren Sie meine Webseite: www.myofunktionelle-therapie.ch

“Yes, we can!“ Mathematik (nicht nur) für Menschen mit DS



Rechnen für Einsteiger und Profis

Simone Moser

Heil- und Montessoripädagogin

Nach fast 14 Jahren Umsetzung dieser genialen Rechenmethode ist „Yes, we can!“ inzwischen nicht nur in Förderschulen bekannt, sondern immer öfter auch in Regel- und Reformpädagogischen Schulen mit dem Profil Inklusion im Einsatz. Das Rechenkonzept „Yes, we can!“ beruht auf den Ergebnissen eines erfolgreichen EU-Projektes unter der Leitung des Kompetenzzentrums „Leben Lachen Lernen“ Leoben/Steiermark.

In vielen europäischen Ländern lernten während des zweijährigen Projekts fast 600 Menschen mit Down Syndrom im Alter zwischen 1 und 59 Jahren diese Rechenmethode kennen. Viele Schüler konnten in diesen Übungen ihre mathematischen Kompetenzen verbessern oder sogar ausbauen.

„Yes, we can!“ wurde aus der kybernetischen Fingermethode entwickelt und für Menschen mit Unterstützungsbedarf adaptiert. Sie ist an alle Menschen gerichtet, die sich in der Zahlenwelt nicht zurechtfinden und denen somit der Zugang zur Mathematik überaus schwerfällt.

„Yes, we can!“ basiert auf dem Einsatz des 10-Finger-Rechnens von links nach rechts und bringt den Vorteil, dass die Rechenmaterialien immer „zur Hand“ sind. Meine Hände habe ich immer dabei! Eine gezielte Aktivierung beider Gehirnhälften durch den Einsatz der beiden Hände erleichtert das Erlernen der Grundrechenarten. So wird die Abspeicherung im Langzeitgedächtnis optimal gefördert. Die Umsetzung von „Yes, we can!“ ist in Frühförderstellen, Kindergärten, Schulen, Therapie- und Erwachsenenbildungseinrichtungen und natürlich in der Familie möglich.

Die Förderung der Basisfertigkeiten Körperschema, Orientierung in Raum und Zeit, visuelle und auditive Wahrnehmung und Serialität bilden die Grundlage nicht nur fürs Rechnen, sondern auch fürs Lesen und Schreiben.

- Was hat Hände waschen und Gesicht eincremen damit zu tun?
- Warum sollen schon die Jüngsten beim Kochen und Backen mithelfen?
- Anziehstraße und Wäschekorb mit Socken - was hat das mit Mathematik zu tun?
- Was sind Aktionstabletts?

Das Verständnis für den Zahlenraum bis 100 nach dem „Yes, we can!“-Konzept wird schrittweise angebahnt. Alle Rechenübungen sind nach dem Prinzip „von links nach rechts“ aufgebaut. Die Addition-Subtraktion im Zahlenraum bis 100 mit den roten Stangen wird später von den Fingerknöcheln abgelöst. Ein wichtiger Schritt für die Unabhängigkeit! Der Einsatz der Knöchel macht das Rechenmaterial also zunehmend überflüssig, sie werden zu Stellvertretern für die Zehner.

Nicht zu vergessen sind die Übungen fürs Leben „Hilf mir es selbst zu tun ...“ nach dem Zitat von Maria Montessori.

Geld- Zeit- Gewicht-Flächen/Strecken

- Wann beginnt meine Reitstunde? Um 5 Uhr oder 17 Uhr?
- Wie lange kann ich beim Tauchen im Schwimmbad meine Luft anhalten? Bist du sicher, eine Stunde?
- Kann ich mir von meinem Taschengeld die coolen Sneaker kaufen, oder muss ich noch mehr sparen?
- Wie weit ist die Strecke mit dem Fahrrad zu meiner Schule?
- Wieviel Gramm Zucker müssen in den Waffelteig?

In Videoaufnahmen und vielen Bildern von jungen und erfahrenen „Yes, we can!“ Profis wird die Rechenmethode während des Vortrags sehr anschaulich. Zudem werden wir viele Rechenschritte aus diesem umfangreichen Rechenkonzept gemeinsam ausprobieren.

Es ist und bleibt spannend, wo uns die Mathematik mit „Yes, we can!“ hinführt. Ganz sicher aber wird es nie langweilig!

Eltern-Kind-Bindung: Aufbau-Stärkung-Erziehungssicherheit



Elisabeth Pertinger

Dipl Sozialpädagogin, Mediatorin, Supervisorin, psychologische Beraterin

Als Elternteil eines Kindes mit Down Syndrom kannst du dich bestimmt noch genau erinnern, wie es sich anfühlte, als das erste Mal die Worte „Trisomie 21“ des medizinischen Personals im Raum standen. Viele Mütter beschreiben das Gefühl als „den Boden unter den Füßen verlieren“. Die Frage, was das für die Familie bedeutet und wie man die Nachricht verarbeitet, dass das erwartete Familienmitglied anders sein wird als erträumt, ist allgegenwärtig. Wenn dann noch ein Aufenthalt auf der Neonatologie oder Krankenhausaufenthalte hinzukommen, kann sich das ungünstig auf die Eltern-Kind Bindung auswirken.

Zu Beginn wird häufig - vor allem von medizinischen Personal - empfohlen, sofort mit Förderungen und Therapien zu starten. Und dabei kommt das Bestaunen, Bewundern, Beschnuppern und sich in das Baby verlieben oftmals viel zu kurz. Denn natürlich spielt das traumatische Erleben der Eltern durch die oftmals überraschende Diagnose eine große Rolle – denn in erster Linie entsteht durch den Schock über die Behinderung des Kindes erstmals ein Bindungsabbruch und Distanz. Denn selbst wenn sich Eltern in der Schwangerschaft für ihr Kind mit Down Syndrom entscheiden, geht oftmals ein Prozess des Abwegens und Nachdenkens voran. Und dieser ist gewiss mit einem Bindungsabbruch zum Ungeborenen verbunden, denn letztendlich gilt es hier die Entscheidung zu treffen, ob es ein Leben mit einem Kind mit Down Syndrom geben wird

oder kein Kind. Sehr selten werden Eltern in ihrer Hilflosigkeit und ihrem Schmerz gesehen und dementsprechend begleitet. Durch diese Situation des unverarbeiteten traumatischen Erlebnisses kann es zu Unsicherheiten und Herausforderungen im Bindungsaufbau zwischen Eltern und Babys kommen. Auch wenn du länger gebraucht hast zum Verarbeiten und Annehmen, dass dein Kind anders sein wird als erwartet, so gibt es immer Möglichkeiten des Nachholens von bindungsfördernden Interaktionen zwischen Kind und Eltern.

Eine sichere Bindung zu deinem Kind wird es dir erleichtern, das richtige Angebot aus Therapie und Förderung zu finden, das zu euch als Familie und zu deinem Kind passt. Und auch für Kinderkrippe und Kindergarten ist der Bereich des Bindungswissens besonders wichtig, denn Kinder mit Down Syndrom zeigen oftmals andere Stressreaktionen bei der Eingewöhnung als neurotypische Kinder. Das Wissen über bindungssichere Eingewöhnung und Begleitung von allen Kindern ist noch längst nicht angekommen in den Kinderbetreuungseinrichtungen, und deshalb ist es wichtig, dass du als Elternteil eines Kindes mit Down Syndrom darüber Bescheid weißt.

In diesem Workshop bekommst du die Sicherheit für dich und dein Kind, sowie viele Tipps und Ideen für deinen Alltag für eine sichere, starke Eltern-Kind-Bindung.

DE1

Be-WEG-ung: Wie psychomotorische Entwicklungsbegleitung Jung und Alt ein Leben lang stärken kann



Thesi Zak
Motopädagogin, Motogeragogin

Motopädagogik = wie man mit und durch Bewegung so manches bewegen kann

Die Motopädagogik ist ein ganzheitliches pädagogisches Konzept aus dem Feld der Psychomotorik. Das bedeutet, dass durch dieses Angebot der Körper und die Seele gestärkt werden. Es gibt keine vorgegebenen Übungen oder angeleitete Gymnastik.

Es geht darum, dass die Menschen, die teilnehmen, vielfältige, freudvolle und positive Bewegungserfahrungen machen und eigene Ideen ausprobieren. Jeder und jede hat die Möglichkeit in selbst gewähltem Tun, seine oder ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken. Die Motopädagogin gibt Anregungen und Impulse, um in dieses Ausprobieren zu kommen. Sie bringt Alltags-, Natur- und Bewegungsmaterialien mit. Dann lädt sie ein, dass jede Person selbst tätig wird und eigene Ideen findet und diese ausprobiert.

Jede und jeder macht eigene Pläne und setzt diese um. Solches Handeln stärkt die kognitive, emotionale, soziale, sensorische, ganzheitliche Entwicklung zu größtmöglicher Selbstständigkeit und gesundem Selbstbewusstsein. Das bedeutet: sehen, hören, spüren, angreifen, tun. Es fördert das eigene Denken und bringt gute Gefühle.

In diesem Vortrag wird die Motopädagogik in einfacher Sprache und mit vielen Fotos und Videos vorgestellt. Immer wieder wird es auch praktische Impulse geben, um nicht nur von Bewegung zu sprechen, sondern auch gemeinsam in Bewegung zu kommen.

Es wird von der Bedeutung erzählt, warum es so wichtig ist, so oft es geht, bewegte Impulse zu setzen. Bewegung ist Leben - ohne Bewegung können wir nichts tun!

Daher ist es so wichtig, ein Leben lang mit Körper und Geist in Bewegung zu bleiben!

- Was braucht es, damit jede Person in einer Bewegungsstunde das tun kann, was sie gerade braucht oder möchte?
- Wie gelingt es, eine Bewegungsrunde so zu begleiten, dass alle mitmachen können, egal wie alt oder fit sie sind, und dabei Spaß haben?

Über all das wird gesprochen und Impulse dazu gemeinsam erlebt! Der Vortrag soll ganz viel aus der Praxis für die Praxis bringen und Freude und Mut bringen, ein paar der Ideen auszuprobieren.



Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderungen



Karen Nimrich
Heilerziehungspflegerin, Trainerin

„Die Schönheit in einem Menschen zu sehen, ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, diese zu sehen.“
(Marshall B. Rosenberg)

„Aber ich will meine Jacke nicht anziehen!
„Ich bleib jetzt hier.“
„Ich will nicht in die Schule!“
„NEIN!“

Diese Sätze oder ähnliche Situationen kennen vermutlich viele Eltern. Da hat man es eilig und dann setzt sich das Kind mit Down Syndrom auf den Boden und sitzt und sitzt und sitzt.

Es mag vielleicht verrückt klingen: Die Gewaltfreie Kommunikation kann uns helfen, die Schönheit zu sehen, die in solchen Situationen steckt. Die Schönheit des Menschen, der auf eine Art und Weise kommuniziert, die es wirklich schwer macht, diese zu sehen.

In diesen drei Stunden wird es auf jeden Fall viel um das Herz der Gewaltfreien Kommunikation gehen: die Bedürfnisse. In der Gewaltfreien Kommunikation ist der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien wichtig, was in der Alltagssprache meistens miteinander vermischt wird. Die fehlende Differenzierung führt häufig zu Konflikten und Schwierigkeiten. In der Gewaltfreien Kommunikation geht man davon aus, dass alles, was Lebewesen tun, dazu da ist, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, kann uns helfen, Menschen mit Down Syndrom bedürfnisorientiert zu begleiten.

Im Rahmen der bedürfnisorientierten Begleitung werden wir uns auch das Thema Macht anschauen und erste Ideen entwickeln, wie man Situationen betrachten und vielleicht auch verändern kann, in denen man regelmäßig Macht ausübt. Denn gerade Momente, in denen wir Macht ausüben, führen häufig zu Unwohlsein bei allen Beteiligten. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet hier zum Beispiel die Unterscheidung zwischen beschützender und bestrafender Macht. Diese Unterscheidung hilft, Situationen mit Machtausübung zu reflektieren und sich bewusst zu werden, mit welcher Intention man in manchen Situationen eingreift.

Außerdem ist es gut, sich anzuschauen, wann Gewalt anfängt und in welchen Momenten wir Gewalt ausüben – ohne dass es uns möglicherweise bewusst ist. In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir davon aus, dass Gewalt viel früher anfängt, als man es erwartet.

Mir ist wichtig, die Haltung zu transportieren, die hinter der Gewaltfreien Kommunikation steckt. Diese Haltung kann uns unterstützen, das Schöne hinter herausfordernden Verhaltensweisen zu sehen und dadurch mit mehr Entspannung für das Kind und auch für sich als Eltern sorgen zu können. Während sich im Alltag vermutlich das Leben häufig um die Kinder dreht, werden Sie in der gemeinsamen Zeit auch sich selbst in den Blick nehmen können. Denn hier beginnt die Gewaltfreie Kommunikation: Es geht darum, mit sich selbst wohlwollend und wertschätzend umzugehen und dann auch dem Gegenüber mit Wohlwollen und Wertschätzung zu begegnen.



Auswirkungen frühester überlebensnotwendiger medizinischer Intensivbehandlungen

Dr.in Karin J. Lebersorger

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und -analytikerin, DS Ambulanz Wien

Steter medizinischer Fortschritt trägt wesentlich dazu bei, dass Menschen mit Down Syndrom gesund leben können. Sie alle erleben, dass der ersten Blutabnahme zur Abklärung der vermuteten Trisomie 21 regelmäßige Kontrollen des Blutbilds folgen. Jene, die zu früh oder mit instabilen Vitalfunktionen geboren werden, werden unterschiedlich lange und invasiv auf einer Neonatologie behandelt. Durch symptom-spezifische Fehlbildungen lebenswichtiger Organe benötigen manche Babys in den ersten Lebenstagen oder Lebenswochen überlebensnotwendige Operationen, denen intensivmedizinische und neonatologische Aufenthalte sowie regelmäßige Nachkontrollen folgen. Viele Behandlungsmaßnahmen müssen abrupt und in Fixierung vorgenommen werden und bilden eine Überwältigungserfahrung. Auch Sondierung und Beatmung stellen eine Verletzung der Körpergrenzen dar.

Auf all diese Erfahrungen können Kinder im vorsymbolischen Alter weder hinreichend vorbereitet werden, noch können sie sie ohne Hilfe verarbeiten. Trotzdem geht das Erlebte nicht verloren, sondern wird im Körpergedächtnis gespeichert. Wenn es nicht gelingt, die frühen Erfahrungen zu mildern und zu integrieren, indem ihnen Bedeutung im Leben des Kindes gegeben wird, haben sie traumatisches Potential. Sie können unbewusst in ähnlichen Situationen getriggert beziehungsweise durch Verhalten oder Symptome re-inszeniert werden. Die medizinische Traumatisierung findet sich nicht nur bei Kindern mit Down Syndrom, sondern bei allen, deren vorsprachliches Erleben ihnen nicht zugänglich ist.

Auch für Eltern ist diese Zeit emotional extrem herausfordernd. Sie ist mit großer Sorge um das Überleben, die Gesundheit und das Gedeihen ihres Babys verbunden. Die Behandlung löst Ängste aber auch Schmerzen beim Miterleben einzelner Maßnahmen oder beim Anblick des verkabelten Babys aus. Den Eltern ist es aber im Unterschied zu ihrem Baby möglich, darüber nachzudenken, miteinander zu sprechen, Fragen zu stellen und sich auf belastende Operationen oder Kontrolluntersuchungen vorzubereiten. Wenn es Eltern gefühlsmäßig

schaffen, so lange bei ihrem Kind zu bleiben, wie es von medizinischer Seite her möglich ist, und ihm in ganz einfachen Worten erzählen, was passieren wird, legen sie damit einen Grundstein für späteres Verständnis. Das Baby versteht die Worte nicht, aber es nimmt wahr, dass etwas Besonderes bevorsteht und es in diesen aufregenden Momenten begleitet und gehalten wird.

Es ist sehr gut nachvollziehbar, wenn Eltern diese hoch belastende Zeit rasch hinter sich lassen möchten und einen ruhigen Familienalltag anstreben. Für ihr Kind ist es aber wichtig, dass diese Erfahrungen nicht verloren gehen, sondern dass sie Bedeutung bekommen, wenn Ähnliches bevorsteht. Wenn sie auf Impfungen oder Kontrolluntersuchungen vorbereitet werden, mildert das die Überwältigungserfahrung und beugt möglicher Re-Traumatisierung vor. Auch das Nachspielen von Behandlungen hat entängstigende Wirkung. Es lohnt sich, vor jedem neuen Behandlungstermin Verbindungen zu früheren Behandlungen, zur Bedeutung für die Gesundheit und zum Down Syndrom, mit dem diese zusammenhängen, herzustellen. Im Impulsvortrag werden Beispiele gegeben, im Workshop Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer:innen diskutiert. In allen drei Ausgaben von „Leben, Lachen, Lernen“ 2023 finden sich Artikel von mir gemeinsam mit Monika Hallbauer zu diesem Thema.

Lebersorger, Karin J. (2023): Verbindungen schaffen! - Über die Bedeutung vorsprachlicher medizinischer Traumatisierung und die Möglichkeiten, einer Retraumatisierung vorzubeugen. In: Leben Lachen Lernen 01/2023, 22 - 24.

Lebersorger, Karin J., Hallbauer, Monika (2023): Die Vielfalt der Verbindungen wirkt! - Wie Verbindungen geschaffen werden können. In: Leben Lachen Lernen 02/2023, 32 - 35.

Lebersorger, Karin J. (2023): Der hilfreiche Ohnezahn - oder: Über die Bedeutung des Verbindens von frühem und aktuellem Erleben. In: Leben Lachen Lernen 03/2023, 32 - 33

DE4

Inklusion - Kommunikation - Kooperation



Elisabeth Pertinger

Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Supervisorin, psychologische Beraterin

Möchtest du, dass dein Kind in einer inklusiven Schulumgebung lernen und wachsen kann? Wie kannst du sicherstellen, dass der Schulstart reibungslos verläuft und die Fähigkeiten deines Kindes erkannt werden?

In meinem Workshop präsentiere ich einen Leitfaden mit wichtigen Fragen, die im Vorfeld mit der Schule abgeklärt werden sollten. Als Elternteil eines neurodiversen Kindes kannst du zusammen mit der Schule eine unterstützende Lernumgebung schaffen, in der dein Kind sein volles Potenzial entfalten kann. Eine ehrliche, respektvolle und klare Kommunikation mit den Lehrkräften ist die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit während der Grundschulzeit und der Schlüssel für eine gelungene inklusive Schulerfahrung.

Mir ist besonders wichtig, dich als Elternteil eines Kindes mit Down Syndrom zu stärken, damit du gut vorbereitet bist, mit der Schule über die inklusive schulische Laufbahn deines Kindes zu sprechen. Inklusion ist nicht nur ein netter Service der Schule für Kinder mit Down Syndrom, sondern gesetzlich festgeschrieben und somit ein Recht deines Kindes.

Des Weiteren werden in meinem Workshop praxisnahe Strategien vermittelt, wie du dein Kind bestmöglich auf den Schulalltag vorbereiten kannst. Dazu zählen Tipps für die Morgenroutine, Hausaufgabenunterstützung und die Förderung sozialer Fähigkeiten. Wir werden auch besprechen, wie du deinem Kind helfen kannst, Freundschaften zu schließen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen. Es ist entscheidend, dass sich dein Kind sicher und akzeptiert fühlt, um Selbstbewusstsein und Lernfreude zu entwickeln.

Zusätzlich bietet mein Workshop die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern. Gemeinsam können wir Erfahrungen teilen, voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen. Eine starke Gemeinschaft ist ein wertvolles Netz, das sowohl Kindern als auch Eltern Halt und Zuversicht gibt.

Ich lade dich herzlich ein, an meinem Workshop teilzunehmen und gemeinsam die Grundlagen für eine positive und bereichernde Schulzeit deines Kindes zu legen.



**Päivi Blöchl**

Dipl. Aromapraktikerin

Düfte können unsere Stimmung heben und uns besser auf unsere Aufgaben konzentrieren lassen. Das braucht heutzutage jeder im Alltag. Düfte wecken Erinnerungen und machen uns insgesamt glücklicher und zufriedener, aber auch ganzheitlich gesünder!

Was hat der Riechsinn mit Aromatherapie zu tun? Alles, könnte man sagen. Düfte haben einen direkten Einfluss auf unsere Stimmung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass unsere Nase die Duftinformationen unserem Gehirn, dem limbischen System, meldet. Dort werden unsere Emotionen und Stimmungen gesteuert. Duftmoleküle treffen ungefiltert auf unser Gehirn und gelangen so über die Nervenbahnen in die Steuerzentrale für unser Handeln. Sie können Zuneigung oder Abneigung erzeugen, aber auch zB Kreativität, Motivation, Konzentration, Ruhe usw. erzeugen oder fördern.

Echte ätherische Öle sind flüchtige Essenzen, die mittels Wasserdampfdestillation, Extraktion oder Auspressen von Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen werden. Sie verdunsten schnell, wirken aber über ihren Duft unmittelbar auf das Gehirn und beeinflussen darüber eine Vielzahl von psychischen, emotionalen und physischen Steuerungsmechanismen. Oft passiert das für uns auch völlig unbewusst. Düfte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich nicht nur für die Raumbeduftung, sondern auch hervorragend für duftende Bäder, für Inhalationen sowie zur Herstellung natürlicher Körper- und Massage-

öle. Auch die Aromaküche ist seit einigen Jahren sehr beliebt geworden.

Mit Hilfe der diversen Aroma-Anwendungen können wir lernen, mit den Düften bewusst umzugehen und sie sinnvoll einzusetzen – weniger ist immer mehr und auch die Nase braucht Pausen. Aromatherapie ist ein Teil der Naturheilkunde, die den Menschen als Ganzes betrachtet. Bei einer seriösen Aromafachberatung und Anwendung steht immer die Stärkung und Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte im Fokus.

Den Workshop starten wir mit „Fakten und Fachwissen“ über echte Düfte; was können sie, wie kann man sie im Alltag verwenden usw. Danach „lassen wir unsere Nasen sprechen“ – was gut riecht, tut auch gut – und umgekehrt. Die Teilnehmer:innen suchen aus einem Sortiment die Düfte aus, die sie in dem Moment angenehm finden und gerne bei sich im Alltag hätten – welche Erinnerungen diese Düfte wecken, das halten wir für ewig mit Farben auf Papier. Anschließend stellen wir für die kommende Zeit einen persönlichen Duftanker her – jeder den eigenen, für sich und ihre/seine Bedürfnisse.

Bevor wir aus der duftenden Welt in den Alltag und Tagungsstrudel aufbrechen, genießen wir gemeinsam eine Duftmeditation, eine duftende Reise – eine kurze Auszeit aus dem Tag.

Duftende Stunde garantiert!

www.aromainsel.com

Wenn Essen zum Problem und zur Belastung wird



Dr. Anna Maria Cavini und Team
Kinder- und Jugendfachärztin

Frühkindliche Essstörungen & Sondenentwöhnung & ARFID bei Kindern und Jugendlichen mit Down Syndrom

„Groß und stark werden“ wünschen wir all unseren Kindern. Manchmal ist der Weg dorthin mit Herausforderungen gepflastert, die wiederum einen Einfluss auf die Essens-, Trink- und Füttersituation und in Folge auf die Interaktion haben. Gerade Kinder mit Down Syndrom und ihre Familien kennen dies nur zu sehr.

Wenn Essen nur noch Stress bedeutet, Kalorien nur mehr im Kopf protokolliert werden, um jeden Bissen gebettelt werden muss, die Essensauswahl höchst selektiv ist, dann leidet meist das gesamte Familiensystem darunter. Eine rechtzeitige Detektion, rasche Hilfestellung und das Auffangen der Familien ist hierbei essenziell.

Was gibt es Neues?

ARFID - Avoidant Restrictive Food Intake Disorder - vermeidende / restriktive Ernährungsstörung hat im ICD11 erstmals eine eigenständige Diagnose und bedeutet so viel mehr als „einfach nur ein heikler Esser“ zu sein.

Was wissen wir darüber? Was ist hilfreich? Wie können wir diese Familien gut begleiten?

Praxisorientiert, mit vielen Fallbeispielen versehen, wird Ihnen Dr. Anna Maria Cavini als Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde und psychotherapeutische Medizin und ihr interdisziplinäres Team aus den Bereichen der Logopädie, Diätologie und Physiotherapie für solche Fragestellungen Antworten und für komplex wirkende Situationen verschiedene Tools mitgeben.

Dr. Anna Maria Cavini hat in den letzten 20 Jahren immer interdisziplinäre Teams aufgebaut, da sie davon überzeugt ist, dass es für die Betreuung von Kindern ein ganzes Dorf braucht, wenn sie gesund sind und wenn sie besondere Bedürfnisse



Das ganze Team von Dr. Cavini

haben, brauchen sie noch zusätzlich ein Team an erfahrenen Expert:innen, die Hand in Hand miteinander arbeiten und dadurch gemeinsam mit der Familie so unglaublich viel für die betroffenen Kinder und Jugendlichen erreichen können.

Neben dem Verein Down&Up hat sie die Rehaklinik kokon Bad Erlach aufgebaut und fünf Jahre als Ärztliche Direktorin und Primaria geleitet, und ist nun wieder zurück in Kärnten in einer Praxis für psychotherapeutische Medizin und hat nun einen weiteren Verein „Train to eat“ gegründet, um hier Intensivtherapietage mit einem großartigen Team voller erfahrener Expertinnen für Kinder und Jugendliche mit frühkindlichen Essstörungen, Sondenentwöhnung oder ARFID anzubieten.

Neben neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird sie gemeinsam mit ihrem Team viel aus dem praktischen Bereich erzählen, sodass sie sowohl als Professionisten als auch als betroffene Familien viel für ihren Alltag mitnehmen können.

Dr. Anna Maria Cavini freut sich auf einen interaktiven Vortrag und Raum und Zeit für eine angeregte Diskussion und einen wertschätzenden interdisziplinären Austausch.

AHA! Antworten auf die gefühlten Fragen unserer Kinder



Mag. Bernadette Wieser und Dominik Dobaj
Kompetenzzentrum „Leben Lachen Lernen“ Leoben

Ehrliche Antworten auf gefühlte Fragen

Lisa und Paul, die beide mit Down Syndrom leben, zeichnet ihr besonderes Extra aus. Lisa fällt auf – durch ihr Aussehen, gelegentlich auch durch ihr Benehmen. Sie bemerkt häufig die neugierigen Blicke Anderer. Paul vergleicht sich oft – mit seinen Geschwistern, mit Freunden, mit Bekannten, mit seinen Schulkollegen.

Das alles bringt für die beiden viele Fragen mit sich: „Warum schauen die mich so an? Warum habe ich einen Schulassistenten? Warum darf ich nicht mitspielen? Warum werde ich nicht zur Geburtstagsparty eingeladen?“ Diese Fragen existieren meist nur in ihrem Kopf und in ihrer Seele. Wir bezeichnen sie daher als „Gefühlte Fragen“. Gefühlte Fragen geistern durch ihr Inneres, werden jedoch vielfach nicht verbal ausgedrückt.

Zum einen fehlen ihnen oftmals die passenden Wörter dafür, zum anderen finden sie mitunter keine geeigneten Gelegenheiten, anzusprechen, was sie beschäftigt.

Paul und Lisa zeigen daher immer wieder Verhaltensweisen, die ihre Mitmenschen auf den ersten Blick nicht einzuordnen vermögen, welche jedoch Ausdruck ihres inneren Gefühlschaos sein können. Lisa neigt zu impulsiven Wutausbrüchen, Paul zieht sich häufig zurück und wirkt dabei mutlos und bedrückt.

Wir wollen Mut machen, aktiv mit Menschen, die mit dem Down Syndrom leben, über ihr besonderes Extra zu sprechen – egal, ob als Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Freundin, Lehrerin, Therapeutin oder Begleiterin.

Unsere teilweise jahrzehntelange Erfahrung führt uns zur festen Überzeugung, dass die gezielte Auseinandersetzung mit dem Down Syndrom stärkt und zur Entwicklung einer gesicherten Identität führt. Die Texte im Arbeitsheft „Aha!“, welche als Diskussionsgrundlage betrachtet werden sollen, geben eine Orientierungshilfe, Worte zu finden für Fragen, Gefühle und Zustände, die ein Mensch, der mit dem gewissen Extra lebt, vielleicht nicht selbst ausdrücken kann – Anregungen zur Gesprächsanbahnung, adaptierbar an die jeweiligen Bedürfnisse sowie die individuelle Lebenssituation.

Sprechen wir mit unseren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen über ihr Extra-Chromosom, über all ihre Stärken und Herausforderungen. Über ihre Pläne, Ziele, Wünsche... und was davon erreichbar bzw. unerreichbar ist und bleiben wird.

Dies schafft eine sichere Basis, um gestärkt ins Erwachsenenalter gehen zu können. Über sich selbst und seine eigenen individuellen Begabungen Bescheid zu wissen, schafft die Grundlage für die Akzeptanz all dessen, was einmal möglich sein wird und was nicht.

Es gibt viele ICHs: wenn das Down Syndrom-ICH gerade schmerzt oder nervt, können noch viele andere Aspekte der Identität stabile Anker sein.

Einige Infos tun im ersten Moment wahrscheinlich weh, sind jedoch heilsam fürs ganze Leben.

Der beste Zeitpunkt für ein Gespräch ist jetzt!

Referent:innen der Jugend-Workshops:

AJ1 Einfach fit + schlau!



Christina Buchleitner



Monika Stark

AJ2 Zeit für Theater



Corinna Harrer

AJ3 Ich bin Frau



Andrea Rothbucher

AJ5 Farbenzauber



David Stickler

AJ4 Das bin ich !



Karin J. Lebersorger



Ingrid Teufel



Teresa Scheed

AJ6 Schwimmen



Manfred Roth



Vanessa Zehrfeld

AJ7, BJ7, CJ7, DJ7 Spiel & Spaß



Roman & Heidi

BJ1 Mut tut gut!



Maria Brandl

BJ2 Musizieren



Christian Reiss

BJ3 Schreibwerkstatt



Helen Zangerle

BJ4 Ich bin okay,
so wie ich bin



Heidemarie Eder

BJ5 Bewegungs-
abenteuer



Thesi Zak

BJ6 Ballspiele



Kati Nagyi



Vanessa Zehrfeld

Referent:innen der Jugend-Workshops:

CJ1 Figurentheater



Bärbel Nowitzki

CJ2 Immer der Nase nach



Päivi Blöchl

CJ3 Ausziehen von zu Hause



Cora Halder

CJ4 Bücher selbst gestalten



Michaela Zöbll

CJ5 Dance Party



Anna Loderbauer-Nwosu



Nicole Kaser

CJ6 Höher, schneller, weiter



Eva Geisler



Vanessa Zehrfeld

AJ7, BJ7, CJ7, DJ7 Spiel & Spaß



Roman & Heidi

DJ1 Theater Workshop



Anna Loderbauer-Nwosu



Nicole Kaser

DJ2 Rock the Line



Pia Schlichenmäler

DJ3 Erste Hilfe



Gabriela Haupt

DJ4 Kochen kann jeder



Zázilia Neubauer

DJ5 Special Yoga



Barbara Kubu

DJ6 Tanzen



Carmen Joedicke



Vanessa Zehrfeld

Wir danken unseren Sponsoren:

LICHT INS DUNKEL **ORF**

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



österreichische
LOTTERIEN



You better be safe.



STADT : SALZBURG

MED⁹EL



Karl & Peherstorfer ZT - 1040 Wien - 01800 734911 - Tel. 0722/801570, Fax: 86
4020 Linz, Laubstrasse 38 - 5710 Oberuf bei Salzburg, Garbengasse 21

 Bundeskanzleramt



KATHOLISCHE KIRCHE
ERZDIÖZESE SALZBURG



Land Salzburg

Für unser Land!



In Kooperation mit:

VIRGIL bildung



© Foto: Down-Syndrom Österreich

Verein Down-Syndrom Österreich
Fadingerstrasse 15
5020 Salzburg
office@down-syndrom.at
www.down-syndrom.at
0664/213 34 90



www.down-syndrom.at