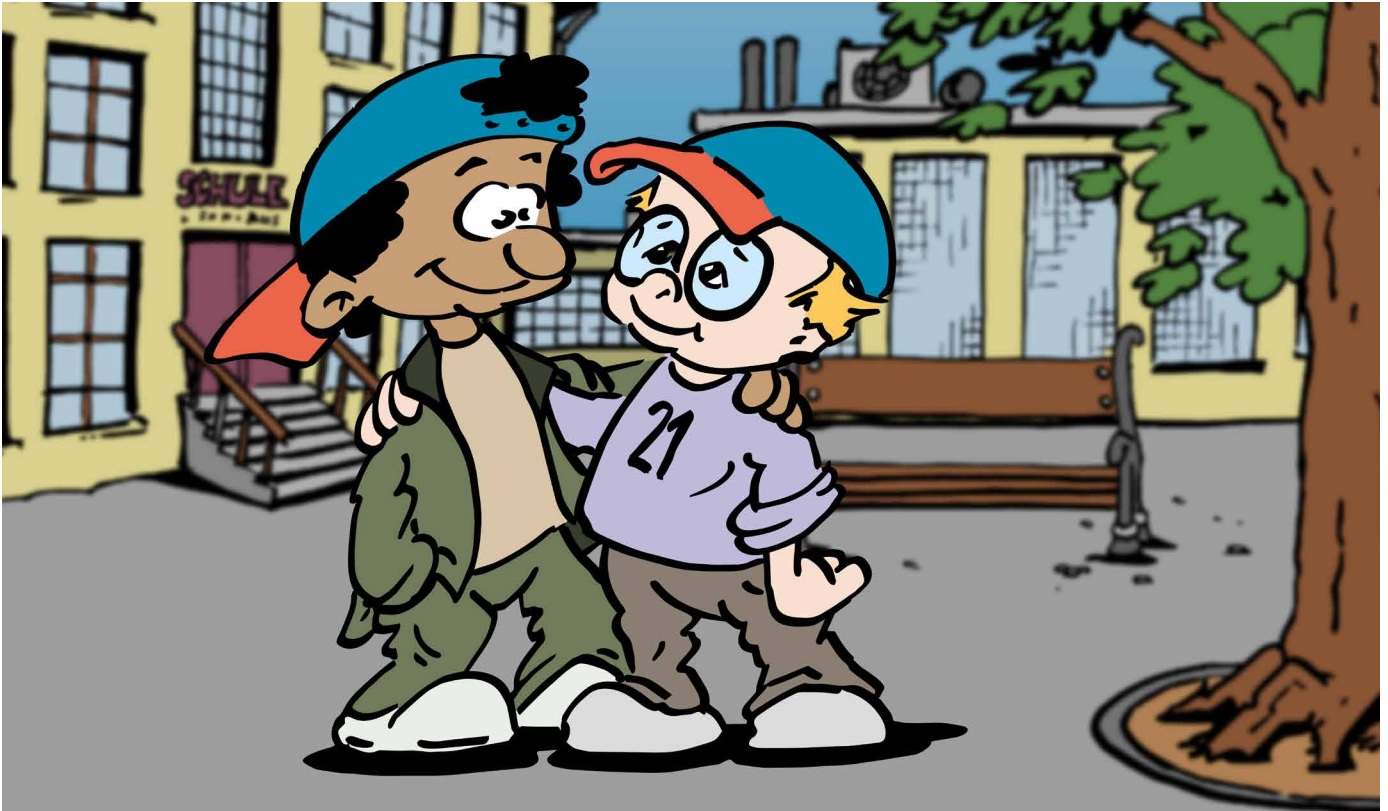


PSYDUCATED

Ich weiß Bescheid!

Begleitheft #13

www.psydicated.com



Begleitheft

DOWN-SYNDROM / TRISOMIE 21

EMPFEHLUNGEN

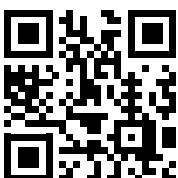
Wie können Kinder mit Down-Syndrom gut unterstützt werden?

ANWENDUNG

Wie kann das Themenpaket sinnvoll genutzt werden?

BEGLEITUNG

Wie können die Verstehvideos vor- und nachbereitet werden?



1. Auflage

Inhaltsverzeichnis

DANKE!	1
Vorwort	2
Was ist PSYDUCATED?.	3
Was ist Psychoedukation?	4
Was sind Verstehvideos?	5
Zielgruppen	6
Anwendung von PSYDUCATED	8
Vorbereitung der Verstehvideos.	10
Nachbereitung der Verstehvideos.	11
Themenpaket „Down-Syndrom / Trisomie 21“	12
Hintergrund und Empfehlungen	13
„Im Gespräch über das Down-Syndrom / Trisomie 21“	19
Podcast	
Pauli und das kleine Extra.	20
Verstehvideo	
Nachbereitung des Verstehvideos.	21
Kreative Methoden	25
Für die Schule.	25
Für Zuhause.	36
Für die Therapie	39
Literatur.	46
Arbeitsblätter	48
Impressum	54

Allgemein

Themenpaket



DANKE!

Wir danken allen Kindern, Jugendlichen, Eltern, Pädagog:innen und Angehörigen des Gesundheitswesens, die uns in der Umsetzung der Inhalte tatkräftig unterstützen und ohne die es dieses Projekt in dieser Form nicht geben würde.

VORWORT

Jeder Mensch hat das Recht, über gesundheitsrelevante Themen aufgeklärt zu werden. Auch die Jüngsten unter uns. Denn nur wer über seine Psyche und seinen Körper Bescheid weiß, ist imstande, die eigene Gesundheit bewusst in die Hand zu nehmen und zu beeinflussen. Leider wird mit Kindern und Jugendlichen noch viel zu selten über ihre psychische und körperliche Gesundheit gesprochen. Obwohl eine frühe Gesundheitskompetenz späteren gesundheitlichen Problemen vorbeugen kann, werden eine gesunde Psyche und ein gesunder Körper häufig als selbstverständlich und „nicht der Rede wert“ angesehen. Doch auch wenn bereits Probleme oder gar eine Erkrankung vorliegen, finden Gespräche eher zwischen Erwachsenen als mit den jungen Betroffenen selbst statt. Wieso fehlen uns hier die Worte? Weil Psychoedukation von Kindern und Jugendlichen eine große Herausforderung darstellen kann. Es ist nicht leicht, komplexe Informationen altersgerecht zu übersetzen. Nicht selten reagieren Kinder und Jugendliche auf psychoedukative Themen mit Langeweile oder haben Schwierigkeiten, das vermittelte Wissen

zu verstehen und zu integrieren. Zudem können Themen rund um Gesundheit und Krankheit sensibel und schambelegt sein. Demnach ist es verständlich, wenn Erwachsene Hemmungen haben, diese anzusprechen und Kinder Schwierigkeiten haben, Gesprächsangebote anzunehmen. Oft kommt es auch vor, dass Kinder vor belastenden Tatsachen, die sie betreffen, „geschützt“ werden, indem nicht darüber gesprochen wird. Das ist meist gut gemeint, kann aber einem gesunden Verarbeitungsprozess im Wege stehen. Nicht zuletzt sind vor allem psychische Probleme und Erkrankungen mit gesellschaftlichen Stigmata behaftet. Dies führt dazu, dass diese häufig verschwiegen, versteckt oder verdrängt werden, was den Leidensdruck von Betroffenen massiv erhöhen und die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten erschweren kann. Mit der psychoedukativen Webplattform PSYDUCATED möchten wir Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen und Erwachsenen ein Tool in die Hand geben, gesundheitsrelevante Themen fachlich fundiert, altersentsprechend und offen anzusprechen.

Susanna Neueder, MSc.

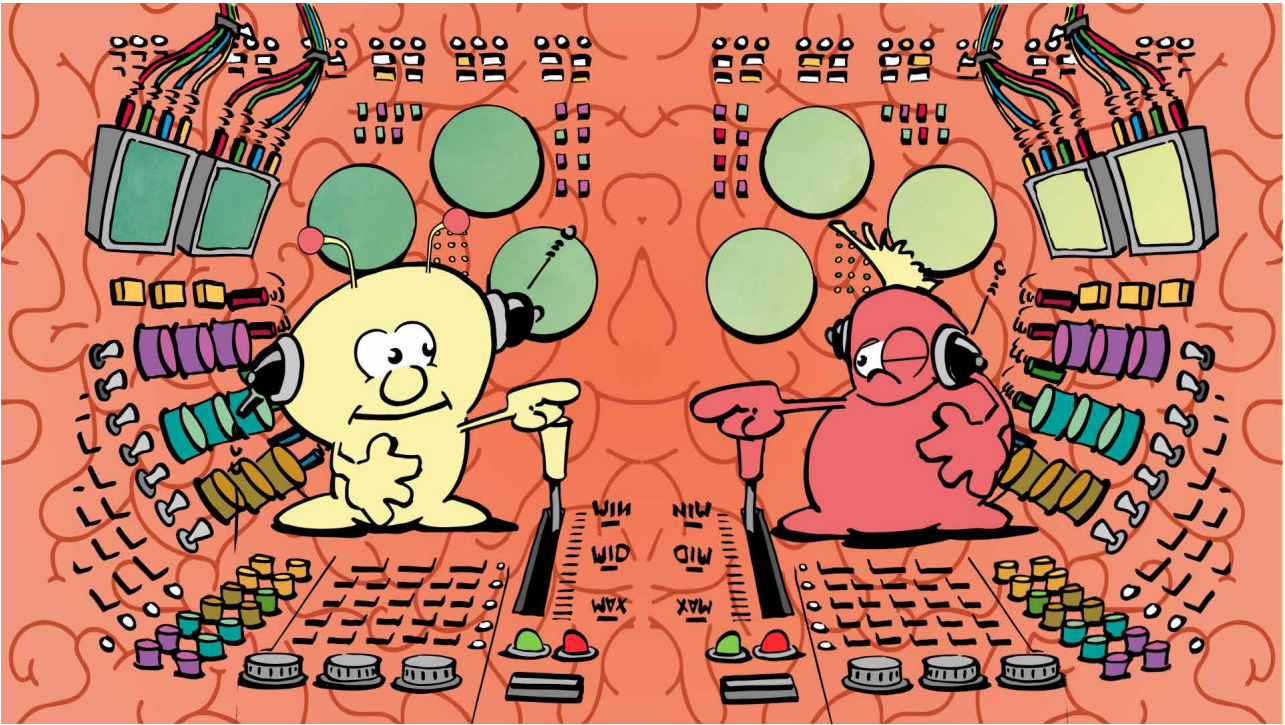
Co-Gründerin von PSYDUCATED

Klinische Psychologin & Psychotherapeutin

WAS IST PSYDUCATED?

Unser Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu Expert:innen für ihre psychische und körperliche Gesundheit zu machen, die stolz behaupten können:

“Ich weiß Bescheid!”



PSYDUCATED ist eine psychoedukative Webplattform, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, vertrauensvolle Gespräche zwischen Kindern und Erwachsenen über gesundheitsrelevante Themen nachhaltig zu unterstützen. In Zusammenarbeit mit Expert:innen des Gesundheitswesens, Pädagog:innen, Eltern, Kindern und Jugendlichen werden psychoedukative Verstehvideos in Form von animierten Zeichentrickfilmen entwickelt, die über Themen rund um die psychische und körperliche Gesundheit aufklären. Die Verstehvideos sowie ergänzende Begleitmaterialien (Podcasts, Begleithefte etc.) werden auf www.psyducated.com zur Verfügung gestellt und können von allen Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen leben oder arbeiten, genutzt werden. PSYDUCATED verfolgt nicht die Absicht, persönliche Gespräche zwischen Kindern und Erwachsenen zu ersetzen, sondern Gesprächseinstiege in komplexe, sensible und schambesetzte Themen zu erleichtern. Wir möchten eine offene Kommunikation fördern und Erwachsene in ihrer Unterstützungskompetenz stärken. Unser Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu Expert:innen für ihre psychische und körperliche Gesundheit zu machen, die stolz behaupten können: “Ich weiß Bescheid!”

WAS IST PSYCHOEDUKATION?

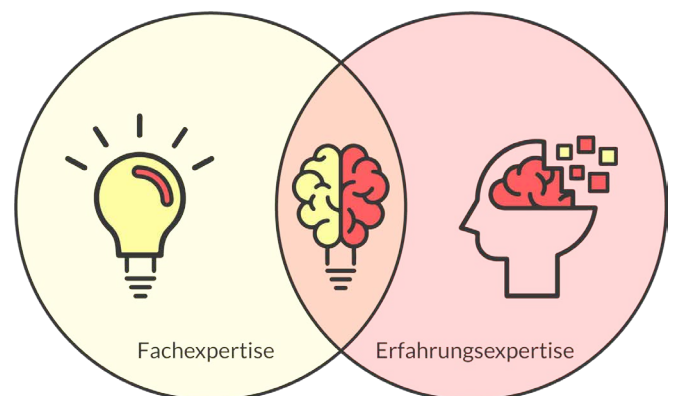


Der Begriff der Psychoedukation beschreibt die Vermittlung von Wissen über Gesundheit und Krankheit. Psychoedukative Maßnahmen dienen der Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit und unterstützen im Verstehen psychischer, physischer und sozialer Prozesse. Vor allem Kinder und Jugendliche profitieren von einer psychoedukativen Aufklärung. Neben einer erhöhten Kooperationsbereitschaft wirkt sich Psychoedukation unter anderem positiv auf den Selbstwert, die Selbstwirksamkeit und das Selbstmanagement von jungen Menschen aus (Plante et al., 2001).

PSYDUCATED definiert Psychoedukation folglich als ein In-Dialog-treten der fachlichen Expertise und der persönlichen Erfahrungsexpertise.

PSYDUCATED versteht Psychoedukation als Maßnahme zur Wissensvermittlung auf Augenhöhe.

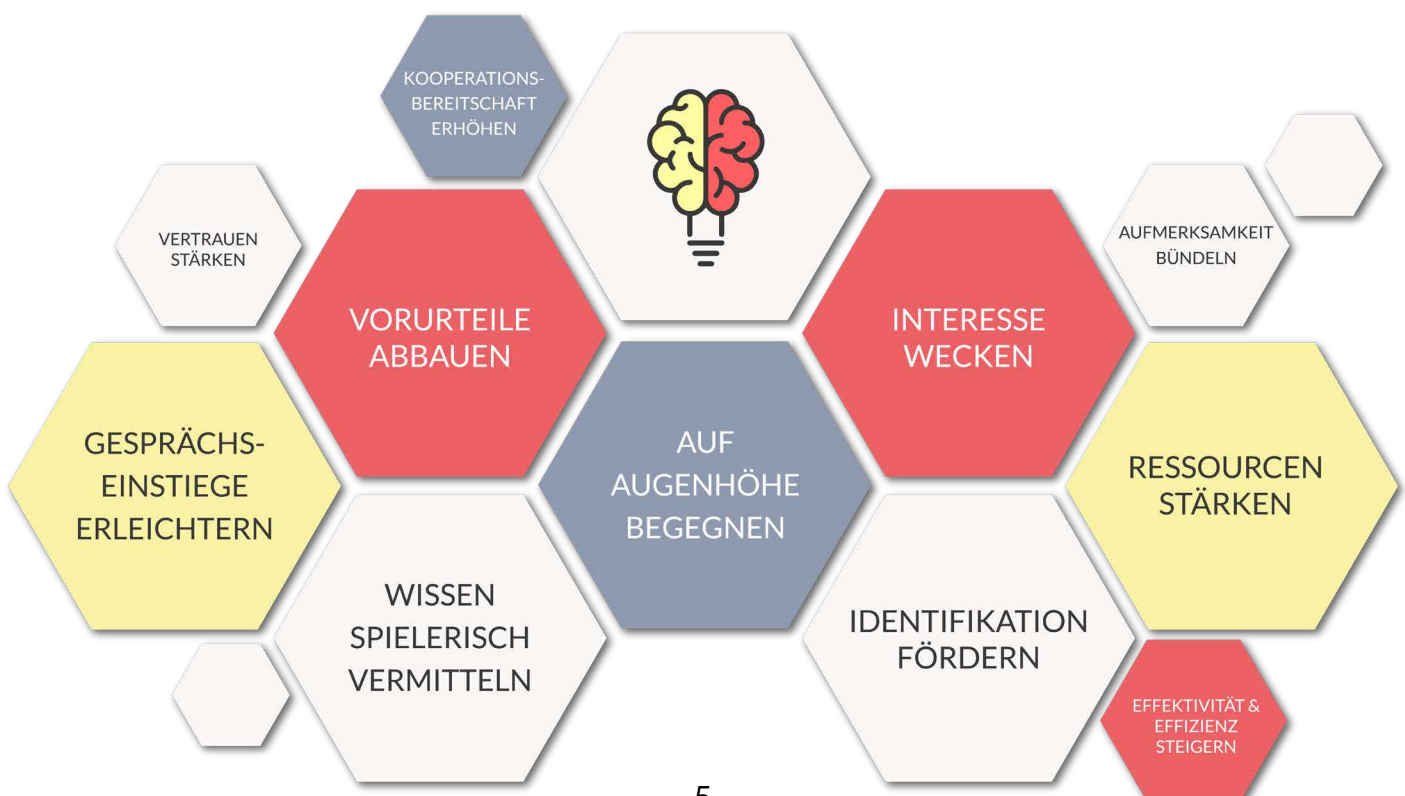
In der Bereitstellung fachlicher Expertise ist es wichtig, zu berücksichtigen, dass jeder Mensch einzigartig ist und seine ganz persönliche Erfahrungsexpertise mitbringt. Menschen können nicht in Schubladen gesteckt werden. In unserem Sinne stellt Psychoedukation ein Gesprächsangebot dar, das Gedankenprozesse in Gang setzen soll. Wesentlich ist, dass der Raum für ein vertrauensvolles Gespräch geöffnet wird. Das Erzählen der eigenen Geschichte und das Verstehen der eigenen Wirklichkeit stehen dabei im Vordergrund. PSYDUCATED definiert Psychoedukation folglich als ein In-Dialog-treten der fachlichen Expertise und der persönlichen Erfahrungsexpertise. Führt dies zum besseren Verständnis der eigenen Wirklichkeit, ist man „psyducatet“.



WAS SIND VERSTEHVIDEOS?

Das Herzstück von PSYDUCATED sind psychoedukative Verstehvideos. Ganz bewusst wird mit der Bezeichnung „Verstehvideo“ eine klare Abgrenzung von den sonst üblichen Erklärvideos vorgenommen. PSYDUCATED beabsichtigt, Themen rund um die psychische und körperliche Gesundheit nicht nur zu erklären, sondern dass sich Kinder und Jugendliche verstanden fühlen, ihr persönliches Erleben verständlich machen und die eigene Wirklichkeit besser verstehen. Vor diesem Hintergrund erzählen die Verstehvideos authentische Geschichten, die die Identifikation fördern, aber auch Gelegenheit zur Abgrenzung bieten. Protagonist:innen der Verstehvideos sind menschliche Zeichentrickfiguren im Kindes- und Jugendalter, die ihre persönliche Geschichte offenbaren, in die Fachwissen des jeweiligen Themenbereichs verpackt ist. Durch diese Erzählweise

wird Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich zunächst distanziert mit der sie betreffenden Thematik auseinanderzusetzen, handelt es sich ja um die Geschichte des Kindes bzw. des/r Jugendlichen im Verstehvideo und nicht um die eigene. Oftmals ist es einfacher, mit Distanz über die Geschichte einer anderen Person über schwierige Themen ins Gespräch zu kommen, anstatt sich direkt zu zeigen. Das kann eine Annäherung an sensible und schambesetzte Themen erleichtern. So kann ein mit PSYDUCATED unterstütztes Gespräch allein von der Geschichte des/der Protagonist:in im Verstehvideo handeln, von der Geschichte des/r Protagonist:in zur Geschichte des Kindes bzw. des/r Jugendlichen übergehen oder zwischen beiden Geschichten wechseln. Die Kontrolle darüber, was von der eigenen Geschichte wann preisgegeben wird, bleibt damit ganz bei den Kindern und Jugendlichen selbst.



ZIELGRUPPEN

*PSYDUCATED kann von allen Erwachsenen genutzt werden,
die mit Kindern und Jugendlichen leben oder arbeiten.*



PSYDUCATED wendet sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche, die im Verstehen ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit Unterstützung benötigen. Nichtsdestotrotz ist die Webplattform für Kinder und Jugendliche nicht frei zugänglich. Eine Registrierung ist nur Erwachsenen möglich, die mit Kindern und Jugendlichen leben oder arbeiten.

Was im ersten Moment wie ein Widerspruch klingt, hat Gründe. Da auf der Webplattform Verstehvideos und Begleitmaterialien zu unterschiedlichen sensiblen Themen abrufbar sind, soll verhindert werden, dass Kinder und Jugendliche unbegleitet, mitunter auf Inhalte, die sie nicht betreffen, zugreifen. Zudem verfolgt PSYDUCATED auf keinen Fall die Absicht, persönliche Gespräche zwischen Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen zu ersetzen, sondern diese nachhaltig zu unterstützen. PSYDUCATED soll, nicht mehr und nicht weniger, eine Hilfestellung dafür sein, mit Kindern und Jugendlichen über schwierige und schambesetzte Themen ins Gespräch zu kommen.



**KINDER
&
GESUNDHEITSBERUFE**

Die Verstehvideos können als digitales Therapie- oder Beratungsmaterial in die Therapie / Beratung von jungen Klient:innen bzw. Patient:innen integriert werden.

PSYDUCATED kann unter anderem von Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen und Logopäd:innen genutzt werden.



**KINDER
&
BILDUNGSBERUFE**

Die Verstehvideos können als digitales Unterrichtsmaterial in den Unterricht von Schüler:innen integriert werden.

PSYDUCATED kann unter anderem von Lehrer:innen, Lerntrainer:innen, Elementarpädagog:innen und Sozialpädagog:innen genutzt werden.



**KINDER
&
ELTERN**

Die Verstehvideos können als digitales Verstehmaterial zur Unterstützung vertrauensvoller Gespräche zwischen Kindern und Eltern herangezogen werden.

PSYDUCATED kann von allen erziehungsberechtigten Erwachsenen genutzt werden.

ANWENDUNG VON PSYDUCATED

Das Angebot umfasst
Verstehvideos | Podcasts | Begleithefte



PSYDUCATED stellt Verstehmaterial zu unterschiedlichen Themen rund um die psychische und körperliche Gesundheit zur Verfügung. Unsere Verstehvideos vermitteln Kindern und Jugendlichen gesundheitsrelevante Themen auf Augenhöhe. Unsere Podcasts und Begleithefte helfen Erwachsenen dabei, Kinder und Jugendliche im Verstehen ihrer eigenen Gesundheit zu unterstützen.

1. BEGLEITHEFT

Die Begleithefte richten sich an erwachsene Vertrauenspersonen, die die jeweilige Thematik mit dem Kind bzw. dem/r Jugendlichen besprechen möchten. Sie dienen zur Vorbereitung auf die Nutzung der Verstehvideos. Neben Hintergrundinformationen und Gesprächstipps enthalten sie kreative Methoden zur Reflexion und Nachbereitung der Verstehvideos.

2. PODCAST

In den Podcasts werden Interviews mit Fachexpert:innen des Gesundheits- und Bildungswesens geführt. Die Podcasts richten sich ebenfalls an erwachsene Vertrauenspersonen, die die jeweilige Thematik mit dem Kind bzw. dem/r Jugendlichen besprechen möchten. Neben wertvollem Fachwissen werden Strategien und Empfehlungen zum Umgang mit der jeweiligen Thematik vermittelt.

3. VERSTEHVIDEO

Die Verstehvideos sind als Hilfsmittel zu verstehen, um mit Kindern und Jugendlichen über komplexe, sensible und schambesetzte Themen ins Gespräch zu kommen. Sie können entweder als Gesprächsgrundlage oder zur Prozessbegleitung verwendet werden. Dient ein Verstehvideo als Gesprächsgrundlage, wird es im Sinne eines „Icebreakers“ zu Beginn eines Gesprächs konsumiert. So kann das Verstehvideo dabei unterstützen, Verstehprozesse einzuleiten. Wird ein Verstehvideo zur Prozessbegleitung eingesetzt, wird es in Teilen über einen kürzeren oder längeren Verstehprozess hinweg konsumiert. Das kann vor allem bei sensiblen Themen sinnvoll sein, bei denen genügend Zeit für Reflexion und Verarbeitung eingeräumt werden sollte.

VORBEREITUNG DER VERSTEHVIDEOS

Vor der Nutzung eines Verstehvideos wird dazu geraten, das jeweilige Begleitheft und den/die jeweiligen Podcast(s) zu konsumieren. Wichtig ist es, das Verstehvideo zunächst ohne dem Kind bzw. dem/r Jugendlichen anzusehen, um die Begleitung des Verstehvideos gut vorberei-

in dem diese konsumiert werden, selbst zu bestimmen. Selbstverständlich kann auch die erwachsene Vertrauensperson das Verstehvideo unterbrechen oder abbrechen, sollten sie dies als sinnvoll erachten.

Die Abfrage des Wissensstandes des Kindes bzw. des/r Jugendlichen kann einen stabilen Einstieg in das jeweilige Thema fördern.

ten zu können. In jedem Fall sollte das Kind bzw. der/die Jugendliche eingangs über den Inhalt des Verstehvideos informiert werden und die Zustimmung des Kindes bzw. des/r Jugendlichen, das jeweilige Verstehvideo anzusehen, eingeholt werden. Die Abfrage des Wissensstandes des Kindes bzw. des/r Jugendlichen kann einen stabilen Einstieg in das jeweilige Thema fördern. Es sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass das Verstehvideo nicht die allgemeingültige Wahrheit, sondern eine individuelle Geschichte zeigt. Zudem sollte darauf hingewiesen werden, dass das Verstehvideo jederzeit pausiert oder gestoppt werden kann, sollten zwischendurch Fragen auftauchen oder ein Abbruch des Verstehvideos gewünscht sein. Dadurch ist es Kindern bzw. Jugendlichen möglich, die Kontrolle über die Menge an Informationen und das Tempo,

Das Verstehvideo könnte beispielsweise wie folgt eingeleitet werden:

„Ich möchte dir zu diesem Thema gerne ein Video zeigen und hören, was du dazu sagst. In diesem Video geht es nicht um dich, sondern um ein Kind, dem es ähnlich geht und das seine persönliche Geschichte erzählt. Mich würde interessieren, wo du dich in dieser Geschichte wiederfindest und was bei dir anders ist als bei dem Kind im Video. Was meinst du? Möchtest du das Video mit mir gemeinsam anschauen? Wenn zwischendurch Fragen auftauchen, gibst du mir einfach ein Zeichen und ich drücke auf Pause. Solltest du das Video gar nicht mehr weiterschauen wollen, können wir es jederzeit abbrechen.“

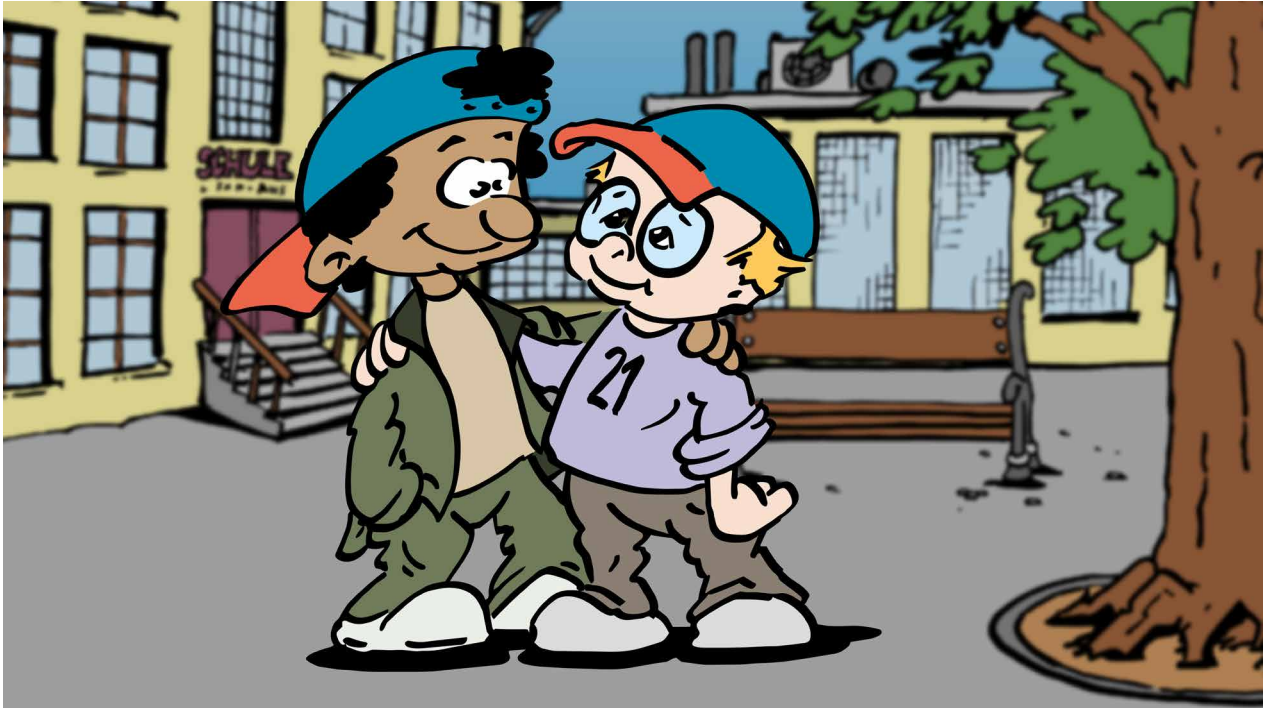


NACHBEREITUNG DER VERSTEHVIDEOS

Die Nachbereitung der Verstehvideos ist ein wesentlicher Bestandteil des Verstehprozesses. Kann es zunächst sinnvoll sein, über die Geschichte der Zeichentrickfigur im Verstehvideo ins Gespräch zu kommen, sollte im Anschluss die persönliche Geschichte des Kindes bzw. des/r Jugendlichen genügend Raum bekommen. Unter Umständen kann die Nachbearbeitung auch über einen längeren Zeitraum hinweg erfolgen, beispielsweise, wenn der Verstehprozess mehr Zeit benötigt oder kreative Methoden zum Einsatz kommen. Im folgenden Teil des Begleitheftes sind konkrete Hilfestellungen zur Nachbereitung des jeweiligen Themenpakets zu finden.



THEMENPAKET „DOWN-SYNDROM / TRISOMIE 21“



Das Themenpaket „Down-Syndrom / Trisomie 21“ dient dazu, mit Kindern über das Down-Syndrom und die Lebensrealität von Menschen mit Down-Syndrom ins Gespräch zu kommen. Die Inhalte des Verstehvideos richten sich an neurotypische Kinder, die wissen möchten, was das Down-Syndrom ist und was es bedeutet, mit dem Down-Syndrom zu leben.

Das Themenpaket beinhaltet folgende Materialien:

- Verstehvideo „Pauli und das kleine Extra“ (für neurotypische Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren)
- Podcast „Im Gespräch über das Down-Syndrom / Trisomie 21“
- Vorliegendes Begleitheft

Noch nicht enthalten ist:

- *Verstehvideo für Kinder mit Down-Syndrom – Hilf' uns, eine Finanzierung aufzustellen und wir machen uns an die Arbeit!*

HINTERGRUND UND EMPFEHLUNGEN

In der Regel kommt jeder Mensch mit 23 Chromosomenpaaren, also insgesamt 46 Chromosomen zur Welt. Chromosomen sind Strukturen in unseren Zellen, die die Erbinformation tragen. In Chromosomen ist der Bauplan für unseren Körper und dessen Entwicklung gespeichert, die sogenannte DNA (engl. deoxyribonucleic acid, dt. Desoxyribonukleinsäure). Chromosomen beeinflussen also unter anderem, wie wir aussehen, wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir wahrnehmen (Feero et al., 2010).



Das Down-Syndrom, auch Trisomie 21 genannt, ist eine genetische Besonderheit, bei der das Chromosom 21 (oder ein Abschnitt davon) teilweise oder im gesamten Körper dreifach vorhanden ist (Lyle et al., 2009).

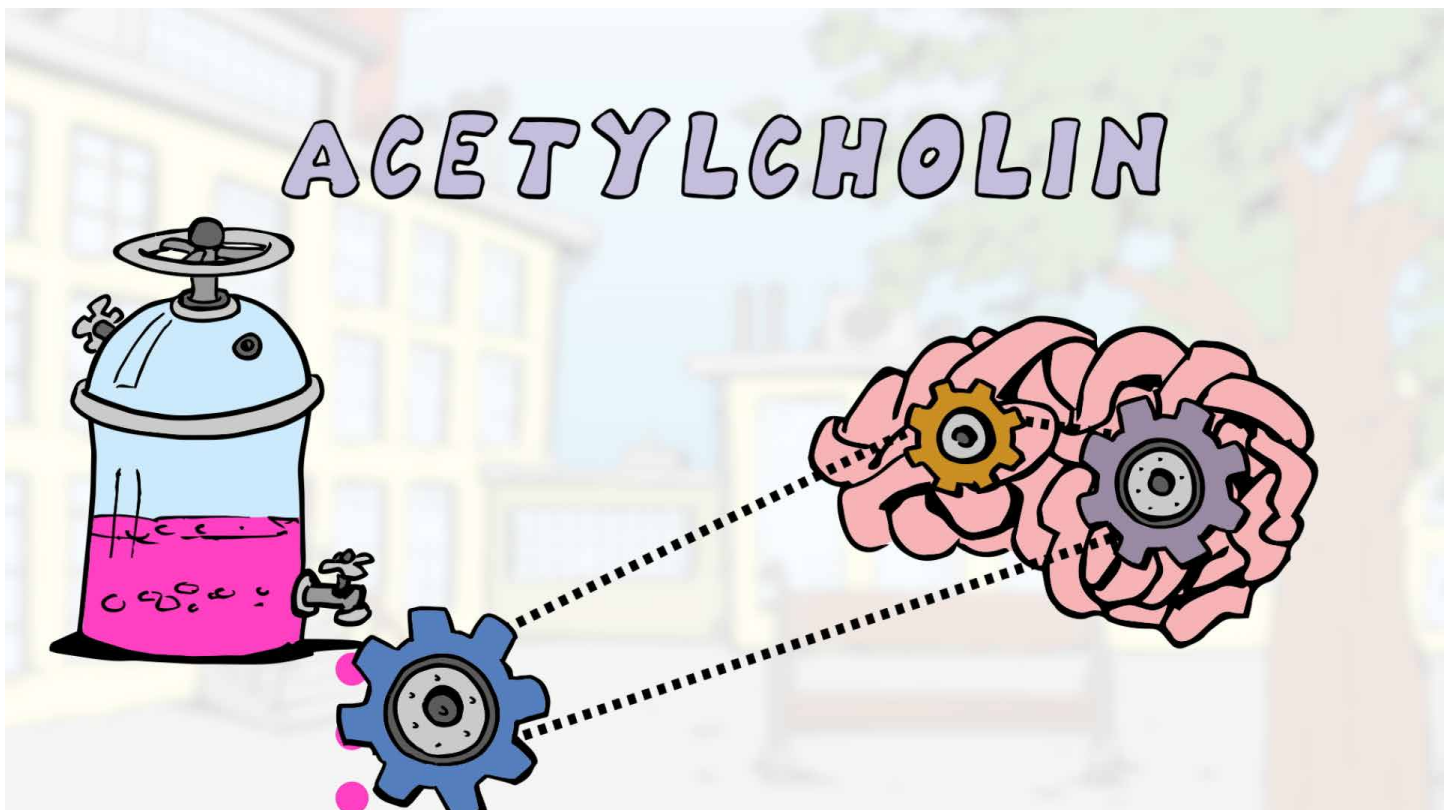
Es werden vier Formen von Trisomie 21 unterschieden:

- **Freie Trisomie 21:** Das Chromosom 21 liegt in allen Körperzellen dreimal vor. Mit dieser Form leben etwa 95% aller Menschen mit Down-Syndrom (Bull, Trotter, Santoro, Christensen, Grout, & Council on Genetics, 2022).
- **Mosaik-Trisomie 21:** Nur ein Teil der Zellen enthält das zusätzliche Chromosom 21. Andere Zellen haben die übliche Chromosomenanzahl. Die Ausprägung der Merkmale des Down-Syndroms kann von der Anzahl der Zellen mit Trisomie 21 abhängen. Mit dieser Form leben etwa 1-2% aller Menschen mit Down-Syndrom, wobei von einer entsprechenden Dunkelziffer ausgegangen werden kann (Bull et al., 2022; Chen et al., 2023; Papavassiliou et al., 2009).
- **Translokations-Trisomie 21:** Das zusätzliche Erbmateriale von Chromosom 21 liegt nicht als separates Chromosom vor, sondern ist mit einem anderen Chromosom verbunden bzw. klebt an diesem (meist Chromosom 14). Mit dieser Form leben etwa 3-4% aller Menschen mit Down-Syndrom (Bull et al., 2022).
- **Partielle Trisomie 21:** Es liegt nur ein Abschnitt von Chromosom 21 dreifach vor. Mit dieser Form leben weniger als 1% aller Menschen mit Down-Syndrom (Bull et al., 2022).

Das Down-Syndrom geht mit charakteristischen körperlichen und kognitiven Merkmalen einher. Dabei ist jedoch zu unterstreichen, dass jeder Mensch einzigartig ist und sich natürlicherweise auch Menschen mit Down-Syndrom in ihren Besonderheiten und Fähigkeiten individuell voneinander unterscheiden. Merkmale im Aussehen, die Menschen mit Down-Syndrom häufig zeigen, sind unter anderem eine flache Nasenwurzel, aufwärts gerichtete Lidachsen, kleinere Ohren und ein kleiner Mund (Antonarakis, et al., 2020). Weitere Merkmale sind ein geringer Muskeltonus und eine verlangsamte kognitive Entwicklung, was mit einer verminderten Produktion und einem gesteigerten Abbau des Neurotransmitters Acetylcholin in Verbindung gebracht wird, der für Lernen, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Muskelkontrolle essenziell ist (Martinez, Zammit, West, Christian, & Bhattacharyya, 2021; Sam

& Bordoni, 2023). Trisomie 21 geht zudem mit einem erhöhten Risiko für spezifische gesundheitliche Probleme und Erkrankungen einher, wie Herzfehler, Hör- und Sehprobleme, Schilddrüsenfunktionsstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit sowie eine frühe Form der Alzheimer-Demenz (Bull, 2020; Bull et al., 2022; Martinez et al., 2021).

Zu betonen ist, dass es sich beim Down-Syndrom selbst um keine Krankheit, sondern um eine Variante der genetischen Ausstattung handelt. Viele Menschen mit Down-Syndrom definieren sich als Menschen mit Behinderung. Im Sinne des Konzepts der Neurodiversität, welches die natürliche Vielfalt des menschlichen Gehirns beschreibt, können Menschen mit Down-Syndrom als neurodivergent betrachtet werden. Das bedeutet, dass sie in ihrer Informationsverarbeitung und Wahrnehmung von der Norm



abweichen. Menschen, die neurobiologisch der Norm entsprechen, werden hingegen als neurotypisch bezeichnet (Shah, Boilson, Rutherford, Prior, Johnston, Maciver, & Forsyth, 2022).

So wie bei anderen Menschen auch, kann die Entwicklung bei Menschen mit Down-Syndrom sehr unterschiedlich verlaufen, was auch mit Unterschieden im Unterstützungsbedarf einhergeht. Meist brauchen Menschen mit Down-Syndrom mehr Zeit um Sprache, Bewegung, selbstständiges Handeln und schulische Inhalte zu erlernen. Besonders profitieren sie in diesem Zusammenhang von klar strukturierten Abläufen, visuellen Hilfen, kleinen Lernetappen und Wiederholungen (Hodapp & Freeman, 2003). Zudem zeigen Menschen mit Down-Syndrom

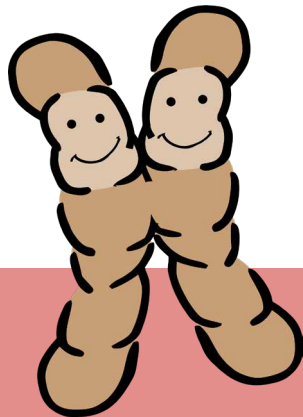
häufig ein hohes soziales Interesse, haben jedoch Schwierigkeiten, (körperliche) Grenzen wahrzunehmen, einzuordnen und zu setzen. Hierbei ist eine einfühlsame und geduldige Begleitung wichtig (Faught et al., 2020). Allgemein kommt sowohl einer frühen Förderung als auch anhaltenden Unterstützungsmaßnahmen und -angeboten über die Lebensspanne hinweg eine große Bedeutung zu. Lebenslanges Lernen ermöglicht es, sprachliche, motorische, soziale und selbstständige Fähigkeiten nachhaltig zu stärken und, dass Menschen mit Down-Syndrom ihr volles Potenzial ausschöpfen können (Fidler & Nadel, 2007).

Eine inklusive Gesellschaft profitiert von der Vielfalt aller Menschen. Jeder Mensch, also auch jeder Mensch mit Down-Syndrom, kann die Gesellschaft durch seine persönlichen Stärken bereichern. Voraussetzung dafür ist, dass er die Möglichkeit dazu bekommt, an der Gesellschaft aktiv teilzuhaben. Unter Inklusion wird also nicht nur die Bereitstellung speziell auf Menschen mit Down-Syndrom zugeschnittener Angebote verstanden, sondern vor allem auch die Teilhabe an der alltäglichen Lebenswelt der Gesellschaft, beispielsweise in Kindergärten, Schulen, Freizeiteinrichtungen und im Berufsleben (Dean et al., 2016).



Folgend haben wir einige Tipps angeführt, wie Kinder mit Down-Syndrom / Trisomie 21 gut unterstützt werden können.

- Kläre das Kind so früh wie möglich über das Down-Syndrom auf - jeder Mensch hat das Recht, über sich selbst Bescheid zu wissen. Zudem merken Kinder mit Down-Syndrom, dass sie anders als die meisten anderen sind. Das kann Unsicherheit und Gefühle von Alleinsein und Minderwertigkeit auslösen. Das Kind behutsam aufzuklären, ermöglicht es, Stärken zu betonen, Schwierigkeiten einzuordnen und dem Kind vor Augen zu führen, dass es nicht allein ist. Nutze eine altersgerechte Sprache und beschränke dich darauf, was das Kind schon verstehen und verarbeiten kann. Eine entwicklungssensible Aufklärung erfolgt idealerweise nicht einmalig, sondern, dem steigenden Alter des Kindes angepasst, über mehrere Jahre hinweg.



- Kläre auch das soziale Umfeld des Kindes über das Down-Syndrom auf. Vor allem die Psychoedukation von Verwandten, Lehrer:innen und Mitschüler:innen kann Verständnis und Akzeptanz fördern sowie Beziehungen stärken.
- Sprache schafft Wirklichkeit. Sprich offen und wertschätzend über das Down-Syndrom. Vor anderen, aber auch vor dem

Kind selbst. Dadurch kann das Kind eine positive Erzählung über seine Besonderheit internalisieren, was wiederum das Selbstbild und die Selbstakzeptanz stärkt.

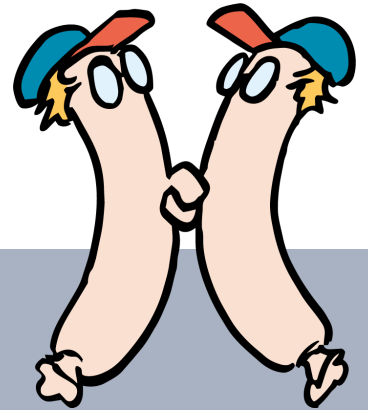
- Wenn du in Anwesenheit des Kindes etwas über das Kind erzählen möchtest, binde es in die Erzählung mit ein. Erzähle über das Kind nicht neben dem Kind, sondern mit dem Kind!



- Sei geduldig, wenn du das Kind beim Lernen unterstützt. Räume genug Zeit für Antworten auf Fragen, Wiederholungen und Üben ein. Menschen mit Down-Syndrom brauchen mehr Zeit, um Informationen zu verarbeiten und Neues zu festigen.
- Sprich langsam und benutze einfache, klare Sätze. Das hilft dem Kind, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Da Menschen mit Down-Syndrom oftmals Schwierigkeiten im sprachlichen Ausdruck, aber auch im Sprachverständnis haben, kann das Begreifen durch visuelle und / oder taktile Hilfen (z.B. Bilder, reale Gegenstände) unterstützt werden (Hodapp & Freeman, 2003; Seager, Sampson, Sin, Pagnamenta, & Stojanovik, 2022).

- Wähle für Texte, die das Kind lesen soll, eine einfach zu lesende Schriftart und Schriftgröße (z.B. Schulschrift Prima). Mache Absätze nach jedem Satz.
- Schaffe Struktur im Alltag des Kindes und unterstütze dabei, Auszeiten einzulegen. Durch Besonderheiten in der Reizverarbeitung nehmen Menschen mit Down-Syndrom ihre Umwelt oftmals als überflutend und überfordernd wahr (Bruni et al., 2010). Routinierte Abläufe, Regeln und Rituale geben Orientierung und Sicherheit. Ruhepausen ermöglichen es, das Nervensystem des Kindes zu stabilisieren.
- Teile Aufgaben in kleine, gut bewältigbare Schritte auf und veranschauliche diese visuell (z.B. anhand eines Bilderplans, siehe S. 37 „Ich weiß, was als nächstes kommt!“). So werden Lerninhalte und Alltagssituationen übersichtlicher und Erfolgserlebnisse wahrscheinlicher.
- Fördere Selbstständigkeit im Alltag, ohne zu überfordern. Schon kleine Aufgaben wie Anziehen, Tischdecken oder das Einpacken der Schultasche können die Selbstwirksamkeit des Kindes stärken.

- Sprich mit dem Kind über persönliche Stärken und Vorlieben. So lernt es sich selbst besser kennen und schätzen.
- Menschen mit Down-Syndrom haben meist einen authentischen Zugang zu ihrer eigenen Gefühlswelt. Emotionen werden unmittelbar und offen gezeigt. Nichtsdestotrotz haben sie manchmal



Schwierigkeiten diese Gefühle einzuordnen und zu regulieren (Jahromi et al., 2008). Unterstütze das Kind dabei, Gefühle zu benennen und regulierende Strategien anzuwenden. z.B. „Du bist gerade richtig wütend. Komm' lass uns mal so laut schreien, wie wir können, damit die Wut raus kann.“

- Initiere regelmäßige Begegnungen und Interaktionen mit Gleichaltrigen mit und ohne

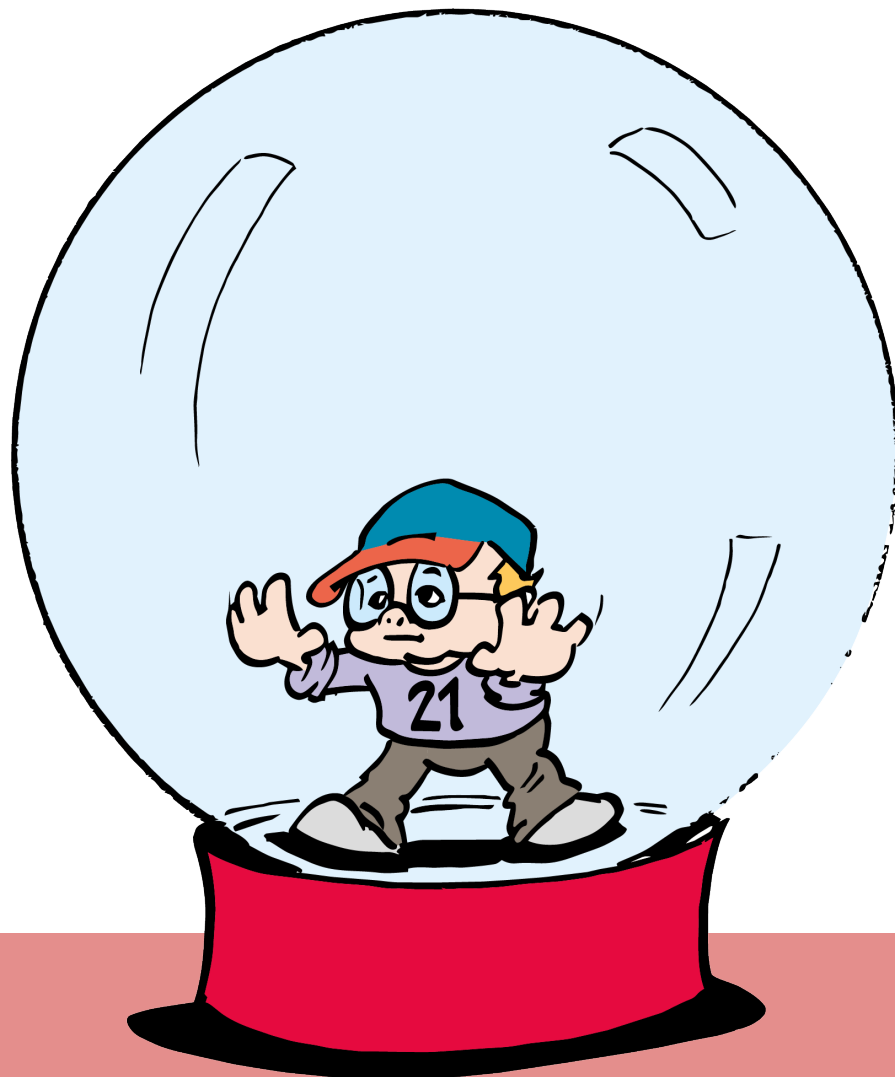


Down-Syndrom in unterschiedlichen Kontexten (z.B. private Treffen, Spielgruppen, Freizeitangebote, Sportvereine). Dadurch kann Freundschaft und Zugehörigkeit gefördert werden.

- Vermittle dem Kind einen gesunden Umgang mit den eigenen und den (körperlichen) Grenzen anderer. Dazu gehört, das Kind im Wahrnehmen von Grenzen zu schulen sowie ihm beizubringen „Nein“ zu sagen und „Nein“ zu respektieren.
- Setze dich dafür ein, dass das Kind passende Hilfsmittel und Unterstützung in

der Bewältigung von schulischen und alltäglichen Herausforderungen bekommt (z.B. Bilderpläne und Rückzugsmöglichkeiten in der Schule, Lernbegleitung, Schullassistent, Erlernen von Gebärdensprache, Logopädie, Ergotherapie).

- Vernetze dich mit Vereinen und Beratungsstellen, die sich für Kinder mit Down-Syndrom einsetzen. Hier kannst du dich austauschen und bekommst Tipps für eine entwicklungsfördernde Unterstützung des Kindes.



PODCAST

„IM GESPRÄCH ÜBER DAS DOWN-SYNDROM / TRISOMIE 21“

Interviewpartner:innen:	Dipl.-Log. Diana Bangratz & DSB Dominik Dobaj
Zielgruppe:	Erwachsene
Dauer:	1:25:43 Std.

Diana Bangratz ist diplomierte Logopädin, die sich seit 2008 auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom fokussiert. Im Rahmen ihrer langjährigen Praxistätigkeit coacht und berät sie sowohl Eltern als auch Fachkräfte im Umgang und in der Unterstützung von jungen Menschen mit Down-Syndrom. Zudem gibt sie laufend Fortbildungen, hält Vorträge und setzt sich unter dem Namen „t21_we_learn“ auf Instagram erfolgreich für Kinder mit Down-Syndrom ein.

Dominik Dobaj ist diplomierter Sozialbetreuer und Leiter der Wohngemeinschaft im Kompetenzzentrum Leben-Lachen-Lernen in Leoben (Österreich). Schwerpunkte seiner Arbeit liegen in den Bereichen der Reflexintegration und des Gedächtnistrainings. Darüber hinaus klärt er in Vorträgen über die Wahrnehmung von Menschen mit Down-Syndrom auf, unterstützt Menschen mit Down-Syndrom in diversen Workshops in ihrer Selbstbestimmung und engagiert sich im Rahmen diverser Projekte für ein Miteinander auf Augenhöhe.

In diesem Podcast sprechen Diana Bangratz und Dominik Dobaj über Besonderheiten, Stärken und Herausforderungen von Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom / Trisomie 21. Was versteht man unter dem Down-Syndrom? Mit welchen falschen Annahmen und Vorurteilen sind Menschen mit Down-Syndrom konfrontiert? Welche Rolle spielt Acetylcholin für Muskelspannung und Konzentration? Wie können Kinder mit Down-Syndrom gut gefördert werden und welche Bedeutung kommt lebenslangem Lernen zu? Was macht eine wirklich inklusive Gesellschaft aus? Wie kann man gut durch die Verstehvideos begleiten? Diesen Fragen und noch mehr, wird im Podcast nachgegangen. Der Podcast richtet sich an alle Erwachsenen, die Kinder und Jugendliche im Verstehen von Trisomie 21 und im Verständnis für Menschen mit Down-Syndrom unterstützen möchten. Er dient als ideale Vorbereitung für den Einsatz des Verstehvideos „Pauli und das kleine Extra“.

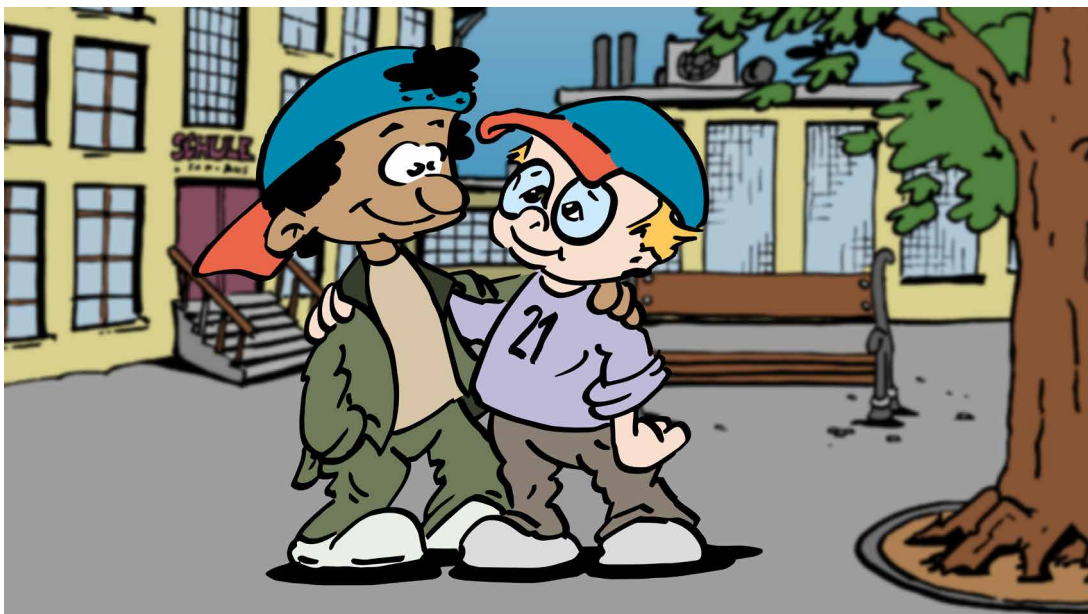
VERSTEHVIDEO PAULI UND DAS KLEINE EXTRA

Thema:	Down-Syndrom / Trisomie 21	Zielgruppe:	neurotypische Peers; 6 – 11 Jahre
Expertise:	Dipl.-Log. Diana Bangratz & DSB Dominik Dobaj	Erzählfiguren:	Pauli & Amir
		Dauer:	10:46 Min.

Dieses Verstehvideo richtet sich an neurotypische Kinder, die wissen möchten, was das Down-Syndrom ist. Pauli hat das Down-Syndrom und zeigt uns, wie er die Welt wahrnimmt und wie sein Alltag aussieht. Gemeinsam mit seinem neurotypischen Freund Amir erzählt er, was es bedeutet, mit dem Down-Syndrom zu leben und was ihre Freundschaft ausmacht.

Wird das Verstehvideo für die Aufklärung neurotypischer Klassenkamerad:innen genutzt, empfehlen wir, dass das Kind mit Down-Syndrom bei der Aufklärung anwesend

ist. Die Aufklärung sollte mit dem Kind vorbereitet werden. Dazu gehört, das Verstehvideo, auch wenn es für neurotypische Kinder konzipiert wurde und dadurch eine gewisse Komplexität aufweist, gemeinsam anzuschauen und einzelne Stellen in einfacher Sprache nochmals zu erklären. Hierbei geht es vor allem um die Vermittlung von Sicherheit und Handlungskontrolle. Im Anschluss an die Präsentation des Verstehvideos in der Klasse, sollte das Video gemeinsam nachbesprochen werden (siehe S. 23 „Nachbereitung des Verstehvideos“).



NACHBEREITUNG DES VERSTEHVIDEOS

Nachfolgend werden mögliche Fragen aufgelistet, die die Nachbereitung des Verstehvideos unterstützen können. Sie können im Einzelsetting, aber auch im Klassenplenum besprochen werden. Alternativ können sie auch für die Gestaltung eines Arbeitsblatts herangezogen werden, welches im Anschluss im Klassenplenum besprochen wird.

Damit auch das Kind mit Down-Syndrom an einer Diskussion im Klassenplenum teilhaben kann, finden sich in der rechten Spalte passende Fragen in einfacher Sprache, die an das Kind gerichtet werden können. Wichtig ist, dass nicht neben dem Kind über das Kind gesprochen wird, sondern mit dem Kind gesprochen wird. Wir raten dazu, das Kind

in der Beantwortung der Fragen im Klassenplenum von einer Betreuungsperson unterstützen zu lassen. Eine einfühlsame Begleitung stellt sicher, dass das Kind mit Down-Syndrom alles verstehen und als „Expert:in in eigener Sache“ auftreten kann. Auch die Nachbesprechung sollte mit dem Kind mit Down-Syndrom vorbereitet werden. Es empfiehlt sich zudem, mit dem Kind vorzubereiten, was es seinen Klassenkamerad:innen sonst noch gerne über sich erzählen möchte.

Alle nachfolgenden Fragen sind als Vorschlag zu verstehen - es ist individuell zu entscheiden, welche Fragen und welches Setting passend sind.

Fragen über das Verstehvideo	Persönliche Fragen	Persönliche Fragen in einfacher Sprache
Pauli und Amir sind Freunde. Wo haben sie sich kennengelernt?	Kennst du auch jemanden mit Down-Syndrom? Wo habt ihr euch kennengelernt?	Du hast das Down-Syndrom . Wen kennst du noch mit Down-Syndrom ?
Was erzählen Pauli und Amir über das Verschiedensein?	Was hältst du davon, dass wir alle unterschiedlich sind und es keinen von uns doppelt gibt?	
Pauli und Amir erklären, was Chromosomen sind. Was hast du dir davon gemerkt?	Hast du selbst schon einmal etwas über Chromosomen gehört? Was wusstest du bereits?	

Fragen über das Verstehvideo	Persönliche Fragen	Persönliche Fragen in einfacher Sprache
Was meint Pauli mit „seinem kleinen Extra“?	Hat [Name] dir schon einmal gesagt, dass sie / er das Down-Syndrom hat? Hat sie / er dir vielleicht sogar erklärt, was das ist? Wie hat sie / er es erklärt?	
Was ist das Down-Syndrom? Was erzählen Pauli und Amir darüber?	Wie würdest du das Down-Syndrom erklären, wenn dich jemand danach fragt?	Viele wissen über das Down-Syndrom nicht Bescheid . Was ist das Down-Syndrom ? Kannst du das erklären ?
Was ist eine Behinderung? Warum haben Menschen mit Behinderungen es oft schwerer im Alltag?	Kennst du Menschen mit Behinderungen? Welche Behinderungen haben diese Menschen? Was ist schwierig für sie?	Es gibt viele Arten von Behinderungen . Kennst du andere Behinderungen ? Wer lebt noch mit einer Behinderung ?
Manche Menschen benutzen das Wort „Behinderung“ als Schimpfwort. Wie fühlt sich Pauli dabei? Was denkt Amir darüber?	Hast du schon einmal gehört, dass jemand das Wort „Behinderung“ als Schimpfwort verwendet hat? Das ist nicht in Ordnung. Was hat die Person genau gesagt? Was hast du dabei gefühlt? Warum ist es unfair, das Wort „Behinderung“ als Schimpfwort zu verwenden? Wie reagierst du, wenn du beobachtest, dass das jemand macht?	
Jeder braucht manchmal Hilfe. Pauli braucht beim Lernen Hilfe. Was hilft Pauli?	Wo brauchst du Hilfe? Was hilft dir?	Hilfe holen ist mutig . Bei was brauchst du Hilfe ? Wo holst du Hilfe ? Was kannst du schon allein ?
Das Down-Syndrom ist nur ein kleiner Teil von Pauli. Was macht Pauli aus?	Was macht dich aus?	Was magst du an dir ?

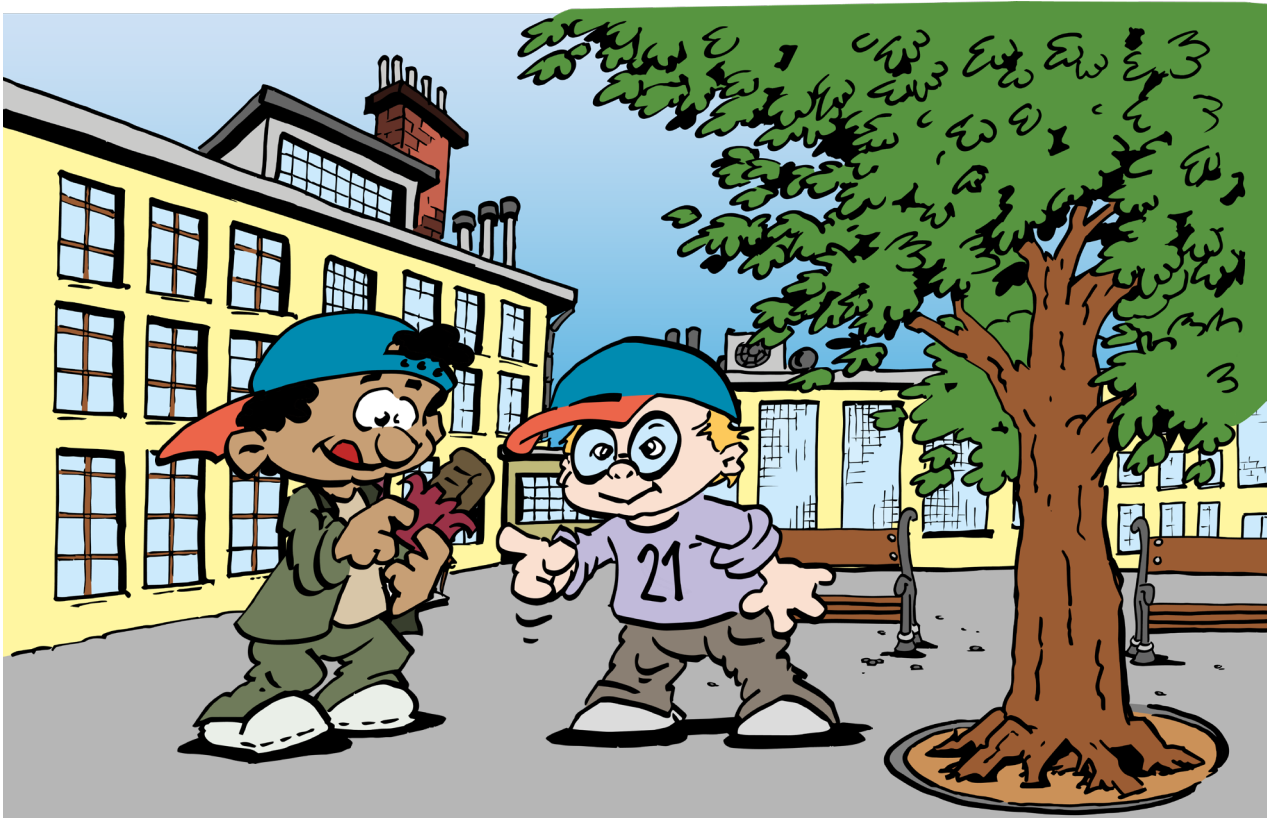
Fragen über das Verstehvideo	Persönliche Fragen	Persönliche Fragen in einfacher Sprache
Pauli erzählt, dass sein kleines Extra viel besonders macht. Welche Besonderheiten in seinem Aussehen nennt Pauli?	Wir sehen alle unterschiedlich aus. Was findest du an deinem Aussehen besonders? Was gefällt dir an dir selbst?	Was gefällt dir an deinem Aussehen ?
Durch das Down-Syndrom hat Pauli weniger Acetylcholin. Was ist das? Wie wirkt es sich aus, wenn man weniger Acetylcholin hat?	Gibt es Situationen, in denen du dir gerne Zeit lässt? Welche sind das?	Wann brauchst du mehr Zeit ?
Pauli geht gerne in die Schule. Was gefällt ihm dort besonders gut? Gibt es in der Schule auch Dinge, die für Pauli schwierig sind?	Gehst du gerne in die Schule? Was gefällt dir in der Schule? Was gefällt dir weniger gut?	Was magst du an der Schule ? Was magst du nicht so gerne ?
Pauli nimmt Reize in der Umgebung sehr intensiv wahr. Amir erklärt, dass man sich das wie in einer Schneekugel vorstellen kann. Was meint er damit?	Wie geht es dir, wenn viele Reize auf dich einprasseln, zum Beispiel in der Pause, auf dem Spielplatz oder im Bus? Kommst du damit gut klar oder ist dir das auch manchmal zu viel?	
Was hilft Pauli, wenn ihm etwas zu viel ist?	Was hilft dir, um dich zu entspannen?	Wie kannst du gut entspannen ?
Pauli fällt es schwer, mit Dingen aufzuhören, die für ihn angenehm sind. Was könnte er stundenlang machen?	Fällt es dir manchmal schwer, mit etwas aufzuhören? Was ist das?	Was machst du gerne in deiner Freizeit ?
Pauli fühlt sich daheim wohl. Was mag er an seinem Zuhause besonders gern?	Was magst du an deinem Zuhause?	Was magst du an deinem Zuhause ? Was ist zuhause schön ?
Pauli mag Regeln. Hast du eine Idee, warum?	Magst du Regeln? Welche magst du? Welche nicht?	

Fragen über das Verstehvideo	Persönliche Fragen	Persönliche Fragen in einfacher Sprache
Pauli und Amir sind beide klug. Was sind Paulis Stärken? Was sind Amirs Stärken?	Was sind deine Stärken? Was sind die Stärken deiner Freund:innen?	Was kannst du gut ?
Pauli sagt, dass es wichtig ist, dass jemand an dich glaubt. Wer glaubt an Pauli?	Wer unterstützt dich? Wer macht dir Mut, wenn du nicht weiterweißt?	Wer ist für dich wichtig ?
Was wünschen sich Pauli und Amir für die Zukunft?	Was sollte sich deiner Meinung nach ändern, damit alle die gleichen Chancen haben?	Was wünschst du dir ?
Wenn du Pauli und Amir treffen könntest, welche Fragen hättest du an die beiden? Was würdest du gerne mit ihnen besprechen oder ihnen mitteilen?		Was willst du über Pauli wissen ? Was willst du über Amir wissen ?
Welche Stellen im Verstehvideo haben dir gut gefallen? Was hat dir weniger gut oder nicht gefallen? Hat etwas gefehlt? Hast du Ideen, wie man das Verstehvideo besser machen könnte?	Wenn du eine Hauptrolle in einem solchen Verstehvideo hättest, was würdest du erzählen wollen? Wie würden deine Familie / deine Freund:innen darauf reagieren?	Was hat dir im Video gut gefallen ? Was hat dir nicht gefallen ?

KREATIVE METHODEN

FÜR DIE SCHULE

Die folgenden Übungsaufgaben dienen zur kreativen Ergänzung und Nachbereitung des Verstehvideos im schulischen Kontext.



Das bin ich! - Das sind wir!

- **Lernziel(e):** Einzigartigkeit / Individualität wertschätzen, (Neuro)diversität verstehen
- **Dauer:** 75 Minuten
- **Zielgruppe:** 6- 11 Jahre
- **Material:** Papier, Buntstifte / Wasserfarben/Ölkreiden, Bastelmaterial

Einstieg: Einleitend wird den Kindern folgende Stelle des Verstehvideos „Pauli und das kleine Extra“ nochmals gezeigt:

AMIR

Hallo. Ich bin Amir. Und das ist mein Freund Pauli. Pauli und ich haben uns in der Schule kennengelernt. Wir haben uns von Anfang an gemocht und gut verstanden. Und das, obwohl wir verschieden sind.

PAULI

Amir ist Amir. Und ich bin ich. Jeden Menschen gibt es nur ein einziges Mal.

AMIR

Wir sind alle einzigartig. Verschieden zu sein, ist also ganz normal.

PAULI

Und spannend!

AMIR

Genau. Stell dir mal vor, wir wären alle gleich.

PAULI

Laaaangweilig!

Aufgabe: Die Papierblätter werden ausgeteilt und die Kinder werden dazu angeleitet, über sich selbst nachzudenken.

Die Anleitung kann wie folgt formuliert werden:

„Pauli sagt, dass es jeden Menschen nur ein einziges Mal gibt. Auch du bist einzigartig auf dieser Welt. Ich möchte, dass du darüber nachdenkst, was dich ausmacht. Was magst du? Was machst du gerne? Was kannst du gut? Auf dein Blatt Papier kannst du alles schreiben, zeichnen oder basteln, was zu dir gehört. An die Tafel schreibe ich ein paar Fragen, die dir dabei helfen sollen.“



Fragenvorschläge für die Tafel:

- Welche Farben gefallen dir gut?
- Welche Tiere magst du besonders gerne?
- Was sind deine liebsten Fächer in der Schule?
- Was findest du spannend?
- Bei was kannst du dich gut entspannen?
- Was magst du an deinem Aussehen?
- Was magst du an deiner Art?
- Was mögen andere an dir?
- Was magst du an anderen Menschen?
- Welche Menschen in deinem Leben sind wichtig für dich?
- Was kannst du gut?
- Was machst du gerne in deiner Freizeit?
- Was spielst du gerne?
- Gibt es einen Gegenstand, der dir viel bedeutet? Welcher?
- Was machst du, wenn du wütend bist?
- Was machst du, wenn du traurig bist?
- Was machst du, wenn du Angst hast?
- Was fällt dir schwer?
- Was hilft dir, wenn etwas schwierig ist?

Die Schüler:innen werden im Anschluss gebeten, ihre Bilder nacheinander an die Tafel / an die Wand zu hängen und, wenn sie

das möchten, über sich zu erzählen. Nach und nach entsteht aus den einzelnen Bildern ein großes gemeinschaftliches Bild. Im Anschluss daran, kann gemeinsam über Unterschiedlichkeit und Vielfalt diskutiert werden.

Folgende Fragen können die Diskussion anregen:

- Was fällt euch auf, wenn ihr alle Bilder nun zusammen anschaut?
- Wo seht ihr Gemeinsamkeiten?
- Wo seht ihr Unterschiede?
- Was überrascht euch?
- Was ist schön daran, dass wir uns voneinander unterscheiden?
- Was kann an Unterschieden schwierig sein?
- Wie können wir einander besser verstehen, obwohl wir unterschiedlich sind?

Abschluss: Das entstandene Gemeinschaftsbild wird (wenn nicht bereits erfolgt) an einem Ort angebracht, an dem es eine Weile hängen bleiben darf. Dadurch bleibt die bunte Vielfalt der Klasse dauerhaft im Klassenraum sichtbar und kann in passenden Situationen als Referenz herangezogen werden.

Mein Schulhof

- **Lernziel(e):** Unterschiede in der Wahrnehmung / Neurodiversität verstehen
- **Dauer:** 50 Minuten
- **Zielgruppe:** 6– 11 Jahre
- **Material:** Papier, Buntstifte / Wasserfarben/Ölkreiden

Einstieg: Einleitend wird den Kindern erklärt, dass wir die Welt unterschiedlich wahrnehmen und erleben. Das kann wie folgt formuliert werden:

„Wir alle leben nun schon einige Zeit auf dieser Welt. Manche länger, manche kürzer. Eines haben die meisten von uns gemeinsam: Wir glauben, die Welt zu kennen. Also nicht die ganze Welt. Aber die Welt um uns herum. Die Welt, in der wir uns bewegen. Zum Beispiel unsere Schule. Oder unseren Schulhof - kennt ihr den? Wisst ihr, wie er aussieht? Soll ich euch etwas verraten? Ihr wisst nicht, wie er aussieht. Ihr wisst nur, wie er für euch aussieht. Wie er durch eure Augen aussieht. Ihr wisst nicht, wie er für mich aussieht. Ihr wisst nicht, wie er für eure Tischnachbarin oder euren Tischnachbarn aussieht.“

Aufgabe: Die Schüler:innen werden gebeten, Mappen zwischen sich aufzustellen und sich in der folgenden Aufgabe nur auf ihre eigene Arbeit zu konzentrieren. Jede / r Schüler:in erhält ein weißes Blatt Papier. Die Kinder werden dazu angeleitet, den Schulhof zu zeichnen / zu malen. Anschließend werden die Mappen weggeräumt und die Schüler:innen in Paare aufgeteilt. Zu zweit sollen nun die Zeichnungen verglichen und besprochen werden. Jedes Paar erhält etwa fünf Minuten

Gesprächszeit. Danach werden die Paare neu sortiert. Auf diese Weise können die Schüler:innen unterschiedliche Perspektiven kennenlernen.

Folgende Fragen können im Paargespräch helfen:

- Was fällt euch als Erstes auf, wenn ihr eure Zeichnungen nebeneinander seht?
- Wo könnt ihr Ähnlichkeiten erkennen?
- Wo seht ihr Unterschiede?
- Was hat die andere Person gezeichnet, was euch noch gar nicht aufgefallen ist?
- Was gefällt euch an der Zeichnung der anderen Person?



Abschluss: Die Erfahrungen der Paargespräche werden im Klassenplenum geteilt und besprochen.

Rollenspiel / Filmdreh: Behinderung ist kein Schimpfwort

- **Lernziel(e):** Perspektivenübernahme, Bewusstsein schaffen, respektvolles Miteinander
- **Zielgruppe:** 8 – 11 Jahre
- **Dauer:** 175 Minuten
- **Material:** ggf. Kameras / Smartphones

Einstieg: Einleitend wird den Kindern folgende Stelle des Verstehvideos „Pauli und das kleine Extra“ nochmals gezeigt:

AMIR

Manche Menschen benutzen „Behinderung“ als Schimpfwort. Sie sagen „Du bist behindert!“ und meinen das böse.

PAULI

Das ist gemein. Das tut mir weh.

AMIR

Und mich macht das wütend! Eine Behinderung zu haben, bedeutet, dass man bei manchen Dingen Hilfe braucht.

PAULI

Das ist gemein. Das tut mir weh.

Aufgabe 1: Drehbuch schreiben

Die Schüler:innen werden in 5er-Gruppen eingeteilt. Zusammen sollen sie sich eine Geschichte rund um das Thema „Behinderung ist kein Schimpfwort“ ausdenken und in Dialogform verfassen.

Folgende Personen sollen in der Geschichte vorkommen:

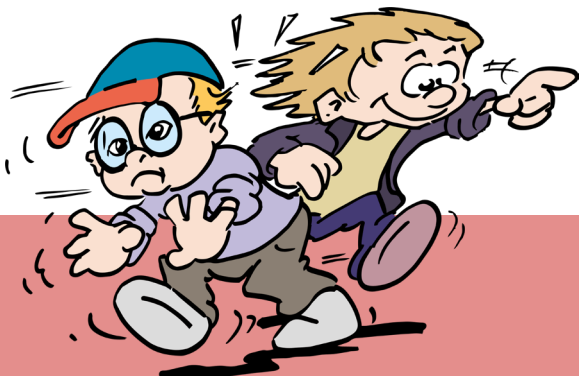
- Person, die schimpft
- Person, die beschimpft wird
- Person, die die Situation beobachtet

Aufgabe 2: Storyboard entwerfen

Die Schüler:innen werden dazu angeleitet, ein Storyboard / eine Bildgeschichte basierend auf dem zuvor verfassten Drehbuch zu entwerfen. Dies soll als Vorlage für das Rollenspiel / den Filmdreh dienen.

Aufgabe 3: Rollenspiel / Filmdreh

Die Schüler:innen werden gebeten, ihre Geschichte im Rahmen eines Rollspiels zu spielen. Ergänzend dazu, kann das Rollenspiel gefilmt werden und so ein Kurzfilm entstehen, der im Nachhinein angesehen und besprochen werden kann.



Folgende Rollen sollen unter den fünf Gruppenmitgliedern verteilt werden:

- 3 Darsteller:innen (siehe Rollen im Drehbuch)
- Regisseur:in
- Kamerafrau/-mann oder Zuschauer:in

Abschluss: Die Rollenspiele / Kurzfilme werden im Rahmen einer klasseninternen (Film-) Vorführung gezeigt und im Klassenplenum diskutiert.

Folgende Fragen können die Diskussion anregen:

- Wie ist es euch beim Drehbuch schreiben / Storyboard entwerfen / Rollenspiel bzw. Filmdreh ergangen? Was hat euch am meisten Spaß gemacht? Was hat euch weniger gefallen?
- Wer hat die schimpfende Rolle

eingenommen? Was habt ihr in dieser Rolle gedacht? Was habt ihr gefühlt? Wie ist es euch dabei ergangen, eine solche Rolle zu spielen?

- Wer hat die Rolle, die beschimpft wurde, eingenommen? Was habt ihr in dieser Rolle gedacht? Was habt ihr gefühlt? Was hättet ihr gebraucht?
- Wer hat die beobachtende Rolle eingenommen? Was habt ihr in dieser Rolle gedacht? Was habt ihr gefühlt? Was hättet ihr euch gewünscht?
- Wer hat Regie geführt? Was war dir wichtig? Was war leicht? Was war schwierig?
- Wer hat die Kamera gemacht / zugehört? Was habt ihr gedacht? Was habt ihr gefühlt? Gab es Stellen im Rollenspiel / Film, in denen ihr gerne etwas verändert hättet?



Stärken-Bazar

- **Lernziel(e):** Stärken stärken, Schwächen annehmen, Hilfe anbieten, Hilfe annehmen, Selbstwirksamkeit erleben, soziales Miteinander
- **Dauer:** 50 Minuten
- **Zielgruppe:** 6- 11 Jahre
- **Material:** (Bunt)papier / Karton, Schere, Stifte

Einstieg: Einleitend wird den Kindern folgende Stelle des Verstehvideos „Pauli und das kleine Extra“ nochmals gezeigt:

AMIR

Paulis und mein Gehirn arbeiten unterschiedlich.

PAULI

Wir sind beide klug.

AMIR

Aber auf andere Weise.

PAULI

Schon gut. Jeder mag und kann etwas. Manchmal das Gleiche. Manchmal was Anderes. Wichtig ist, dass jemand an dich glaubt.



Jedes Kind erhält einen Buntpapierbogen in einer anderen Farbe. Die Kinder werden dazu angeleitet, für jede ihrer Stärken zehn Kreise à 5cm Durchmesser (Stärken-Tokens) auszuscheiden und die Stärke darauf zu notieren. Ein Kind, dem drei Stärken eingefallen sind, hat dann beispielsweise 30 Stärken-Tokens. Zudem sollen die Kinder überlegen, was ihnen (noch) schwerfällt und bei welchen Dingen, sie Hilfe gut gebrauchen können.

Im Anschluss wird der Stärken-Bazar eröffnet. Die Schüler:innen können sich frei im Klassenraum bewegen und miteinander ins Gespräch gehen. Hat ein Kind eine Stärke, die ein anderes Kind gut gebrauchen kann, kann diese geborgt werden. Sowohl ein einseitiges Borgen als auch ein gegenseitiges Tauschgeschäft soll möglich sein.

Aufgabe: Die Schüler:innen werden gebeten, darüber nachzudenken, was ihre Stärken sind.

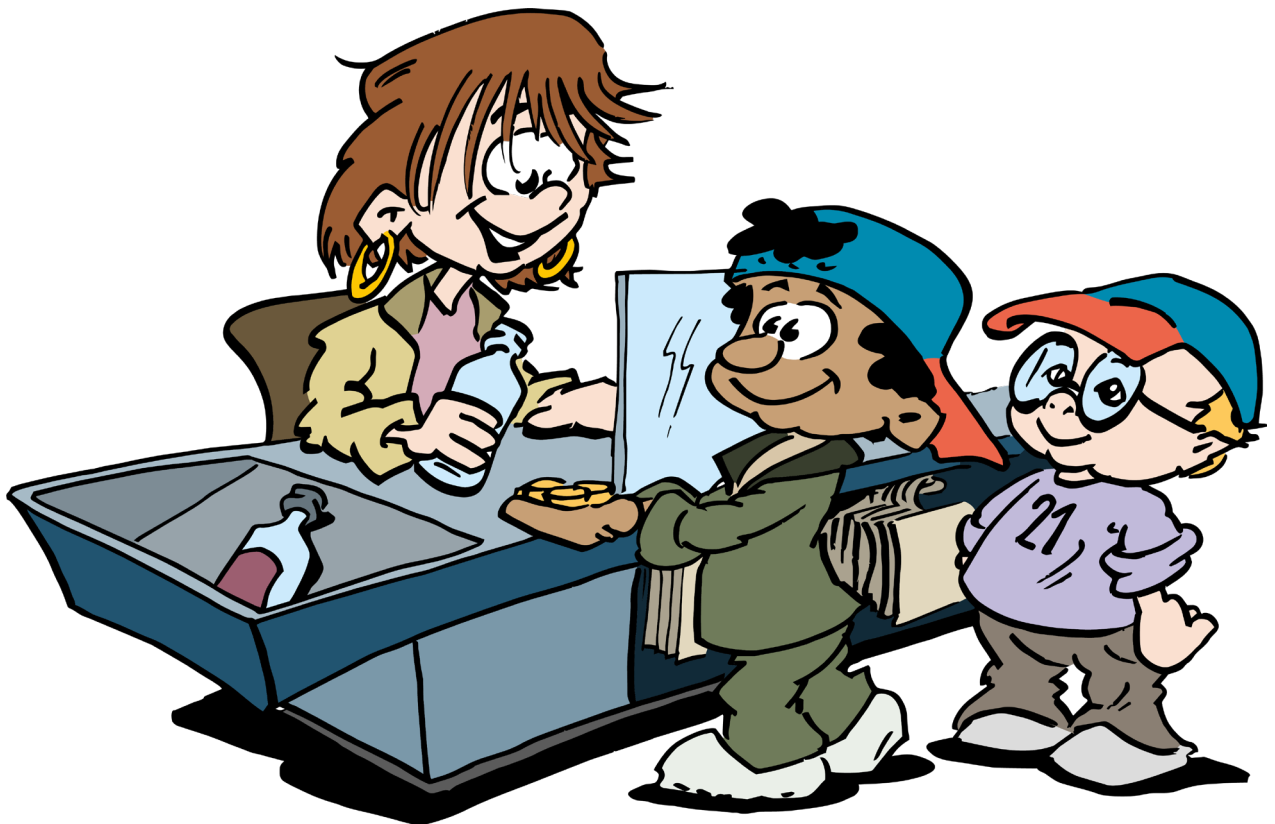
Folgende Fragen können dabei helfen:

- Was kannst du gut?
- Was fällt dir leicht?
- Welche Eigenschaften magst du an dir?
- Was mögen andere an dir?
- Wofür bewundern dich andere?

Abschluss: Danach werden die Erfahrungen im Klassenplenum geteilt und besprochen.

Folgende Fragen können dabei behilflich sein:

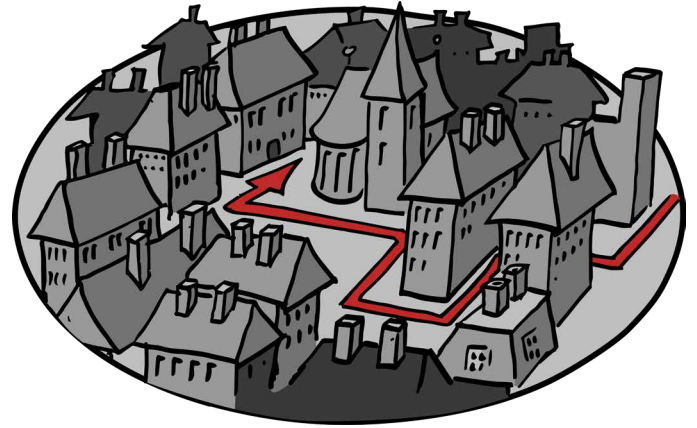
- Was hat euch bei dieser Aufgabe am meisten Spaß gemacht?
- Was war leichter – die eigenen Stärken oder die eigenen Schwächen zu finden?
- Welche Stärken habt ihr euch ausgeborgt? Warum sind genau diese Stärken für euch hilfreich?
- Welche Stärken habt ihr hergeborgt? Wie hat es sich angefühlt, dass diese Stärken gebraucht werden?
- Jeder braucht manchmal Hilfe. Was ist das Schöne am Helfen? Wo helft ihr gerne?
- Warum ist es wichtig, sich Hilfe zu holen, wenn man sie braucht?



Auf dem Schulweg

- **Lernziel(e):** Bewusstseinschaffen, Verständnis und Respekt fördern, Perspektivenübernahme
- **Dauer:** 15 Minuten (Aufgabenstellung in der Klasse) + 50 Minuten (Hausaufgabe) + 30 Minuten (Reflexion in der Klasse)
- **Zielgruppe:** 8 – 11 Jahre
- **Material:** Papier & Stift

Einstieg: Einleitend wird den Kindern folgende Stelle des Verstehvideos „Pauli und das kleine Extra“ nochmals gezeigt:



PAULI

Das Down-Syndrom ist eine Behinderung. Eine Lern-Behinderung. Ich lerne also anders als du. Ich kenne auch ein Mädchen mit einer Geh-Behinderung. Sie sitzt im Rollstuhl. Und einen Mann mit einer Hör-Behinderung. Er hört schlecht.

AMIR

Meine Nachbarin hat eine Seh-Behinderung. Sie sieht schlecht.

PAULI

Vieles auf der Welt ist nur für Menschen ohne Behinderung gemacht. Das behindert mich.

AMIR

Wie unfair. Das ist ja, wie wenn meine Nachbarin keine Brille bekommen würde. Dann hätte sie es ziemlich schwer. In der Schule und überhaupt im Leben.

PAULI

Genau.

Aufgabe: Den Schüler:innen wird die Hausaufgabe gegeben, den eigenen Schulweg hinsichtlich Barrierefreiheit zu erkunden. Dafür werden sie einer der vier im Verstehvideo vorkommenden Arten von Behinderung zugeteilt: Geh-Behinderung, Hör-Behinderung, Seh-Behinderung, Down-Syndrom.

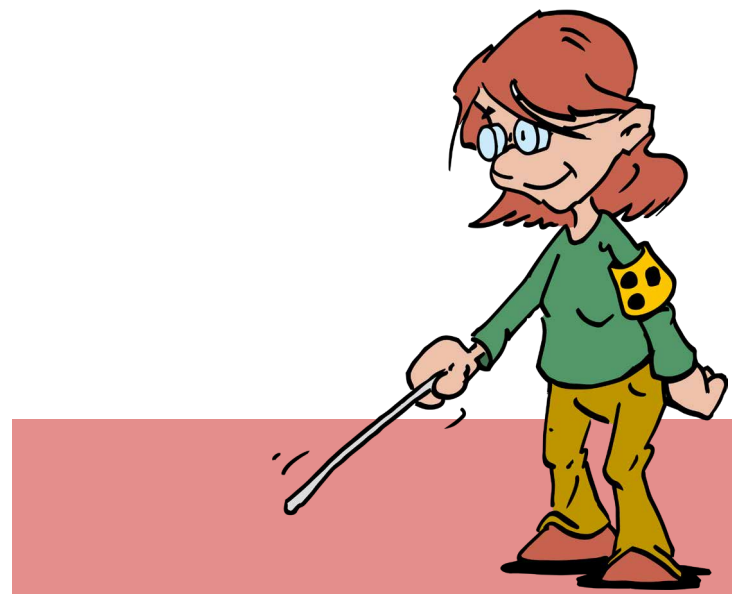
Die Aufgabenstellung kann folgendermaßen formuliert werden:

„Eure heutige Hausaufgabe könnt ihr bereits auf dem Schulweg erledigen. Pauli sagt, dass Vieles auf der Welt nur für Menschen ohne Behinderung gemacht ist. Das macht Menschen mit Behinderung das Leben schwerer. Stellt euch vor, ihr seid eine Person mit einer Geh-Behinderung / einer Hör-Behinderung / einer Seh-Behinderung / Down-Syndrom. Ich möchte, dass ihr euren Schulweg durch die Augen dieser Person erforscht. **Welche Hürden begegnen euch? Was ist schwierig? Was ist unmöglich?** Notiert eure Erfahrungen und bringt sie in die nächste Stunde mit.“

Abschluss: Die Hausaufgaben werden in der nächsten Schulstunde im Klassenplenum besprochen und reflektiert.

Folgende Fragen können dabei behilflich sein:

- Was hat euch bei dieser Aufgabe am meisten Spaß gemacht?
- Ist euch die Aufgabe leicht oder schwer gefallen? Was war leicht? Was war schwer?
- Welche Hürden habt ihr entdeckt?
- Welche Gefühle hattet ihr bei der Aufgabe? Hat euch etwas traurig gemacht, Angst gemacht oder verärgert? Wenn ja, was war das?
- Wo hättet ihr als Person mit Behinderung Hilfe gebraucht? Was hätte euch geholfen?
- Was sollte sich eurer Meinung nach auf eurem Schulweg verändern?



Quiz: Wir wissen Bescheid!

- **Lernziel(e):** Wissen verankern
- **Dauer:** 25 Minuten
- **Zielgruppe:** 6 – 11 Jahre
- **Material:** Arbeitsblätter A1a und A1b

Einstieg: Einleitend wird den Schüler:innen vermittelt, dass das folgende Quiz kein Test ist, sondern dazu da ist, gemeinsam zu sammeln, was gelernt wurde.

Abschluss: Abschließend werden die Schüler:innen dafür gelobt, was sie sich gemeinsam alles merken konnten und wird reflektiert, was man im Team erreichen kann.

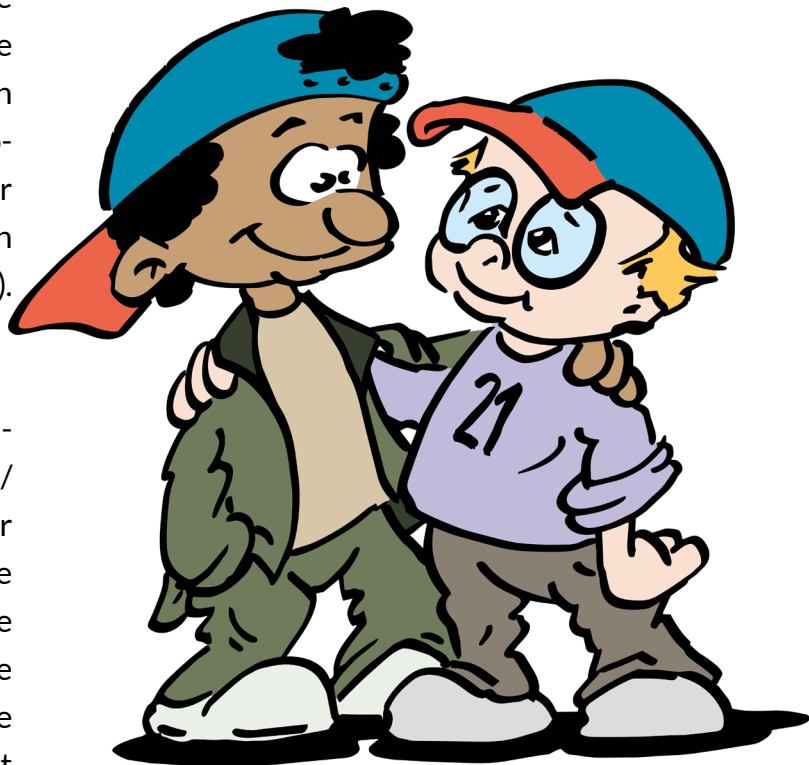
Aufgabe: Das Quiz kann mithilfe des Arbeitsblatts A1a oder als spielerisches Bewegungs-Quiz gestaltet werden.

Option 1: Arbeitsblatt

Die Arbeitsblätter werden ausgeteilt. Die Schüler:innen werden dazu angeleitet, diese für sich auszufüllen. Im Anschluss werden die Arbeitsblätter im Klassenplenum besprochen. Weitere Fragen / Gesprächsimpulse für eine Diskussion im Klassenplenum finden sich auf Arbeitsblatt A1b (für Pädagog:innen).

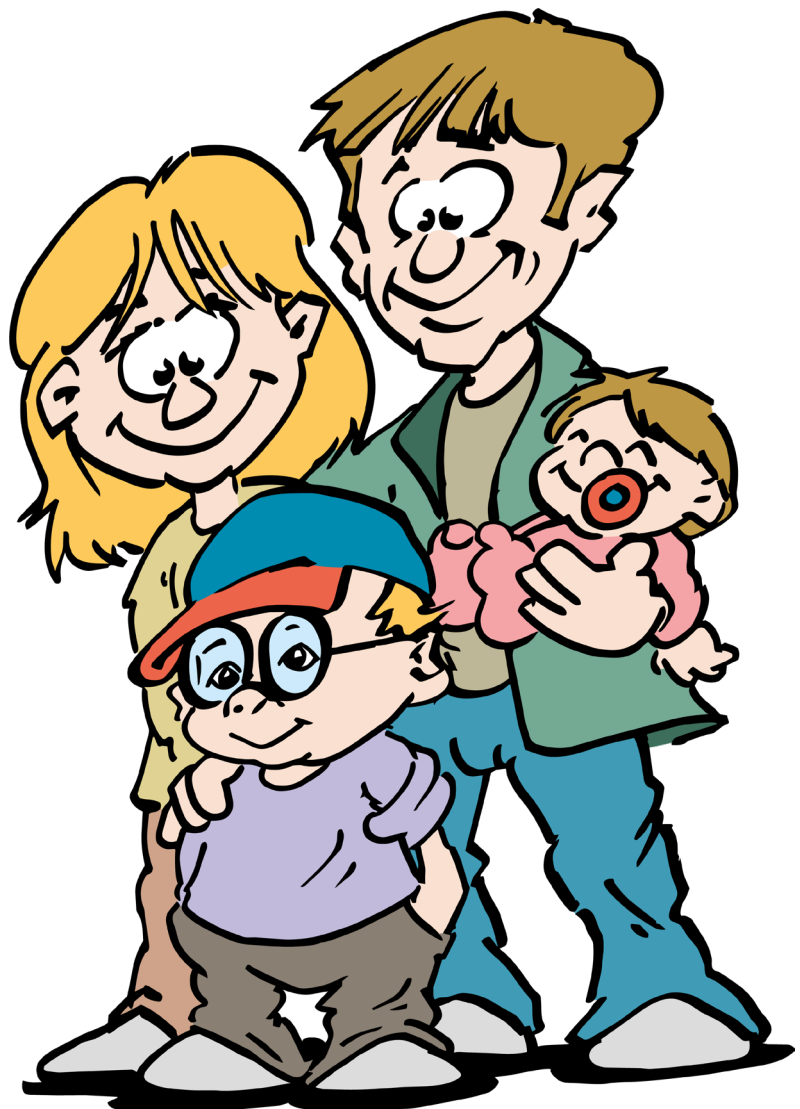
Option 2: Bewegungsquiz

Die Fragen des Arbeitsblatts werden in Spalten (A, B und C) auf die Tafel geschrieben / projiziert. Die Kinder werden nach jeder Frage dazu eingeladen, sich vor jene Spalte zu stellen, die ihrer Ansicht nach die richtige Antwort zeigt. Im Anschluss wird die richtige Antwort gelüftet. Während der Aufgabe können die Kinder zur Diskussion angeregt werden. Passende Fragen / Gesprächsimpulse finden sich auf Arbeitsblatt A1b (für Pädagog:innen).



FÜR ZUHAUSE

Die folgenden Ideen richten sich an Kinder mit Down-Syndrom und dienen der kreativen Auseinandersetzung mit dem Down-Syndrom und der Unterstützung in der Bewältigung des Alltags.



Mein kleines Extra

- **Ziel(e):** Selbstwert stärken, Akzeptanz und Identifizierung unterstützen
- **Material:** Papier, Stifte, ggf. Stoff und Nähzubehör

Um eine wertschätzende Sichtweise auf das Down-Syndrom im Rahmen einer altersgerechten Aufklärung zu unterstreichen und das Kind im Verstehen und Akzeptieren seiner Besonderheit zu unterstützen, kann das eigene dritte Chromosom der Nummer 21 kreativ gestaltet werden. Es kann

beispielsweise gezeichnet, gemalt oder gebastelt werden. Besteht die Möglichkeit, kann im Anschluss von einer erwachsenen Bezugsperson nach der kreativen Vorlage des Kindes ein „Kuschel-Chromosom“ genäht werden.

Ich weiß, was als nächstes kommt!

- **Ziel(e):** Abläufe internalisieren, Selbstständigkeit fördern, Selbstwirksamkeit stärken
- **Material:** Fotokamera, Drucker, Stift, Papier, Klettband, Box

Um das Kind in der Strukturierung und Bewältigung alltäglicher Abläufe zu unterstützen, können Abläufe in Form eines Bilderplans visuell dargestellt werden. Dabei wird beispielsweise der Ablauf des Zähneputzens in einzelne Abschnitte unterteilt, zum Beispiel „Zahnpastatube öffnen“ - „Zahnpasta auf Zahnbürste streichen“ - „Zahnbürste nass machen“ - „Von Rot nach Weiß putzen“ - „Zahnbürste reinigen“ - „Mund ausspülen“ - „Zahnpastatube schließen“. Jeder Abschnitt wird fotografiert und ausgedruckt. Zur besseren Identifikation kann es sinnvoll sein, dass das Kind selbst auch auf den Bildern zu sehen ist. Alternativ kann jeder Abschnitt auf ein eigenes Kärtchen notiert / gezeichnet werden. Wichtig ist, dass für

jeden Abschnitt ein eigenes Foto / Kärtchen vorhanden ist. Zudem wird eine Seite eines etwa ein Meter langen Klettbandes an jener Stelle angebracht, wo der Ablauf üblicherweise stattfindet (z.B. Badezimmer). Die zweite Seite wird stückchenweise auf der Rückseite der Fotos / Kärtchen angebracht. Anschließend werden die Fotos / Kärtchen in der richtigen Reihenfolge auf das Klettband geklettet und eine leere Box neben / unter das Klettband gestellt. Jetzt kann das Kind dabei unterstützt werden, sich im Bewältigen des Ablaufs am Ablaufplan zu orientieren und die erledigten Abschnitte der Reihe nach in die Box zu legen.

Das ist meine Woche

- **Ziel(e):** Stabilität und Sicherheit vermitteln, Zeitgefühl fördern
- **Material:** Papier, Stift

Um das Kind in den Bereichen Planung und Organisation zu unterstützen, kann am Ende jeder Woche gemeinsam ein Wochenplan für die nächste Woche erstellt werden. So kann das Kind sich bereits im Vorhinein auf die kommende Woche einstellen. Neben Ausnahmetermine (z.B. Arzttermine, Besuch von / bei Freund:innen) sollten ebenso Routinetermine im Wochenplan vermerkt werden, da diese Stabilität und Sicherheit geben können. Vor dem Hintergrund, dass

Bilder beim Begreifen helfen können, ist es sinnvoll, Termine in Bildform anzuführen. Zur besseren Identifikation eignen sich dafür vor allem Fotos, auf denen auch das Kind selbst zu sehen ist (z.B. Besuch bei Oma - Foto mit Oma und Kind). Es empfiehlt sich den Wochenplan in doppelter Ausführung zu erstellen, damit ein Exemplar gut sichtbar zuhause angebracht werden und ein zweites Exemplar unterwegs mitgenommen werden kann.



An meinem sicheren Ort

- **Ziel(e):** Regulation des Nervensystems

Um das Kind in der Gefühls- und Spannungsregulation bei sensorischer Überforderung zu unterstützen, kann gemeinsam ein Rückzugsort definiert oder eingerichtet werden. Es empfiehlt sich, diesen Ort spielerisch zu gestalten (z.B. Kartonhaus, Kuschelecke).

Zudem kann mit dem Kind überlegt werden, was es an diesem Rückzugsort gerne machen möchte, wenn es ihn aufsucht (z.B. mit einem Stofftier kuscheln, malen, Musik hören). Das Augenmerk sollte darauf liegen, das Nervensystem des Kindes zu beruhigen.

FÜR DIE THERAPIE

Die folgenden Methoden richten sich an Kinder mit Down-Syndrom und dienen der Unterstützung bei sensiblen Themen im Rahmen eines therapeutischen Settings.

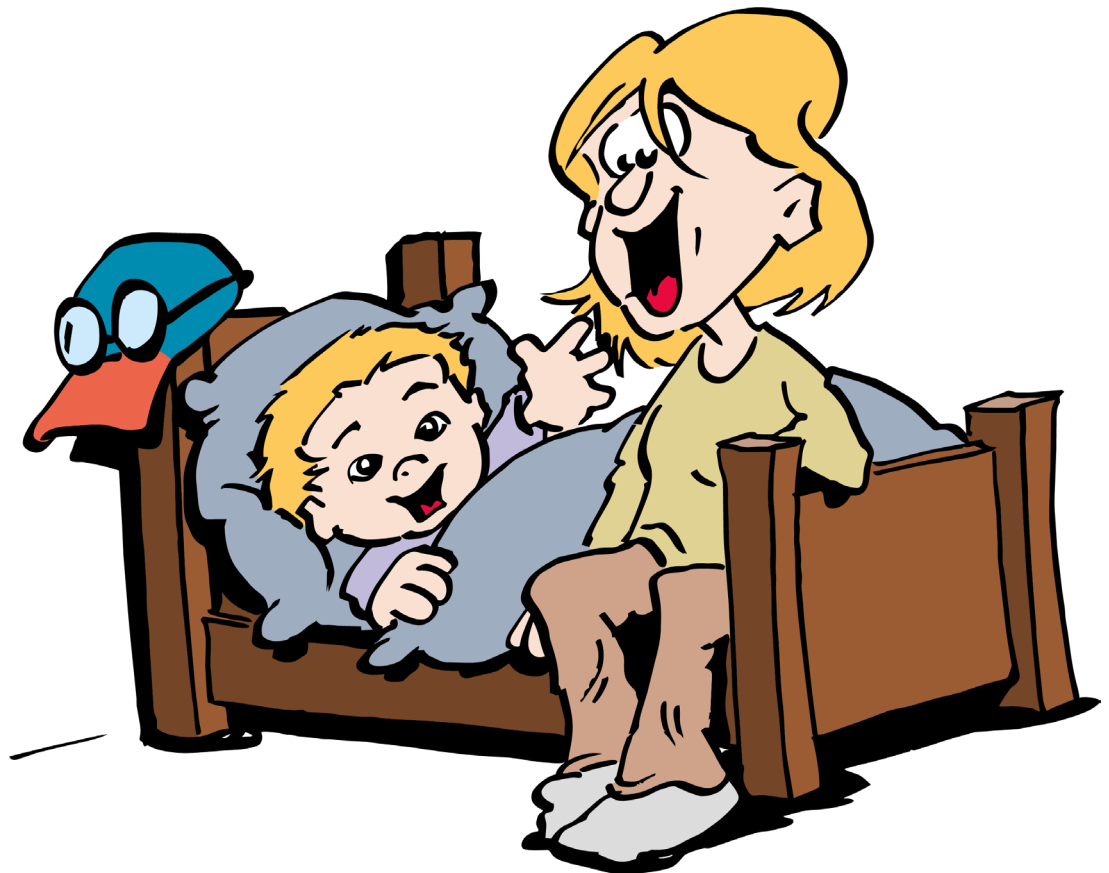


Kreis im Kreis im Kreis: Mein Kontaktkreis

- **Ziel(e):** Grenzen kennenlernen, Nähe / Distanz einschätzen
- **Material:** Arbeitsblatt A2, Stift

Um dem Kind beizubringen, (körperliche) Nähe- und Distanzverhältnisse zu unterschiedlichen Personen einschätzen und differenzieren zu können, kann ein „Kontaktkreis“ gestaltet werden. Mithilfe des Arbeitsblatts A2 wird gemeinsam überlegt, welche Personen wie nah / fern sein sollen. Dies wird in den jeweiligen Kreisen notiert.

So können beispielsweise Eltern, engste Familienmitglieder, Haustiere im inneren Kreis, weitere Familienmitglieder, Lehrer:innen, Therapeut:innen, Betreuer:innen im mittleren Kreis und Busfahrer:in, Postbot:in, Supermarktkassierer:in im äußeren Kreis angeführt werden.



Mein Grenzraum

- **Ziel(e):** Grenzen wahrnehmen, setzen und einhalten
- **Material:** Stopp-Karte

Um das Kind dabei zu unterstützen, eigene persönliche Grenzen zu setzen und persönliche Grenzen anderer einzuhalten, können Grenzen spielerisch sichtbar und erlebbar gemacht werden.

Grenzraum legen: Zu diesem Zweck legen / zeichnen sowohl das Kind als auch die / der Therapeut:in ihren „Grenzraum“ mithilfe eines Seils, Bausteinen, Kreide oder anderen Materialien auf dem Boden auf. Zu Beginn der Übung stellen sich beide in ihren Grenzraum. Das Kind wird dazu ermutigt, wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, in seinem „persönlichen Raum“ zu sein.

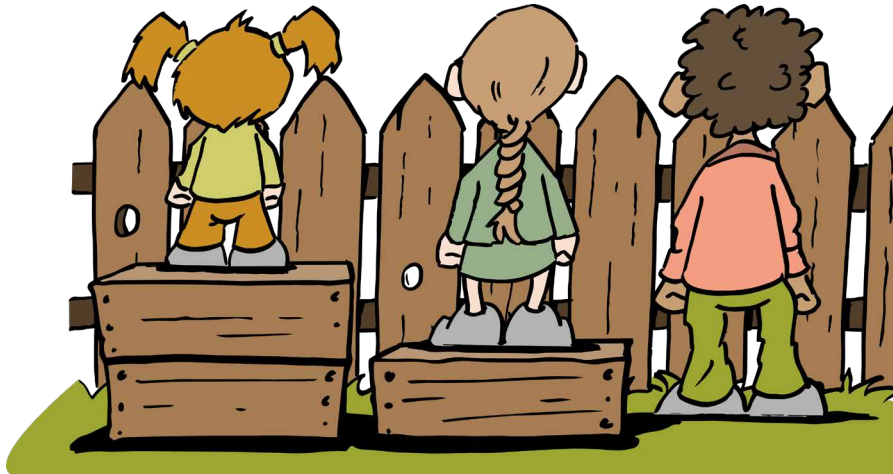
Folgende Fragen können dabei behilflich sein:

- Fühlst du dich wohl in deinem Grenzraum? Passt er so, wie er ist?
- Fühlt sich dein Grenzraum klein oder groß an?
- Möchtest du etwas an deinem Grenzraum verändern?

Stopp-Karte einführen: Anschließend wird dem Kind vermittelt, dass es wichtig ist, den eigenen Grenzraum zu schützen. Das Kind erhält eine Stopp-Karte, die es dabei unterstützen soll, seine Grenzen im folgenden Übungsteil zu kommunizieren.

Die Fortsetzung der Übung kann wie folgt eingeleitet werden:

„Jeder Mensch hat einen eigenen Grenzraum. Auch wenn man ihn normalerweise nicht sieht, ist er immer da. Dein Grenzraum gehört nur dir. Du bestimmst, wer wie nah kommen darf. Manchmal kann es schwierig sein, zu spüren, ob jemand schon zu nah ist. Genau das üben wir jetzt. Ich komme nun immer näher und du sagst mir, wie sich das für dich anfühlt. Hier hast du eine Stopp-Karte. Wenn ich stehenbleiben soll, sagst du „Stopp!“ und zeigst mir die Stopp-Karte.“



Grenzen wahrnehmen & verteidigen:

Die / der Therapeut:in holt sich die Erlaubnis, sich dem Grenzraum des Kindes nähern zu dürfen. Während die Distanz zunehmend verringert wird (etwa 4 Meter Entfernung, etwa 3 Meter Entfernung, etwa 2 Meter Entfernung, etwa 1 Meter Entfernung, berühren der Grenze, übersteigen

der Grenze, eintreten in den Grenzraum), wird das Kind dazu eingeladen, die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und dazu Rückmeldung zu geben. Wichtig dabei ist, auch auf nonverbale Stoppsignale des Kindes zu achten und diese zu respektieren und zu thematisieren (z.B. *„Ich sehe, du verschränkst deine Arme vor deinem Körper. Was fühlst du jetzt? Soll ich aufhören, näher zu kommen? Was könntest du jetzt sagen?“*)

Folgende Fragen können in diesem Übungsteil behilflich sein:

- Ist es für dich in Ordnung, wenn ich hier stehe / auf und ab gehe? Bin ich zu nah / weit weg / genau richtig, da wo ich stehe?
- Darf ich näherkommen? Soll ich da bleiben, wo ich bin? Soll ich weiter weggehen?
- Was fühlst du? Fühlst du dich neutral / glücklich / wütend / traurig / ängstlich?
- Was spürst du in deinem Körper?
- Was möchtest du jetzt gerne tun oder sagen?

Grenzen wahrnehmen & einhalten: Die / der Therapeut:in erhält die Stopp-Karte und lädt das Kind dazu ein, sich dem Grenzraum der/s Therapeut:in so weit zu nähern, wie es sich für das Kind richtig anfühlt. Dabei gibt die / der Therapeut:in Rückmeldung zu ihren / seinen Gedanken / Gefühlen / Empfindungen und setzt gegebenenfalls klar und deutlich ihre / seine Grenzen.

Folgende Fragen können im Zuge dessen an das Kind gerichtet werden:

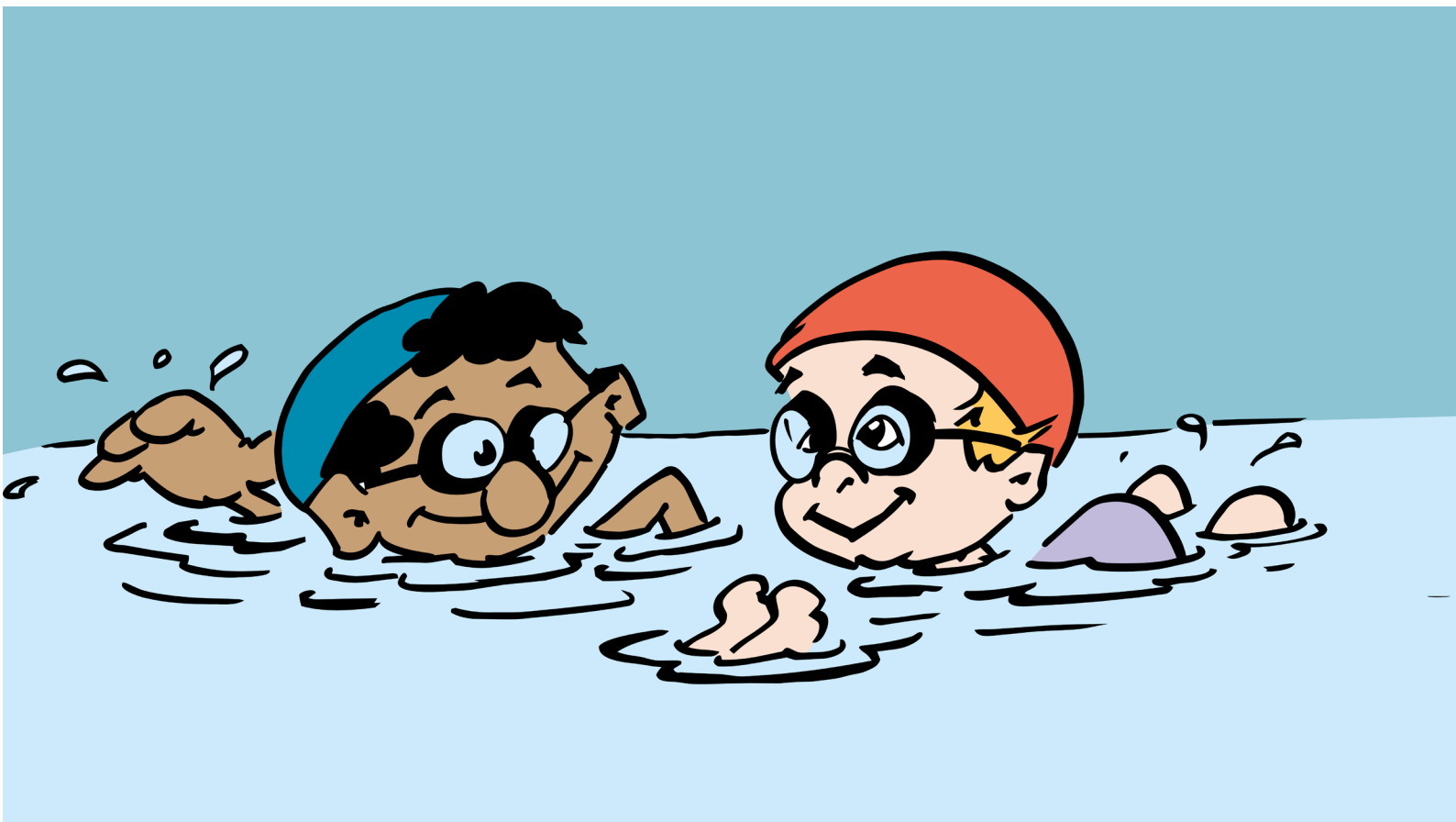
- Was fühlst du, wenn ich dir die Stopp-Karte zeige? Fühlst du dich neutral / glücklich / wütend / traurig / ängstlich?
- Die Stopp-Karte zeigt dir deutlich, wann „Stopp“ ist. Woran erkennst du noch, wenn für mich „Stopp“ ist?
- Was ist jetzt richtig, zu tun? Näher kommen / stehenbleiben / weiter weggehen?

Mein Körper gehört mir

- **Ziel(e):** körperliche Grenzen wahrnehmen und setzen, körperliche Selbstbestimmung
- **Material:** Arbeitsblatt A3, Stift

Um das Kind dabei zu unterstützen, eigene körperliche Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, kann darüber gesprochen werden, dass es normal ist, nicht von allen Menschen berührt werden zu wollen und dass unterschiedliche Menschen unterschiedlich nah kommen dürfen. In einem vertrauensvollen Gespräch kann das Kind dabei begleitet

werden, zu überlegen, wer in welchen Situationen wie nah kommen darf. Die Fragen des Arbeitsblatts A3 können dabei hilfreich sein. Wichtig ist, das Kind darauf hinzuweisen, dass die Antwort auch „Niemand.“ sein kann und dass zu fremden Personen generell Abstand gehalten werden soll.



Hurra, ich fühle!

- **Ziel(e):** Gefühle einordnen
- **Material:** Bilder von Personen, die Gefühle zeigen; Fotokamera; Drucker; Papier

Um das Einordnen von Gefühlen zu unterstützen, können Bilder von Personen, die Gefühle zeigen (Freude, Wut, Angst, Traurigkeit etc.), gesammelt und gemeinsam besprochen werden.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Welches Gefühl zeigt die Person auf dem Bild?
- Woran erkennst du, dass die Person glücklich / wütend / ängstlich / traurig etc. ist?
- Wann geht es dir so, wie der Person auf dem Bild? Wann bist du glücklich / wütend / ängstlich / traurig etc.?
- Wo spürst du es im Körper, wenn du glücklich / wütend / ängstlich / traurig etc. bist?

Im Anschluss kann ein persönliches **Gefühls-Memory** erstellt werden. Ist das Kind damit einverstanden, werden Fotos mit unterschiedlichen emotionalen Gesichtsausdrücken

von ihr / ihm geschossen. Dabei kann das Kind selbst entscheiden, wie viele Gefühle abfotografiert werden. Die Fotos werden bis zur nächsten Therapieeinheit von der / dem Therapeut:in digital in gleich große Quadrate zurechtgeschnitten, doppelt ausgedruckt, ausgeschnitten und gegebenenfalls foliert. In den nächsten Einheiten kann nun nach Belieben ein persönliches Gefühls-Memory-Spiel gespielt werden. Ergänzend kann dem Kind vorgeschlagen werden, ebensolche Fotos von Familienmitgliedern und Freund:innen zu schießen. Diese Fotos können mit Einverständnis der Familienmitglieder und Freund:innen an die / den Therapeut:in übermittelt werden, die / der daraus weitere Memorykarten erstellt.



Erste Hilfe für meine Gefühle

- **Ziel(e):** Gefühle regulieren
- **Material:** Kiste, Papier, Stift

Um das Regulieren von Gefühlen zu unterstützen, kann eine Erste-Hilfe-Kiste erstellt werden. Zu diesem Zweck werden zunächst unterschiedliche Gefühlsregulationsstrategien besprochen.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Was machst du, wenn du glücklich / wütend/ängstlich / traurig etc. bist?
- Was macht Mama / Papa etc., wenn sie / er glücklich / wütend/ängstlich / traurig etc. ist?
- Was könnte sonst noch helfen, wenn man glücklich / wütend/ängstlich / traurig etc. ist?

Die gesammelten Gefühlsregulationsstrategien werden auf Kärtchen geschrieben / gezeichnet und in eine Kiste gelegt. Die Sammlung kann auch um konkrete Tools ergänzt werden, die ebenfalls in die Kiste gelegt werden (z.B. Teddybär, der Trost spendet; Stressball, der bei Nervosität hilft). Die Kiste soll zukünftig als Erste-Hilfe-Kiste dienen, die bei starken Gefühlen durch diverse

Regulationsideen unterstützt. Da es oftmals nicht möglich ist, in akut emotionalen Situationen über Gefühle, geschweige denn Regulationsstrategien zu sprechen, kann es hilfreich sein, die Erste-Hilfe-Kiste erst bei oder nach Abklingen starker Gefühle für eine Nachbesprechung heranzuziehen.



LITERATUR

Antonarakis, S. E., Skotko, B. G., Rafii, M. S., Strydom, A., Pape, S. E., Bianchi, D. W., Sherman, S. L., & Reeves, R. H. (2020). Down syndrome. *Nature Reviews Disease Primers*, 6(1), 9.

Bruni, M., Cameron, D., Dua, S., & Noy, S. (2010). Reported sensory processing of children with Down syndrome. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 30(4), 280–293.

Bull, M. J. (2020). Down syndrome. *The New England Journal of Medicine*, 382(24), 2344–2352.

Bull, M. J., Trotter, T., Santoro, S. L., Christensen, C., Grout, R. W., & Council on Genetics. (2022). Health supervision for children and adolescents with Down syndrome. *Pediatrics*, 149(5).

Chen, C.-P., Chen, S.-W., Wang, L.-K., Chern, S.-R., Wu, P.-S., Wu, F.-T., Pan, Y.-T., Lee, C.-C., Chen, L.-F., Pan, C.-W., Chen, Y.-Y., & Wang, W. (2023). Mosaic trisomy 21 at amniocentesis associated with a favorable fetal outcome and perinatal progressive decrease of the trisomy 21 cell line. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 62(1), 132–136.

Dean, E. E., Fisher, K. W., Shogren, K. A., & Wehmeyer, M. L. (2016). Participation and intellectual disability: A review of the literature. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 54(6), 427–439.

Faught, B. M., Moore, G., Hande, K. A., & Walker-Hirsch, L. (2020). Social boundaries in young adult females with Down syndrome as a foundation for sexuality education. *American Journal of Sexuality Education*, 15(4), 426–443.

Feero, W. G., Guttmacher, A. E., & Collins, F. S. (2010). Genomic medicine—An updated primer. *The New England Journal of Medicine*, 362(21), 2001–2011.

Fidler, D. J., & Nadel, L. (2007). Education and children with Down syndrome: Neuroscience, development, and intervention. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13(3), 262–271.

Hodapp, R. M., & Freeman, S. F. N. (2003). Advances in educational strategies for children with Down syndrome. *Current Opinion in Psychiatry*, 16(5), 511–516.

Jahromi, L. B., Gulsrud, A., & Kasari, C. (2008). Emotional competence in children with Down syndrome: Negativity and regulation. *American Journal on Mental Retardation*, 113(1), 32–43.

- Lyle, R., Béna, F., Gagos, S., Gehrig, C., Lopez, G., Schinzel, A., Lespinasse, J., Bottani, A., Dahoun, S., Taine, L., Doco-Fenzy, M., Cornillet-Lefebvre, P., Pelet, A., Lyonnet, S., Ceccherini, I., Florentin-Arar, L., Delabar, J.-M., & Antonarakis, S. E. (2009). Genotype–phenotype correlations in Down syndrome identified by array CGH in 30 cases of partial trisomy and partial monosomy chromosome 21. *European Journal of Human Genetics*, 17(4), 454–466.
- Martinez, J. L., Zammit, M. D., West, N. R., Christian, B. T., & Bhattacharyya, A. (2021). Basal forebrain cholinergic neurons: Linking Down syndrome and Alzheimer’s disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13.
- Papavassiliou, P., York, T. P., Gursoy, N., Hill, G., Nicely, L. V., Sundaram, U., McClain, A., Aggen, S. H., Eaves, L., Riley, B., & Jackson-Cook, C. (2009). The phenotype of persons having mosaicism for trisomy 21 / Down syndrome reflects the percentage of trisomic cells present in different tissues. *American Journal of Medical Genetics Part A*, 149A(4), 573–583.
- Pelleri, M. C., Cicchini, E., Petersen, M. B., Tranebjærg, L., Mattina, T., Magini, P., Antonaros, F., Caracausi, M., Vitale, L., Locatelli, C., Seri, M., Strippoli, P., Piovesan, A., & Cocchi, G. (2019). Partial trisomy 21 map: Ten cases further supporting the highly restricted Down syndrome critical region (HR-DSCR) on human chromosome 21. *Molecular Genetics & Genomic Medicine*, 7(8).
- Plante, W. A. (2001). Review of group interventions for pediatric chronic conditions. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(7), 435–453.
- Sam, C., & Bordoni, B. (2023). Physiology, acetylcholine. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557825/>
- Seager, E., Sampson, S., Sin, J., Pagnamenta, E., & Stojanovik, V. (2022). A systematic review of speech, language, and communication interventions for children with Down syndrome from 0 to 6 years. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 57(2), 441–463.
- Shah, P. J., Boilson, M., Rutherford, M., Prior, S., Johnston, L., Maciver, D., & Forsyth, K. (2022). Neurodevelopmental disorders and neurodiversity: Definition of terms from Scotland’s National Autism Implementation Team. *The British Journal of Psychiatry*, 221(3), 577–579.

A1a | Quiz: Wir wissen Bescheid!

Nr.	Frage	A	B	C	Lösung
1	Was sagen Pauli und Amir über das Verschiedensein?	Verschieden sein ist normal.	Alle müssen gleich sein.	Verschieden sein ist langweilig.	
2	Wie viele Chromosomen haben die meisten Menschen insgesamt?	23	46	47	
3	Wie viele Chromosomen hat Pauli insgesamt?	47	67	23	
4	Welches Chromosom ist bei Pauli dreimal da?	Nummer 1	Nummer 100	Nummer 21	
5	Was ist das Down-Syndrom laut Video nicht?	Eine Krankheit	Eine Besonderheit	Eine Behinderung	
6	Was hilft Pauli beim Lernen?	Schnell erklären	Bilder	Gar keine Hilfe	

A1a | Quiz: Wir wissen Bescheid!

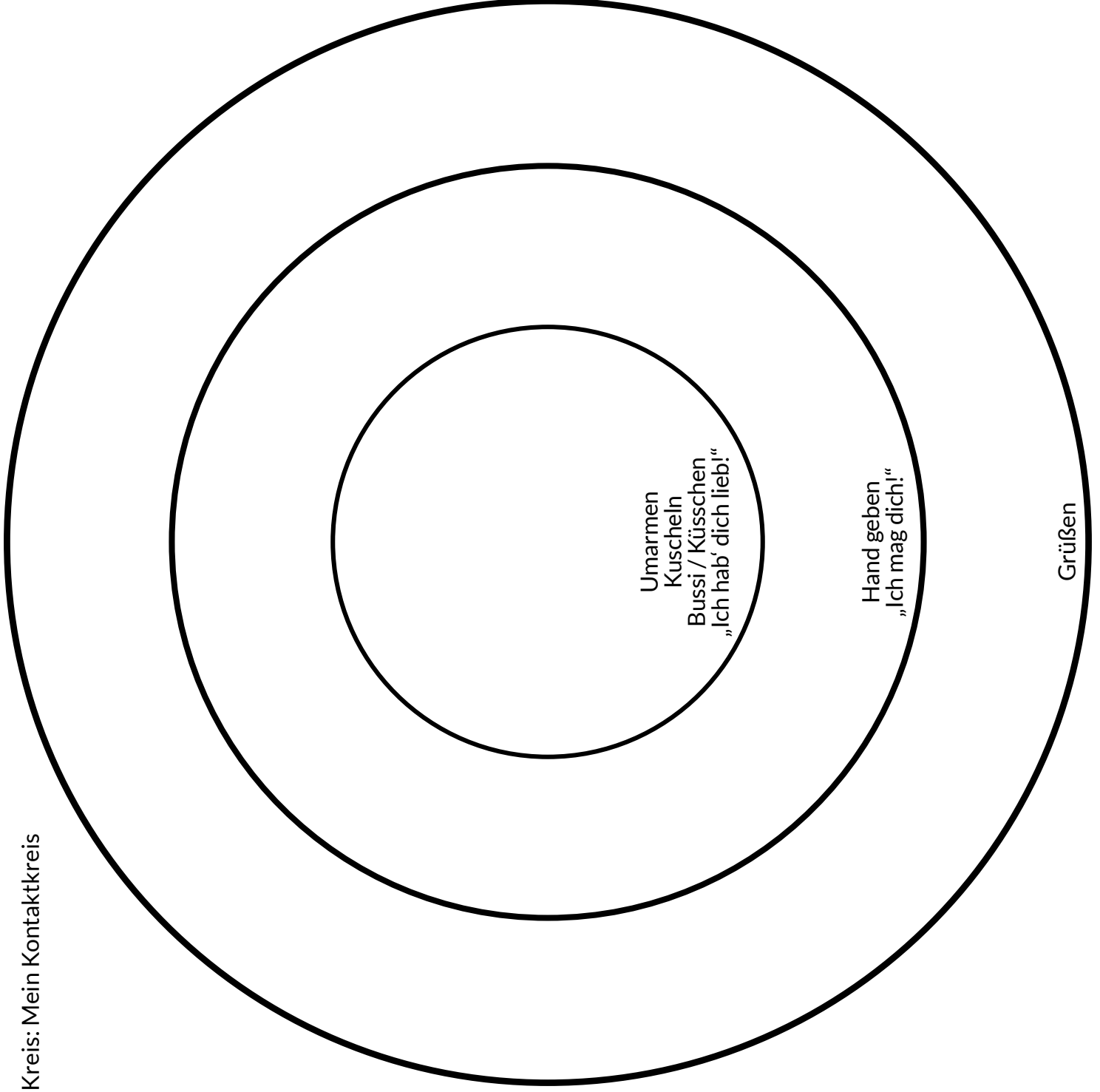
Nr.	Frage	A	B	C	Lösung
7	Womit vergleicht es Amir, wenn Pauli viele Reize auf einmal wahrnimmt?	Mit einem Eis	Mit einem Fußball	Mit einer Schneekugel	
8	Was hilft Pauli, wenn ihm alles zu viel wird?	Weitermachen	Musik	Ruhe und Ausmalen	
9	Was mag Pauli zu Hause besonders?	Regeln und Routinen	Hausaufgaben		
10	Was kann Pauli besonders gut?	Rechnen	Gefühle spüren und musizieren	Zaubern	
11	Was soll man mit Menschen mit „kleinem Extra“ nicht tun?	An sie glauben	Unterstützen	Unterschätzen	
12	Was wünschen sich Pauli und Amir?	Eine Welt, die nur ihnen gehört	Eine Welt, in der alle Menschen Platz haben	Eine Welt ohne Regeln	

A1b | Quiz: Wir wissen Bescheid!

Nr.	Frage	A	B	C	Lösung	Gesprächsimpuls
1	Was sagen Pauli und Amir über das Verschiedensein?	Verschieden sein ist normal.	Alle müssen gleich sein.	Verschieden sein ist langweilig.	A	Was ist schön daran, dass wir unterschiedlich sind?
2	Wie viele Chromosomen haben die meisten Menschen insgesamt?	23	46	47	B	Wieviele Chromosomenpaare haben die meisten Menschen?
3	Wie viele Chromosomen hat Pauli insgesamt?	47	67	23	A	Wie nennt Pauli sein zusätzliches Chromosom?
4	Welches Chromosom ist bei Pauli dreimal da?	Nummer 1	Nummer 100	Nummer 21	C	Deshalb sagt man auch Trisomie 21. Wie kann man noch sagen?
5	Was ist das Down-Syndrom laut Video nicht?	Eine Krankheit	Eine Besonderheit	Eine Behinderung	A	Wichtig: Es ist nicht ansteckend und tut nicht weh.
6	Was hilft Pauli beim Lernen?	Schnell erklären	Bilder	Gar keine Hilfe	B	Was hilft euch, wenn ihr etwas Neues lernt?

A1b | Quiz: Wir wissen Bescheid!

Nr.	Frage	A	B	C	Lösung	Gesprächsimpuls
7	Womit vergleicht es Amir, wenn Pauli viele Reize auf einmal wahrnimmt?	Mit einem Eis	Mit einem Fußball	Mit einer Schneekugel	C	Was passiert in einer Schneekugel, wenn alles wirbelt?
8	Was hilft Pauli, wenn ihm alles zu viel wird?	Weitermachen	Musik	Ruhe und Ausmalen	C	Welche Orte oder Dinge helfen euch beim Runterkommen?
9	Was mag Pauli zu Hause besonders?	Regeln und Routinen	Hausaufgaben	Überraschungen	A	Warum können immer gleiche Abläufe Sicherheit geben?
10	Was kann Pauli besonders gut?	Rechnen	Gefühle spüren und musizieren	Zaubern	B	Welche unterschiedlichen Stärken gibt es in eurer Klasse?
11	Was soll man mit Menschen mit „kleinem Extra“ nicht tun?	An sie glauben	Unterstützen	Unterschätzen	C	Warum ist „unterstützen“ etwas anderes als „unterschätzen“?
12	Was wünschen sich Pauli und Amir?	Eine Welt, die nur ihnen gehört	Eine Welt, in der alle Menschen Platz haben	Eine Welt ohne Regeln	B	Was können wir in unserer Klasse tun, damit alle dazugehören?



Umarmen
Kuscheeln
Bussi / Küsschen
„Ich hab' dich lieb!“

Hand geben
„Ich mag dich!“

Grüßen

A3 | Mein Körper gehört mir!

Wer darf was?

Wer darf...	Wann erlaube ich das?
... meine Schulter berühren?	
... meine Hand halten?	
... mein Knie berühren?	
... mir über den Kopf streicheln?	
... meinen Rücken streicheln?	
... sich an mich lehnen?	
... mich umarmen?	
... mich hochheben?	
... mir ein Bussi / Küsschen geben?	
... mich zwicken?	
... mich kitzeln?	
... mit mir über Sexualität reden?	
... mich sehen, wenn ich nackt bin?	
... mir auf dem Klo helfen?	
... mir etwas Geheimes zeigen?	
... mir an die Vulva / an den Penis / Hoden greifen?	

IMPRESSUM

PSYDUCATED Media KG
FN 648453 h
office@psyducatd.com

Redaktion

Susanna Neueder, MSc.
Patrick Neueder, MA

Inhalt

Susanna Neueder, MSc.

Expertise & Lektorat

Dipl.-Log. Diana Bangratz
DSB Dominik Dobaj

Gestaltung

Patrick Neueder, MA

Illustrationen

Peter Widmann

Dieses Begleitheft steht unter der Creative Commons Lizenz.

Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

Titel: Begleitheft Down-Syndrom / Trisomie 21

Urheber: PSYDUCATED

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20277001>

Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Bei Weiterverwendung ist folgende Namensnennung erforderlich:

Begleitheft Down-Syndrom / Trisomie 21, PSYDUCATED, CC BY-NC-ND 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>, <https://doi.org/10.5281/zenodo.20277001>

