

„Wir möchten, dass du ausziehst!“

Wenn Kinder mit Down-Syndrom erwachsen werden!
Drei Fragen an drei Experten – und ein Tipp

Frage 1:

Ist es für einen Menschen mit Down-Syndrom sinnvoll, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben oder gibt es einen idealen Zeitpunkt auszuziehen?



Cora Halder ist die Vorsitzende des Deutschen Down-Syndrom InfoCenters in Lauf.

Cora Halder: Junge Menschen mit Down-Syndrom sollten zum selben Zeitpunkt das Haus verlassen wie ihre Geschwister – also wenn sie 20 bis 25 Jahre alt sind. Das hängt davon ab, wie selbstständig der junge Mensch ist. Viele Eltern lassen ihre Kinder ungern gehen, auch weil es wenig gute alternative Wohnmodelle gibt.

Etta Wilken: Der Auszug hängt von individuellen Bedingungen ab. Wichtig ist, dass Kontakte zu Gleichaltrigen bestehen und außerhalb häusliche Unternehmungen stattfinden. Der Auszug muss ohne Zeitdruck geplant und rechtzeitig offen angesprochen werden.

Rolf Flathmann: Wie bei nicht behinderten, jungen Erwachsenen gibt es Entwicklungen, die man abwarten sollte. Oftmals entsteht aus Freundschaften der Wunsch zusammen zu ziehen. Auch gemeinsame Unternehmungen in Wohngemeinschaften sind oft ein Grund, dort leben zu wollen. Wichtig ist, dass die Eltern dann nicht festhalten.

Frage 2:

Welche finanzielle Vorsorge sollen Eltern für ihre älter werdenden Kinder mit Down-Syndrom treffen?

Cora Halder: Ich empfehle den Eltern, sich über das Behinderten-Testament zu informieren. Es ermöglicht, dass



Prof. em. Dr. Etta Wilken hatte bis 2004 eine Professur an der Leibniz Universität Hannover für Allgemeine und Integrative Behinderten-Pädagogik inne.

den Behinderten ihr Erbanteil nicht genommen wird, wenn Gelder für die Betreuung benötigt werden. Menschen mit Down-Syndrom sollten einen Beruf ausüben, ihr eigenes Geld verdienen und einen Rentenanspruch erwerben.

Etta Wilken: Es ist unbedingt erforderlich, sich Informationen bei den Behinderten-Verbänden einzuholen. Dabei sind die jeweiligen individuellen Bedingungen zu berücksichtigen, um entsprechend angepasste Lösungen zu finden. Dies gilt auch für gespartes Vermögen, wenn behinderte Personen Sozialhilfe erhalten.

Rolf Flathmann: Menschen mit Down-Syndrom dürfen kein Vermögen besitzen. Wenn Vermögen vorhanden ist, muss es für den notwendigen Lebensunterhalt verwendet werden. Ich rate daher zu einer einzigen Vorsorge: der Sterbegeldversicherung. Hierbei sollte der Behinderte nicht Versicherungsnehmer, sondern Nutznießer sein.

Frage 3:

Gibt es altersspezifische Krankheiten für Menschen mit Down-Syndrom?

Cora Halder: Ja, die gibt es. Depressionen kommen häufig vor, werden aber oft nicht erkannt. Wenn diese Menschen sich plötzlich zurückziehen, kann das ein Anzeichen einer Depression sein. Dies kommt häufig bei jüngeren Erwachsenen vor. Auch Demenz wird oft diagnostiziert, dabei können Erkrankungen wie Seh- oder Hörschwäche die Ursache sein.

„Wir werden erwachsen“

Informationsveranstaltung mit Prof. em. Dr. Etta Wilken, Prof. em. Dr. Udo Wilken



Wohnen, Partnerschaft, Beruf – Wie geht es weiter? Für heranwachsende Menschen mit Down-Syndrom und ihre Eltern stellen sich die selben Fragen wie für alle anderen auch. Lebensperspektiven müssen entwickelt, das Machbare muss mit den Wünschen der heranwachsenden Menschen mit Down-Syndrom abgestimmt werden.

Bei der Berufswahl herrschen oft große Diskrepanzen zwischen Arbeitswunsch und Realität. Aber auch die Vorstellungen klaffen weit auseinander. „Nicht immer wissen die Eltern besser, was die Jugendlichen wollen und was sie erreichen können“, sagt Professor Dr. Etta Wilken. Freundschaft und Partnerschaft sind ebenso Thema wie



das Wohnen. Denn auch bei der Wahl der Wohnform sollten die Wünsche der jungen Menschen berücksichtigt werden.

Wie die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten für selbstständiges Leben gefördert werden können, das erfahren Sie auf der Informationsveranstaltung während des Down-Sportlerfestivals.

Etta Wilken: Es gibt keine anderen Alterserkrankungen, aber die Gesundheit ist insgesamt fragiler. Ob Demenz häufiger auftritt, ist nicht bewiesen. Aber sie kann deutlich früher eintreten. Auch andere Alterserkrankungen können schon mit 30 oder 40 Jahren beginnen. Das betrifft das Hören, das Sehen, die Beweglichkeit und die Ausdauer. Eine sorgfältige Diagnose und Beobachtung ist wichtig, damit nicht zum Beispiel Altersschwerhörigkeit unerkannt bleibt und als beginnende Demenz interpretiert wird.



Rolf Flathmann ist Vorstandsvorsitzender der Lebenshilfe Bremerhaven.

Rolf Flathmann: Sicherlich gibt es die. Das Problem ist, dass jetzt erstmals eine Generation ins höhere Alter kommt und es bisher noch keine Beobachtungen dazu gibt. Aber demenzielle „Erscheinungen“ treten vermehrt auf. Zu Depressionen lässt sich sagen: Bei einem abwechslungsreichen Lebensumfeld gibt es nicht mehr und nicht weniger Depressionserkrankungen als bei Nichtbehinderten.

TIPP!

Ihr persönlicher Tipp zum Thema Älterwerden.

Cora Halder: Mein Appell an alle Eltern: Erziehen Sie Ihre Kinder mit Down-Syndrom so selbstständig wie möglich. Sie sollen einmal selbst bestimmen können, wie sie wohnen und was sie arbeiten wollen. Bauen Sie rechtzeitig ein soziales Netz auf, damit die Kinder nicht so isoliert sind und Kontakt zu anderen Menschen haben.

Etta Wilken: Wir müssen dafür sorgen, dass Jugendliche Freizeitaktivitäten lernen sowie Interessen und Kompetenzen für die Erwachsenenzeit entwickeln. Sie müssen aktiv bleiben. Mein Appell: Macht was! Tanzen und Schwimmen sind zum Beispiel schöne Aktivitäten.

Rolf Flathmann: Den älter werdenden Eltern rate ich, die Betreuung des Kindes rechtzeitig so zu organisieren, dass eigene Freiräume da sind und eigene Wünsche und Ideen verwirklicht werden können. Den älter werdenden Menschen mit Down-Syndrom rate ich aktiv zu bleiben, Hobbys auszubauen, kreativ zu werden. Kunst und Malerei sind zum Beispiel schöne Hobbys.

NEUER RATGEBER

„Erwachsene mit Down-Syndrom verstehen, begleiten und fördern“

Welche Verhaltensweisen und –auffälligkeiten treten bei Jugendlichen und Erwachsenen mit Down-Syndrom häufig auf? Weshalb werden manche fälschlicherweise als psychische Störung behandelt? Welche emotionalen Verhaltensmerkmale sind typisch?

Zwei Ärzte, die auf 30 Jahre Erfahrung bei der Behandlung von über 3.000 Jugendlichen und Erwachsenen mit Down-Syndrom zurückblicken, haben ihr Wissen jetzt in einem leicht lesbaren und ermutigenden Wegweiser zusammengefasst.

Die Autoren des Buches sind Dennis McGuire und Brian Chicoine. Herausgeber ist das Deutsche Down-Syndrom InfoCenter. Es ist erschienen bei Woodbine House, Inc., USA und kostet 39,95 Euro.



Wir gehören dazu!

7. Deutsches Down-Sportlerfestival



Im Rahmen der HEXAL-Initiative „Für eine bessere Zukunft!“



Mitmachen – Rekorde knacken – Spaß haben!

Wer einmal dabei war, möchte es nicht mehr missen – das Deutsche Down-Sportlerfestival. Zum siebten Mal findet es in Frankfurt am Main statt, zum fünften Mal in Magdeburg. Immer neue Highlights ziehen Jahr für Jahr mehr Menschen an. Emotionaler Höhepunkt ist immer wieder die Siegerehrung – diesmal sogar mit eigener Hymne.

Einmal im Mittelpunkt stehen! Einmal bei den Ersten sein! Einmal zeigen, was in einem steckt! Das können Menschen mit Down-Syndrom am 16. Mai in Frankfurt am Main und am 19. September in Magdeburg. Ein außergewöhnliches Sportfest erwartet Sportler und Zuschauer. Es wird gelaufen, gesprungen, geworfen. In Tanz-Workshops lernen die Sportbegeisterten Modern-Style-Dancing. Wer im vergangenen Jahr dabei war, wird sich erinnern, wie die „neuen“ Popstars mit ihren Tanzaufführungen die 2.000 Besucher begeisterten.

Erstmals 1000m-Lauf

Erstmals gibt es in diesem Jahr in Frankfurt einen 1000m-Lauf. Wer regelmäßig Sport treibt und zuvor ein wenig trainiert, darf zeigen, dass er auch zu Ausdauerleistungen fähig ist. „Es waren noch nie so viele Menschen mit Down-Syndrom bei einer Veranstaltung

wie hier in Frankfurt“, sagte Cora Halder vom Deutschen Down-Syndrom Info Center im Anschluss an das Down-Sportlerfestival 2008.

Veranstalter rechnen mit Rekordzahlen

475 Sportler mit Down-Syndrom waren 2008 allein nach Frankfurt am Main gekommen. Nach Magdeburg kamen mit 240 Teilnehmern ebenfalls so viele Sportler wie nie zuvor. Auch in diesem Jahr rechnet die Hexal Foundation gGmbH, die das Sportfest im Rahmen ihrer Initiative „Für eine bessere Zukunft“ 2003 ins Leben rief, mit Rekordzahlen.

Wer 2009 dabei sein, die vielen Highlights genießen und am Abend mit einer Sieger-Medaille heimgehen möchte, der kann sich ab sofort anmelden unter www.down-sportlerfestival.de.

16. Mai 2009
Sport- und Freizeitzentrum Kalbach,
FRANKFURT AM MAIN

19. September 2009
Hermann-Gieseler-Halle,
MAGDEBURG

Kicken mit der Kaiserin

111 Länderspiele hat sie bestritten. 2003 und 2007 hat sie mit der Deutschen Fußballnationalmannschaft den Weltmeistertitel der Frauen geholt. 2011 wird sie als Präsidentin des Organisationskomitees der Frauenfußball-WM in Deutschland ausrichten. Wenn Franz Beckenbauer der Fußball-Kaiser ist, dann ist sie unbestritten die Fußball-Kaiserin: Steffi Jones. Beim Down-Sportlerfestival in Frankfurt ist sie dabei und zeigt den vielen Sportbegeisterten den ein oder anderen Trick, wie man den Fußball weltmeisterlich ins Tor kickt. Wir freuen uns auf Steffi Jones.



Große Prominenz beim Down-Sportlerfestival. Auch 2009 erwarten wir wieder Prominente, die das Deutsche Down-Sportlerfestival unterstützen. Im vergangenen Jahr waren Jo Bolling, Bobby Brederlow, Claus Theo Gärtner, Joachim Hermann Luger und Edgar Itt angereist, um die kleinen und großen Sportler anzuspornen.

Tanzen wie ein POPSTAR mit Pete und Paul

Wer wünscht sich nicht, wie ein echter Popstar zu tanzen. So cool zu sein wie die jungen Tänzer in Video-Clips. Beim Down-Sportlerfestival ist das möglich. Tanzlehrer Pete bietet – wie im Vorjahr – drei Tanz-Workshops an. „Tanzen im Modern Style“ ist das Motto der einstündigen Kurse diesmal. Mitmachen kann jeder, der Spaß an Musik und Bewegung hat. „Man braucht kein Talent, um das zu erlernen“, sagt Pete. Da das Interesse an den Workshops im vergangenen Jahr sehr groß war, können

beim diesjährigen Festival mehr Tanzbegeisterte teilnehmen. Sie müssen allerdings mindestens zwölf Jahre alt sein. In jedem der drei Tanzkurse dürfen bis zu 40 Tanz-Fans mitmachen. Unterstützt wird Pete dabei von seinem Zwillingbruder Paul. Beide sind ausgebildete Aerobic- und Fitnesstrainer. Zur Siegerehrung zeigen die Workshopteilnehmer dann, was sie in so kurzer Zeit gelernt haben.

Wer mitmachen möchte, sollte sich möglichst bald anmelden.

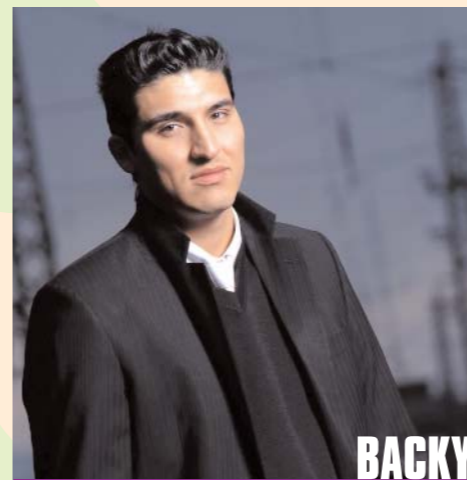


1000m-Lauf

Neues Highlight beim Down-Sportlerfestival

Erstmals können die Sportler auch ihre Ausdauer-Leistung unter Beweis stellen: Beim 1000m-Lauf. Auch hier ist die Freude wichtiger als die sportliche Höchstleistung. Zehn bis 15 Minuten geben die Teilnehmer ihr Bestes, um unter dem Applaus der Zuschauer über die Ziellinie zu laufen. Wie an all unseren Sport-

stationen werden Helfer mitlaufen und die Sportler begleiten. Wer an diesem Langstreckenlauf teilnehmen möchte, sollte allerdings regelmäßig Sport treiben und vorher zu Hause auch einmal einen 1000m-Lauf trainieren. Gute Schuhe sind natürlich ebenso wichtig wie eine gute Kondition.



SONG Premiere zum Down-Sportlerfestival

Eine eigens komponierte Hymne können die Besucher des Down-Sportlerfestivals in diesem Jahr erstmals gemeinsam singen.

Nur für dieses Fest komponierte Backy, dem man eine Stimme wie Xavier Naidoo nachsagt, ein Lied, das für eine außergewöhnliche Stimmung sorgen wird. Der 24-jährige Sänger aus Kassel hat im vergangenen Jahr seine erste Single „Schlaflose Nächte“ veröffentlicht. Bekannt wurde er durch Songs, die er zusammen mit Metaphysics (Söhne Mannheims) und Tim Taylor (HipHop) aufgenommen hat.

Jetzt dürfen wir gespannt sein auf seinen neuesten Song, der erstmals beim Down-Sportlerfestival zu hören sein wird.

MARKENZEICHEN: Treue Augen und wuscheliges Fell



Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes eine große Attraktion beim vergangenen Down-Sportlerfestival – die Riesen-Neufundländer mit ihren treuen Augen und dem wuscheligen Fell. Auch in diesem Jahr kommen sie zur Freude der vielen Kinder wieder und werden sich geduldig streicheln lassen. „Lebensfreude auf großen Pfoten“ heißt das vierbeinige Therapeuten-Team, das schon viele Menschen glücklich gemacht hat. Sie vermitteln Sicherheit und das Gefühl einzigartig zu sein. Zuneigung und

Vertrauen geben sie den Menschen. Das Team vom Verein Neufundländer in Not e.V. besucht mit seinen treuen Hunden Kindergärten, Schulen, Einrichtungen der Behindertenhilfe und werden als Co-Therapeuten in einer Praxis eingesetzt.

Vierbeinige Therapeuten

Der Verein Neufundländer in Not gab ihnen nicht nur ein neues Zuhause, sondern mit dem Projekt „Lebensfreude auf großen Pfoten“ auch eine neue Aufgabe.

Geschichten am Rande....

Warten auf das Christkind

Zitat eines Vaters: „Für meine kleine Tochter ist das Down-Sportlerfestival wie Weihnachten: Sie redet das ganze Jahr darüber und wartet ebenso aufgeregt darauf wie auf das Christkind!“



Philipps Lieblingsspiel

Zitat Philipp: „Komm Lisa. Wir spielen wieder ‚Wir fahren mit dem Zug zum Down-Sportlerfestival!‘. Und dann rücken Philipp und Lisa ihre kleinen Kinderstühlchen hinter einander und fahren los.“



Mut im Sportverein

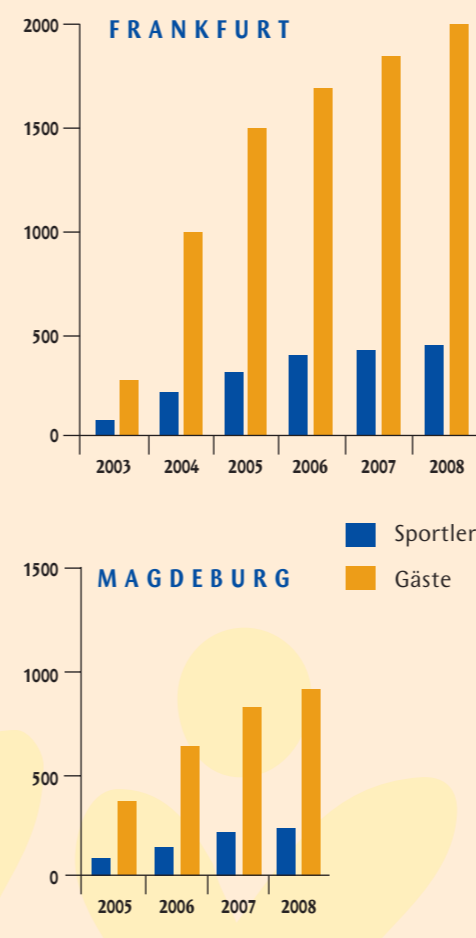
Was ist motivierender als ein erfolgreiches Sportfest? Björn jedenfalls wollte direkt nach dem Down-Sportlerfestival in einen Sportverein gehen. Das hat er sich vorher nicht getraut. Jetzt ist er stolz auf seine Leistungen und die anderen Kinder akzeptieren ihn.



Gesund essen

Gesund essen und ein bisschen abnehmen – das war für Marc und seine Mutter ein monatelanges Reizthema. Nicht so kurz vorm Down-Sportlerfestival: „Mama, ich will wieder in mein T-Shirt passen. Das ist mir zu eng geworden. Ich will abnehmen.“

Entwicklung der Down-Sportlerfestivals



IMPRESSUM

medandmore
communication GmbH
Friedberger Straße 2, 61350 Bad Homburg
Tel.: 0 61 72 / 966 1-0 Fax: 0 61 72 / 966 1-11
Email: down-sportlerfestival@medandmore.de

Grußworte



Frankfurt ist berühmt für seine Welt-offenheit, Toleranz und Achtung allen Menschen gegenüber. Es ist eine ganz besondere Ehre

für unsere Stadt, dass wir in diesem Jahr bereits zum siebten Mal das weltweit einzigartige Down-Sportlerfestival austragen dürfen. Ich heiße alle Familien, die zu diesem Sportereignis aus der ganzen Republik zu uns kommen, recht herzlich willkommen und wünsche allen viel Spaß bei diesen spannenden Wettkämpfen.

Petra Roth

Petra Roth
Oberbürgermeisterin
der Stadt Frankfurt am Main



Herzlich willkommen zu einer Neuauflage des Deutschen Down-Sportlerfestivals. Magdeburg ist wieder gern Gastgeber für dieses Sportereignis. Die gute Reso-

nanz bei den Aktiven aus ganz Deutschland, eine ausgelassene Stimmung in unserer Hermann-Gieseler-Halle sowie die gemeinsame Freude am Sport dokumentieren Jahr für Jahr: Das Deutsche Down-Sportlerfestival wird in der Stadt des Sports und der Begegnung hervorragend angenommen. Mein Dank gilt allen, die zum Gelingen dieses Sportereignis organisatorisch, sportlich oder finanziell beitragen. Ich wünsche allen Teilnehmern und Betreuern wieder viel Freude in Magdeburg.

Lutz Trümper

Dr. Lutz Trümper
Oberbürgermeisters der
Landeshauptstadt Magdeburg

Programm Frankfurt

7. Deutsches Down-Sportlerfestival 16. Mai 2009, Sport- und Freizeitzentrum Frankfurt/Kalbach Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt am Main

ab 9.30 Uhr	Einlass und Ausgabe der Starterpakete
10.45 Uhr	Aufstellung zum Einzug
11.00 Uhr	Feierlicher Einzug der Sportler
11.30 – 16.15 Uhr	Sportprogramm: Lauf, Weitsprung, Weitwurf, Tennis, Tischtennis, Judo, Modern-Dance-Tanzworkshop, Spiele und Mitmachprogramm
13.00 – 14.00 Uhr	Infoveranstaltung für Eltern: Wenn Kinder mit Down-Syndrom erwachsen werden.
Ca. 16.30	Siegerehrung mit Rahmenprogramm, Aufführung der Tanz-Workshops
Ca. 18.00 Uhr	Ausklang

Programm Magdeburg

7. Deutsches Down-Sportlerfestival 19. September 2009, Hermann-Gieseler-Halle Wilhelm-Kobelt-Straße 40, 39108 Magdeburg

ab 8.30 Uhr	Einlass und Ausgabe der Starterpakete
09.45 Uhr	Aufstellung zum Einzug
10.00 Uhr	Feierlicher Einzug der Sportler
10.30 – 15.15 Uhr	Sportprogramm: Lauf, Weitsprung, Ballstoßen, Hindernislauf, Handball, Judo, Modern-Dance-Workshop, Spiele und Mitmachprogramm
12.00 – 13.00 Uhr	Infoveranstaltung für Eltern: Wenn Kinder mit Down-Syndrom erwachsen werden.
Ca. 15.30	Siegerehrung mit Rahmenprogramm Aufführung der Tanz-Workshops
Ca. 17.00 Uhr	Ausklang

INFOS ZUR ANMELDUNG:

Anmeldeunterlagen, Neuigkeiten, Hinweise zu Anfahrt und Übernachtung sowie Eindrücke der vergangenen Jahre erhalten Sie unter www.down-sportlerfestival.de oder unter der Telefonnummer 06172/9661-25.

Veranstaltungstipp: 21. November 2009 – Medica Düsseldorf

Menschen mit Down-Syndrom – Ist mein Kind unter- oder überfordert? Das ist das Thema beim Informationsforum auf dem Messegelände Düsseldorf. Im Anschluss werden Förderpreise für Down-Syndrom-Selbsthilfegruppen verliehen. Informationen unter www.selbsthilfe.de

Wir gehören dazu!

Deutsches Down-Sportlerfestival

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. Dr. Hubertus von Voß, München
Prof. Dr. Etta Wilken, Hildesheim

Kooperationspartner

- Salutas Pharma GmbH
- Stadt Frankfurt am Main
- Stadt Magdeburg
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.
- Deutsches Down-Syndrom InfoCenter
- Fachzeitschrift "Kinder- und Jugendarzt"
- Kindernetzwerk e.V.
- Kinderzentrum München
- abc tennis
- Budo Club Mühlheim e.V.
- Deutsch-Türkischer Verein zur Förderung des Behindertensports e.V.
- Gib mir deine Hand e.V.
- Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
- Hessischer Judoverband
- HLV-Kreis Frankfurt
- Jiu-Jitsu-Club „Yawara“ Magdeburg e.V.
- Kneipp Verein Magdeburg e.V.
- Olympiastützpunkt Magdeburg
- SC Magdeburg
- Stadtsportbund Magdeburg
- Sportkreis Frankfurt
- TV Eschersheim 1895 e.V.
- TV Kalbach 1890 e.V.
- Versehrten Sportgemeinschaft Ffm e.V.
- VSB 1980 Magdeburg e.V.