

# Am 21.3. ist World-Down- Syndrome-Day

Menschen mit Down-Syndrom wollen und können als voll akzeptierte Mitglieder dieser Gesellschaft leben. Helfen Sie mit, dass dies gelingt! Vergessen Sie Ihre Vorurteile, begegnen Sie ihnen offen, neugierig und mit Respekt. Die Aufrichtigkeit und Natürlichkeit dieser Menschen wird Sie überraschen.

Down-Syndrom – auch Trisomie 21 genannt – ist eine genetische Besonderheit, bei der das Chromosom 21 dreifach vorhanden ist. In Anlehnung daran wurde als Datum des Welt-Down-Syndrom-Tages der 21.3. gewählt.

## „Heute ist mein Tag, weil ...“

*... ich immer noch selbstständig meine Brötchen einkaufen gehen kann. Zugegeben, den Gehwagen brauche ich dazu schon. Aber das ist für eine Dame mit DS in meinem Alter durchaus legitim. Als ich vor 67 Jahren geboren wurde, hat übrigens niemand geahnt, dass ich so lange durchhalte ...“*

60 Jahre und älter werden heute Menschen mit Down-Syndrom. Ein Grund mehr, sie von klein an auf ein langes Leben vorzubereiten und dafür Sorge zu tragen, dass ihnen eine gute Lebensqualität möglichst lange erhalten bleibt. Gute medizinische Betreuung und Weiterbildungsangebote im Erwachsenenalter sind dabei wichtige Voraussetzungen.

Fotos: Heinz Heiss, Gabriele Schätz und Conny Wenk

Mehr Infos unter  
[www.ds-infocenter.de](http://www.ds-infocenter.de)



# Heute ist unser Tag!







## „Heute ist mein Tag, weil ...“

*... ich nun endlich eine Zahnücke habe! Und das bedeutet, dass ich jetzt in die Schule darf. Angemeldet bin ich schon, bald geht's los. Mein Integrationshelfer und ich stehen schon in den Startlöchern.“*

Um sich bestmöglich zu entwickeln, sollten Kinder mit Down-Syndrom Regelschulen besuchen, in denen sie gemeinsam mit anderen Kindern spielen und lernen können. Davon profitieren alle! Außerdem ist es ihr gutes Recht!

## „Heute ist mein Tag, weil ...“

*... ich mich nachher mit meinen Freunden treffe. Wir bauen weiter an unserem Baumhaus, spielen Ball und gehen abends dann gemeinsam zum Schwimmtraining. Zum Abschluss gibt es noch eine Pizza.“*

In der Freizeit gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen, ist für Teenager mit Down-Syndrom besonders wichtig. Durch eine sinnvolle, aktive Freizeitgestaltung halten sie sich körperlich und geistig fit und können so außerdem ein gutes tragfähiges soziales Netz aufbauen.



## „Heute ist mein Tag, weil ...“

*... ich mit dem Goldenen Chromosom ausgezeichnet wurde – eine Auszeichnung für Menschen mit Down-Syndrom, die etwas spezielles geleistet haben. Ich unterstütze andere bei Zukunftskonferenzen, bin als Assistentin in einer Kunstschule tätig und selbst Malerin. Eine eigene Ausstellung hatte ich schon.“*

Menschen mit Down-Syndrom tun heute erstaunliche Dinge, Dinge die wir noch vor einigen Jahren nicht für möglich gehalten haben. Mit einer besseren Bildung, in einem positiven Umfeld, das sie ernst nimmt, herausfordert und Erwartungen stellt, können sie über sich selbst hinauswachsen.