

**DOWN-SYNDROM**  
ÖSTERREICH



# SCHULLEBEN MIT DOWN-SYNDROM

# Willkommen im Abenteuer Schule mit Down-Syndrom

Der Schulstart ist ein aufregender Moment – für Kinder, Eltern sowie Lehrer:innen gleichermaßen. Besonders für Kinder mit Down-Syndrom und ihre Familien bringt dieser Schritt Freude, aber auch Herausforderungen mit sich. In den vergangenen Jahren haben immer mehr Kinder mit Down-Syndrom einen Platz in Regelschulen gefunden – eine Entwicklung, die zeigt, wie wichtig Inklusion ist. Doch für viele Pädagog:innen ist der Umgang mit Trisomie 21 neu. Diese Broschüre möchte Eltern und Lehrkräften dabei helfen, Unsicherheiten abzubauen, und zeigen, wie gemeinsames Lernen gelingen kann – damit alle Kinder ihre ersten Schultage mit Vergnügen erleben können.

**Trauen Sie Ihrem Kind mit Down-Syndrom viel zu, es wird Sie nicht enttäuschen!**



## Bereicherung und Herausforderungen

Das gemeinsame Lernen in Integrationsklassen bereichert Kinder mit Down-Syndrom enorm. Ihre Imitationsfähigkeit unterstützt die Entwicklung, dennoch gibt es Herausforderungen, wie Verweigerung, Aggression oder „Kaspern“. Diese sind oft Anzeichen für Reizüberflutung. Kurze Pausen und Rückzugsräume helfen, ebenso wie das „Sowohl als auch“: Integration im Klassenverband sowie Einzelarbeit in ruhiger Umgebung.

## Gemeinsam spielen, gemeinsam lernen

Kinder mit Down-Syndrom sind beliebte Spielkameraden. Sie beobachten gerne in Ruhe, bevor sie aktiv teilnehmen. Wichtig sind Geduld und weniger hektische, langsamere Spiele, um ihre Integration zu fördern.

## Tipps für den Alltag

- Zeit lassen: Kinder brauchen manchmal länger, um auf Fragen zu antworten – Geduld ist wichtig.
- Klare Regeln: Weniger und einfache Regeln helfen. Zu viel Lärm kann zu Rückzug oder auffälligem Verhalten führen.
- Ruhephasen: Zeit allein hilft den Kindern, sich vor Reizüberflutung zu schützen.
- Wut akzeptieren: Aggressionen entstehen oft bei zu vielen Reizen. Klare Grenzen setzen hilft, z. B. ein kurzes „Nein“.
- Augenkontakt: Direkter Blickkontakt und kurze, klare Sätze sind wichtig für das Sprachverständnis.
- Nonverbale Kommunikation: Kinder nutzen häufig Körpersprache und Gebärden. Diese sollten bewusst wahrgenommen werden.

## Positive Erfahrungen

Lehrer:innen von Kindern mit Down-Syndrom erleben Achtsamkeit, Freude, Geduld und Offenheit. Diese Kinder entwickeln sich besonders gut, wenn sie individuelle Förderung erhalten. Erfolge beim Lernen sind oft eine Frage der richtigen Unterstützung – und sie überraschen oft positiv.

## Allgemeine Lerntipps

- Das Trinken von Wasser (ohne Kohlensäure) verbessert die Konzentrationsleistung merklich
- Informationen bildhaft einprägen
- Mehrkanaliges Lernen: Möglichst viele Sinnesorgane beteiligen
- Angebotene Informationen versprachlichen, d. h., immer dazu sprechen
- Häufiges Wiederholen zu Beginn der Einspeicherphase, später in größeren Zeitabständen



## Erfolgserebnisse fördern

- Loben Sie das Schulkind für erbrachte Anstrengung, Bemühen und Mitarbeit, nicht nur für ein richtiges Ergebnis.
- Geben Sie dem Lernstoff eine Bedeutung. Zum Beispiel, indem Sie auf Hobbys und Interessen eingehen.

## Wir behalten

- 10 % von dem, was wir hören
- 20 % von dem, was wir sehen
- 30 % von dem, was wir lesen
- 50 % von dem, was wir hören und sehen
- 70 % von dem, was wir selber sagen
- 90 % von dem, was wir selber tun



MED<sup>EL</sup>

## Geeignete Hörsysteme bei Down-Syndrom

**hoerverlust.at** bietet Betroffenen und Angehörigen umfassend Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu allen Bereichen, die sie auf dem Weg zum Hören benötigen.

Ihr Wegbegleiter vom ersten Verdacht bis zur optimalen Versorgung:

*Von Anfang an - ein Leben lang!*



Alle Informationen unter  
[hoerverlust.at/downsyndrom](https://www.hoerverlust.at/downsyndrom)



**Leben**  
mit hoerverlust.at



## Unser Tipp: der konsequente Wechsel von Konzentration und Entspannung

Bei vielen Schüler:innen mit Down-Syndrom hat sich folgender Konzentrations- und Entspannungsrhythmus sehr bewährt:

- 30–40 Minuten Konzentration, 10 Minuten Pause
- 30–40 Minuten Konzentration, 15 Minuten Pause
- 30 Minuten Konzentration, 30 Minuten Pause
- danach wieder 20–30 Minuten Konzentration, 10 Minuten Pause

Durch einen konsequenten Wechsel von Konzentration und Entspannung kommen viele Menschen mit Down-Syndrom in einen natürlichen Arbeitsrhythmus, in dem sie sich kaum von Nebengeräuschen oder Bewegungen anderer Menschen ablenken lassen.

## Fazit

Kinder mit Down-Syndrom bereichern das Miteinander durch besondere Qualitäten wie Fröhlichkeit und Empathie. Geduld, klare Regeln, Rückzugsorte und individuelle Förderung schaffen den Raum, den diese Kinder für ihre Entwicklung benötigen.



### Down-Syndrom Österreich

Fadingerstraße 15  
5020 Salzburg

+43 664 2133490

office@down-syndrom.at  
www.down-syndrom.at



### Down-Syndrom Zentrum

Leben Lachen Lernen

Kärntnerstraße 395  
8700 Leoben

+43 3842 26852

zentrum@down-syndrom.at  
www.downsyndromzentrum.at