

EINEM ERWACHSENEN MENSCHEN MIT DOWN-SYNDROM HELFEN, SEINE EMOTIONEN ZU BEWÄLTIGEN

Schulung für Eltern, Angehörige und Fachkräfte

Wut, Frustration, Angst und Hypersensibilität im Alltag begleiten

Dauer : 5 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 13 Lektionen	Zielgruppe : Eltern, Angehörige, Fachkräfte
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Erwachsene mit Down-Syndrom erleben ihre Emotionen mit einer besonderen Intensität. Diese Eigenschaft ist keine Laune oder unreifes Verhalten, sondern das Ergebnis neurologischer und entwicklungsbedingter Faktoren. Diese Schulung gibt Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand, um die emotionalen Erfahrungen zu verstehen und angemessen zu begleiten. Sie lernen, häufige Auslöser zu identifizieren, Vorzeichen einer Krise zu erkennen und praktische Werkzeuge zur emotionalen Regulierung einzusetzen. Sie werden wissen, wie man emotionale Krisen mit einem festen, aber respektvollen Rahmen bewältigt und eine vorhersehbare und sichere Umgebung schafft, die das emotionale Vertrauen langfristig stärkt.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Emotionen bei Erwachsenen mit Trisomie verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Erwachsenen helfen, seine Emotionen auszudrücken	3 Lektionen
MODULE 3	Emotionale Krisen bewältigen	3 Lektionen
MODULE 4	Emotionale Vertrauen entwickeln	3 Lektionen
MODULE 5	Die DYNSEO-Tools	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Die neurologischen und entwicklungsbedingten Mechanismen verstehen, die emotionale Intensität erklären
- Häufige Auslöser identifizieren und Vorzeichen vor der Krise erkennen
- Altersgerechte visuelle Hilfsmittel verwenden und den emotionalen Wortschatz entwickeln
- Regulierungsroutinen einführen und anwenden
- Emotionale Krisen mit einem festen, aber respektvollen Rahmen bewältigen
- Techniken zur Beruhigung während und nach der Krise anwenden
- Fortschritte auf erwachsene Weise würdigen
- Eine vorhersehbare und sichere Umgebung schaffen
- Schwierige Situationen antizipieren und soziale Szenarien entwickeln

Allgemeine Informationen

Dauer	5 Stunden Online-Schulung
Zielgruppe	Eltern, Angehörige, Fachkräfte und nahestehende Personen, die einen Erwachsenen mit Down-Syndrom begleiten

Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Warum Emotionen manchmal intensiv sind

- Die unterschiedliche Entwicklung des präfrontalen Cortex und Auswirkungen auf die Regulierung
- Die Diskrepanz zwischen Empfinden und Ausdruck: kommunikative Frustration
- Sensorische Hypersensibilität: Geräusche, Menschenmengen, Lichter
- Schwierigkeiten beim Entschlüsseln impliziter sozialer Codes
- Das akute Bewusstsein für die eigene Andersartigkeit und angesammelte Verletzungen

Lektion 2 - Die häufigen Auslöser

- Körperliche und kognitive Müdigkeit: ESAT-Arbeitstag, Kompensationsaufwand
- Unvorhergesehenes und Routineänderungen: Zeitpläne, abgesagte Aktivitäten
- Missverständnisse und komplexe soziale Situationen
- Übergänge zwischen Aktivitäten oder Umgebungen
- Sensorische Überlastung: Einkaufszentren, überfüllte Verkehrsmittel
- Frustrationen im Zusammenhang mit Autonomie und Beziehungsprobleme

Lektion 3 - Wie man die Anzeichen vor der Krise erkennt

- Körperliche Zeichen: verspannte Schultern, geballte Fäuste, beschleunigte Atmung
- Verhaltensänderungen: Unruhe oder Rückzug, Blickvermeidung
- Änderungen in der Kommunikation: veränderter Tonfall, zwanghafte Wiederholungen
- Disproportionale Reaktionen und Verbalisierungen von Unbehagen
- Visuelle Stressskala von 1 bis 5 zur Identifizierung des Stressniveaus

Lektion 1 - Die für Erwachsene geeigneten visuellen Hilfsmittel

- Emoti-Karten mit realistischen Gesichtern und nuancierten Emotionen
- Dezentere Stressskala von 1 bis 10 mit visuellen Abstufungen
- Smartphone-Apps zur Stimmungsverfolgung für mehr Diskretion
- Piktogramme für Situationen und Bedarfs-Karten
- Den Erwachsenen in die Erstellung der Werkzeuge einbeziehen

Lektion 2 - Den emotionalen Wortschatz erweitern

- Vom bestehenden emotionalen Wortschatz ausgehen
- Emotionale Ausdrucksweise modellieren und Worte für beobachtete Emotionen finden
- Medien nutzen: Filme, Serien zur Identifizierung von Emotionen
- Nuancen einführen: leicht genervt versus sehr wütend
- Emotionen und Körperempfindungen verknüpfen

Lektion 3 - Die Routinen der emotionalen Regulierung

- Frei zugänglicher Rückzugsraum mit beruhigenden Elementen
- Atemtechniken: Bauchatmung, quadratische Atmung (4-4-4-4)
- Regelmäßige körperliche Aktivität als emotionales Ventil
- Beruhigende sensorische Aktivitäten: Musik, Bad, Massage
- Regelmäßige emotionale Bilanz nach intensiven Aktivitäten

Lektion 1 - Einen festen, aber respektvollen Rahmen wahren

- Sicherheit priorisieren für Person, Begleiter und Umwelt
- Ruhig bleiben: tief durchatmen, Ton senken, Gesten verlangsamen
- Grenzen mit Respekt vor der Würde des Erwachsenen wahren
- Körperhaltung anpassen: offen, nicht konfrontativ
- Einfache und beruhigende Sprache verwenden
- Die Krise nicht bestrafen: Überreagieren von inakzeptablem Verhalten unterscheiden

Lektion 2 - Techniken zur Beruhigung

- Geführte Atmung: Beispiel geben, laut zählen, Ausatmung verlängern

- Bewegung: gehen, Hände schütteln, dehnen, Muskeln anspannen
- Tiefen Druck: feste Umarmung, Gewichtsdecke, Druck auf Schultern
- Freiwillige Isolation in ruhigem Raum, Wasser trinken oder ins Gesicht spritzen
- Aufmerksamkeitsumlenkung: Musik, beruhigende Aktivität

Lektion 3 - Nach der Krise

- Erholungszeit lassen bevor man über alles spricht
- Post-kritische Emotionen annehmen: Weinen, Scham, Schuld sind normal
- Respektvolles Debriefing: Auslöser identifizieren ohne Schuldzuweisungen
- Alternativen erkunden für die nächste ähnliche Situation
- Emotion vom Verhalten trennen: Wut ist akzeptabel, Gewalt nicht
- Tagebuch führen bei häufigen Krisen: Datum, Auslöser, Dauer, was geholfen hat

MODULE 4

Emotionale Vertrauen entwickeln

3 Lektionen

Lektion 1 - Wertschätzung der Fortschritte

- Kleine Schritte feiern: Verbalisation des Unbehagens, Anwendung der Techniken
- Bemühungen auf erwachsene Weise anerkennen, herablassenden Ton vermeiden
- Die Person in die Selbstbewertung einbeziehen
- Nicht vergleichen: Fortschritte im Vergleich zu sich selbst feiern
- Höhen und Tiefen akzeptieren: emotionale Fortschritte sind nie linear

Lektion 2 - Ein vorhersehbares und sicheres Umfeld schaffen

- Visuelle Planungen für Erwachsene: Kalender, Smartphone-App
- Änderungen so früh wie möglich ankündigen und erklären
- Übergangsrituale zwischen Arbeit und Abendaktivitäten einführen
- Stabilität der Bezugspersonen gewährleisten
- Neue Erfahrungen vorbereiten: Fotos, Videos, vorbereitende Besuche

Lektion 3 - Schwierige Situationen antizipieren

- Wiederkehrende schwierige Situationen auflisten: Transport, Arzttermine, Feste
- Soziale Szenarien für jede Situation erstellen
- Werkzeugkiste vorbereiten: Kopfhörer, Musik, sensorisches Objekt, Snack
- Briefing vor der Situation und schrittweise Einführung
- Immer einen Plan B haben: Möglichkeit zu gehen, Vertrauensperson
- Erfolge feiern wenn vorhergesehene schwierige Situationen gut verlaufen

MODULE 5

Die DYNSEO-Tools

1 Lektion

Lektion 1 - JOE, Ihr Gehirntainer

- Über 30 Spiele zur kognitiven Stimulation: Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Logik
- Anpassbare Schwierigkeitsgrade für Fortschritt ohne Frustration
- Entwicklung mit Gesundheitsfachleuten: klare Anweisungen, übersichtliche Oberfläche
- Für Erwachsene mit Down-Syndrom: Erhalt der Fähigkeiten, wertvolle Aktivität
- Integration in beruhigende tägliche Routine, Zwei-Spieler-Modus für Verbundenheit

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Computer oder Tablet
- Lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- 5 progressive Module mit 13 praktischen Lektionen
- Konkrete Werkzeuge: Tagebuch, Stressskala, Atemtechniken, soziale Szenarien
- Bonus: Zugang zur JOE-App für kognitive Stimulation
- Attestation de fin de formation nach Abschluss des Kurses