

# DIE FÖRDERUNG DER ALLTAGSAUTONOMIE VON JUGENDLICHEN MIT DOWN-SYNDROM

## DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT VON JUGENDLICHEN MIT TRISOMIE 21 IM ALLTAG FÖRDERN

**Für Eltern, Angehörige und Fachkräfte, die einen Jugendlichen mit Trisomie 21 begleiten**

Den Jugendlichen auf ein möglichst selbstständiges Erwachsenenleben vorbereiten

|   |   |
|---|---|
| <b>Dauer :</b> 1 bis 2 Stunden          | <b>Module :</b> 6 Module                              |
| <b>Lektionen :</b> 11 Lektionen         | <b>Zielgruppe :</b> Eltern, Angehörige und Fachkräfte |
| <b>Format :</b> 100 % online, asynchron | <b>Anbieter :</b> N° 11757351875                      |
| <b>Zertifizierung :</b> Qualiopi        | <b>Preis :</b> Auf Anfrage                            |

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Beschreibung der Schulung

Die Jugend ist eine entscheidende Phase, in der die Herausforderungen der Selbstständigkeit eine neue Dimension annehmen. Diese Schulung gibt Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand, um zu verstehen, wie der Jugendliche lernt, selbstständig zu werden. Sie werden die zentrale Rolle von Motivation und Interessen entdecken, wie man notwendige Lerninhalte in sinnvolle Projekte umwandelt und die Fortschritte in kleinen Schritten gestaltet. Sie lernen, die wesentlichen Routinen für das Jugendalter einzuführen: Morgenroutine, Übergänge, selbstständige Fortbewegung und Abendroutine. Sie entwickeln die Fähigkeiten für den Alltag und werden in der Lage sein, das soziale und emotionale Leben zu begleiten.

### Modulübersicht

|                 |   |             |
|-----------------|---|-------------|
| <b>MODULE 1</b> | Verstehen, wie der Jugendliche lernt, autonom zu werden     | 3 Lektionen |
| <b>MODULE 2</b> | Die wesentlichen Routinen einrichten                        | 3 Lektionen |
| <b>MODULE 3</b> | Die geeigneten visuellen und materiellen Hilfsmittel nutzen | 3 Lektionen |
| <b>MODULE 4</b> | Ermutigen, unterstützen und die Motivation aufrechterhalten | 3 Lektionen |
| <b>MODULE 5</b> | Die digitalen Werkzeuge im Dienste der Autonomie            | 1 Lektion   |
| <b>MODULE 6</b> | Abschlussquiz   | 0 Lektionen |

### Lernziele

#### Lernziele

- Die Rolle von Motivation und Interessen verstehen und als Zugang zum Lernen nutzen
- Die Fortschritte in kleinen Schritten mit der Rückwärtsverkettungstechnik anwenden
- Fehler zu einem Motor des Lernens machen in einer sicheren Umgebung
- Die Morgenroutine mit Zeitmanagement und Körperhygiene in der Pubertät einrichten
- Übergänge und selbstständige Fortbewegung mit visuellen Hilfsmitteln begleiten
- Die Abend- und Wochenendroutine mit klaren Regeln für Bildschirmnutzung strukturieren
- Geldmanagement und Einkäufe mit Taschengeld als konkretes Werkzeug lehren
- Die Teilnahme an Haushaltsaufgaben mit visuellen Sequenzen organisieren
- Freundschaften, Ausflüge und die sichere Nutzung sozialer Netzwerke fördern
- Den Umgang mit Emotionen und die Selbstbehauptung mit visuellen Hilfsmitteln begleiten
- Die Zukunft vorbereiten durch Erkundung von Interessen und berufliche Orientierung
- Das Gleichgewicht zwischen Schutz und Selbstständigkeit mit kalkuliertem Risiko finden

### Allgemeine Informationen

---

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Dauer</b>           | 1 bis 2 Stunden – 6 progressive Module – 100% online                                |
| <b>Zielgruppe</b>      | Eltern, Angehörige und Fachkräfte, die einen Jugendlichen mit Trisomie 21 begleiten |
| <b>Voraussetzungen</b> | Keine   |
| <b>Tarif</b>           | Auf Anfrage – Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)             |
| <b>Zertifizierung</b>  | Qualiopi – Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung                              |
| <b>Organismus</b>      | DYNSEO – Registrierungsnummer: 11757351875  |

**Lektion 1 - Die Rolle der Motivation und der Interessen**

- Motivation als Hauptantrieb des Lernens verstehen
- Die Leidenschaften des Jugendlichen beobachten: Musik, Sport, Videospiele, Serien, Tiere
- Interessen in Lern- und Autonomiehebel umwandeln
- Altersgerechte Motivationssysteme schaffen: Privilegien, Verantwortungen, Bildschirmzeit

**Lektion 2 - Der Fortschritt in kleinen Schritten**

- Den eigenen Rhythmus jedes Jugendlichen respektieren
- Komplexe Aufgaben in einfache und erreichbare Schritte zerlegen
- Die Errungenschaften der Kindheit festigen für den Übergang ins Erwachsenenalter
- Eine beruhigende Umgebung schaffen, in der der Jugendliche ohne Druck Fortschritte macht

**Lektion 3 - Fehler als Motor des Lernens**

- Ein Fehler ist eine Lerngelegenheit, kein Misserfolg
- Drei-Schritte-Methode: Aufwand anerkennen, Fehler identifizieren, zur Lösung anleiten
- Eine ruhige und wohlwollende Haltung gegenüber Ungeschicklichkeiten einnehmen
- Die notwendige Zeit lassen, um ohne Druck nachzudenken und zu korrigieren

**Lektion 1 - Der Morgen (Aufwachen, Hygiene, Vorbereitung)**

- Am Vorabend planen: Kleidung in der richtigen Reihenfolge, Tasche vorbereitet
- Eine visuelle Sequenz für den Morgen mit altersgerechten Fotos erstellen
- Selbstständiges Wecken mit persönlichem Wecker oder Telefonalarm lernen
- Konkrete Werkzeuge: visueller Timer, Musik-Playlist, aufeinanderfolgende Alarmer

**Lektion 2 - Die Übergänge und die Bewegungen**

- Änderungen im Voraus mit Stufen ankündigen: 15 Min., 10 Min., 5 Min.
- Die Autonomie auf den Wegen entwickeln: gemeinsam gehen, visuelle Anhaltspunkte identifizieren
- Fortschritt: Begleitung, Fernbetreuung, allein mit dem Telefon unterwegs
- Einen vereinfachten visuellen Leitfaden für öffentliche Verkehrsmittel erstellen

**Lektion 3 - Der Abend (Hausaufgaben, Entspannung, Schlafengehen)**

- Den Abend in progressive Phasen strukturieren: Entspannung, Arbeit, Bildschirmzeit, Hygiene
- Den Arbeitsplatz organisieren: ruhig, mit visuellem Timer und regelmäßigen Pausen
- Klare und verhandelte Regeln für Bildschirme aufstellen
- Vorbereitung der Sachen für den nächsten Tag als Ritual zum Tagesabschluss

**Lektion 1 - Die für Jugendliche geeigneten visuellen Sequenzen**

- Der visuelle Ablauf: ein Rezept in Bildern für jeden Schritt einer Aktivität
- Den Jugendlichen in die Erstellung einbeziehen mit Fotos oder altersgerechten Bildern
- Diskrete Formate: Smartphone-App, kleines Notizbuch, laminierte Karte
- Technologie nutzen: Erinnerungs-Apps, illustrierte Alarmer, Aufgabenlisten mit Fotos

**Lektion 2 - Die Wahl und die Selbstbestimmung**

- Das Bedürfnis nach Autonomie in einem sicheren Rahmen respektieren und unterstützen
- Methode der begrenzten Wahl (2-3 Optionen) zur Erleichterung der Entscheidung
- Wahlmöglichkeiten im Alltag: Reihenfolge der Aufgaben, Organisation, verwendetes Material
- Die Komplexität der Entscheidungen schrittweise mit der Reife erhöhen

**Lektion 3 - Das geeignete Material und die passende Umgebung**

- Gestaltung der persönlichen Räume: zugängliche Aufbewahrung, beschriftete Behälter, Farbcodes
- Badezimmer: klar gekennzeichnete Produkte mit visuellen Routinen für Dusche und Hygiene
- Küche: zugängliche Lebensmittel, laminierte Rezeptkarten, geführte Orientierung bei Einkäufen

- Technologische Hilfsmittel: Alarmer, Listen-Apps, GPS, Kamera

## MODULE 4

### Ermutigen, unterstützen und die Motivation aufrechterhalten

3 Lektionen

#### Lektion 1 - Positives Verstärken angepasst an die Jugend

- Kindliche Belohnungen vermeiden: Aufkleber, Süßigkeiten, übermäßige Lobpreisungen
- Anpassung der Privilegien: Freizeit, Teilnahme an geschätzten Aktivitäten, erhöhte Verantwortlichkeiten
- Den Aufwand verstärken, nicht nur das Ergebnis: das Engagement anerkennen
- Autonomievertrag mit dem Jugendlichen: Erwartungen, Handlungen, Belohnungen, Konsequenzen

#### Lektion 2 - Den Einsatz wertschätzen und zur Autonomie begleiten

- Die Begleitung auf persönliche Fortschritte konzentrieren, niemals auf Vergleiche
- Die intrinsische Motivation entwickeln: Fähigkeiten entwickeln sich mit Übung
- Wertschätzende Sätze: Du hast viel Fortschritt gemacht, ich sehe deine Verbesserung
- Eine langfristige Perspektive: Vorbereitung auf das Erwachsenenleben, nachhaltige Autonomie

#### Lektion 3 - Erwartungen anpassen und schwierige Momente bewältigen

- Die natürliche Variabilität der Fähigkeiten verstehen: Müdigkeit, emotionale Zustände, hormonelle Schwankungen
- Die Anzeichen von Grenzen erkennen: Reizbarkeit, Ablehnung, ungewöhnliche Fehler, Entmutigung
- Vorübergehend die Erwartungen anpassen: nicht essentielle Aufgaben reduzieren, Routinen vereinfachen
- Werkzeuge für emotionale Ausdrucksformen: visuelle Stimmungsskala, Codewort, regelmäßige Gespräche

## MODULE 5

### Die digitalen Werkzeuge im Dienste der Autonomie

1 Lektion

#### Lektion 1 - JOE Ihr Gehirntrainer

- Über 30 Spiele für Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache, Planung
- Direkter Bezug zur täglichen Autonomie: sich an einen Weg erinnern, sich konzentrieren, Handlungen organisieren
- Spielerischer Ansatz mit progressiven Herausforderungen und Leistungsverfolgung
- Sicherer Raum zum Training kognitiver Funktionen schrittweise und angenehm

## MODULE 6

### Abschlussquiz

0 Lektionen

## Lehrmethoden

- 100% Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- 6 progressive Module mit konkreten Werkzeugen und praktischen Beispielen
- Vorlagen für Checklisten, visuelle Sequenzen, Fortschrittssysteme und berufliche Orientierung
- Bonus: Entdeckung der JOE-Anwendung für kognitive Stimulation
- Attestation de fin de formation und Qualiopi-Zertifizierung