

Hallo Zusammen und herzlich Willkommen zur heutigen  
Veranstaltung des Arbeitskreis Down Syndrom Kassel

Heute ist der Welt Down- Syndrom Tag

21.03 steht für Trisomie 21

Menschen mit Down-Syndrom haben das Chromosom 21 3x,  
anstatt 2x

Und aus diesem Grund wird heute

Auf der ganzen Welt der Welt Down Syndrom Tag gefeiert dieses  
Jahr unter dem Motto:

Gemeinsam statt einsam – together against loneliness

Wir vom AK Down Syndrom haben uns gedacht, was passt besser  
zum Thema, als gemeinsam den Tag mit Tanz und Musik zu feiern!!

Aber bevor es richtig losgeht, möchte ich noch ein paar kurze  
Worte zum Thema Einsamkeit sagen.

Kennt ihr das Gefühl von Einsamkeit?

Wer von euch hat sich schon einmal einsam gefühlt?

Es ist kein schönes Gefühl, zum Beispiel das erste Mal ganz allein  
ohne Mama und Papa in der Kita bleiben, allein in die Ferien  
fahren oder einen Freund eine Freundin zu vermissen ...

Bei all diesen Situationen handelt es sich meist nur kurze Erlebnisse von Einsamkeit.

Als Kind ist man durch gute Einbindung in der Familie und auch Kita meist frei von Einsamkeit

Von chronischer Einsamkeit wird gesprochen, wenn diese mehr als 2 Jahre andauert.

Es ist also manchmal mehr als nur ein vorübergehendes unangenehmes Gefühl.

Einsamkeit betrifft viele Menschen – quer durch alle Altersgruppen und Bevölkerungsgruppen

Doch manche Personengruppen haben ein höheres Risiko von struktureller Einsamkeit betroffen zu sein:

Und dazu gehören leider oft

- Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten

Das Einsamkeitserleben von Menschen mit Behinderung ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung massiv erhöht.

Rund 2/3 der Menschen mit Behinderung berichten von anhaltender und extremer Einsamkeit (Einsamkeitsbarometer 2024)

Warum ist das so?

Das Fehlen von echter Teilhabe spielt eine große Rolle. Viele Menschen mit Behinderung sind vom kulturellen und gesellschaftlichen Leben strukturell benachteiligt.

Durch

- Eingeschränkten Mobilität
- Arbeitslosigkeit
- Armut, z.B. durch Arbeit in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung wo es dafür 226 € gibt
- Kommunikationsbarrieren, eingeschränkte verbale Sprache führt häufig zu Missverständnissen und Ausgrenzung
- Der Wohnort hat ebenfalls entscheiden Einfluss, im ländlichen Raum gibt es weniger Angebote
- Wenn die Schule sehr weit entfernt vom Wohnort ist kann man sich schlechter am Nachmittag verabreden
- Fehlende Angebote nach Schulschluss, Ferienangebote oft nicht inklusiv
- Fehlende Peer Group
- Es gibt zu wenig Vereine, Sportgruppen oder Jugendclubs, die inklusiv gestaltet sind.
- Bestehende Freizeitangebote richten sich meist nur an neurotypische Menschen oder sind rein für Menschen mit Behinderungen, sodass inklusives Miteinander kaum gefördert wird.

Das wirft wichtige Fragen auf: Ist es realistisch, dass Eltern diese Aufgabe allein stemmen können? Wo müsste unser System

verändert werden? Und wie könnte eine solche Unterstützung aussehen?

### **Die Politik ist hier in der Verantwortung!**

Es darf keine Kürzungen in der Eingliederungshilfe und in der Bildung geben! Angebote müssen ausgebaut werden, anstatt gekürzt.

Gemeinsames Lernen, leben und arbeiten muss gefördert werden.

Ausbau von echten inklusiven Angeboten

Das stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt!!!

### **Was können wir selbst tun?**

Wir müssen Barrieren abbauen, nicht nur physische, sondern auch die in unseren Köpfen.

Zusammenrücken, Räume für Begegnung schaffen, wie heute hier!!

Wir müssen aktiver werden, zum Beispiel im Arbeitskreis Down-Syndrom Kassel oder im Bündnis für Inklusion

Handlungsfähigkeit zurückgewinnen und gesellschaftliche Teilhabe zu stärken. So verlassen wir Schritt für Schritt die Sackgassen der Einsamkeit.

Es gibt sie die positiven Projekte, vor 2 Jahren haben wir einige von ihnen ausgezeichnet.

- Der Tanzsportverein Helsa
- die Irrlichter inklusive Theatergruppe
- die Freie Schule Kassel

Und es gibt noch mehr:

- Die inklusive Klettergruppe im Kletterzentrum des DAV
- Die Fußballabteilung des TSG Wilhelmshöhe
- Inklusive HipHop Tanzgruppe aus Fritzlar, die heute Abend hier auftritt.
- Oder das Inklusive Boxen in Korbach vom VfL Bad Wildungen

Um nur einige Beispiele zu nennen, wo es Menschen gibt, die sich für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe engagieren.

Das zeigt mit Offenheit, Wertschätzung und echter Inklusion können wir etwas verändern.

Lasst uns miteinander reden, neue Wege finden und gemeinsam für ein Leben ohne Ausgrenzung eintreten. Denn jeder Mensch zählt!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Bevor es jetzt richtig losgeht, möchte ich noch ein ganz großes Dankeschön an alle Menschen sagen, die diesen Tag mit ihrem Einsatz möglich gemacht haben.

Ganz besonderen Dank gilt der Vorbereitungsgruppe vom Arbeitskreis Down-Syndrom. Die seit einem Jahr, immer wieder ihre kostbare Zeit zur Verfügung gestellt haben.

Herzlichen Dank!!!

Und jetzt wird gefeiert. Gleich um 16:30 Uhr wird uns Herr Müller mit seiner Gitarre zu seinen bekannten Liedern zum Tanzen bringen.

Doch vorher haben wir noch einen Auftritt unserer Kinder/ Jugendlichen und jungen Erwachsenen vom Arbeitskreis Down-Syndrom

Letztes Jahr hatten wir ein Familienwochenende auf dem Sensenstein und dort wurde der Regenbogentanz eingeübt.

Viel Spaß!!!!

Abends:

- HipHop Tanzgruppe „Unsere Besonderen Kinder“ aus Fritzla