

Menschen mit Down-Syndrom verstehen und begleiten

Infobrief Nr. 4: Selbstgespräche

Viele Menschen (auch ohne Down-Syndrom) führen hin und wieder Selbstgespräche, z.B. wenn sie alleine sind oder wenn sie sich beim Autofahren über etwas ärgern.

Bei Menschen mit Down-Syndrom sind Selbstgespräche jedoch sehr viel häufiger und intensiver als bei anderen Menschen. Selbstgespräche bei Menschen mit Down-Syndrom dienen z.B. dazu, das eigene Verhalten zu steuern oder Gefühle auszudrücken oder erlebte Situationen zu verarbeiten. Oft haben Menschen mit Down-Syndrom auch eine sehr ausgeprägte Fantasie und sie unterhalten sich laut mit nicht vorhandenen Fantasie-Personen oder sie spielen Szenen aus Filmen nach.

Wie wirkt sich das auf das Verhalten aus?

- Viele Menschen mit Down-Syndrom sprechen nur in ihrem eigenen Zimmer laut mit sich selbst. Wenn Menschen mit Down-Syndrom in der Öffentlichkeit Selbstgespräche führen, kann dies auffällig und störend wirken. Grundsätzlich darf dies jedoch nicht mit dem „Hören von Stimmen“ verwechselt werden, wie es bei einer Psychose vorkommen kann. Manchmal flüchten sich Menschen mit Down-Syndrom mit den Selbstgesprächen in ihre Fantasie-Welt, wenn sie von einer Situation überfordert oder gestresst sind oder wenn sie sich langweilen, weil sie einem Gespräch in der Gruppe nicht folgen können. Wenn sich die Art und Häufigkeit von Selbstgesprächen deutlich ändert, kann dies jedoch auch ein Hinweis sein auf soziale und/oder gesundheitliche Probleme.

Praxisbeispiele

- Bei einem Mann mit Down-Syndrom wurde beobachtet, dass die Häufigkeit und Lautstärke seiner Selbstgespräche sehr stark zunahm. Er weigerte sich zudem, weiterhin seiner Arbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung nachzugehen. Schließlich fand man heraus, dass der Mann mit Down-Syndrom von einem Kollegen belästigt und eingeschüchtert wurde. Als dieser Kollege die Abteilung verlassen musste, wurden die Selbstgespräche wieder weniger.
- Eine Frau mit Down-Syndrom zog sich zunehmend aus ihren sozialen Aktivitäten zurück und konnte ihre Arbeit nicht mehr wie gewohnt erledigen. Sie führte häufig erregte und ärgerliche Selbstgespräche auch in der Öffentlichkeit, was sie zuvor nicht getan hatte. Schließlich wurde bei ihr eine Depression festgestellt, die sich im Laufe der Behandlung nach und nach besserte.

Praxis-Tipps

- Selbstgespräche bei Menschen mit Down-Syndrom sind sehr weit verbreitet und erfüllen verschiedene nützliche Funktionen.
- Für Menschen mit Down-Syndrom sind Selbstgespräche ein wichtiges Mittel, um neue Aufgaben zu lernen, vergangene Ereignisse zu verarbeiten und Gefühle auszudrücken. Sie sind also eine hilfreiche Unterstützung bei der Lebensführung.

- Wenn sich die Selbstgespräche bei Menschen mit Down-Syndrom jedoch deutlich verändern, häufiger und auch in der Öffentlichkeit auftreten und überwiegend negative Inhalte haben, kann dies ein Hinweis auf Probleme sein. Mit Hilfe von Angehörigen oder langjährigen Betreuern sollte man versuchen, die Ursachen zu finden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Jobcoaches der ACCESS Inklusion im Arbeitsleben gGmbH.

© gemeinnützige ACCESS Inklusion im Arbeitsleben gGmbH, erarbeitet von Ulrike Ruppert

Quellenhinweise:

Dennis McGuire, Brian Chicoine: Erwachsene mit Down-Syndrom verstehen, begleiten und fördern, Deutsches Down-Syndrom InfoCenter Lauf, G & S Verlag 2008

Brian Chicoine, Dennis McGuire: Gesundheit für Jugendliche und Erwachsene mit Down-Syndrom, Edition 21 im G&S Verlag, 2013