



Liebe Eltern und Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Das Jahr geht zu Ende und mit ihm meine redaktionelle Arbeit für den AKDS. Ich blicke zurück auf fünf Jahre intensiver, oftmals sehr berührender Begegnungen, auf inspirierende Gespräche mit wunderbaren, sehr unterschiedlichen Menschen. In dieser Zeit habe ich viel über das Leben von und mit Menschen aller Altersstufen mit Trisomie 21 gelernt. Ich durfte in viele sensible Lebensgeschichten eintauchen und weiß das Vertrauen und die Offenheit, die mir entgegengebracht wurden, zu schätzen.

Völlig neu waren die Themen für mich nicht; ich bin seit mehr als 35 Jahren Mitglied im AKDS. Es war Hermann Stüssel, der mich für die Belange von Menschen mit Down-Syndrom sensibilisierte; ich arbeitete seinerzeit in der Pressestelle der Bundesvereinigung Lebenschilfe in Marburg.

Lang ist es her und vieles hat sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert. Nun möchte ich nicht versäumen, mich bei allen Menschen, die mich in der redaktionellen Arbeit unterstützt haben, zu bedanken. Mit ihrer Hilfe war es möglich, dass ich mich mit einer schönen Weihnachtsausgabe und den besten Wünschen verabschieden kann. So finden Sie unter anderem interessante Fachbeiträge, ein Interview mit dem Schauspieler Nico Rendel, der die Hauptrolle eines Kinofilms spielt. Und erfahren, was Resilienz ist – auch in Leichter Sprache.

Nun kann Weihnachten kommen! Ich wünsche Ihnen/Euch allen einen guten Rutsch in ein fantastisches neues Jahr. Und ergänze das gern mit den Worten von Benjamin Abgottspön aus seinem Gedicht auf Seite 30: »Alles ist im Fluss. Nur Seelen sind flüssig und Körper enden.«

- 6 Resilienz**
Wenn das Leben anders läuft
- 8 Leichte Sprache**
Was ist Resilienz?
- 11 A little extra**
Interview mit David Neufeld
- 12 Arbeitsleben**
Teilhabe in der Realität
- 15 Vorstandinfos**
Aktuelles aus dem AKDS
- 18 AKDS-Online-Abende**
Themen in 2025
- 20 Ernährung**
Es geht um mehr als Essen!



So irgendwie ist das Ende der Neuanfang.«
In diesem Sinne und mit herzlichen Grüßen aus Bielefeld!

Ihre Gabriele Rejschek-Wehmeyer



Gabriele Rejschek-Wehmeyer
Redaktion MITTEILUNGEN
redaktion@down-syndrom.org

- 22 Buchtipp Inklusion**
Tanzen ist mein Leben
- 24 Recht**
Persönliches Budget
- 26 Filmtipp**
Ganzer halber Bruder
- 28 Interview**
Schauspieler Nico Rendel
- 29 Impressum**



Aktuelle Meldungen
und relevante Termine
finden Sie im Blog des
Arbeitskreises auf unserer
Website: akds.info/blog