



Traumasesensible Schulkultur

mit Fokus auf Unterricht

Hélène van Oudheusden

Beraterin & Autorin Traumasesensible Schulkultur



Was ist eine Traumasensible Schulkultur?

Eine Schulumgebung, in der jede/jeder sich sicher und unterstützt fühlt.

Wie mache ich das?

In diesem Webinar untersuchen wir, wie Sie das präventiv und kurativ machen können.



1. **Eigenes Wohlbefinden stärken**
2. **Werte als gemeinsame Haltung**
3. **Was ist Trauma**
4. **Was besser *nicht* machen**
- 5.4 **Tipps für eine traumasensible Schulkultur**



1. Eigenes Wohlbefinden beachten

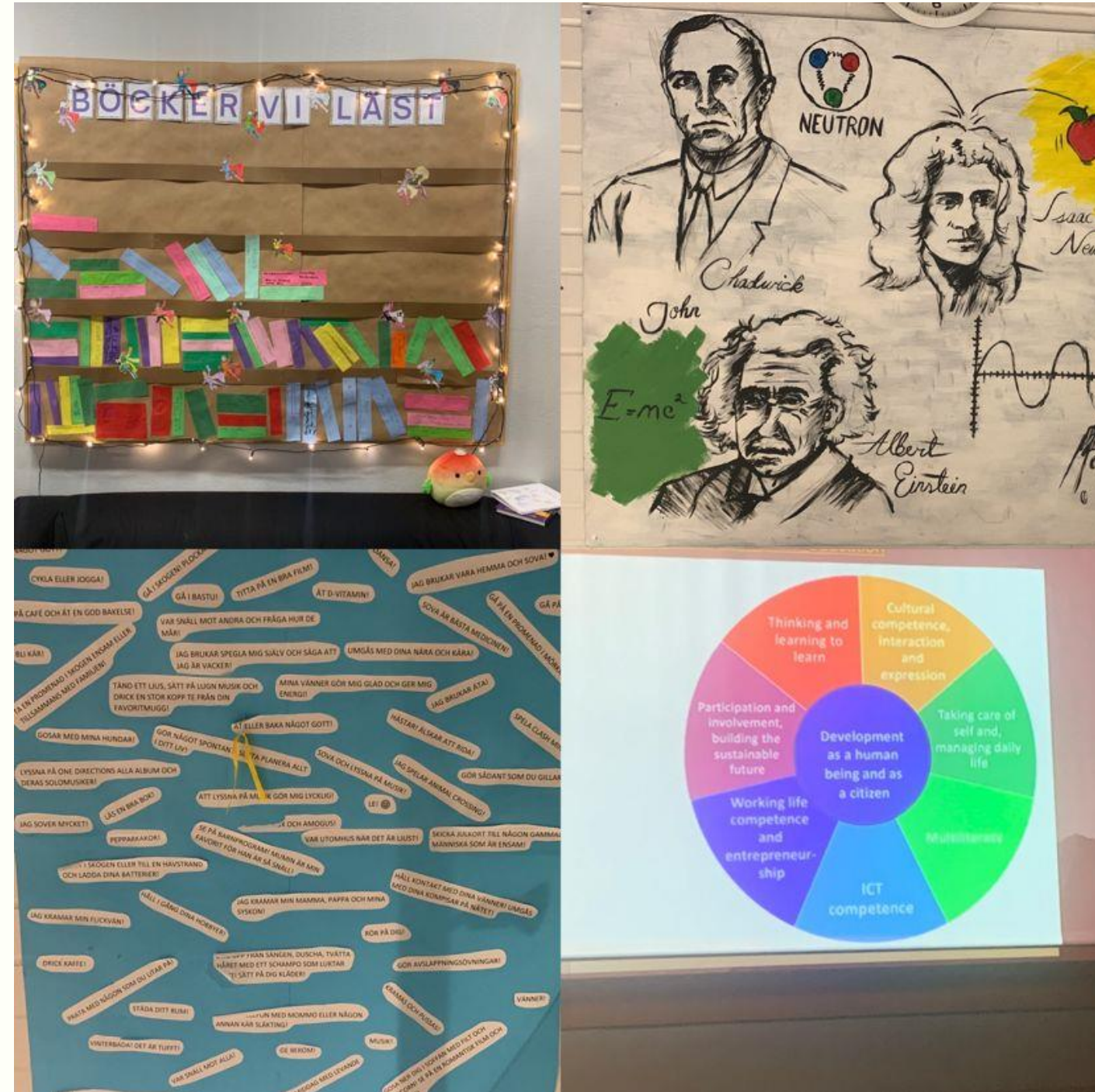
Wenn wir im Bildungs- oder im Gesundheitswesen arbeiten, kümmern wir uns oft besser um andere als um uns selbst. Aber unsere Seele braucht unsere Selbstfürsorge. Füllen Sie zuerst Ihren eigenen Eimer, damit Sie Energie haben, sich um andere zu kümmern. *Ich bin kein:e Therapeut:in, ich bin Lehrer:in – aber was dann?*

Wie beachten Sie Ihr Wohlbefinden?



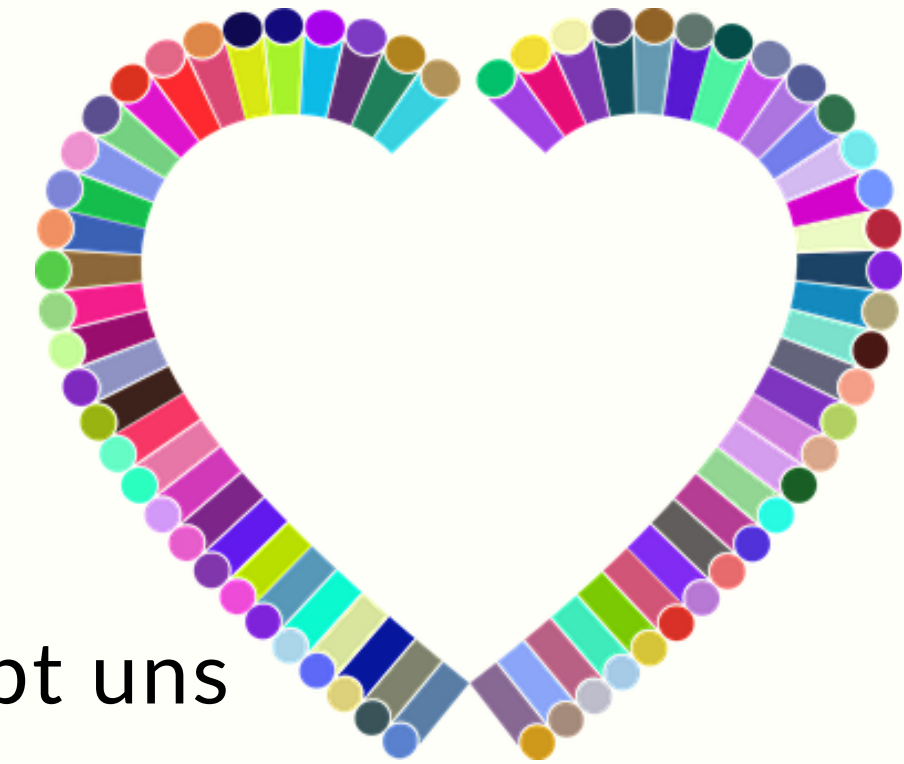
Schule in Finnland

Was inspiriert Sie, sich gut zu fühlen?



2. Gemeinsame Haltung/Wertebildung

Die Kraft von universellen Werten bei:
Lehrer:innen, Unterstützer:innen, Leitung, Eltern, Schüler:innen gibt uns
eine gemeinsame Grundlage für die traumasensible Schulkultur



Bitte wählen Sie Ihren **Lieblingwert**: Sicherheit - Respekt - Freiheit - Frieden
- Genuss - Erfolg - ? - ?

Liste von Werten: <https://studyflix.de/allgemeinwissen/werte-und-normen-4302>

Inspiration:

https://bildungswissenschaften.unibas.ch/fileadmin/user_upload/bildungswissenschaften/broschure_wertebildung.pdf

Wie verbinden Sie sich mit Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin?

Sicherheit liegt nicht im Schulgebäude, sondern in der Beziehung zu Ihnen.

Sehen Sie das Kind an, seien Sie aufrichtig, respektieren Sie andere Meinungen, denken Sie an Ihre Körpersprache.

Es ist wichtig zu wissen, welche negativen Kindheitserfahrungen Ihre Schüler:innen im Alltag machen :

Negative Kindheitserfahrungen

= ACE's (*Adverse Childhood Experiences*)

- Trennung
- Krieg
- Alkoholmissbrauch
- Psychiatrische Probleme bei Eltern
- Armut
- Sexueller Missbrauch
- Elternteil im Gefängnis
- Flüchtlingskind
- Migrantenkind
- Nicht ins Schulsystem
passen/Sonderpädagogik –
Förderunterricht brauchen
- Mobbing

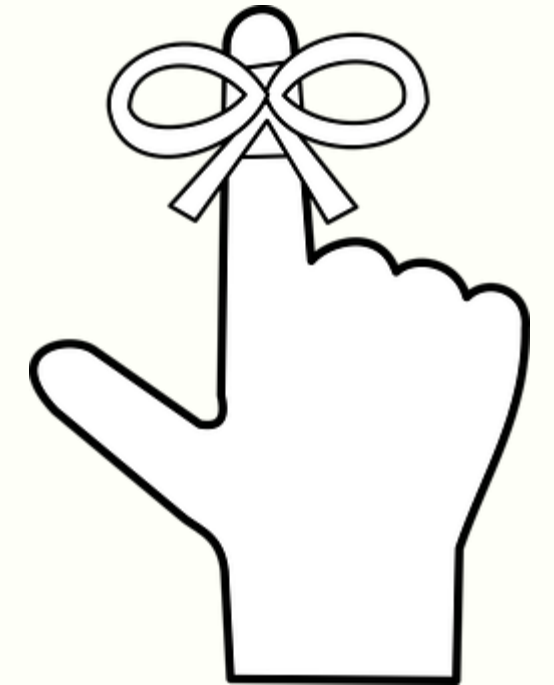
3. Was ist Trauma

Trauma ist eine Wunde, auf die wir reagieren: 'hier droht Gefahr'

Frühkindliche Erfahrungen

Physisch * kulturell * national * mehrgenerational

Sie können nicht alles lösen – Schmetterling...



Was ist Trauma

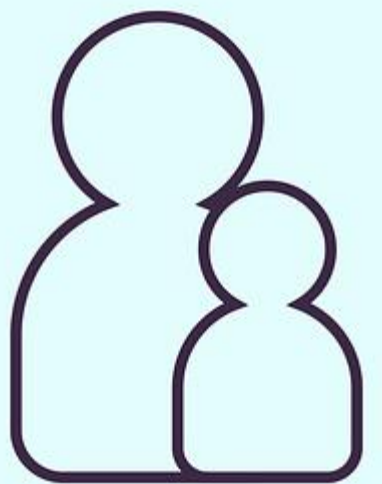
Die Wunde hat tiefe Spuren hinterlassen – nicht jede ACE wird ein Trauma

1. Trauma ist **entstanden durch zu wenig Kontakt mit, resp. Schutz von einem Erwachsenen.**

2. Stress kann **mit Hilfe eines Erwachsenen toleriert werden.**

> zu viel Stress überschreitet das Toleranzfenster!

3. Das autonome Nervensystem macht, was es will. Nicht mit dem Trauma konfrontieren, sondern einen **sicheren Raum schaffen.**



Video:

**Window of Tolerance – Stress / Augeo Foundation &
Stichting Kinderpostzegels**

<https://www.youtube.com/watch?v=dtrGwXmjGM8>

In verschiedenen Sprachen verfügbar

Trauma-Anzeichen

- Unruhig sein
- Zurückgezogen sein
- Non-stop reden
- Streiten
- Ängstlich sein
- Traurig sein

4. Besser *nicht* machen

- Den Schüler bitten Sie anzusehen, wenn ein Trauma passiert
- Nur Fragen stellen -> erzählen Sie auch von sich
- Mit Kolleg:innen negativ über Schüler:in reden
- Verboten die eigene Sprache zu sprechen
- Feuerübung ohne Warnung machen

5. 4 Tipps für Pädagog:innen und Lehrpersonen

1. Achten Sie auf Ihr eigenes **Wohlbefinden** und Ihren **Lieblingwert**
2. Machen Sie jeden Tag das **Bodyscan** um Stress zu vermindern
Versuchen Sie präsent zu sein: „Ich trinke jetzt Wasser – und bin nicht gleichzeitig am Handy“.
3. Helfen Sie der Schülerin/dem Schüler „**zurück ins Fenster**“
Stellen Sie eine Erste-Hilfe-bei-Stress-Box im Klassenzimmer auf
4. **F&F – SchoolMatters:** für Vorlage für Beobachtung und Checkliste „Erkennen“
Früherkennung und Frühintervention



Extra Inspirationen

Angebot

SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln.
Eine Ressource für Schulleitende und Basis für die
Vertiefungsmodule von MindMatters für
Lehrpersonen.



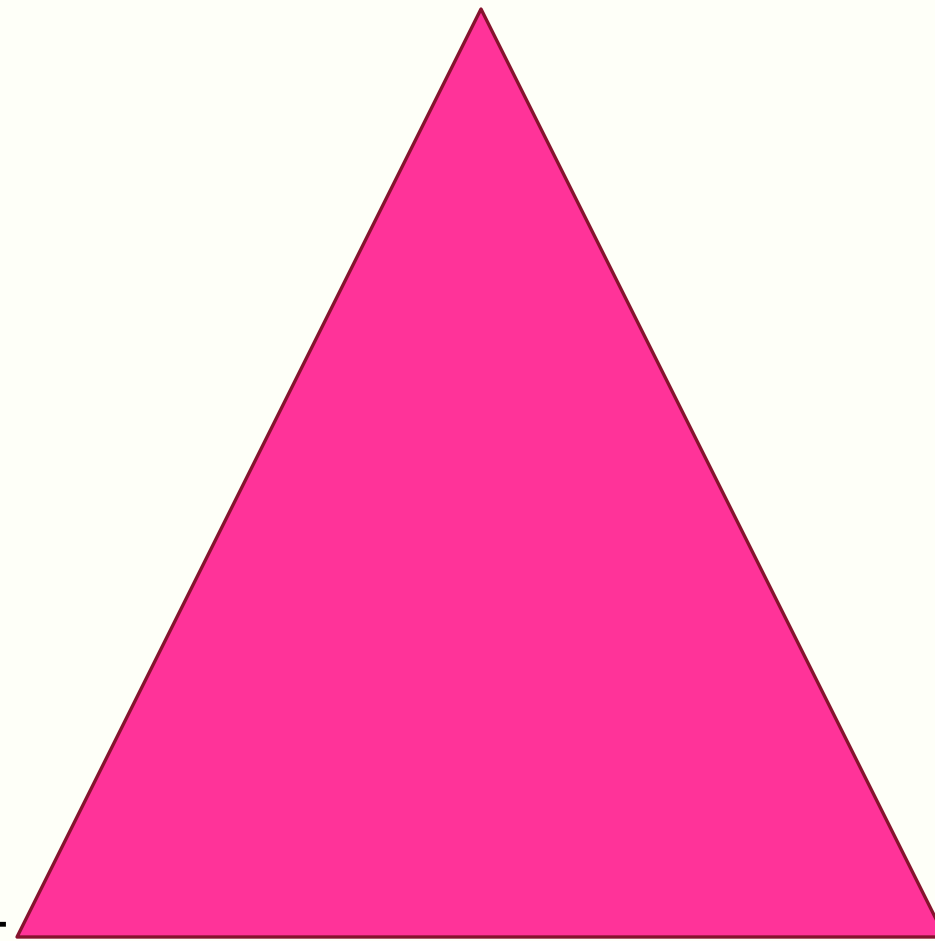
BREAK-OUT ROOMS

**Sie machen Ihren eigenen Plan für eine
traumasesensible Schulkultur**



Traumasesensible Schulkultur

1. Was ist Ihr Lieblingswert?



2. Wie reflektieren Sie den Wert mit Kolleginnen/Kollegen in der Schule?

3. Wie sprechen Sie von Ihrem Lieblingswert mit Eltern und Kindern?

