

**Herzlich  
Willkommen**

Schön, dass Du da bist!

Schule im Aufbruch



ein Venture von wirkt.

# Three Breaths

- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden halten
- 8 Sekunden ausatmen

LASS UNS GEMEINSAM  
ANKOMMEN 😊

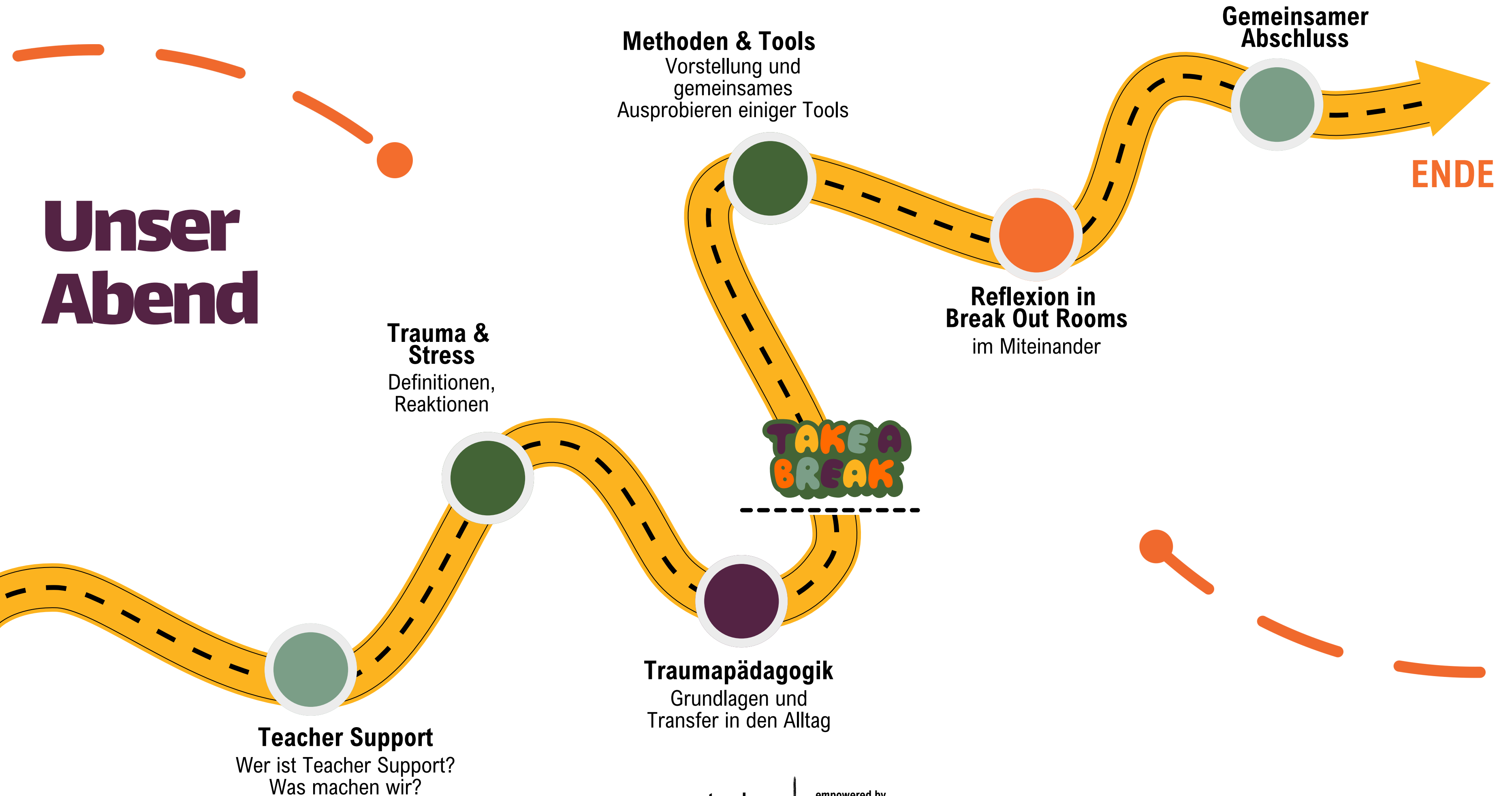


# HALTUNG FÜR UNSERE GEMEINSAME ZEIT

- Alles darf, nichts muss - Eigenverantwortung
- Wertschätzung und Respekt allen gegenüber
- Raum zum Lernen und Wachsen - ressourcenorientiert
- Trau dich, neugierig und mutig zu sein 😊

Vergiss nicht,  
gut für DICH  
zu sorgen!

# Unser Abend







**Male ein  
Selbstportrait  
in 15 Sekunden**

# Teacher Support

## von Pädagog:innen für Pädagog:innen

### Das ist Teacher Support

Stetig zunehmende **Herausforderungen im Schulalltag** und **fehlende Unterstützung** führen dazu, dass Pädagog:innen vermehrt belastet und erschöpft sind. Manche entscheiden sich für einen Berufswechsel oder enden im Burnout.

**Teacher Support** hilft Pädagog:innen, die mit Kindern und Jugendlichen in der Schule arbeiten, ihre **Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit zu stärken**. So bleiben sie im Schulalltag souverän, handlungsfähig und zufrieden. Für Einzelpersonen und Gruppen bieten wir **kostenloses Mentoring und kollegiale Beratung auf Augenhöhe** an. Pädagogische Teams und Schulstandorte erhalten, ihren Bedürfnissen entsprechend, ressourcenorientierte Unterstützung in Form von **Workshops und Fokusgruppen**.

Der Fokus unserer Arbeit liegt auf **mentaler Gesundheit** sowie Teambuilding und Organisationsentwicklung. Unser Ansatz der **Pädagogik der Selbstermächtigung** setzt auf Prävention, stärkt die Unterstützungskultur und fördert eine **traumasensible, wertschätzende Haltung** – für ein positives, sicheres und gesundes Lernumfeld für alle.

Die Idee zu Teacher Support entstand 2022 im Ideation Lab von wirkt. social innovation GmbH, das Projekt selbst startete im März 2023.

### Häufigste Themen

- die eigene **Rolle als Pädagog:in**
- **Abgrenzung** in vielerlei Hinsicht
- **Teambuilding** & Miteinander im Kollegium
- **Elternarbeit** & Kommunikation (Schoolfox)
- administrativer/organisatorischer Aufwand, **Systemmüdigkeit, Überlastung**
- Zusammenarbeit mit der **Freizeitpädagogik** (v.a. Bildung im Mittelpunkt)
  
- **auch:** Umgang mit schwierigen Schüler:innen
- **auch:** Unterstützung beim Unterrichten

→ **schwindende Freude am Beruf, mehr Krankenstände und Burnout aufgrund der oben genannten Herausforderungen!**

Lisa  
(Trainerin)

Marina  
(Lead)

Nina  
(Trainerin/  
Beraterin)

Hinter **Teacher Support** stehen **Marina, Lisa und Nina**, erfahrene Lehrkräfte und mit Marina und Nina ausgebildete Traumapädagoginnen.





● **Bei dem Wort "Trauma"  
denke ich sofort an...**

## **Mentimeter**

1) Entweder **QR-Code scannen**  
ODER "**menti.com**" im Browser  
und folgenden Code eingeben:  
**6436 4555**

2) ein Wort eingeben (und gern  
noch ein weiteres, wenn du  
möchtest)



# Beim Wort "Trauma" denke ich sofort an...

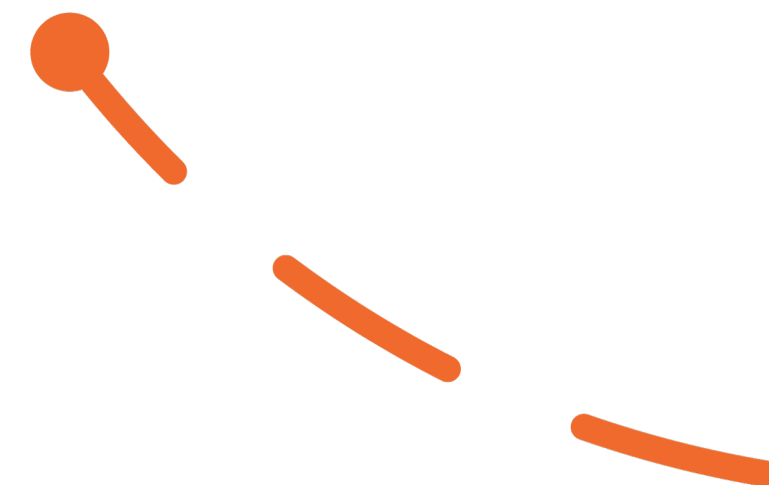




# TRAUMA- PÄDAGOGIK

ist für alle!

Wilma Weiß



# STRESS & TRAUMA

## Stress:

- **subjektiv unangenehm empfundene Situation**
- Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt
- Eustress und Distress
- Stressreaktion: Umgang mit herausfordernder Situation
- **aktiviert uns**, macht uns leistungsfähiger
- auf Dauer schwächt er uns







# TRAUMA

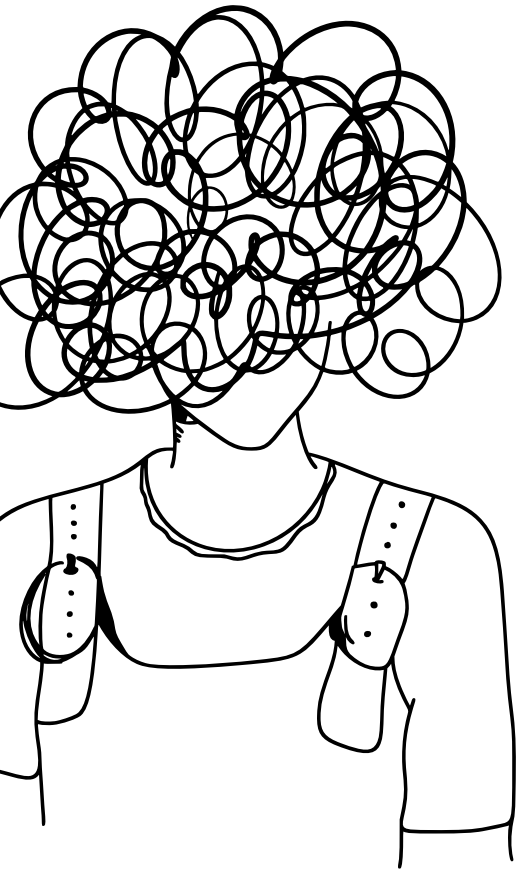
## **Definition laut ICD 10:**

*“ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde” (WHO, 2000, S. 169).*

**ICD 11:** überarbeitete Definition, Auslöser werden spezifischer beschrieben, je nach Folgestörungsbild; neuer Aspekt: nicht unmittelbar selber bedroht --> auch traumatisiert und Folgestörungen möglich

Quelle: vgl. Gysi, 2018; [https://www.nischak.com/fileadmin/nischak/Trauma\\_\\_\\_Dissoziation\\_im\\_ICD-11\\_1.pdf](https://www.nischak.com/fileadmin/nischak/Trauma___Dissoziation_im_ICD-11_1.pdf)

# TRAUMATISCHE ERFAHRUNG

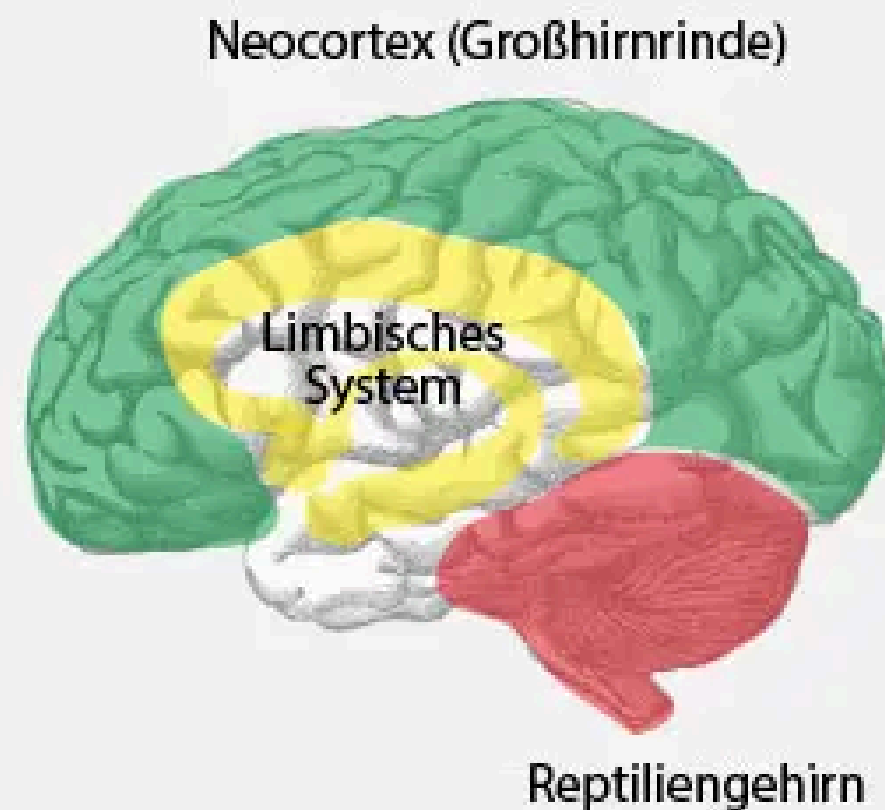


- Grenzerfahrung
- Hochstress (bis zu Lebensgefahr)
- übersteigt Verarbeitungsmöglichkeiten
- Kontrollverlust (innen & außen)

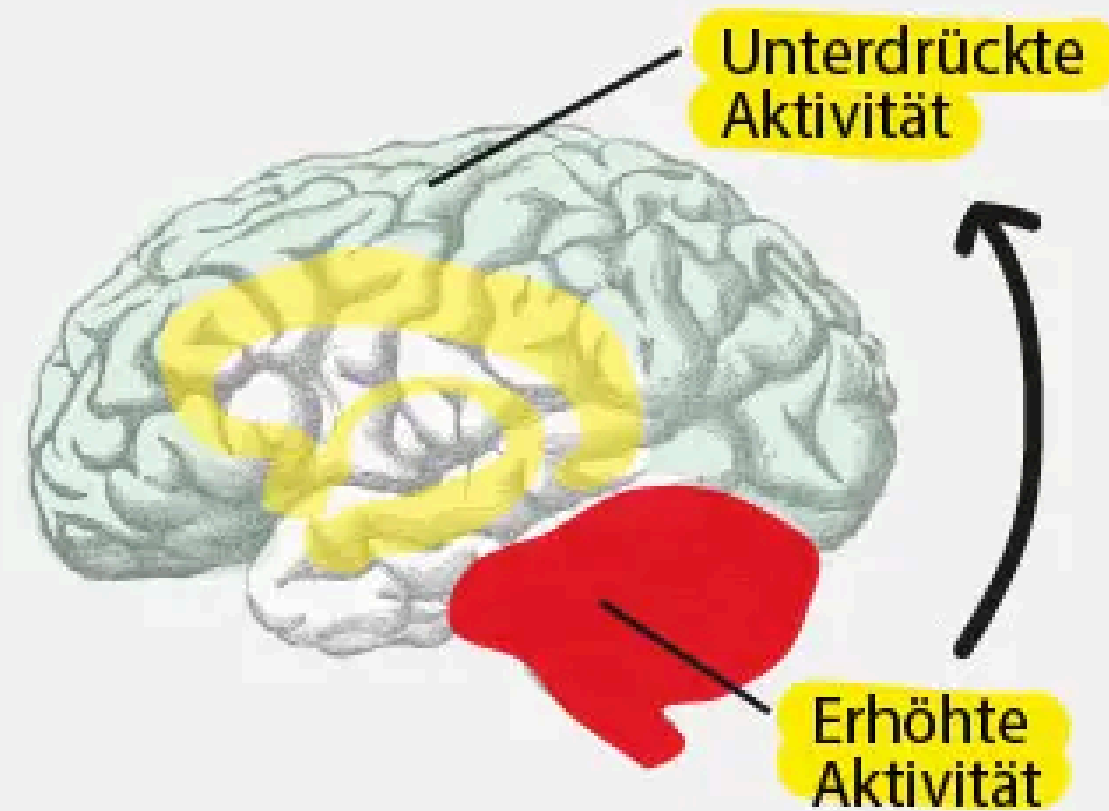
Traumatisierung und Folgestörungen sind die Folge einer Verletzung, die nie richtig versorgt wurde

# WAS PASSIERT IM GEHIRN?

## Normalzustand



## Stresssituation



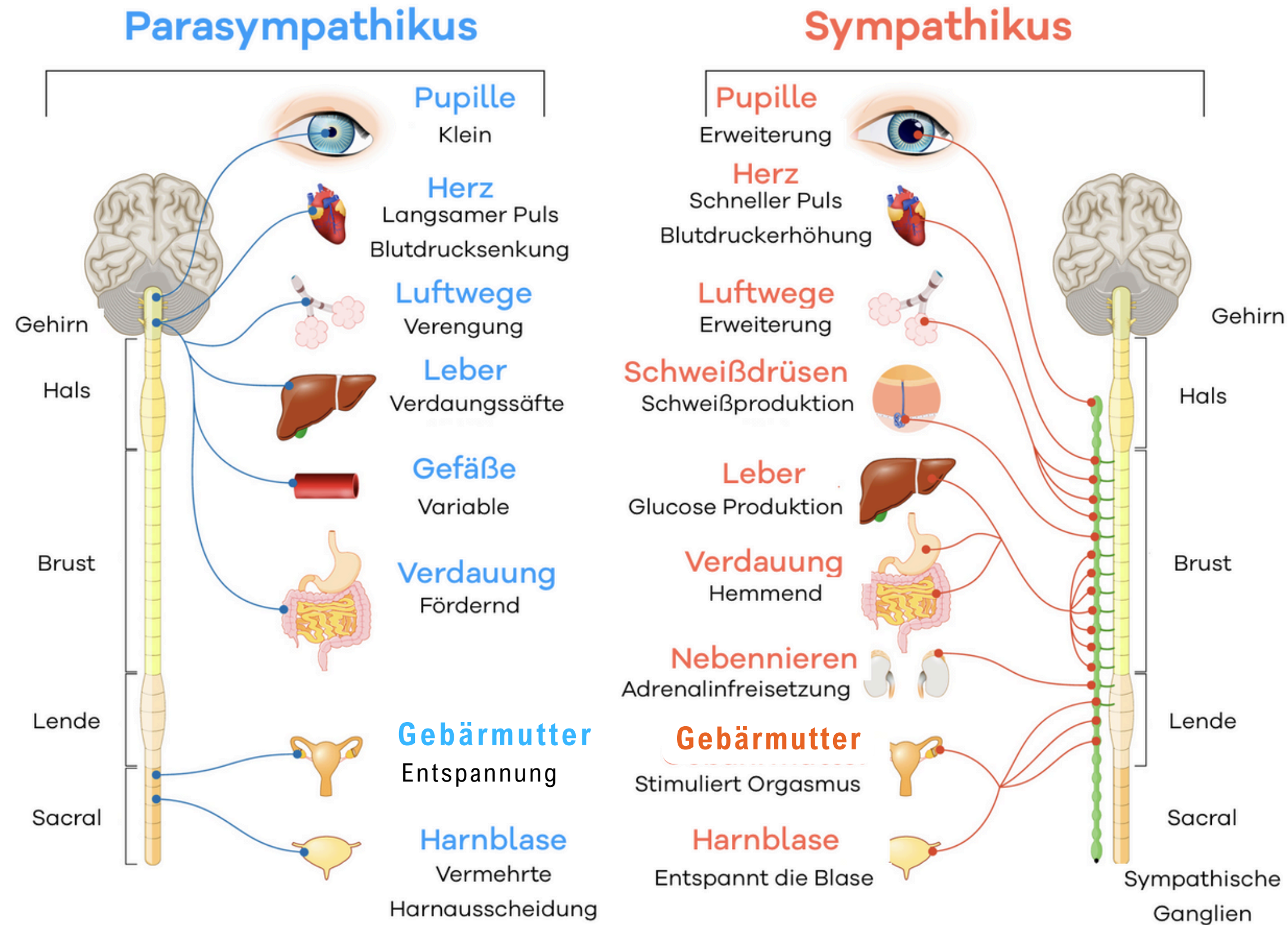
Prinzip: "Reiz-Reaktion" bzw. "Wenn-dann"

Quelle: <https://www.habitgym.de/stressausloeser/>

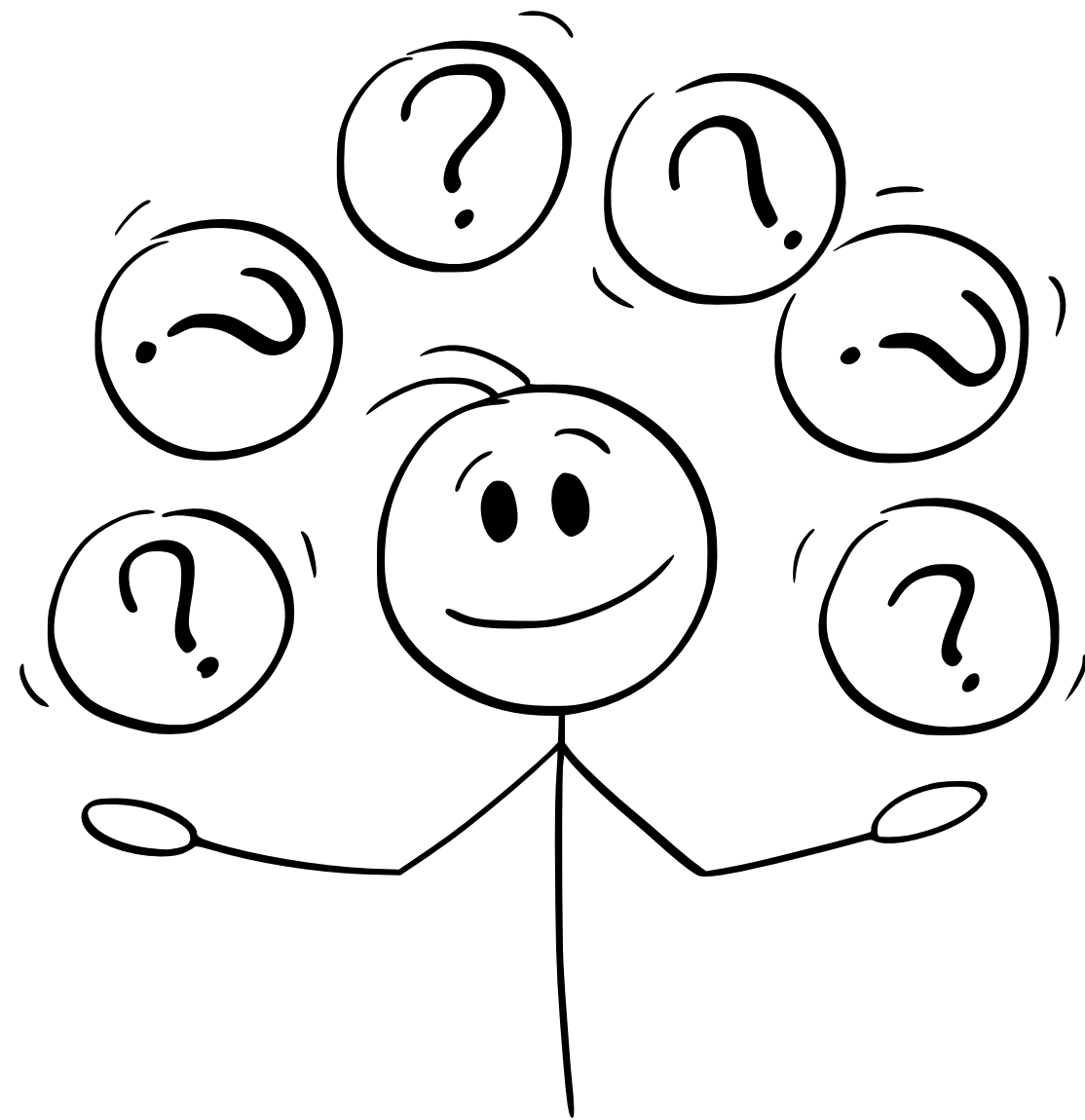
# WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6GKQrn10cAI>

# Vegetatives (autonomes) Nervensystem



Quelle: <https://hyper10sion.com/faq/was-ist-das-sympathische-nervensystem-und-warum-ist-es-fur-bluthochdruck-wichtig>



# Check-in:

## **FRAGEN?**



# MEIN STRESSVERHALTEN:

## Reflexion:

3 Minuten jede:r für sich!

- Wodurch fühle ich mich im Alltag gestresst?
- Welche Stressreaktion kenne ich von mir?

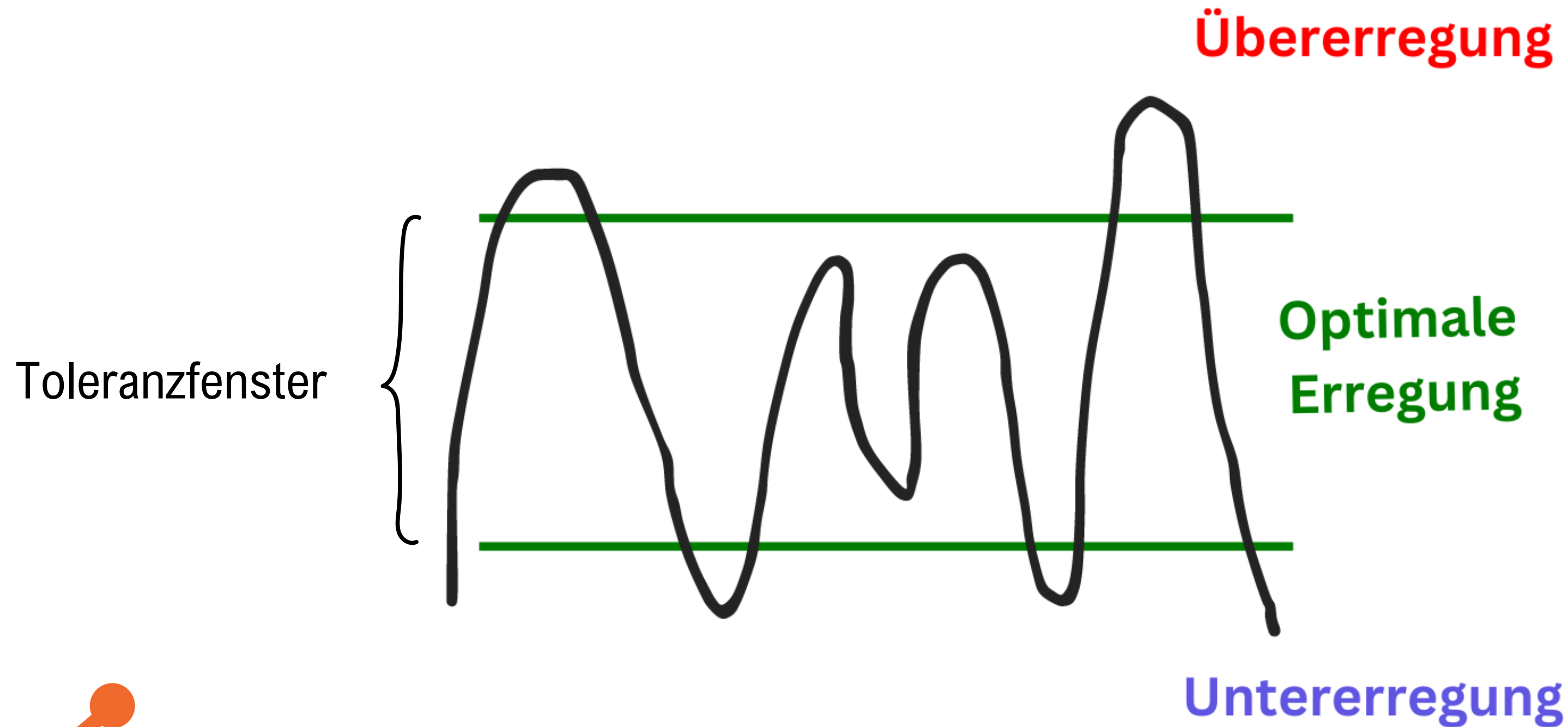
**Teile 1  
Stress-  
Faktor im  
Chat!**

→ Oft fühle ich mich durch Reaktionen, die ich nicht verstehe, stärker gestresst!



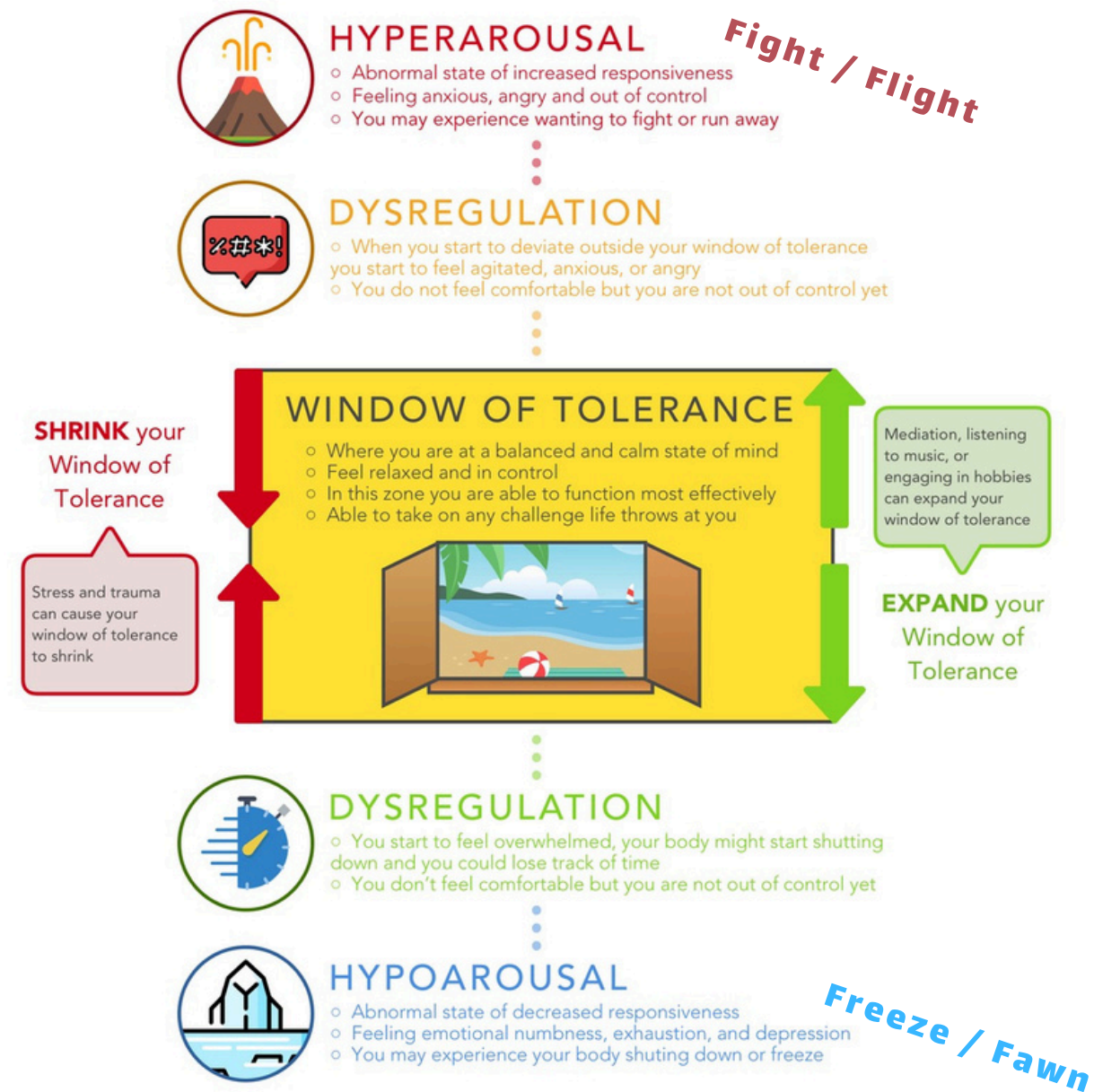


# STRESS- TOLERANZFENSTER



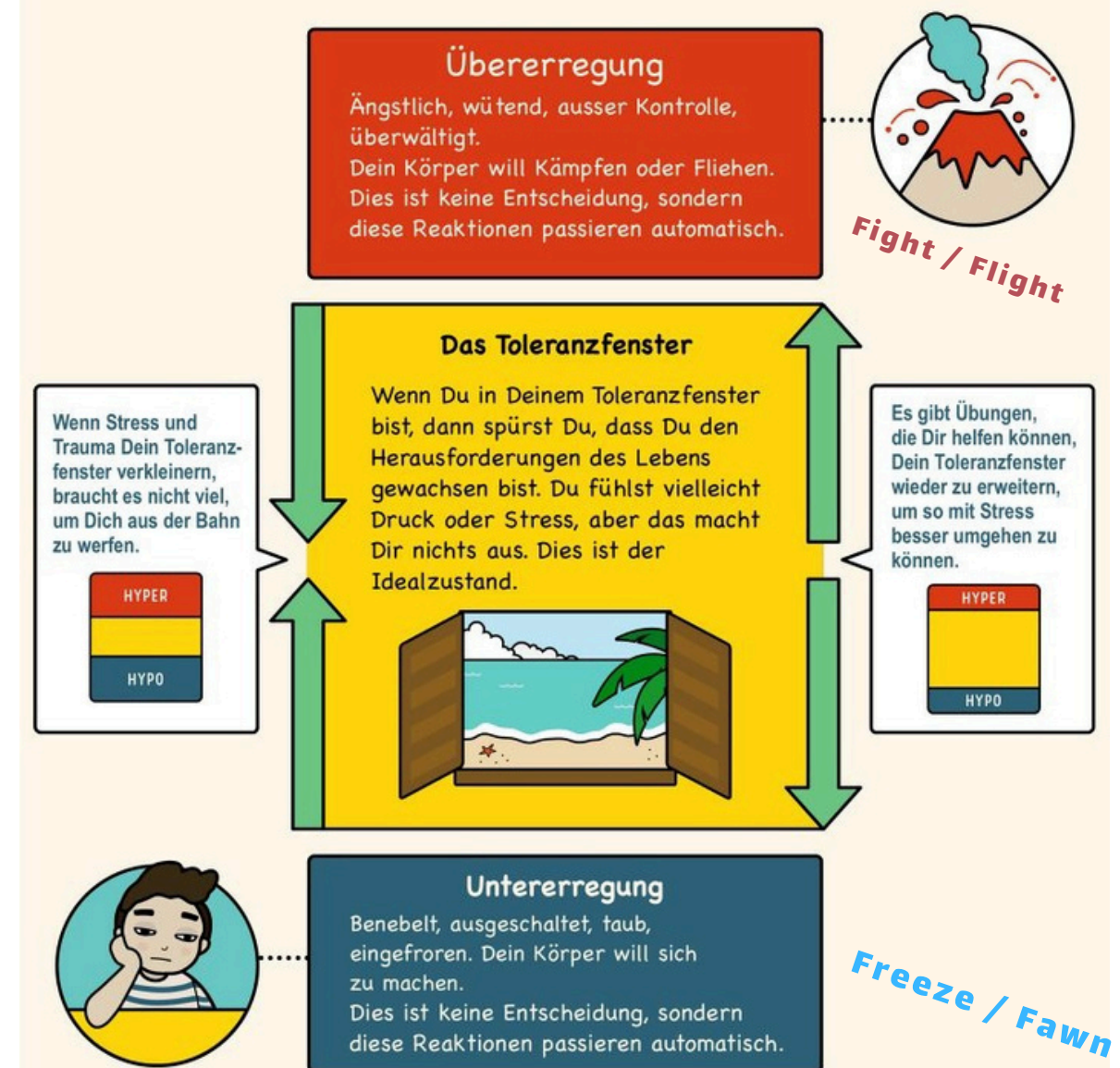
Quelle: <https://www.thekla.de/post/das-stress-toleranz-fenster-verstehen-und-dauerhaft-erweitern-ein-weg-zu-mehr-emotionaler-resilienz>

# Window of Tolerance



© 2019 Banana Tree Log  
www.bananatreeolog.com  
Icons made by Freepik from www.flaticon.com is licensed by CC 3.0 BY

## Wie sich Trauma auf dein Toleranzfenster auswirkt



nicabm  
© 2019 The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine  
Übersetzung: Alexander Reich www.akademie-traumatherapie.de

# Transfer in die Praxis?

- Person nicht erreichbar (Bsp.: Funkloch)
- Erregungszustand abbauen - einerseits durch beruhigende Techniken, andererseits durch Auspowern (Anspannung abbauen, dann erst ist ein Entspannen möglich!)
- Warum es unter Stress nicht funktioniert (Amygdala - Alarm)
- **Bindung/Beziehung als Grundlage - schafft Sicherheit**
- Bei Schüler:innen mit Migrationshintergrund: Sprachzentrum nicht erreichbar (insbesondere, weil Emotionen/Gedanken meist in Erstsprache) → darum Worte für Tools (Bsp. Dissoziationsstop) in Erstsprache mitbedenken!



# WEITERE TRAUMABEGRIFFE:

**Retraumatisierung:** erneute Traumatisierung

**Sekundärtraumatisierung:** indirekte Traumatisierung; Wissen über traumatische Erlebnisse, ohne Ereignisse selbst (mit)erlebt Bsp.: Zeug:innen eines Unfalls, Sanitäter:innen am Einsatzort nach Unfall

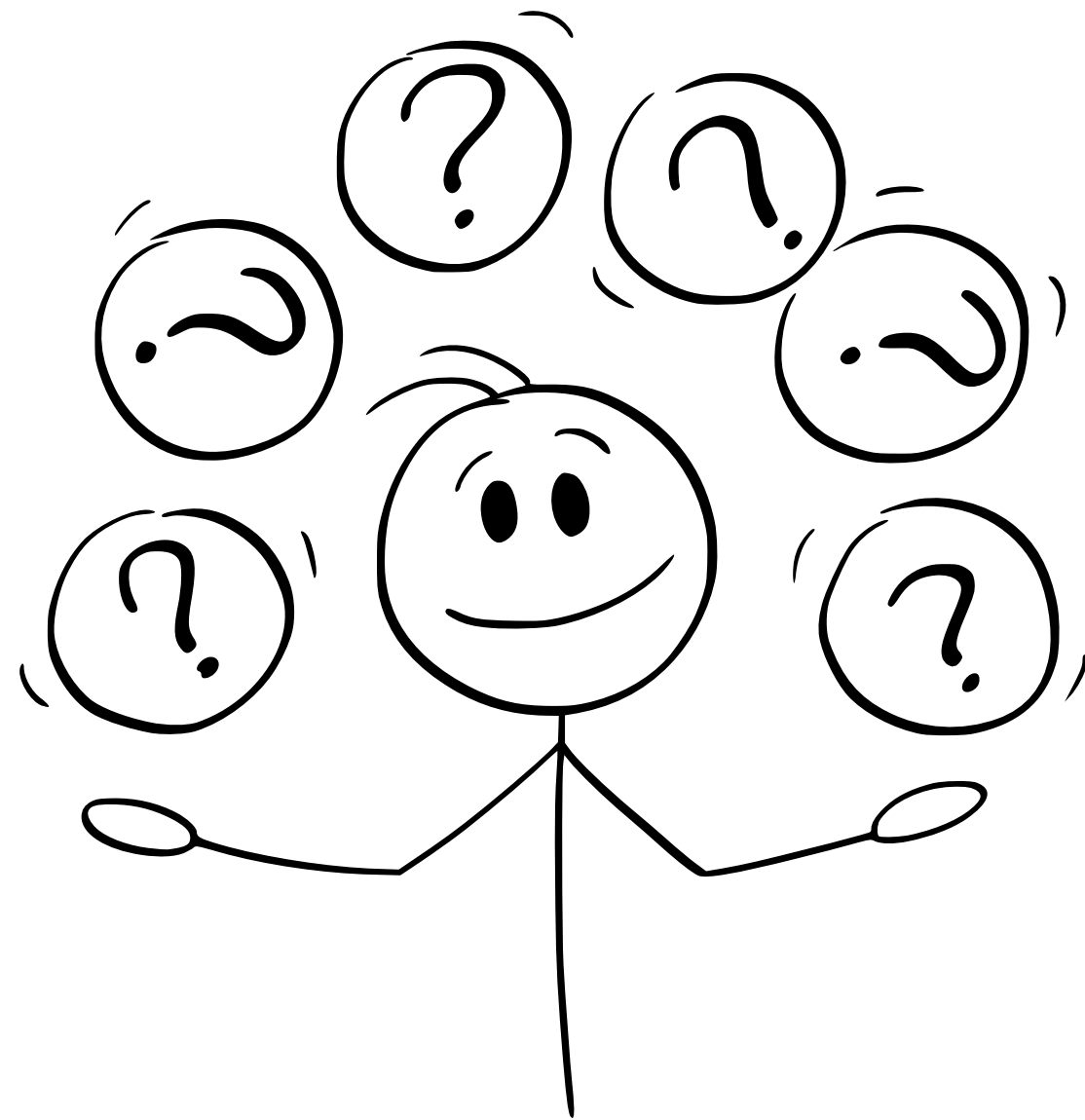
**Tertiärtraumatisierung:** „vikarierenden Traumas“, die Belastung für das gesamte Umfeld der traumatisierten Person oder Übertragung der Traumasymptome auf System der Person

**Bindungstrauma:** frühkindlichen Bindungserfahrungen, Vernachlässigung, Missbrauch, emotionale Kälte oder ein Verlust; wiederholte, chronisch unsichere Beziehungserfahrungen → Form von Entwicklungsstrauma

**Entwicklungsstrauma:** langfristige emotionale oder physische Vernachlässigung, unzuverlässige Bezugspersonen oder ständige Unsicherheit; Kindheit → Entwicklungsfolgen







# Check-in:

## **FRAGEN?**



# TRAUMAFOLGEN

Trauma ist eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation!  
Trauma beeinflusst, wie das Leben wahrgenommen wird.

## **Folgen von Verarbeitungsstörungen von Erlebnissen in Folge von Hochstress und die Reaktionen/Folgen darauf**

- oft gute Strategien, um damit umzugehen (die wir häufig erst beim 2. Hinschauen als solche erkennen können!)
- individuell - körperlich, emotional, psychisch
- Resilienz spielt eine Rolle (Schutz- & Risikofaktoren!)

# Psychoedukation:

*“Wer weiß schon, [...] dass Kinder, die seelisch gequält, vernachlässigt oder misshandelt werden, nicht nur eine Bindungsstörung entwickeln, sondern auch hirnorganische Schäden erleiden können[...]?”*

*Wer weiß schon, dass eine Depression, eine generalisierte Phobie oder eine Bindungsstörung, dass motorische und Lernbeeinträchtigungen, Essstörungen und der Drang, sich anderweitig selbst zu schädigen, dass Persönlichkeitsstörungen und Identitätsunsicherheiten und -spaltungen das Ergebnis von Traumatisierungen sein können und es sehr häufig tatsächlich sind?”*



# TRAUMAFOLGEN

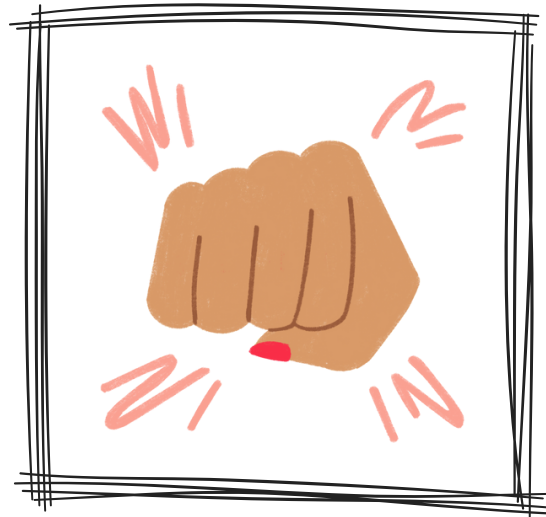
- **Gefühlstaubheit** (Emotionsregulation)
- **erhöhte Aufmerksamkeit / Erregbarkeit** (Toleranzfenster)
- **PTBS** - 4 Merkmale: 1) belastendes Ereignis, 2) intrusive Erinnerung (flashbacks - Trigger), 3) konstriktive Phänomene (Vermeidung, Einschränkung), 4) anhaltende Übererregung (Hypervigilanz)
- **Dissoziative Symptome**: Störung der Integration & Verknüpfung von Infos - Fragmentierung, Amnesie, Derealisation, DIS, etc. (Trigger)
- Persönlichkeitsstörungen (ab 16! Borderline, narzisstisch, abhängig)
- psychosomatische Symptome
- Angststörungen, Depression, Suchterkrankungen, etc.

**Traumareaktionen sind Strategien der Bewältigung / Copingmechanismen!**

# STRESSREAKTIONEN:

= Strategien der Bewältigung / Coping

## FIGHT



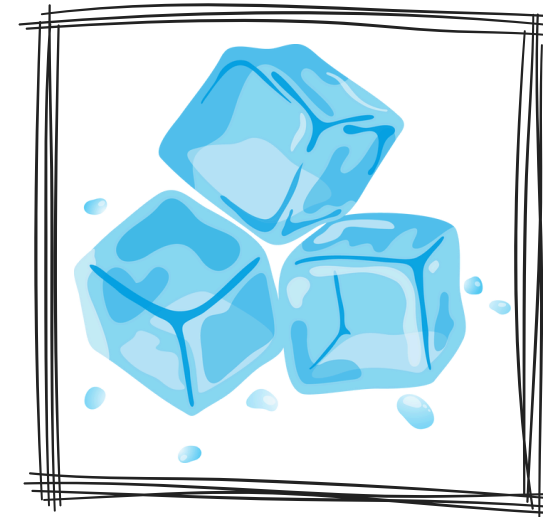
- aggressiv
- schreiend
- “frech”, provokant

## FLIGHT



- ausweichend
- beschäftigend (Perfektionist:in)
- meldet sich häufig krank

## FREEZE



- ausweichend
- soziale Isolation
- vergessend
- dissoziierend

## FAWN



- entschuldigend
- zustimmend
- überangepasst
- unterdrückt sich

“Willst du lieber  
x oder y?”

“Heute haben  
wir Folgendes  
geplant: ...”

Du gehörst  
dazu.



“Du sitzt ruhig  
auf deinem Platz”

Wie können wir  
mehr Spaß  
reinbringen?



# Reflexion:

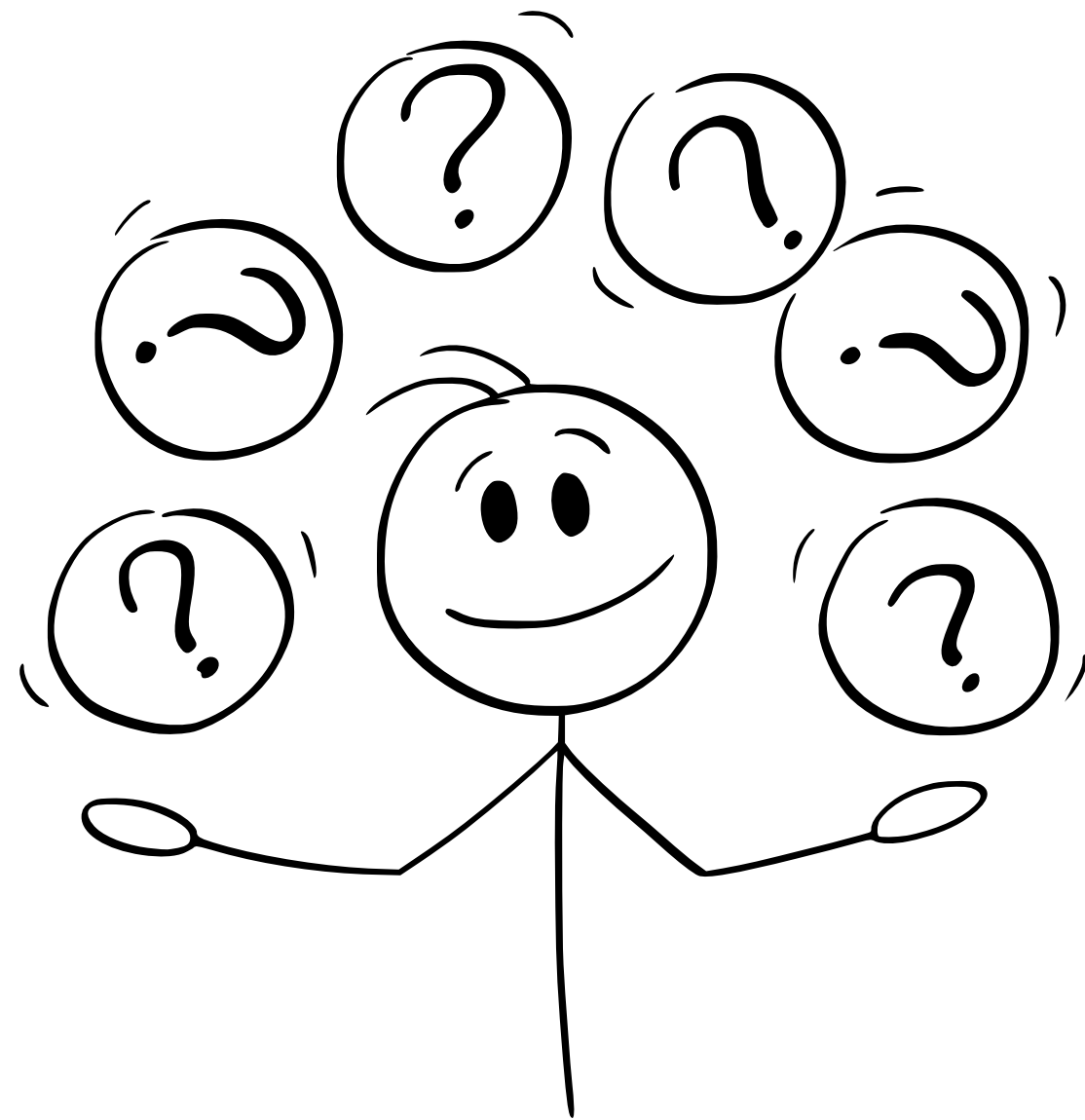
3 Minuten jede:r für sich!

- Wie kannst du die 5 Säulen in deinen Alltag integrieren?
- Womit kannst du gleich MORGEN beginnen (in den nächsten 24h)?

**Teile 1-2  
Ideen im  
Chat!**

**Schreib auf  
1 Post-It,  
womit du  
morgen  
beginnst!**





# Check-in:

## **FRAGEN?**

# Umgang mit traumatischen Erfahrungen beeinflusst von:

## Risikofaktoren:

### vor dem Trauma:

- frühere Traumatisierungen/ psychische Vorerkrankungen
- junges Alter zum Zeitpunkt der Traumatisierung
- geringer sozioökonomischer Status und niedriger Bildungsgrad
- Geschlecht (weibliches Geschlecht oft als Risikofaktor genannt)
- frühere Trennungserlebnisse



### nach dem Trauma:

- fehlende Unterstützung
- weitere stressreiche oder angstbesetzte Ereignisse
- intensive Gefühle von Scham oder Schuldzuweisung
- fehlende Unterstützung / Krisenintervention

# Umgang mit traumatischen Erfahrungen beeinflusst von:

## Schutzfaktoren:

### Soziale und familiäre Unterstützung:

- Starke soziale Bindungen
- Rückhalt durch Familie, Freunde & soziale Netzwerke

### Persönliche Eigenschaften und Bewältigungsstrategien:

- Selbstwirksamkeit & Kontrolle über das eigene Leben
- Kohärenzgefühl: Zuversicht, Sinnempfinden & Verständnis von Zusammenhängen
- psychische & physische Gesundheit

### Umgebungsfaktoren:

- Schutz vor weiteren Belastungen
- Eine sichere und stabile Umgebung nach dem Trauma





# Reflexion:

2 Minuten jede:r für sich!



**Teile 1  
Wort im  
Chat!**

→ Was heißt das für mich, im Alltag oder in meinem (pädagogischen) Beruf?

→ Bei wem kann ich auch meine “unangenehmen” Seiten rauslassen? (Blitzableiter)

# RESILIENZ

engl. *resilience*; lat. *resiliere* = abprallen, sich zusammen ziehen

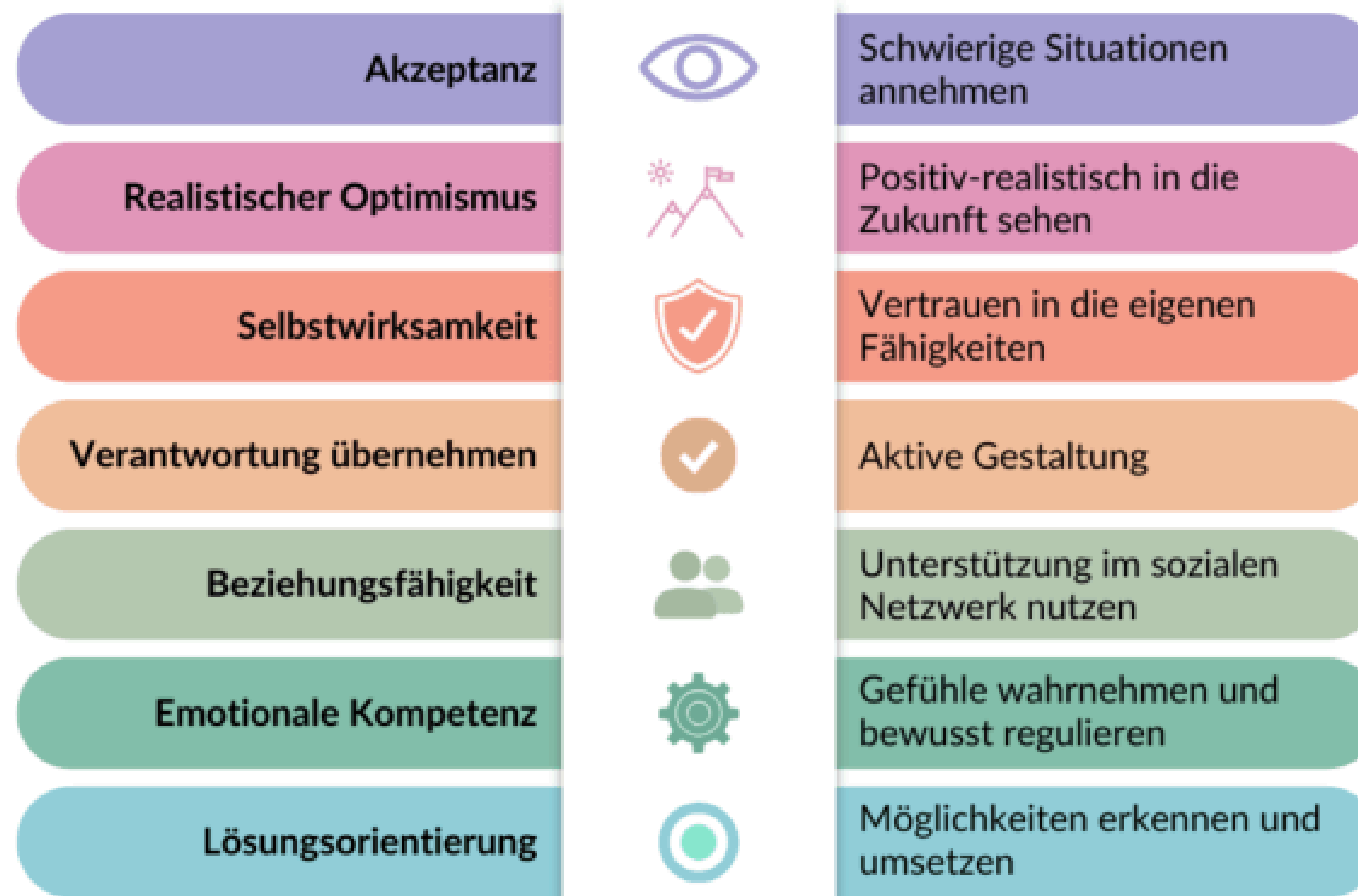
- **Widerstandsfähigkeit eines Individuums**, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln
- deutschsprachiger Raum: Resilienz als „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M., 2019)
- baut auf Vielzahl von Schutzfaktoren auf
- ist nur zum Teil angeboren, kann trainiert und entwickelt werden

Quelle: vgl. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>; vgl. Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M., 2019

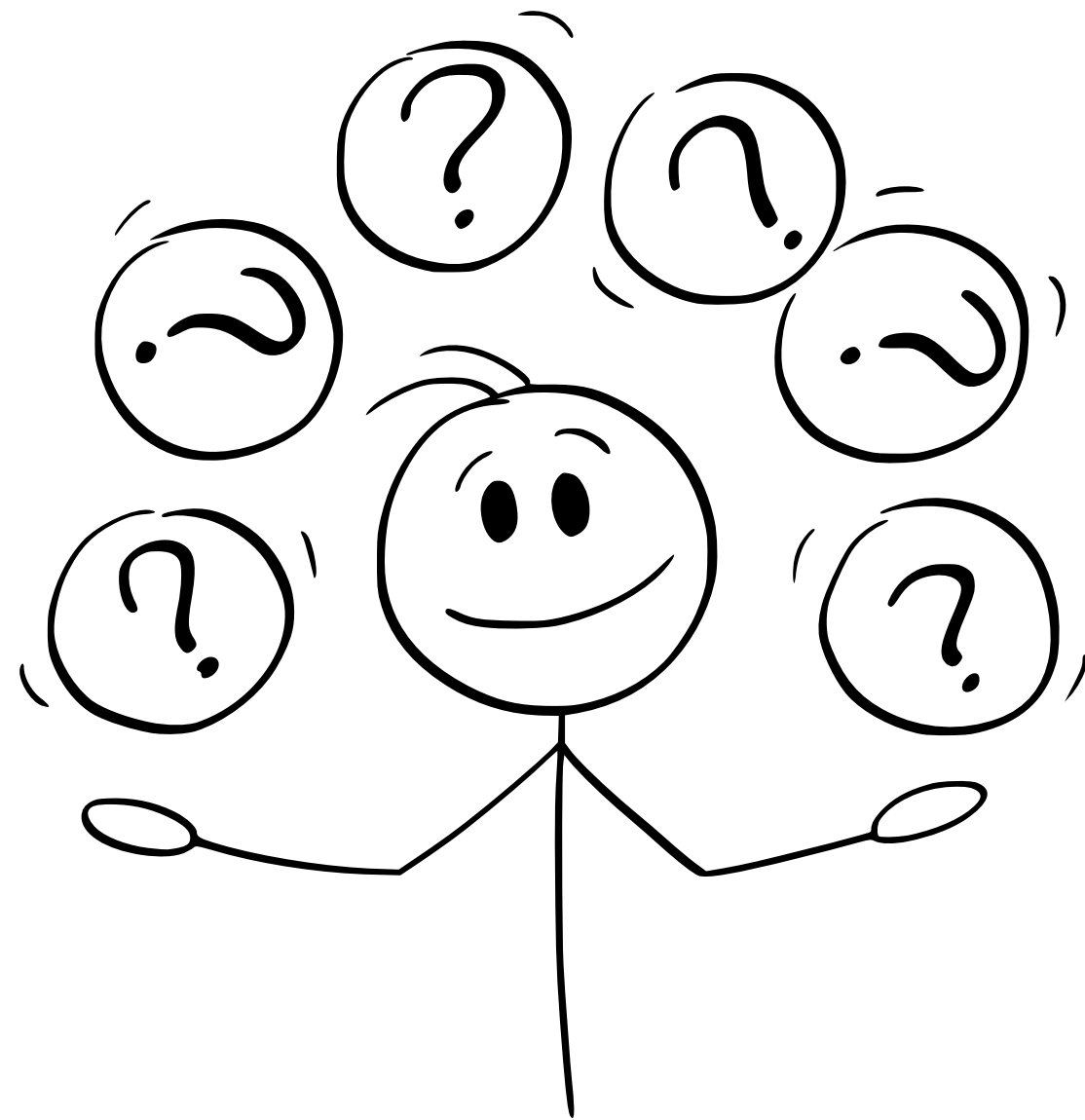


# 7 Säulen der Resilienz

nach Murlane, 2022



Quelle: vgl. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>; vgl. Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönau-Böse, M., 2019



# Check-in:

## **FRAGEN?**


# Litarturtipps zur weiteren Vertiefung

Marina Wallner, Nina Gärnter



- Dr. Luise Reddemann, Dr. Cornelia Dehner-Rau: *Trauma verarbeiten – bearbeiten – überwinden. Ein Übungsbuch für Körper und Seele*, Trias Verlag.
- Dr. Luise Reddemann, Dr. Cornelia Dehner-Rau: *Gefühle besser verstehen. Wie sich entstehen. Was sie und sagen. Wie sie uns stärken*, Goldmann Verlag.
- Wilma Weiß: *Philipp sucht sein ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen*, Beltz Juventa.
- Lydia Hantke, Hans-Joachim Görge: *Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*, Jungfermann Verlag.
- Michaela Huber: *Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1*, Jungfermann Verlag.
- Judith Lewis Herman: *Die Narben der Gewalt: traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*, Jungfermann Verlag.
- Kerstin Klappstein, Ralph Kortewille: *Traumatisierte Kinder im Alltag feinfühlig unterstützen. Psychoedukation im Überblick*, Springer Verlag.
- Martin Baierl, Kurt Frey: *Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: *Flucht und Trauma: Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können*. Gütersloher Verlagshaus.
- Jacob Bausum, Lutz-Ulrich Besser, Martin Kühn, Wilma Weiß: *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. Beltz Juventa.
- Stephen W. Porges: *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung*. Probst, G.P. Verlag.





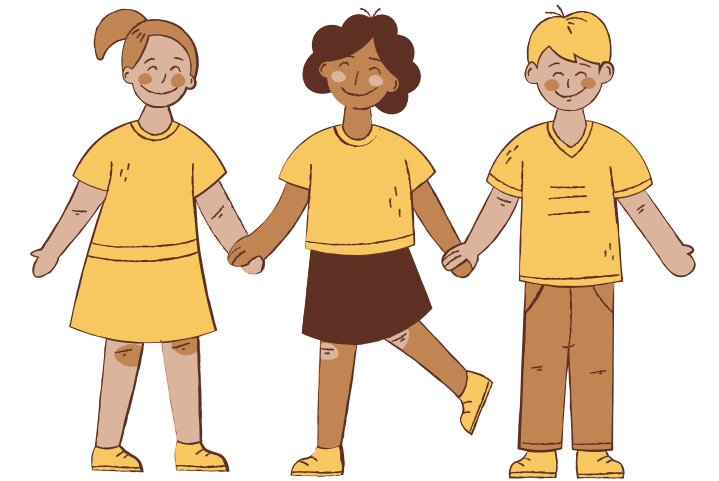
# TRAUMA- SENSIBLE TOOLS

für mehr Ausgleich  
in deinem Alltag

# BUT FIRST: BEZIEHUNGSARBEIT!

## ● Professionelle, pädagogische Beziehungsarbeit (in der Schule):

- tragfähige und respektvolle pädagogische Beziehung zwischen Fachkräften und jungen Menschen
  - Basis für Vertrauen
  - Bedürfnisse sehen, verstehen, Kinder & Jugendliche fördern
  - Zuhören
  - Beziehung schafft Struktur & Sicherheit
  - systemisches Arbeiten
- erst DANN lässt sich darauf etwas aufbauen, erst DANN ist Lernen möglich!



## Warum Beziehungsarbeit?

- Verhalten von der Person trennen!
- Lernen ist erst möglich, wenn Sicherheit besteht
  - sichere Beziehungen, ein sicherer Ort, sind wichtige Schutzfaktoren für Resilienz!
- Spiegeln und kommunizieren

Beispiel: Ich bin in einem Sprachkurs in einem fremden Land, fühle mich unsicher/unwohl, kenne niemanden

→ *Wie fühle ich mich, wenn Person mir positiv zugewandt ist?*

→ *Wie, wenn negativ/nichts da ist?*

→ *Unter welchen Umständen kann ich (besser) lernen?*

# STABILISIERENDE TOOLS MIT KINDERN:

**Ritualisierung und Rhythmisierung im Alltag** - eine Ressource für mich (und für Kids!)

- gibt mir und Kids einen sicheren Rahmen, was schon zu einer etwas ruhigeren Grundstimmung führt → Klassenzimmer kann zum sichereren Ort werden

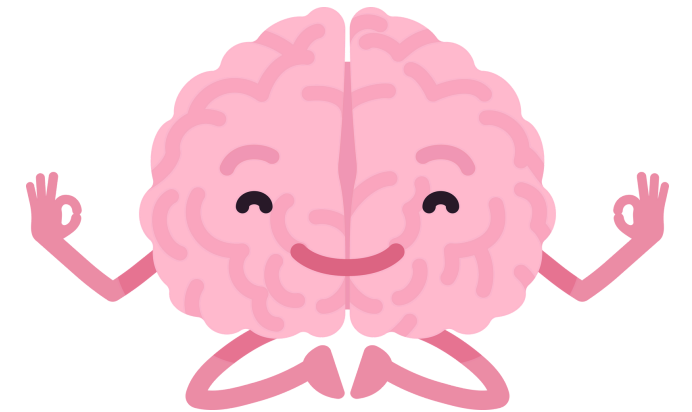
Beispiele:

- Start in den Tag (Spruch mit Bewegungen)
- Start und Ende von Pause/Abschnitten durch einen fix gesetzten akustischen Anker
- Tagestransparenz (planbar und einsehbar)
- *In der Schule:* Buddy für neues Kind/ Kind mit sprachlichen Defiziten

**Psychoedukation:** Vorbesprechen bestimmter Situationen & Verhalten (altersadäquat)

→ *Wissen über gewisse Phänomene & Bewusstsein darüber hilft beim Verständnis!*

# 10 EINFACHE TOOLS FÜR DICH:



- Einfach **Atmen!** (4-7-8 parasympathisch)
- Strohhalm-Atmung oder Abschnauben
- **Körper** spüren (Hände vor der Brust zusammendrücken oder gegen eine Wand / meine Sitzunterlage) - aufstehen!
- Schulterwurf ("Ist mir doch egal"- Geste)
- Hand auf die Brust / auf das Herz legen (Augen schließen)
- **5-4-3-2-1** (alle Sinne einbeziehen; Dissoziationsstop!)
- **Augen ausruhen:** Handflächen über die Augen legen
- **Links-Rechts-Übungen** (Augen, Zunge) gegen starren Traumablick
- **Free Writing**
- **Imaginationsübung** "Innerer Garten"

# Free Writing

3 Minuten jede:r für sich!

Teile 1  
Gefühl im  
Chat!

→ Denk mal an den heutigen Tag: was war besonders stressig?

→ **Einfach alles aufschreiben**, was kommt (keine Rechtschreibung/Grammatik, “blablabla” ist ok!)

# ● MEIN INNERER SICHERE ORT/GARTEN:

## Übung: Der innere sichere Ort / der innere Garten

Lehn dich zurück, stabiler Sitz, Fußsohlen am Boden,  
Augen schließen (oder Blick weich werden lassen); gern  
Kamera ausschalten, zuhören - erlaube dir einzutauchen

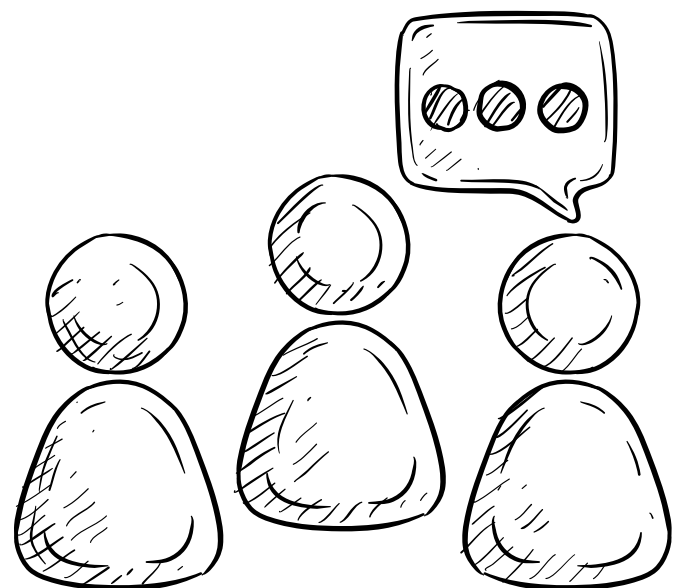
Zu beachten beim Durchführen:

bei akut traumatisierte Kinder & Jugendlichen Augen schließen gefährlich; Fantasiereisen/  
Visualisierungsübungen können retraumatisierend sein!

Vorteil: Ich entscheide, wer in den Garten/ inneren Ort darf; insbesondere bei Unsicherheit im Außen kann  
der innere sichere Ort eine große Ressource sein; gleichzeitig entspannend, aktiviert Parasympathikus;







# Jetzt seid ihr dran!

15 Minuten in der Gruppe (Break Out Rooms)

## 4F Debriefing

- *Facts*: die wichtigsten Fakten sammeln, was ist passiert?
- *Feelings*: Wie habe ich es erlebt? Wie geht es mir jetzt?
- *Findings*: Welche Erkenntnisse/Learnings nehme ich mit?
- *Future*: Was mache ich künftig anders? Was schon morgen?

- **Alles aufschreiben**, was in der Gruppe wichtig scheint
- es wird nicht in der Großgruppe geteilt!

**15 min**  
in kleinen  
Gruppen

# ANLAUFSTELLEN:

## ● im System Schule:

- Beratungslehrer:innen / Psychagog:innen / Schulsozialarbeiter:innen,
- Schulpsychologie, Ombudsstelle der Bildungsdirektion

## außerhalb der Schule:

- Gesund aus der Krise
- AFYA (interkulturelle Gesundheitsförderung, viele Erstsprachen)
- Hemayat (kostenlos, für geflüchtete Menschen)
- die Boje (akute Krisen, finanziert ÖGK)
- Kinderjugendanwaltschaft
- PSD - psychosozialer Dienst
- Rat auf Draht
- Rainbows (Trennung der Eltern)
- Selbstlaut (Missbrauch)
- die Möwe (Kinderschutzzentrum)
- Familienberatungsstellen (gratis - Eltern hinschicken)

- **Teacher Support**



Du erreichst uns per Mail  
**teachersupport@wirkt.eu**  
oder per Telefon  
**+43 670551 76 35**  
oder auf unserer Website  
**www.teachersupport.at**



teacher  
support

empowered by  
**wirkt.**