

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Grundlagenwissen Trauma	15
Was ist ein Trauma und wodurch kann es ausgelöst werden?	16
Das dreigliedrige Gehirn	17
Cortisol – das Stresshormon	22
Frühtraumatisierung	24
Zwei Typen von Trauma	27
Schwere des Traumas	28
Was sind Traumafolgen?	28
Chronische Übererregung	30
Dissoziation	30
Erstarrung	31
Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte	31
Traumaüberlebende	33
Wie lassen sich Traumata überwinden?	34
Schutzfaktoren und Resilienz	34
Phasen der Verarbeitung eines Traumas	35
Traumatherapie	36
Welche Rolle spielen Bindung und Bindungsstörungen?	37
Zwei Theorien zur Entstehung von Bindung	40
Die vier Bindungsmuster	41
Auswirkungen des Bindungsverhaltens auf die Schule	42
Teil 2: Auswirkungen von Traumata auf Schule und Unterricht	47
Was müssen Sie wissen zum Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen?	48
Was hilft?	48
Was verstärkt alte Ängste?	48

Was bedeutet das Wissen um Traumatisierungen für Sie als Lehrkraft? . . .	49
Traumafolgen (in der Schule) erkennen	49
Trauma und Kontrollbedürfnis	50
Ein traumasensibles Klima schaffen	53
Grenzen pädagogischen Handelns in Bezug auf Traumata	54
Woran erkennen Sie Phasen traumatisierten Verhaltens und wie gehen Sie damit um?	55
Phasen der besonders hohen Erregung	55
Phasen der Dissoziation	65
Phasen der Erstarrung	67
Zusammenfassung: Phasen traumatisierten Verhaltens	68
Wie begleiten Sie Lernprozesse traumatisierter Schüler?	68
Wie gestalten Sie die Elternarbeit?	70
Pflege- und Adoptivkinder	72
Durch Krieg und Flucht traumatisierte Schüler	73
Kinder in aktuell traumatisierender Umgebung	74
 Teil 3: Strategien für die Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen	 75
Selbstwert steigern	76
Klassenregeln und Grenzen festlegen	77
Umgang mit auffälligem Verhalten	79
Smiley-Pläne zur Verhaltensregulierung	80
Soziales Miteinander unterstützen	84
Unterricht strukturieren	86
Tagesstruktur	87
Anfangs- und Endrituale	88
Bei Handlungsplanung und Organisation unterstützen	89
Schulranzenordnung und Mappenführung	90
Gestaltung von Arbeitsblättern	91
Einsatz von Piktogrammen	92
Bei unvermeidlichen Veränderungen unterstützen	92

	Inhalt
Pausensituationen erleichtern	93
Reizüberflutung vermeiden.	94
Raumstruktur nutzen und schaffen.	95
Klassenraumaufteilung	95
Sitzplatz	96
Unterricht traumasensibel gestalten	97
Lehrersprache.	97
Mündliche Beteiligung	97
Unterrichts- und Sozialformen	98
Hausaufgaben.	99
Schulbegleitung und Schulsozialarbeit einbeziehen	100
Schulbegleitung	100
Schulsozialarbeit.	104
Teil 4: Selbstfürsorge für Lehrkräfte	105
Achten Sie auf Übertragung und Gegenübertragung!	106
Sorgen Sie für sich selbst!	107
Schluss	111
Wo liegen Grenzen der Bewältigung von Traumatisierungen?	112
Warum ist interdisziplinäres Know-how notwendig?	113
Anhang	
Kopiervorlagen	115
Literaturempfehlungen	117
Quellen	118
Abbildungsnachweise	119