

# Traumakompetenz und Selbstfürsorge im Schulalltag



Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.  
LWL-Bildungszentrum

## Bildungsurlaub

---

### Inhalt

Ein Kind rastet im Unterricht ohne erkennbaren Grund aus. Eine Schülerin zieht sich immer mehr zurück. Ein Junge provoziert ständig Konflikte.

Sie wollen helfen, verstehen, unterstützen. Doch manchmal fühlen Sie sich hilflos, erschöpft oder emotional überfordert. Die schweren Schicksale Ihrer Schüler:innen beschäftigen Sie und Sie fragen sich: Wie lange halte ich das noch durch?

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen Antworten. In fünf intensiven Tagen entwickeln Sie ein tiefes Verständnis für traumatisierte Kinder und Jugendliche – und lernen gleichzeitig, gut für sich selbst zu sorgen.

Was Sie lernen:

Trauma verstehen: Warum reagieren manche Schüler:innen so, wie sie reagieren? Was passiert im Gehirn bei Stress und Überforderung?

Wie beeinflusst Trauma das Lernen und Verhalten?

Sie erhalten fundiertes Wissen über Traumafolgen und erkennen, was hinter dem "schwierigen Verhalten" steckt.

Traumaisensibel arbeiten: Sie lernen konkrete Methoden, um Kindern Sicherheit zu geben, Retraumatisierung zu vermeiden und Stabilität zu schaffen.

Praxisnah und umsetzbar – für Ihren Alltag mit belasteten Schüler:innen.

Sie entwickeln einen persönlichen Selbstfürsorge-Plan mit alltagstauglichen Strategien: Atemtechniken, Körperübungen, Emotionsregulation und mentale Entlastung.

Praktisch, persönlich, nachhaltig. Wir arbeiten mit Ihren eigenen Fällen, reflektieren in geschütztem Rahmen und üben konkrete Techniken. Sie haben Gelegenheit, sich mit Kolleg:innen aus unterschiedlichen schulischen Kontexten auszutauschen und bauen ein unterstützendes Netzwerk auf.

Sie gehen gestärkt zurück – mit neuem Wissen, praktischen Werkzeugen, einem Handlungsplan und der Gewissheit: Ich kann gut für andere sorgen, ohne mich selbst zu vergessen.

### Nutzen

1. Mehr Verständnis und Sicherheit im Umgang mit Schüler:innen
  - Sie verstehen, wie Trauma entsteht und wie es Denken, Lernen und Verhalten beeinflusst.
  - „Schwieriges Verhalten“ wird einordbar statt belastend.
2. Konkrete, alltagstaugliche Handlungskompetenz
  - Sie lernen traumasensibles Arbeiten: Sicherheit geben, Stabilität fördern, Retraumatisierung vermeiden.
  - Methoden und Werkzeuge, die direkt im Schulalltag umsetzbar sind.
3. Schutz der eigenen Gesundheit
  - Auseinandersetzung mit sekundärer Traumatisierung.
  - Entwicklung eines persönlichen „Selbstfürsorge-Plans“.
4. Praxisnahes Lernen
  - Arbeit mit eigenen Fällen, Reflexion im geschützten Rahmen.
  - Üben konkreter Techniken.
5. Austausch und Vernetzung
  - Möglichkeit, sich mit Kolleg:innen aus unterschiedlichen schulischen Kontexten auszutauschen.
  - Evtl. Aufbau eines unterstützenden Netzwerks.
6. Nachhaltiger Effekt
  - Neues Wissen
  - Praktische Werkzeuge
  - Klarer Handlungsplan
  - Und die Gewissheit: „Ich kann gut für andere sorgen, ohne mich selbst zu verlieren.“

### Zeitraum / Programm

#### Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=52042>

#### Veranstaltungsnummer

26-0603-210-0036-0001

#### Datum

20.07.2026 - 24.07.2026

#### Anmeldeschluss

25.05.2026

#### Ort

LWL-Bildungszentrum  
Jugendhof Vlotho  
Oeynhausener Str. 1  
32602 Vlotho  
Tel.: 05733 923-0  
[Karte und Routenplaner](#)

#### Teilnehmendenkreis

Lehrkräfte aller Schulformen, Sonderpädagog:innen, Pädagogische Mitarbeitende aller Schulformen, Schulsozialarbeiter:innen, OGS-Koordinator:innen, OGS-Mitarbeiter:innen

#### Teilnehmendenzahl

15

#### Kosten

370,00 €  
Teilnahmeentgelt  
150,00 € Verpflegung  
490,00 € Übernachtung  
EZ mit Vollverpflegung  
**inkl. gesetzl. Umsatzsteuer**

Tag 1 (10-17 Uhr): Grundlagen Trauma  
Tag 2 (9-16 Uhr): Sekundäre Traumatisierung und eigene Ressourcen  
Tag 3 (9-16 Uhr): Selbstfürsorge als (Team-)Aufgabe  
Tag 4 (9-16 Uhr): Traumasensible Praxis. Hilfsmittel für alle Professionen  
Tag 5 (9-15 Uhr): Zusammenarbeit und Nachhaltigkeit

### Methoden

Impulsvorträge, Arbeit mit Fallvignetten, Arbeit an eigenen Fällen, strukturierte Fallbesprechungen, niedrigschwellige Selbsterfahrung und Körperarbeit, Methodentraining für den Schulalltag (Stabilisierungstechniken, traumasensible Gesprächsführung), Rollenspiele, Austausch und kollegiale Unterstützung

Diese Veranstaltung kann auch als Bildungsurlaub anerkannt werden.

### Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

### Auskunft zu Inhalten



Julia Bethlehem  
E-Mail: [julia.bethlehem@lwl.org](mailto:julia.bethlehem@lwl.org)  
Telefon: 05733/923-623

### Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Sabine Yilmaz  
E-Mail: [sabine.yilmaz@lwl.org](mailto:sabine.yilmaz@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-310

---

### Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. [www.lwl-bildung.de](http://www.lwl-bildung.de)