



# „Traumatisierte Kinder & Jugendliche im Schulalltag“

SEKUNDARSCHULE  
KÖNIGLICHES ATHENÄUM  
SANKT VITH

ELTERNABEND

## Herzlich Willkommen!

# Was erwartet Sie heute?

- Grundhaltung
- Primäre Traumatisierung
  - Was ist ein Trauma
  - Wie funktioniert das Gehirn
  - Symptome & Verhalten
- Traumapädagogische Haltung
- Erklärungsmodell
- Fragen & Abschluss





# Guido Wedeman

## Werdegang:

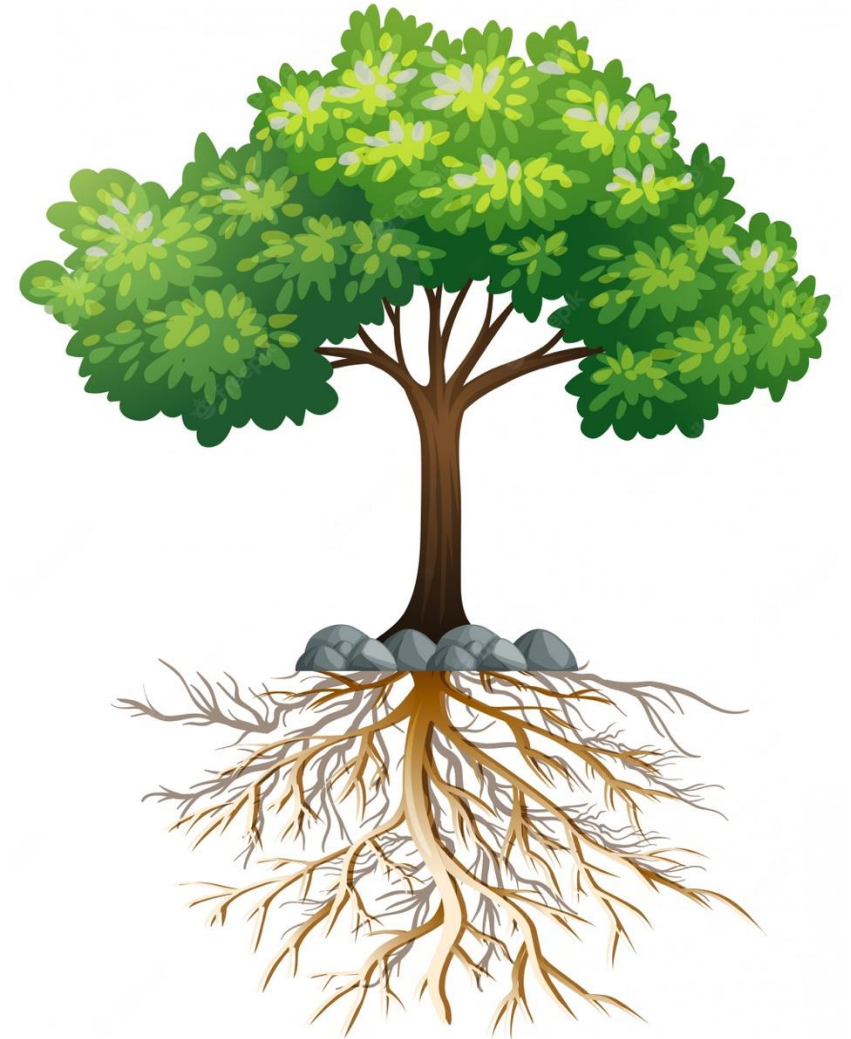
- Erzieher
- Sozialpädagoge /Sozialarbeiter (B.A.)
- Supervisor/Coach (M.A.)
- Traumafachberater / Traumapädagoge (DeGPT/BAG-TP)

## Schwerpunkte in der Arbeit:

- Fachbereichsleitung / Prokurist
- Vorstand Fachverband /AG Pflegekinder
- Fachberatung Erziehungsstellen / Regenbogenfamilien
- Systemischer Supervisor/ Coach (DGsv)(DGsf) + Fortbildung & Lehrauftrag TH Köln

# Wurzeln der Traumapädagogik

- Heilpädagogik
- Erziehungswissenschaften
- Bindungs- und Resilienzforschung
- Psychotraumatologie
- Systemtheorie
- Psychoanalyse
- ...



# Traumapädagogik

## Definition

Traumapädagogik wird als Sammelbegriff für pädagogischen Ansätze und Methoden bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere in der stationären Kinder- und Jugendhilfe, bezeichnet. Traumapädagogik beruht dabei auf der Zusammenarbeit von Therapie und Pädagogik und stellt ein Gesamtkonzept dar, das sich an den Erkenntnissen der Erziehungswissenschaften, der Psychotraumatologie, der Bindungstheorie, der Resilienzforschung und der Traumatherapie orientiert.

# Traumapädagogik

## Definition

Die **Traumapädagogik** stellt eine spezialisierte Disziplin dar, die darauf abzielt, Kindern und Jugendlichen, die **traumatische Erfahrungen** gemacht haben, gezielte Unterstützung zu bieten. Die **Traumapädagogik Grundlagen** sind dabei auf das Schaffen eines sicheren, stabilen Umfelds ausgerichtet, um den Betroffenen den notwendigen Rahmen für eine erfolgreiche Bewältigung ihrer Traumata zu ermöglichen. Ein zentraler Aspekt der **pädagogischen Betreuung** ist die Entwicklung von Resilienz und die Bereitstellung empathischer, verständnisvoller **Beziehungsarbeit**.

# Traumapädagogik

Zentrales Ziel der Traumapädagogik ist den Traumatisierten über eine verlässliche Beziehung eine positive Neuorientierung in der Realität zu ermöglichen, so dass das Kind oder der bzw. die Jugendliche durch das Finden eines neuen, gefestigten Selbstbildes an der Gesellschaft teilhaben kann. Um eine emotionale und soziale Stabilisierung von Kindern und Jugendlichen zu erreichen, ist die Schaffung eines sicheren Ortes mit verlässlichen und vertrauensvollen Beziehungen unabdingbar.

Stangl, W. *Traumapädagogik – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*.  
<https://lexikon.stangl.eu/18894/traumapadagogik>.

# Grundhaltung

**Basis der Traumapädagogik ist eine Grundhaltung:**

- Wissen um Folgen von Traumatisierung
- Biografischen Belastungen werden berücksichtigt
- Schwerpunkt: **Ressourcen, Resilienz, Selbstbemächtigung** und **Expert:innenschaft** der jungen Menschen. Hierbei bildet eine wertschätzende und verstehende Haltung das Fundament!

# Grundhaltung

## Der gute Grund

„Alles, was ein Mensch zeigt, ergibt einen Sinn in seiner Geschichte!“

- „Du machst das, weil, ...?“; „Ich mache das, weil ...!“; „Ich könnte mir vorstellen, Du machst das, weil ...!“
- „Ich kann mir vorstellen, das war sehr hilfreich für Dich, um in der Unberechenbarkeit zurechtzukommen/zu überleben!“
- „Wir akzeptieren Dich, Deinen guten Grund und zeigen Dir auch, wenn wir nicht einverstanden sind, mit dem, was Du tust.“

## Wertschätzung und wertschätzende Präsenz

„Du bist gut so, wie Du bist!“

- „Ich schaue auf das, was Du kannst.“
- „Ich achte Deine Grenzen.“
- „Ich respektiere Deine bisherigen Lösungsversuche.“

# Grundhaltung

## Partizipation

*„Ich traue Dir was zu und überfordere Dich nicht!“*

- Erleben von Autonomie: „Ich kann etwas entscheiden.“
- Erleben von Kompetenz: „Ich kann etwas bewirken.“
- Erleben von Zugehörigkeit: „Ich gehöre dazu und werde wertgeschätzt.“

## Expert:innenschaft

*„Du hast eine besondere Lebenskompetenz!“*

- „Du bist der/die Expert:in für Dein Leben.“
- „Ich begleite Dich dabei, dass Du Dich besser verstehen kannst.“
- „Gemeinsam können wir gute Lösungen aushandeln.“

# Grundhaltung

## Transparenz

*„Jede:r hat jederzeit ein Recht auf Klarheit!“*

- „Du darfst mich immer fragen und ich gebe Dir eine ehrliche Antwort.“
- „Ich erkläre Dir, was, wann, wo und vor allem weshalb etwas passiert – das ist Dein gutes Recht!“
- „Wenn sich etwas an unseren Absprachen verändert, kannst du Dich darauf verlassen, dass wir es Dir frühzeitig und verständlich erklären.“

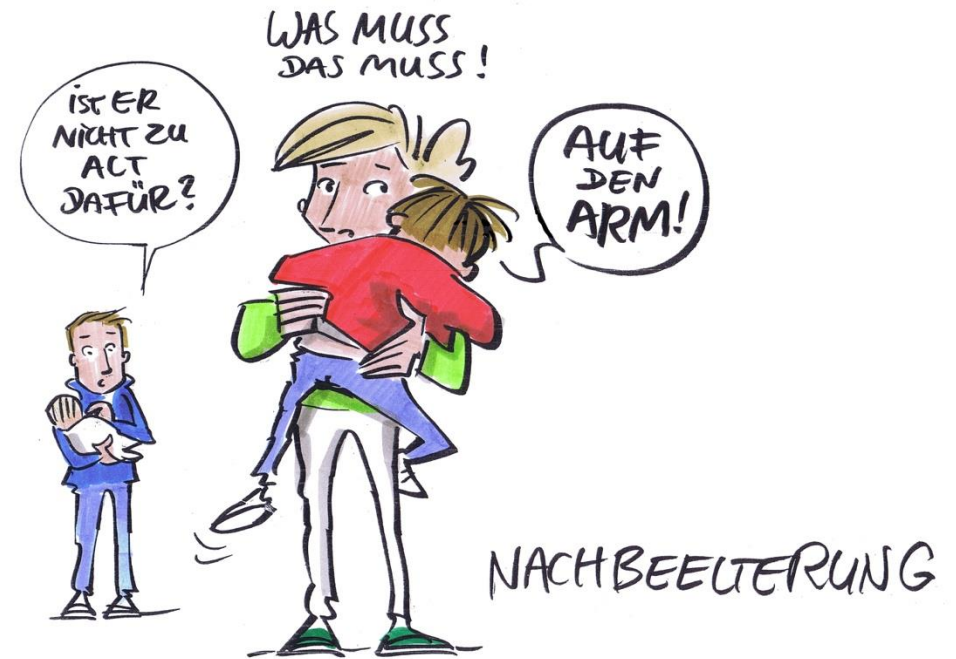
## Spaß und Freude

*„Viel Freude trägt viel Belastung!“*

- „Wenn wir gemeinsam Spaß haben, erleben wir uns als Gemeinschaft.“
- „Ich mach mit Dir auch das, was mir Spaß macht! So steck ich Dich mit meiner Freude an!“
- „Wir lachen auch über uns selbst! Das bringt Spaß und innere Gelassenheit.“

# Sie widmet sich den Themengebieten ...

- ← Psychoedukation
- ← Balance der Sinnes- und Körperwahrnehmung
- ← Emotionswahrnehmung
- ← Emotionsregulation
- ← Arbeit mit Resilienzfaktoren
- ← Gruppenpädagogik



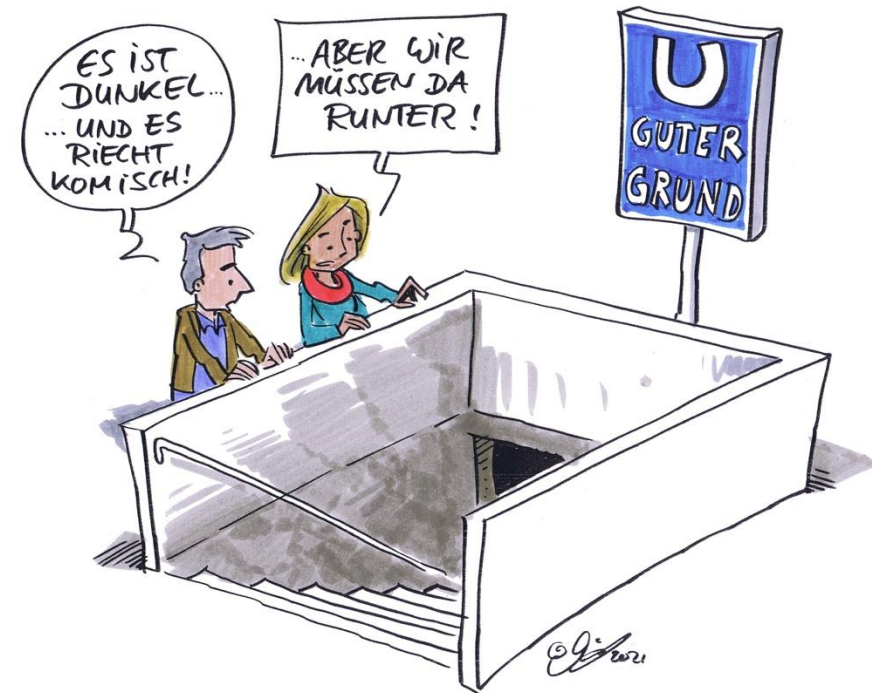
# Und zielt auf das Erlangen von ...

- ← Selbstverstehen
- ← Kohärenzsinn
- ← Selbstwirksamkeit
- ← Erleben eines sicheren Ortes
- ← Selbstregulation
- ← Positive Neuorientierung in der Realität



# Ziele der Traumapädagogik

- Selbstwirksamkeit erleben
- Selbstbemächtigung
- Stabilisierung (!)
- Beruhigung und Schutz
- Erleben positiver & heilbarer Bindung
- Psychoedukation



# Definition

Trauma ist ein griechisches Wort und seine ursprüngliche Bedeutung ist „Wunde“ oder Verletzung.

Ins Seelische übertragen heißt Trauma eine psychische Wunde, die durch ein plötzliches und unerwartetes Ereignis hervorgerufen wurde, das jenseits der üblichen Erfahrungen liegt und dementsprechend eine starke Überforderung in der Bewältigung hervorruft. Die häufigste psychische Störung, die sich nach einem traumatischen Erlebnis entwickelt, ist die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

# Posttraumatische Belastungsstörung

Eine posttraumatische Belastungsstörung (Abkürzung: PTBS) ist eine psychische Erkrankung (ICD-10). Einer PTBS gehen definitionsgemäß ein oder mehrere belastende Ereignisse von **außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß** (Trauma) voran. Dabei muss die Bedrohung nicht unbedingt die eigene Person betreffen, sondern sie kann auch bei anderen erlebt werden (z. B. wenn man Zeuge eines schweren Unfalls oder einer Gewalttat wird). Die PTBS tritt in der Regel innerhalb von einem halben Jahr nach dem traumatischen Ereignis auf und geht mit unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Symptomen einher. Häufig kommt es zum Gefühl von Hilflosigkeit, sowie durch das traumatische Erleben zu einer Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses.

# Typischen Symptome bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung sind:

## Symptome des **Wiedererlebens**:

Sich aufdrängende, belastende Erinnerungen an das Trauma, Flashbacks, Alpträume.

## **Vermeidungssymptome**:

Emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit der Umgebung und anderen Menschen gegenüber, aktive Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Manchmal können wichtige Aspekte des traumatischen Erlebnisses nicht mehr (vollständig) erinnert werden.

## **Vegetative Übererregtheit**:

Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Wachsamkeit, übermäßige Schreckhaftigkeit.



# Posttraumatische Belastungsstörung

Die Diagnose Posttraumatische Belastungsstörung wird gestellt, wenn die Symptome **mehr als vier Wochen** bestehen und die Leistungsfähigkeit in wichtigen Lebensbereichen eingeschränkt ist.

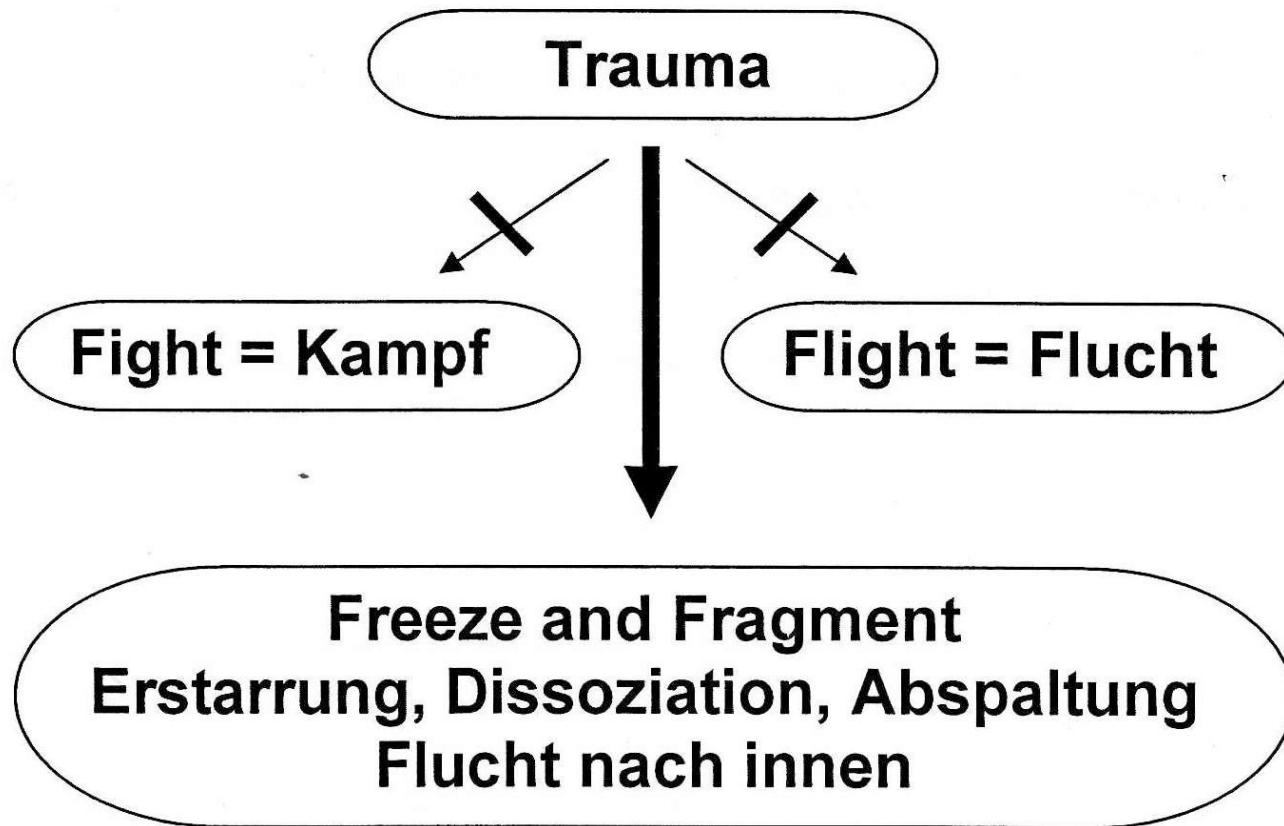
Dauern die Symptome **mehr als drei Monate an**, spricht man von einer chronischen PTBS.

**Weniger als 4 Wochen:** Akute Belastungsstörung (ICD10: F43.0)



Die Wahrscheinlichkeit, eine posttraumatische Belastungsstörung zu bekommen, unterscheidet sich je nach der Art des Erlebnisses:

| Art des Traumas            | Häufigkeit einer PTBS in % |
|----------------------------|----------------------------|
| Vergewaltigung             | 37,5 – 55,5                |
| Krieg                      | 7,9 – 38,8                 |
| Misshandlung als Kind      | 30,6 – 35,4                |
| Vernachlässigung als Kind  | 21,8                       |
| Waffengewaltandrohung      | 17,2                       |
| Körperliche Gewalt         | 1,7 – 11,5                 |
| Unfälle                    | 7,6 – 12,8                 |
| Zeuge von Unfällen, Gewalt | 7,0                        |
| Feuer/Naturkatastrophen    | 4,5                        |



# Entstehung eines Traumas

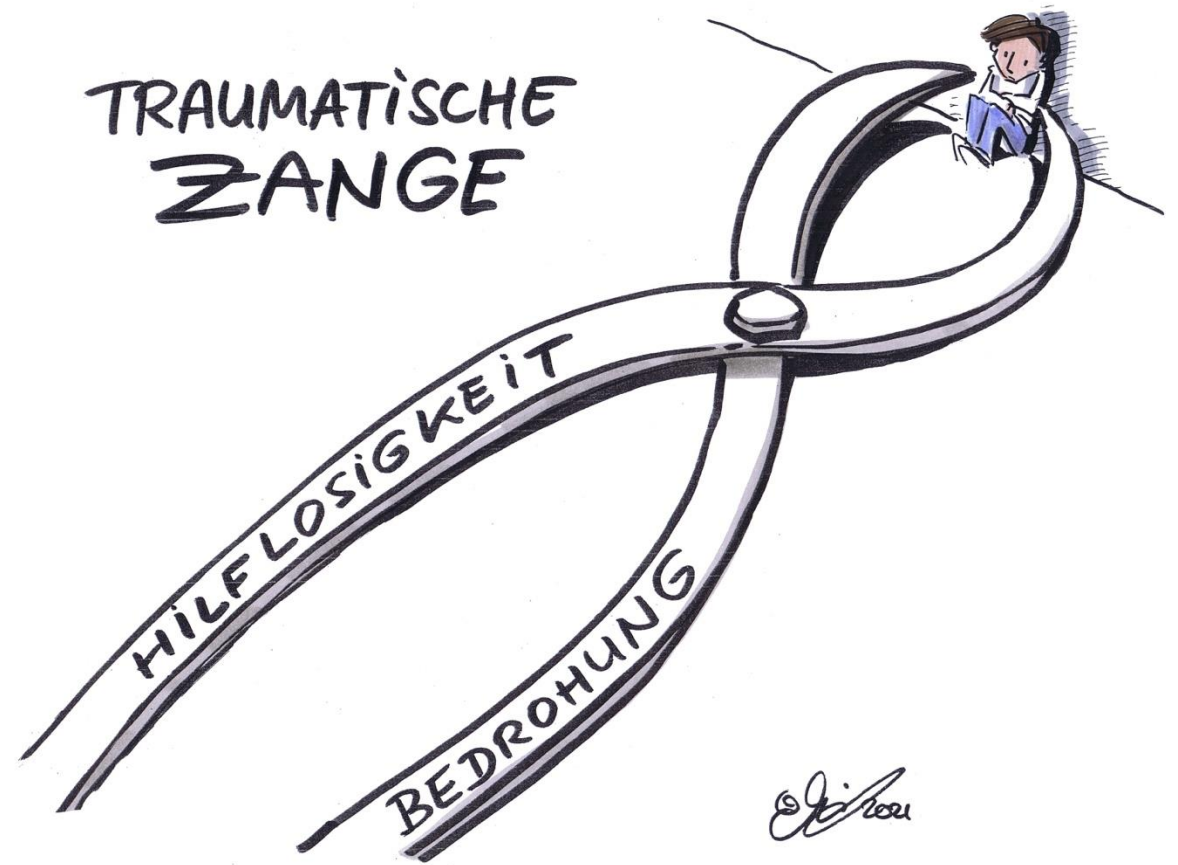
# Traumatypen

## Traumatyp 1

Handelt von einem einmaligen und völlig unerwarteten auftretenden Ereignis wie z.B. der plötzliche Tod eines Kindes, ein Autounfall, ein Flugzeugabsturz oder der medizinische Eingriff (in der Narkose zu früh erwachen).

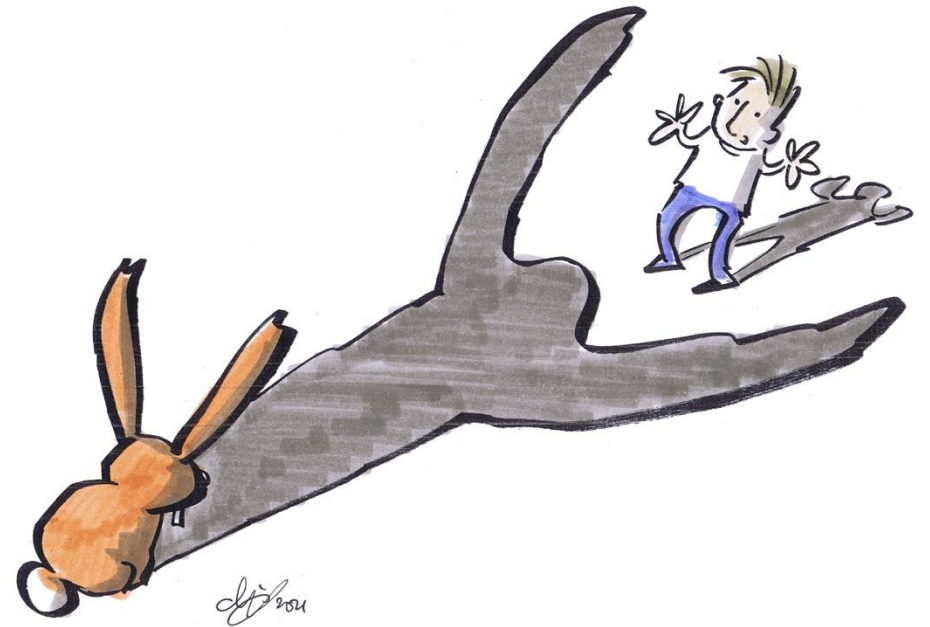
## Traumatyp 2

Handelt von Situationen die längere Zeit, aber auch unter Umständen jahrelang und andauern erlebt wurden (Krieg, sexuelle Gewalt, Vertreibung, Vernachlässigung, Folter).



# Trauma-Kategorien

- Schocktrauma
- Entwicklungsstrauma (einschneidende Belastungen in den ersten Lebensjahren)
- Bindungstrauma (Störungen in der Beziehung zur Bezugsperson)
- Sekundärtraumatisierung (Betrifft Helfer an Unfallstellen oder Katastrophengebieten oder auch Psychotherapeuten, Pädagogen und andere Zeugen eines traumatischen Ereignisses)
- Generationsübergreifendes Trauma (ein Krieg hat eine generationsübergreifende Wirkung aber auch eine Vergewaltigung und andere Formen von Gewalt)
- Soziales Trauma (darunter versteht man traumatische Ereignisse, die ganze Volksgruppen betreffen)



# Bindungstypen

Mary Ainsworth

## 1. Sichere Bindung (ca. 60-65 % aller Kinder)

Das Kind hat Vertrauen zu den Bezugspersonen entwickelt und Verlässlichkeit erfahren. Es kann sich entfalten und seine Umwelt erkunden.

## 2. Unsicher-vermeidende Bindung (ca. 20-25 % aller Kinder)

Die Eltern gingen in den ersten Monaten nicht zuverlässig auf ihre Bedürfnisse ein. Die Kinder gewöhnten sich daran, ihre Gefühle nicht offen zu zeigen und entwickelten ein negatives Selbstbild.

## 3. Unsicher-ambivalente Bindung (ca. 10-15 % aller Kinder)

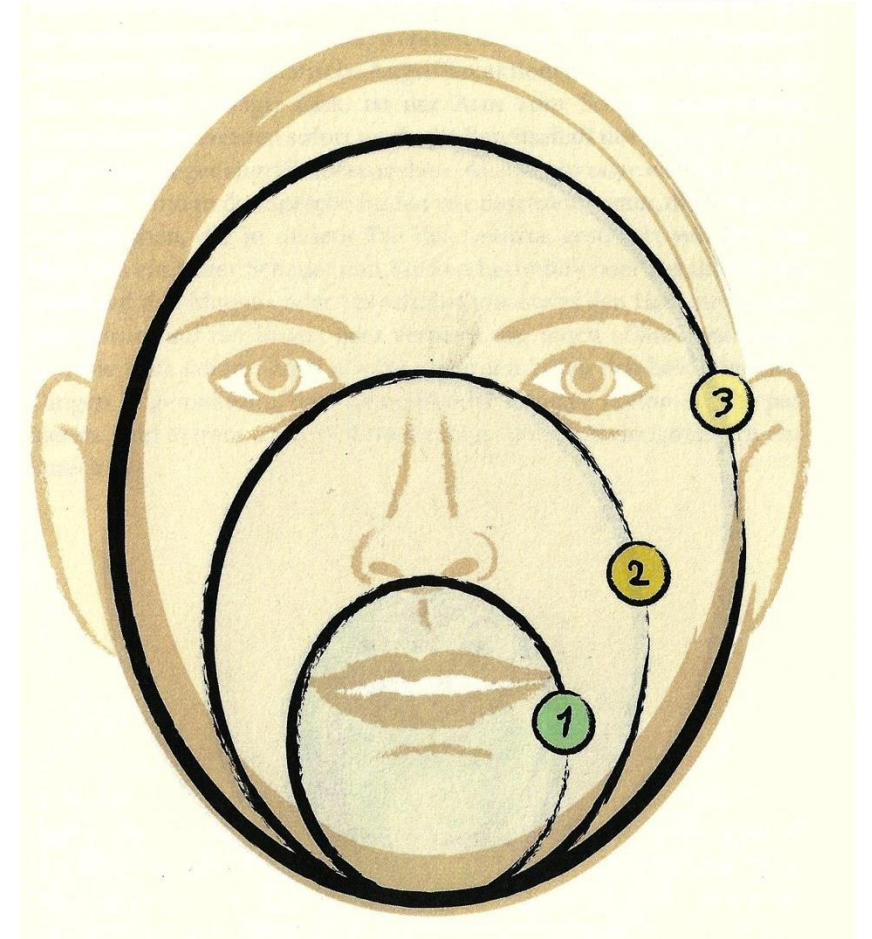
Die Reaktionen auf die Bedürfnisäußerungen fielen unterschiedlich aus. Mal gingen sie auf das Kind ein, mal nicht. Das Kind reagiert ängstlich, passiv und verunsichert.

## 4. Desorganisierte/ desorientierte Bindung (ca. 5-15 % aller Kinder)

Die Kinder zeigen Stimmungsschwankungen und Aggression. Sie sind häufig traumatisiert und konnten bestimmte Ereignisse in ihren ersten Lebensmonaten nicht verarbeiten.

# Das dreieinige Gehirn nach Paul MacLean

1. Stammhirn (Reptiliengehirn)
2. Mittelhirn (limbisches System)
3. Großhirn (Präfrontaler Kortex)



# 1. Stammhirn (Reptilienhirn) -Lebensgefühle & Instinkte-

Das Stammhirn (Reptilienhirn) wird als ältester Teil im Hirn definiert. Es ist für das Überleben und die unbewussten Dinge sowie für die Instinkte und Reflexe zuständig. Es reguliert die Grundlagen des Daseins (Schlaf, Herz- Kreislauf, Appetit, Atmung, Verdauung usw.).

Im Notfall stellt es die notwendige Energie für Kampf oder Flucht bereit.



## 2. Mittelhirn (Limbisches- System) -Emotionen-

Das Limbische System (Zwischenhirn, Riechhirn) ist zuständig für die Emotionen und das Gedächtnis.

Darin ist der Hippocampus eine Art Zwischenspeicher. Er ist dafür zuständig, dass wir Geschehenes räumlich und zeitlich einordnen können und es episodisch (narrativ) wiedergeben können.

Die Amygdala (Mandelkern) ist das Alarmzentrum und zuständig für schnelle Reaktionen bei Gefahr.

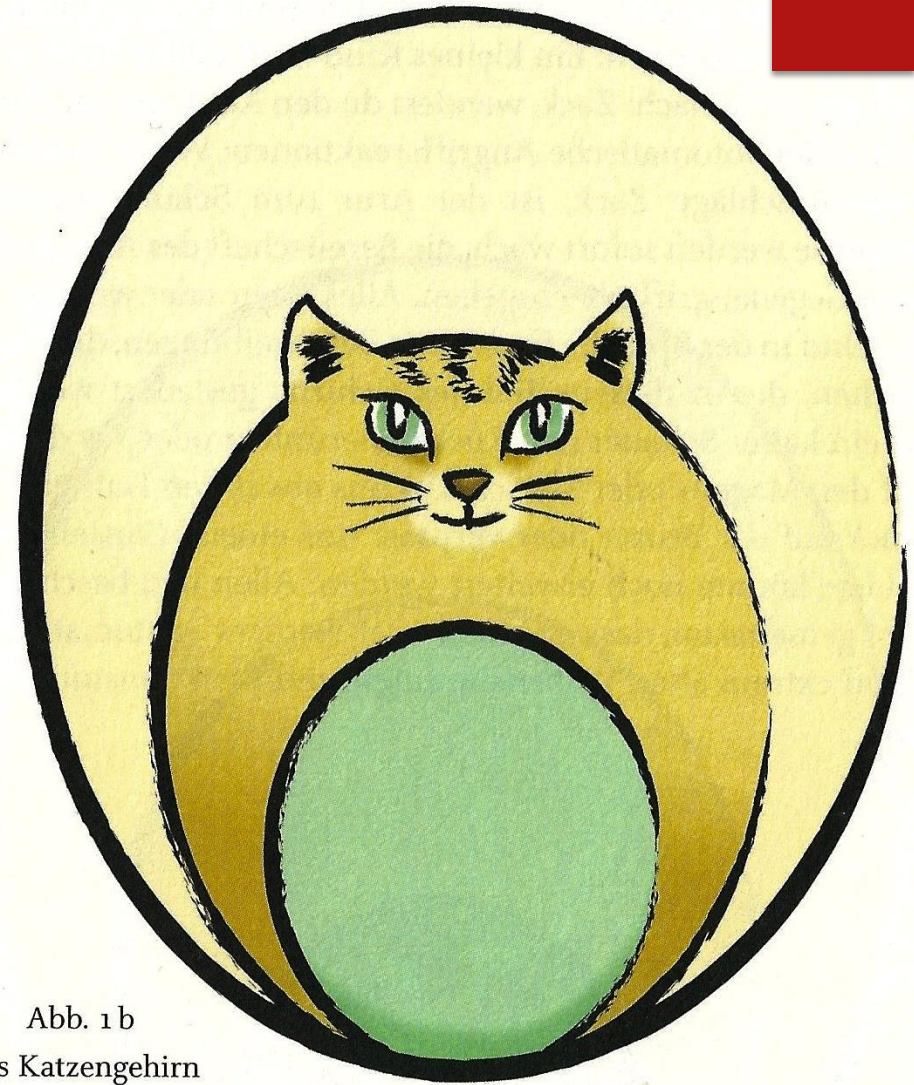


Abb. 1 b  
Das Katzensgehirn

### 3. Großhirn (Präfrontaler Kortex) -Denken & Rationalität-

Der Neokortex (Frontalhirn) steht für das Denken im weitesten Sinne (bewusstes und unbewusstes Lernen), für den Verstand, das logische Denken, Rationales und Willkürliches, die Sprache und für das Lösen von Problemen.

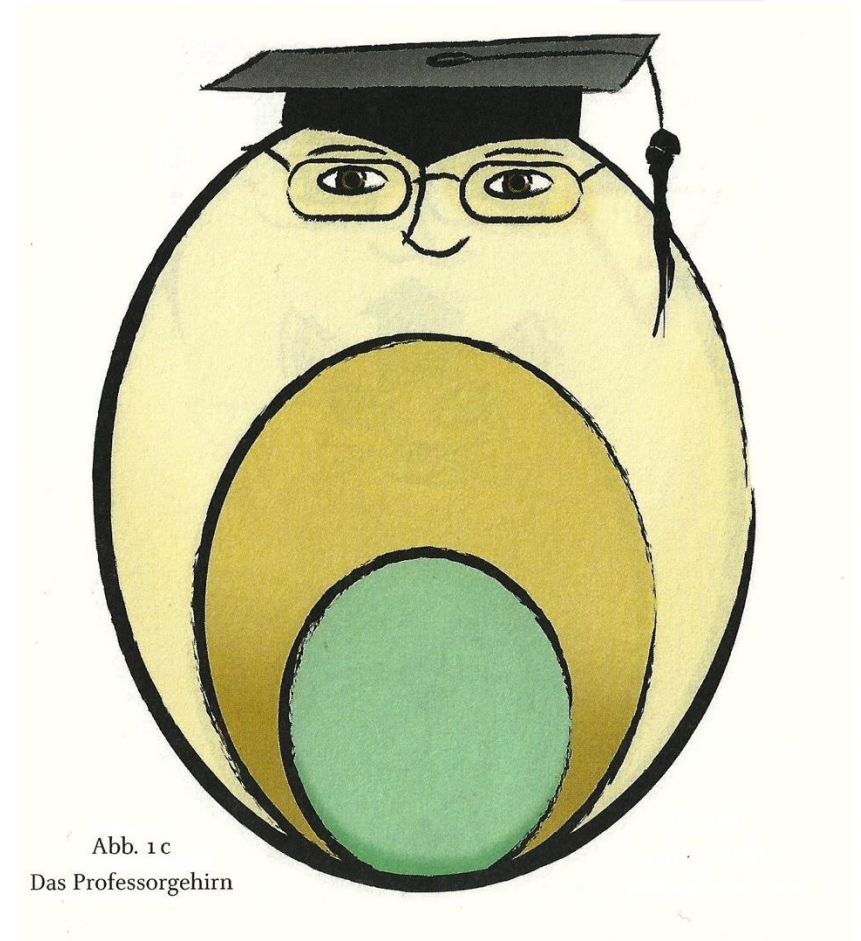


Abb. 1 c  
Das Professorgehirn

# Wie funktioniert das Gehirn im Normalprogramm?

## Beispiel:

- Sie kommen von der Arbeit, es ist 13.00 Uhr und Sie haben noch viel Zeit bis Sie sich mit ihrer Verabredung treffen (16.00 Uhr) auf die sie sich freuen.
- Das Katzensgehirn sendet dem Professorgehirn „Spaß“ / „Freude“, lass uns doch sofort mit der Verabredung treffen!

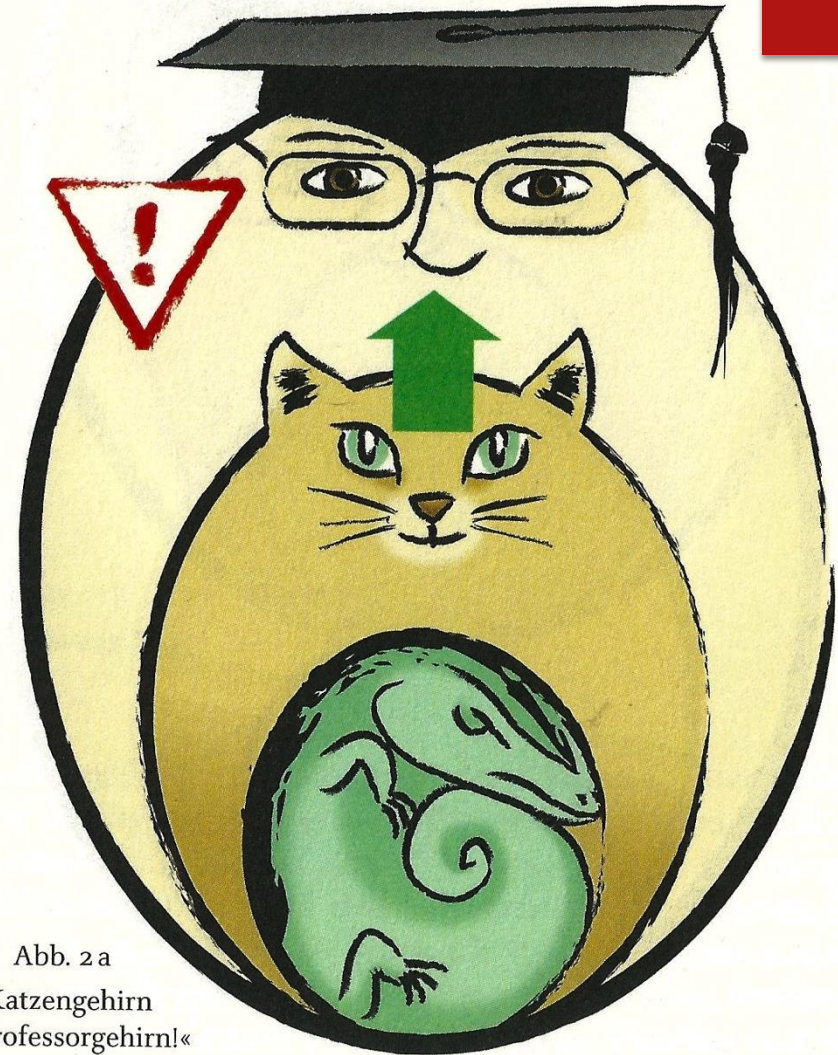


Abb. 2 a  
»Katzensgehirn  
an Professorgehirn!«

- Aber dann fällt Ihnen ein ... Morgen haben Sie einen ganz wichtigen Vortrag und dafür müssen sie eigentlich noch etwas vorbereiten.
- Das Professorgehirn meldet an das Katzengehirn, 16.00 Uhr ist viel zu früh, du musst noch einiges erledigen und vor 18.00 Uhr geht nichts!

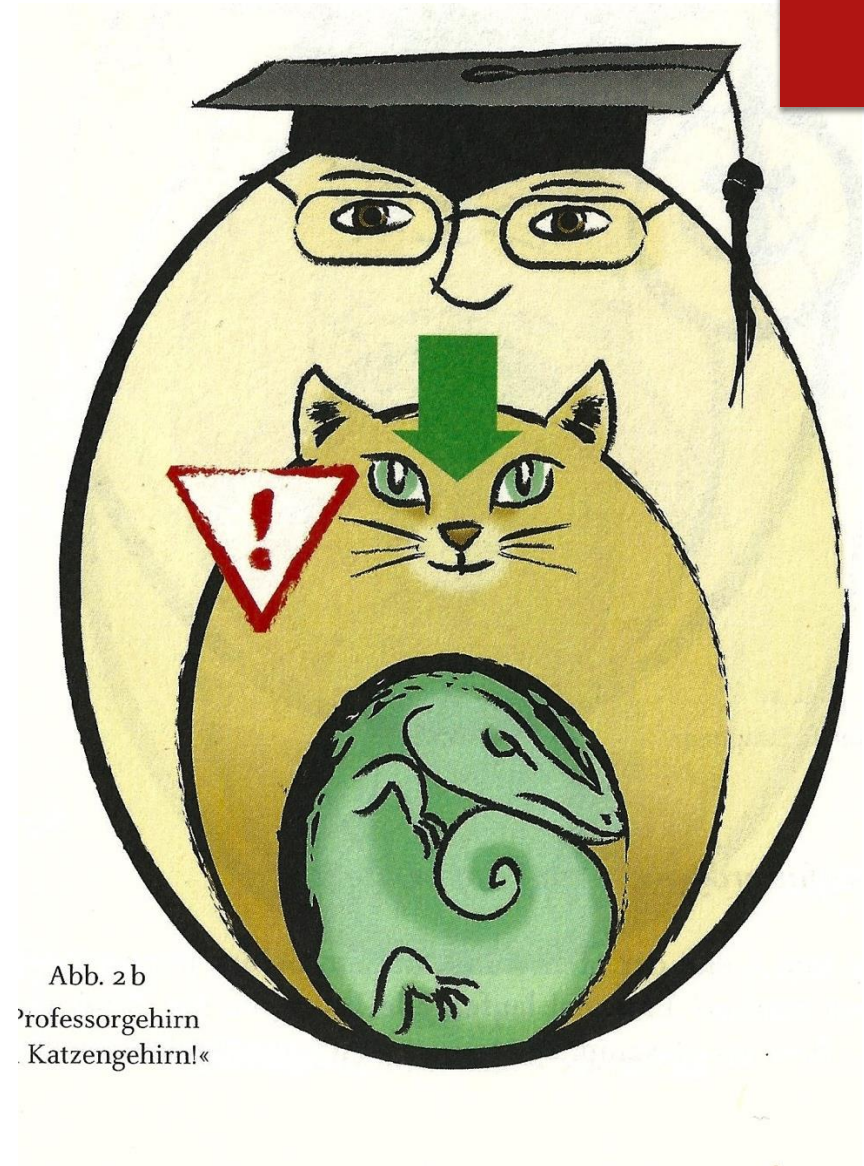


Abb. 2b  
Professorgehirn  
Katzengehirn!«

... letztendlich einigen sich  
"Katze" und "Professor" und sie  
treffen sich um 17.00 Uhr.



Abb. 2 c  
»Friedliche Einigung«

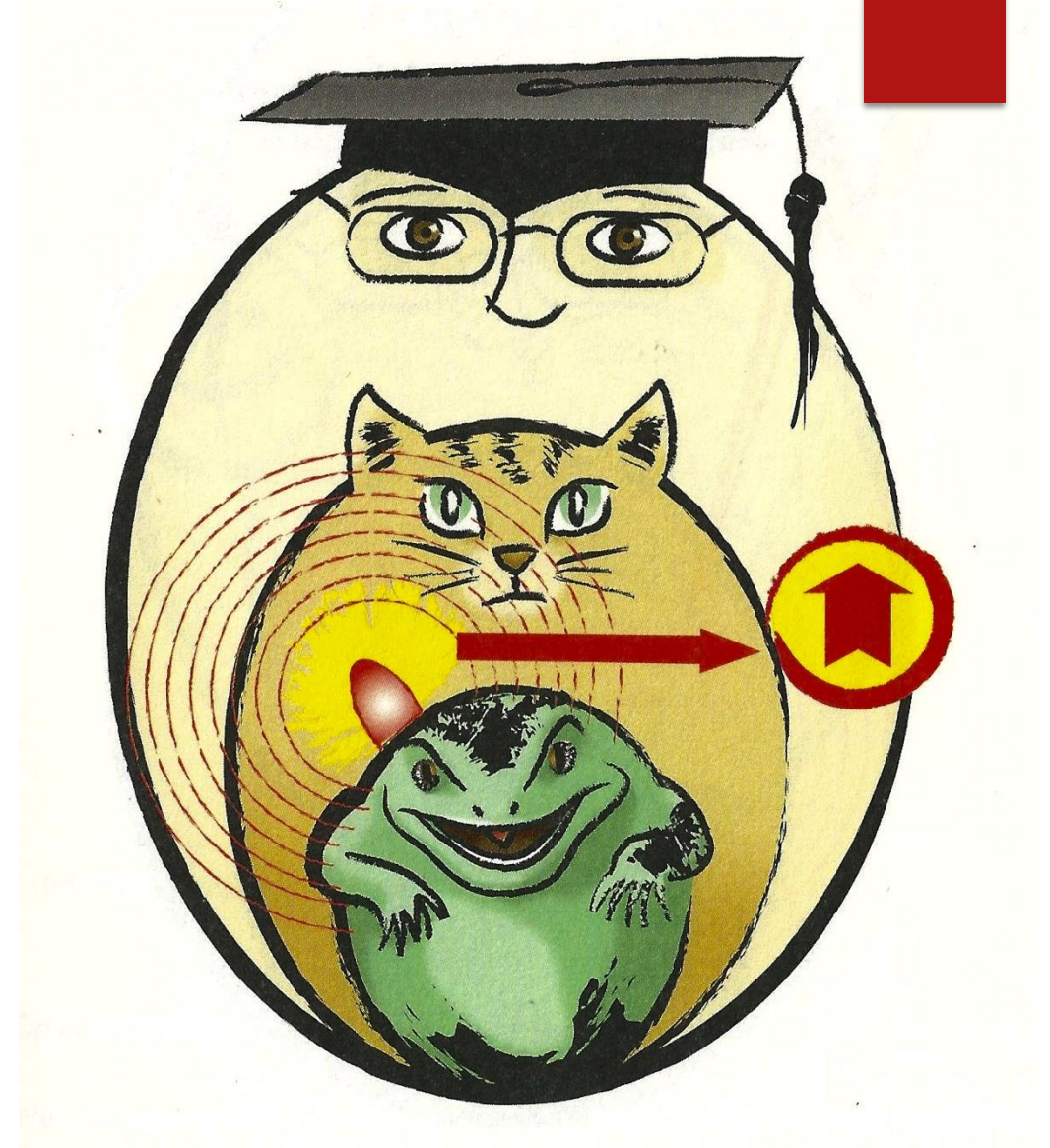
# Das Notfallprogramm im Kopf

## Gefahr:

- Alle Informationen , die die Sinne (Augen, Nase, Ohren etc.) betreffen, melden sich gesammelt in einer Art „Kontrollstelle“ im Katzenhirn.
- Das Kontrollzentrum prüft auf traumatischen Stress (nichts geht mehr / traumatische Zange) und wenn die Kontrolle bestätigt wird, dann erklingt die Alarmanlage!!!



Der Alarm startet das  
Notfallprogramm im Gehirn und  
die Posttraumatische  
Belastungsstörung ist aktiv!



# 1. Übererregung

- Das Eidechsengehirn pumpt Stresshormone (Adrenalin) in den Körper, um ihn fit für die Flucht oder den Kampf zu machen.
- Die Muskeln werden für den Kampf warm gemacht und warm gehalten.
- Anspannung & Überwachbarkeit.



## 2. Blitzerinnerungen

- Das Eidechsengehirn wirkt auf das Katzengehirn (Gefühle /Erinnerungen werden hier sortiert) ein und sorgt für Blitzerinnerungen bzw. Flashbacks.
- Flashback= Es fühlt sich an, wie im hier und jetzt mit der gleichen Angst von damals.
- Die Kontrolle über die Gefühle ist aufgehoben.
- Erinnerungen können nicht als etwas Vergangenes empfunden werden.



### 3. Vermeidungsverhalten

- Das Eidechsengehirn funkt auch dem Professorehirn in seine Arbeit.
- Gedanken werden durch das Notfallprogramm im Kopf beeinflusst, auch die Vernunft kann beeinträchtigt werden.
- Vermeintliche Gefahr wird vermieden, aber auch Flashbacks.
- "Lieber einmal mehr vorsichtiger, als ein zweites Mal in Gefahr zu kommen".



## 4. Dissoziationen (Dissos)

- Wenn der Stress im Körper zu groß wird (A= elektrische Sicherung)
- tiefe Abwesenheitszustände
- „wie weg geschaltet“ sein
- „wie in Watte“ gepackt
- den Körper nicht mehr spüren
- „Durchzug“



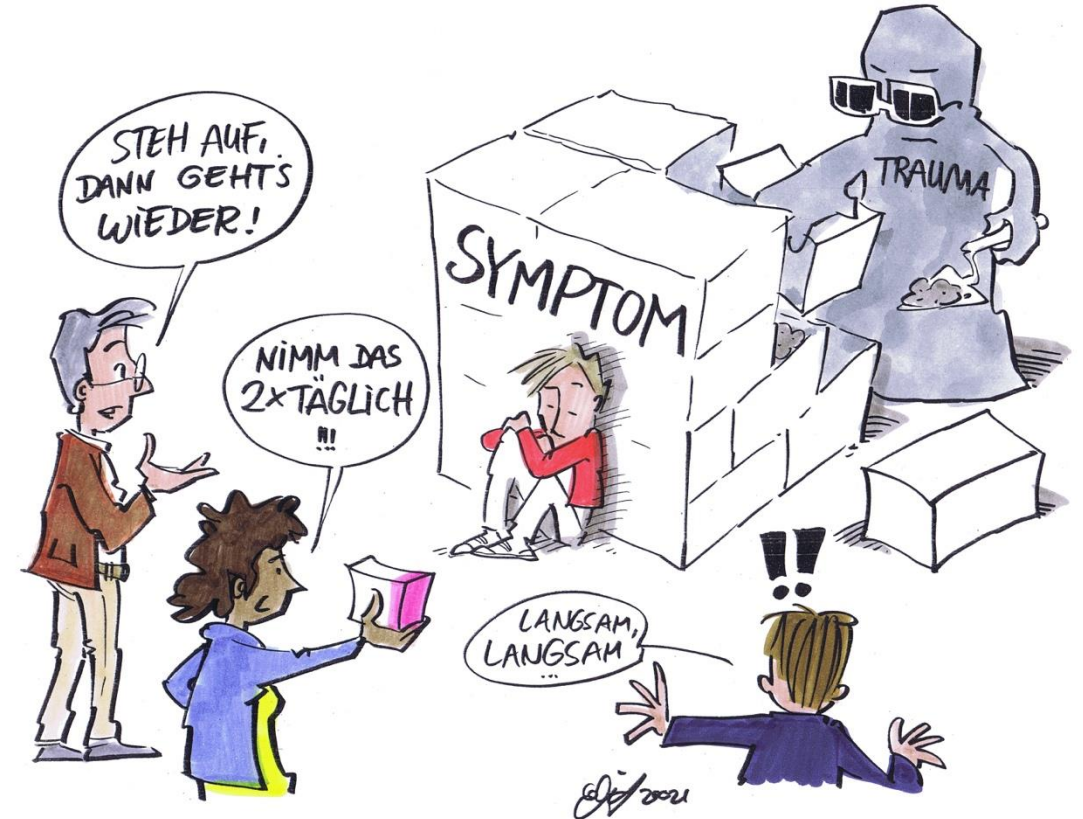
## Die häufigsten vorkommenden Faktoren die eine Traumatisierung bedingen

- Vernachlässigung
- Häusliche Gewalt
- Sexueller Missbrauch
- Misshandlung
- Kinder psychisch kranker Eltern



# Symptome und Verhaltensauffälligkeiten

- Veränderte Bewusstseinszustände in traumatischen Situationen
- Wahrnehmung: Verändertes Raum-, Zeit- und Selbsterleben
- Körperlich: Zeitweise maximale Erregung bei gleichzeitiger Unfähigkeit zu handeln
- Handeln: Aktivierung nicht steuerbarer Überlebensstrategien wie z.B. kämpfen, fliehen, erstarren, sich unterwerfen
- Verarbeitung und Abspeicherung: Laufende Überforderung und Blockaden normaler Verarbeitungsprozesse



# Symptome und Verhaltensauffälligkeiten

- Flashbacks: Erinnerungsfilm, reaktivierte traumatische Erinnerung
- Trigger: Auslöser von Flashbacks
- Übererregung: andauernde Überregung und der Verlust der Fähigkeit sich selbst in einzelnen Situationen steuern zu können
- Gefühl der emotionalen Taubheit, Freudlosigkeit, innere Leere
- Rückzug und Vermeidung



100



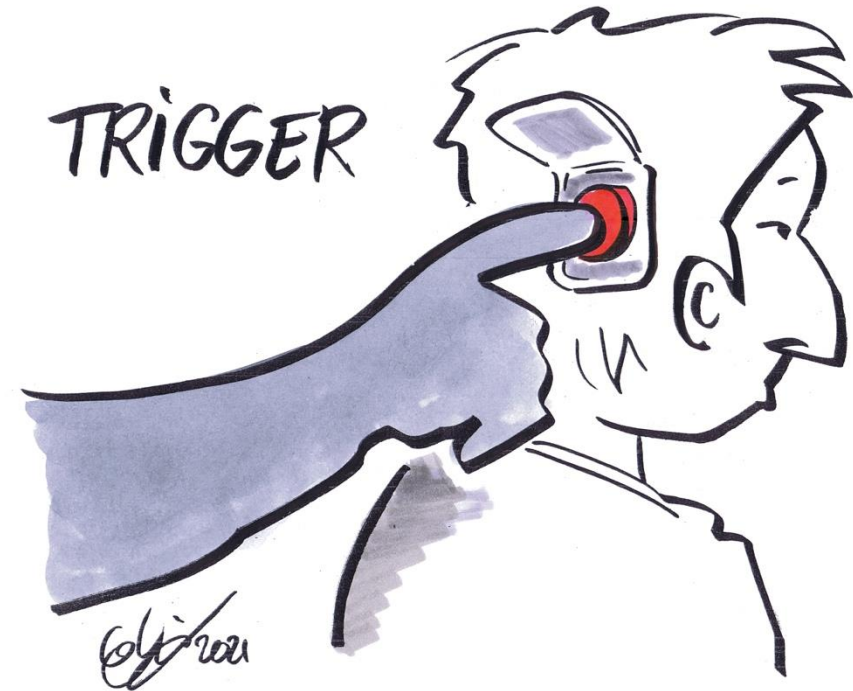
# Verhalten von traumatisierten Kindern & Jugendlichen ...

- Mangelnde Impulskontrolle
- Selbstzerstörerisches Verhalten (Schmerz als Lösung)
- Schlafstörungen
- Essstörung
- Drogen- und Alkoholkonsum
- Schwierigkeiten innere Zustände und Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen
- Eigene Bedürfnisse mitzuteilen
- Emotionale Zustände zu regulieren



# Der Körper

- Sensorische und motorische Entwicklungsprobleme
- Schmerz, Über- und Unempfindlichkeit
- Vermehrte medizinische Probleme
- Mangelnder oder überhöhter Muskeltonus



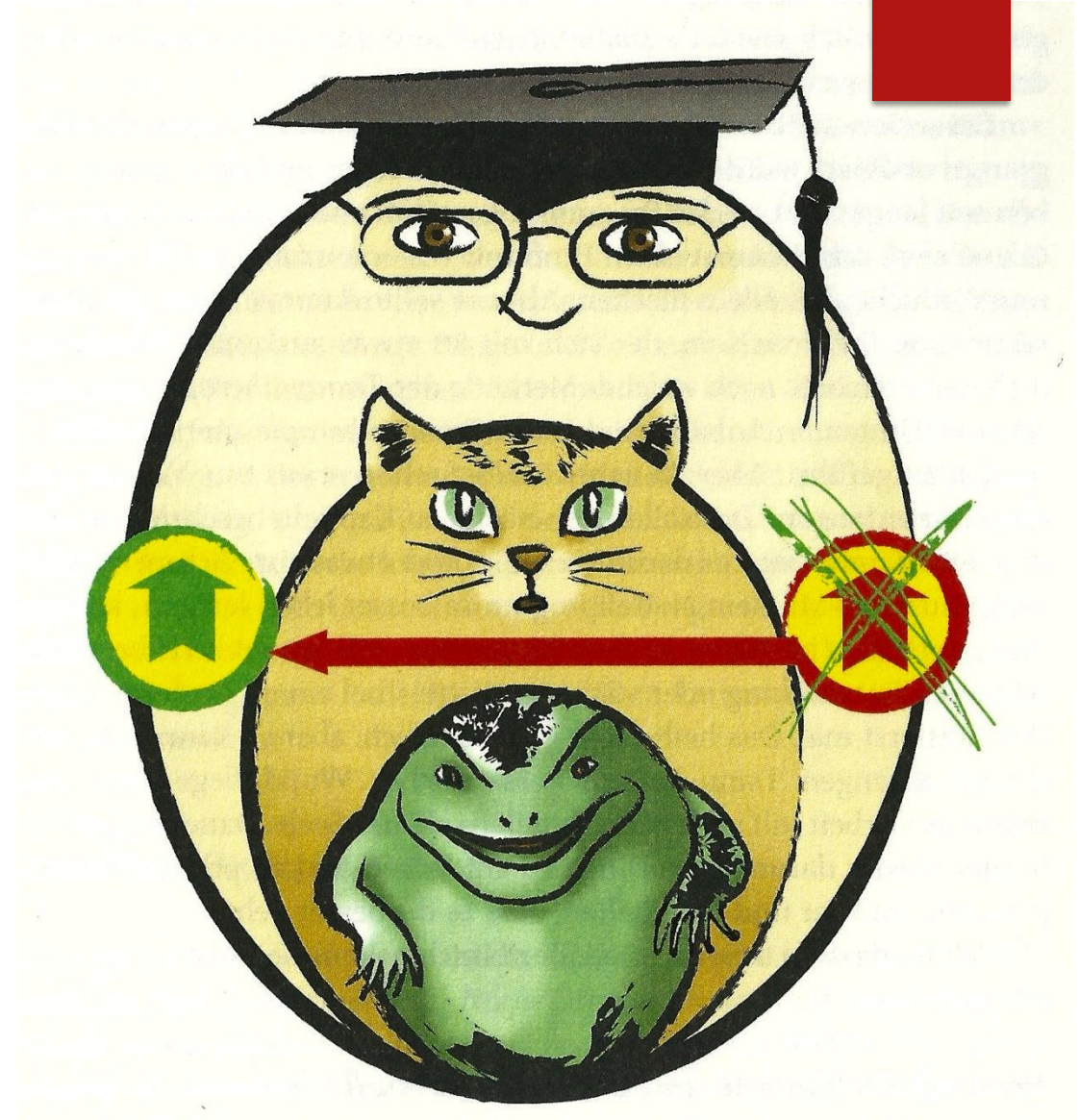
# Denken und Probleme lösen...

- Bei der Verarbeitung neuer Informationen
- Bei der Aufmerksamkeit, der Konzentration und bei der Vollendung von Aufgaben
- zu lernen
- Beim Planen und vorausschauen
- Mangel an beständiger Neugier



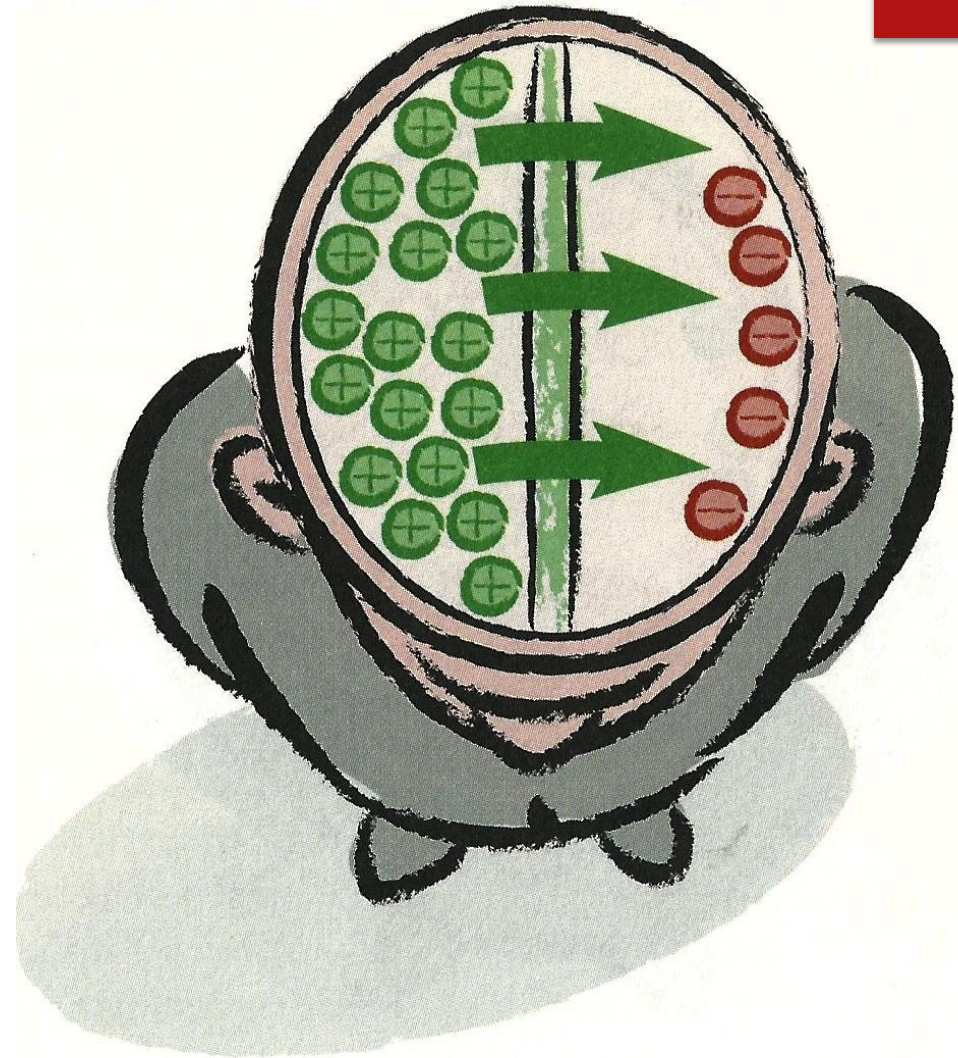
# Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten

- Das Notfallprogramm ist hartnäckig!
- Es braucht (viel) Zeit für die Seele!
- Frühkindliche Traumatisierung braucht eine intensive Begleitung.
- Das Eidechsengehirn soll dem Katzen- und Professorgehirn wieder die Macht geben.



# Das Gehirn “umprogrammieren”

- Viele schöne Momente sollen den Cortisolspiegel & Adrenalin senken!
- Positive Gedanken sollen vermehrt werden!
- Beziehungsarbeit
- Selbstwirksamkeitspädagogik



## Traumapädagogik: korrigierende Beziehungserfahrung

### Traumapädagogische Haltung

#### Traumatisierendes Umfeld

- › Unberechenbarkeit
- › Einsamkeit
- › Nicht gesehen/gehört werden
- › Geringschätzung
- › Bedürfnisse missachtet
- › Ausgeliefert sein – andere bestimmen absolut über mich
- › Leid

#### Traumapädagogisches Milieu

- › Transparenz /Berechenbarkeit
- › Beziehungsangebote
- › Beachtet werden/wichtig sein
- › Wertschätzung (Besonderheit)
- › Bedürfnisorientierung
- › Mitbestimmen können - Partizipation
- › **Freude**

“Haltung  
halten”

# Erklärungsmodell

## *Die verletzten inneren jüngeren Kinder*

- Der König des Tages hält das Zepter fest in der Hand und gibt es nicht freiwillig aus der Hand.
- Die verletzten inneren jüngeren Kinder schlafen und haben die Augen geschlossen. Sie sind verletzt und es wurde sich nicht gut um sich gekümmert.
- Sie fallen nicht auf, weil sie erschöpft sind.





## Ein Flashback kommt..

- Der König des Tages bekommt einen Hinweisreiz (Trigger), der Alarm wird aktiviert und das Notfallprogramm startet!
- Die Blitzerinnerung sorgt dafür, dass eines der verletzten Kinder aufschreckt und plötzlich schmerzt es wieder, wie früher als „es“ passiert ist.



- Ein Flashback weckt eines der inneren Kinder auf und ist durch den alten Schmerz völlig panisch und verzweifelt.
- Das aufgewachte verletzte Kind reißt dem König das Zepter aus der Hand und reagiert in der Hülle des „Ich“ von heute.
- Der König ist völlig machtlos!
- Wir sehen den König des Tages, aber das verletzte jüngere Kind hat die Macht über das aktuelle Geschehen.

# Was Eltern tun können

Sicherheit und Stabilität schaffen

## Verlässliche Routinen:

- Etablieren Sie einen strukturierten Alltag mit festen Abläufen, um dem Kind Orientierung und Sicherheit zu geben, da die Welt nach einem Trauma oft unvorhersehbar wirkt.

## Geborgenheit und Nähe:

- Sorgen Sie für viel Nähe und zeigen Sie dem Kind regelmäßig, dass es geliebt wird.

## Achtsame Umgebung:

- Schaffen Sie ein Gefühl der Sicherheit und des Schutzes, um dem Kind zu zeigen, dass es an einem sicheren Ort ist.

# Was Eltern tun können

## Kommunikation und Gefühle

### Offenheit fördern:

- Ermutigen Sie das Kind, über seine Gefühle und Erlebnisse zu sprechen, ohne es dazu zu drängen.

### Gefühle ernst nehmen:

- Akzeptieren Sie Angst, Wut und Traurigkeit als normale Reaktionen und sprechen Sie diese Gefühle an, anstatt sie zu unterdrücken.

### Nicht überfordern:

- Vermeiden Sie es, Ihre eigenen Ängste und Sorgen im Gespräch mit dem Kind zu thematisieren.

# Was Eltern tun können

## Geduld und professionelle Unterstützung

### Geduld haben:

- Die Verarbeitung eines Traumas ist ein langer Prozess, der Zeit und Raum zum Entwickeln braucht.

### Professionelle Hilfe suchen:

- Suchen Sie gemeinsam mit dem Kind nach einem geeigneten Therapeuten, der auf die Behandlung traumatisierter Kinder spezialisiert ist.

### Sich selbst unterstützen:

- Achten Sie auf Ihre eigene Selbstfürsorge, denn die Belastung kann auch für Eltern sehr hoch sein. Suchen Sie sich gegebenenfalls selbst Hilfe, um mit der Situation besser umgehen zu können

# Was Eltern tun können

Was könnte noch hilfreich sein?

## Gemeinsame Zeit:

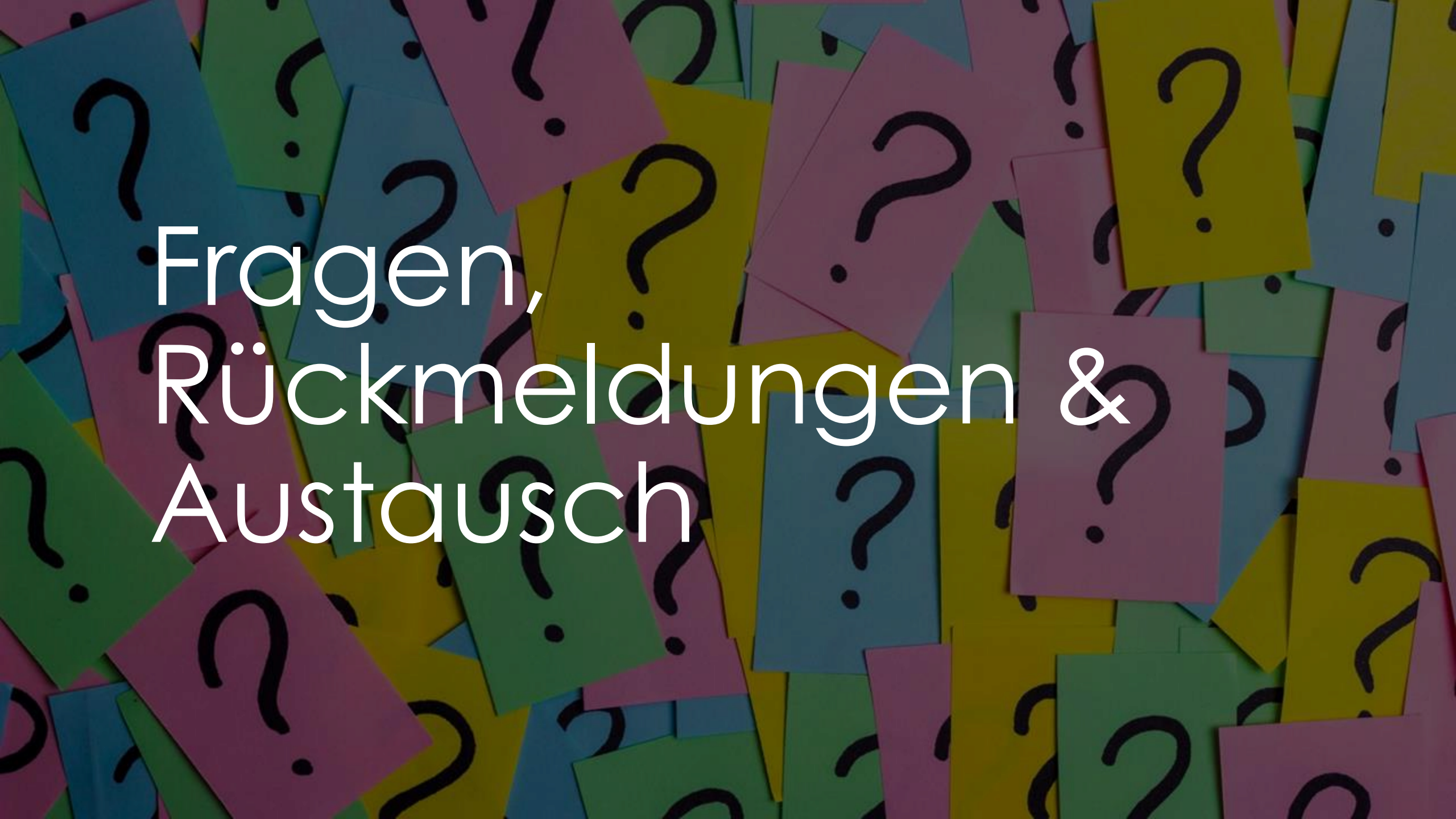
- Verbringen Sie aktiv gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind, zum Beispiel durch Spiele oder Spaziergänge, um die Beziehung zu stärken.

## Ruhige Aktivitäten:

- Fördern Sie beruhigende Aktivitäten, um Ihrem Kind zu helfen, sich selbst zu regulieren und zur Ruhe zu kommen. Sport kann dabei auch helfen.

# Was Eltern vermeiden sollten!

- Verhalten als Absicht sehen („Das macht er/sie, nur um mich zu ärgern“)
- Beschämen oder Drohungen aussprechen
- Das „Notfallprogramm“ sanktionieren
- Überforderung mit Verantwortung kombinieren („Reiß dich mal zusammen“)

The background of the image is a dense, overlapping collage of numerous small, rectangular sticky notes. These notes are in various colors, including shades of teal, light green, yellow, and light purple. Each sticky note features a large, bold, black question mark. The text is centered over this pattern.

# Fragen, Rückmeldungen & Austausch



„Man kann nichts  
rückgängig machen,  
aber man kann es ab  
heute anders machen.“

**VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!**

# Quellenangabe & Bilderverzeichnis

- Powerbook: Erste Hilfe für die Seele. Trauma – Selbsthilfe für junge Menschen von Andreas Krüger (2011).
- Bilder: Googlesuche (2022)
- Bilder: Erziehungsbüro Rheinland, Köln

Diese Präsentation darf nicht verbreitet werden oder an anderen Personen weitergeleitet werden.