

FLÜKoS

Kompetenzzentrum Flucht, Trauma und Behinderung im Kontext Schule

Traumapädagogik in der Schule

>> Selbstregulation, Selbstannahme und Selbstwirksamkeit

Soziale, pädagogische und psychologische Arbeit bedeutet Persönlichkeitsentwicklung – in zweierlei Hinsicht: In der Arbeit mit Klient:innen besteht das Ziel, deren individuelle Ressourcen zu stärken, gleichzeitig wirkt pädagogische Arbeit auch auf die Persönlichkeitsentwicklung der Fachkräfte selbst. Dies kann positive und negative Aspekte gleichermaßen beinhalten: Das Erleben von Vertrauen und Verbindlichkeit im Umgang mit Menschen kann den Selbstwert und das Selbstwirksamkeitserleben steigern. Auf der anderen Seite sind pädagogische Fachkräfte, insbesondere diejenigen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, der Gefahr ausgesetzt selbst eine erhöhte psychische Belastung zu erleben. Dies wiederum kann ganz unterschiedliche Ursachen haben und verschiedenste Formen der Ausprägung annehmen: Als Stressoren können sowohl die quantitative Arbeitsbelastung (z.B. Überstunden, unregelmäßige Arbeitszeiten, ständige Verfügbarkeit) als auch qualitative Aspekte der täglichen Arbeit (z.B. Mit-Leiden, eigene Hilflosigkeit im Erleben eigener Grenzen, Gefühl mangelnder Unterstützung) sowie Umweltfaktoren (z.B. Richtlinien des Trägers/der Institution) gelten, die die eigenen, ganz individuellen Ressourcen und Bewältigungsmechanismen an ihre Grenzen bringen.

Ein ganz wesentlicher Grundgedanke der sozialen bzw. pädagogischen Arbeit liegt deshalb darin, solche drohenden Überlastungen wahr- und ernst zu nehmen, bevor die Grenze der Belastungsfähigkeit überschritten wird. Als wesentlicher Schutzfaktor wird (neben der Psychoedukation, also dem Wissen darüber, was die Arbeit mit traumatisierten Personen für die eigene Persönlichkeitsentwicklung bedeuten kann) die Selbstfürsorge bzw. Psychohygiene genannt.

Selbstfürsorge umfasst Ressourcen, die der Fachperson dabei helfen physisch und psychisch so gesund zu bleiben, dass berufsbezogene Anforderungen gut verarbeitet werden können und erhöhten Belastungen durch die Stärkung der persönlichen Ressourcen entgegengewirkt werden kann. Folgende vier Fähigkeitsbereiche werden im Folgenden betrachtet:



Abbildung: Vier Aspekte der Selbstfürsorge: Fähigkeit zur Affektregulation/Selbstberuhigung; Fähigkeit zur Selbstannahme; Genussfähigkeit; Erleben von Selbstwirksamkeit.

Die Fähigkeit zur Affektregulation/Selbstberuhigung schützt vor überflutenden Emotionen. Diese Ressource kann durch Übungen unterstützt werden (z.B. Meditation, Atemübungen, konzentrierte Übungen), die den Fachkräften helfen, eine innerliche Distanz zu Erzählungen über traumatische Erlebnisse herzustellen.

Die Fähigkeit zur Selbstannahme meint den wertschätzenden Umgang mit sich selbst mit dem Ziel, innere und äußere Ansprüche zu relativieren und anhand eines realistischen Maßstabs einzuordnen.

Die Genussfähigkeit steht in ganz unmittelbarem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden, der Lebensqualität und damit der psychischen Gesundheit: Übungen, die die Achtsamkeit gegenüber den schönen Momenten des Tages schärfen und sie in einem Tagesrückblick noch einmal in Erinnerung rufen, sind ebenso geeignet wie die Konzentration auf den aktuellen genussvollen Augenblick.

Das Erleben von Selbstwirksamkeit schließlich meint die Überzeugung, mit dem eigenen Handeln aktiv Einfluss auf (pädagogische) Prozesse und auch auf das eigene Leben nehmen zu können. Die Stärkung und Aktivierung dieser Ressource kann bspw. mit einem Kompetenz- und Netzwerkportfolio angegangen werden, Teams können ihre gemeinsamen und individuellen Fähigkeiten abbilden und somit teilen.

Empfehlungen für die Praxis

Die beschriebenen Aspekte lassen sich mit einfachen, alltagsnahen Übungen stärken, jedoch gibt es keine allgemein gültigen oder „richtigen“ Rezepte. Vielleicht schreiben Sie bereits Tagebuch, haben Tageszeiten für Ihren Musik- oder Lesegenuss reserviert und haben Personen, mit denen Sie Ihre Erwartungshaltungen an sich selbst reflektieren können. Und vielleicht haben Sie ganz andere Wege gefunden mit Belastung umzugehen.

Wesentliche „externe“ Ressourcen sind das Team, in dem Sie arbeiten, und die Organisations- bzw. konkret die Leitungsstruktur der Einrichtung. Eine gesundheitsförderliche Umgebung hält Unterstützungsstrukturen, eine Transparenz über die vorhandenen Kompetenzen im Team und die partizipative Gestaltung von Entscheidungen und Prozessen bereit. Wo dies nicht gegeben ist, sollten sich Teammitglieder gemeinsam dafür stark machen, dass entsprechende Veränderungen angegangen werden und bspw. auch Angebote wie Team- und Einzelsupervision und regelmäßige Fallberatungen vorgehalten werden.

Psychohygiene ist damit eine Aufgabe aller Ebenen: Sie selbst können zu den genannten vier Fähigkeiten selbst aktiv werden (Übungen und Ratgeber finden Sie überall im WWW – suchen Sie etwas aus, was sich wirklich nachhaltig in Ihren Alltag integrieren lässt!), gleichermaßen ist das Team gefordert, unterstützende Strukturen aufzubauen und zu pflegen. Und schließlich sollte die Leitungsebene sich ihrer Verantwortung für die psychische Gesundheit der Mitarbeiter:innen bewusst sein und für Entlastung sorgen.

Tipps zum Weiterlesen

Scherwath, C. & Friedrich, S. (2016). *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung* (3., aktualisierte Auflage). München, Basel: Reinhardt.

Friedrich, S. (2010). Arbeit mit Netzwerken. In Möbius, T. & Friedrich, S. (Hrsg.), *Ressourcenorientiert Arbeiten*. VS Verlag, Wiesbaden, S. 63–105.

Über das Projekt

Das Kompetenzzentrum Flucht, Trauma und Behinderung (FluKoS) der Humboldt-Universität zu Berlin unterstützt Fachkräfte in der schulischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Fluchtgeschichte. Im Fokus stehen Schüler:innen mit vermutetem oder diagnostiziertem sonderpädagogischen Förderbedarfen. Deshalb legt FluKoS einen Fokus auf die Spezifika der

Förderschwerpunkte und verbindet sie mit den flucht- und traumaspezifischen schulischen Herausforderungen.

Unser Angebot umfasst Weiterbildungsseminare für Fachkräfte, die in der Schule mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen arbeiten, sowie eine Projektwebseite zur Vernetzung von Akteur:innen im Handlungsfeld Flucht – Trauma – Behinderung.



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert.

<https://www2.hu-berlin.de/kora/flukos/> | flukos.reha@hu-berlin.de