Lernen mit Trauma

Traumasensibel begleiten und Lernen ermöglichen

Samstag, 20. Februar 2027, 9.00 – 16.45 Uhr

Kursinhalte und Methoden

Im Kursalltag begegnen Kursleitende Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, auch mit belastenden Erfahrungen. Dieser Workshop vermittelt grundlegendes Wissen über psychische Traumatisierungen und deren mögliche Auswirkungen auf Lernen, Verhalten und Beziehungsgestaltung. Im Zentrum steht eine traumasensible Haltung, die Sicherheit, Orientierung, Selbstwirksamkeit und Vertrauen fördert. Die Teilnehmenden lernen konkrete Handlungsmöglichkeiten kennen, um Rückzug, Unruhe oder starken emotionalen Reaktionen mit Verständnis und Klarheit zu begegnen.

Reflexion, praxisnahe Übungen und Fallbeispiele unterstützen den Transfer in den eigenen Kursalltag. Dabei werden auch die Grenzen der eigenen Rolle, professionelle Abgrenzung und Selbstfürsorge thematisiert, denn traumasensible Begleitung bedeutet nicht, therapeutisch zu arbeiten.

Lernziele

• Sie verstehen grundlegende Zusammenhänge zwischen psychischen Traumatisierungen und deren möglichen Auswirkungen auf Lernen, Verhalten und Beziehungsgestaltung.

• Sie kennen zentrale Prinzipien einer traumasensiblen Haltung und können konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Förderung von Sicherheit, Orientierung, Selbstwirksamkeit und Vertrauen im Kursalltag einsetzen.

• Sie reflektieren Ihr Rollenverständnis und Ihre Grenzen als Kursleitung und kennen Möglichkeiten professioneller Abgrenzung und Selbstfürsorge.

Zielgruppe

Kursleitende in der Erwachsenenbildung, insbesondere in Deutsch-, Integrations-, Bildungs- und Präventionskursen, sowie an weitere Fachpersonen, die Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und Belastungserfahrungen begleiten.

Kursniveau und Voraussetzungen: Einführungskurs ohne erforderliche Vorkenntnisse in Psychotraumatologie. Geeignet für angehende und erfahrene Kursleitende.

Kursleitung



Barbara Helfer ist Sozialpädagogin HF, Kunsttherapeutin und Fachperson für Psychotraumatologie und Transaktionsanalyse. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der Begleitung und Beratung von Menschen in herausfordernden Situationen, sowie in der Erwachsenenbildung. Ihre Arbeit ist geprägt von einer ressourcenorientierten, wertschätzenden und traumasensiblen Haltung.