

## Titel

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| Thema:                | Selbstfürsorge im Schulalltag |
| Veranstaltungsnummer: | 2232G2801                     |

## Inhalt/Beschreibung

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beschreibung und didaktische Gestaltung: | <p><b>Selbstfürsorge:</b> So wird sie zum Multitool im Schularbeitsalltag</p> <p>Selbstfürsorge wird im Sinn von Work-Life-Balance oft so verstanden als müsse man sich in der Freizeit wieder fit für die anstrengende Arbeit machen. Dieses Seminar will zeigen, wie Selbstfürsorge mit vielen kleinen Tricks und Gewohnheiten in den Schularbeitsalltag integriert werden kann. Es richtet sich speziell an Lehrkräfte und Schulsozialpädago*innen, die mit zum Teil sehr belasteten/traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Aus einer Vielzahl an teilweise auch vergnüglichen Methoden stellen sich die Teilnehmer*innen am Ende des Seminars ihr eigenes Multitool zusammen, das sie in jeder Situation zur Hand haben können.</p> <p><b>Hintergrund:</b><br/> Einer Studie von 2015 (FST Studie in Schleswig-Holstein, vorgetragen von Dr Sibylle Friedrich) zur Folge sind neben Psychotherapeut*innen, Dolmetscher*innen und Sozialpädagog*innen auch Lehrkräfte und Schulsozialpädagog*innen – hier besonders in Grundschulen - von „sekundärer Traumatisierung“ betroffen: d.h. das Risiko als Lehrkraft selbst Traumafolgesymptome zu entwickeln, wenn man täglich mit traumatisierten Kindern zu tun hat, ist in diesen Berufsgruppen besonders hoch. Die Kinder tragen ihre Not und ihr Leiden an sie heran oder zeigen ein häufig traumabedingt auffälliges Verhalten. Obwohl Lehrkräfte und Schulsozialpädagog*innen ein großes Repertoire an Methoden und Didaktik aus ihren Ausbildungen mitbringen, tragen sie das wirksamste „Handwerkszeug“ in sich selbst: Bei jeder Begegnung mit einem Kind bieten sie Kontakt und Beziehung an, gehen in Konflikte und Auseinandersetzungen, vermitteln im Gespräch soziales Lernen, sie lassen sich emotional berühren und manchmal auch in wechselnden Rollen verstricken. Sie sind Vorbilder und fördern die Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.</p> <p>Für diese sehr verantwortungsvolle Rolle brauchen sie eine hohe Reflexionsfähigkeit und immer wieder einen Perspektivenwechsel, um eine angemessenen Nähe-Distanz-Balance zu den Kindern herzustellen. Um den Vergleich noch einmal aufzugreifen: Pädagog*innen sind selbst das „Werkzeug“ ihrer Arbeit: ihr Körper, ihre Stimme, ihre Haltung, ihre Empathie, ihr Wohlbefinden gehören zum Wichtigsten, was sie im Schulalltag in die Waagschale zu werfen haben! Ein Handwerker wird immer schlechtere Arbeitsergebnisse erzielen, wenn er sein Werkzeug nicht gut pflegt: es wird dreckig, stumpf oder verbiegt. Deshalb stellt sich die Frage: Wie sieht „Werkzeugpflege“ für Lehrkräfte und Schulsozialpädagog*innen aus? Wie können sie bei allen Belastungen psychisch gesund bleiben, für gute Qualität im Unterricht sorgen und die Freude an ihrer Arbeit dauerhaft behalten? Kurz: Wie kann Selbstfürsorge jederzeit im Schulalltag funktionieren?</p> |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schwerpunkte/Rubrik: | <p><b>Ziel des Seminars</b><br/> Der erste Teil soll den theoretischen Ansatz der Spannungsregulierung vermitteln (Häschen-Denker-Modell nach Lydia Hantke &amp; Hans-J. Görge). Es geht darum zu verstehen, was Stressverarbeitung psychisch und körperlich bedeutet und welche Spuren dies in der eigenen Gesundheit hinterlassen kann.<br/> Im zweiten Teil sollen konkrete Anregungen und Ideen zur Selbstfürsorge im Arbeitsalltag vorgestellt und verschiedene Techniken ausprobiert werden. Gemeinsam wird erarbeitet, wie praxistauglich die Übungen für den jeweiligen Arbeitsbereich sind. Ziel ist es, Selbstfürsorge-Praktiken direkt in den Arbeitsalltag zu integrieren, anstatt sie wie im Work-Life-Balance-Konzept ausschließlich in die Freizeit zu verlagern.</p> <p>Referentin: Mona Wittorf, Dipl.-Soz.-Päd., psychotherapeutische Heilpraktikerin, Fachberaterin für Psychotraumatologie, systemische Beratung, Selbstsicherheitstrainerin (WenDo), Referentin für psychische Erkrankungen und Psychotraumatologie/Traumapädagogik</p> |
|                      | Prävention, Intervention, Beratung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### Allgemeine Informationen

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| Zielgruppen:        | - Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher                       |
| Schularten:         | - keine primäre Schulstufe                                       |
| Veranstaltungsart:  | Seminar                                                          |
| Gültigkeitsbereich: | Hamburg                                                          |
| Leitung:            | Nina Kamp, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |
| Dozenten:           | Mona Wittorf                                                     |

#### Weitere Hinweise

|                      |                                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Zusatzinformationen: | Die Fortbildung besteht aus zwei Terminen: 12. + 19.05.2022 jeweils 16-19 Uhr. |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

#### Anbieter

|                    |                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Anbietername:      | Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen |
| Anbieteranschrift: | Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg                 |
| E-Mail-Adresse:    | tis@li-hamburg.de                                                     |

#### Termin

|         |                                               |
|---------|-----------------------------------------------|
| Termin: | 12.05.2022 16:00 Uhr bis 19.05.2022 19:00 Uhr |
|---------|-----------------------------------------------|

Dauer: 6 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsort: | Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|