



IBIS –Fortbildung

Traumasesibler Unterricht in Integrationskursen

Menschen mit Fluchterfahrungen meistern den Großteil ihres Alltags, auch mit schwierigen Erfahrungen und Lebensumständen. Dennoch können Belastungen auftreten, wie Ängste, Panikattacken, Stimmungsschwankungen, Vermeidungs- und Suchtverhalten. Ungefähr die Hälfte der Menschen, die aus Kriegsgebieten kommen, haben wiederholt Belastungserlebnisse. Dabei haben sie viele Stärken, Ressourcen und eigene Strategien damit umzugehen. Diese in den Unterricht zu integrieren, kann hilfreich für alle sein.

Integrationskurse können einen guten Beitrag zu einem stabileren, unterstützenden Alltag leisten. Diese Fortbildung bietet Hintergrundinformationen zu Belastung und Trauma, einfache Übungen und Ansätze zur Gestaltung eines Unterrichts, der Stress reduzieren, interkulturellen Austausch und Lernen erleichtern kann.

Zentrale Inhalte:

- Psychische Belastungen und Trauma: Hintergründe und Anzeichen
- Interkulturelle Sensibilität im Umgang Belastungen
- Hilfreiche Ressourcen und Kompetenzen erkennen und ausbauen
- Gestaltung des Unterrichts: Stress reduzieren, Lernen erleichtern
- Einfache Übungen für den Unterricht und Alltag
- Eigener Umgang mit Grenzen, Nähe und Distanz
- Tipps für die Selbstfürsorge

Dozent



Marek Spitzcok von Brisinski – Dipl. Soziologe, Traumafachberater, HP Psychotherapie. Seit über zehn Jahren arbeite ich mit Betroffenen von Gewalt, Trauma und Flucht. Als Trainer, Berater und Coach unterstütze ich positive Veränderungen bei Einzelnen, Teams und Organisationen.