

Was stärkt uns?  


# Onlinekurs

## Traumaresistente Demokratiebildung

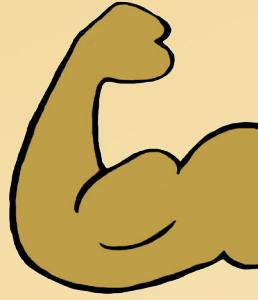
*In diesem Online-Kurs erwarten Dich umfassende Einblicke und fundiertes Grundwissen über Trauma.*

*Wir bieten dir eine detaillierte Übersicht und praxisnahe Hinweise zur traumapädagogischen Bildungsarbeit im Bereich der Demokratiebildung.*

*Ein Projekt des Wertebündnis Bayern*



# Ein kleiner Einblick in den Onlinekurs ...



65% ERLEDIGT 13/20 Steps

Vorherige Lektion Nächste Lektion

## Traumaisensible Demokratiebildung

Geschützt: Traumaisensible Demokratiebildung > Traumaisensible Demokratiebildung

IN BEARBEITUNG

Inhalt der Lektion 83% ERLEDIGT | 5/6 Schritte

- ✓ Sicherheit – Safety first
- ✓ Konzept des guten Grundes – Verhalten verstehen
- ✓ Wertschätzung – Medizin gegen Entwertung
- ✓ Begeisterung – Dünger für das Gehirn
- ✓ Sinnlichkeit – Annäherung an ein Tabu
- Empowerment – Haltet fest zusammen

Vorherige Lektion Zurück zum Kurs

## Trauma und Traumapädagogik

Geschützt: Traumaisensible Demokratiebildung > Trauma und Traumapädagogik

Inhalt der Lektion 100% ERLEDIGT

- ✓ Grundbedürfnisse – Lieben, arbeiten, genießen
- ✓ Bindung – Das unsichtbare Band
- ✓ Traumatisierung – Fight, Flight, Freeze
- ✓ Spaltung – Trauma und seine Folgen



65% ERLEDIGT 13/20 Steps

Vorheriges Thema Nächstes Thema

Geschützt: Traumaisensible Demokratiebildung

- ✓ Herzlich Willkommen! 2 Themen
- ✓ Trauma und Traumapädagogik 6 Themen
- ✓ Grundbedürfnisse – Lieben, arbeiten, genießen
- ✓ Bindung – Das unsichtbare Band
- ✓ Traumatisierung – Fight, Flight, Freeze



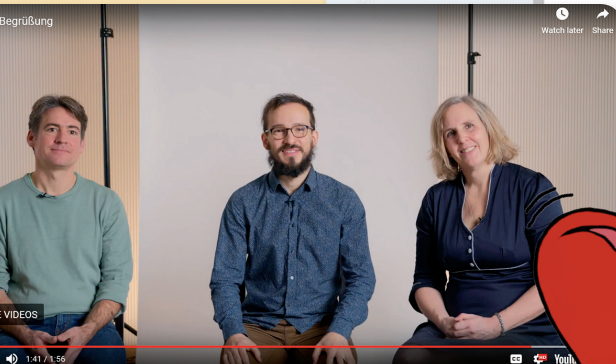
## Kennst du die 4 Symptombereiche?

- 🔍 Symptome können einem dabei helfen zu erkennen, ob Menschen vielleicht Trauma erfahren haben.
- 🎬 Wie Du gerade in dem Film gesehen hast, gibt es verschiedene Symptome von PTBS.
- 📌 Erinnerst Du Dich noch an die 4 wichtigsten Symptombereiche?

Ordne die Sätze den Symptombereichen zu!

### Elemente sortieren

- ≡ Ich bin angespannt, eigentlich immer sehr Schreckhaft und fahre eigentlich nie runter
- ≡ Ich vermeide Orte und Situationen, die mich an das Trauma erinnern, oder Betäube mich
- ≡ Ich erlebe immer wieder Momente der traumatischen Situation (Bilder, Filme etc.).
- ≡ Ich verliere immer wieder den Kontakt zu mir oder zur Umwelt.



[www.vielfalt-gestalten.de](http://www.vielfalt-gestalten.de)  
Kontakt: [katrin.kuhla@via-bayern.de](mailto:katrin.kuhla@via-bayern.de)

