



Hier scannen
für mehr Infos
und Kontakt



Psychische Gesundheit stärken – Sicher handeln im Schulalltag

Fortbildung zur Prävention, Früherkennung
und Weitervermittlung von Schüler*innen
in psychischen Belastungssituationen

**Richtig einschätzen.
Sicher begleiten.
Verlässlich weiterleiten.**



Psychische Belastungen gehören längst zum Schulalltag – Lehrkräfte nennen sie in aktuellen Befragungen als eine ihrer größten Herausforderungen. Und meistens sind Sie es, die Veränderungen als Erste bemerken: die Schülerin, die plötzlich verstummt. Den Schüler, der vor jedem Referat zusammenbricht. Das Kind, das im Sommer lange Ärmel trägt.

Was in diesem Moment fehlt, ist selten die Aufmerksamkeit – es ist die Handlungssicherheit: Was darf ich tun? Was soll ich tun? Wo endet meine Rolle? Genau dafür gibt es diese Fortbildung. Sie macht aus dem diffusen Gefühl „Da stimmt etwas nicht“ einen klaren, sicheren Ablauf – ohne Sie in eine therapeutische Rolle zu drängen. Sie müssen nicht diagnostizieren. Sie müssen nur hinschauen – und wissen, was dann kommt.

Was Sie nach der Fortbildung konkret können

- Sie ordnen Belastungssignale mit dem Belastungs-Kontinuum in drei Zonen ein – in Minuten, ohne Diagnose.
- Sie führen schwierige Gespräche entlang der 3 Schritte der sicheren Begegnung – vom ersten Kontakt bis zur verbindlichen Übergabe.
- Sie beruhigen akute Situationen – Panik, Überlastungsreaktionen, Erstarrung – mit fünf eingeübten Co-Regulations-Werkzeugen.

- Sie kennen die Notfallkette Ihrer Schule: wer, wann, welche Nummer – und was dokumentiert wird.
- Sie schützen Ihre eigenen Grenzen: Weiterleiten ist professionelle Fürsorge, kein Versagen – und Sie tragen nichts allein.
- Sie lernen Warnzeichen, Gesprächshilfen und Weiterleitungswege zu den gängigsten psychischen Problemlagen von Schüler*innen kennen.

Für wen diese Fortbildung geeignet ist

Die Fortbildung richtet sich an alle Pädagog*innen, die im Schulalltag mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – unabhängig von Funktion oder Vorerfahrung:

- Lehrkräfte aller Schulformen
- Pädagogisches Personal an Berliner Schulen
- Ganze Kollegien, schulische Teams oder einzelne Interessierte

Hinweis zur Funktion: Die Teilnahme begründet keine neue Rolle, kein neues Amt und keine besondere Zuständigkeit innerhalb der Schule. Die Fortbildung stärkt die alltägliche pädagogische Grundkompetenz aller Pädagog*innen.

Das Fortbildungskonzept – klar, praxisnah, wirksam

Die Fortbildung verbindet ein gemeinsames Basismodul mit einem flexiblen Psychoedukationsbaukasten.





Das Basismodul – das gemeinsame Fundament

Alle Teilnehmenden durchlaufen das Basismodul als Pflichtmodul. Es schafft eine gemeinsame Sprache für psychische Belastungen im Schulalltag, vermittelt die Haltung, die sichere Begegnung erst möglich macht – und gibt die Struktur für die Vertiefung in den Psychoedukationsbaukästen.

1. Das Belastungs-Kontinuum – richtig einschätzen

Psychische Gesundheit ist kein Schalter, sondern ein Spektrum. Die drei Zonen orientieren über Dringlichkeit und nächste Schritte – sie ersetzen keine Diagnose, sie ersetzen das Raten:

- **Belastung**
vorübergehend und reaktiv, Ressourcen vorhanden.
→ Beobachten, stärken, kurzes Gespräch.
- **Beeinträchtigung**
anhaltend und funktionseinschränkend.
→ Sichere Begegnung, zeitnah übergeben.
- **Krise**
akute Gefährdung oder Unklarheit.
→ Notfallstandard, nicht allein lassen.

2. Die 3 Schritte der sicheren Begegnung – sicher begleiten

Erkennen ist der Anfang – aber was dann? Die 3 Schritte übersetzen Haltung in Handeln:

- Richtig einschätzen (beobachten, Zone bestimmen, eigene Verfügbarkeit prüfen)
- Sicher begleiten (das Gespräch in drei Phasen: Begegnen, Zuhören, Stützen)
- Verlässlich weiterleiten (strukturierte Übergabe mit Vorlage, Neu-Einschätzung fest vereinbart).

Ein Rahmen, der Sicherheit gibt – Ihnen und Ihren Schüler:innen.

3. Co-Regulation als beziehungsorientierte Grundhaltung

Ein aufgewühltes Kind orientiert sich am Nervensystem des anwesenden Erwachsenen – noch bevor ein Wort gesprochen wird. Deshalb beginnt jede Begleitung bei der eigenen Stabilität. Sie lernen die neurobiologischen Grundlagen kennen und üben fünf alltagstaugliche Werkzeuge ein – vom physiologischen Seufzer bis zum Grounding. Jedes davon dauert unter zwei Minuten und funktioniert mitten im Schulalltag.



Der Psychoedukations-Baukasten

(je 3 Std., drei Themen à 60 Min.) – Themen nach Bedarf

Auf dem Basismodul aufbauend wählen Sie aus drei Baukästen mit je drei kompakten Themen-Bausteinen (à 60 Minuten) – einzeln als 3-Stunden-Baukasten buchbar oder im Paket. Jeder Baustein folgt derselben Logik (Zonen, 3 Schritte, Mini-Fall zum Üben) und bringt das themenspezifische Wissen dazu: Warnzeichen, Gesprächshilfen, Weiterleitungswege.

Baukasten 1 · Kernproblemlagen

1.1 Angst und Panik

1.2 Depressive Symptomatik und Erschöpfung

1.3 Mobbing, Cybermobbing und digitale Gesundheit

Baukasten 2 · Krise und Risiko

2.1 Selbstverletzung und Suizidgedanken

2.2 Substanzen und Suchtentwicklung

2.3 Körperbild und Essverhalten

Baukasten 3 · Trauma, Stress und Akuthilfe

3.1 Trauma und Stress im Schulalltag

3.2 Neurodivergenz und Stress

3.3 Akuthilfe, Sicherheit und Grenzen

Sicherheit und Grenzen

Bei akuten Gefährdungen greifen weiterhin die bestehenden Schutz- und Meldewege. Die Fortbildung unterstützt Pädagog:innen darin, diese Wege schneller, sicherer und verantwortungsvoller zu nutzen – sie ist kein Ersatz für Krisenteams, Schulpsychologie oder fachspezifische Hilfe.

Mögliche Formate

- **Komplett:** Basismodul plus alle drei Baukästen – zwei Fortbildungstage (12 Std.).
- **Kompakt:** Basismodul plus ein Baukasten Ihrer Wahl – ein Fortbildungstag (6 Std.).
- **Flexibel:** Baukästen einzeln buchbar, je 3 Stunden – auch als Reihe über das Schuljahr.
- **Vertiefung:** Follow-up-Angebote wie Fallbesprechungen, Supervision und Auffrischungstrainings sichern den Transfer in den Alltag.

Ressourcenbedarf: Geringer Sachmittelbedarf, gut integrierbar in schulische Fortbildungsstrukturen.

Der Mehrwert dieser Fortbildung

Diese Fortbildung ist eine eigenständige pädagogische Qualifizierung für den Schulkontext. Ihr Mehrwert liegt in sechs Punkten:

- **Pädagogische Erstorientierung im Beziehungsalltag –**
Lehrkräfte handeln nicht punktuell bei einem Vorfall, sondern fortlaufend in einer Beziehung zu Schüler*innen. Die Fortbildung qualifiziert genau für diesen Alltag – nicht für Einzelinterventionen.
- **Co-Regulation als trainierbare Grundkompetenz –**
Auf neurobiologischer Grundlage (Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges) wird Co-Regulation als konkret übbares Handwerkszeug vermittelt – beziehungsorientiert, alltags-tauglich und im pädagogischen Feld bisher selten systematisch zugänglich.
- **Flexibilität statt fester Sequenz –**
Die 3 Schritte der sicheren Begegnung sind eine Orientierung, keine abzuarbeitende Liste. Pädagog*innen entscheiden situativ, was passt – angemessen für einen Schulalltag, in dem selten ein abgeschlossenes Gespräch möglich ist.
- **Eingebettet, nicht zusätzlich –**
Die Fortbildung schafft kein neues System neben Schulsozialarbeit, Schulpsychologie und Krisenteams, sondern qualifiziert für den Erstkontakt innerhalb der bestehenden Strukturen. Das senkt die Schwelle für Schüler*innen und entlastet die Spezialdienste.
- **Kollegiums-fähig und einzelfähig –**
Funktioniert als gemeinsame Sprache eines ganzen Kollegiums ebenso wie als Qualifizierung einzelner Interessierter – ohne dass eine Person zur Funktion oder Sonderrolle wird.
- **Entstigmatisierende Grundhaltung –**
Das Kontinuumsmodell (Belastung – Beeinträchtigung – Krise) ersetzt das Schwarz-Weiß-Denken „krank/nicht krank“. Das verändert nachhaltig, wie Lehrkräfte Schüler*innen wahrnehmen – über die Fortbildung hinaus.
- **Psychoedukation für den Schulalltag –**
grundlegendes Wissen zu psychischen Belastungen, Krisen und häufigen Erkrankungsbildern im Jugendalter



IHR CAMPUS
IHRE AUSBILDUNG
IHR ERFOLG

So erreichen Sie uns:

Campus Berufsbildung e.V.

Nico Schulz

✉ n.schulz@campus-bb.de

☎ 030 515668 330

🌐 campus-berlin.de

Mehr Infos: <https://tinyurl.com/2k6ez3sc>

Sie möchten Ihre Schule oder Ihr Kollegium nachhaltig stärken? Gerne beraten wir Sie zu passendem Format, Umfang und Umsetzung an Ihrer Schule.

Erfahrung, Qualität und Praxisnähe

Campus Berufsbildung e. V. verfügt über 25 Jahre Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung. Als Träger von allgemeinbildenden und beruflichen Schulen in freier Trägerschaft sind wir mit den Belastungen von Schüler*innen auch in unserem täglichen Schulalltag vertraut.

Unsere Dozent*innen sind ausgebildete Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen mit langjähriger Erfahrung als Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen. Sie stehen dauerhaft Schüler*innen beim Umgang mit Krisensituationen zur Seite und arbeiten eng mit schulischen Krisenteams zusammen.

Unsere Angebote sind konsequent praxisnah ausgerichtet: Dozent*innen mit fundiertem Fachwissen in psychischer Gesundheit und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung sorgen dafür, dass Inhalte verständlich, anwendungsorientiert und direkt auf die Realität in Schulen übertragbar sind. Dabei berücksichtigen wir die besonderen Anforderungen und integrieren Beispiele, Übungen und Fallarbeit, die sich an den konkreten Herausforderungen der Teilnehmenden orientieren.