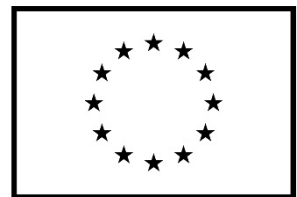


**Ein Schulraum, der  
fördert:**

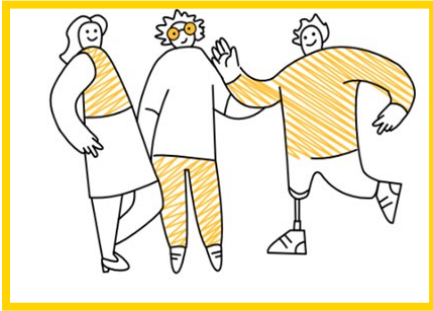
---

**Werkzeuge für  
Betreuer\*innen der  
Räume der Ruhe und  
Selbstregulierung**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

## Vorwort



Die Publikation, die Sie in Ihren Händen halten, wurde von den Teams des International Rescue Committee Polska und International Rescue Committee Deutschland im Rahmen des Projekts *„Peace in Mind“ (PiM)*, das von der Europäischen Union kofinanziert wird, erstellt. *„Ein Schulraum, der fördert: Werkzeuge für Betreuer\*innen der Räume der Ruhe und Selbstregulierung“* ist **eine Sammlung praktischer Tools für Betreuer\*innen von Räumen zur Ruhe und Selbstregulierung** (im

Folgenden „RRS“ oder „Raum“) in Bildungseinrichtungen. Ziel der Veröffentlichung ist es, den für die Organisation und die tägliche Umsetzung von RRS verantwortlichen Personen Wissen zu vermitteln und ihre Kompetenzen zu stärken. Das Material erweitert und ergänzt Inhalte der Publikation *„Ein unterstützender Schulraum: Schaffung von Räumen der Ruhe und Selbstregulierung gemeinsam mit den Schüler\*innen“* und bietet detailliertere Hinweise zur Schaffung von und Arbeit mit Jugendlichen in Räumen zur Ruhe und Selbstregulierung.

In der Publikation finden Sie folgende Instrumente für die Umsetzung von RRS:

- bewährte Praktiken für die Arbeit mit Jugendlichen bei der Schaffung von Räumen der Ruhe und Selbstregulierung,
- eine Tabelle für die Zusammenarbeit mit Fachorganisationen,
- eine Checkliste zu Sicherheitsstandards bei der Einrichtung von RRS,
- eine Informationstafel,
- ein Beobachtungsblatt für den Raum.

## Bewährte Praktiken in der Arbeit mit Jugendlichen zur Schaffung von Räumen der Ruhe und Selbstregulierung



### **Nutzen Sie das, was bereits funktioniert – einfache Maßnahmen erzielen gute Ergebnisse**

Die Einführung neuer Methoden ist nicht immer notwendig oder sinnvoll. Oft reicht es aus, die Instrumente, die Sie bereits in Ihrer täglichen Arbeit einsetzen, kreativ zu nutzen – z. B. Klassendiskussionen, Ideensammlungen oder kurze Workshops. Entscheidend ist, dass diese Instrumente zu einem Raum des Dialogs und der Mitbestimmung werden. Selbst eine gewöhnliche Unterrichtsstunde kann zu einem Mini-Designworkshop werden. Sie können auch Ideen in der Schule austesten, z. B. das Aufstellen von Möbeln in verschiedenen Anordnungen oder die Auswahl von Farben für einen neuen Raum.



### **Gespräch und Reflexion sind die Grundlage**

Die Gestaltung von Räumen ist in erster Linie ein Austausch von Ideen und eine gemeinsame Suche nach Lösungen. Ermutigen Sie die Schüler\*innen, ihre Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen, damit der Raum ihren Erwartungen entspricht.



### **Ermutigen Sie die Jugendlichen zu mutigen Handlungen**

Jugendliche sind es unter Umständen nicht gewohnt, Entscheidungen zu treffen und ihre Ideen zu entwickeln. Geben Sie Ihnen die Möglichkeit, ihre Ideen in konkrete Veränderungen umzusetzen. Ermutigen Sie sie mit der Zeit zu immer größeren Ideen und Veränderungen.



### **Passen Sie Ihre Maßnahmen an die Zeit und die vorhandenen Mittel an**

Starten Sie mit kurzen Gesprächen, anonymen Umfragen oder schnellen Abstimmungen, bevor Sie größere Projekte mit Schüler\*innenbeteiligung planen. Erst wenn Interesse und Bereitschaft vorhanden sind, sollten Sie zu umfangreicheren Prozessen übergehen wie z.B. Projektworkshops oder langfristige Arbeitsgruppen.



### **Nutzen Sie die Energie engagierter Jugendlicher**

Wenn es in der Klasse Personen gibt, die bereit sind, sich aktiv zu beteiligen, lohnt es sich, sie einzubeziehen. Dies kann Mitverantwortung auch bei anderen Schüler\*innen fördern und sie zu eigenem Engagement inspirieren.



### **Stärken Sie die stillen und weniger hörbaren Stimmen**

Ruhigere, weniger selbstbewusste, neue oder Minderheiten angehörende Personen können oft am besten aufzeigen, was im schulischen Umfeld unangenehm, schwierig oder ausgrenzend ist.



### **Betrachten Sie den Raum als einen Prozess, nicht als eine einmalige Aufgabe**

Die gemeinsame Gestaltung von RRS ist eine Lektion in Zusammenarbeit und Mitverantwortung. Sie erfolgt Schritt für Schritt, in einem Tempo, das an die Möglichkeiten der gesamten Schulgemeinschaft angepasst ist, so dass ein Raum entstehen kann, der in der Alltagskultur der Schule verankert ist.

## Zusammenarbeit mit Fachorganisationen als Unterstützung bei der Arbeit mit Schüler\*innen mit unterschiedlichen Bedürfnissen

Neben dem direkten Kennenlernen der Bedürfnisse der Schüler\*innen durch Gespräche und Beobachtungen empfehlen wir Ihnen, **Kontakt zu Nichtregierungsorganisationen und Einrichtungen zu halten, die sich auf die Arbeit mit Jugendlichen mit unterschiedlichen Bedürfnissen spezialisiert haben.** Ihre Erfahrungen und Unterrichtsmaterialien können eine wertvolle Unterstützung für das Personal und die gesamte Schulgemeinschaft sein. Die folgende Tabelle dient der Sammlung von Informationen über Organisationen und Einrichtungen, die die Schule bei der Arbeit mit Jugendlichen mit unterschiedlichen Bedürfnissen unterstützen können.

Tätigkeitsbereich	Name der Organisation oder Institution	Kontaktdaten (Adresse, E-Mail, Website, Telefon)	Formen der Zusammenarbeit / Unterrichtsmaterialien
Neurodiverse Menschen			
LGBTQIA+ Personen			
Offene Jugendarbeit für männliche Jugendliche			
Offene Jugendarbeit für weibliche Jugendliche			
Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung			
Sozioökonomische Unterstützung			
Personen mit Behinderung			
Sonstiges			

## Sicherheitsstandards bei der Raumgestaltung

Jedes Element des Raums muss **den Arbeitsschutz- und Brandschutznormen entsprechen**, und die Materialien und Geräte sollten über entsprechende **Zertifikate** verfügen. Für die Übereinstimmung des Entwurfs mit den Vorschriften ist **die Schulleitung** verantwortlich, die den Vorschlag mit den Arbeitsschutzbeauftragten und den Brandschutzbeauftragten abstimmen kann.

1. Standort:	
<input type="checkbox"/>	Der geplante RRS blockiert keine Fluchtwege (gemäß Evakuierungsplan).
<input type="checkbox"/>	Der Abstand zu Heizkörpern, Steckdosen und elektrischen Geräten wird eingehalten.
<input type="checkbox"/>	Der Raum verfügt über eine ausreichende Belüftung und Zugang zu einem Ausgang.
2. Möbel und Ausstattung:	
<input type="checkbox"/>	Die Möbel sind stabil und haben keine scharfen Kanten.
<input type="checkbox"/>	Die Möbel sind für Bildungseinrichtungen zertifiziert (falls erforderlich).
<input type="checkbox"/>	Möbel und Einrichtungsgegenstände sind so aufgestellt, dass keine Stolpergefahr besteht.
3. Materialien:	
<input type="checkbox"/>	Polsterstoffe, Vorhänge und Teppichböden sind schwer entflammbar.
<input type="checkbox"/>	Keine leicht entflammbaren Materialien in der Nähe von Wärmequellen.
4. Elektrogeräte:	
<input type="checkbox"/>	Lampen, Leuchten, Diffusoren und Geräte sind CE-zertifiziert.
<input type="checkbox"/>	Die Kabel sind unbeschädigt und gegen Stolpergefahr gesichert.
<input type="checkbox"/>	Die Geräte sind an funktionierende Steckdosen mit Überspannungsschutz angeschlossen.
5. Pflanzen:	
<input type="checkbox"/>	Die Pflanzen sind weder giftig noch allergieauslösend.
<input type="checkbox"/>	Die Pflanzkübel sind stabil und gegen Umkippen gesichert.
6. Dokumentation:	
<input type="checkbox"/>	Eine Projektbeschreibung wurde erstellt (Standort, Liste der Elemente).
<input type="checkbox"/>	Die Brandschutzzertifikate und sonstige Zertifikate wurden eingeholt.
<input type="checkbox"/>	Die Schulleitung hat das Projekt genehmigt und eine Person für die Abnahme benannt.

## Informationstafel zum Raum für Ruhe und emotionale Regulierung

Die **Informationstafel** zum Raum der Ruhe und Selbstregulierung dient als übersichtliches Organisationsinstrument, das sowohl den Lernenden als auch dem Schulpersonal hilft. Sie enthält eine Reihe wichtiger Informationen: **Angaben zu den verantwortlichen Personen, Verfahren zur Meldung von Unregelmäßigkeiten sowie Kontaktdaten von Fachleuten und Vertreter\*innen der Schüler\*innen.** Sie sollte gleichzeitig **an die Gegebenheiten und Bedürfnisse der jeweiligen Schule angepasst** sein, damit sie deren Struktur, verfügbare Ressourcen und geltende Verhaltensregeln widerspiegelt. Ihre ständige Präsenz im Raum soll die Orientierung erleichtern, ein Gefühl der Sicherheit schaffen und eine einheitliche Reaktion auf Situationen fördern, die Unterstützung erfordern.

### **Wo können Sie Unregelmäßigkeiten oder Verstöße melden?**

#### **1. Schulpsycholog\*in oder Schulsozialarbeiter\*in**

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

#### **2. Schüler\*innenrat**

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

#### **3. Vertrauenslehrer\*in**

Liste: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

#### **4. Anonyme Mailbox**

Standort der Box: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

QR-Code: \_\_\_\_\_

### **In emotional schwierigen Situationen/Krisen:**

- Wenden Sie sich an die\*den Schulpsycholog\*in oder -pädagog\*in
- Sprechen Sie mit Ihrem\*Ihrer Klassenlehrer\*in oder einer Lehrkraft Ihres Vertrauens
- In dringenden Fällen:
  - Vertrauenshotline für Kinder und Jugendliche: \_\_\_\_\_
  - Krisen-Hotline (rund um die Uhr): \_\_\_\_\_

## Beobachtungsbogen für Ruhe- und Regulierungsbereiche

Wir empfehlen, den Raum einmal im Monat an **verschiedenen Wochentagen** und zu **verschiedenen Tageszeiten zu beobachten**. Am Ende des Schuljahres können die Blätter gesammelt und verglichen sowie **mit der Schüler\*innenvertretung besprochen werden**. Die Beobachtung erfolgt unter Beachtung der Regeln des Raums und der Ruhe der darin befindlichen Personen, damit diese sich nicht beobachtet fühlen.

Dieses oder ein ähnliches Formular kann der Schüler\*innenvertretung oder anderen verantwortlichen Personen unter den Jugendlichen mit der Bitte um regelmäßige Beobachtung und Schlussfolgerungen übergeben werden.

Beobachtungsbogen für Ruhe- und Selbstregulierungsräume		
Datum der Beobachtung und Wochentag:	Uhrzeit:	Beobachtende Person:
Anzahl der im Raum anwesenden Personen:		
Wird der Raum zweckgemäß genutzt?	ja	teilweise
Aktivitäten der Personen, die sich derzeit im Raum aufhalten		
Zustand des Raums (bitte Zutreffendes ankreuzen)	gut vernachlässigt schlecht schmutzig Mängel Beschädigungen	
Weitere Beobachtungen		

© 2025

## International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Madlin Sadler

Aufsichtsrat: Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Dr. Kara Preedy (stv. Vorsitz)

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg. Eintragsnummer: 181447 B Steuernummer: 27/614/04217 USt-Ident-Nr: DE310181076

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft | IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00 | BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org/>

<https://mehr-teilhabe.de>

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

### Redaktion:

Anna Rzym, Barış Altındağ, Ewa Kasiarz, Karolina Prasad,  
Karolina Ufa, Micol Alberizzi

### Besonderer Dank gilt:

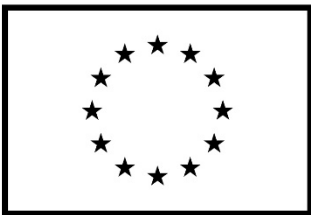
Mitglieder des Jugendbeirats „Peace in Mind“, Schirin Senger,  
Sophia Gläser, [Zentrum für Lehrerfortbildung in Posen](#), [Mental Health Initiative gGmbH](#).

**Illustrationen:** Studio Fesido, <https://fesido.pl/>

### Empfohlenes Zitierformat:

IRC (2025) Ein Schulraum, der fördert: Werkzeuge für Betreuer\*innen der Räume der Ruhe und Selbstregulierung Warschau 2025

Die Publikation ist unter einer Creative-Commons-Lizenz verfügbar. „Namensnennung – Nicht-kommerzielle Nutzung 4.0 International“ (CC BY-NC 4.0).



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

*Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.*