



Webinar stärkt Kindergartenpädagog*innen

Im Rahmen des „Gesunden Kindergartens“ haben AVOS und die BVAEB heuer erstmals auf ein Webinar gesetzt. Salzburgweit waren dabei 91 Pädagog*innen mit an Bord.

Wie kann man Krisen gesund überstehen und an ihnen wachsen? Dieser Frage hat sich ein Webinar für Kindergartenpädagog*innen gewidmet, das von Mag. Stefanie Zauchner-Mimra, Klinische- und Gesundheitspsychologin, im Rahmen des „Gesunden Kindergartens“ – einer von AVOS und der BVAEB (Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau) umgesetzten und vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg geförderten Initiative – abgehalten worden ist. „In den letzten Jahren haben wir derartige Fortbildungen direkt in den Bezirken abgehalten, damit wir salzburgweit alle möglichst gut und niederschwellig erreichen – doch heuer war das im gewohnten Rahmen nicht möglich“, erzählt AVOS-Gesundheitsreferentin Mag. Verena Aistleitner und ergänzt: „Trotzdem wollten wir unbedingt etwas zur Resilienz machen, einem Thema, das so aktuell ist wie noch nie und das die Teilnehmer*innen direkt anwenden können.“

Neue Wege in der Krise

Dabei hat die Vortragende selbst erst heuer mit ihrem Webinar-Angebot begonnen. Die hohe Teilnehmer*innenzahl war dabei sowohl für Aistleitner als auch Zauchner-Mimra etwas überraschend. „Einige kennen mich bereits als externe Expertin im Rahmen des Gesunden Kindergartens, aber 91 Pädagog*innen waren doch sehr viele“, freut sich die Psychologin. Für sie sind die Webinare künftig eine Ergänzung ihrer bisherigen Tätigkeit und ein Zeichen des Neubeginns, bei dem ihr Bruder tatkräftig mitgeholfen hat. „Anfangs war es sehr ungewohnt, nicht direkt mit den Menschen zu sprechen. Mithilfe der Chat-Funktion und der Mitarbeit der Zuhörer*innen, die ich ja nicht sehen kann, gelingt es schließlich doch, in Verbindung zu sein.“

Drei Zielgruppen im Fokus

Wie gut das funktioniert hat, zeigt das positive Feedback, das von Lob für die bildlichen Erklärungen über die Freiwilligkeit der Partizipation in dieser Art der Fortbildung bis hin zur „kurzen Anreise“ reicht. „Super ist, dass das Thema für alle drei Zielgruppen des ‚Gesunden Kindergartens‘ – die Kinder, die Eltern und die Pädagog*innen behandelt wurde. Denn Krisen sind Teil unseres Lebens – egal in welchem Alter – und Resilienz kann uns dabei helfen, gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Die Pädagog*innen können in diesem Prozess eine Schlüsselrolle einnehmen“, ist Aistleitner vom positiven Effekt des Webinars überzeugt. Doch was ist eine Krise überhaupt? Zauchner-Mimra sieht diese als den Verlust einer Identität, der fünf Stufen durchläuft und in einer neuen Identität auf einem „höheren Bewusstseinsniveau“ mündet. „Auf



den Schock folgt das Handeln, bevor die Emotionen eine zentrale Rolle spielen die in Akzeptanz übergehen und dadurch dann den Neubeginn ermöglichen“, erklärt sie. Generell könne man Resilienz auch als das „emotionale Immunsystem“ betrachten.

Bilder und Bildtexte:

Gesunder_Kindergarten_Symbolfoto.jpg – Die Initiative „Gesunder Kindergarten“ beinhaltet drei Zielgruppen: Pädagog*innen, Kinder und Eltern. (Foto: Shutterstock)

Verena_Aistleitner.jpg – AVOS-Gesundheitsreferentin Mag. Verena Aistleitner war in die Organisation und Abwicklung des Webinars eingebunden. (Foto: Markus Huber)

Stefanie_Zauchner-Mimra.jpg – Mag. Stefanie Zauchner-Mimra ist als Klinische- und Gesundheitspsychologin tätig und eine der zahlreichen externen AVOS-Expert*innen. (Foto: Privat)

Kontakt für Rückfragen:

Manuel Bukovics, BA

Pressesprecher

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

T: +43 662 88 75 88 18

E: manuel.bukovics@avos.at

W: www.gesundessalzburg.at | www.avos.at

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg

www.gesundessalzburg.at · www.avos.at · **Gesund und bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg · +43 662 88 75 88 · avos@avos.at
Hypo Salzburg, IBAN: AT39 5500 0000 0252 2878, BIC: SLHYAT2S · FN192923k