



## **AVOS und die bvaeb gestalten Resilienz kreativ**

Erstmals ist die Tagung des Gesunden Kindergartens online über die Bühne gegangen. Unter dem Titel „Resilienz kreativ gestalten“ haben abwechslungsreiche Workshops wertvolle Inputs für die Pädagog\*innen geliefert.

Mit dem spannenden Titel „Resilienz kreativ gestalten“ ist die jährliche Tagung des „Gesunden Kindergartens“ – einer von AVOS und der bvaeb umgesetzten und vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg geförderten Initiative – erstmals online über die Bühne gegangen. Als „Studio“ hat dabei ein Veranstaltungssaal in St. Virgil gedient, wo allerdings nur ein kleines Organisationsteam rund um AVOS-Gesundheitsreferentin Andrea Füreder, BA, MSc, Moderatorin Angelika Pehab, die Hauptvortragende Mag. Petra Laimer-Schroll und – zur Begrüßung – AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, anwesend war. Natürlich sind hier strikte Covid-19-Präventionsmaßnahmen inklusive Vorab-Tests eingehalten worden. Insgesamt haben online rund 60 Pädagog\*innen aus ganz Salzburg an der Tagung teilgenommen.

### **„Prävention und Vorsorge kann man leben“**

Eröffnet wurde die Tagung durch AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, die sich vor allem beim Team und den Fördergebern bedankt hat, denn „online-Veranstaltungen schauen oft einfacher aus, als sie für das Team im Hintergrund tatsächlich sind“. Wie wichtig es ist, Widerstandsfähigkeit zu stärken, betont der ärztliche Leiter des Gesunden Kindergartens, Dr. Daniel Weghuber. In seinem Statement spricht er von den gesunden Lebensjahren, die Neugeborene in Österreich erwarten können. Aktuell liegt diese Zahl bei 57 und einer Lebenserwartung von 82 Jahren. In Schweden betragen die gesunden Jahre im Schnitt 72. „Einer der großen Unterschiede liegt am Lebensstil – und hier hilft Prävention.“ Mag. Karin Gmeinhardt als Vertreterin der ÖGK sieht das Thema der Tagung als „wichtiger denn je“ und die „Kindergesundheit in der herausfordernden Zeit als besonders wichtig.“ bvaeb-Direktor Mag. Dr. Vinzenz Huber ergänzt: „Resilienz begleitet uns unser ganzes Leben lang und Pädagog\*innen geben das an ihre Kinder weiter.“ Dem stimmt auch LhStv. Dr. Christian Stöckl zu. Er bedankt sich für die Arbeit in der Elementarpädagogik und betont: „Je früher die Einstellung zur Gesundheit geprägt wird, desto besser. Prävention und Vorsorge kann man leben und die Elementarpädagogik erzieht Kinder in diese Richtung.“

### **Innere Stärke für starke Kinder**

In ihrem Hauptvortrag „Innere Stärke – Strategien für starke Kinder“ hat Mag. Petra Laimer-Schroll einen „großen Rucksack gepackt“, wie man Kinder fördern und unterstützen kann. Die Palette hat dabei vom holländischen Sprichwort „Man kann den Wind nicht verbieten, aber man kann



Windmühlen bauen“ über die Basisemotionen „Freude“, „Trauer“, „Angst“, „Wut“, „Ekel“ und „Neugier“ bis hin zum Umgang mit Schwierigkeiten und dem „Master Resilience Training der US Army gereicht. Letzteres zählt unter anderem Optimismus, Altruismus und Humor zu den Faktoren, die Resilienz stärken. Nach einem Bewegungsinput durch AVOS-Gesundheitsreferent Lukas Schwaiger, BSc, der die Teilnehmer\*innen auf eine virtuelle Gaisbergwanderung mitgenommen hat, ist es dann gleich nahtlos in Mag. Petra Laimer-Schrolls Workshop gegangen, wo die Erkenntnisse des Vortrags vertieft worden sind. Hier sind vor allem Anregungen für die praktische Umsetzung – gemeinsames Singen und Lesen, Freude an Fehlern und vieles mehr – im Mittelpunkt gestanden. Den Abschluss hat eine geführte Entspannung zum Thema „Ressourcen“ gebildet.

## Workshop-Nachmittag: Bewegen, Genießen, Schreiben

Nach der Mittagspause ist es in den Workshop-Nachmittag gegangen. Hier hat Mag. Roland Stegmüller ausführlich erläutert, warum „Bewegung stärkt und welche Faktoren hier eine Rolle spielen. Sein Fazit? Bewegung wirkt als „Stressimpfung“, denn sie stärkt den Körper auf zellulärer, neuronaler und psychischer Ebene und hilft dabei, Stress abzubauen. Wie es „(Immun)Stark durch den Frühling geht hat sich Referentin Sophie Waldmann, BEd, MA, als Thema vorgenommen. Ihre Bandbreite hat dabei von Brennesseln bis hin zu Gänseblümchen quer durch die heimische Pflanzenwelt gereicht. Wichtig dabei ist: Man darf nur verspeisen, was man auch zu 100 Prozent sicher identifizieren kann! Dann steht einem Genuss der Schätze unserer Natur nichts mehr im Weg. Den Abschluss hat Vortragende Susanne Hölzl, MA, gebildet. Sie hat den Teilnehmer\*innen „Schreiben, um die eigenen Stärken zu stärken“ vermittelt, denn: „Schreiben ist Abenteuer auf Papier.“ Mit allen Mikrofonen der Beteiligten auf „ein“ haben hier auch der direkte Kontakt und die Geräuschkulisse mitgeholfen – von hörbarem Räuspern bis hin zum Sesselrücken und einer Türklingel im Hintergrund.

## Positives Feedback der Teilnehmer\*innen

Das Feedback der Tagung ist durch die Bank positiv ausgefallen. Teilnehmer\*innen haben extra Mails mit Dankesworten geschrieben oder persönlich angerufen. „Besonders betont worden ist dabei, wie abwechslungsreich, informativ und gut organisiert die Tagung abgelaufen ist und dass sich Theorie und Praxis die Waage gehalten haben“, freut sich AVOS-Gesundheitsreferentin Andrea Füreder, BA, MSc und ergänzt: „Auch online haben alle Referent\*innen auf unterschiedliche Tools gesetzt und den Tag sehr abwechslungsreich gestaltet.“

## Weitere Informationen:

- **AVOS-Homepage:**  
<https://www.gesundessalzburg.at/avos/>
- **AVOS auf Facebook:**  
<https://www.facebook.com/avos.salzburg/>



## Bilder und Bildtexte:

**Tagung\_Gesunder\_Kindergarten1.jpg** – Erstmals hat die Tagung des Gesunden Kindergartens online stattgefunden. Im (Laptop-)Bild von links oben: Moderatorin Angelika Pehab, AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, Dr. Daniel Weghuber, ärztlicher Leiter der Initiative „Gesunder Kindergarten“, bvaeb-Direktor Dr. Vinzenz Huber, ÖGK-Vertreterin Mag. Karin Gmeinhardt und LhStv. Dr. Christian Stöckl. Für die Beteiligten vor Ort haben selbstverständlich strenge Covid-19-Präventionsmaßnahmen gegolten! (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**Tagung\_Gesunder\_Kindergarten2.jpg** – Ihren Hauptvortrag inklusive Workshop hat Referentin Mag. Petra Laimer-Schroll dem Thema „Innere Stärke – Strategien für starke Kinder“ gewidmet. Für die Beteiligten vor Ort haben selbstverständlich strenge Covid-19-Präventionsmaßnahmen gegolten! (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**Tagung\_Gesunder\_Kindergarten3.jpg** – AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, hat die Tagung vor Ort eröffnet. Durch den Tag hat Moderatorin Angelika Pehab (links im Bild) geführt. Für die Beteiligten vor Ort haben selbstverständlich strenge Covid-19-Präventionsmaßnahmen gegolten! (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

## 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](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg