

**FÜR ELTERN  
MACHEN WIR KINDER STARK  
FÜRS LEBEN!**



# MACHEN WIR KINDER STARK FÜRS LEBEN!

---

Wir alle wünschen uns für unsere Kinder ein glückliches Leben. Sie sollen stark durchs Leben gehen und ihre Träume verwirklichen. Doch:

## **Was braucht es für ein glückliches Leben?**

Für ein glückliches Leben brauchen wir vor allem eines:

### **Innere Stärke**

#### **Menschen mit Innerer Stärke ...**

... geben nicht auf, wenn es schwierig wird.

... bleiben seelisch gesund.

... brauchen keine Drogen, um mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen.

Wissenschaftler haben dies längst bewiesen. Du kannst deinem Kind dabei helfen, Innere Stärke aufzubauen.

#### **Wie erreicht man Innere Stärke?**

Für Innere Stärke muss man bestimmte Fähigkeiten trainieren. Diese Fähigkeiten nennt man auch Lebenskompetenzen.

- Wer sich selbst gut einschätzen kann, fühlt sich sicher
- Wer sich in andere gut hinein fühlen kann, kann starke Beziehungen aufbauen.

- Wer mit anderen gut sprechen kann, fühlt sich verstanden.
- Wer starke Beziehungen aufbauen kann, fühlt sich geborgen.
- Wer mit starken Gefühlen gut umgehen kann, bleibt gelassen.
- Wer mit Stress gut klarkommt, beugt Krankheiten vor.
- Wer selbst nach Lösungen sucht, wird bessere Entscheidungen treffen.
- Wer kreativ ist, entwickelt eigene Ideen.
- Wer kritisch bleibt, kann seine Meinung bilden.
- Wer eigene Entscheidungen trifft, kann seine Träume verwirklichen.

### **Wir laden dich ein: Fang jetzt damit an!**

In jungen Jahren lernen Kinder spielerisch. Je früher dein Kind Innere Stärke aufbaut, umso besser.

### **Wie du ihm dabei helfen kannst?**

Auf den folgenden Seiten findest du dazu jede Menge Tipps.

Wir wünschen dir und deinem Kind viel Spaß dabei  
und viel Erfolg!

Das Team der SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

## WER BIN ICH?

Wer sich selbst gut einschätzen kann,  
fühlt sich sicher.

---

### „Wer bin ich?“

Hilf deinem Kind, Antworten auf diese Frage zu finden!

So gewinnt es Selbstvertrauen. Selbstvertrauen schützt bei starken Gefühlen und Streitigkeiten. Und mit Selbstvertrauen kann dein Kind viele Situationen im Leben leichter meistern.

Unser Körper spielt dabei eine wichtige Rolle. Als Erstes sollte dein Kind deshalb lernen, den eigenen Körper anzunehmen.

### So kannst du deinem Kind helfen:

- Wie sehe ich aus? Was kann ich gut? Womit tue ich mir schwer? Dein Kind sollte lernen, diese Fragen wertfrei zu beantworten. Geh du selbst mit gutem Beispiel voran!



- Der eigene Körper ist etwas Wertvolles. Zeige deinem Kind, wie man sich pflegt und gesund ernährt! Begeistere es dafür, sich regelmäßig zu bewegen. Und denke daran: Du bist ein wichtiges Vorbild.
- Bei Massagen, Musik und jeder Art von Bewegung erlebt dein Kind seinen Körper besonders stark. Lass dir etwas einfallen! Berühre es mit einer Feder oder lege Sandsäckchen auf seinen Rücken. Lass es auf einen Kochtopf trommeln oder auf andere Weise Musik machen, rennt um die Wette, rauft miteinander,...
- Mach dich gemeinsam mit deinem Kind auf eine Erlebnisreise durch die Welt der Sinne! Schließt die Augen und hört einfach nur auf die Geräusche in eurer Umgebung. Lass dein Kind am Obstkorb riechen, fordere es auf, sich ganz aufs Schmecken oder Fühlen einzulassen.

## **Nimmst du dich selbst bewusst wahr?**

- Woran denkst du gerade, und wie fühlt sich dein Körper an?
- Hilft es dir, wenn du in schwierigen Situationen ruhig bist und ganz bewusst in dich hineinhörst? Wann hast du das zuletzt erlebt?
- Spürst du im Alltag, was du wirklich brauchst?

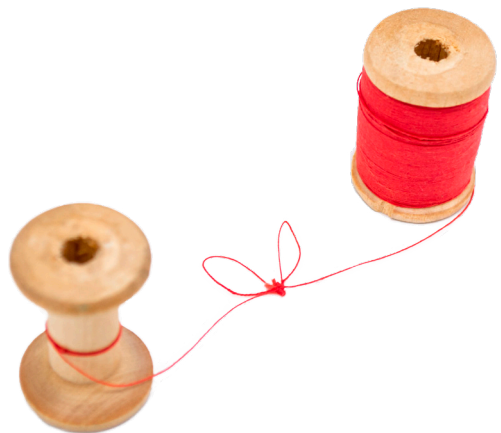
## WAS FÜHLEN DIE ANDEREN?

Wer sich in andere gut hinein fühlen kann,  
kann starke Beziehungen aufbauen.

---

Die gute Nachricht: Kinder entwickeln diese Fähigkeit bereits im Mutterleib. Das ungeborene Kind erlebt unbewusst die Gefühle seiner Mutter mit. Es braucht aber eine ganze Weile, bis dein Kind die Gefühle anderer bewusst wahrnehmen und darauf reagieren kann.

Zuerst muss es lernen, die eigenen Gefühle richtig einzuordnen. Das hilft ihm dann dabei, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen.



## So kannst du deinem Kind dabei helfen:

- Lobe dein Kind, wenn es anderen hilft!  
Sei selbst ein gutes Beispiel.
- Sorge dafür, dass dein Kind mit anderen Kindern spielen kann. Bei Rollenspielen lernen Kinder viel über die Gefühle anderer. In diesem Moment können sie zum Beispiel eine andere Person oder ein Tier sein, einen Beruf nachspielen oder Vorbilder nachahmen. Rollenspiele können auch dabei helfen, sich mit seinen eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.
- Lies deinem Kind Geschichten vor und sprecht dann über die Hauptfiguren: Was denkt oder fühlt diese Figur? Was wünscht sie sich? Auf diese Weise lernt dein Kind, sich in andere hineinzufühlen.

## Fällt es dir selbst leicht, auf andere zuzugehen?

- In welchen Situationen gelingt es dir besonders gut, dich in andere hineinzusetzen?
- Was bewirken deine Aussagen und Handlungen bei anderen Menschen? Kannst du das gut einschätzen?

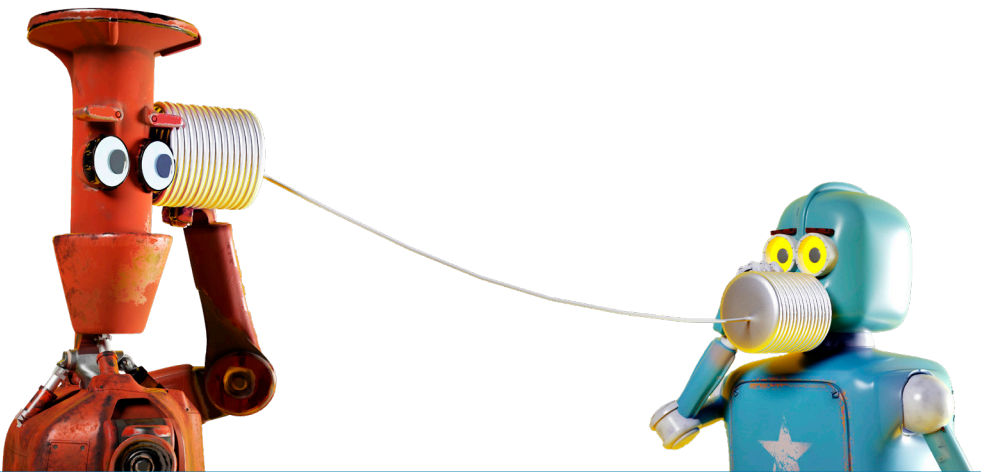
## VERSTEHST DU MICH?

Wer mit anderen gut sprechen kann,  
fühlt sich verstanden.

---

Kinder möchten sich mitteilen und sich verstanden fühlen.  
Das gibt ihnen Sicherheit.

Dein Kind möchte spüren, dass es dir wichtig ist und dass  
seine Meinung zählt. Worte sind dafür zu wenig. In guten  
Beziehungen geht es vor allem darum, wie man miteinander  
spricht.





## So bleibst du im Gespräch mit deinem Kind:

- Plane fixe Zeiten für Gespräche ein - zum Beispiel beim Mittag- oder Abendessen, vor dem Zubettgehen,..
- Lass dein Kind erzählen und Sorge für Gesprächssituationen. Frag nach: „Wie war dein Tag?“, „Wie fühlst du dich?“
- Lass spontane Gespräche zu! Zeige echtes Interesse und frag nach: „Was macht dir besonders viel Freude?“, „Welche Musik, welches Computerspiel findest du toll?“, „Was gefällt dir daran?“
- Berichte von deinem Tag, wenn dein Kind nicht von sich aus erzählt.
- Lass dich ganz auf das Gespräch ein. Dein Kind spürt es, wenn du in Gedanken woanders bist.
- Handy & Co. haben Pause, wenn du mit deinem Kind sprichst.
- Denk darüber nach, wie du selbst Gespräche führst. Sei ein gutes Vorbild für dein Kind!

## Wie leicht fallen dir Gespräche mit anderen?

- Wie wurde in deiner Familie über Wünsche, Ansichten und Probleme gesprochen?
- Wie kannst du mit deinem Kind jeden Tag ins Gespräch kommen? In welchen Situationen gelingen diese Gespräche am besten?
- Wie führst du deine Gespräche?  
Bist du interessiert, neugierig, offen?

## AUF WEN KANN ICH MICH VERLASSEN?

Wer starke Beziehungen aufbauen kann,  
fühlt sich geborgen.

---

Kinder brauchen Bezugspersonen, bei denen sie sich sicher und geborgen fühlen. Nur so können sie Vertrauen aufbauen und sich körperlich und seelisch gut entwickeln.

Dein Kind soll darauf vertrauen können, dass es auch Fehler machen darf. Unterscheide immer zwischen der Person und dem Verhalten: Dein Kind muss wissen: Du liebst es genauso wie zuvor - auch wenn es sich gerade falsch verhalten hat.

Eure Beziehung wird davon nicht erschüttert. Du kannst es zum Beispiel so ausdrücken: „Das, was du gerade getan hast, ist nicht in Ordnung. Ich liebe dich aber trotzdem sehr.“

In so einer stabilen Beziehung kann man auch schwierige Themen leichter ansprechen.



## **So baust du eine starke Beziehung zu deinem Kind auf:**

- Liebevolle Gesten und Berührungen bauen Beziehung auf. Dann fühlen sich Kinder gesehen und geliebt.
- Hör zu, sieh hin, nimm dir Zeit! Kinder merken es, wenn du in Gedanken ganz woanders bist.
- Echte Begegnungen gibt es nur, wenn man weiß, was dem anderen wichtig ist. Lerne alle Interessen deines Kindes kennen!
- Eltern dürfen Fehler machen. Zeig deinem Kind aber, dass man Fehler zugeben und sich entschuldigen kann.

## **Wie gut kennst du deine Mitmenschen?**

- Kannst du fünf Dinge aufzählen, die deinem Kind wichtig sind?
- Wie trittst du mit deinen Mitmenschen in Kontakt?
- Kannst du Fehler zugeben?

## WAS GESCHIEHT MIT MIR?

Wer mit starken Gefühlen gut umgehen kann,  
bleibt gelassen.

---

Starke Gefühle können uns umhauen. Wir fühlen uns ausgeliefert und reagieren, ohne nachzudenken.

Deinem Kind geht es genauso. Einfach wild um sich zu schlagen, ist aber keine Lösung. Dein Kind muss deshalb lernen, anders mit seinen Gefühlen klarzukommen. Dazu muss es Gefühle spüren dürfen. Es soll sie benennen und zuordnen können. Es braucht Vorbilder und Begleitung.



## So kannst du deinem Kind helfen:

- Dein Kind soll Freude, Wut, Angst, Ekel, Trauer und alle anderen Gefühle zeigen dürfen. Lass dies zu!
- Sprich mit deinem Kind darüber, wenn es unpassend auf ein Gefühl reagiert hat. Dein Kind soll verstehen: Alle Gefühle sind erlaubt. Man muss aber lernen, sie auf eine geeignete Weise zu zeigen.
- Dein Kind braucht Worte für das, was es fühlt. Nur dann kann es über seine Gefühle sprechen. Gib ihm diese Worte: „Ich verstehe, dass du wütend bist.“ oder „Bist du traurig? Brauchst du eine Umarmung?“
- Vermeide Beschwichtigungen wie „Das ist doch nicht so schlimm.“ Sprich lieber das Gefühl direkt an: „Weil das nicht klappt, bist du jetzt richtig wütend.“
- Sei für dein Kind da. Frag nach: „Was brauchst du jetzt von mir?“

## Wie gehst du selbst mit starken Gefühlen um?

- Wann warst du das letzte Mal so richtig wütend? Weshalb warst du wütend? Wo spürst du deine Wut? Wie gehst du mit deiner Wut um?
- Was hilft dir, wenn du starke Gefühle wie zum Beispiel Angst hast?

## WIE SOLL ICH DA GELASSEN BLEIBEN?

Wer mit Stress gut klarkommt,  
beugt Krankheiten vor.

---

Wir alle kennen diese Anspannung, die sich im ganzen Körper breit macht. Was den einen aber bereits in den Wahnsinn treibt, ist für andere noch ganz normal. Denn wir nehmen Stress ganz unterschiedlich wahr.

### Für alle Menschen gilt jedoch:

Wenn der Stress über längere Zeit anhält, macht er krank. Unser Körper reagiert mit Kopfschmerzen oder Bauchweh. Wir können uns nicht konzentrieren, nicht einschlafen, fühlen uns schlapp oder zappelig.

Stress hat viele Ursachen. Er kann durch Lärm oder Luftverschmutzung ausgelöst werden, durch Hunger, Durst oder Schmerz. Unangenehme Gefühle oder Gedanken können eine Rolle spielen, Einsamkeit oder ein Streit ebenso.

Kinder fühlen sich vor allem dann gestresst, wenn sich ihr Leben plötzlich stark verändert. Wenn sie in den Kindergarten kommen oder in die Schule wechseln, sie eine Prüfung bestehen sollen, wenn die Familie umzieht, die Eltern sich scheiden lassen,...

Um mit Stress umgehen zu können,  
muss man ihn zuerst erkennen.

---

## So kannst du deinem Kind helfen:

- Warum fühlt sich dein Kind gestresst?  
Frag nach dem Grund!
- Nimm diesen Grund ernst! Bring Verständnis auf!
- Dein Kind hat „Angstbauchweh“, weil es in den Kindergarten kommt?  
Dann geht es möglichst langsam an, sprecht darüber.  
Was würde ihm Sicherheit geben?
- Die Schule fordert viel?  
Dann legt euch gemeinsam einen Plan zurecht:  
Was muss als Erstes erledigt werden? Was hat noch Zeit?
- Zeig deinem Kind, wie es sich entspannen kann! Spürt gemeinsam dem Atem nach, hört Musik, macht einen Spaziergang im Wald,... Nutzt Angebote wie Kindermeditation, Kinderyoga, Bewegung,..
- Dein Kind braucht Zeiten, in denen es frei und ohne Termin- druck spielen kann. Sorge dafür!
- Dein Stress überträgt sich auf dein Kind. Übt euch gemeinsam in Gelassenheit!

## Wann fühlst du dich gestresst?

- Was löst bei dir Stress aus?
- Wie wirkt sich Stress auf deinen Körper und Geist aus?
- Was hilft dir dabei, Stress abzubauen?

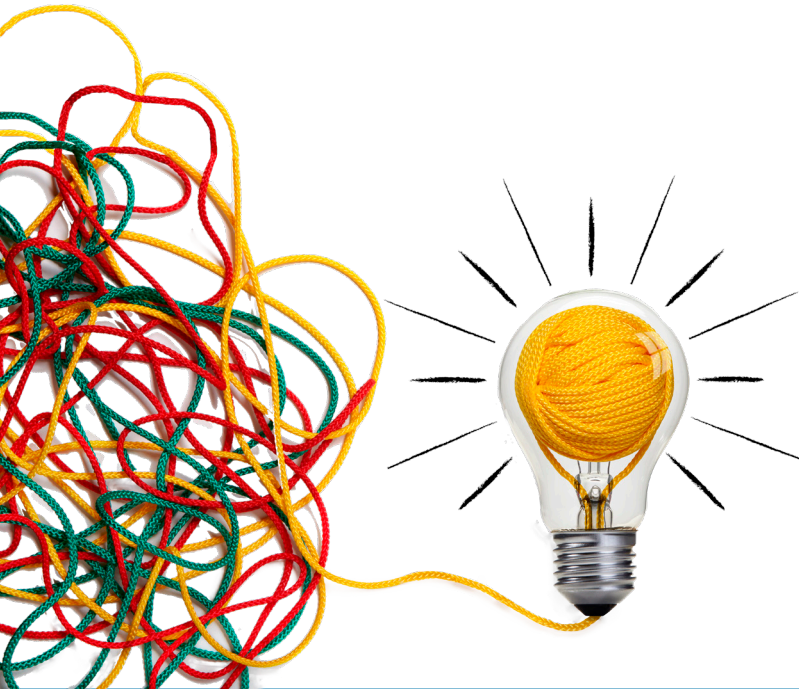
## WAS SOLL ICH NUR MACHEN?

Wer selbst nach Lösungen sucht,  
wird bessere Entscheidungen treffen.

---

Das Leben ist nicht immer einfach. Jeder hat irgendwann Schwierigkeiten und Probleme. Und die können krank machen, wenn sie über längere Zeit bestehen bleiben.

Kinder reagieren manchmal mit „Angstbauchweh“ auf solche Situationen. Die Schmerzen verschwinden erst, wenn das Problem beseitigt ist. Deshalb ist es wichtig, nach Lösungen zu suchen. Das kann dein Kind schon früh lernen.





## Wie du dein Kind unterstützen kannst:

- Für jedes Problem gibt es passende Lösungen. Lebe deinem Kind diese Überzeugung vor!
- Lass dein Kind - je nach Alter - Lösungen für verschiedenen Probleme suchen. Biete deine Unterstützung an, aber hilf nur, wenn es dich ganz klar um Hilfe bittet.
- Wenn etwas nicht geklappt hat:  
Ermutige dein Kind, es noch einmal zu versuchen. Fehler sind erlaubt und helfen dabei zu lernen.

## Wie löst du Probleme?

- Holst du dir Hilfe, wenn du nicht weiterkommst? Ist dies für dich ein Zeichen von Stärke oder von Schwäche? Warum?
- Wie fühlt es sich an, wenn du eine Lösung für ein Problem gefunden hast?
- Wie fühlst du dich, wenn du einen Fehler machst?
- Was fühlst du, wenn andere Fehler machen?

## WAS WÄRE SONST NOCH MÖGLICH?

Wer kreativ ist,  
entwickelt eigene Ideen.

---

Unsere Kinder haben heute jede Menge Spielzeug, Freizeitangebote, Medien,... Langeweile kommt da selten auf. Wer ständig abgelenkt ist, kann aber keine eigenen Ideen entwickeln. Langeweile kann die Fantasie ebenso anregen wie interessante Erfahrungen oder Gespräche.

Gib deinem Kind Raum für eigene Gedanken!  
Denkt gemeinsam über das Leben nach!  
Es wird dann leichter Lösungen für seine Probleme finden und eigene Entscheidungen treffen können.



## Wie du deinem Kind helfen kannst:

- Deinem Kind ist langweilig? - Versuche, es auszuhalten!  
Du musst es nicht gleich wieder beschäftigen.
- Dein Kind hat Spiel- oder Bastelideen? Hilf ihm, diese umzusetzen! Mach mit oder gib ihm die benötigten Materialien.
- „Wie würde für dich die Farbe Grün schmecken?“, „Welche Superkraft hättest du gerne und was würdest du damit machen?“ - Kinder stellen sich gerne alles Mögliche vor.  
Rege es mit allerlei Fragen zum Fantasieren an!
- „Was möchtest du einmal für einen Beruf ausüben?“,  
„Wenn du fliegen könntest: Wohin würdest du fliegen?“ -  
Denk mit deinem Kind über die Fragen des Lebens nach!

## Gibst du dir selbst Zeit und Raum für Kreatives?

- Welche Idee würdest du gerne umsetzen?  
Was hindert dich daran?
- Was fühlst du, wenn du deinen Gedanken einfach freien Lauf lässt?
- In welchen Situationen ist dir langweilig?
- Wie kommst du mit Langeweile klar?

## **WARUM SO UND NICHT ANDERS?**

Wer kritisch bleibt,  
kann sich eine eigene Meinung bilden.

---

Wir alle haben ein Bild von der Welt. Menschen in unserer Umgebung haben darauf großen Einfluss. Sie sagen uns, wie „man“ sich als Frau oder Mann verhalten soll. Was „man“ tun darf und was nicht.

Außerdem haben wir alle Zugang zu unglaublich viel Wissen. Das ist toll, kann aber auch ganz schön anstrengend sein.

Wie soll man da den Überblick behalten?  
Welchen Informationen kann man vertrauen?  
Wo muss man aufpassen?

Sprich mit deinem Kind über Informationen aus dem Internet. Nicht alles, was man dort erfährt, ist wahr.

Dein Kind soll sich selbst ein Bild von der Welt machen. Es darf auch anderer Meinung sein. Wichtig ist, dass es lernt, die eigene Meinung gut zu begründen.

## Wie du deinem Kind helfen kannst:

- Hör zu, wenn dein Kind Regeln und Werte hinterfragt.  
Geh auf seine Fragen ein.
- Fakten sind Tatsachen, Meinungen sind persönliche Ansichten.  
Erkläre deinem Kind den Unterschied!
- Sprich mit deinem Kind über die Möglichkeiten und Gefahren des Internet.
- Diskutiere mit deinem Kind über Werbung, Konsum, Schönheitsideale, Umweltschutz, Diskriminierung, Gleichberechtigung,...

## Bist du kritisch?

- Diskutierst du gerne? Wenn jemand anderer Meinung ist, lässt du ihn ausreden?
- Wie informierst du dich? Woher hast du deine Informationen?
- Wie geht es dir damit, wenn dein Kind deine Regeln anzweifelt?



## NIMMST DU MICH ERNST?

Wer eigene Entscheidungen trifft,  
kann seine Träume verwirklichen.

---

Dein Kind will, dass du es ernst nimmst. Das möchte dein Kind spüren und selbst für sich entscheiden. Je älter es ist, umso mehr eigene Entscheidungen will es treffen.

Trau deinem Kind ruhig etwas zu! Wer früh lernt, selbst für sich zu entscheiden, hat es im späteren Leben leichter. Dein Kind wird weniger von anderen abhängig sein und hoffentlich gute Entscheidungen für sich treffen.

Lass aber nicht zu, dass dein Kind sich überfordert. Für manche Entscheidungen ist es noch nicht bereit. Du kennst es am besten. Deshalb musst du eingreifen, wenn dein Kind zu sehr unter Druck gerät. Triff eine Vorauswahl, lass aber mehrere Möglichkeiten offen. So fühlt sich dein Kind gehört und ernst genommen.



## **So lernt dein Kind Schritt für Schritt, gute Entscheidungen für sich zu treffen:**

- Lass dein Kind Entscheidungen treffen, die seinem Alter entsprechen. Zum Beispiel: „Welches dieser beiden Kleidungsstücke möchtest du heute anziehen?“
- Nach und nach darf dein Kind dann immer mehr für sich selbst entscheiden.
- Zeig deinem Kind, wie du selbst Entscheidungen triffst.
- Gib zu, wenn du eine falsche Entscheidung getroffen hast. Zeig deinem Kind, wie man dann damit umgeht.

## **Kannst du deinem Kind Verantwortung übergeben?**

- Wie ging es dir als Kind? Durftest du eigene Entscheidungen treffen? Welche? Wie ist es dir damit ergangen? Warum haben deine Eltern manche Dinge für dich entschieden?
- Was könnte passieren, wenn du dein Kind zu viele Entscheidungen selbst treffen lässt?
- Nimmst du deinem Kind oft Entscheidungen ab?
- Ab wann möchtest du deinem Kind mehr Verantwortung übergeben?

## ELTERN SIND KEINE MASCHINEN!

Du musst und sollst auch gar nicht perfekt sein.  
Es ist in Ordnung, wenn du einmal an deine Grenzen kommst.  
Auch Erwachsene brauchen hin und wieder Freiraum und jemanden, der ihnen zuhört und Mut macht.

### Wenn du an deine Grenzen kommst,...

- Setze dich nicht unter Druck! Du musst nicht alles perfekt und bis ins Detail richtig machen.
- Sei du selbst!
- Behalte dir deinen Humor. Der hilft über so manche Schwierigkeit hinweg.
- Auch, wenn es dich Überwindung kostet:  
Gib ruhig zu, wenn dir die Kraft ausgeht!  
Nur dann kannst du auch etwas verändern.
- Gönn dir gelegentlich eine Pause vom Alltag. Jeder braucht ab und zu ein paar Stunden für sich. Tue dir selbst etwas Gutes, damit du wieder auftanken kannst. Wenn es dir gut geht, geht es auch deinen Kindern gut. Frag Freunde, Verwandte oder Bekannte, ob sie dir eine kleine Auszeit ermöglichen können.
- Wenn du Unterstützung wünschst, hol dir Hilfe!



## KINDER STARK MACHEN IST:

- > LIEBE SCHENKEN
- > STREITEN DÜRFEN
- > FREIRAUM GEBEN
- > ZUHÖREN KÖNNEN
- > GRENZEN SETZEN
- > GEFÜHLE ZEIGEN
- > MUT MACHEN
- > ZEIT HABEN



## ANBIETER FÜR ELTERNBILDUNG

Bildungshaus Batschuns  
[www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

Jugend- und Bildungshaus  
St. Arbogast  
[www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Katholisches Bildungswerk  
[www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

Verein Family Support  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

Vorarlberger Familienverband  
[www.familie.or.at](http://www.familie.or.at)

Volkshochschule  
[www.vhs-bludenz.at](http://www.vhs-bludenz.at)  
[www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)  
[www.vhs-goetzis.at](http://www.vhs-goetzis.at)  
[www.vhs-hohenems.at](http://www.vhs-hohenems.at)  
[www.schlosserhus.at](http://www.schlosserhus.at)

Nähere Informationen und eine Übersicht aller Veranstaltungen für Eltern und Interessierte findest du unter [www.pfiffikus.at](http://www.pfiffikus.at) (Zielgruppe Eltern).

## BERATUNGSSTELLEN

Ehe- und Familienzentrum  
[www.efz.at](http://www.efz.at)

Elternberatung - connexia  
für Eltern von Kindern bis 4 Jahre  
[www.connexia.at](http://www.connexia.at)

ifs - Beratungsstellen  
Institut für Sozialdienste  
[www.ifs.at](http://www.ifs.at)

Kinder - und Jugendanwaltschaft  
[www.kija.at](http://www.kija.at)

Netzwerk Familie  
[www.netzwerk-familie.at](http://www.netzwerk-familie.at)

SUPRO - Gesundheitsförderung  
und Prävention  
[www.supro.at](http://www.supro.at)

Weitere Beratungsstellen und Informationen für Familien findest du auch in der kostenlosen Broschüre „Cleverer Seiten - Familienleistungen im Land Vorarlberg“. Bestellung unter [familie@vorarlberg.at](mailto:familie@vorarlberg.at)

# IMPRESSUM

Herausgeber:

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention



STIFTUNG MARIA EBENE  
**SUPRO**

Juni 2023

2. Überarbeitete Auflage

**Für den Inhalt verantwortlich:** Mag. Andreas Prenn

**Konzeption & Redaktion:** Nathalie Gössl (BEd, MEd), Fabienne Lunardi,  
Jasmin Frick, Marlene Lorenz (BA)

**AutorInnen:** Nathalie Gössl (BEd, MEd), Fabienne Lunardi,  
Jasmin Frick, Marlene Lorenz (BA)

**Gestaltung:** Angelina Tschögl (MA), Christian Rettenberger (BA, MSc)

**Übersetzung leichte Sprache:** TM Hechenberger

**Fotos:** iStock, SUPRO, Vecteezy.com, AdobeStock, Unsplash

Diese Broschüre entstand im Rahmen des  
Gesundheitsförderungsprogrammes  
„Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“.

**Gesund  
Aufwachsen**  
in Vorarlberg

**sozialfonds**  
gemeinden  
und land  
Vorarlberg

 **Österreichische  
Gesundheitskasse**



STIFTUNG MARIA EBENE

SUPRO

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

T 05523 54941 | [info@supro.at](mailto:info@supro.at) | [www.supro.at](http://www.supro.at)

