

INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

Gesundheitsreferent LH Dr. Josef Pühringer

Familienreferent LH-Stv. Franz Hiesl

Anton Froschauer (Bürgermeister der Stadt Perg)

Dr. Thomas E. Dorner, MPH (Medizinische Universität Wien)

Anita Franz, PMM (SPES Familienakademie)

am

2. September 2013

zum Thema

"Sicher bewegt

Elternhaltestellen - die organisierte Schulwegbegleitung für

Kinder in OÖ"

Rückfragen-Kontakt:

Mag. Andrea Strasser, 0664/600 72 11407

Thomas Brandstetter MPA, 0664/600 72 12679

Mag. Birgit Appelt (SPES), 07582 82123-71

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Presse
Klosterstraße 7 • 4021 Linz

Telefon: (+43 732) 77 20-114 12
Fax: (+43 732) 77 20-115 88
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

DVR: 0069264

Elternhaltestellen - die organisierte Schulwegbegleitung für Kinder in OÖ

Vor vielen Volksschulen drängen sich Tag für Tag die Eltern-Taxis, um Kinder ein- oder aussteigen zu lassen und dann wieder weiterzubrausen. Gut gemeint ist die Absicht, doch bedenken die Eltern dabei nicht, dass sie damit die Entwicklung der Kinder einschränken können und ihnen viele Erfahrungen auf und mit einem „Schulweg zu Fuß“ verwehrt bleiben.



Das Projekt „Sicher bewegt“ will die Alltagsbewegung oberösterreichischer Volksschulkinder fördern. **„Als denkbar einfache und erste Maßnahme bietet sich daher an, die Schulkinder wieder vermehrt zu Fuß in die Schule gehen zu lassen. Bewegung ist für die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Kindern von zentraler Bedeutung, denn: Bewegung macht Schlau!“,** so der oberösterreichische Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer. **„Bereits jedes vierte Kind wird schon mit dem Auto befördert. Zu Fuß gehen weist viele positive Effekte auf: es fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit und die Konzentration – und vor allem macht es richtig Spaß gemeinsam den Schulweg anzutreten“,** ergänzt Familienreferent LH-Stv. Franz Hiesl.

Das Projekt "Sicher bewegt":

Im Rahmen des Projekts „Sicher bewegt“ erarbeiten Bürgermeister/innen, Gemeindevertreter/innen, Schulleiter/innen, Eltern und engagierte Bürger/innen gut begehbbare Schulwege. An den eigens gekennzeichneten Elternhaltestellen treffen sich die Kinder, um zumindest anfangs gemeinsam mit engagierten Personen aus der Gemeinde sicher begleitet zur Schule zu gehen. Fitness, Spaß mit Jung und Alt sowie einen geübten Umgang mit Verkehrssituationen gewinnen Kinder auf dem „Schulweg zu Fuß“ dazu!

Die **SPES Familien-Akademie** begleitet **fünf oberösterreichische Pilotgemeinden** bei der Umsetzung des Projekts „Sicher bewegt“. Die Erfahrungen sollen als Leitfaden und Modell für weitere Gemeinden dienen. Das oberösterreichische Familienreferat und „Gesundes OÖ“ unterstützen das Projekt inhaltlich und finanziell. Auf Bundesebene fungiert der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) als Fördergeber.

Aktueller Projektstand:

Im Mai 2013 haben sich die Gemeinden **Sattledt, Munderfing und Perg** entschieden, dieses Thema gemeinsam mit den Beraterinnen der SPES Familien-Akademie anzugehen. Auch die Gemeinden **Wilhering und Kirchschlag** bei Linz stehen bereits in den Startlöchern. Gemeinsam wird derzeit daran gearbeitet, dass geeignete Routen für den Schulweg zu Fuß gewählt werden und Gefahrenstellen entschärft werden. Die Volksschulkinder sollen sich bei einer „Elternhaltestelle“ treffen und von dort in Begleitung von geschulten Personen oder später alleine zu Fuß zur Schule gehen. In weiterer Folge sollen Bewegungsräume für Jung und Alt gemeinsam entstehen und auch genutzt werden.

Mit **Vorträgen, Diskussionsrunden und Arbeitstreffen** wird erreicht, dass alle Menschen in der Gemeinde für mehr Bewegung im Alltag sensibilisiert werden. Zudem beginnt in den Gemeinden die Suche nach geeigneten Begleitpersonen ähnlich den Schülerlotsinnen und –lotsen. Damit fällt Eltern der Schritt leichter, dem eigenen Kind **mehr Selbstständigkeit** zu-

zutrauen und **mehr Bewegung** zu ermöglichen. Nebenbei wird ein **sicherer Umgang mit Verkehrssituationen** auf einfache Weise geübt und kann bald ohne Begleitung erfolgen.

Bis zum Frühjahr 2014 ist für alle Gemeinden in OÖ ein Leitfaden verfügbar, der dabei hilft, das Thema „**Sicherer Schulweg zu Fuß**“ anzupacken. Interessierte Eltern, Elternvereinsobleute, SchuldirektorInnen etc. sind dann herzlich eingeladen mitzumachen und sich bei ihrem Gemeindeamt im Bürgerservice zu melden. Das Familienreferat des Landes OÖ und die SPES Familien-Akademie unterstützen die Gemeinde gerne dabei, Struktur und Schwung in das Vorhaben zu bringen.

Die jeweiligen Pilotgemeinden beteiligen sich mit 500 Euro am Projekt „Sicher bewegt“. Hauptfördergeber sind das oberösterreichische Familienreferat, "Gesundes OÖ" und der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

Gemeinsames Gehen zur Schule gibt Sicherheit und Selbstständigkeit!

Gefährliche Straßenüberquerungen, unübersichtliche Kurven, hohes Verkehrsaufkommen sind ernstzunehmende Argumente von besorgten Eltern, die ihr Kinder lieber mit dem Auto zur Schule bringen. Gleichzeitig erhöhen auch sie den Verkehr. Gerade vor der Schule gefährdet der Hol- und Bringverkehr jene Kinder, die zur Fuß zur Schule kommen.

Das Projekt „Sicher bewegt“ soll das **Verkehrsaufkommen vor der Volksschule deutlich reduzieren und dadurch die Sicherheit erhöhen**. Die Schulwegbegleiter/innen sollen die Kinder auf gefährliche Situationen im Straßenverkehr aufmerksam machen und ihnen lernen, diese sicher zu bewältigen. Außerdem reduziert die Begleitung durch erwachsene Personen bzw. das Gehen in der Gruppe die Gefahr, von einem Gewalttäter angesprochen zu werden.

Bewegung macht schlau!

Kinder müssen ihre Umwelt mit allen Sinnen erfahren und sich durch körperliche Handlungen aneignen. Kein Begreifen ohne Greifen, kein Erfassen ohne Fassen, gerade in den ersten Jahren entwickelt sich das Gehirn durch körperliche Aktivität.

Die aktuelle Gehirnforschung beschreibt das menschliche Gehirn als flexibles und plastisches Organ, das durch seinen Gebrauch geformt wird, wie ein Muskel durch seinen Kraft-

einsatz. Bei der Geburt verfügt ein Kind über mehr als 100 Milliarden Nervenzellen, die jedoch erst funktionsfähig sind, wenn sie miteinander verknüpft werden. Verknüpft werden sie anfangs maßgeblich durch körperliche Aktivitäten - dies ist die Synapsenbildung. Bewegungserfahrungen und Bewegungsmöglichkeiten spielen gerade in den ersten elf bis zwölf Lebensjahren eine besondere Bedeutung.

Soziale Kompetenzen werden gestärkt!

Wie bequem es auch sein mag, direkt vor der Schule aussteigen zu können - den Kindern wird dabei viel "genommen". So zum Beispiel die Gelegenheit, **andere ältere und jüngere Kinder aus der Nachbarschaft kennen zu lernen oder zu treffen**, die den gleichen Schulweg antreten. In einer Zeit, in der ohnehin immer weniger Spielpartner zur Verfügung stehen, verlieren Kinder eine weitere Chance zu lernen, wie man mit anderen kommuniziert und sich in einer Gruppe zurechtfindet.

Das Projekt „Sicher bewegt“ zielt wesentlich darauf ab, **Kinder zu bestärken gemeinsam zur Schule zu gehen**. Kinder können dabei lernen sich selbst und andere in der Gruppe besser wahrzunehmen - „**aufeinander schauen**“ - und auf andere Rücksicht zu nehmen. Sie lernen mit der Schulwegbegleitung **klare Regeln auf dem Weg zur Schule einzuhalten**. Das Gehen, das Zurücklegen der Distanz zwischen Schule und Zuhause bietet die Möglichkeit **abzuschalten, sich mit anderen Kindern auszutauschen und im Hintergrund das Gelernte zu „verarbeiten**. Der Schulweg gibt Kindern Zeit sich auf das neue Umfeld einzustellen.

Auch Bewegungsverhalten ist ein erlerntes, biografisch erworbenes Verhalten. Das Projekt „Sicher bewegt“ will daher auch die Eltern und die Bewohner/innen der Gemeinde erreichen. Kinder brauchen Vorbilder, Menschen, die selbst gerne zu Fuß gehen oder aufs Rad steigen. Kinder sollen andere Kinder sehen, die zur Schule gehen.

Das Projekt aus der Sicht eines Mediziners:

Dr. Thomas E. Dorner, MPH Medizinische Universität Wien

Körperliche Aktivität stellt bei Kindern und Jugendlichen eine fundamentale Basis für eine gesunde Entwicklung, gesundes Wachstum und die Entfaltung von Fertigkeiten dar. Gesundheit in allen ihren Dimensionen – körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden – wird durch Bewegung im Kindes- und Jugendalter begünstigt.

Durch Bewegung kann bei Kindern und Jugendlichen die Herz-Kreislauf-Fitness gesteigert werden und so das Risiko für die Entwicklung von Herz- Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen (wie Fettstoffwechsel- oder Zuckerkrankheit) deutlich minimiert werden. Gemeinsam mit gesunder Ernährung wird durch Bewegung Übergewicht und Adipositas vorgebeugt. Die Entwicklung der Muskelkraft und der Knochenstärke kann durch körperliche Aktivität angeregt und so ein Grundstock für einen gesunden Bewegungsapparat und zur Vorbeugung von Erkrankungen diesen (Kreuzschmerzen, Osteoporose) bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden. Zusätzlich belegen Studien, dass durch Bewegung die psychische Gesundheit verbessert wird, dass Kinder und Jugendliche, die sich mehr bewegen weniger Symptome der Angst oder Depression aufweisen und über ein besser ausgeprägtes Selbstwertgefühl und Selbstkonzept verfügen. Weiters legen Studien nahe, dass die schulische Leistung, Lern- und Konzentrationsfähigkeit durch Bewegung verbessert werden kann.

Die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche lauten, dass Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein sollen. Weiters sollen Kinder und Jugendliche an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungen durchführen. Zusätzlich ist es empfehlenswert, Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten. Sitzende Tätigkeiten, die länger als 60 Minuten dauern, sollen durch kurze Bewegungseinheiten unterbrochen werden.

Gesundheitswirksame Bewegung können Kinder und Jugendliche auch in ihrem Alltag erreichen. Aktives von A nach B zu kommen, wie den Schulweg körperlich aktiv zu bewältigen, helfen eben so mit, das empfohlen Ausmaß an Bewegung zu erreichen, wie Bewegungs-

möglichkeiten und Angebote in der Schule, aktive Freizeitgestaltung und außerschulischer Sport.

Besonders Kinder und Jugendliche, die bis jetzt kaum Bewegung gemacht haben, erfahren einen großen gesundheitlichen Nutzen, wenn sie vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „etwas körperlich aktiv“ wechseln. Ganz wichtig ist, dass überhaupt mit Bewegung begonnen wird. Dafür braucht es niederschwellige Angebote. Aktive Bewältigung des Schulwegs ist diesbezüglich ein guter Anfang.

Ist dieser Anfang erst einmal gemacht, können Kinder und Jugendliche Dauer, Häufigkeit und Intensität ihrer körperlichen Aktivität langsam steigern, um sich den Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche anzunähern. Bereits aktive Kinder, jene die einen Bewegungsumfang von 60 Minuten erreichen, können ihren Bewegungsumfang auf 90 Minuten am Tag dreimal oder mehrmals wöchentlich ausdehnen, wodurch auch der Gesundheitseffekt steigt.

Die von Kindern gewählten Bewegungsformen finden meist spontan und in kurzen Intervallen statt. Deshalb ist es bei Kindern viel eher wichtig, sie nicht in ihrem Bewegungsverhalten zu beschränken und den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern zu fördern.

Das tatsächliche Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen entspricht diesen Bewegungsempfehlungen jedoch oft nur in Ansätzen. Auswertungen der schulärztlichen Untersuchungen des Landes Oberösterreichs des Schuljahres 2011/12 von knapp 15.000 Schülerinnen und Schülern im Alter von 6 bis 16 Jahren geben einen Überblick über das Bewegungsverhalten: 34,2% der Kinder gaben an, einmal wöchentlich außerhalb der Schule Sport zu betreiben. 31,4% betreiben zwei- bis dreimal wöchentlich außerschulischen Sport, 10,4% nie und 0,7% öfter als zwei- bis dreimal wöchentlich. Bei 23,3% der Schülerinnen und Schüler wurde die Antwortmöglichkeit „unbekannt“ angegeben. Bei den Buben war der Anteil derer, die zwei- bis dreimal wöchentlich Sport betreiben deutlich höher als bei den Mädchen. Mit steigendem Alter stieg der Anteil derer, die einmal wöchentlich oder zwei- bis dreimal wöchentlich außerschulischen Sport betrieben.

Ein gewisses Bewegungsdefizit der Oberösterreichischen Kinder und Jugendlichen wird auch dadurch deutlich, dass entsprechend dieser Auswertung 27% der oberösterreichischen Schulkinder ein zu hohes Körpergewicht haben sind (19% sind übergewichtig und 8% sind stark übergewichtig also adipös). Hier zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Bewegungsverhalten: Normalgewichtige Kinder und Jugendliche waren die, die sich am häufigsten außerschulisch im Sport betätigten und nur ein geringer Anteil bei den übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen. Diesbezüglich sind zwei Interpretationsmöglichkeiten wahrscheinlich: einerseits ist höheres Körpergewicht die Folge von mangelnder Bewegung, andererseits führt ein höheres Körpergewicht dazu, dass Kinder und Jugendliche sich weniger bewegen. Verantwortlich dafür sind einerseits körperliche (die Fitness nimmt ab) aber auch psychosoziale Gründe (dicke Kinder werden beim Sport gehänselt). Umso wichtiger ist es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und, integriert in den Alltag, die Freude an der Bewegung (wieder) zu erlernen. Auch dafür bietet das aktive zur Schule Kommen eine gute Möglichkeit.

Das in weiten teilen der jungen Bevölkerung vorhandene Bewegungsdefizit könnte durch ein vielfältiges Bewegungsangebot deutlich reduziert werden. Jede Möglichkeit, Bewegung bei Kindern zu fördern, wie aktives zur Schule gehen, sollte dazu genutzt werden. Ziel ist es, entsprechend der Oberösterreichischen Gesundheitsziele, dass ein großer Teil der Oberösterreichischen Kinder und Jugendlichen die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung erfüllt.

20.000 Kinder zwischen fünf und neunzehn Jahren nahmen in Dänemark an einer Studie teil, die erhob, wie sich die Kinder zur Schule bewegten und unterzogen die Kinder einem Konzentrationstest. Bei denjenigen, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kamen, war die Konzentration deutlich höher als bei denjenigen, die sich von den Eltern im Auto bringen ließen. Die erhöhte Konzentrationsfähigkeit war über 4 Stunden weit in den Schultag hinein messbar.

Im Präventionsprogramm "Gesundes Oberösterreich" bildet das Thema Bewegung heuer einen besonderer Schwerpunkt: "Mit dem 1. Österreichischen Bewegungszirkus und der Initiative "Wir machen Meter" konnten in diesem Jahr bereits zwei erfolgreiche neue Bewegungsprogramme umgesetzt werden. Ich hoffe, dass das Projekt "Si-

cher bewegt" viele Nachahmer in unserem Netzwerk "Gesunde Gemeinde" findet", so Gesundheitsreferent LH Pühringer über dieses neue Präventionsangebot.