

Mobilität und Gesundheit

Kinder leben gefährlich

Viele Eltern lassen Ihre Kinder nicht gern allein auf die Straße. Sie haben Angst, dass diese von einem Auto angefahren werden, sie haben Angst, dass sie Opfer von Belästigungen und Übergriffen werden könnten, oder einfach Angst davor ihr Kind zu überfordern. Leider sind diese Ängste nicht aus der Luft gegriffen: Über 34.000 Kinder unter fünfzehn Jahren verunglücken derzeit jährlich auf unseren Straßen, 136 kamen 2006 ums Leben. Auch Berichte von Belästigungen und Entführungen laufen immer wieder durch die Medien. Was tun?

Kinder ins Auto – Probleme gelöst!?

Die Konsequenz liegt für viele Mütter und Väter auf der Hand: Sie bringen ihre Kinder mit dem Auto und holen sie auch wieder ab. Auf den ersten Blick sind damit alle Probleme gelöst: Durch den Hol- und Bringdienst, der auch gerne, dem Service entsprechend, als ›Eltern-Taxi‹ bezeichnet wird, scheinen Kinder sicher vor Unfall und Belästigung. Besser geht's nicht. Oder doch? Was auf den ersten Blick so ideal erscheint, hat bei genauerem Hinsehen viele Nachteile:

Verkehrsunfälle mit Kindern

Etwa ein Drittel aller Kinder, die jährlich im Verkehr verunglücken, sind Insassen eines Autos. Trotzdem erscheint das Eltern-Taxi vielen als das kleinere Übel – denn auch als Fußgänger oder Radfahrer leben Kinder auf unseren Straßen gefährlich. Was oft übersehen wird: Jede zusätzliche Autofahrt erhöht das Unfallrisiko für Kinder.

Außerdem verunglücken Kinder immer häufiger, weil sie stolpern, sich vertreten oder stürzen. Ursache sind oft motorische Schwächen, denen jedoch leicht vorgebeugt werden könnte: durch mehr Bewegung.

Kinder brauchen Bewegung

Bewegung ist eine wesentliche Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Laufen, Turnen, Klettern, Ballspielen machen nicht nur Spaß, sondern trainieren auch Kraft, Koordination und Gleichgewichtssinn. Doch nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung ist Bewegung unverzichtbar. Und zu guter Letzt: Sich mal so richtig körperlich zu verausgaben, tut auch den Nerven gut. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die nach der Arbeit Stress und Frust im Fitnessstudio lassen? Geben Sie auch Ihrem Kind die Chance, sich ab und zu auszutoben.



Die innere Landkarte

Kinder entdecken die Welt in kleinen Schritten. Von der elterlichen Wohnung geht es vorsichtig hinaus in Hof oder Garten, bis sie die Neugier weiter auf die Straße treibt. Zuerst an Mutters Hosenbein, später auch allein machen sich Kinder Stück für Stück mit ihrer Umgebung vertraut. Sie lernen, Orte zueinander in Beziehung zu setzen – sich zu orientieren. Kinder, die viel mit dem Auto unterwegs sind, haben dabei einen großen Nachteil: Sie lernen zwar einzelne Orte kennen, können diese aber nicht verknüpfen. Ihnen fehlt die innere Landkarte. Kinder lernen sehr viel leichter, sich zu orientieren, wenn sie ihre Umgebung langsam und selbstständig erkunden können.

Kontakte knüpfen – Grenzen setzen

Auf ihren Wegen kommen Kinder mit fremden Menschen in Kontakt. Ob der Postbote oder die Kioskverkäuferin – viele alltägliche Begegnungen sind für Kinder noch neu. Wer nicht immer auf der Rückbank des elterlichen Autos sitzt, kann unterwegs viel lernen. Zum Beispiel Kontakte zu knüpfen, aber auch, sich abzugrenzen. Und nach der Schule macht es doch viel mehr Spaß, mit Freunden gemeinsam nach Hause zu schlendern und sich in Ruhe über die letzte Mathestunde zu unterhalten als sofort von Mutter oder Vater mit einem gut gemeinten »Na, wie war's?« ins Auto verfrachtet zu werden. Oder?

Mobile Kinder – entspannte Eltern

Kindern tut es gut, selbstständig mobil zu sein. Doch auch Eltern profitieren davon, wenn der Nachwuchs auf die Beine kommt. Warum? Ganz einfach: Sobald Ihr Sprössling lernt, seine eigenen Wege zu gehen, können gestresste Mütter und Väter aufatmen: Der Hol- und Bringdienst gehört der Vergangenheit an. Sie müssen Schulschluss und Klavierstunde nicht mehr in Ihren Terminkalender schreiben. Vielleicht haben Sie ja donnerstags um fünf ab jetzt etwas ganz anderes vor? Wie wär's mit einer lang aufgeschobenen Verabredung?

Bewegung als Lebens- elixier Ihres Kindes

Mobil sein bedeutet mehr als schnell und bequem von einem Ort zum anderen zu kommen. Mobil sein bedeutet beweglich sein – sicher, gesund und selbstbestimmt.

Helfen Sie Ihrem Kind, mobil zu werden.

Was können Sie tun?

Bewegung	Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Bewegung hat. Suchen Sie Freiflächen, wo Toben noch möglich ist. Kleinere Kinder können zum Beispiel mit dem Laufrad LIKEaBIKE oder dem Roller ihre Balance schulen.
Selbstbehauptung	Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nicht wehrlos ist. Es gibt zahlreiche Angebote von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Kinder. Ihr Kind kann lernen, sich selbst zu schützen und wird dadurch selbstständiger.
Beratung	Informationen und Kontakte vermittelt Ihnen gerne der VCD in Ihrer Region (siehe hintere Umschlaginnen-seite). In den Teilaufgaben für einige Regionen finden Sie außerdem zahlreiche Tipps und Ansprechpartner vor Ort in der Mitte des Heftes (,Beratung & Service').
Kinder im Auto	Fahren Sie Ihr Kind so selten wie möglich mit dem Auto. Geben Sie ihm die Möglichkeit, Schritt für Schritt selbstständig zu werden. Diese Broschüre hilft Ihnen dabei.
Kindgerechter Verkehr	Den Verkehr auf unseren Straßen machen wir selbst. Setzen Sie sich vor Ort dafür ein, dass die Straßen sicherer werden. Sie haben keine Zeit, sich selbst zu engagieren? Dann unterstützen Sie die Arbeit des VCD durch Ihre Mitgliedschaft oder eine Spende.