



BEWEGT

**Bewegungsmangel:
eine Gefahr für die kindliche Entwicklung**

BEWEGUNGSMANGEL

Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen ist kein neues Phänomen. Aber es ist eines, das sich während der Pandemie deutlich verschärft hat. Turn- und Sportvereine waren während der vergangenen knapp zwei Jahre über viele Monate geschlossen, Schulsport fand nur sehr eingeschränkt oder gar nicht statt, und selbst das Treffen von Freunden war nicht mehr in der gewohnten Form möglich. Anfangs – während des ersten Lockdowns – waren sogar Spielplätze gesperrt. Eine Situation, die für Eltern und ihre Kinder nach und nach immer schwerer zu ertragen war. Durch die Schließung der Turn- und Sportvereine haben zudem im Jahr 2020 die Vereine 15 Prozent der unter sechsjährigen Mitglieder verloren.

Überraschend ist vor diesem Hintergrund die Erkenntnis, dass die durchschnittliche Bewegungsdauer von Kindern und Jugendlichen während des ersten Lockdowns im Vergleich zu vor der Pandemie größer geworden ist. Waren zunächst viele Familien mit ihren Kindern draußen in der Natur, kletterten über umgestürzte Bäume, fuhren Rad, Inlineskates oder gingen joggen, so waren die Wälder und Parks während der zweiten Corona-Welle plötzlich wieder leer. „Waren es im Frühjahr 2020 noch 144 Minuten Bewegungszeit am Tag, waren es im Winter nur noch 61 Minuten. Das Niveau lag nun auch unter dem vor der Corona-Pandemie. Vorher bewegten sich die Kinder und Jugendlichen etwa 107 Minuten täglich“, sagt Professor Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), der Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft. Das Institut hatte Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren befragt.*

Allerdings war während des ersten Lockdowns im Frühjahr das Wetter durchschnittlich bes-


ser, so dass es Familien mit ihren Kindern und Jugendlichen hinaus in die Natur gezogen hat. Zugleich war durch die Schulschließungen die tägliche Unterrichtszeit deutlich verringert. Die notwendige Neuorganisation des Unterrichts ohne flächendeckenden digitalen Unterricht ließ den Schülerinnen und Schülern mehr Freizeit, die sie nutzten, um sich draußen zu bewegen. Im zweiten Lockdown gab es umfangreichen täglichen Online-Unterricht und damit verbunden mehr schulische Aufgaben, die erledigt werden mussten. So blieb schlichtweg weniger Zeit für Bewegung. Zudem vermuten die Forscher des KIT, dass durch die Gesamtsituation der Frust bei den Kindern und Jugendlichen gestiegen und zugleich die Motivation für Bewegung gesunken ist.

Das ifo – Institut für Wirtschaftsforschung fand in einer Befragung zum Stand der Bildung in der Pandemie zudem heraus, dass Kinder im Lockdown Anfang dieses Jahres insgesamt 4,6 Stunden pro Tag mit Fernsehen, Computerspielen oder ihrem Handy verbrachten. Das ist der Statistik zufolge deutlich mehr Zeit, als sie für Schulaufgaben oder den Distanzunterricht aufwendeten. Ein gutes Drittel der Eltern berichtete außerdem, dass ihre Kinder durch den Bewegungsmangel an Gewicht zugenommen hätten.

Doch nicht nur körperlich wirkt sich die Pandemie mit ihren Einschränkungen auf die Kinder und Jugendlichen aus. Auch die psychischen Folgen werden nach und nach immer deutlicher sichtbar, wie Dr. Burkhard Neuhaus, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie des

Kinder- und Jugendkrankenhauses Auf der Bult in Hannover bestätigt. Im Interview (s. Seite 6) spricht er unter anderem über Kinder und Jugendliche mit Angst- oder Ernährungsstörungen, die sich in der Pandemie deutlich verschlechtert haben. Grundsätzlich stellt er fest: „Bei denjenigen, denen es vorher schon schlecht gegangen ist – sei es, dass sie psychische Probleme hatten oder übergewichtig waren – hat die negative Tendenz deutlich zugenommen. In der Kinder- und Jugendpsychiatrie haben wir eine Zunahme von Angststörungen und Depressionen. Die anorektischen Patienten, die wir jetzt aufnehmen, sind durchschnittlich in einem deutlich schlechteren Zustand, als sie es vorher waren. Das hat sicher auch damit zu tun, dass die Eltern und Kinder Angst hatten, in Krankenhäuser oder zu niedergelassenen Ärzten zu gehen, aus Angst vor Ansteckung mit dem Corona-Virus.“ Bleibt die Frage, wie Eltern, Kinder und Jugendliche auf dem Weg zu (wieder) mehr Bewegung unterstützt werden können. Denn es steht fest, dass Bewegungsmangel eine nicht zu unterschätzende gesundheitliche Gefahr für Kinder und Jugendliche darstellt.

 Heike Werner

 www.helmholtz.de/gesundheit „Bewegungsmangel bedroht die kindliche Gesundheit“

**Zum Vergleich: Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Kindern zwischen vier und sechs Jahren eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 180 Minuten. Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren sollen sich mindestens 90 Minuten täglich bewegen, davon mindestens 60 Minuten mit moderater bis hoher Intensität.*



„Zur persönlichen Reifung gehören Erfolge und Misserfolge – beides bietet der Sport im Verein“

Sport und Bewegung haben in der Gesellschaft grundsätzlich einen positiven Stellenwert. Profisportler werden bewundert, die Fußballbundesliga ist das mit am meisten verfolgte Sportevent in Deutschland, Olympische Spiele üben eine große Faszination aus. Zugleich gibt es viele Familien, die kaum oder gar keine Berührungspunkte zu eigener sportlicher Bewegung haben. Dr. Burkhard Neuhaus, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie des Kinder- und Jugendkrankenhauses Auf der Bult in Hannover, spricht im Interview unter anderem über Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und die Verstärkung durch die Pandemie, aber auch über mögliche Wege (zurück) in die Turn- und Sportvereine.

Dr. Neuhaus, wie „normal“ ist Bewegung heutzutage für Kinder und Jugendliche?

Sport ist für Viele etwas, das virtuell im Fernsehen oder in der App stattfindet. Es fehlen oft Berührungspunkte zur eigenen sportlichen Bewegung. Was wir in der älteren Generation normal fanden – ich gehe nach draußen und da sind andere Kinder, mit denen ich klettern, rennen und spielen kann – ist heute nicht mehr zwingend gegeben. Viele Eltern organisieren deswegen so eine Art Fahrdienst zu verschiedenen Veranstaltungen, zu Freunden, zum Sport. Das beinhaltet die Gefahr, dass sich die Kinder nicht als selbstwirksam erleben und diese Wege nicht eigeninitiativ machen, sondern jemanden brauchen, der das für sie organisiert. Das zieht sich zum Teil bereits durch mehrere Generationen. Von daher ist vielen Kindern das, was wir Älteren als Normalität voraussetzen würden, fremd.

Welche Auswirkungen hat das auf die körperliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen?

Im klinischen Bereich sehen wir viele motorisch ungeschickte Kinder. Wir erleben durchaus Kinder, die mit zwölf noch keine Schuhe zubinden können. Dazu kommt eine konstante Zunahme von Gewichtsproblemen, Übergewicht oder Adipositas, was eine reale Gesundheitsgefährdung beinhaltet und extrem schwierig rückgängig zu machen ist. Wenn man nachträglich versucht, therapeutisch zu intervenieren, sind die Erfolgsquoten nicht besonders hoch.

Neben Bewegung sind Gemeinschaft und Geselligkeit für die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig. Warum genau?

Der Mensch braucht die soziale Gruppe zum Überleben. Wir brauchen dazu auch die Auseinandersetzung, das Lernen von Fairness und sozialen Regeln. Was ist normal, womit verhalte ich mich eher ungünstig? Habe ich als Kind wenig soziale Auseinandersetzung, wird es schwer für mich werden, ein gutes Miteinander zu finden. Ich lerne z. B. Frustrationstoleranz, also dass es mit anderen nicht immer nur harmonisch sein kann. Es ist wichtig zu erleben, dass ich Auseinandersetzungen und Misserfolge haben kann, ohne dass diese vernichtend sind. Freundschaften halten das aus. Der Sport vermittelt neben den motorischen Fertigkeiten auch das. Ob das im Einzel- oder im Gruppensport stattfindet, ist egal. Es geht eigentlich darum: Ich setze mich mit meiner Umwelt auseinander, finde meinen Platz im Leben und lerne nebenbei auch die motorischen Fähigkeiten, die ich brauche.

Ein reifes, realistisches Gemeinschaftsgefühl und das Entwickeln von Motorik entwickeln sich eher nicht, wenn ich den ganzen Tag vor dem PC oder dem Fernseher sitze. Zur persönlichen Reifung gehören Erfolgserlebnisse, aber

auch Misserfolge, das Akzeptieren von anderen und das Akzeptiert werden. Dafür sind Bewegung und der Sport wertvoll.

Bewegungsmangel war schon vor Corona ein wachsendes Problem bei Kindern und Jugendlichen. Inwiefern hat sich dieses Phänomen seit Ausbruch der Pandemie verändert?

Viele Familien haben das gut hinbekommen, wir sollten nicht schwarzmalen, es ist nicht alles schlechter geworden. Aber besonders bei Familien, die sehr ängstlich waren, ist in der Regel der Bewegungsradius enger geworden. Manche Kinder haben die Wohnung während der Lockdowns nicht verlassen. Und wenn ich mich weniger bewege, übe ich weniger, mich zu bewegen, und habe eine höhere Wahrscheinlichkeit, dadurch an Gewicht zuzunehmen. Und das ist etwas, was die Kinderärzte sehr deutlich beschreiben. Sie sehen Kinder, die zum Teil in kurzer Zeit erheblich an Gewicht zugenommen haben.

Inzwischen ist wieder mehr Gemeinschaft möglich: Freunde treffen, Vereinssport. Was empfehlen Sie vor allem den Eltern?

Ich muss mir als Eltern überlegen, wie alt ist mein Kind und was kann es selbst entscheiden. Zuviel Entscheidungsfreiheit kann gerade jüngere Kinder überfordern. Wenn das Kind noch gar keinen Kontakt zu einer Sportart hatte, sollte ich es nicht fragen, ob es Lust dazu hat. Die Kinder brauchen die Eltern zur Orientierung. Es ist deshalb besser, wenn ich meinem Vorschul- oder Grundschulkind sage: „Wir gehen jetzt mal zum Faustball und du guckst, ob das was für dich ist. Wenn du das nicht so gut findest, probieren wir etwas anderes aus.“



**Dr. Burkhard Neuhaus, MBA**

Chefarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult, Hannover


Wie schaffen es der organisierte Sport oder auch die Schulen, Kinder für einen Turn- und Sportverein zu begeistern?

Es wäre gut, wenn die Sportvereine werben würden. Aber die Zeit der freiwillig Engagierten ist natürlich begrenzt. Einfacher wäre der Zugang in den Grundschulen. Da sind die Eltern in der Regel besonders engagiert und fühlen sich viel stärker verantwortlich für die Kinder. Mit dem Stadtsportbund Hannover haben wir überlegt, ob man eine Art „Lotsen-“ oder „Patensystem“ schafft. Dabei würden z. B. zwei Eltern pro Klasse einen kleinen Obulus dafür bekommen, dass sie mehrere Kinder von der Grundschule zu einem Angebot des Sportvereins bringen und wieder zurück. Dann haben die Eltern die Sicherheit, dass die Kinder im Verein an- und wieder zurückkommen. Wenn die Schule mit ihrem guten Ruf sich dafür einsetzt, kann ich mir vorstellen, dass das funktioniert. Die Wahrscheinlichkeit, dass die soziale Gruppe – die Grundschulklasse – die Kinder motiviert, ist hoch.

Kindern fällt es leichter, etwas Neues auszuprobieren, vor allem wenn Eltern sie dabei unterstützen. Wie bekommen wir Jugendliche in den organisierten Sport?

Jugendlichen kann man nur ein Angebot machen und gucken, ob sie es annehmen. Je nach Alter hilft auch sanfter Druck, aber wer gegen das jugendliche Autonomiebedürfnis arbeitet, der hat verloren. Da stellt sich eher die Frage, was die Freunde machen und ob der oder die Jugendliche Lust hat, mal mitzugehen. Ein Angebot kann als AG in der Schule stattfinden oder bei einem Aktionstag. Im besten Fall kooperiert ein Sportverein mit einer Schule und stellt sein Angebot an einem Projekttag in der Schule vor.

Vielleicht kann durch die finanzielle Unterstützung des Landes oder einer Stiftung eine Schnuppermitgliedschaft über ein halbes Jahr ermöglicht werden. Gerade für die, die keine Vorstellung von den Angeboten der Sportvereine vor Ort haben. Der Verein als solcher muss erstmal als Idee in den Kopf. Aber je älter die Jugendlichen werden, desto schwieriger wird das. Wenn dann der Brückenschlag in den Verein klappt, braucht man jemanden, der das Dranbleiben unterstützt. Am besten geht das über eine Peergroup, also über Gleichaltrige.

 Das Gespräch führte Heike Werner.



Das 42. Kinderrecht:

RECHT AUF BEWEGUNG

In der UN-Kinderrechtskonvention, der sich inzwischen 195 Staaten weltweit angeschlossen haben, wurden am 20. November 1989 insgesamt 41 Kinderrechte formuliert. Es ist die meistgezeichnete Konvention der Welt. Die Vereinten Nationen haben in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte unter anderem betont, dass Kinder Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung haben. In Deutschland gilt die Kinderrechtskonvention seit dem 5. April 1992. In den Jahren 2000 und 2011 wurde sie um die ersten beiden Zusatzprotokolle ergänzt. Bis heute wurde jedoch nicht eindeutig formuliert, dass Kinder ein Recht auf Bewegung haben. Und das, obwohl seit vielen Jahren unterschiedlichste Studien immer wieder nachdrücklich darauf hinweisen, wie existenziell bedeutend Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist. Lediglich zwei der so genannten zehn wichtigsten Kinderrechte beinhalten indirekt auch das Recht auf Bewegung:



Spiel und Freizeit:

Kinder haben das Recht zu spielen, sich zu erholen und künstlerisch tätig zu sein. (Artikel 31 „Beteiligung an Freizeit, kulturellem und künstlerischem Leben, staatliche Förderung“)



Gesundheit:

Kinder haben das Recht gesund zu leben, Geborgenheit zu finden und keine Not zu leiden. (Artikel 24 „Gesundheitsvorsorge“)


Was bedeutet es, wenn es heißt, „Kinder haben das Recht, gesund zu leben“? Was beinhaltet „gesund leben“? Unter dem Aspekt der Gesundheitsvorsorge werden in der Regel gesunde Ernährung, Behandlung von Krankheiten, Schutz vor Gewalt und ein angemessenes Wohnumfeld betrachtet. Doch das allein reicht nicht aus, um gesund zu leben. Um Krankheiten, Fehlbildungen, Haltungsschäden und andere Symptome gar nicht erst entstehen zu lassen und im Nachgang behandeln zu müssen, müssen Kinder sich aktiv bewegen, sich als selbstwirksam erleben, wie Dr. Burkhard Neuhaus im Interview betont (s. Seite 6). Sowohl psychisch als auch physisch hat Bewegung einen bedeutenden Anteil an der gesunden Entwicklung von Kindern. Das heißt: Nur wenn Kinder von klein auf, also schon von den ersten Lebenstagen und Wochen an, ausreichend Möglichkeiten


und Gelegenheiten haben, sich aktiv zu bewegen, können sie sich zu körperlich und mental starken Persönlichkeiten entwickeln. Im Idealfall zusammen mit anderen, um in einen gesunden Austausch und eine entwicklungsfördernde Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Menschen zu kommen. Nur so kann auch das Recht auf Spiel und Freizeit umgesetzt werden. Denn genau hier geschieht diese Auseinandersetzung, die ausgleichende Bewegung und Interaktion mit anderen.

Der Turnverein als „Anwalt“ für das Recht auf Bewegung

Wo könnten Kinder und Jugendliche diese Rechte besser ausleben als in einem Turn- und Sportverein? Dort erleben sie vielfältige Bewegung, treten in fordernde und fördernde Interaktion mit Gleichaltrigen, lernen Regeln

und Respekt und können sich durch die erlebte Gemeinschaft mit anderen gesund entwickeln. Das Turnen, die „Kinderstube des Sports“, vermittelt ihnen die beste Grundlage, um sich später eine erfüllende Sportart zu suchen, die ihrem Talent und ihren Vorlieben entspricht. Damit wird ganz nebenbei auch das Kinderrecht auf eine eigene Meinung erfüllt (Artikel 12 der Kinderrechtskonvention „Berücksichtigung des Kinderwillens“). Sind also Turn- und Sportvereine nicht der ideale Ort, um ein mögliches 42. Kinderrecht „Recht auf Bewegung“ mit niedrighwelligen Angeboten für alle erlebbar zu machen? Sind Vereine in diesem Sinne nicht die Anwälte der Kinder, die sich tagtäglich für dieses Recht auf Bewegung einsetzen, es verteidigen und die Umsetzung sicherstellen?

 Heike Werner

 www.kinderrechte.de



„Turnen ist vielfältig, man kann es überall machen. Wir haben zu Hause eine ganze Turnhalle mit einem Reck im Garten und üben dort viel mit meiner neunjährigen Tochter. Ihr Ansporn ist, immer etwas Neues zu lernen. Für die Entwicklung ist der Spaß in der Gruppe aber auch enorm wichtig.“

Julia Schilke, 35 Jahre, Mutter einer neunjährigen Tochter und eines siebenjährigen Jungen



1979: Internationales Jahr des Kindes

Das Internationale Jahr des Kindes wurde von der UNO-Generalversammlung 1976 für das Jahr 1979 ausgerufen. Den Bedürfnissen der Kinder sollte weltweit mehr Beachtung geschenkt werden. 1979 wurden Arbeitsgruppen eingerichtet, die auf Initiative Polens bei der UNO-Menschenrechtskommission eine Konvention über die Rechte des Kindes (KRK) ausarbeiteten.

20. November: Internationaler Tag der Kinderrechte

Am 20. November ist internationaler Tag der Kinderrechte – der Tag, an dem 1989 die UN-Kinderrechtskonvention verabschiedet wurde. In Deutschland und auf der ganzen Welt setzen sich deshalb Kinder zusammen mit UNICEF für ihre Rechte ein und feiern diesen Tag groß und laut mit vielen Aktionen.

Aufholen nach Corona: „Startklar in die Zukunft“

Die durch die Corona-Pandemie entstandenen Defizite, die vor allem Kinder und Jugendliche massiv belastet haben, sollen nun durch ein sogenanntes Aufholpaket kompensiert werden. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat dafür im Rahmen des Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ einen Katalog an außerschulischen Angeboten und Unterstützungen für Kinder, Jugendliche und Familien entwickelt. Das Programm „Startklar in die Zukunft“ soll laut der niedersächsischen Sozialministerin Daniela Behrens „verhindern, dass die Pandemiezeit lange nachwirkt und bestehende Ungleichheiten unumkehrbar festschreibt.“ In einem umfangreichen 11-Punkte-Programm und insgesamt 25 Millionen Euro will das Land Niedersachsen folgende Bereiche nachhaltig fördern:

- 1 Förderung für Kinder- und Jugendfeste in Kommunen/Quartieren & Stadtteilen
Fördersumme: 600.000 Euro bis 2022
- 2 Schaffung von Jugendplätzen in Quartieren und Kommunen
Fördersumme: Vier Millionen Euro bis 2022
- 3 Sprach-Camps für Kinder & Jugendliche
Fördersumme: 2,2 Millionen Euro bis 2022
- 4 Zuschuss zu Schwimmkursen für Kinder & Jugendliche
Fördersumme: Fünf Millionen Euro bis 2022
- 5 Sport- & Bewegungs-Camps für Kinder & Jugendliche
Fördersumme: Fünf Millionen Euro bis 2022
- 6 Kunst, Kultur & Kreativität für Kinder & Jugendliche
Fördersumme: Vier Millionen Euro bis 2022
- 7 Digitalisierung der Kinder- & Jugendarbeit
Fördersumme: 2,5 Millionen Euro bis 2022
- 8 Innovations-Wettbewerb offene Kinder- und Jugendarbeit
Fördersumme: 250.000 Euro
- 9 Unterstützung des Ehrenamtes in der Kinder- und Jugendhilfe
Fördersumme: Eine Million Euro bis 2022
- 10 Förderung der Internationalen Jugendarbeit
Fördersumme: 300.000 Euro bis 2022
- 11 Unterstützung von Familien in konkreten Notlagen
Einrichtung eines Fonds in Höhe von 150.000 Euro

„Ganz wichtig ist bei diesem Programm, dass wir die etablierten und gut funktionierenden Strukturen der Kinder- und Jugendhilfe in Kommunen, Vereinen und Verbänden sowie dem Ehrenamt unterstützen. Damit schaffen wir nachhaltige Projekte, die weit über die Corona-Zeit hinauswirken können und den Kindern und Jugendlichen auch mittelfristig zugutekommen werden“, betont Daniela Behrens.

✉ LandesSportBund Niedersachsen
startklar-in-die-zukunft@lsb-niedersachsen.de

☎ (0511) 1268 - 399

🖥 www.stk.niedersachsen.de – Pressemitteilung vom 06.07.2021

