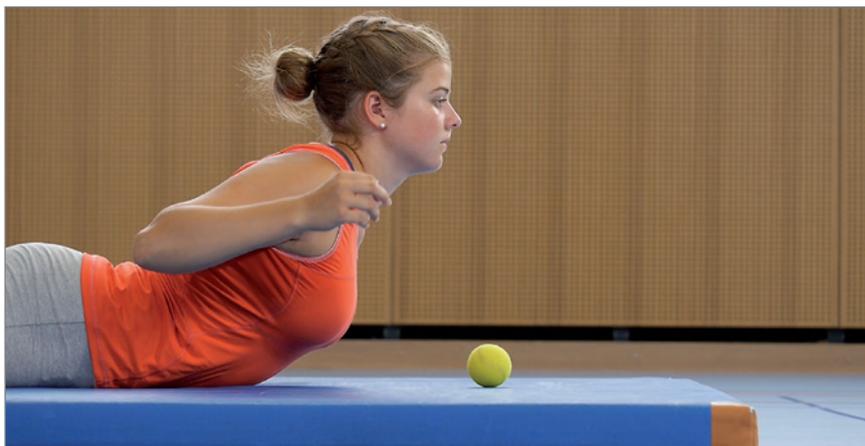




## >> „Activdispens“ – Bewegung trotz Sportbefreiung

„Activdispens“ ist ein innovatives Angebot teildispensierte Schülerinnen und Schüler aktiv in den Schulsport zu integrieren.

Lisa Runge | SART



Der Sportunterricht ist sowohl aus sozialer als auch gesundheitlicher Perspektive ein wichtiger Bestandteil der kindlichen und jugendlichen Entwicklung. Er hat als pädagogischen Auftrag nicht nur Bewegung an sich kennenzulernen, sondern auch die persönliche Weiterentwicklung ganzheitlich zu fördern. Jugendliche, die nicht am Schulsport teilnehmen, verpassen die Möglichkeit der körperlichen, sozialen, motorischen und nicht zuletzt kognitiven Förderung.

Bei schwerer Krankheit oder Verletzung ist ein Ausschluss aus dem Sportunterricht unvermeidbar, weil das Risiko einer erneuten Verletzung zu hoch ist. In vielen Fällen ist eine völlige Freistellung vom Sportunterricht jedoch nicht notwendig und widerspricht den heutigen Kenntnissen und Erfahrungen der Sportmedizin. Es ist häufig gesünder sich „richtig“ zu bewegen als passiv zu bleiben. Dosierte Bewegung fördert die Regeneration, unter anderem aufgrund einer verbesserten Durchblutung, und vermeidet Nebenwirkungen von Inaktivität wie beispielsweise Muskelabbau und Verspannungen. Die betroffenen Jugendlichen sind jedoch unsicher, was die „richtige“ Bewegung ist und Sportlehrern hat bisher ein Werkzeug gefehlt, diesen Jugendlichen eine Alternative anzubieten.

Hier setzt das Projekt „Activdispens“ an. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler, die aus der Perspektive von Ärzten und Lehrern nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen können. „Activdispens“ wurde 2013 von der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (SART) und dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) ins Leben gerufen. Das Bundesamt für Sport (Baspo), Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) unterstützen das Projekt. In Zusammenarbeit mit Sportlehrern und Physiotherapeuten wurde ein Konzept erarbeitet, welches Schülerinnen und Schülern ein maßgeschneidertes Trainingsangebot bietet. Die Einheiten sind diagnosespezifisch, das bedeutet, dass ein Schüler mit beispielsweise Kopfschmerzen andere Übungen macht als ein Schüler mit einer anderen Verletzung. Außerdem können die Jugendlichen von einem sportlichen Programm profitieren, welches sie auch zu Hause weiterführen können.

„Activdispens“ erfüllt dabei nicht nur einen pädagogischen Auftrag, sondern auch einen präventiven. Jugendliche lernen mit ihrer Verletzung verantwortungsvoll umzugehen und sie schulen ihr Körperbewusstsein. Zu wenig Bewegung bei Unwohlsein, leichten

Verletzungen oder Krankheit können den Gesundheitsverlauf negativ beeinflussen und eine Befreiung vom Schulsport suggeriert den Jugendlichen früh, dass eine passive Haltung im Krankheitsfall gesünder ist als Bewegung. Man weiß heute, dass Bewegungsmangel und ein ungesunder Lebensstil Risikofaktoren für chronische Krankheiten, wie zum Beispiel für Arthrose, darstellen. Daher werden präventive Maßnahmen wie „Activdispens“ erarbeitet, um diese zu minimieren. Das Übungsprogramm von „Activdispens“ soll die Jugendlichen dafür sensibilisieren, dass Bewegung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist, auch in Phasen von Unwohlsein oder einer leichten Verletzung. Es soll aufzeigen, dass es einen Mittelweg gibt zwischen kompletter Inaktivität und intensivem Sport, und lehren, was gut für die eigene Gesundheit ist.

Bisher wird „Activdispens“ in den Kantonen Fribourg, Graubünden und Zug flächendeckend in den Stufen Sek I und Sek II angewendet. Schweizweit arbeiten bereits über 200 Schulen mit dem Programm. Jede Schule kann mitmachen. Schulungen für die Einführung von „Activdispens“ bietet der SVSS an. Alle Übungen können auf der Homepage [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch) eingesehen werden. Seit Februar 2017 ist die App in der Schweiz kostenlos herunterladbar, was die Benutzerfreundlichkeit noch einmal deutlich gesteigert hat. Derzeit ist die Übersetzung ins Englische und Rumantsch Grischun in Arbeit.



### Kontaktinformationen

SART, Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining  
Lisa Runge | Merian Iselin Klinik für Orthopädie und Chirurgie  
4009 Basel, Schweiz  
[info@activdispens.ch](mailto:info@activdispens.ch)