

Praxis-Beispiel
XUNDERWÄX
sicher und gesund
unterwegs



Erstellt am: 03.03.2005
Aktualisiert am: 24.06.2005

Unterstützt von:



Mobilservice PRAXIS
c/o beco Berner Wirtschaft
Immissionsschutz
Laupenstrasse 22, 3011 Bern
Tel. : 031 633 58 61

Geschäftsstelle: Karin Magnollay
praxis@mobilservice.ch
<http://www.mobilservice.ch>

Übersicht



Aktionstag "XunderwäX": Abheben für mehr Lust und Freude an der täglichen Bewegung.

Tägliche Bewegung von einer halben Stunde genügt, um gesundheitlichen Risiken wie Herz-Kreislaufkrankheiten oder Krebs wirksam vorzubeugen. Mit "XunderwäX" wird für die vermehrte Ausübung von Alltagsaktivitäten zu Fuss oder mit dem Velo geworben, insbesondere für Wege zu Gesundheitsinstitutionen wie Spitälern oder Arztpraxen.

Beispiel Solothurn

In Solothurn wurde die Kampagne "XunderwäX" 2003 von der lokalen Sektion der Ärzte für Umweltschutz aufgegriffen. Ziel ist es, dass die Solothurnerinnen und Solothurner die Einrichtungen des Gesundheitswesens vermehrt zu Fuss, per Velo oder den öffentlichen Verkehrsmitteln aufsuchen. Zu diesem Zweck wurde für jede Institution (Arzt- und Zahnarztpraxen, Physiotherapien, Spitäler) ein Erreichbarkeitsplan hergestellt, der den Patientinnen und Klienten mögliche Fuss- und Velowege sowie die Haltestellen des öffentlichen Verkehrs aufzeigt. Die Rückseite des Plans wurde als Terminkärtchen gestaltet, in das bei jeder Konsultation der nächste Termin eingetragen und den Patienten abgegeben wird. Beim Start 2003 haben rund 50 Institutionen an der Kampagne teilgenommen. Sie soll von Jahr zu Jahr ausgebaut werden.

Beschrieb



Das Kampagne-Logo ruft leicht verständlich den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Mobilität wach.

Hintergrund

Mangelnde Bewegung und Übergewicht sind in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet. Damit erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs oder Osteoporose. Dabei genügt in der Regel eine halbe Stunde körperlich aktive Bewegung pro Tag, um diesen Risiken wirkungsvoll zu begegnen. Für eine gute persönliche Gesundheitsprävention reicht es also aus, im Alltag vermehrt mit dem Velo oder zu Fuss den Arbeitsweg zurückzulegen, einzukaufen oder zur nächsten Haltestelle des öffentlichen Verkehrs zu gelangen. Mit der Kampagne "XunderwäX" informieren und sensibilisieren deshalb Gesundheitsinstitutionen und im Bereich Mobilität tätige Betriebe und Organisationen in Städten und Gemeinden gemeinsam für mehr Bewegung im Alltag.

Angebot

"XunderwäX" ist eine Sensibilisierungskampagne, die idealerweise aus zwei Aktionen besteht: Einerseits wird ein so genannter Erreichbarkeitsplan erstellt, der den Patienten und Klienten in Wort und Bild aufzeigt, wie sie eine spezifische Gesundheitsinstitution zu Fuss, per Velo oder mit dem öffentlichen Verkehr erreichen können. Der Plan ist gleichzeitig als Terminkärtchen gestaltet, in das der nächste Konsultationstermin eingetragen wird. Allgemeine Informationen und die Empfehlung, sich im Alltag vermehrt zu bewegen, runden das Angebot ab. Andererseits ist es sinnvoll, entweder einen eigenständigen Aktionstag "Gesundheit und Mobilität" durchzuführen oder die Thematik an einen anderen Mobilitätstag (z.B. 22. September) anzubinden. Am Aktionstag sind möglichst viele Institutionen vertreten, damit ein vielfältiges und interessantes Angebot entsteht. Ziel des

Aktionstages ist es, an einem zentralen Standort während eines Tages Informationen, Demonstrationen und Beratungen zu Gesundheit und Mobilität anzubieten und "XunderwäX" auch via Medien bekannt zu machen.

Erfahrungen

Die beiden Aktionen von "XunderwäX" wurden im Rahmen eines Pilotversuches in der Stadt Thun 2001 konzipiert, durchgeführt und evaluiert. Im Anschluss wurden die beteiligten Akteure schriftlich befragt. Die eingebundenen Institutionen befürworteten die beiden Aktionen und haben es als sinnvoll und notwendig erachtet, dass sie aktiv daran teilgenommen haben. Die PatientInnen befürworteten, dass die Gesundheitsinstitutionen präventiv Empfehlungen zur vermehrten körperlichen Bewegung - verbunden mit konkreten Hinweisen, wie ihre Standorte mit umweltverträglichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind - abgeben haben. Der Erreichbarkeitsplan wurde als nützlich beurteilt. Eine Vielzahl der Antwortenden wünschte sich zudem, dass weitere Institutionen (z.B. Geschäfte) ebenfalls einen solchen oder ähnlichen Plan abgeben würde. Als Vorteil erweist es sich, wenn bestehende Kontakte für die persönliche Motivations- und Überzeugungsarbeit bei den beteiligten Gesundheitsinstitutionen genutzt werden können. Der Erreichbarkeitsplan selber lebt schliesslich vom Engagement der Gesundheitsfachleute, da sie die Schlüsselpersonen für die Motivation zur Änderung des Mobilitätsverhaltens sind.

Profil

Verkehrsmittel

- ✓ Fussverkehr
- ✓ Veloverkehr
- ✓ Kombinierte Mobilität
- ✓ Öffentlicher Verkehr
- Motorisierter Individualverkehr
- Güterverkehr

Verkehrszweck

- ✓ Arbeitsverkehr
- ✓ Einkaufsverkehr
- ✓ Freizeitverkehr
- ✓ Geschäftsverkehr
- ✓ Serviceverkehr
- ✓ Schulverkehr

Wirkungsbereich

- ✓ Mobilitätsdienstleistungen
- ✓ Marketing
- Verkehrs- und Siedlungsplanung
- Fahrzeuge und Ausrüstung

Geeignete Gemeindegrösse

- ✓ < 5'000 EinwohnerInnen
- ✓ 5'000 – 10'000 EinwohnerInnen
- ✓ 10'000 – 20'000 EinwohnerInnen
- ✓ > 20'000 EinwohnerInnen

Geeigneter Gemeindetyp

- ✓ Stadt / Agglomeration
- ✓ Wohngemeinde ausserhalb von Agglomerationen
- ✓ Arbeitsplatzintensive Gemeinde
- ✓ Ländliche Gemeinde
- ✓ Touristische Gemeinde

Realisierungszeit

- 6 Monate
- ✓ 1 Jahr
- 2 Jahre
- 5 Jahre

Investitionskosten

- gering (< Fr. 10'000.--)
- ✓ mittel (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- hoch (> Fr. 50'000.--)

Jährliche Betriebskosten

- gering (< Fr. 5'000.--)
- ✓ mittel (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- hoch (> Fr. 20'000.--)

Bemerkungen

Investitions- und Betriebskosten sind vom Projektumfang abhängig, der je nach Ressourcen variiert werden kann.

Wirkung

Umwelt

Die vermehrte Nutzung umweltfreundlicher Verkehrsmittel (zu Fuss gehen, Velo, öffentliche Verkehrsmittel) im Alltag verringert die Luft- und Lärmbelastung und verbessert damit die Umweltqualität.

Gesellschaft

Ausreichende tägliche Bewegung fördert das Wohlbefinden und verringert die Gesundheitsrisiken, insbesondere Herzkreislauferkrankungen, Krebs und Osteoporose.

Wirtschaft

Durch die wirkungsvolle Eindämmung von häufig auftretenden Krankheiten sinken die Gesundheitskosten. Eine Reduktion des motorisierten Individualverkehrs führt in Geschäftszentren zudem zu einer Attraktivierung, die den ansässigen Geschäften zugute kommt.

Werkzeugkasten

Vorgehen

Die Aktionen können grundsätzlich einmalig durchgeführt werden. Es ist jedoch sinnvoll, das Angebot längerfristig zu etablieren, z.B. indem jedes Jahr ein Aktionstag durchgeführt wird und die Erreichbarkeitspläne über längere Zeit abgegeben werden.

1. Kurzkonzept erstellen (inkl. Abklärungen zu Erstellung Erreichbarkeitsplan und Durchführung Aktionstag)
2. Projektorganisation definieren
3. Finanzierung sichern (Gemeinde/Stadt, Gesundheitsinstitutionen, Verbände, Sponsoren)
4. Lokale/regionale Organisationen zur Teilnahme anfragen und in die Planung / Organisation einbinden
5. Ort / Zeitraum Aktionstag festlegen und eine Schlechtwettervariante definieren
6. Partnerschaften für Erreichbarkeitspläne abschliessen
7. Produktion der Pläne
8. Vermarktung der Aktionen im Vorfeld / Medienorientierung
9. Durchführung der Aktionen (Aktionstag und Distribution der Erreichbarkeitspläne) mit Medienbegleitung
10. Auswertung und ev. Schlussbericht z.H. der Träger / Sponsoren

Finanzierung

Die Gemeinde / Stadt leistet idealerweise einen Grundbeitrag an die entstehenden Kosten. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass die Finanzierung sinnvollerweise gemischtwirtschaftlich (öffentliche Hand, Gesundheitsinstitutionen, Verbände, Sponsoren) erfolgt. Zudem müssen die Mittel erfahrungsgemäss lokal/regional generiert werden.

Marketing

Mit "XunderwäX" ist eine Marke geschaffen worden, die sofort und leicht verständlich den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Mobilität wachruft. Diese Marke ist für die Weiterverwendung hervorragend geeignet. Zur Vermarktung der Aktionen sind die lokalen/regionalen Medien im Vorfeld und während der Durchführung einzuladen, über die Kampagne zu berichten. Zudem ist es sinnvoll, mit Flyern, Plakaten und wenn möglich mit Hängeplakaten in Bussen/Trams auf "XunderwäX" aufmerksam zu machen. Der Aktionstag selber ist wichtiger Teil der Kampagne und sollte deshalb möglichst durchgeführt werden.

Weitere Informationen

Weiterführende Links:

Aktionsplan Umwelt und Gesundheit (APUG): <http://www.apug.ch>

Weitere Downloads:

- Kurzbeschreibung vom APUG (pdf): http://www.apug.ch/files/XunderwaeX_de.pdf
- Schlussbericht Pilotprojekt 'XunderwäX' in der Stadt Thun (pdf): http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX_SB.pdf
- Beispiel Erreichbarkeitsplan (pdf): http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX_EP2.pdf

Kontaktadressen und Bezugsquellen:

Bundesamt für Gesundheit
Fachstelle Umwelt und Gesundheit
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Bern
Tel: 031 322 21 11
apug@bag.admin.ch

Fragen Sie auch die Vertreter von Mobilservice PRAXIS Ihres Kantons um Rat:

<http://www.mobilservice.ch/de/praxis/beratung/kanton.asp>

Verantwortlich für die Ausarbeitung dieses Praxis-Beispiels:

Mobilservice Redaktion (im Auftrag des Aktionsplan Umwelt und Gesundheit APUG)
c/o Büro für Mobilität AG
Hirschengraben 2
3011 Bern
031 311 93 63
redaktion@mobilservice.ch

Bildergalerie

Bilder vom Aktionstag Liestal:

