

# Differenzierte Sportbefreiung als Chance

Der Stellenwert von sportlicher Betätigung bei Schulkindern ist unumstritten. Die von der WHO empfohlene „moderate körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten täglich“ wird laut der KiGGS-Studie jedoch nur von 27,5% der Jungen und Mädchen zwischen 3 und 17 Jahren erreicht. Die regelmäßige Teilnahme am Schulsport erlangt daher eine überragende Bedeutung, insbesondere für die knapp 40% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, die nicht in einem Sportverein aktiv sind.

## Umfrage unter Sportlehrern

Kinder und Jugendliche mit körperlichen Einschränkungen in den Unterrichtsablauf einzuplanen und gerecht zu benoten, bedeutet einen Mehraufwand für die betreuenden Sportlehrkräfte. Auch für den betreuenden Arzt ist es einfacher, einen Schüler komplett vom Unterricht zu befreien, als eine differenzierte Sportbefreiung auszustellen. Praktikable Ansätze mit dem Ziel einer Sportteilnahme im Rahmen der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit erfordern daher eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Sportlehrkräften und Mediziner. Als Grundlage hierfür wurde von der Universitätsmedizin Mainz eine Online-Umfrage unter Sportlehrern in Rheinland-Pfalz durchgeführt, an der sich 197 Sportlehrer/innen aller Klassenstufen (48% Grundschule, 43% weiterführende Schule) beteiligt haben.

Die Umfrage ergab eine durchschnittliche Teilnahme am Sportunterricht von 90%. Auf weiterführenden Schulen kommt es zu vermehrten Ausfällen im Vergleich zur Grundschule, wo nur 7,8% der Schüler nicht teilnehmen (Abb. 1). Auf Gymnasien ist die durchschnittliche Beteiligung höher als auf den anderen weiterführenden Schulen.

Die bereits 2006 in Rheinland-Pfalz erschienene Handreichung „Das chronisch kranke Kind im Sportunterricht“, die von pädiatrischen Sportmedizinern und Pädagogen gemeinsam erstellt wurde, enthält unter anderem ein dezidiertes Kapitel zur differenzierten ärztlichen Sportbefreiung. Unsere Umfrage konnte jedoch zeigen, dass chronische Erkrankungen nur sehr selten ein Grund sind, warum Schüler/innen nicht am Sportunterricht teilnehmen (Tab. 1). Die Entschuldigung erfolgt zudem meist durch die Eltern, nicht durch ein ärztliches Attest.

Unspezifische Beschwerden wie generelles Unwohlsein, unklare Bauch- oder Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Schwindel oder Menstruationsbeschwerden kommen mit zunehmendem Alter häufiger vor (Tab. 1). Gerade diese Symptome bessern sich häufig unter leichter körperlicher Aktivität oder sind sogar durch einen Bewegungsmangel (mit-)verursacht. Die Beurteilung der Ausprägung der Beschwerden und Abgrenzung von mangelnder Motivation ist für Sportlehrer und Ärzte gleichermaßen schwierig. Eine großzügige Sportunterrichtsbefreiung führt jedoch zu einem Teufelskreis aus Vermeidungsverhalten, Leistungsabbau und möglicherweise sogar Zunahme der Beschwerden. Werden Kinder häufig wegen unspezifischer Beschwerden durch die Eltern befreit, ist ein Elterngespräch mit Verdeutlichung der Relevanz von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und Entwicklung ihres Kindes erforderlich. Darüber hinaus sollte eine kinder- oder sportärztliche Untersuchung und Beratung und ggf. Ausstellung einer differenzierten Sportbefreiung erfolgen, die zumindest eine angepasste Teilnahme ermöglicht.

Insgesamt 49% der befragten Sportlehrer/innen haben keine oder kaum Bedenken, wenn Kinder mit körperlichen Einschränkungen

an ihrem Sportunterricht teilnehmen. Unabhängig vom Alter der Schüler oder der Schulform halten 92% eine differenzierte Sportbefreiung für „sinnvoll“, aber nur 58% für „sinnvoll und umsetzbar“. Eine alleinige Befreiung von der Notengebung hielten hingegen nur 63% für „sinnvoll“ und 58% für „sinnvoll und umsetzbar“.

## Fazit

Ärzte und Lehrer müssen Eltern immer wieder auf den hohen Stellenwert von körperlicher Aktivität hinweisen. Bewegungsmangel kann zur Entstehung von unspezifischen oder funktionellen Beschwerden beitragen, so dass gerade Kinder, die hiervon betroffen sind, zum Sporttreiben animiert werden sollen. Kinder und Jugendliche müssen lernen, Verantwortung für ihren eignen Körper zu übernehmen. Für die Umsetzung eines „sinnvollen und durchführbaren“ Konzeptes der differenzierten Sportbefreiung muss eine interdisziplinäre Lösung gefunden werden.



Tatjana König

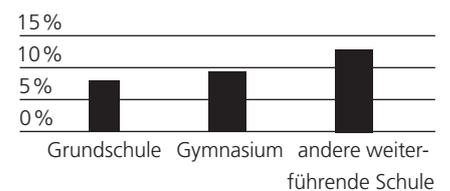


Abb. 1: Durchschnittlicher Anteil nicht teilnehmender Schülerinnen und Schüler pro Sporteinheit

	Sportkleidung vergessen	unspezifische Schmerzen	unspezifische Beschwerden	Infekte	akute Verletzungen	chronische Erkrankungen
Grundschule	56%	13%	6%	59%	45%	4%
IGS	80%	45%	40%	50%	80%	5%
Hauptschule	100%	50%	50%	0%	0%	0%
Realschule	86%	32%	55%	41%	59%	14%
Gymnasium	51%	4%	18%	80%	47%	11%
weiterführende Schulen gesamt	42%	19%	24%	21%	33%	4%

Tabelle 1: Gründe, die von Sportlehrern als häufige Ursache für den Ausfall im Sportunterricht angegeben werden