




ALLEIN
UNTERWEGS

Ablenkung

Belastung & Beanspruchung

Selbstüberschätzung

Kontrollverlust

Fahrbahnschäden

VISION ZERO.
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Lehren und Lernen mit dem Leitfaden 2019
ab Jahrgangsstufe 7



Inhaltsverzeichnis

Der Fahrnunfall

Alleinunfälle ohne Beteiligung Anderer.

ab Seite 4

Die Kampagne. Crossmediale Vernetzung. Die Gewinne.

Wo wir zu finden sind und warum es sich lohnt, an den Wettbewerben teilzunehmen.

ab Seite 6

Ablenkung

Visuell. Mental. Motorisch.

ab Seite 8

Belastung & Beanspruchung

Psychische Belastungen. Psychische Beanspruchung.

ab Seite 12

Psychische Belastungsfaktoren

Reaktionen und Folgen. Gefährdungsbeurteilung.

ab Seite 16

Selbstüberschätzung

Systematische Fehleinschätzung des eigenen Könnens.

ab Seite 18

Kontrollverlust

Unerwartete Situationen. Ein neues Fahrzeug.

ab Seite 22

Fahrbahnschäden & straßenbauliche Mängel

Schäden frühzeitig erkennen und reagieren.

ab Seite 26

Der Wettbewerb

Einsendungsmöglichkeiten. Aufgabenstellung. Herangehensweise.

ab Seite 30

Ablenkung

ab Seite 8



Belastung & Beanspruchung

ab Seite 12

Psychische Belastungsfaktoren

ab Seite 16



Selbstüberschätzung

ab Seite 18



Fahrbahnschäden & straßenbauliche Mängel

ab Seite 26



Kontrollverlust

ab Seite 22

Wettbewerb

ab Seite 30

Der „Fahrerunfall“

Alleinunfälle ohne
Beteiligung Anderer

**FAHRBAHNSCHÄDEN
& STRAßENBAULICHE
MÄNGEL**



ABLENKUNG

**SELBSTÜBER-
SCHÄTZUNG**





KONTROLLVERLUST



BELASTUNG & BEANSPRUCHUNG

Alleinunfälle ohne Beteiligung Anderer enden oft tödlich bei Fahrten auf dem Fahrrad, auf dem Motorrad sowie bei Fahrten mit dem Auto. Zu Fuß Gehende sind ebenso gefährdet.

Die Ursachen für Fahrtenfälle sind mannigfaltig und der tatsächliche Unfallhergang ist häufig kaum oder nur teilweise nachvollziehbar. Einige der häufig festgestellten oder vermuteten Ursachen wollen wir in diesem Leitfaden näher beleuchten.



ALLEIN UNTERWEGS

Die Kampagne

47.961 Kinder (0- bis 14-Jährige) und Jugendliche (15- bis 17-Jährige) verunglückten 2017 auf deutschen Straßen. Aber es sind nicht immer die anderen schuld: Jeder zweite Unfall, an dem Jugendliche beteiligt waren, wurde von diesen auch selbst verursacht. Der häufigste Grund sind Fahrten mit den in dieser Altersgruppe viel genutzten Verkehrsmitteln, den Krafträdern. Durch nicht angepasste Geschwindigkeit oder die falsche Einschätzung des Straßenverlaufs wird schnell die Kontrolle über das Fahrzeug verloren (Quellen: Statistisches Bundesamt). Solche Unfälle ohne weitere Unfallbeteiligte nennt man Alleinunfälle.

Mit diesen Alleinunfällen beschäftigen wir uns bei der

diesjährigen Jugendaktion **ALLEIN UNTERWEGS**.

Wir schauen uns Zahlen und Fakten an und erfahren alles über die Gründe dieser Unfälle. Durch Praxisteile und kleine Geschichten können sich alle Beteiligten ganz persönlich mit dem Thema auseinandersetzen und erfahren dabei eine Menge über sich selbst: Bekomme ich mit Musik auf den Ohren noch genug mit vom Straßenverkehr? Bin ich mit dem neuen Fahrrad unbesiegbar? Und ist es wirklich ungefährlich, sich mit dem Roller an den Autos vorbei bis vor die rote Ampel zu schummeln?

Der aktuelle Leitfaden gibt Antworten, beleuchtet erstaunliche Zusammenhänge und zeigt auf, was das alles für den Straßenverkehr bedeutet.



Handlungsanweisung

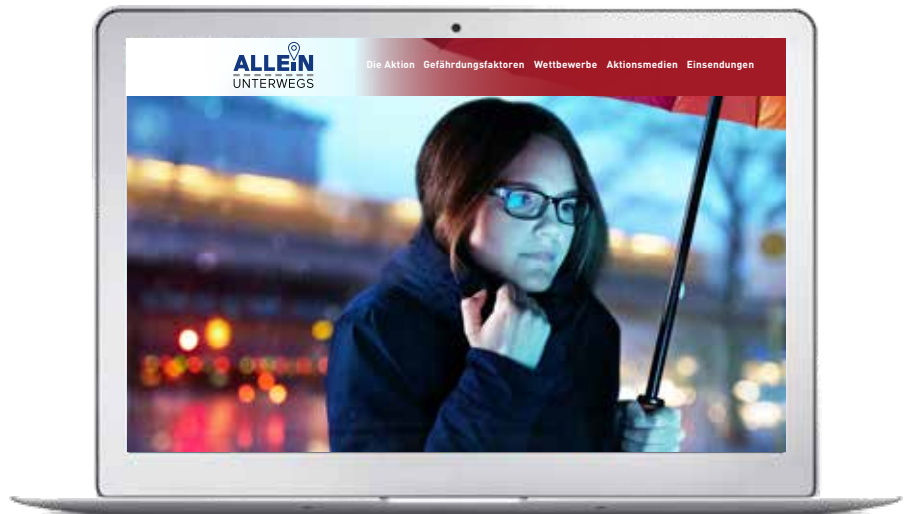
Im gesamten Leitfaden finden Sie diese Kästen. Darin werden die Möglichkeiten beschrieben, wie Sie das jeweilige Thema der Seite interaktiv und aktiv im Unterricht oder an Projekttagen einbinden und anschließend kurzweilig auswerten können.

Für die kreative Durchführung unseres Wettbewerbs empfehlen wir, die Doppelseite 4 – 5 so groß es geht auszudrucken und für die Zeit der Wettbewerbsdurchführung im Klassen-/Kursraum aufzuhängen. Wir wünschen viel Erfolg!



Wo wir zu finden sind

Unseren Leitfaden und weitere Aktionsinhalte finden Sie nicht nur in gedruckter Form, sondern auch online. Unter www.alleinunterwegs.com können Sie bequem alles nachlesen und bei Bedarf auch herunterladen. Praktisch, wenn Ihnen lediglich eine Broschüre zur Verfügung steht, welche von mehreren Personen bearbeitet werden soll. Außerdem gibt die Website den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sämtliche Themen auch selbstständig zu Hause zu bearbeiten. Online findet man zudem sämtliche Wettbewerbs-einsendungen, so dass alle Interessierten von den Gedanken der anderen Einsendungen profitieren. Damit auch Ihre Ergebnisse veröffentlicht werden können, benötigen wir Ihr Einverständnis! Bitte denken



Sie deshalb daran, uns neben Ihren Teilnahmeunterlagen auch die beiliegende Einverständniserklärung zuzusenden. Alternativ finden Sie ein PDF-Dokument auf unserer Webseite, welches Sie uns ganz einfach per E-Mail schicken können. Minderjährige benötigen die Zustimmung bei-

der Erziehungsberechtigten. Spannende Fakten, interessante Beiträge sowie nach Abschluss der Aktionen auch alle Gewinn-Beiträge finden Sie ebenfalls bei Facebook unter www.facebook.com/jugendaktionen. Schauen Sie doch einmal rein!

Wettbewerb und Gewinne

Die Auseinandersetzung mit dem aktuellen Aktionsthema lohnt sich! Neben vielen Erkenntnissen über sich selbst bekommt man wertvolle Tipps zur Unfallvermeidung auf dem Schulweg oder woanders hin. Für noch mehr Motivation haben wir auch in diesem Jahr einen Wettbewerb

kreiert. Hier haben alle die Chance, eine Soundanlage für die Schule, eine professionelle Spiegelreflexkamera oder Geld für die Klassenkasse zu gewinnen. Weitere Informationen und die Einsendebedingungen gibt es ab Seite 30. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Glück!



ABLENKUNG

An aerial photograph showing two people on a paved surface. One person in the lower left is wearing a dark blue t-shirt and khaki pants, looking down at a smartphone. Another person in the upper right is wearing a white shirt and dark pants, also looking at a smartphone. The ground is made of large, grey stone tiles.

Wer bei einer Geschwindigkeit von 15 km/h nur drei Sekunden abgelenkt wird, ist 12,5 Meter im Blindflug unterwegs. Das entspricht etwa einem kurzen Blick aufs Handy beim Radfahren.

Eine kurze Unaufmerksamkeit, die nicht nur zu gefährlichen Verkehrssituationen oder riskanten Fahrmanövern, sondern auch zu schlimmen Unfällen führen kann.

Man unterscheidet dabei zwischen visuellen, akustischen, mentalen und motorischen Ablenkungen.

Höchstleistung fürs Gehirn

Bei der Fülle von Informationen, die wir bereits im normalen Straßenverkehr verarbeiten müssen, läuft unser Gehirn quasi ständig auf Hochtouren. Da seine Aufnahmekapazität und Leistungsfähigkeit jedoch begrenzt ist, erzeugt ein Überangebot an Informationen Stress und das Gehirn trifft eine Auswahl. Routinetätigkeiten wie Radfahren oder das Überqueren einer Straße an der Ampel treten dann automatisch in den Hintergrund.

Routine im Straßenverkehr gibt es nicht!

Plötzlich auftretende Ereignisse im Straßenverkehr sind niemals wirklich Routine. Vor allem der Blick aufs Smartphone bringt Menschen beim Auto-, Rad- und Mopedfahren, aber auch zu Fuß regelmäßig in brenzlige Situationen. Wer zu Fuß unterwegs ist und aufs Smartphone schaut, bewegt sich dabei schon mal wie ein Smombie (zusammengesetztes Wort aus Smartphone und Zombie). Besonders schlimm ist die beliebte Kombination von Kopfhörern und Smartphone: **Damit schaltet man sich quasi selbst aus und nimmt am Straßenverkehr teil, sieht und hört dabei aber fast nichts mehr um sich herum. Wie das ausgehen kann, zeigen unsere Geschichten auf den Folgeseiten.**

Visuell. Akustisch. Mental. Motorisch.

Visuelle Ablenkung

Visuelle Ablenkungen sind zum Beispiel die Blickabwendung zum Handy, Navigationsgerät oder Radio und die Plakatwerbung am Straßenrand. Schnell werden auch die Gefahren des Straßenverkehrs vergessen, wenn auf der anderen Straßenseite ein Freund oder eine Freundin winkt. Der Blick schweift vom Verkehrsgeschehen ab und Hindernisse oder enge Kurven werden zu spät oder schlimmstenfalls gar nicht erkannt.

Akustische Ablenkung

Akustische Ablenkungen können durch Gespräche am Telefon oder mit Mitfahrenden entstehen. Aber auch durch Musik, Nachrichten im Radio oder Baustellenlärm. Bereits bei Kopfhörermusik in der Lautstärke eines normalen Gesprächs kann sich die eigene Reaktionszeit um ein Fünftel verlängern (Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung). So werden unvorhergesehene Verkehrereignisse zu spät erkannt und wichtige Geräusche, wie Signale von Polizei oder Feuerwehr, nicht rechtzeitig gehört.

Mentale Ablenkung

Durch mentale Ablenkung wie starke Emotionen, Monotonie, Müdigkeit oder Stress schweift man vom Verkehrsgeschehen ab. Der Blick ist dann auf mögliche Gefahrenstellen gerichtet, aber die bedrohliche Situation wird nicht erkannt, weil man in Gedanken ist. Auch die attraktive Frau, der interessante Mann oder der drängelnde Fahrer im Rückspiegel sorgen dafür, dass man nicht die Verkehrssituation erfasst, sondern sich auf die Menschen im anderen Fahrzeug konzentriert.

Motorische Ablenkung

Motorische Ablenkung entsteht, wenn Tätigkeiten ausgeübt werden, die eine Bewegung erfordern. Dazu zählen Essen und Trinken, das Mitführen eines Hundes an der Leine oder auch das Freiwischen der Scheibe im Auto. Gerade beim Moped- oder Radfahren werden jedoch beide Hände am Lenker gebraucht, um rechtzeitig auf Hindernisse oder Gefahren reagieren zu können.



Handlungsanweisung

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:

Welche Geschichte auf den beiden folgenden Seiten kommt dir bekannt vor? Wo warst du schon einmal abgelenkt und bist in eine brenzlige Situation geraten?

Bitte Sie sie darum, diese Situationen zu beschreiben und sie mit den Geschichten ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler zu vergleichen. Gibt es Dinge, die allen schon einmal passiert sind? Was lenkt im Straßenverkehr am meisten ab? Eine Strichliste an der Tafel kann einen guten Überblick verschaffen.



Neulich auf dem Weg zum Sport ...

Sascha läuft wie jeden Mittwoch vom Sport nach Hause. Auf dem Weg bekommt er eine WhatsApp-Nachricht: Na endlich, Kathy hat geantwortet! Ob das die erhoffte Zusage zu seiner Party ist? Sascha starrt gebannt auf sein Handy und muss breit grinsen, als er Kathys Worte liest. Auf einmal wird er abrupt am Ärmel zurück und aus seiner Traumwelt gerissen: „Junger Mann, die Ampel ist doch rot!“ Ups, das war knapp!

ABLENKUNG

Mit Musik ist alles besser. Oder doch nicht?

Daniel steigt in den Bus. Alle Plätze sind besetzt, also stellt er sich lässig an die Seite und setzt seine Kopfhörer wieder auf. Seine Lieblingsband macht die langweilige Fahrt etwas erträglicher. Jetzt kommt das legendäre Gitarrensolo ... Daniel dreht die Musik noch etwas lauter und wippt mit. Plötzlich bremst der Bus stark und Daniel verliert den Halt. Er will noch nach der Stange greifen, da liegt er schon auf dem Boden. Verärgert tastet er nach den Kopfhörern, die ihm von den Ohren gerutscht sind. Da dreht sich der Busfahrer zu ihm um: „Ich habe doch noch ‚Festhalten!‘ gerufen!“ So ein Mist. Ohne Kopfhörer wäre das sicher nicht passiert.





Nur mal schnell in die Stadt fahren ...

Nine düst auf dem Moped Richtung City. Sie braucht dringend noch ein Geschenk für ihre beste Freundin. Aber eine richtige Idee hat sie noch nicht. An der roten Ampel fällt ihr eine Leuchtreklame auf. Die haben doch tatsächlich das Handy im Angebot, auf das sie schon so lange scharf ist. Langsam fährt Nine weiter und rechnet nach. Reicht ihr Budget für das Angebot? Sie biegt nach rechts ab ... Und kann gerade noch rechtzeitig bremsen, als plötzlich ein Mann vor ihr auftaucht. „Hey! Ich hatte doch grün!“, schimpft er. Das hatte sie wirklich übersehen. Betreten fährt sie weiter.

Meine Story. Deine Story.

Schrecksekunde mit Navi

Jule ist oft mit dem Rad unterwegs und hat sich für fremde Strecken extra eine App heruntergeladen. Aber dieses blöde Ding will sie schon wieder quer durch die ganze Stadt führen, dabei ist die Strecke außen herum kaum länger und es gibt wenigstens überall Radwege. Ärgerlich tippt Jule auf dem Gerät herum. Vielleicht sollte sie es einfach abschalten. Den Weg findet sie bestimmt auch so. Sie merkt dabei nicht, dass sie immer weiter nach rechts abdriftet, bis ihr Vorderreifen an den Bordstein knallt. Gerade so schafft sie es, einen Sturz zu verhindern, und hält erstmal an, um tief durchzuatmen. Das war vielleicht ein Schreck!





BELASTUNG & BEANSPRUCHUNG

Psychische **Belastung**

Als „psychische Belastung“ bezeichnet man alle erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken (Norm EN ISO 10075). Bei diesen Belastungen handelt es sich um objektiv bestimmbare Faktoren: Zum Beispiel Leistungsdruck in der Schule, die Trennung der Eltern, Mobbing, Termin- und Zeitdruck, Lärm, Streit mit der Freundin oder ein Trauerfall. Dabei ist eine psychische Belastung zunächst jedoch weder negativ noch positiv zu sehen, sondern wertneutral zu betrachten.

Belastungen sind nicht zwingend negativ

Belastungen sind ein normaler und notwendiger Bestandteil des Lebens, den der Mensch als Motor für seine Entwicklung braucht. Denn auch Hausaufgaben, Klassenarbeiten, die Suche nach einem Geschenk für die Freundin oder die bevorstehende Abifeier sind psychische Belastungen. Erst die individuellen Auswirkungen auf den einzelnen Menschen können eine positive oder aber auch negative Beanspruchung auslösen.

Psychische Beanspruchung

Die psychische Beanspruchung ist die unmittelbare und nicht langfristige Auswirkung der psychischen Belastung auf ein Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategie. Klingt kompliziert? Bedeutet aber einfach, dass Menschen bei gleicher Belastung aufgrund ihrer unterschiedlichen körperlichen und geistigen Eigenschaften verschieden – also mit einer individuellen Beanspruchung – reagieren.

Bei dem einen so, bei der anderen so...

So wird beispielsweise das Lesen eines Buches für den Deutschunterricht von einer Leserratte als entspannend und schön empfunden. Wer nicht gerne liest, findet die Aufgabe jedoch anstrengend und langweilig. So wird die neutrale Belastung beim Lesen eines Buches zur unterschiedlichen Beanspruchung, von spannend, aufregend, bis lästig oder traurig. Nur durch die individuelle, persönliche Reaktion entscheidet sich, wie beanspruchend wir eine Tätigkeit oder Situation erleben.

Dazu kommt, dass die körperlichen und geistigen Eigenschaften bei ein und demselben Menschen nicht konstant sind, sondern sich beispielsweise je nach Ermüdung, Ta-

geszeit und Motivation verändern können. Eine Belastung wird also nicht jedes Mal gleich erlebt. Hat die Leserratte aus unserem Beispiel schon den ganzen Tag Stress und muss spätabends mit Kopfschmerzen noch die geforderten Seiten für den Deutschunterricht lesen, wird die Aufgabe zur großen Beanspruchung.

Hinsichtlich der Teilnahme am Straßenverkehr stellen Belastungen und Beanspruchungen ein hohes Risiko dar. Sie können dazu führen, dass man durch Gedanken abgelenkt oder in einer negativen Grundstimmung am Straßenverkehr teilnimmt. Wie das aussehen kann, lesen wir in den Geschichten auf den folgenden Seiten.



Handlungsanweisung

Bitte Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, den Unterschied zwischen psychischer Belastung und Beanspruchung herauszuarbeiten.

Fragen Sie sie:

Welche Belastungen fallen euch ein? Welche sind positiv, welche negativ? Welche Folgen können sie haben? Und wie kann man damit umgehen?



Angst vor der Matheklausur

Judith hat Bauchschmerzen. Mathe war noch nie ihre Stärke, aber diesmal zählen die Punkte für die Zulassung zum Abitur. Das darf sie einfach nicht verbocken. Gestern hat sie noch bis spätabends gelernt und heute Morgen dafür fast verschlafen. Hektisch rennt sie aus dem Haus, schnappt sich ihr Rad und tritt kräftig in die Pedale. Als sie den Fahrtwind in ihren Haaren spürt, merkt sie, dass sie in der Eile ihren Helm vergessen hat. Sie kehrt um, holt ihren Helm und ist nun noch mehr in Eile. Sie erhöht das Tempo und geht im Kopf mögliche Klausuraufgaben durch. Wie war noch mal die Formel für ... Stopp! Das Auto vor ihr hat unbemerkt gebremst und Judith stößt abrupt damit zusammen. Bis auf einige schmerzhafteste Prellungen und den Schrecken ist nichts passiert. Dank Helm, gerade noch mal gut gegangen.

BELASTUNG & BEANSPRUCHUNG

Liebeskummer deluxe

Tim läuft zum Sport und denkt an Mila. Eigentlich denkt er immer an Mila, seit sie neu in seine Klasse gekommen ist. Aber wahrscheinlich ist er ihr bisher noch nicht mal aufgefallen. Irgendwie beachtet sie ihn überhaupt nicht und als sich neulich zufällig ihre Blicke trafen, hat sie gleich irgendwas zu ihren Freundinnen gesagt und alle haben gekichert. Ob er ihr einfach mal schreiben soll? Das ist so viel einfacher, als sie anzusprechen, und sie kann es in Ruhe zu Hause lesen. Tim überlegt. Plötzlich streift etwas unsanft seine Schulter und er kann nur noch zusehen, wie eine Radfaherin zu Boden geht. Schockiert realisiert Tim, dass er mitten auf dem Radweg steht. Zum Glück hat die Frau sich nicht ernsthaft verletzt.





Trennung der Eltern

Scheidungskind, Pendeln zwischen Mama und Papa, komische Geburtstagsfeiern, sich entscheiden müssen... Raphael schießen die Gedanken nur so durch den Kopf. Sie werden sich trennen, haben ihm seine Eltern gestern Abend offenbart. Ihn vor die endgültige Entscheidung gestellt, aber ohne ihm erklären zu können, was genau das für ihn bedeutet und wie sie sich eine Zukunft jetzt vorstellen. Benommen läuft er langsam Richtung Bushaltestelle, als er bemerkt, dass der Bus dort gerade zum Anfahren ansetzt. Wütend rennt er los, auf die Fahrbahn, dem Bus hinterher, ohne auf seine Umgebung zu achten. Plötzlich hört er ein Hupen hinter sich und merkt erst jetzt, dass er schon mitten auf der Straße steht.

Meine Story. Deine Story.

Mobbing

Was ist bloß los? Nicht genug, dass plötzlich alle aufhören zu reden, wenn sie vorbeiläuft. Jetzt hat sogar Marta sie in der Pause total ignoriert und Sally hat sich in Geschichte von ihr weggesetzt. Irgendwas muss doch passiert sein. Fieberhaft überlegt Kyra, was sie in den letzten Tagen gesagt oder getan hat, während sie auf ihr Moped steigt. Ist es vielleicht wegen des Bildes bei Snapchat? Aber das war doch eigentlich witzig und harmlos. Vielleicht sollte sie einfach ... Gerade so bekommt sie mit, dass die Ampel auf Rot springt und kommt direkt an der Haltelinie zum Stehen. Puh, das war knapp!



GEDANKEN GÄNGE

... und wie man sie in eine positive Richtung lenken kann

Es gibt jede Menge psychische Belastungsfaktoren in der Schule. Das fängt bereits mit dem Weg zur Schule an und endet im besten Fall mit den Hausaufgaben. Dinge wie Unterrichtszeiten, Klassengröße oder Beleuchtung lassen sich meist nicht verändern. Wenn man jedoch weiß, wie sich bereits kleinere Faktoren positiv oder negativ auf das Unterrichtsgeschehen oder gar die gesamte Schullaufbahn auswirken können, kann man frühzeitig gegensteuern.



Psychische Belastungsfaktoren im schulischen Umfeld

Aufgabenstellung

(für ein konkretes Projekt, z. B. eine Hausarbeit)

- Habe ich die Aufgabe vollständig verstanden?
- Wie groß ist mein Handlungsspielraum?
- Sind die Aufgaben interessant?
- Habe ich alle nötigen Informationen?
- Trage ich Verantwortung bei der Lösung der Aufgabe?
- Reichen meine Kenntnisse aus, um die Aufgabe zu lösen?
- Beansprucht mich die Aufgabe auch emotional?

Arbeitsorganisation

(Wie teile ich mir meine Arbeit an einem Projekt ein?)

- Welche Zeit steht mir bis zur Abgabe meiner Arbeit zur Verfügung?
- Wie kann ich die Arbeit in meinen normalen Tagesablauf integrieren?
- Mit wem kann ich reden?
- Wer kann mir ggf. helfen?
- Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung (Bücher, Suchmaschinen, Computer) und wie setze ich sie effektiv ein?

Soziale Beziehungen

- Welches Verhältnis habe ich zu meinen Mitschülerinnen und Mitschülern? Mit wem fühle ich mich besonders wohl? Bei wem fühle ich mich besonders unwohl?
- Welches Verhältnis habe ich zu den Lehrerinnen und Lehrern, die die Aufgabe betreuen?
- Hat jemand eine ähnliche Aufgabe und können wir uns dazu austauschen?

Arbeitsumgebung

- In welcher Umgebung kann ich meine Aufgabe lösen?
- Fühle ich mich dort wohl?
- Fühle ich mich dort durch Lärm oder grelles Licht oder andere Faktoren gestört?
- Ist es in dem Raum zu warm oder zu kalt?
- Habe ich die Möglichkeit, diesen Raum zu verlassen? Kann ich in eine Umgebung wechseln, in der ich mich wohlfühle?

Reaktionen und Folgen von Belastungen

Unmittelbare Reaktionen	Mittel- und langfristige Folgen
<p>Stress, Ermüdung, Monotonie, Leistungsabfall</p>	<p>Unzufriedenheit, Leistungszurückhaltung, Nikotin-, Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch, Fehlzeiten, Erkrankungen ... des Muskel- und Skelettsystems, des Herz-Kreislaufsystems, des Magen-Darm-Systems, Störungen des Immunsystems, nervöse Störungen: Reizbarkeit, Depression</p>

Die Gefährdungsbeurteilung

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Es ist wichtig, eine (schulische) Belastung so früh wie möglich zu erkennen und bereits einzugreifen, wenn sich die Warnsignale häufen. Denn dann ist die Schülerin oder der Schüler noch Teil der schulischen Abläufe und hat sich weder innerlich noch physisch durch Schwänzen etc. ausgeklinkt. Wenn die Belastung ermittelt und beurteilt wurde, können sinnvolle Maßnahmen geplant werden, um gegen-

zusteuern. So helfen oft schon Gesprächsangebote, um gemeinsam zu ergründen, was hinter den Problemen steckt. Gut ist es auch, zusätzlich die Eltern einzubinden, um herauszufinden, ob es Gründe gibt, die außerhalb der Schule liegen. Nach Durchführung der entsprechenden Maßnahmen sollte die Wirksamkeit dieser immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.



Handlungsanweisung

Kreieren Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern ein fiktives Projekt, das sie für einen definierten Zeitraum ausarbeiten müssen. Welche Ansprüche, Barrieren, Ängste stellen sich den einzelnen Personen dabei ggf. in den Weg? Wie könnten die Folgen außerhalb der Schulzeit, unterwegs, auf ihren individuellen Wegen aussehen? Wie können sie diesen Belastungen entgegenwirken? Spielen Sie den Kreislauf der Gefährdungsbeurteilung mit ihnen durch.



SELBSTÜBER- SCHÄTZUNG

Selbstüberschätzung wird auch als systematische Fehleinschätzung des eigenen Könnens bzw. der eigenen Kompetenzen bezeichnet. Dies kann insbesondere im Straßenverkehr zu sehr risikoreichen Situationen führen, da mögliche Gefahrensituationen ausgeblendet werden. Selbstüberschätzung kann letztlich bei einigen Menschen sogar zu einem Flow-Erleben führen. Das Flow-Erlebnis bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht. Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zustand und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich.

Statistik

Laut aktueller Unfallstatistik des Statistischen Bundesamts waren 12,4 Prozent aller getöteten Verkehrsteilnehmenden im Jahr 2017 zwischen 18 und 24 Jahre alt. Ebenfalls zählten 16,1 Prozent aller Verletzten im Straßenverkehr zu dieser Altersgruppe, obwohl ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung bei nur 7,7 Prozent liegt.

Vor allem bei Unfällen ohne Fremdeinfluss, bei denen Fahrer oder Fahrerinnen die Kontrolle über ihr Fahrzeug verlieren, fallen Fahranfänger und Fahranfängerinnen statistisch auf. 2017 registrierte die Polizei 13.618 Unfälle mit Personenschäden dieser Art, die von 18- bis 24-Jährigen verursacht wurden. Dabei starben – über alle Altersklassen hinweg – 229 Menschen. Das entspricht 49 Prozent aller Getöteten.

Ein Grund für Selbstüberschätzung ist die Routine

„Den Stoff für die Mathearbeit kann ich mit links“, „Im Sportunterricht bin ich den anderen total überlegen“, „Ich habe alles im Griff, auch wenn ich schnell fahre“ – ein bisschen Selbstüberschätzung steckt in uns allen. Schon kleine Kinder meinen, Taschen tragen zu können, die schwerer sind als sie selbst. „Das kann ich schon!“ ist hier an der Tagesordnung. Doch auch Erwachsene schätzen sich und ihre Leistung oft viel zu positiv ein. So glauben laut einer Umfrage 94 Prozent der amerikanischen College-Professoren und -Professorinnen, mehr zu leisten als die anderen. An sich zu glauben ist richtig und wichtig, denn das gibt uns Selbstvertrauen und Motivation. Doch der Grat zwischen einem gesunden Maß an Selbstüberschätzung und Größenwahn ist schmal. Ein zu großes Ego macht uns unempfänglich für die Realität. In der Schule kann das ggf. Stress verursachen. Doch im Straßenverkehr kann Selbstüberschätzung mitunter tödlich sein.

Ein Grund für Selbstüberschätzung ist die Routine: Wer täglich den Schulweg meistert, ist sich sicher, diesen quasi blind gehen zu können. Das Gefahrenbewusstsein wird überlagert, die Aufmerksamkeit reduziert. Doch nie-

mand kann beispielsweise gleichzeitig Nachrichten checken und auf den Verkehr achten. Mehr als jeder zehnte im Straßenverkehr getötete Mensch war zu Fuß unterwegs – häufig mit dem Handy in der Hand. Dabei muss man sich eines bewusst machen: Nachrichten und Anrufe gehen nicht einfach verloren, man kann sie auch erst später in Ruhe ansehen. Die Gesundheit ist mitunter unwiderprüflich verloren.

Besonders jüngere und im Straßenverkehr unerfahrene Menschen überschätzen sich häufig selbst, wodurch folgenschwere Fehler geschehen, die im Straßenverkehr zu Unfällen führen. Das Vorschulkind überquert die Fahrbahn, ohne richtig zu gucken, an einer unübersichtlichen Stelle. Der Grundschüler liefert sich auf dem Weg zur Schule ein Radrennen mit seinen Freunden. Und die Fahranfängerin testet auf der Landstraße die Höchstgeschwindigkeit ihres Kleinwagens. In all diesen Fällen prallen Anfängerrisiko und Jugendlichkeitsrisiko als gefährliche Mischung aufeinander. Die Folge: Unnötig riskante Manöver mit teils tödlichen Folgen. So sind es im Vergleich zu anderen Altersgruppen vor allem die jungen Menschen, welche überdurchschnittlich häufig verunglücken. Wie das aussehen kann, erzählen die Menschen auf den nächsten Seiten.



Handlungsanweisung

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:

Wo hast du dich schon einmal selbst überschätzt? Fandest du eine Klassenarbeit/einen Test schon einmal sehr einfach und hast dann doch eine schlechte Note bekommen?

Woran könnte das liegen?

Hast du dich schon einmal mit der Geschwindigkeit deines Fahrrads vertan und bist viel zu schnell unterwegs gewesen? Warum war das so? Wie hast du dich dabei gefühlt?



Abidurchschnitt gerettet

Jenny ist superhappy. Eine eins in der Englischklausur. Das rettet ihr den Abidurchschnitt. Wahnsinn. Jetzt nichts wie in den Park. Die anderen warten wahrscheinlich schon. Und die wissen ja auch noch nichts von ihrer eins. Jenny schmeißt ihre Klamotten in den Rucksack, setzt den Helm auf und rast los. Mit ihrem Rennrad ist sie die Schnellste. Da holt sie niemand ein. Oder doch? Auf dem Radweg in Richtung Park überholt sie plötzlich Jan aus der 12. Kann ja wohl nicht wahr sein. Wie ist der denn drauf? Glaubt er, weil sie ein Mädchen ist, kann er sie abhängen? Beflügelt von ihrer guten Laune, tritt sie in die Pedale. Als sie auf gleicher Höhe sind, kommt ihnen plötzlich ein kleines Mädchen auf ihrem Rad entgegen. Hallo? Sie ist auf dem falschen Radweg, aber ...

SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

Unerwartetes Date

Julia schlendert gemütlich durch die Innenstadt und schaut unbeteiligt in ein Schaufenster. Plötzlich bemerkt sie die Nachricht auf ihrem Smartphone. Nein. Sie kann es nicht glauben. Jan hat ihr geschrieben. Damit hätte sie nicht mehr gerechnet. Er schafft es doch noch pünktlich zu ihrem Treffen. Um 15:00 Uhr. Um 15:00 Uhr??? Das ist in genau 5 Minuten.

Jetzt rennt sie los, um es selbst noch pünktlich zu schaffen. Sie schaut weder nach rechts noch nach links. Die Ampel kümmert sie nicht. Sie drängelt sich durch die Mensentraube der dort bei Rot Wartenden hindurch und schnellt auf die Straße.

Wie aus einem schlechten Traum erwacht, sieht und hört sie plötzlich die laut klingelnde Straßenbahn genau vor sich. Jemand fasst sie an den Arm und zieht sie schnell von den Schienen. Wie versteinert steht sie da und kann sich nicht mehr bewegen. Als die Straßenbahn vorbei ist, sieht sie den Mann, der sie gerettet hat. Noch immer ganz fassungslos bedankt sie sich bei ihm.





Der Sonne entgegen

Alex hat es endlich geschafft, sich für einen Nachmittag mit Lynn zu verabreden. Er fühlt sich unglaublich beschwingt. Ein Picknick am See. Bei dem schönen Wetter können sie mit dem Moped fahren, das wird ihr bestimmt gefallen. Und Alex kann Lynn zeigen, wie gut er sein Moped im Griff hat. Nachdem Lynn ihren Helm angelegt hat, düsen sie los. Lynn hält Alex eng umschlungen. Schönes Gefühl. Die Sonne scheint. Es ist schön warm. Alex gibt Gas. Die Landstraße in Richtung See ist ganz leer. Alex wird immer schneller. Lynn hält ihn immer fester umschlungen. Sie sagt irgendetwas, aber Alex ist wie paralysiert und fährt einfach weiter. Am See angekommen springt Lynn vom Moped, reißt sich wütend den Helm vom Kopf und schreit Alex an, während sie sich in Richtung Bushaltestelle bewegt. Was ist bloß los? Alex versteht die Welt nicht mehr.

Meine Story. Deine Story.

Virtual Reality

Es ist Sommer. Es ist heiß und es ist Wochenende. Tom ist bester Laune. Die Party bei Ole heute Abend wird der Hammer. Oles Eltern haben ein riesiges Haus mit Pool. UND: Sie sind im Urlaub! Vorher muss er aber noch zu seiner Großmutter. Er hat es seinem Vater versprochen. Sie wohnt am anderen Ende der Stadt in einem Pflegeheim und freut sich über jeden Besuch.

Tom steht oben an der Rolltreppe zur U-Bahn, als er sie unten anrauschen hört. Die darf er auf keinen Fall verpassen. Im Kopf hat er nur noch die Party. Er will noch Chips und Getränke besorgen. Außerdem muss er von Sarah noch die Bluetoothbox holen. Wieso hat er ihr die überhaupt geliehen? Er rast die Gott sei Dank völlig leere Rolltreppe hinunter und übersieht unten einen umgefallenen Papierkorb. Tom stolpert. Rollt auf den Bahnsteig und bleibt kurz vor der Bahnkante liegen. Seine neue Jeans ist hin. Ein Mädchen fasst ihm erschrocken an die Schulter und fragt, wie es ihm geht ...



KONTROLLVERLUST



Eben sitzt man noch fest im Sattel, im nächsten Moment finden die Räder auf der glatten Straße keinen Halt mehr. Alles gerät ins Rutschen und in einer unendlich langen Schrecksekunde setzt man alles daran, sein Fahrrad wieder unter Kontrolle zu bekommen. Das Herz rast, die Hände schwitzen und man muss erstmal tief durchatmen, wenn es schließlich gelingt. Kontrollverlust ist kein schönes Gefühl. Vor allem ist er die Ursache für viele schlimme Unfälle.

Hohe Risikobereitschaft und mangelnde Fahrpraxis

Über ein Drittel der Unfälle mit Personenschaden, die mit dem Mofa oder Moped von Jugendlichen verursacht werden, sind auf Kontrollverlust über das Zweirad zurückzuführen. Dabei ist es vor allem die nicht angepasste Geschwindigkeit oder falsche Einschätzung des Straßenverlaufs, welche dazu führt. Mit oftmals schweren Folgen: Auf einen solchen Fahrnfall durch Kontrollverlust ist fast jede/jeder zweite Getötete bei Unfällen, die durch 15- bis 17-Jährige verursacht werden, zurückzuführen.

Hohe Risikobereitschaft sowie noch mangelnde Fahrpraxis spielen hier eine große Rolle. So zeigt eine Studie aus den Niederlanden, dass bereits 11- bis 14-Jährige mit ihrem Fahrrad nicht nur schneller fahren als andere Altersgruppen, sondern auch vor der Überquerung von Fahrbahnen und Kreuzungen nur selten bremsen, sich kaum umsehen und mit 17 km/h die höchste durchschnittliche Fahrgeschwindigkeit erreichen.

Das Gesetz der Straße

Die unerlaubte Teilnahme am Straßenverkehr mit Rollsportgeräten wie Inline-Skates, Kickboards, Hoverboards oder Skateboards führt ebenfalls immer wieder zu Unfällen durch Kontrollverlust.

Hierbei können je nach Fahrverhalten Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 50 km/h erreicht werden – bei sehr eingeschränkter Bremsfähigkeit. Auch das sogenannte „Frisieren“ von Motorzweirädern und die folgende Überschreitung der fahrzeugklassenspezifischen Höchstgeschwindigkeiten führen dazu, dass man die Kontrolle über sein Fahrzeug verliert.

Riskante Mutproben

Tödliche Verletzungen von Jugendlichen im Straßenverkehr durch Kontrollverlust sind nicht selten auch die Folge von riskanten Mutproben: Sie balancieren auf Geländern von Autobahnbrücken, rennen über stark befahrene Straßen, Lehnen sich aus dem Fenster eines fahrenden Autos, hängen sich mit Inline-Skates an andere Fahrzeuge oder fahren ohne Führerschein.

Eine gefährliche Mischung!

Riskantes (Fahr-) Verhalten, hohe Risikobereitschaft und oft mangelnde Fahrpraxis sind eine gefährliche Mischung. Kommt es zum Kontrollverlust, hat man quasi keine Chance mehr, zu reagieren, sondern wird zum passiven Spielball. Was dabei passieren kann, zeigen die Geschichten auf den nächsten Seiten.



Handlungsanweisung

Arbeiten Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern heraus, was sie unter Kontrollverlust verstehen. Wodurch kann man die Kontrolle verlieren?

Worüber kann man die Kontrolle verlieren? Auch über die eigenen Gedanken? Was kann dann passieren und kann es zum Kontrollverlust über ein Fahrzeug führen?

Wer kennt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren? Wie ist das und kann man eingreifen, bevor etwas passiert?



Das neue Rennrad

Auf das neue Rad hat Elias mächtig lange gespart. Den Rest haben die Eltern dazugegeben. Es ist einfach nur klasse, sieht genial aus und ist megaschnell.

Elias kann kaum abwarten, was die Leute aus seiner Clique sagen werden. Er schwingt sich auf den Sattel und schießt los.

Unglaublich, wie wendig das Rad ist. Er schlängelt sich geschickt zwischen den viel langsameren Pkw durch die dichte Rushhour der Stadt. Plötzlich schert ein Auto aus. Damit konnte er nicht rechnen. Er zieht heftig an der Bremse und unterschätzt dabei auch deren Wirksamkeit. Um ein Haar wäre er über den Lenker mitten in den Verkehr geflogen.

KONTROLLVERLUST

Immer bis ganz nach vorn

Laura liebt ihre kleine Vespa. Ein Erbstück von ihrer Mama. Ihr Vater hat sie komplett generalüberholt. Mit den eigenen Händen. Laura hat mitgeholfen. Es ist IHR Baby. Sie kennt es in- und auswendig. Auch wenn es ihr mal nicht so gut geht. Auf der Vespa hat sie das Gefühl, mit Flügeln unterwegs zu sein. Auf dem Weg zu Naty muss sie ein Stück über Land fahren. Und schon wieder ist die Schranke geschlossen. Laura ist sauer und versucht, langsam rechts an den stehenden Fahrzeugen vor zur Schranke zu fahren. Während sie durch den toten Winkel eines LKW fährt, öffnet sich dessen Beifahrertür und ein Mann springt heraus. Direkt vor Lauras Moped. Sie schreit, schafft es nicht mehr zu bremsen, springt von dem Moped und lässt es einfach zur anderen Seite in den Graben fallen. Der Mann steht schimpfend in einer Pfütze, in die er vor Schreck gesprungen ist. Laura zittert und entschuldigt sich, während sie merkt, dass ihr die Tränen kommen. Die Vespa liegt total verbeult im Graben.





Gar nicht gemerkt

..... und dann sagt Herr Franke: „Na, das könntest du auch schon mal besser!“ als er Sari die Arbeit wiedergibt. Der weiß doch gar nicht, was bei mir los ist!“, ärgert sich Sari. Lisa, die sie direkt auf dem Nachhauseweg angerufen hat, versucht, sie zu beruhigen. Sari bleibt stehen und hört ihr zu. Plötzlich nimmt sie eine Bewegung von links wahr und springt instinktiv zurück. Geschockt lässt sie das Handy sinken: Wie konnte sie nur auf den Straßenbahnschienen stehen bleiben? Lisa redet unbeeindruckt weiter. Sie hat die gefährliche Situation durchs Handy schließlich gar nicht mitbekommen. „Lisa? Ich muss jetzt erst mal nach Hause.“ Sari drückt das Gespräch weg.


Meine Story. Deine Story.

Einfach nicht sein Tag

Ben schaut auf die Uhr. Mist, das schafft er bestimmt nicht mehr. Und dann regnet es auch noch in Strömen. Heute ist echt nicht sein Tag. Klitschnass rennt er los, um wenigstens noch ein paar Minuten rauszuholen. Geschickt weicht er den langsam Gehenden mit ihren Regenschirmen aus. Vielleicht schafft er es ja doch noch und enttäuscht Anna nicht. Doch auf einmal reißt sich direkt vor ihm ein kleines Mädchen von der Hand der Mutter los, um in eine Pfütze zu springen. Um ein Haar hätte er die Kleine umgerannt. Die Mutter schimpft ihm hinterher, während er schon wieder weiterrennt. Die hätte auch mal besser aufpassen können, denkt er.



FAHRBAHNSCHÄDEN & STRAßENBAULICHE MÄNGEL



Schlaglöcher, Rollsplitt, Spurrinnen und Bodenwellen: Wo manche Menschen sich höchstens um Stoßdämpfer und Reifen sorgen, werden Fahrbahnschäden für andere, besonders zu Fuß, auf dem Fahrrad, Moped oder Motorroller, zur echten Gefahr. Denn bei Unachtsamkeit drohen schnell schwere Stürze. Unfallursache Schlagloch.

Straßenschäden werden gerade einmal bei 0,5 Prozent aller Unfälle mit Verletzten und Getöteten als Unfallursache angegeben. Doch die Dunkelziffer dürfte höher liegen. Denn wer wegen eines Schlaglochs verunglückt und dabei zu schnell unterwegs war, fällt in die Statistik des Fehlverhaltens. Als Unfallursache wird das Schlagloch so gar nicht mehr mitgezählt, auch wenn auf einer intakten Straße nichts passiert wäre. Doch Straßenschäden sind auch bei vorschriftsmäßiger Fahrweise gerade für Zweiradfahrende gefährlich.

Gefahren auf Fuß- und Radwegen

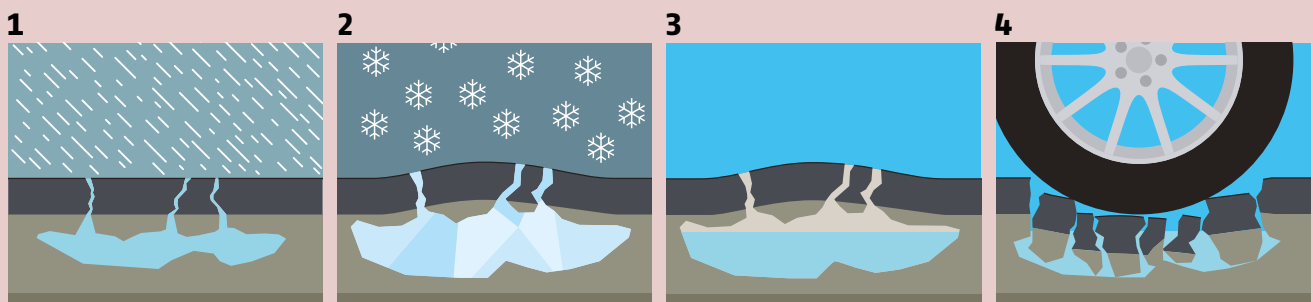
Die Gefahr lauert nicht nur auf der Fahrbahn: Gerade nach strengen Wintern haben auch Fuß- und Radwege starke Schäden davongetragen. Kommen hier weitere Faktoren wie schlechte Sicht oder Ablenkung und Unkonzentriertheit dazu, sind Unfälle quasi vorprogrammiert. Weitere Faktoren bei Fahrrädern sind abgefahrene Reifen oder ein falscher Reifendruck. Ist er zu hoch, reichen

bereits kleinere Unebenheiten wie Steine oder Wurzeln aus, den Lenker zu verschlagen und die Sturzgefahr zu erhöhen. Auf Fußwegen sorgen gelöste, abgesackte oder emporstehende Gehwegplatten häufig für Unfälle. Frost und Eis, aber auch Ameisen und Ratten, die den Untergrund durchgraben, setzen der Stabilität der Platten zu.

Mängel frühzeitig erkennen

Auf Fahrbahnschäden und straßenbauliche Mängel als Unfallursache hat man zunächst keinen Einfluss, da dieser Faktor von außen kommt. Wer jedoch die Schäden frühzeitig als Gefährdung erkennt, kann angemessen reagieren und die eigene Fahrweise sowie das Tempo entsprechend anpassen.

So entstehen Schlaglöcher



© www.adac.de

- 1. Bei altem, sprödem Asphalt oder schlecht geflickter Straße dringt das Wasser bis in die Schotterdecke unter der Fahrbahndecke vor.**
- 2. Im Winter gefriert das Wasser dort zu Eis, das sich ausdehnt und den Asphalt nach oben hebt.**
- 3. Nachdem das Wasser wieder getaut ist, bleiben unter der angehobenen Fahrbahndecke Wasserlachen zurück.**
- 4. Über dem aufgeweichten Untergrund bricht die Fahrbahndecke unter dem Gewicht der Fahrzeuge ein und zerbröckelt.**

Straßenschäden nicht nur im Winter

Doch nicht nur nach dem Winter muss man mit Straßenschäden rechnen. In besonders heißen Sommern lassen sogenannte Blow-ups die Betonplatten förmlich platzen. Aufwölbungen oder Schlaglöcher können dadurch urplötzlich entstehen, was sie bei höheren Geschwindigkeiten zu einem unfallträchtigen Hindernis macht.

Außerdem bilden sich bei weichem Asphalt schneller Spurrillen, die oft nur schwer zu erkennen sind. Bei starkem Regen besteht dann erhöhte Aquaplaning-Gefahr. Sogar Beton dehnt sich bei hohen Temperaturen aus, so dass sich hitzebedingt ganze Platten verschieben.



Handlungsanweisung

Mängel im Straßenbelag, lange Baustellen, gesperrte Straßenabschnitte. Das ist lästig, hat aber auch seine – meistens natürlichen – Ursachen. Wie verändert sich dadurch das eigene Verhalten? Ist man sauer oder eher verständnisvoll, wenn man durch so einen Mangel an seinem alltäglichen Weg gehindert wird? Wie reagieren wir im Falle der Unmut? Richtet sich unsere Wut auch gegen die Menschen, die auf der Baustelle arbeiten und ja eigentlich die Schäden beheben? Und reagieren wir unbedacht und bringen ggf. sogar uns selbst oder andere dadurch in Gefahr? Diskutieren Sie das mit den Schülerinnen und Schülern.



Pünktlich zum Wettkampf

Schon wieder zu spät. Erst letzte Woche hatte Samuel es nicht pünktlich geschafft. Er musste seiner Mutter helfen. Wie soll man das den Sportfreunden erklären, wenn ein wichtiger Wettkampf ansteht? Heute will er auf jeden Fall pünktlich sein. Eigentlich hat er geplant, vor den anderen in der Umkleidekabine zu stehen. Und jetzt das. Die Straße ist gesperrt. Wieso bloß? Letzte Woche war hier gar nichts. Samuel überlegt kurz. Die alternative Strecke ist weiter, führt aber durch eine 30 km/h Zone. Da kann man ruhig mal etwas mehr Gas geben. Er dreht um und fährt los. Die 30er Zone ist völlig leer. Samuel gibt Gas. Sein Tacho zeigt 50 km/h. Plötzlich: ... Bling ... Das rote Licht des ausgelösten Blitzers lässt ihn erstarren. Er kann sich kaum auf seinem Moped halten. So ein Mist. Damit hatte er nicht gerechnet.

FAHRBAHNSCHÄDEN & STRAßENBAULICHE MÄNGEL

Schienenersatzverkehr

Schienenersatzverkehr. Toll. Isas Timing ist im Eimer. Was macht sie denn jetzt nur? Der Ersatzbus kommt erst in 10 Minuten. Soll das ein Witz sein? Ausgerechnet heute. Isas großer Traum ist es, nach dem Abitur eine Ausbildung zur Mediendesignerin zu machen. Heute hat sie einen Termin in einer Werbeagentur. Die Geschäftsführung möchte sie kennenlernen. Sie ist ständig unterwegs und es hat fast ein halbes Jahr gedauert, diesen Termin zu bekommen. Isa ist panisch. Sie rennt im Dauerlauf, ohne Rücksicht auf andere, Ampeln oder Kreuzungen. Als die Ampel auf Rot springt, schaut sie sich kurz um. Die Fahrzeuge starten gerade. Das schafft sie noch. Plötzlich stolpert sie. Ein heftiger Schmerz schießt vom Knöchel bis in ihren Kopf. Isa liegt mitten auf der Straße. Diese dummen Straßenbahnschienen. Isa hat Schmerzen und ärgert sich. Mittlerweile ist die Ampel wieder grün. Ein paar Umstehende eilen ihr zu Hilfe. Mit dem Ersatzbus wäre sie wahrscheinlich schon in der Agentur angekommen. Ohne Bänderriss.





Sonntagsausflug

Niklas Familie hat neue Fahrräder. Auch sein Rad ist ganz neu. Ein Geschenk zum Geburtstag. Also hat sich Niklas überreden lassen, beim Sonntagsausflug ins Münsterland mitzufahren. Er versteht sich gut mit seinen Eltern und auch mit seiner kleinen Schwester Greta. Die ist 7 und auf dem Fahrrad noch nicht so sicher.

Das Wetter ist toll. Dementsprechend viel ist auf den Fahrradwegen los. Es ist kaum möglich, in der Gruppe zusammenzubleiben. Überholen ist sinnlos. Der Gegenverkehr ist zu stark. Plötzlich hört Niklas weit hinten einen Schrei. War das Greta? Niklas hält an und geht zurück. Greta liegt weinend mit ihrem Rad neben einem großen Schlagloch, dem sie nicht ausweichen konnte. Jetzt ist es gut, den großen Bruder an ihrer Seite zu haben.

Meine Story. Deine Story.

Nur über die Straße

Tobi will schnell noch zu Sarah. Danach zum Sport. Der Montag ist echt immer hektisch. Der Weg zu Sarah ist weit, aber mit dem Bus fahren lohnt sich auch nicht. Also läuft er. Er muss über mehrere Ampelkreuzungen. Das nervt und hält auf. Andererseits – die Straßen sind so stark befahren. Man würde es eh nicht hinüberschaffen. An der letzten Ampel steht eine alte Dame mit einer Gehhilfe. Tobi rennt auf die Ampel zu und bemerkt, dass sie außer Funktion ist. Die Dame steht völlig eingeschüchtert an der Straßenkante und schaut hilflos zu ihm auf. Er überlegt kurz, einfach weiterzurennen. Dann spricht er die Dame an. „Kann ich Ihnen behilflich sein?“ Die Dame lächelt dankbar. „Oh ja bitte. Vielen lieben Dank. Ich traue mich nicht allein. Bin letztens mal mit dem Rollator im Kopfsteinpflaster hängen geblieben. Da hätte mich ein Auto fast überfahren.“ Tobi reicht der Dame seinen Arm und führt sie langsam und sicher über die Straße. Mit festem Blick signalisiert er den Fahrzeugen, aufmerksam zu sein. Die Dame ist glücklich. Und Tobi ist es irgendwie auch. Obwohl er etwas zu spät kommt.





WETTBEWERB

Auf den folgenden Doppelseiten finden Sie die Informationen zu dem Wettbewerb, den wir im Rahmen der diesjährigen Jugendaktion ausschreiben.

Die Ergebnisse der Arbeiten können uns auf unterschiedlichen Wegen zur Verfügung gestellt werden. Per Post, per E-Mail oder als Upload auf unserer Website.

Ganz wichtig ist, das Formular zur Dokumentation der Wettbewerbsdurchführung vollständig ausgefüllt und zusammen mit den Wettbewerbsunterlagen einzureichen.

Nur so können wir alle Einsendungen auf unserer Website zeigen und später ggf. auch produzieren.



Einsendung per Post bitte an diese Adresse:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)
Herrn Kay Schulte
Kennwort „Jugendaktion 2019“
Jägerstraße 67 - 69
10117 Berlin

Einsendung per E-Mail bitte an diese Adresse:

kschulte@dvr.de
Betreff „Jugendaktion 2019/Beitrag“

Einsendung per Upload bitte an diese Adresse:

www.alleinunterwegs.com/wettbewerbe

**Einsendeschluss
für die Teilnahme-
beiträge ist der
29. Februar 2020!**

WETTBEWERB

Aufgabenstellung

Die Schülerinnen und Schüler sollen in Gruppenarbeit eine Mindmap erstellen. Die Herangehensweise dafür haben wir auf der nächsten Doppelseite beschrieben.

Die Mindmap soll zeigen, dass sich viele Verhaltensweisen in verschiedenen Gefahrensituationen überschneiden und mithilfe von Bildern, Zeichnungen und Kommentaren dargestellt werden. Die Teilnehmenden sollen dabei daran denken, dass man sich immer mit unterschiedlichen Verkehrsmitteln im Straßenverkehr bewegt.

Bitte auch die die Fragestellungen in den Sprechblasen berücksichtigen.

Ablenkung

... durch WhatsApp-Nachrichten
... bei schlechtem Wetter
... bei Stress
...



Kontrollverlust

... wenn man abgelenkt ist
... mit dem neuen Fahrzeug
... bei straßenbaulichen Mängeln
...



Was kann passieren, wenn mich eine Nachricht belastet und gleichzeitig ablenkt?

In welchen Situationen kann Selbstüberschätzung zu Kontrollverlust führen?

IC

Wie können mich seelische Belastungen ablenken?



Weshalb können straßenbauliche Mängel zum Kontrollverlust führen? Wie kann ich den Kontrollverlust durch Schäden an der Fahrbahn vermeiden?

Welche Möglichkeiten gibt es, diese Gefährdungsfaktoren zu minimieren? Habe ich selbst Einfluss darauf?

Selbstüberschätzung

... bei Flugzeugen im Bauch
... durch eine bestandene Prüfung
... der eigenen Kraft
...



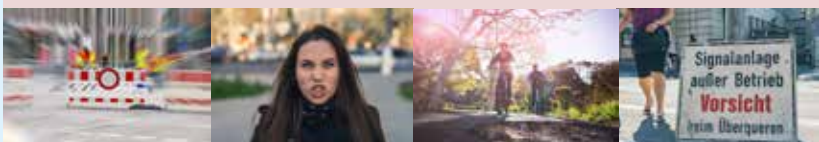
Belastung & Beanspruchung

... im Verein
... zu Hause
... durch Mobbing
...



Fahrbahnschäden & straßenbauliche Mängel

... bei Straßensperrungen
... an defekten Ampelkreuzungen
... mit dem Fahrrad
...



WETTBEWERB

Herangehensweise



Vorbereitung:

- 1) Aufteilung der Klasse/des Kurses in 5 Gruppen
- 2) Verteilung der Gefährdungen (Ablenkung, Belastung, Selbstüberschätzung, Kontrollverlust, Straßenmängel) auf jeweils eine der Gruppen
- 3) Selbstbeobachtung über den Zeitraum einer Woche
>> Alle Wege hinsichtlich der jeweiligen Gefährdung (siehe rechte Seite)

Gruppeninterne Auswertung

- Wo liegen die größten Gefährdungen?
- Zusammenführung der Beobachtungsergebnisse in einem Gefährdungsprotokoll mit Vorschlägen zur Gefährdungsminimierung

Gemeinsame Auswertung

- Gruppen 1 bis 5 präsentieren ihre Ergebnisse den anderen Gruppen.
- Wo ergeben sich Überschneidungen?
- Resultierendes Fazit: Wie kann ich welche Gefährdung minimieren?
- Anlegen einer gemeinsamen Mindmap (unterstützt durch Fotos, Notizen, Zitate, Zeitungsausschnitte etc.)
- Fotografieren der finalisierten Mindmap
- **Einsendung des Fotos über einen der auf Seite 31 beschriebenen Wege bis spätestens 29. Februar 2020**

Gruppe 1

ABLENKUNG

Gruppe 2

**FAHRBAHNSCHÄDEN
& STRAßENBAU-
LICHE MÄNGEL**

Selbstbeobachtung für den
Zeitraum einer Woche

Gruppe 4

**SELBSTÜBER-
SCHÄTZUNG**

**BELASTUNG &
BEANSPRUCHUNG**

Gruppe 3

**KONTROLL-
VERLUST**

Gruppe 5



Ein Gefährdungsprotokoll
je Gruppe erstellen.



Ergebnisse aus dem Gefährdungsprotokoll vor
den anderen vier Gruppen präsentieren.
Eine gemeinsame Mindmap erstellen.

Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)
Auguststraße 29
53229 Bonn
Hauptstadtbüro
Jägerstraße 67-69
10117 Berlin
T +49(0)30 22 66 771 0
F +49(0)30 22 66 771 29
E info@dvr.de

Fachliche Beratung:

Kay Schulte, Anett Stadelmann,
Olivera Scheibner, Marita Menzel

Konzept, Layout, Texte:

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen
2019

Quellen:

Psychische Belastungen | Handlungskonzept zur Gefährdungsbeurteilung |
Hamburg

<https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/TransportVerkehr/TransportVerkehr.html>

Flow-Theorie, Csikszentmihalyi (1985, 1990)

www.adac.de // Schaubild „So entstehen Schlaglöcher“

www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_12.pdf

Bildnachweis:

www.fotolia.com
www.shutterstock.com

www.alleinunterwegs.com
www.facebook.com/jugendaktionen

