

Frauen fahren Velo

Lietta Santinelli In der Schweiz lernen fast alle Kinder das Velofahren, es gehört sozusagen zu den Grundfertigkeiten. Anders sieht das bei der ausländischen Wohnbevölkerung aus, insbesondere bei den Frauen. In Anlehnung an Erfahrungen aus Schweden und den Niederlanden entstand 2021 im Tessin das Projekt «Donne in bicicletta» – Frauen fahren Velo. Ziel ist es, Velokurse für Migrantinnen anzubieten und ihnen damit die Möglichkeit zu geben, ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen und ihren Aktionsradius zu vergrössern.



Lietta Santinelli
Ergotherapeutin
lietta@ergoterapiapediatrica.ch

Velofahren ist bekannt für seine positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Es hält das Herzkreislauf-, das Venen- und das Arteriensystem in Schwung, erhöht den Muskeltonus, stärkt die Knochenmasse und beugt einer Gewichtszunahme oder Adipositas vor. Ausserdem unterstützt tägliche Bewegung die mentale Gesundheit und reduziert Stress. Velofahren eignet sich also bestens, um im Alltag etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Im Rahmen der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung der UNO sind in der Schweiz und in ganz Europa Massnahmen geplant, die das Velo als Sport- und Fortbewegungsmittel fördern sollen. Steigt man auf das Velo als Verkehrsmittel um, reduziert das die CO₂-Emissionen und hilft, die Klimaerwärmung zu begrenzen. In verschiedenen Kantonen ist das Velofahren daher auf der politischen, wirtschaftlichen und sozialen Ebene zum Thema geworden, was den Ausbau von Velowegen ermöglicht und das Stadtbild verändert hat. Die Entwicklung von Elektrovelos, die es auch weniger trainierten Personen erlauben, steile Wege oder lange Distanzen zurückzulegen, Cargo-bikes für den Transport von schweren oder grossen Gegenständen sowie Bike-Sharing-Möglichkeiten haben dazu beigetragen, dass viele die umweltschädlichen Verkehrsmittel in der Garage lassen und sich für billigere und agilere Transportmittel entscheiden.

Kinder und Velofahren

In der Schweiz lernen fast alle Kinder das Velofahren, meist in der Familie, manchmal im Freundeskreis, selten in Kursen (Schmassmann et al., 2021). Velofahren ist eine wichtige Fertigkeit, die viele Möglichkeiten eröffnet: in die Schule fahren, Freund*innen treffen, an Freizeitaktivitäten teilnehmen oder Zeit draussen und mit der Familie verbringen. In vielen Städten stellen Schulen Velos zur Verfügung, um die Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu fördern und die Verkehrssicherheit der Kinder zu trainieren. Projekte wie «bike2school» werden von der öffentlichen Hand

gefördert, um die Kinder zu motivieren, für den Schulweg das Velo zu nehmen. Velofahren ist zu einem wichtigen Faktor geworden, um am sozialen Leben teilzuhaben.

Seit der Gründung des Ergotherapiezentrum für Kinder «Centro Ergoterapia Pediatrica CEP Bellinzona» im Jahr 2004 bieten wir Velokurse für Kinder an. Die Idee war, die soziale Teilhabe von Kindern mit primär oder sekundär motorischen Schwierigkeiten zu verbessern und damit ihre Teilnahme an schulischen und Freizeitaktivitäten zu fördern. Über die Jahre haben wir die Kurse auch für Kinder ohne eigentliche motorische Schwierigkeiten geöffnet. Diese Kinder hatten meist bereits mit Angehörigen oder im Freundeskreis erste Fahrversuche gemacht. Manche lebten in wenig bewegungsfreudigen oder sehr um die Sicherheit besorgten Familien, bei manchen waren die ersten Versuche gescheitert, sodass das Kind das Velofahren wieder aufgegeben hatte. Kinder, die mit sieben Jahren noch nicht Velo fahren können, schämen sich oft, dies vor Gleichaltrigen zuzugeben. Sie wagen in der Folge auch keine Lernversuche mehr und geben vor, kein Interesse daran zu haben.

Wir wissen, dass die Familie eine entscheidende Rolle spielt, wenn es um die Freude an der Bewegung und um gesundheitsrelevantes Verhalten geht. Entsprechend müssen die Aktivitäten mit Kindern auch mit dem familiären Umfeld abgestimmt werden. Velofahren ist hier keine Ausnahme: Die Eltern der Kinder, die an unseren Kursen teilnahmen, fuhren selbst nicht Velo, insbesondere die Mütter.

Eine Genderfrage

Statistiken aus dem Jahr 2020 zeigen, dass 42 % der Erwachsenen in der Schweiz Velo fahren; Männer vor allem in ihrer Freizeit, Frauen vor allem im Alltag. Bei der ausländischen Wohnbevölkerung der Schweiz sinkt der Anteil auf 36 %, dies auch im Zusammenhang mit ihrer sozioökonomischen Situation: Die Velonutzung steigt bei höherem Bildungsniveau. Auch

wenn es keine Statistiken dazu gibt, ob bei der Velonutzung der ausländischen Wohnbevölkerung ein Gender-Unterschied besteht, beobachten wir doch, dass in der Stadt weniger Migrantinnen mit dem Velo unterwegs sind. Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. In einigen Ländern (Iran, Afghanistan, Nordkorea) ist das Velofahren für Frauen noch immer verboten. In anderen Ländern sind sie oftmals abschätzigen Bemerkungen ausgesetzt, werden negativ beurteilt oder gar belästigt. Sind sie zudem verpflichtet, eine Ganzkörperbedeckung zu tragen, erhöht sich das Unfallrisiko im Strassenverkehr.

So kommen diese Frauen in die Schweiz, ohne in ihrer Kindheit die Möglichkeit gehabt zu haben, das Velofahren zu lernen. Die Angst zu stürzen oder sich dem Blick der anderen auszusetzen, können den Lernprozess empfindlich stören.

Unterschiede in der Nutzung

Studien zeigen, dass es bei der Velonutzung Gender-Unterschiede gibt. Zunächst ist festzustellen, dass Frauen Velofahren eher als gefährliche Aktivität wahrnehmen und sich sicherheitsbewusster verhalten als Männer. Sobald Städte vermehrt auf Velowege setzen, zeigt sich ein signifikanter Anstieg an Velofahrerinnen (Battiston et al., 2023). Auch haben Frauen weniger Vertrauen in ihre Fahrkompetenz (Goel et al., 2022). Eine irländische Studie zeigt, dass Eltern ihre Töchter im Vergleich zu den Söhnen weniger ermutigen, mit dem Velo zur Schule zu fahren (Higgings, 2022).

«Donne in biciclette» – Frauen fahren Velo

Die Idee, bei uns Velokurse für Frauen mit Migrationshintergrund anzubieten, entstand 2021. Ähnliche Projekte gab es zuvor schon in Schweden und in den Niederlanden. Wir nahmen Kontakt auf mit der Kooperative Baobab, die seit 2015 besteht, sich für Solidarität, Gemeinschaft und sozialen Zusammenhalt engagiert und gemeinnützige Aktivitäten für Familien, Jugendliche und Kinder organisiert. Damit sicherten wir uns auch eine finanzielle Unterstützung des Kantons. Anschliessend organisierten wir vier Velos der Marke Graziella sowie Helme, suchten uns einen Schulhof mit leichtem Gefälle und entschieden, dass der Kurs für Frauen kostenlos sein und eine Betreuung für Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren angeboten werden sollte. Jede Teilnehmerin sollte während einer Woche in den Sommerferien viermal eine Betreuung von eineinviertel Stunden durch eine Ergotherapeutin erhalten.

Wir schrieben ein Inserat, das von Baobab und über die sozialen Netzwerke verbreitet wurde, und erhielten sofort die Anmeldungen der ersten vier Frauen. Im Jahr darauf, 2022, wiederholten wir den Kurs, diesmal mit zwei Gruppen. Bis heute haben zwölf Frauen mit uns das Velofahren gelernt.

Der Kursablauf

Der Kurs beginnt mit einer Begrüssung bei Kaffee und Gipfeli. Die Theorie-Inputs werden auf ein Minimum reduziert, da die Teilnehmerinnen meist nicht so gut Italienisch verstehen. Dann kommt der praktische Teil. Zunächst hält die Ergotherapeutin das Velo mit einer Hand am Sattel und einer an der Lenkstange, während die Teilnehmerin lernt, in die Pedale zu treten und ein Gefühl für diese neue Art der Bewegung zu entwickeln. Mit der Zeit wird das Gleichgewicht nur noch durch eine Hand am Sattel unterstützt, später am T-Shirt. Wenn die Teilnehmerin sich bereit fühlt, wird die Hilfestellung ganz weggelassen und die Ergotherapeutin läuft nur noch an der Seite mit, um bei Schwierigkeiten einzugreifen. Wenn die Teilnehmerin alleine in die Pedale treten und fahren kann, zeigt die Ergotherapeutin, wie man bremst, Kurven fährt, leichte Gefälle und kleine Hindernisse wie Wurzeln überwindet. Manchmal braucht es zwei Therapeutinnen für die Hilfestellung, wobei eine sich als visueller Anker platziert, damit die Teilnehmerin den Blick nicht auf ihre Füsse richtet. Bei manchen Frauen wurden die ersten beiden Kursteile nur dazu verwendet, Angst abzubauen. Es gab auch eine Teilnehmerin, die viel Unterstützung brauchte, bis sie alleine in die Pedalen treten konnte. Die Erfolgsquote ist allerdings erfreulich: Alle Teilnehmerinnen, die wir bisher betreut haben, konnten nachher Velo fahren.



Velofahren birgt einige Vorteile: Das klimafreundliche Fortbewegungsmittel unterstützt die Gesundheit, erhöht den Aktionsradius und ermöglicht die Teilhabe an Freizeitaktivitäten.

© Adobe Stock

Erfahrungsberichte der Frauen

Im vergangenen Jahr, also 2023, wollten wir Informationen über den Nutzen des Projekts und über die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen zusammentragen. Wir schickten Baobab dazu einen entsprechenden Fragebogen. Die Kooperative kontaktierte die Teil-

nehmerinnen und half bei sprachlichen Barrieren, die Fragen zu beantworten. Acht von zwölf Frauen beantworteten den Fragebogen. Das Durchschnittsalter betrug 42,5 Jahre. Vier Frauen stammten ursprünglich aus Eritrea, die anderen aus Peru, Sri Lanka, Indien und der Türkei. Vier der Frauen hatten bereits als Kinder das Velofahren probiert, aber nicht gelernt. Zusammen hatten die Frauen 21 Kinder, die allesamt Velo fahren konnten (mit Ausnahme der Kleinkinder unter fünf Jahren). Drei der Frauen hatten eine Teilzeitanstellung, fünf waren Hausfrauen, eine von ihnen arbeitete zusätzlich als Freiwillige.

Motivationsgründe

Was war die Motivation der Frauen, Velo fahren zu lernen? Die Lust, etwas mit der Familie zu unternehmen (4) sowie Neues zu lernen (4) wurden von den meisten Frauen genannt, gefolgt von dem Wunsch, etwas für die eigene Gesundheit zu tun (3), sich selbst herauszufordern (3) und weiterzukommen (3). Ebenfalls erwähnt wurde die Möglichkeit, Besorgungen schneller erledigen zu können (2), Erleichterungen im persönlichen Alltag (2), die eigene Zufriedenheit (2) oder der Nutzen für das Arbeitsleben (1). Die letzte Aussage kam von einer Dolmetscherin, die für die Polizei, das Gericht und das Spital arbeitet. Dank der neuen Mobilität konnte sie nun mehr Aufträge übernehmen. Eine Frau nahm am Kurs teil, weil eine Freundin sie mitgenommen hatte.

Anschliessend fragten wir die Teilnehmerinnen, wie sie die Relevanz des Velofahrens, ihre Kompetenz und ihre Zufriedenheit auf einer Likert-Skala von 1 bis 6 einschätzen würden. Durchschnittlich wurde die Relevanz mit 4,62 von 6 angegeben, wenn man jedoch die Teilnehmerin, die nur der Freundin zuliebe mitgekommen war, nicht rechnet, erhält man einen Durchschnitt von 5, was zeigt, dass der Nutzen des Velofahrens als bedeutend eingeschätzt wird. In Bezug auf die Kompetenz liegt der Durchschnitt allerdings nur bei 4. Hier bräuchte es laut Teilnehmerinnen mehr Übungstage, eine Vermittlung der Verkehrsregeln und Trainings ausserhalb des Schulhofs, um sich auch im Strassenverkehr sicher zu fühlen.

Die Zufriedenheit liegt bei 5,25 und alle Frauen gaben an, dass sie den Kurs weiterempfehlen würden. Zum Schluss fragten wir, ob sie das Velo auch heute noch nutzen würden. Vier der Frauen besitzen kein Velo, können es also auch nicht nutzen. Bei den vier Velobesitzerinnen benutzen es die Hälfte einmal, die anderen zweimal pro Woche. Verwendet wird es in Zusammenhang mit einer Beschäftigung (Einkauf) und als Mittel für Bewegung oder Sport und für die Freizeit (Aktivitäten mit der Familie) – drei wichtige Faktoren für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Dann gab es auch die Möglichkeit für Kommentare oder Vorschläge. Bezogen auf die anderen Teilnehmerinnen: «Mir hat es gefallen, mit anderen Frauen zusammen zu lernen; ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine bin.» Bezogen auf ihren Alltag: «Ich habe es geschätzt, dass ich meine Kinder mitbringen konnte.» Bezogen auf die Wahrnehmung von Kompetenz und Selbstvertrauen: «Ich fand es schön, dass die Lehrerinnen nett waren und uns ermutigt haben.» Und bezogen auf das Bedürfnis nach Sicherheit: «Alle konnten im eigenen Tempo und sicher das Velofahren lernen.»

Blick in die Zukunft

Unser Projekt wird in Zusammenarbeit mit der Kooperative Baobab 2024 erneut durchgeführt, diesmal mit mehr Teilnehmerinnen pro Gruppe und mit finanzieller Unterstützung des kantonalen Integrationsprogramms (KIP-Fonds). Wir nahmen Kontakt auf mit Organisationen, die Velos zu einem günstigen Preis anbieten könnten, um die Hürden für einen Velokauf zu senken. Da es für jede Teilnehmerin eine Lehrerin braucht, möchten wir nun Freiwillige ausbilden, um mehr Frauen aufnehmen zu können, ohne die Kosten zu erhöhen (s. Kasten links). Ideal wäre auch, die Finanzierungsquellen zu diversifizieren.

Dank der neuen Mobilität kann die Teilnehmerin mehr Aufträge als Dolmetscherin übernehmen.

Ein Faktor der weiblichen Emanzipation

Velofahren kommt nicht nur der Gesundheit zugute und bekämpft den Klimawandel, es verringert auch soziale Ungleichheiten und erhöht die soziale Gerechtigkeit. Die Frauen können ihr Selbstvertrauen stärken und ihren Bewegungsradius vergrössern, was ihnen Vorteile auf dem Arbeitsmarkt verschaffen und so den sozioökonomischen Status der Familie verbessern kann. Frauen, die zuhause arbeiten, können die Arbeiten schneller ausführen – so bleibt ihnen mehr Zeit für Kursbesuche oder ein freiwilliges Engagement. Schliesslich ermöglicht das Velofahren auch Aktivitäten mit der Familie und den Zugang zu gesellschaftlichen Anlässen wie beispielsweise verschiedene SlowUp-Veranstaltungen, was sich nicht nur positiv auf die soziale Teilhabe auswirkt, sondern auch auf die Bildung, insbesondere auf den Bildungsweg der Mädchen. In dieser Hinsicht kann das Velo als Faktor der weiblichen Emanzipation gesehen werden.

Literaturnachweis:

Online unter > ergotherapie.ch > Mitgliederbereich > PR + Medien > Zeitschrift oder via QR-Code:



Möchten Sie sich engagieren?

Melden Sie sich als Freiwillige oder gründen Sie eine eigene Gruppe «Frauen fahren Velo».

Info und Kontakt:

lietta@ergoterapiapediatrica.ch