

„Fit im Auto“

Heiner Bartling

Präsident der Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V.

Hannover (24. März 2015). Es gilt das gesprochene Wort!

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich sehr, Ihnen hier heute das Training „Fit im Auto“ der Landesverkehrswacht Niedersachsen vorstellen zu können, das Bestandteil unserer gemeinsamen Aktion „Sicher und gut unterwegs“ ist.

Lassen Sie mich dazu ganz kurz ausholen und über einen Paradigmenwechsel sprechen, der in den letzten Jahrzehnten in der Wissenschaft stattgefunden hat:

Wir haben in den letzten 30 Jahren immer gesagt: Ältere Verkehrsteilnehmer sind eher schwächere und besonders schützenswerte Verkehrsteilnehmer. Es herrschte der Konsens „Alt“ ist gleich „Führerschein bzw. Auto weg“. Mit den steigenden Zahlen älterer Autofahrer ging oder geht noch immer die Befürchtung einher, dass sich die Verkehrssicherheitssituation zukünftig verschlechtern könnte.

Diese Bedenken gegen das Autofahren im Alter enthalten sicherlich einen rationalen Kern. Ganz gewiss ist es gefährlich mit ein-

geschränkter Sehfähigkeit, ungenügender Reaktionsfähigkeit und herabgesetzter Konzentrationsfähigkeit Auto zu fahren – aber das gilt für jedes Lebensalter und nicht jeder ältere Mensch ist davon betroffen. Anders ausgedrückt - das persönliche Risiko ist höchst unterschiedlich, weil auch die geistige Fitness sehr individuell ist. Aber das Nachlassen der geistigen Fitness muss nicht schicksalhaft mit dem Alter einhergehen. Wir wissen inzwischen aufgrund neuester Forschungsergebnisse von Neurologen und Gerontologen, dass die geistigen Fähigkeiten aktiv beeinflusst werden können. Insbesondere kognitive Leistungseinbußen sind durch spezifische Übungen kompensierbar – das Reaktionsvermögen, das Denken, das kann man also trainieren! Und auch die Fahrfähigkeit kann im Alter durch Training erhalten oder sogar wiedererlangt werden. Fahrerische Defizite lassen sich durch gezielte Übungen erheblich verbessern:

Es ist keine Übertreibung, wenn ich hier sage, dass man 75-Jährige durch gezielte Übungen auf den Stand von 45- bis 50-Jährigen bringen kann.

Wir als Landesverkehrswacht legen diese wissenschaftlichen Aspekte und Forschungsergebnisse schon lange unserer

Arbeit zugrunde – auch bei vielen anderen unserer Programme und Angebote stellen Übungen eben genau diese Mischung aus kognitiven und motorischen Elementen dar.

Man kann im Ergebnis also festhalten, dass es von entscheidender Bedeutung ist, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch geeignete Maßnahmen der Prävention zu erhalten und zu fördern, um das Unfallrisiko älterer Fahrer zu reduzieren.

Kurzum: Wir wollen die Senioren nicht vom Steuer weg bekommen, sondern dafür sorgen, dass in unserer immer älter werdenden Gesellschaft die Menschen möglichst lange möglichst sicher individuell, d. h. selbstbestimmt mobil bleiben.

Hier setzt nun unser Projekt „Fit im Auto“ mit all seinen Elementen an. Ziel des Projekts ist es, das Bedürfnis nach Mobilität mit dem Wunsch nach Sicherheit und dem Erkennen der eigenen Grenzen auch im Alter in Einklang zu bringen. Daher wird in dem Projekt nicht nur Theorie vermittelt, sondern hier heißt es: Mitmachen und selbst Erfahren im wahrsten Sinnen des Wortes - und zwar auch im Realverkehr!

Was heißt das nun konkret, wie läuft unser „Fit im Auto“-Training ab? Wie muss ich mir das vorstellen, werden Sie sich fragen.

Die Fit im Auto-Veranstaltungen werden von speziell ausgebildeten Moderatoren in ca. 4,5 Stunden mit 12 Personen pro Veranstaltung angeboten. Es wird erlebnisorientierte Lernformen und praxisnahe Übun-

gen geben, so dass die eigenen Probleme der Verkehrsteilnahme aus einer anderen Sicht gesehen und Lösungen gefunden werden können.

Es wird einen Erfahrungsaustausch geben, es wird über technische Neuerungen und Änderungen in der Straßenverkehrsordnung informiert, es wird die Möglichkeit geben, Seh- und Reaktionstests durchzuführen.

Und dann wird es noch spannender: Ein Teil der Gruppe geht auf einen Verkehrsübungsplatz! Beim Fahrtraining können die Teilnehmer mit dem eigenen Pkw viele Dinge trainieren: Das richtige Bremsen, das Einparken, das Wenden und Rangieren, aber auch die Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt. Geübt wird auch die individuelle Sitz- und Spiegeleinstellung.

Die anderen Teilnehmer machen eine gemeinsame Ausfahrt im Fahrschulwagen! In Kleingruppen und in Begleitung eines Fahrlehrers wird die Umgebung erkundet. Es sollen genau die Fahraufgaben trainiert werden, bei denen ältere Fahrer hauptsächlich Schwierigkeiten haben. So erfahren die Teilnehmer wo sie im wahrsten Sinne des Wortes „sicher“ sind, aber auch was sie noch besser üben sollten oder auf was sie genauer achten müssen.

Das Konzept wurde bereits im Landkreis Diepholz mit großem Erfolg erprobt. Bisher haben dort 58 Seniorinnen und Senioren daran teilgenommen. Drei dieser Teilnehmer sind heute hier und beantworten gern Ihre Fragen zu diesem Training. Der Erfolg

in Diepholz hängt nicht zuletzt vom großen Engagement des Landkreises ab. Der Landkreis beteiligt sich sowohl organisatorisch als auch finanziell an diesem Projekt. Auch in diesem Jahr stehen dort bereits fünf weitere Termine fest.

Um ein flächendeckendes Angebot zu gewährleisten wünschen wir uns ein ähnliches Engagement und die Beteiligung vieler Landkreise.

Wir freuen uns sehr, und das möchte ich an dieser Stelle hervorheben, dass der Fahrlehrerverband Niedersachsen e. V. unserer Kooperationspartner ist. Ebenfalls mit an Bord dieses Projekts ist die Verkehrsunfallforschung der MHH, die die wissenschaftliche Begleitung übernimmt. Und auch der Landessenorenrat Niedersachsen wird für unsere Sache trommeln. Auch das Verkehrs- und das Innenministerium in Niedersachsen seien hier genannt, nicht zu vergessen die Polizei Niedersachsens. Wie Sie sehen, ist dieses Projekt eine konzertierte Aktion vieler Beteiligter! Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Beteiligten und Unterstützer dieses Projekts.

Lassen Sie mich noch einmal kurz zusammenfassen: „Fit im Auto“ – das übrigens flächendeckend in Niedersachsen angeboten werden soll, so ist unser Plan – „Fit im Auto“ unterscheidet sich von allen anderen Projekten für Senioren.

Denn: Es ist nicht darauf ausgerichtet, Defizite zu kompensieren, sondern: die individuelle Fahrkompetenz zu verbessern.

Das Motto lautet also: ICH SELBER kann etwas tun, um meine (Auto)mobilität zu erhalten!

Unsere nächsten regionalen Auftaktveranstaltungen finden in den Landkreisen Osnabrück und Rotenburg statt. Termine sind zur Zeit in der Endabsprache, Die Termine werden wir zentral und unter www.fit-im-auto.de veröffentlichen.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Ansprechpartnerin

Cornelia Zieseniß
Geschäftsführerin
Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V.
0511 35772617
0172 4230890
zieseniss@landesverkehrswacht.de