



Sparkling Science >

# Wissenschaft ruft Schule Schule ruft Wissenschaft

## Forschungsprojekt

Erste Ergebnisse

## Pause bitte!

**Reloading my batteries: Jugendliche erheben und erforschen Orte, die sich zur Regeneration ihrer mentalen Leistungsfähigkeit eignen**

### Projektleitende Einrichtung

Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschafts-  
entwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung  
DI Renate Eder  
renate.eder@boku.ac.at

### Beteiligte Schulen

BRG Schopenhauerstraße, W  
GRG Laaerberg Gymnasium, W  
Lise Meitner Realgymnasium, W

### Partner aus Wirtschaft und Gesellschaft

IBO-Innenraumanalytik OG, W  
Magistratsabteilung 18 – Fachbereich Landschafts- und  
Freiraumplanung, W  
Wiener Gesundheitsförderung, Team Gesunde Stadt – Gesunde  
Organisation, W

### Wissenschaftlicher Kooperationspartner

Medizinische Universität Wien, Institut für Umwelthygiene  
Zentrum für Public Health



## Pause bitte!

Reloading my batteries: Jugendliche erheben und erforschen Orte, die sich zur Regeneration ihrer mentalen Leistungsfähigkeit eignen

Wo halten sich Jugendliche auf, wenn sie sich nach einem anstrengenden Schultag erholen wollen? Welche Orte suchen sie auf, welche Aktivitäten führen sie aus, um ihre Batterien wieder aufzuladen? Ist es beim „Facebooken“ im Café, beim „Chillen“ im Freundeskreis oder beim Spaziergang im Wald?

Das sind die Kernfragen, die im Rahmen des Sparkling Science–Projekt<sup>\*</sup> Pause bitte! gemeinsam mit Schüler/innen aus drei Wiener Schulen beantwortet werden sollen. Es wird Wert darauf gelegt, die Jugendlichen von Beginn an aktiv an allen Arbeitsschritten zu beteiligen: angefangen von der Spezifizierung der Forschungsfragen, der Auswahl der Erhebungsmethoden, bis hin zur Präsentation der Ergebnisse. Sie arbeiten in diesem inter- und transdisziplinären Projekt gemeinsam mit Wissenschaftler/innen aus den Bereichen der Erholungsplanung, Schul- und Umweltmedizin und Umwelttechnik. Mit dem Projekt Pause bitte! wird ein Thema angesprochen, das die Schüler/innen direkt betrifft und sie in ihrem unmittelbaren Lebensalltag abholt.

Um mit dem Thema vertraut zu werden, erhoben die Jugendlichen zu Beginn mittels Videodiary ihre eigenen Erholungsorte. Über 250 Videoclips wurden von den Schüler/innen gedreht und analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass für die Jugendlichen das eigene Zimmer der wichtigste Ort ist, um sich zu regenerieren, gefolgt von städtischen Grünräumen und Cafés. Anhand der Videos reflektierten die Schüler/innen ihre Verhaltensweisen und setzen sich mit der Bedeutung von Erholungsräumen für ihre Lebensqualität auseinander. „Ich persönlich fand das Drehen der Videos sehr spannend, weil man sich wirklich überlegen musste, welche Orte man filmen wollte und was diese für einen selbst so entspannend oder stressig machen“, so eine Schülerin aus dem BRG1.



<sup>\*</sup>Sparkling Science ist ein Programm des BMWF, das Forschung auf dem letzten Stand der Wissenschaft mit voruniversitärer Nachwuchsförderung verknüpft. In sämtlichen Projekten des disziplinär breit gefächerten Programms werden Schülerinnen und Schüler in die Forschungsarbeiten ebenso wie in die Vermittlung der Ergebnisse eingebunden.

Im nächsten Schritt wurden die regenerativen Effekte verschiedener Grünräume auf das Wohlbefinden der Schüler/innen gemessen. Dazu wurden Methoden aus der Medizin und der Umweltpsychologie kombiniert. Jede Klasse beteiligte sich an Messungen in drei Grünräumen: angefangen vom kleinen, städtisch geprägten Park (z. B. Arne Carlsson Park) bis hin zum naturnahen Erholungsgebiet (Laaer Wald). Die erhobenen Daten werden derzeit ausgewertet und in den nächsten Monaten mit den Schüler/innen diskutiert.

Weiters haben sich im Juli 2013 fünf Schüler/innen im Rahmen eines Praktikums am ILEN intensiver mit dem Erholungsverhalten von Jugendlichen beschäftigt. Gemeinsam mit dem Wissenschaftsteam und zwei Studentinnen entwickelten sie einen bildergestützten Fragebogen zur Erfassung des Erholungsverhaltens von Jugendlichen. Knapp 200 Befragungen führten die Praktikant/innen in Wiener Parkanlagen durch. Resümee der Praktikant/innen:

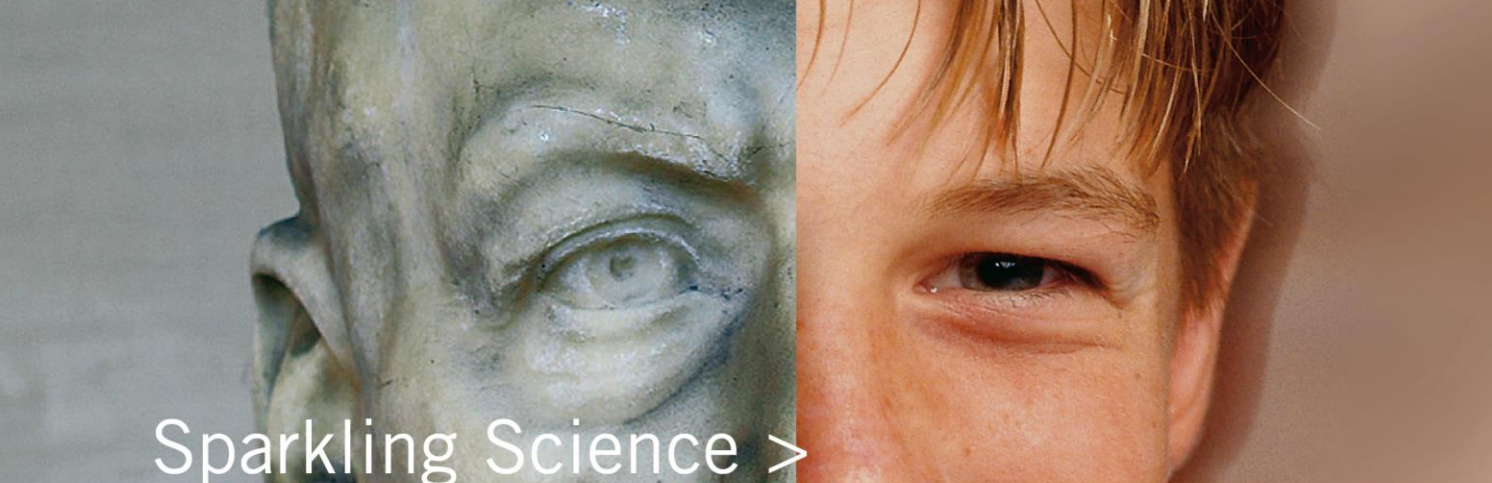
„Wir haben gelernt, dass Fragebögen unzählige Male überarbeitet werden müssen, bevor sie wirklich verwendet werden können.“

„Es war sehr interessant zu sehen, wie viele verschiedene Meinungen es zum Thema Erholung und Stressabbau gab.“

„Alles in allem bin ich sehr froh, an dem Praktikum teilgenommen zu haben. Es war lustig und erfrischend direkt mit Menschen zu arbeiten, aber auch interessant zu sehen, wie in einer Forschungseinrichtung gearbeitet wird.“

Im kommenden Jahr erforschen die Schüler/innen anhand von Interviews die Bedeutung von Erholungsräumen für Erwachsene. Abschließend entwickeln sie Strategien, wie regenerierende Wirkungen bestimmter Orte und Aktivitäten in ihren eigenen Alltag und in den Schulalltag integriert werden können. Sie schlagen Maßnahmen zur Verbesserung der Zugänglichkeit von Erholungsorten vor und präsentieren diese Vertreter/innen aus Stadtplanung, Umwelt und Gesundheit.





Sparkling Science >  
Wissenschaft ruft Schule  
Schule ruft Wissenschaft

oeAD

[www.bmwf.gv.at](http://www.bmwf.gv.at)  
[www.sparklingsscience.at](http://www.sparklingsscience.at)

BMWF<sup>a</sup>

Bundesministerium für Wissenschaft  
und Forschung

Medizin und Gesundheit