

Inhalt

Absicht und Ziel dieses Buches	7
Vorwort der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	9
Vorwort des Projekt Gesundheit im Bund Deutscher Pfadfinder	11
Einführung	
Was ist überhaupt Gesundheitsförderung	
- und was hat die Jugendarbeit damit zu tun ?	13
Verwirrte Gesundheit, Ökologie und Ganzheitlichkeit, von Jugendschutz und -aufklärung zu Förderung, sieben Kernbereiche	
<i>Exkurs:</i> Gesundheitsgefährdende Aspekte in der Jugendarbeit.	
Oder: Fehlt da nicht noch was?	
1. Selbstwertgefühl	30
Identität, Selbstwahrnehmung, Leistung und Rollenerwartung, Depression, Mädchen und Jungen, soziale Kompetenzen	
2. Freundschaften und soziale Beziehungen	38
Gegenseitige Unterstützung, soziale Netzwerke, kulturelle Vielfalt, Konfliktfähigkeit, Jugendzentren, Freizeiten	
3. Freundschaft mit dem Körper und den Sinnen	48
Krankheiten als Signale des Körpers, Disziplinierung in Schule und Arbeitswelt, Sport, sanfte Spiele und Meditation, Sexualität, Körpersprache und Geschlecht	
4. Umweltschutz	60
Erst die Bäume dann die Menschen, Umwelt: von Nahrung über Kleidung bis zu Verkehr, Wohnumwelt, Schule, Natur- und Tierschutz, psychosoziale Auswirkungen, Natur und Lebensstil	
5. Sinnvolle Arbeit und gesündere Arbeitsbedingungen	71
Selbstverwirklichung, Arbeitslosigkeit macht krank und hoffnungslos, "Arbeit finden - Arbeit erfinden", Gewerkschaften und Initiativen, Schadstoffe und Veränderungen	

6. Gesundheitsversorgung und Gesundheitswissen	77
Medikamente und Drogen, Zugang zu Gesundheitsversorgung, ganzheitliches und ökologisches Verständnis, Umgang mit Krankheit, frühe Signale	
7. Sinnvolle Gegenwart, lebenswerte Zukunft	89
Selbstmorde und Zukunftshoffnung, Rüstung und 3. Welt, Menschenrechte, eigene Gestaltung der Zukunft	
Ausblick	
Die Gesundheitsförderung lernt laufen:	97
Vorschläge und mögliche Planungsschritte	
Selbstvergewisserung, Orientierungsleitlinien, Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung, realistischer Zielplan	
<i>Exkurs:</i> Warum macht Gesundheitsarbeit krank? Ein fiktives Gespräch zur Gesundheitsförderung mit Jugendlichen und den Schwierigkeiten systemischen Denkens	
Anhang	111
Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung	112
Projekt Gesundheit im Bund Deutscher Pfadfinder	119
Dank	121
Anmerkungen	122