



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 3

Gesundheit – (k)ein Thema für Kinder und Jugendliche

GESUNDHEIT IST MULTIDIMENSIONAL: KÖRPERLICHE, SOZIALE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Kindheit und Jugend sind Lebensphasen mit vielfältigen Anforderungen und tiefgreifenden körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklungen.¹ Wenn die Bewältigung der spezifischen Entwicklungsaufgaben gelingt, sind die Chancen groß, dass Kinder und Jugendliche die notwendigen (Lebens-)Kompetenzen für eine gesunde und positive Entwicklung aufbauen.

Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen sind abhängig von ihrem eigenen positiven Verhalten und von den persönlichen körperlichen und psychischen Ressourcen, aber auch von den sozialen Lebensverhältnissen, in denen sie aufwachsen.

Gesundheit ist ein multidimensionales Phänomen und lässt sich auf verschiedenen Ebenen verorten, und zwar auf einer physischen Ebene, die den Körper bzw. menschlichen Organismus umfasst, auf einer psychischen Ebene, in der es um Persönlichkeitsmerkmale und das Fühlen, Empfinden und Denken geht, und auf einer sozialen Ebene der Umweltbedingungen:²

- **Physische Gesundheit** meint die Zufriedenheit mit der körperlichen Gesundheit und das Wohlfühlen im eigenen Körper.
- **Psychische Gesundheit** umfasst ein optimales psychisches Funktionieren, eine hohe allgemeine Lebenszufriedenheit, Optimismus und eine positive Grundstimmung, außerdem Kompetenzgefühl und Lebensfreude.
- **Soziale Gesundheit** umfasst soziale Eingebundenheit und das Gefühl, anerkannt und geliebt zu werden, über Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen zu verfügen und Vertrauen in andere Menschen zu haben.

Diese verschiedenen Dimensionen müssen zu einem Ganzen integriert werden und sind dynamisch, d. h. ständig im Wandel, zum Teil beeinflussen sie sich gegenseitig.³

Gesundheit entsteht in der Wechselwirkung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt, ebenso wie die Persönlichkeit.

Die erfolgreiche Bewältigung der unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben gilt als Bedingung für eine stabile

Persönlichkeitsentwicklung. Diese wiederum ist die Grundlage für die gesundheitliche Entwicklung.⁴ Wenn es Kindern und Jugendlichen also gelingt, die verschiedenen Entwicklungsaufgaben zu bearbeiten, so steigen die Chancen auf eine stabile und positive Identitätsentwicklung und auf das Vorhandensein von Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn die Bearbeitung misslingt, erhöht sich das Risiko einer negativen Identitätsentwicklung und des Auftretens von Einschränkungen der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit.⁵

GESUNDHEITSBEZOGENE ENTWICKLUNGSAUFGABEN

An die Lebensphasen Kindheit und Jugend sind kulturelle und gesellschaftliche Erwartungen geknüpft, die von außen an Kinder und Jugendliche herangetragen werden. Daneben werden Anforderungen gestellt, die sich aus der körperlich-psychischen Dynamik der persönlichen Entwicklung ergeben. Diese Entwicklungsaufgaben umfassen körperliche, psychische und soziale Herausforderungen. Ihre Bewältigung verfolgt den Zweck, die persönliche Entwicklung zu unterstützen, aber auch das Fortbestehen der Gesellschaft zu sichern.^{6,7}

FÜR DIE LEBENSPHASEN KINDHEIT UND JUGEND LASSEN SICH DIE ELEMENTAREN ENTWICKLUNGSAUFGABEN IN VIER CLUSTER UNTERTEILEN:⁸



1. Soziale Bindungen aufbauen

bedeutet den Aufbau eines Selbstbildes von Körper und Psyche mit dem Ziel, eine eigene Identität zu erlangen.



2. Qualifizieren

umfasst die Entfaltung von kognitiven und intellektuellen Fähigkeiten und den eigenverantwortlichen Umgang mit schulischen und beruflichen Leistungsanforderungen.



3. Konsumieren/Regenerieren

bezieht sich auf den Aufbau eines strukturierenden Selbst- und Weltbildes.



4. Partizipieren

umfasst die Ausbildung einer eigenen Norm- und Werteorientierung, mit der eine aktive Beteiligung an Angelegenheiten der Zivilgesellschaft möglich wird.



1. Soziale Bindungen aufbauen

bedeutet den Aufbau eines Selbstbildes von Körper und Psyche mit dem Ziel, eine eigene Identität zu erlangen. Bei Jugendlichen geht es zudem um das Akzeptieren körperlicher und emotionaler Veränderungen und den Aufbau einer Geschlechtsidentität und – damit verbunden – einer vertrauensvollen heterosexuellen oder homosexuellen Paar- und Partner:inbeziehung.

Außerdem umfasst diese Entwicklungsaufgabe bei Kindern das Eingehen von engen Bindungen zu nahestehenden Menschen, insbesondere den Eltern, während bei Jugendlichen auch die zunehmende Ablösung von den prägenden emotionalen Bindungen der Kindheit zu den Eltern eine Rolle spielt. Allerdings bleiben die Eltern zum Teil ein wichtiger Bezugspunkt und Ratgebende in Lebensfragen.⁸

Sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen ist der Aufbau von Freundschaftsbeziehungen zu Gleichaltrigen von Bedeutung.

Lebenskompetenzen

Für eine gesundheitsförderliche Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe brauchen junge Menschen emotionale und soziale Kompetenzen. Die Förderung emotionaler

Kompetenzen umfasst die Ausbildung von Life-Skills⁹, z. B. Empathiefähigkeit, Regulation von Gefühlen, Bedürfnissen und Abneigungen sowie Strategien zur Lösung von Konflikten mit Eltern und Freund:innen. Soziale Kompetenzen umfassen das Zeigen von Zuneigung, die eigene Selbstbehauptung und die soziale Problem- und Konfliktlösung. Soziale und emotionale Kompetenzen unterstützen den Aufbau, die Gestaltung und das Aufrechterhalten von freundschaftlichen Beziehungen zu Gleichaltrigen, spielen im Kindes- und Jugendalter für das gesundheitliche Wohlbefinden eine maßgebliche Rolle und stellen eine psychische und soziale Ressource dar.

Pädagog:innen und Trainer:innen in Schule, außerschulischen Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen sowie Sportvereinen können Kinder und Jugendliche durch ihre Vorbildfunktion aber auch aktiv bei der Förderung von Empathie und prosozialem Verhalten sowie der Regulation von Ärger oder anderen Gefühlen unterstützen. Hierzu existieren eine Reihe von Präventionsprogrammen.

Eine weitere Bewältigungskompetenz stellt Health Literacy¹⁰ im Sinne von relevanten Informationen, alltagspraktischem Wissen und Fähigkeiten im Umgang mit dem eigenen Körper und mit Sexualität sowie gesundheitsprägenden sozialen Lebensbedingungen dar.

„Dank GUT DRAUF lassen sich gesundheitsfördernde Erfahrungen und Erkenntnisse auf einer zielgruppengerechten und lebenspraktischen Ebene an Kinder und Jugendliche vermitteln, ohne allzu missionarisch oder belehrend zu wirken. Das erhöht deutlich die Bereitschaft seitens der Jugendlichen, sich auf GUT DRAUF einzulassen.“

Jürgen Meyer, Diakonisches Werk An Sieg und Rhein, GUT DRAUF-Tanke

2. Qualifizieren

umfasst die Entfaltung von kognitiven und intellektuellen Fähigkeiten und den eigenverantwortlichen Umgang mit schulischen und beruflichen Leistungsanforderungen. Zu den Anforderungen der Schule gehören auch motivationale und soziale Fähigkeiten der Anpassung an die Institution.¹¹ Für Jugendliche geht es zudem um den Erwerb einer schulischen und beruflichen Qualifikation mit dem Ziel, den Einstieg in den Arbeitsmarkt und die Übernahme einer Berufstätigkeit zu erreichen. Damit wird langfristig die selbstständige Finanzierung des Lebensunterhalts ermöglicht.

Für diese Entwicklungsaufgabe sind strukturelle Bedingungen – insbesondere im Setting Schule – sowohl für den Erfolg auf dem Ausbildungs- bzw. Arbeitsmarkt als auch mit Blick auf gesundheitliche Chancen und Risiken von Bedeutung.¹²

Lebenskompetenzen

Für eine gesundheitsförderliche Bearbeitung dieser Entwicklungsaufgabe benötigen Kinder und Jugendliche personale Ressourcen. Belastungen, die insbesondere durch die schulischen Leistungsanforderungen entstehen, werden so als bewältigbar und nicht als Überforderung wahrgenommen. Zu den personalen Ressourcen gehören Perspektivübernahme, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, also subjektive Überzeugungen, die es ermöglichen, schwierige Anforderungen aufgrund eigener Kompetenzen und Ressourcen zu bewältigen.¹³

Schulen, aber auch außerschulische Lernorte wie Bildungsstätten, können hier durch das Angebot von motivierenden Lernumgebungen, Beteiligung an Entscheidungen und Möglichkeiten zur Reflexion des eigenen Handelns unterstützend aktiv werden (siehe auch „4. Partizipieren“). Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozio-ökonomischem Status haben häufiger eine geringere

schulische Selbstwirksamkeitserwartung, deshalb bieten sich hier Empowerment-Maßnahmen an.

Trotzdem kann wachsender Leistungsdruck in Verbindung mit dem Gefühl, ihm nicht gewachsen zu sein, für Kinder und Jugendliche zu (Schul-)Stress führen. Typische Stresssymptome sind Unkonzentriertheit, Schlaflosigkeit oder Kopf- und Bauchschmerzen.¹⁴ Häufig treten Stressreaktionen gebündelt auf, sodass das Erleben von Stress noch gesteigert wird und zu Aggressivität oder destruktivem Verhalten führen kann. Stress lässt sich durch einen ausgeglichenen Alltag mit Phasen zur Entspannung und Aktivitäten, z. B. Bewegung und soziale Kontakte, vorbeugen. Auch können gezielt Strategien zur Stressbewältigung eingesetzt werden, z. B. Entspannungstechniken.

Zu den Bewältigungskompetenzen gehört die Stärkung sozialer Ressourcen und z. B. ein Schul- oder Gruppenklima, das von Kooperation und Unterstützung geprägt ist.

Außerdem spielt die Integration in die Peergroup eine Rolle. Hierfür ist die Qualität der Beziehungen, die Kinder und Jugendliche zu den Peers haben, von Bedeutung: Ein gutes Verhältnis zu den Peers wirkt sich förderlich auf das soziale Wohlbefinden in der Gruppe aus und mindert das Risiko psychischer Belastungen. Umgekehrt hat Zurückweisung durch die Peers negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und kann zu sozialem Stress führen. Förderlich hingegen ist ein Freundeskreis, der (schulische) Leistungen anerkennt.¹³

Für den Schulerfolg sind auch die (offene) Ganztagsbetreuung in Schulen sowie Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen von Bedeutung, die Leistungsmotivation vermitteln können und von Regelmäßigkeit, Verlässlichkeit, Zuwendung und Förderung der Selbstständigkeit getragen werden.

3. Konsumieren/Regenerieren

bezieht sich auf den Aufbau eines strukturierenden Selbst- und Weltbildes. Kinder und Jugendliche sind zum einen herausgefordert, einen produktiven sowie kontrollierten Umgang mit vielfältigen Freizeit- und Konsumangeboten zu entwickeln. Dazu gehören sowohl digitale Medien und Kommunikationstechnologien als auch Konsumgüter und Genussmittel. Zum anderen geht es um die Entwicklung von psychischen und sozialen Strategien zur Entspannung und Regeneration.

Lebenskompetenzen

Zu den Lebenskompetenzen, die die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe unterstützen können, gehört ein Medienkonsum, der selbstbestimmt, reflektiert, selbstreguliert und zugleich persönlich verträglich und sozial angemessen ist.

Als vier Hauptdimensionen für Medienkompetenz werden genannt:¹⁵

- Medienwissen und Technikkompetenz
- Reflexions- und Bewertungskompetenz
- Nutzungs- und Verarbeitungskompetenz
- spezielle Kommunikationskompetenz

Kampagnen wie klicksafe (www.klicksafe.de), „Gutes Aufwachsen mit Medien“ (www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de) oder „ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ (www.echt-dabei.de) unterstützen Kitas, Grundschulen und Eltern beim gesunden Aufwachsen von Kindern im Umgang mit digitalen Medien. Schulen können außerdem durch virtuelle Lernplattformen zum kooperativen Arbeiten animieren.

Die im Zusammenhang mit Medien genutzte Zeit geht allerdings einer potenziellen Bewegungszeit verloren.¹⁶

Außerdem ist die passiv-konsumierende und sinnlich-reduzierende Haltung den kindlichen Entwicklungs- und insbesondere Bewegungsbedürfnissen wenig angemessen.¹⁷

Zudem bewerben TV-Werbeblöcke zwischen Kindersendungen häufig Fast Food und Süßigkeiten, sodass ein hoher Fernsehkonsum mit eher ungesundem Essen und vermehrtem Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, fettigen Snacks und Fast Food einhergeht. Ähnliches wird für die Nutzung anderer Medien beobachtet.¹⁸



Sport und Bewegung haben für Kinder und Jugendliche jedoch nach wie vor einen hohen Stellenwert.¹⁹ Durch die Veränderungen im Bildungswesen hin zur flächendeckenden Ganztagsbetreuung sind Schulen und Ganztag gefordert, bislang nicht ausgeschöpfte Potenziale für eine strukturelle und konzeptionelle Verankerung von Bewegung und Sport zu nutzen.

Gesundheitsförderlich ist zudem eine möglichst vielseitige Freizeitgestaltung mit unterschiedlichen Bewegungsanlässen, wozu Sport und Bewegung im Verein, in Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen sowie bei kommerziellen Anbietern ebenso gehören wie informelle Bewegungsangebote des Draußenspiels. Kinder verbringen ihre freie Zeit nach wie vor gerne draußen, allerdings brauchen sie dafür sowohl die sozialräumlichen Bedingungen als auch eine entsprechende Aufforderung von Pädagog:innen und Eltern.

Mediatisierung und Bewegung lassen sich hier z. B. über Geocaching als eine digitale Schnitzeljagd zusammenführen. Und über Parcours lassen sich urbaner und natürlicher Raum in Bewegung erkunden, verbunden mit vielfältigen Fortbewegungsmöglichkeiten wie Rollern, Inlinern, Skate- und Longboardfahren etc.



Medienkonsum kann das psychische Wohlbefinden durchaus steigern und eine wichtige Funktion in der Entwicklung übernehmen. Bei einem extrem hohen Medienkonsum besteht jedoch das Risiko psychischer Abhängigkeit, sozialer Isolation und nachlassender Schulleistungen.

Bei der Aufklärung über Gefahren beim Substanzkonsum und den Umgang damit ist das Internet als Medium mit hoher Akzeptanz unter Jugendlichen geeignet. Meist existiert abstraktes Wissen über riskantes Verhalten, allerdings verbunden mit Schwierigkeiten, diese Kenntnisse auf sich selbst zu beziehen. Daher wirken über den „flow-effect“ vermittelte negative Folgen des Konsums stärker verhaltenssteuernd, wenn sie selbst erarbeitet anstatt abstrakt vermittelt werden.

Besonders herausfordernd an dieser Entwicklungsaufgabe ist, dass fast alle Bewältigungsstrategien Hilfsmittel nutzen, die mit Blick auf die Gesundheit als ambivalent einzustufen sind.²⁰

Denn einerseits helfen diese Mittel bei der Entspannung und Regeneration, andererseits können sie zu Abhängigkeit und gesundheitlichen Schäden führen.



4. Partizipieren

umfasst die Ausbildung einer eigenen Norm- und Werteorientierung, mit der eine aktive Beteiligung an Angelegenheiten der Zivilgesellschaft möglich wird. Diese läuft über soziale Partizipation und Aktivitäten im sozialen Nahbereich (z. B. ehrenamtliches Engagement) und über politische Partizipation als Beteiligung an Entscheidungen und Willensbildung. Voraussetzung für eine aktive soziale und politische Beteiligung sind die Entwicklung moralischer und politischer Orientierungen und der Erwerb von Handlungsfähigkeit, um die Artikulation eigener Bedürfnisse und Interessen zu ermöglichen.²¹

Lebenskompetenzen

Teilhabe ist bedeutend für individuelle Lernprozesse und hat Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit und das psychische Wohlbefinden, weil es eng mit Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und dem Erleben von Handlungskompetenz zusammenhängt. Außerdem wird die Qualität sozialer Beziehungen ebenso erhöht wie soziale Integration und emotionale Bindung. Dies sind wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen.²²

Um die Entwicklungsaufgabe Partizipieren bewältigen zu können, bedarf es zunächst der Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu artikulieren. Darüber hinaus können neben Beteiligungsmöglichkeiten in der Familie

weitere Angebote von Verständigung und Verantwortung in (außer-)schulischen Feldern installiert werden. Zum Beispiel ist der außerunterrichtliche Schulsport geeignet, Kinder und Jugendliche in die Planung, Organisation und Auswertung von Sport- und Bewegungsangeboten einzubeziehen. Ebenso lässt sich Partizipation in informellen Sportaktivitäten mit anderen Kindern und Jugendlichen ohne Anleitung von Erwachsenen erproben. Politische Beteiligung kann strukturell z. B. in Schulen oder Jugendtreffs über Ansätze zur Demokratiebildung wie Kinder- und Jugendparlamente erfahrbar gemacht werden. Für bürgerschaftliches Engagement haben Jugendliche aufgrund verkürzter Ausbildungszeiten und zunehmender Ganztagsbeschulung oft weniger Kapazitäten, sodass eine stärkere Verankerung ehrenamtlicher Tätigkeiten in Bildungsinstitutionen notwendig ist (z. B. das Buddy-Programm, in dem Schüler:innen Verantwortung füreinander übernehmen: www.education-y.de/handlungsfelder/schule/buddy-programm-grundlagen).

Daneben sind das Kennenlernen und Wertschätzen von Heterogenität und Diversität mit Blick auf Lebensformen und Kulturen bedeutsam.

Das heißt, Kinder und Jugendliche erkennen unterschiedliche Bedürfnisse, Fähigkeiten und Interessen, ohne diese zu hierarchisieren, z. B. mit Blick auf Ethnizität/Kultur, Geschlecht und sozioökonomische Lage.²³

WAS HEISST DAS FÜR GUT DRAUF?

Gesundheitsförderung und der Dreiklang aus Ernährung, Bewegung und Stressregulation werden durch die Umsetzung von GUT DRAUF erlebbar gemacht, und damit werden die Bedingungen für Wohlbefinden geschaffen. Mit GUT DRAUF werden den Kindern und Jugendlichen Gestaltungsmöglichkeiten für ein gesundes Heranwachsen geboten, die eine positive Jugendentwicklung und die Lebenskompetenzen fördern können. Aber auch die Vorlieben, Interessen und Trends, auf die Studien immer wieder hinweisen, sollten bei der Angebotsplanung berücksichtigt werden. Dabei sind insbesondere die sozialen Unterschiede und ungleichen Chancen auf eine gesunde Lebensweise einzubeziehen, genauso wie kulturelle Unterschiede.

.....

Impressum:

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Redaktion

Oliver Schmitz (transfer e.V.)

Gestaltung

Helder, Berlin
www.helder.design

Bildnachweise

S. 1: ©Flamingo Images – stock.adobe
S. 3: ©Jacob Lund – stock.adobe
S. 5: ©damircudic/E+ – Getty Images
S. 6: ©Elizaveta – stock.adobe
S. 7: ©Jacob Lund – stock.adobe

Die Inhalte des Infoblatts sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte bleiben vorbehalten.
Stand: August 2021

Bestellung

Dieses Infoblatt steht als PDF auf der GUT DRAUF-Internetseite zur Verfügung: www.gutdrauf.net.

Zudem kann es kostenlos direkt über die Internetseite oder postalisch bei transfer e.V. bestellt werden.

.....

Autorin: Prof. Dr. Anja Voss, Professorin für Bewegungspädagogik/-therapie und Gesundheitsförderung, ASH Berlin

Mit Blick auf konkrete Angebote lässt sich festhalten:

- Vielfältige und spannende Bewegungsangebote, die Spaß und Fitness verheißen, sind angesagter als solche, die nur auf den Kampf um Rekorde setzen.
- Genuss, Geschmack, Lifestyle und Entdeckergeist sind für gesundes Essen anregender als Regeln und Gebote.
- Achtsamkeits- und Entspannungsangebote liegen voll im Trend und sind auch bei jungen Menschen längst nicht mehr so verpönt wie noch vor einigen Jahren.

Und selbstverständlich sollte es bei jedem Angebot möglich sein, mitzugestalten und mitzubestimmen. Wie das bei Ernährungs- und Bewegungsprogrammen sowie stressregulierenden Angeboten im Einzelnen gelingen kann, wird in den Infoblättern 4 bis 6 ausführlicher beschrieben.

Literaturverzeichnis:

- 1 Hurrelmann, K. (2010). Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Weinheim, München: Juventa.
- 2 Faltermaier, T. (2009). Gesundheit: Körperliche, psychische und soziale Dimensionen. In: Bengel, J./Jerusalem, M. (Hrsg.). Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie. Göttingen u.a.: Hogrefe. S. 46–60
- 3 Franzkowiak, P./Hurrelmann, K. (2018). Gesundheit. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit (Zugriff: 02.10.2020)
- 4 Hurrelmann, K. (2010). Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Weinheim, München: Juventa. S. 133
- 5 Quenzel, G. (2015). Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim, Basel: Beltz. S. 44
- 6 Havighurst, R.J. (1948/1982). Developmental tasks and education. New York
- 7 Bründel, H./Hurrelmann, K. (2017). Kindheit heute. Lebenswelten der jungen Generation. Weinheim, Basel: Beltz. S. 25
- 8 Quenzel, G. (2015). Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim, Basel: Beltz
- 9 Bühler, A./Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Gesundheitsförderung konkret, Band 6. Köln: BZgA. www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-6-gesundheitsfoerderung-durch-lebenskompetenzprogramme-in-deutschland (Zugriff: 04.10.2020)
- 10 Abel, T./Bruhin, K./Sommerhalder, K./Jordan, S. (2018). Health Literacy/Gesundheitskompetenz. www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/health-literacy-gesundheitskompetenz (Zugriff: 28.09.2020)
- 11 Bründel, H./Hurrelmann, K. (2017). Kindheit heute. Lebenswelten der jungen Generation. Weinheim, Basel: Beltz. S. 27
- 12 Lampert, Th./Hoebel, J./Kroll, L.E. (2019). Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung in Deutschland – Aktuelle Situation und Trends. In: Journal of Health Monitoring 4, H. 1, S. 3–15
- 13 Nussbeck, F./Lohaus, A. (2016). Personale und soziale Ressourcen von Kindern und Jugendlichen mit psychosozialen Auffälligkeiten. In: Empirische Pädagogik 30 (2016) 2, S. 156–174
- 14 Seiffge-Krenke, I./Lohaus, A. (Hrsg.) (2007). Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe
- 15 Six, U./Gimmler, R. (2007). Die Förderung von Medienkompetenz im Kindergarten. Eine empirische Studie zu Bedingungen und Handlungsformen der Medienerziehung. Berlin: Vistas. S. 24
- 16 Burrmann, U. (2011). Akteursebene II: Lehrerinnen und Lehrer – Befragung. In: Thiele, J./Seyda, M. (Hrsg.). Tägliche Sportstunde an Grundschulen in NRW. Aachen: Meyer & Meyer. S. 98–131
- 17 Thiele, J./Seyda, M. (Hrsg.) (2011). Tägliche Sportstunde an Grundschulen in NRW. Aachen: Meyer & Meyer
- 18 Egmond-Fröhlich, A. van/Möble, Th./Ahrens-Eipper, S./Schmid-Ott, G./Hüllinghorst, R./Warschburger, P. (2007). Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen: Risiken für Psyche und Körper. In: Deutsches Ärzteblatt 104, H. 38, A-2560/B-2262/C-2194
- 19 Schmidt, W./Neuber, N./Rauschenbach, Th./Brandl-Bredenbeck, H.P./Süßenbach, J./Breuer, Ch. (2015). Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Kinder- und Jugendsport im Umbruch. Schorndorf: Hofmann
- 20 Quenzel, G. (2015). Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim, Basel: Beltz. S. 111
- 21 Hurrelmann, K./Quenzel, G. (2012). Lebensphase Jugend. Weinheim, Basel: Beltz Juventa. S. 37
- 22 Hartung, S. (2012). Partizipation – wichtig für die individuelle Gesundheit? Auf der Suche nach Erklärungsansätzen. In: Rosenbrock, R./Hartung, S. (Hrsg.). Handbuch Partizipation und Gesundheit. Huber: Bern. S. 57–83
- 23 Prengel, A. (2006). Pädagogik der Vielfalt. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften