



Psychische Gesundheit junger Menschen stärken

Ergebnisse der Jugendbeteiligung im Projekt
GROW HAPPY NBG

Wie erleben Jugendliche ihre psychische Gesundheit? Was belastet sie im Alltag, was gibt ihnen Halt und welche Rahmenbedingungen brauchen sie, um psychisch gesund aufzuwachsen?

Diese Fragen standen im Mittelpunkt der Jugendbeteiligung von GROW HAPPY NBG. Das vorliegende Empfehlungspapier greift die Erfahrungen und Einschätzungen der Jugendlichen auf. Daraus entstehen konkrete Impulse für die Praxis ebenso wie mittel- und langfristige Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Lebenswelten.

Grundlage sind fünf Gruppendiskussionen (Fokusgruppen) mit insgesamt 29 Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus unterschiedlichen Lebenswelten in Nürnberg, die 2024 und 2025 durchgeführt wurden. Beteiligt waren Jugendliche der Mittelschule St. Leonhard, Besucher des Kinder- und Jugendhauses GOST sowie junge Erwachsene aus dem Streetwork-Kontext. Die Ergebnisse erheben keinen Anspruch auf Repräsentativität, eröffnen jedoch einen differenzierten Einblick in die Lebensrealitäten junger Menschen in Nürnberg.

Die Gespräche machen deutlich: Jugendliche verstehen psychische Gesundheit vor allem als Ergebnis gelingender Lebensbedingungen. Verlässliche Beziehungen, Zugehörigkeit,

Selbstbestimmung, positive Erfahrungen und die Zuversicht, den eigenen Lebensweg gestalten zu können, beschreiben sie als zentrale Voraussetzungen für psychisches Wohlbefinden.

Gleichzeitig benennen sie sehr konkret, wodurch diese Ressourcen gestärkt oder geschwächt werden. Sie sprechen über finanzielle Sorgen, Zukunftsängste, familiäre Konflikte und gesellschaftliche Entwicklungen ebenso wie über Freundschaften, Freizeitgestaltung, sichere Orte und Menschen, denen sie vertrauen können. Auffällig ist dabei, wie reflektiert die Jugendlichen Belastungen analysieren und wie konkrete Vorstellungen sie davon entwickeln, was sie selbst und andere junge Menschen stärkt.

Die folgenden Kapitel fassen die Ergebnisse der Fokusgruppen entlang vier zentraler Themen zusammen. Sie geben zunächst einen Überblick über die Belastungen und Ressourcen, lassen die Jugendliche mit eigenen Lösungsvorschlägen und prägnanten Zitaten zu Wort kommen und leiten daraus fachliche Empfehlungen für die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten in Nürnberg ab.

1. Psychische Gesundheit braucht Zugehörigkeit und verlässliche Beziehungen.

Jugendliche beschreiben Freundschaften, Familie und Bezugspersonen als wichtigste Grundlage ihres psychischen Wohlbefindens.

Besonders wichtig sind für sie Verlässlichkeit, emotionale Zugewandtheit und das Gefühl, gesehen, gemocht und ernst genommen zu werden. Gemeinsame Aktivitäten und die Aneignung von Treffpunkten und Räumen, etwa in Einrichtungen der offenen Jugendarbeit schaffen Zugehörigkeit und Verbindung.

Mehrere Jugendliche betonen zudem den positiven Einfluss einzelner Vertrauenspersonen – etwa Lehrkräfte, Trainer*innen oder Sozialarbeitende. Sie können einen entscheidenden

Unterschied machen, indem sie Jugendlichen zuhören und sie ermutigen.

Belastend wirken hingegen sozialer Druck und Beschämung im Freundeskreis sowie familiäre Konflikte. Auch fehlende Beteiligungsmöglichkeiten oder Beteiligungsformate, deren Ergebnisse folgenlos bleiben, führen dazu, dass sich Jugendliche nicht gesehen und ernst genommen fühlen. Manche Jugendliche mit Migrationsbiografie berichten zudem von dem Gefühl, weder im Herkunftsland ihrer Familie noch in Deutschland vollständig dazuzugehören.

Vorschläge der Jugendlichen

- Erwachsene sollten Jugendlichen zuhören, ihre Sorgen und Meinungen ernst nehmen.
- Mehr verbindende, jugendgerechte Aktivitäten an Schulen anbieten.
- Mehr Orte zum Treffen, Chillen und Zurückziehen.

Fachliche Ableitungen

- Kontinuität und zeitliche Ressourcen von Bezugspersonen in Schule / Jugendhilfe stärken.
- Gemeinschaftsbildende Peer-Angebote und Gruppenformate ausbauen (Teambuilding).
- Möglichkeiten der Mitbestimmung reflektieren.
- Informelle Treffpunkte in ihrer sozialen Funktion ernst nehmen und nicht ausschließlich problemorientiert betrachten.

Stimmen der Jugendlichen

„In der Schule habe ich erst Leben. Da kann ich mit Freunden reden, kann ich überhaupt mit Menschen Kontakt haben. Aber der Schule juckt es einfach nicht, wie es den Schülern geht.“

„Diese Generation, die hier geboren sind oder hier seit mehr als acht Jahren sind, für die sind einfach beide Seiten fremd.“

„Wenn man halt kein Vertrauen zwischen Freunden hat, dann kann man halt auch keinem so richtig von seinen Problemen erzählen.“

„Also wo ich mich wohlfühle, ist bei meinen Freunden. Wir kommen hier, Jugendhaus. Da fühle ich mich halt wohl. Hier waren die Arbeiter immer sympathisch und korrekt. Und auch wenn du sagst, ich stecke in Scheiße, dass sie dich rausretten.“

2. Psychische Gesundheit braucht Freiräume und bestärkende Erlebnisse.

Viele Jugendliche beschreiben gemeinsame Freizeitaktivitäten als Möglichkeit zur Stressregulation, emotionalen Stabilisierung und Erleben von Selbstwirksamkeit.

Besonders wichtig sind ihnen Musik, Gaming, (Trend-)Sport, Natur, Kochen und Essen – vorzugsweise gemeinsam. Gleichzeitig äußern viele den Wunsch nach neuen Erfahrungen und Herausforderungen, an denen sie wachsen können, etwa durch Ausflüge, Reisen, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder besondere Events.

Dieser Wunsch steht häufig im Kontrast zur

tatsächlichen Freizeitgestaltung, die von Langeweile, Zeit zuhause am Handy oder dem Aufenthalt im öffentlichen Raum, in Einkaufszentren, der Innenstadt oder an Verkehrsknotenpunkten geprägt ist.

Als Hürden nennen die Jugendlichen fehlende kostengünstige Angebote sowie begrenzte zeitliche Ressourcen durch Schule, familiäre Verpflichtungen, Nebenjobs und Bildschirmzeit. Soziale Medien werden ambivalent wahrgenommen: Sie ermöglichen Austausch und Information, werden aber auch als belastend und zeitraubend erlebt.

Vorschläge der Jugendlichen

- Mehr kostenfreie, abwechslungsreiche und innovative Freizeitangebote.
- Eltern sollten ihre Kinder im bewussten Umgang mit Sozialen Medien unterstützen.

Fachliche Ableitungen

- Kompetenzerleben und Erfolgserfahrungen ermöglichen.
- Niedrigschwellige, attraktive Freizeitangebote ausbauen – z.B. mobile Angebote und Highlight-Veranstaltungen
- Lokale Freizeit- und Sport-Infrastruktur erhalten und erweitern.
- Medienkompetenz als Gesundheitskompetenz verstehen und fördern.

Stimmen der Jugendlichen

„Man ist nach Training glücklicher. Du hast was geschafft, du hast was Neues dazugelernt. Auch so ein bisschen, man kann zufrieden mit sich sein. Man weiß, ich habe was Gutes für mich gemacht.“

„Man will so irgendwas mit seinem Freund machen, Trampolinhalle 2 Stunden kostet 30 Euro. Alles ist so überteuert.“

„Die neue Generation macht meistens das, was sie bei Videos sehen und bei Musik hören. Das macht auch den Kopf ein bisschen kaputt so.“

„Man muss so Action machen, was auch Jugendlichen gefällt, nicht Erwachsenen gefällt. Was, was Spaß macht. Bisschen Action, nicht so langweilig.“

„Nach Training, man fühlt sich auch um ehrlich zu sein, sehr erleichtert. Ich will nicht mal rauchen.“

3. Junge Menschen brauchen Respekt, Anerkennung und Schutz vor übergriffigem Verhalten.

Die Jugendlichen formulieren ein starkes Bedürfnis nach respektvollem Miteinander sowie nach Anerkennung gesellschaftlicher Diversität.

Mehrere Beiträge zeigen prägende negative Erfahrungen mit Bodyshaming, Catcalling und sexualisierten Grenzverletzungen, Diskriminierung und Konflikten im öffentlichen Raum. Besonders Mädchen schränken ihre Bewegungsfreiheit ein, indem sie Orte meiden, an denen sie Belästigungen erlebt haben. Jungen scheuen eher die Verwicklung in Konflikte und Delinquenz.

Jugendhäuser werden ambivalent beschrieben: Während sie für viele Jugendliche zentrale Funktionen der Zugehörigkeit und Unterstützung erfüllen, werden sie für andere aufgrund negativer Erfahrungen zum unsicheren Ort, der dauerhaft gemieden wird – eine Chance für einen zweiten Eindruck besteht dann kaum.

Einzelne Jugendliche beschreiben darüber hinaus Behördenkontakte (etwa zu Themen der Migration und Jugendschutz) als intransparent und bedrohlich.

Vorschläge der Jugendlichen

- Mehr sichere öffentliche Orte und Rückzugsräume schaffen.
- Respektvolleren Umgang der Menschen untereinander in der Erziehung fördern.
- Den Aufenthalt in öffentlichen Verkehrsmitteln für alle sicherer gestalten.
- Gegen Mobbing und Belästigung konsequenter vorgehen.

Fachliche Ableitungen

- Antidiskriminierungsarbeit und Gewaltprävention sozialräumlich verankern.
- Aufsuchende Jugendarbeit stärken.
- Geschlechtersensible Schutzkonzepte in öffentlichen Einrichtungen ausbauen.
- Behördenkontakte jugendgerechter gestalten.

Stimmen der Jugendlichen

„Irgendwas hat immer mit Männern zu tun. Irgendwie laufen immer einen hinterher, machen einen Angst oder sprechen einen komisch an.“

„Die meisten Eltern bringen auch den Kindern keinen Respekt bei und dadurch endet das halt auch so, wie die Welt gerade ist.“

„Was steht da immer? Schule mit Courage, ohne Rassismus. Aber ich finde, sorry, aber der Schule juckt es einfach nicht, wie es den Schülern geht.“

„In Deutschland Staat macht richtig viel Druck. Dass man das Gefühl hat, man muss sich immer rechtfertigen.“

„Wir laufen ganz normal auf einmal wir schauen zur Seite und da sind halt irgendwelche Menschen, die uns auf TikToks aufnehmen.“

4. Junge Menschen brauchen Zuversicht für die Zukunft.

Für viele Jugendliche verbinden sich gesellschaftliche Krisen – etwa Kriege, Klimawandel, politische und wirtschaftliche Unsicherheiten – mit Fragen nach der eigenen Zukunft.

Die Sorge, später keinen guten Beruf, bezahlbaren Wohnraum oder finanzielle Sicherheit zu finden ist ein zentraler Stressfaktor. Die Bedeutung schulischer Leistungen für spätere Lebenschancen wird als starke Belastung erlebt. Auch die Berufswahl erzeugt Unsicherheit und Angst vor einer Fehlentscheidung. Hinzu kommen finanzielle Sorgen, das Bewusstsein für die angespannte Situation der eigenen Familie und das Gefühl, dauerhaft leistungsfähig sein zu müssen.

Verstärkt werden diese Sorgen, wenn Lehrkräfte oder Eltern durch das Voraugenhalten negativer Zukunftsszenarien motivieren möchten. Ermutigend wirken hingegen Praxiserfahrungen sowie Erwachsene, die den Jugendlichen Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten vermitteln.

Trotz der beschriebenen Herausforderungen blicken viele Jugendliche grundsätzlich optimistisch auf ihre persönliche Zukunft. Sie formulieren konkrete Zukunftswünsche, etwa berufliche Selbstverwirklichung, Auslandsaufenthalte, stabile Freundschaften und die Gründung einer eigenen Familie.

Vorschläge der Jugendlichen

- Weniger schulischen Druck, Anerkennung ihrer Bemühungen und mehr Verständnis für psychische Belastungen.
- Mehr praktische Berufsorientierung und Unterstützung bei Zukunftsfragen.
- Mehr Erwachsene, die Jugendlichen Mut machen und an sie glauben.

Fachliche Ableitungen

- Mentoring- und individuelle Unterstützungsangebote ausbauen.
- Fehlerfreundliche Lernkulturen und Selbstwirksamkeit stärken.
- Information über soziale Sicherungssysteme und ausbildungsbegleitende Unterstützung zugänglicher gestalten.

Stimmen der Jugendlichen

„Wie soll ich wissen, was ich werden möchte, wenn ich nicht weiß, was ich mag?“

„Weil sie [die Lehrerin] immer von Sachen redet, die nicht so einfach sind wie in der 8. Klasse. Manchmal fühlt es sich so an, als ob sie nicht an uns glaubt.“

„Wenn man 18 ist und noch bei seiner Mutter wohnt, da ist dieser Druck. Meine Eltern zeigen mir so, du Bastard, finde mal jetzt Ausbildung. Aber alles geht ja nicht auf einmal.“

„Wir kommen nicht aus reichen Familien, wir kommen aus den ärmsten Verhältnissen. Deswegen sollte man hier schon eine gute Zukunft aufbauen.“

„Ich habe ein Gefühl in mir, ich werde eine gute Zukunft haben. Ich werde auf jeden Fall eine bessere Zukunft haben als meine Eltern.“