

„Ich glaube, ich schaffe das!“

Ergebnisse der Jugendpartizipation
im Projekt GROW HAPPY NBG

Worum geht's?

Im Schuljahr 2024/25 haben Jugendliche der Mittelschule St. Leonhard in Gruppeninterviews mit GROW HAPPY NBG über ihr Leben und das Thema psychische Gesundheit gesprochen. Sie erzählten, was sie stark macht und was sie belastet.

Warum ist das wichtig?

Jugendliche sind Expertinnen und Experten ihres Alltags. Ihre Sicht zeigt die Chancen und Herausforderungen in Nürnberg. Die Ergebnisse geben Impulse, wie wir gemeinsam Bedingungen für ein psychisch gesundes Aufwachsen verbessern können. Lass dich inspirieren!

Was zeigen die Poster?



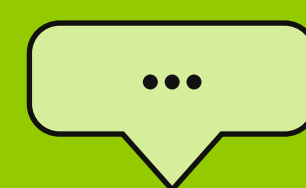
Headlines
Themenfelder,
die Jugendliche
benannt haben



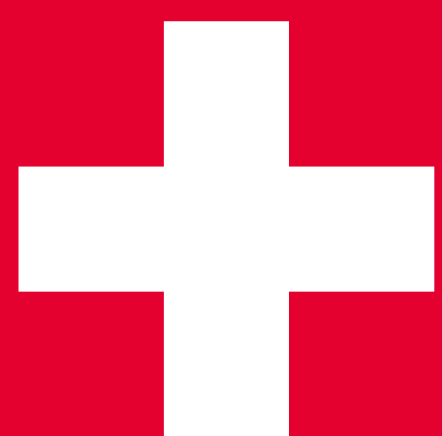
**Weißer Kreis
mit Plus-Symbol**
Ressourcen, die
Kraft geben



**Schwarzer Kreis
mit Minus-Symbol**
Belastungen, die
Stress erzeugen



Sprechblasen
Originalaussagen
aus den Interviews



AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

**GROW
HAPPY
NBG** 

FREUNDE

„Ich finde eine Freundschaftsgruppe beeinflusst einen voll.“

„Es ist irgendwie schwierig, Freunde zu finden heutzutage.“



Über alles reden können

Vertrauen und Akzeptanz

Gemeinsame Zeit und Aktivitäten

Stress durch Beziehungen

Anpassungsdruck

Negative Kommentare und Lästern

Ausnutzen von Vertrauen



„Manchmal bekommt man diese Bauchgefühle, wo man merkt, diese Person tut mir eigentlich gar nicht gut.“

„Warum muss man auf einmal so auf Gangster tun? Das ist so unnötig.“

„Aber meistens, wenn die einen runter machen, ist der Grund, weil sie selber kein Selbstbewusstsein haben. Und deshalb machen die andere runter, um sich dann besser zu fühlen.“

FAMILIE

„Wenn ich gestresst bin, chille ich mit meinen Geschwistern - dann geht's mir besser.“

„Eltern sollten sagen können: ‚Hey, dass du komisch bist, ist okay - du entwickelst dich noch.‘“

„Erwachsene, die haben schon selber so einige Probleme.“



Familienzeit

Zuhause als Wohlfühlort

Ansprechpersonen und Unterstützung

Eltern können auch schlechte Vorbilder sein

Fehlende Grenzsetzung durch Eltern

Streit mit Geschwistern

Erwartungen und Kritik

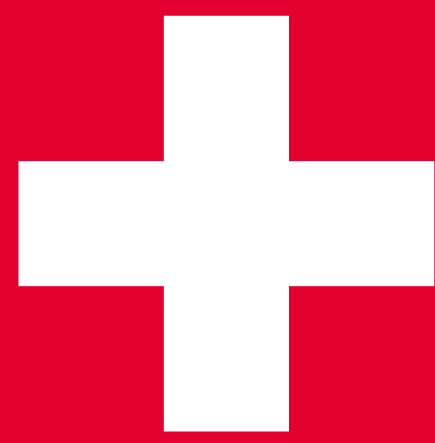


VIELFALT & DISKRIMINIERUNG

„Kein Mobbing, keine Diskriminierung, einfach keine Beleidigungen.“

„Einfach jeden akzeptieren, wie er ist.“

„Wenn ich es schön finde, mach ich es.“



Keine Toleranz für Rassismus

Toleranz anderer Lebensweisen

Unperfekt sein dürfen

Positive Menschen

Kind sein dürfen

Mutig sein und Konflikte lösen

Respektvolles Miteinander

„Hier wird man nur ausgelacht, egal was man macht.“

„Die Welt ist krank.“

„Warum regst du dich die ganze Zeit auf? Es bringt dir nichts.“

„Als junger Mensch brauche ich Vorbilder, die mir quasi gute Werte vermitteln können.“

Ausgelacht werden für Hobbys

Diskriminiert werden für: Hautfarbe, Schulform

Respektloses Verhalten

Ausgrenzung und cool sein müssen

Keine Unterstützung von Erwachsenen

Mädchen und Frauen als Objekte

Mädchen sollen schön sein

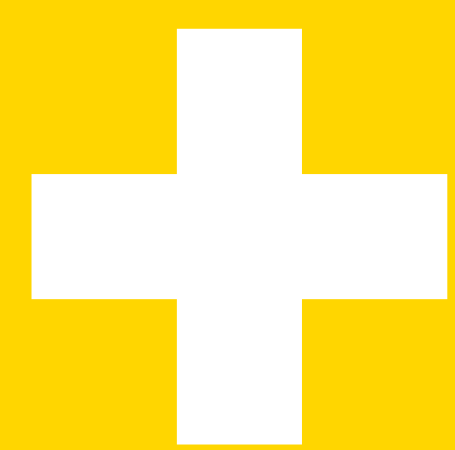
Scham



„Ich finde es einfach traurig, dass fast jedes Mädchen schon mal sexuell belästigt wurde.“

„Irgendwas hat immer mit Männern zu tun. Und irgendwie laufen sie einem immer hinterher oder so, machen einem Angst oder sprechen einen komisch an. Im schlimmsten Fall sogar anfassen.“

SCHULE



**Spaßige
Aktivitäten
und AGs**

**Lehrer als
Unterstützer**

**Zeit mit
Freunden**

Gemeinschaft

„In der Schule habe ich erst Leben. Da kann ich mit Freunden reden, mit Menschen kommunizieren.“

„Man kommt sich voll näher, lernt sich besser kennen. Man hat Spaß miteinander.“

**Hohe
Erwartungen**

„Außerhalb der Schule, dann bin ich free.“

„Wir sind eine Klassengemeinschaft – warum dürfen wir nicht entscheiden?“

„Dieses Schulsystem, sorry aber...“

„Auf Klassenfahrt wird man akzeptiert, nicht beurteilt, und hat einfach Spaß miteinander.“

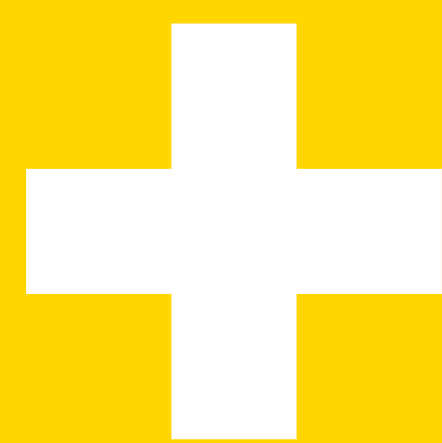
**Stress und
Leistungs-
druck**

**Keine
echte Mitbe-
stimmung**

**Starres
Schulsystem**

**Kein Raum
für individuelle
Entfaltung**

ZUKUNFT



**Leben
genießen**

**Positiver und
vorfreudiger
Blick**

„Man kann das Leben eigentlich richtig positiv sehen.“

„Ich glaube, ich schaffe das!“

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

„Man hat Angst, weil man denkt, man schafft den Beruf nicht. Schwer wird es auf jeden Fall.“

**Sorge vor
Eigenverant-
wortung**

**Erwachsen-
werden als
Herausforde-
rung**

**Unterstützung
von Erwach-
senen**