

2025

Mentale Gesundheit von Jungen* – Pädagogische Herausforderungen und Handlungsempfehlungen

”

Wir haben ein falsches Bild von Stärke. Man hat immer das Gefühl: Wenn man sich verletzlich zeigt, dann ist man schwach - aber gerade dann ist man stark. (...) Besonders Männer könnten sich mal verletzlicher zeigen. Wir leben in 2025!

Christoph Kramer
Ex-Fußballprofi und
TV-Experte



Mentale Gesundheit von Jungen* – Pädagogische Herausforderungen und Handlungsempfehlungen

1. Einführung: Mentale Gesundheit von Jungen* – Ein vernachlässigter Aspekt in der Jugendhilfe

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Anliegen der Kinder- und Jugendhilfe. In diesem Zusammenhang verdient die mentale Gesundheit von Jungen* eine verstärkte Aufmerksamkeit. Aktuelle Studien und Praxisbeobachtungen zeigen, dass Jungen* besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, diese jedoch häufig nicht oder nur unzureichend erkannt und bearbeitet werden. Im Vergleich zu Mädchen* nutzen Jungen* deutlich seltener psychosoziale Unterstützungsangebote, obwohl sie in bestimmten Problembereichen – wie externalisierendem Verhalten, schulischen Schwierigkeiten oder Suchtgefährdung – überdurchschnittlich betroffen sind.

Ein wesentliches Problem stellt die geschlechterspezifische Wahrnehmung psychischer Belastungen dar. Während emotionale Probleme bei Mädchen* häufiger thematisiert und behandelt werden, zeigen Jungen* häufiger „auffälliges“ Verhalten, das seltener mit psychischen Ursachen in Verbindung gebracht wird. Darüber hinaus wirken gesellschaftliche Rollenerwartungen („stark sein“, „keine Schwäche zeigen“) hemmend auf die Entwicklung eines offenen Umgangs mit seelischem Wohlbefinden. Dies kann zur Folge haben, dass Symptome lange unerkannt bleiben oder sich in problematischen Verhaltensweisen manifestieren.

Besonders alarmierend ist, dass Jungen* und junge Männer* in der Altersgruppe zwischen 15 und 25 Jahren bundesweit ein erhöhtes Risiko für Suizidalität aufweisen. Auch in der Inanspruchnahme professioneller Hilfe zeigen sich große geschlechtsspezifische Unterschiede – nicht zuletzt aufgrund fehlender niedrigschwelliger, geschlechtersensibler Angebote.

Die vorliegende Informationsvorlage soll die aktuelle Situation der psychischen Gesundheit von Jungen* aufzeigen, bestehende Versorgungsdefizite identifizieren und Impulse für eine stärkere Berücksichtigung geschlechtersensibler Ansätze in der Jugendhilfe geben. Ziel ist es, auf kommunaler Ebene Handlungsspielräume zu erkennen und konkrete Maßnahmen zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Jungen* zu fördern.

2. Häufige psychische Gesundheitsprobleme bei Jungen* und geschlechtsspezifische Unterschiede

Jungen* sind ebenso wie Mädchen* verschiedenen psychischen Belastungen ausgesetzt, doch ihre Probleme manifestieren sich oft anders und werden aus unterschiedlichen Gründen unterschiedlich wahrgenommen. Während Mädchen* tendenziell häufiger mit inneren, emotionalen Problemen wie Depressionen oder Angststörungen zu kämpfen haben, zeigen Jungen* eher externe Symptome, die mit Verhaltensauffälligkeiten oder Aggressionen einhergehen. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Wahrnehmung und im Ausdruck von psychischen Belastungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Diagnostik und die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten.

Häufige psychische Gesundheitsprobleme bei Jungen*

a. Verhaltensauffälligkeiten und Aggressionen

Jungen* neigen dazu, ihre inneren Konflikte häufiger nach außen zu tragen, was sich in Verhaltensauffälligkeiten wie Wutausbrüchen, Schulverweigerung oder aggressivem Verhalten äußern kann. Diese Symptome werden oft nicht als Ausdruck von psychischen Belastungen erkannt, sondern eher als problematisches Verhalten betrachtet. Dabei können zu Grunde liegende psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) vorliegen.

b. Depressionen und Angststörungen

Obwohl Mädchen* häufiger an Depressionen erkranken, zeigen auch Jungen* in zunehmendem Maße Symptome von Depression und Angst. Häufig wird jedoch angenommen, dass diese Erkrankungen in der männlichen Zielgruppe weniger häufig auftreten, was zu einer späten oder fehlerhaften Diagnosestellung führen kann. Jungen* neigen dazu, ihre Symptome in andere Ausdrucksformen zu verlagern, etwa durch Rückzug, Reizbarkeit oder Aggression. Diese Symptome werden oft nicht als Anzeichen einer Depression erkannt.

c. Suizidalität

Die Suizidrate unter jungen Männern ist signifikant höher als unter Mädchen*. Statistiken zeigen, dass Jungen* im Jugend- und jungen Erwachsenenalter ein größeres Risiko haben, Suizid zu begehen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und reichen von den bereits genannten gesellschaftlichen Rollenerwartungen bis hin zu einer schlechten Erreichbarkeit von altersgerechten und geschlechtersensiblen Hilfsangeboten. Während Mädchen* eher versuchen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, neigen Jungen* dazu, sich mit ihren psychischen Problemen alleine zu fühlen, was das Risiko für selbstschädigendes Verhalten erhöht.

d. Suchtverhalten und Substanzmissbrauch

Substanzmissbrauch, insbesondere Alkohol und Drogen, stellt ein weiteres ernstes Problem dar. Jungen* greifen häufiger zu Drogen oder Alkohol als Mechanismus zur Bewältigung von inneren Konflikten, Stress oder sozialen Problemen. Häufig wird dieses Verhalten nicht im Kontext der psychischen Gesundheit betrachtet, sondern eher als „männliches Abenteuer“ oder als „normales“ jugendliches Experimentieren abgetan, was die Problematik weiter verschärft.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Wahrnehmung und Behandlung psychischer Gesundheitsprobleme bei Jungen* und Mädchen* sind signifikant und haben vielfältige Auswirkungen auf die Versorgung. Einige der zentralen Unterschiede sind:

a. Gesellschaftliche Rollenerwartungen

Von Jungen* wird erwartet, dass sie Stärke und Unabhängigkeit zeigen, was den Ausdruck von Schwäche oder emotionaler Verletzlichkeit erschwert. Emotionen wie Traurigkeit oder Angst werden häufig als „unmännlich“ oder als Zeichen von Schwäche betrachtet. Dies führt dazu, dass Jungen* ihre Probleme nicht äußern oder nicht adäquat ansprechen, was die frühzeitige Identifikation von psychischen Erkrankungen erschwert.

b. Verhalten und Ausdruck von Problemen

Jungen* neigen dazu, ihre inneren Konflikte und psychischen Belastungen durch äußeres Verhalten zu kompensieren. Im Gegensatz zu Mädchen*, die häufiger Symptome wie Traurigkeit oder Ängstlichkeit äußern, zeigen Jungen* eher aggressives oder impulsives Verhalten. Diese Verhaltensweisen werden jedoch häufig missverstanden und nicht in den Kontext von psychischen Erkrankungen eingeordnet.

c. Niedrigere Inanspruchnahme von Hilfe

Jungen* sind weniger geneigt, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist zum einen durch die kulturellen Erwartungen geprägt, die von ihnen verlangen, ihre Emotionen zu kontrollieren, zum anderen durch das Fehlen geschlechtersensibler Angebote. Obwohl das Bewusstsein für die Bedeutung von psychischer Gesundheit in der Gesellschaft wächst, gibt es immer noch zu wenig Angebote, die speziell auf Jungen* zugeschnitten sind.

d. Schulische und soziale Anpassungsprobleme

Jungen* zeigen häufiger schulische Anpassungsprobleme, die mit einer Vielzahl von psychischen Belastungen verbunden sind. Diese äußern sich oft in Verhaltensauffälligkeiten, Schulversagen oder Schwierigkeiten im Umgang mit sozialen Normen. In vielen Fällen werden diese Verhaltensweisen jedoch eher als Disziplinprobleme denn als Ausdruck psychischer Belastung wahrgenommen.

Fazit

Die mentalen Gesundheitsprobleme von Jungen* erfordern eine spezifische Betrachtung, die den geschlechtsspezifischen Unterschieden Rechnung trägt. Um eine adäquate Versorgung sicherzustellen, ist es entscheidend, sowohl die Symptome zu erkennen, die Jungen* häufig zeigen, als auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die den Umgang mit psychischen Belastungen beeinflussen. Eine geschlechtersensible, präventive und unterstützende Herangehensweise ist notwendig, um Jungen* frühzeitig zu helfen und ihre psychische Gesundheit zu fördern.

3. Theorien und Modelle zur mentalen Gesundheit von Jungen*

Die Auseinandersetzung mit der mentalen Gesundheit von Jungen* erfordert ein Verständnis der zu Grunde liegenden psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren, die ihr Wohlbefinden beeinflussen. Verschiedene theoretische Modelle und Konzepte bieten einen Rahmen, um die spezifischen Herausforderungen zu verstehen, mit denen Jungen* konfrontiert sind, sowie die unterschiedlichen Wege, auf denen sie mit psychischen Belastungen umgehen. Diese Theorien und Modelle können sowohl als Grundlage für präventive Maßnahmen als auch für die Entwicklung gezielter Hilfsangebote dienen.

a. Entwicklungspsychologische Perspektiven

Die Entwicklungspsychologie liefert wichtige Einsichten in die mentalen Herausforderungen, mit denen Jungen* in verschiedenen Lebensphasen konfrontiert sind. Jungen* durchlaufen während ihrer Entwicklung verschiedene Phasen, in denen sich ihre psychische Gesundheit durch unterschiedliche biologische, soziale und emotionale Einflüsse verändert.

- **Frühkindliche Entwicklung:** Bereits im frühen Kindesalter zeigen Jungen* ein höheres Maß an impulsivem und risikobehaftetem Verhalten im Vergleich zu Mädchen*. Entwicklungspsychologen

wie Jerome Kagan und Michael Rutter betonen, dass biologische Unterschiede, wie etwa höhere Testosteronwerte bei Jungen*, in Verbindung mit sozialen Erwartungen zu aggressiverem Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten führen können. Diese Verhaltensmuster können sich negativ auf die sozialen und emotionalen Fähigkeiten auswirken, was die emotionale Entwicklung hemmt.

- **Adoleszenz und Identitätsentwicklung:** In der Adoleszenz sind Jungen* mit dem Prozess der Identitätsfindung konfrontiert. Erik Erikson beschreibt in seiner Theorie der psychosozialen Entwicklung die Bedeutung von „Identität versus Rollenkonfusion“ in dieser Lebensphase. Für Jungen* bedeutet dies oft den inneren Konflikt zwischen den Anforderungen der Gesellschaft und ihrem eigenen Selbstverständnis. Das Festigen eines männlichen Rollenbildes, das von Stärke und Unabhängigkeit geprägt ist, kann sie daran hindern, ihre psychischen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken.

b. Sozialisationstheorien und Genderrollen

Ein zentraler Aspekt bei der Betrachtung der mentalen Gesundheit von Jungen* ist die Rolle der sozialen und kulturellen Normen. Laut sozialisationstheoretischen Ansätzen werden Jungen* von früh an mit bestimmten Erwartungen konfrontiert, die ihre Wahrnehmung von sich selbst und ihrer psychischen Gesundheit stark prägen.

- **Gender Rollentheorie von Sandra Bem:** Sandra Bem stellt in ihrer Theorie zur Geschlechterrolle fest, dass Jungen* und Mädchen* in ihrer Kindheit unterschiedliche soziale Prägungen erfahren, die ihre zukünftige Entwicklung und ihr Verhalten bestimmen. Jungen* lernen schon früh, emotionale Offenheit zu vermeiden und stattdessen Stärke, Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit zu betonen. Diese Rollenkonventionen, die oft als „männliche Normen“ bezeichnet werden, führen dazu, dass Jungen* weniger geneigt sind, über ihre Gefühle zu sprechen und Hilfe bei psychischen Belastungen zu suchen.
- **Modell der geschlechterspezifischen Sozialisation von David Gutmann:** Gutmann beschreibt, wie die geschlechterspezifische Sozialisation bei Jungen* und Mädchen* unterschiedliche psychische Entwicklungsprozesse beeinflusst. Jungen*, die in einer Umgebung aufwachsen, die „Männlichkeit“ betont und emotionale Distanz fordert, entwickeln tendenziell ein stärkeres Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstgenügsamkeit, was wiederum zu einem unzureichenden Umgang mit Gefühlen und psychischen Problemen führen kann. Diese Erkenntnisse verdeutlichen, dass die gesellschaftliche Wahrnehmung von Männlichkeit den Umgang mit psychischen Belastungen erheblich beeinflusst.

c. Psychodynamische Theorien

Psychodynamische Ansätze, die auf Sigmund Freud und seine Nachfolger wie Erik Erikson und John Bowlby zurückgehen, betrachten die Entwicklung der psychischen Gesundheit von Jungen* unter dem Einfluss früher Kindheitserfahrungen und der Beziehung zu Bezugspersonen.

- **Theorie der frühen Bindung (John Bowlby):** Bowlbys Bindungstheorie betont, dass sichere Bindungen zwischen einem Kind und seinen primären Bezugspersonen die Grundlage für eine gesunde psychische Entwicklung darstellen. Jungen*, die keine stabilen emotionalen Bindungen aufbauen können oder deren emotionale Bedürfnisse nicht ausreichend erkannt und befriedigt werden, sind stärker gefährdet, psychische Probleme zu entwickeln. Diese Theorie erklärt, warum viele Jungen* Schwierigkeiten haben, ihre emotionalen Bedürfnisse auszudrücken und sich im späteren Leben eher in problematischen Verhaltensweisen verlieren.

- Sigmund Freuds Theorie des „Über-Ichs“: Freud postulierte, dass das Über-Ich, die internalisierte moralische Instanz, in der Kindheit vor allem durch die Erziehung von Eltern und Gesellschaft geprägt wird. Bei Jungen* wird häufig eine starke Ausprägung des Über-Ichs erwartet, das Disziplin und Selbstkontrolle fördert. Diese überhöhten Anforderungen an die Selbstbeherrschung können jedoch zu einer Blockade von emotionalem Ausdruck und einem inneren Konflikt führen, der in psychischen Problemen münden kann, wie etwa Ängsten oder Depressionen.

d. Kognitive Verhaltenstherapeutische Ansätze

Ein weiterer wichtiger theoretischer Ansatz zur Erklärung der mentalen Gesundheit von Jungen* kommt aus der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT). Dieser Ansatz legt den Fokus auf die kognitiven Prozesse, die das Verhalten und die Wahrnehmung von Jungen* beeinflussen.

- Fehlinterpretationen von Gefühlen und Stressbewältigung: Junge Menschen entwickeln oft ungünstige Denk- und Bewältigungsstrategien, die ihre psychische Gesundheit negativ beeinflussen können. In der kognitiven Verhaltenstherapie wird davon ausgegangen, dass Jungen in stressigen oder belastenden Situationen dazu tendieren, ihre Gefühle zu verdrängen oder in maladaptive Verhaltensweisen wie Aggression oder Rückzug umzulenken. Diese Fehlwahrnehmungen und Bewältigungsstrategien können zu chronischen psychischen Belastungen führen, die oft unentdeckt bleiben.
- Selbstwirksamkeit und Problemlösestrategien: Ein positiveres Bild von sich selbst und ein gesunder Umgang mit Stress und belastenden Gefühlen sind zentrale Ziele der kognitiven Verhaltenstherapie. Jungen*, die lernen, ihre Gedanken zu hinterfragen und konstruktive Lösungsstrategien zu entwickeln, sind besser in der Lage, ihre psychischen Herausforderungen zu bewältigen und ihre Resilienz zu stärken.

Fazit

Die Betrachtung der mentalen Gesundheit von Jungen* aus verschiedenen theoretischen Perspektiven verdeutlicht die Vielschichtigkeit des Themas. Während biologische, psychologische und soziale Faktoren eine Rolle spielen, ist vor allem die gesellschaftliche Wahrnehmung von Männlichkeit und die damit verbundene Erwartung, dass Jungen* „stark“ und „unabhängig“ sind, ein entscheidender Einflussfaktor. Diese Theorien und Modelle liefern wertvolle Ansätze für die Entwicklung von gezielten Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jungen* und zeigen auf, dass eine geschlechtersensible Herangehensweise in der Jugendhilfe von zentraler Bedeutung ist.

4. Pädagogische Herausforderungen in der Jugendarbeit

Die Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen* stellt Fachkräfte in der Jugendarbeit vor eine Reihe von spezifischen Herausforderungen. Diese betreffen sowohl die Wahrnehmung und Ansprache psychischer Belastungen als auch die Gestaltung von Maßnahmen und Angeboten, die Jungen* in ihrer individuellen Entwicklung unterstützen. Die Komplexität dieser Herausforderungen ist dabei nicht nur durch die unterschiedlichen Lebensrealitäten der Jungen* bedingt, sondern auch durch die gesellschaftlichen Erwartungen und Normen, die sie in ihrer Identitätsbildung prägen.

a. Erkennung von psychischen Belastungen und Problemen

Eine der größten Herausforderungen für Fachkräfte in der Jugendarbeit besteht in der frühzeitigen Erkennung psychischer Gesundheitsprobleme bei Jungen*. Jungen zeigen oft nicht die klassischen Symptome von psychischen Erkrankungen, die in vielen Fällen mit Mädchen* in Verbindung gebracht

werden, wie etwa Rückzug oder emotionales Weinen. Stattdessen äußern sich psychische Belastungen bei Jungen* häufig in Form von Verhaltensauffälligkeiten, wie Aggressionen, Schulverweigerung oder sozialer Isolation.

Die Erkennung dieser Symptome ist für Fachkräfte nicht immer einfach, da sie oft als „normales“ Verhalten im Jugendalter interpretiert werden – gerade im Hinblick auf die gewohnte Dynamik in Gruppen und die oftmals wenig differenzierte Wahrnehmung von Verhaltensauffälligkeiten. Hier stellt sich die Herausforderung, Jungen* als Individuen zu betrachten und mögliche psychische Belastungen nicht zu übersehen, sondern in den Kontext ihrer Lebensgeschichte und sozialen Situation einzuordnen.

b. Überwindung von Geschlechterstereotypen und Rollenerwartungen

Ein zentrales Problem in der Jugendarbeit besteht darin, dass die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit in vielen Fällen den Zugang zu psychischer Unterstützung für Jungen* erschwert. Jungen* werden in vielen Kulturen und sozialen Kontexten dazu erzogen, ihre Emotionen zu kontrollieren, Stärke zu zeigen und Schwäche oder Verletzlichkeit zu vermeiden. Dieses Bild von Männlichkeit kann dazu führen, dass Jungen*, die psychische Belastungen erleben, ihre Probleme nicht artikulieren oder sich nicht trauen, Hilfe zu suchen.

Pädagogische Fachkräfte sind daher gefordert, bestehende Geschlechterstereotype zu hinterfragen und einen offenen Raum für Jungen* zu schaffen, in dem diese ihre Gefühle ausdrücken können. Dazu gehört auch, die gesellschaftlichen Rollenerwartungen zu reflektieren und Jungen* zu ermutigen, eine gesunde und vielfältige Identität zu entwickeln, die nicht ausschließlich auf traditionellen Männlichkeitsbildern basiert.

c. Gestaltung von geschlechtersensiblen Angeboten

Die Schaffung von geschlechtersensiblen Angeboten, die sowohl die Bedürfnisse von Jungen* als auch die ihrer weiblichen Altersgenossen berücksichtigen, stellt eine weitere wichtige Herausforderung dar. In der Praxis zeigt sich oft, dass Angebote, die auf Mädchen* zugeschnitten sind – etwa in Bezug auf die Förderung von Kommunikation und emotionaler Reflexion – nicht immer die richtigen Zugangsweisen für Jungen* bieten. Zugleich ist es notwendig, Jungen* spezifische Programme anzubieten, die ihre Lebenswelt und ihre Herausforderungen im Umgang mit Gefühlen und psychischen Belastungen berücksichtigen.

Ein entscheidender Aspekt in der Gestaltung dieser Angebote ist die Integration von Methoden, die Jungen* aktiv einbeziehen. Hierzu gehören zum Beispiel sportliche Aktivitäten, kreative Ausdrucksformen wie Kunst oder Musik sowie Gruppenprozesse, in denen Jungen* sich gegenseitig unterstützen können. Diese Angebote bieten eine niedrigschwellige Möglichkeit, Jungen* zu erreichen, die ansonsten möglicherweise keine klassische psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen würden.

d. Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit

Ein wichtiger pädagogischer Ansatz in der Arbeit mit Jungen*, insbesondere im Hinblick auf ihre mentale Gesundheit, ist die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit stressigen oder belastenden Lebensereignissen konstruktiv umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Jungen*, die in belastenden familiären oder sozialen Situationen aufwachsen oder die mit Mobbing, Leistungsdruck oder schulischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, profitieren von einem resilienten Umgang mit Stressoren.

In der Jugendarbeit kommt es darauf an, Jungen* zu helfen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und ihre Fähigkeit zur Problemlösung und Stressbewältigung zu entwickeln. Dies kann durch gezielte Übungen zur Selbstreflexion, durch das Fördern von Selbstwirksamkeitserfahrungen in Projekten oder durch das Aufbauen von unterstützenden Beziehungen und Netzwerken geschehen. Ein solcher Ansatz hilft Jungen* nicht nur, mit aktuellen psychischen Belastungen umzugehen, sondern auch, sich langfristig gesund zu entwickeln.

e. Integration von Prävention und Intervention

Ein weiteres großes Thema ist die Integration von präventiven und intervenierenden Maßnahmen in die Jugendarbeit. Präventive Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen* können zum Beispiel Gruppenangebote, Workshops zu Themen wie Stressbewältigung oder Gewaltprävention sowie Aufklärung über psychische Gesundheit umfassen. Diese Angebote tragen dazu bei, Jungen* frühzeitig für ihre eigene psychische Gesundheit zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen.

Interventionen kommen dann ins Spiel, wenn psychische Belastungen bereits spürbar sind und Hilfe notwendig wird. Hierzu gehören spezifische Beratungs- und Unterstützungsangebote für Jungen*, die in Krisensituationen sind. Wichtig ist, dass diese Angebote nicht nur auf die Diagnose von psychischen Erkrankungen abzielen, sondern auch ganzheitlich auf die individuellen Bedürfnisse der Jungen* eingehen. Dazu gehört, dass Fachkräfte in der Jugendarbeit über eine fundierte Ausbildung in psychischer Gesundheitsförderung und Krisenintervention verfügen.

f. Kooperation mit anderen Institutionen

In vielen Fällen sind Jungen* in ihrer Entwicklung auf die Unterstützung von mehreren Institutionen angewiesen, wie etwa Schulen, Familienberatungsstellen, Jugendzentren oder therapeutischen Einrichtungen. Eine enge Kooperation zwischen den verschiedenen Akteuren ist von entscheidender Bedeutung, um eine ganzheitliche Betreuung und Unterstützung sicherzustellen. Eine solche Vernetzung kann verhindern, dass die Bedürfnisse der Jungen* in einem einzelnen Bereich übersehen oder unzureichend adressiert werden.

Fazit

Die pädagogischen Herausforderungen in der Jugendarbeit, die sich im Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit von Jungen* stellen, sind vielschichtig und erfordern ein hohes Maß an Empathie, Fachwissen und Flexibilität. Fachkräfte müssen in der Lage sein, Jungen* zu ermutigen, ihre psychischen Bedürfnisse wahrzunehmen und anzusprechen, während sie gleichzeitig ein Umfeld schaffen, das von Akzeptanz, Unterstützung und individuellen Fördermöglichkeiten geprägt ist. Durch eine geschlechtersensible, resilienzorienteerte und präventive Herangehensweise können die Jugendarbeit und die Jugendhilfe einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen* leisten.

5. Fallbeispiele und erfolgreiche pädagogische Ansätze

Die Arbeit mit Jungen* in der Jugendarbeit, insbesondere im Bereich der mentalen Gesundheit, zeigt, dass individuelle Ansätze und kreative Lösungen notwendig sind, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. In den folgenden Fallbeispielen werden erfolgreiche pädagogische Ansätze und Programme vorgestellt, die sich als besonders hilfreich erwiesen haben. Diese Beispiele verdeutlichen, wie durch gezielte Interventionen und Präventionsmaßnahmen die mentale Gesundheit von Jungen* gefördert und ihre psychische Belastung gemindert werden kann.

a. Sport und Bewegung als therapeutisches Mittel – Das "Jungs*-Team"

In einer städtischen Jugendhilfeeinrichtung in Dortmund wurde das Projekt „Jungs*-Team“ ins Leben gerufen, das speziell auf Jungen* zwischen 12 und 16 Jahren zugeschnitten ist. Ziel des Projekts war es, Jungen* mit Verhaltensauffälligkeiten, wie etwa Aggressionen, sozialer Isolation und schulischen Problemen, ein alternatives Ventil für ihre Emotionen zu bieten.

Ansatz und Durchführung: Das Projekt nutzt Sportaktivitäten als primäres Mittel zur Förderung der mentalen Gesundheit. Jungen* haben die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen in verschiedenen Sportarten auszuprobieren, darunter Fußball, Basketball und Klettern. Dabei werden nicht nur physische Fähigkeiten, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Kommunikation und Konfliktlösung gefördert.

Die pädagogischen Fachkräfte arbeiten eng mit den Teilnehmern zusammen, um in den sportlichen Aktivitäten eine Reflexion über die eigenen Gefühle und Verhaltensweisen zu ermöglichen. In regelmäßigen Gruppengesprächen werden die Jungen* ermutigt, über ihre Erfahrungen zu sprechen und sich über ihre Herausforderungen im Alltag auszutauschen.

Ergebnisse und Erfolge: Das Projekt hat gezeigt, dass durch körperliche Betätigung die Aggressionsbereitschaft der Jungen* reduziert und ihre emotionale Ausgeglichenheit gesteigert werden konnte. Zudem haben die Jungen* in den Gruppengesprächen gelernt, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu benennen. Besonders positiv war auch die Förderung von Respekt und Teamgeist, was das soziale Verhalten der Jungen* verbessert hat.

b. Mentorenprogramme – "Jungen* und ihre Geschichten"

Ein weiteres erfolgreiches Konzept ist das Mentorenprogramm „Jungen* und ihre Geschichten“, das sich an Jungen* im Alter von 14 bis 18 Jahren richtet, die durch familiäre Belastungen oder soziale Isolation in schwierigen Lebenssituationen sind.

Ansatz und Durchführung: Das Programm setzt auf die Beziehung zwischen einem Mentor (meist ein männlicher erwachsener Pädagoge und einem Jugendlichen. Der Mentor fungiert nicht nur als Ratgeber und Vertrauensperson, sondern auch als Vorbild. Durch regelmäßige Treffen werden die Jungen* dazu angeregt, über ihre Lebensgeschichten nachzudenken, ihre Herausforderungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Ein zentraler Bestandteil des Programms ist die Erarbeitung eines persönlichen Projekts, das die Jungen* gemeinsam mit ihren Mentoren durchführen. Dies kann beispielsweise das Schreiben einer Geschichte oder das Erstellen eines Videos sein, in dem sie ihre Erfahrungen und Wünsche ausdrücken.

Ergebnisse und Erfolge: Das Mentorenprogramm hat den Jungen* geholfen, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu gewinnen. Die Beziehung zu den Mentoren hat den Jungen* geholfen, sich emotional zu öffnen und auch schwierige Themen wie Ängste oder familiäre

Konflikte anzusprechen. Die Teilnahme an einem persönlichen Projekt hat das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung der Jungen* gefördert. Besonders bemerkenswert war, dass viele der Jungen* nach dem Programm positive Veränderungen in ihrem Verhalten und ihrer schulischen Leistung zeigten.

c. Traumabewältigung durch kreative Ausdrucksformen – "Kunst und Heilung"

In einem weiteren Ansatz, der z.B. in Beratungsstellen verortet werden könnte, der besonders für Jungen* mit schwierigen Kindheitserfahrungen geeignet ist, wird die Kunst als therapeutisches Werkzeug zur Traumabewältigung genutzt. Das Projekt „Kunst und Heilung“ richtet sich an Jungen*, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, etwa durch Gewalt, Vernachlässigung oder Missbrauch.

Ansatz und Durchführung: Das Projekt nutzt kreative Ausdrucksformen wie Malen, Zeichnen und Musik, um den Jungen* zu helfen, ihre Gefühle auszudrücken und ihre traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten die Jungen* in diesem Prozess und ermöglichen eine schrittweise Reflexion über das, was sie erlebt haben.

In einem geschützten Raum werden die Jungen* ermutigt, ihre Erlebnisse zu visualisieren und in ihre Kunstwerke zu integrieren. Ein wichtiger Bestandteil des Projekts ist das Teilen der Kunstwerke in einer vertrauensvollen Gruppe, in der sich die Jungen* gegenseitig unterstützen und ermutigen.

Ergebnisse und Erfolge: Durch die kreative Ausdrucksweise konnten die Jungen* ihre Gefühle und Erlebnisse auf eine nicht-verbalisierte Weise verarbeiten. Der kreative Prozess half dabei, emotionale Blockaden zu lösen und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Jungen* ihre inneren Konflikte reflektieren konnten. Besonders bei Jungen*, die Schwierigkeiten hatten, über ihre Erfahrungen in Worten zu sprechen, war dieser Ansatz sehr erfolgreich. Die Kunstwerke wurden nicht nur als Ausdruck von Gefühlen, sondern auch als Ausgangspunkt für tiefere Gespräche genutzt.

d. Präventive Workshops – "Starke Jungs"

Im Rahmen des präventiven Programms „Starke Jungs“, das an Schulen und in Jugendzentren durchgeführt wird, werden Themen wie emotionale Intelligenz, Konfliktbewältigung und Stressmanagement behandelt. Ziel des Programms ist es, Jungen* frühzeitig für ihre psychische Gesundheit zu sensibilisieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, wie sie mit Stress, Konflikten und emotionalen Herausforderungen umgehen können.

Ansatz und Durchführung: Das Programm besteht aus einer Reihe von Workshops, die sowohl theoretische Inputs als auch praxisorientierte Übungen beinhalten. Die Jungen* lernen in einer altersgerechten und spielerischen Weise, wie sie ihre Gefühle erkennen und ausdrücken können, wie sie Konflikte gewaltfrei lösen und wie sie Selbstfürsorge betreiben können. Das Programm wird von speziell geschulten Fachkräften durchgeführt, die den Jungen* als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Ergebnisse und Erfolge: Die Teilnehmer berichteten von einer höheren Sensibilität für ihre eigenen Gefühle und einer verbesserten Fähigkeit, Konflikte ohne Gewalt zu lösen. Die Jungen*, die am Programm teilnahmen, wiesen eine erhöhte Bereitschaft auf, Hilfe zu suchen, wenn sie mit psychischen oder sozialen Problemen konfrontiert wurden. Das Programm hat zudem das soziale Miteinander gefördert und dazu beigetragen, dass sich die Jungen* gegenseitig unterstützten.

Fazit

Die vorgestellten Fallbeispiele und Ansätze zeigen, wie durch gezielte und kreative pädagogische Maßnahmen die mentale Gesundheit von Jungen* positiv beeinflusst werden kann. In vielen Fällen liegt der Erfolg in der Kombination von Aktivität und Reflexion, der Schaffung eines geschützten Rahmens sowie der Möglichkeit, emotionale Ausdruckskraft zu entwickeln. Diese praktischen Ansätze bieten wertvolle Impulse für die Arbeit mit Jungen* in der Jugendarbeit und unterstreichen die Bedeutung einer individuell zugeschnittenen, geschlechtersensiblen Herangehensweise.

6. Förderprogramme und Interventionsstrategien in der Jugendarbeit

in der Jugendarbeit gibt es eine Vielzahl an Förderprogrammen und Interventionsstrategien, die darauf abzielen, die mentale Gesundheit von Jungen* zu fördern und psychische Belastungen zu verringern. Diese Programme bieten gezielte Unterstützung und Interventionen, um Junge*n zu stärken, ihre Resilienz zu fördern und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten. Die Interventionsstrategien und Programme in der Jugendarbeit müssen sowohl präventive als auch rehabilitative Elemente beinhalten, um nachhaltig zu wirken.

a. Präventive Förderprogramme

Prävention spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, psychische Gesundheitsprobleme bei Jungen* frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Präventive Förderprogramme in der Jugendarbeit zielen darauf ab, das Bewusstsein für mentale Gesundheit zu schärfen und den Jungen* Werkzeuge zur Bewältigung von Stress, Konflikten und emotionalen Herausforderungen zu vermitteln.

- **"Stark im Leben" – Präventionsprogramm für Jungen***

Das Programm „Stark im Leben“ richtet sich an Jungen* im Alter von 12 bis 16 Jahren und verfolgt das Ziel, ihre emotionale und soziale Kompetenz zu stärken. Es beinhaltet Workshops und Gruppenaktivitäten, die auf die Entwicklung von Fähigkeiten zur Stressbewältigung, zur Selbstwahrnehmung und zur Konfliktlösung ausgerichtet sind. Im Rahmen des Programms lernen Jungen*, ihre Emotionen zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen, anstatt auf aggressive oder risikobehaftete Verhaltensweisen zurückzugreifen.

Das Programm setzt auf eine praxisorientierte Herangehensweise, bei der Jungen* in einem geschützten Raum über ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen sprechen können. Zudem werden Themen wie Männlichkeitsbilder und die gesellschaftlichen Erwartungen an Jungen* thematisiert, um ein besseres Verständnis für die eigene Identität zu entwickeln.

- **„Jungen stärken“ – Mentoring und Selbstbewusstsein**

Das Programm „Jungen stärken“ basiert auf dem Konzept des Mentoring. Jungen* im Alter von 13 bis 18 Jahren erhalten einen Mentor, der sie durch ihre Herausforderungen im Alltag begleitet. Dabei liegt der Fokus auf der Stärkung des Selbstbewusstseins, der Förderung der sozialen Integration und der Prävention von riskantem Verhalten, wie etwa Drogenmissbrauch oder aggressivem Verhalten.

Ein zentrales Element des Programms ist die Reflexion von Verhaltensweisen und die Auseinandersetzung mit persönlichen Werten und Zielen. In regelmäßigen Gesprächen können die Jungen* ihre Gedanken und Sorgen teilen, wodurch eine enge Bindung zwischen Mentor und Mentee entsteht, die einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit der Jungen* hat.

b. Interventionsstrategien

Neben der Prävention sind gezielte Interventionen notwendig, um Jungen*, die bereits mit psychischen Belastungen oder schwierigen Lebenssituationen konfrontiert sind, Unterstützung zu bieten. Interventionsstrategien zielen darauf ab, akuten psychischen Problemen entgegenzuwirken und den Jungen konkrete Hilfe zu bieten.

- **„Krisenintervention und Notfallberatung“ – Soforthilfe bei psychischen Belastungen**

In vielen Jugendhilfeeinrichtungen gibt es spezielle Programme zur Krisenintervention. Diese bieten unmittelbare Unterstützung für Jungen*, die sich in akuten psychischen Krisen befinden – etwa bei Selbstverletzungsgefahr, schweren familiären Konflikten oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Hier werden Jungen* nicht nur therapeutisch begleitet, sondern erhalten auch konkrete Handlungsstrategien, um mit ihren Herausforderungen umzugehen.

Die Krisenintervention basiert oft auf einer schnellen Erstberatung und, falls notwendig, einer intensiven Nachbetreuung. Ziel ist es, akute Gefährdungen abzuwenden und den Jungen* ein Netzwerk von Hilfsangeboten aufzuzeigen. Diese Interventionen sind besonders wichtig, um eine Verschärfung der psychischen Probleme zu verhindern und langfristige Hilfsangebote zu etablieren.

- **„Therapeutische Gruppenangebote für Jungen“ – Gruppenintervention und peer-gestützte Hilfe**

Ein weiteres effektives Interventionsformat sind therapeutische Gruppenangebote, die speziell für Jungen* entwickelt wurden. Diese Gruppen bieten den Jungen* einen Raum, in dem sie sich untereinander austauschen können, ohne Angst vor Stigmatisierung oder Verurteilung zu haben. In diesen Gruppen wird mit kognitiven Verhaltenstherapie-Techniken gearbeitet, um den Jungen zu helfen, ihre Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und neue, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

In solchen Gruppensettings kommen häufig auch Peer-Ansätze zum Tragen, bei denen Gleichaltrige als Unterstützer auftreten. Peer-Unterstützung ist besonders wirksam, weil sie es den Jungen* ermöglicht, sich auf Augenhöhe zu begegnen und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Diese Gruppen bieten nicht nur therapeutische Unterstützung, sondern auch ein soziales Netzwerk, das den Jungen* hilft, ihre Probleme zu teilen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

c. Langfristige Programme zur Förderung der Resilienz

Resilienzförderung ist ein langfristiger Prozess, der über präventive Maßnahmen hinausgeht und sich auf die nachhaltige Stärkung der psychischen Widerstandskraft konzentriert. Diese Programme zielen darauf ab, den Jungen* Fähigkeiten zu vermitteln, die sie in die Lage versetzen, auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

- **„Resilienztraining für Jungen“ – Selbstbewusstsein und Stressbewältigung**

Im Rahmen von Resilienztrainings lernen Jungen*, ihre inneren Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Das Programm vermittelt Techniken zur Stressbewältigung, zur Selbstregulation und zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung. Jungen*, die an diesem Programm teilnehmen, entwickeln eine höhere Fähigkeit, auf Stress und Belastungen angemessen zu reagieren und lernen, mit Rückschlägen und Krisen besser umzugehen.

Zentral im Resilienztraining ist die Förderung von positiven Denkmustern und das Erlernen von Problemlösungsstrategien. Jungen* werden ermutigt, ihre eigenen Stärken zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die auf ihren individuellen Bedürfnissen basieren.

- **„Wege zur Unabhängigkeit“ – Unterstützung bei der beruflichen und sozialen Integration**

Ein weiteres langfristiges Förderprogramm richtet sich an Jungen*, die aus belasteten sozialen Verhältnissen kommen oder mit dem Übergang in das Erwachsenenalter vor Herausforderungen stehen. Das Programm „Wege zur Unabhängigkeit“ bietet den Jungen* Unterstützung bei der beruflichen Orientierung, der Ausbildung und der Integration in das gesellschaftliche Leben.

Durch die Kombination von praktischen Workshops, Mentoring und individueller Beratung werden den Jungen* Fähigkeiten vermittelt, die sie in die Lage versetzen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Darüber hinaus wird in dem Programm auch auf die psychischen Herausforderungen eingegangen, die mit dem Übergang in das Erwachsenenalter verbunden sind. Das Programm unterstützt die Jungen* dabei, ihre Zukunftsperspektiven zu erweitern und ein stabiles soziales Netzwerk aufzubauen.

d. Integration von digitalen Ressourcen

In der heutigen Zeit gewinnen auch digitale Formate zunehmend an Bedeutung in der Jugendarbeit, insbesondere in der Arbeit mit Jungen*, die mit traditionellen Hilfsangeboten wenig anfangen können oder diese nicht in Anspruch nehmen wollen. Online-Coaching, Apps zur Stressbewältigung oder interaktive Plattformen für den Austausch über psychische Gesundheit bieten eine niedrigschwellige Möglichkeit, Jungen* zu erreichen.

Beispiel: „MindMate“ ist eine App, die speziell entwickelt wurde, um Jugendlichen und Jungen* dabei zu helfen, ihre psychische Gesundheit zu überwachen und in stressigen Situationen Unterstützung zu finden. Die App bietet nicht nur Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung, sondern ermöglicht es den Nutzern, ihre Gefühle und Gedanken in einem sicheren, anonymen Rahmen zu reflektieren.

Fazit

Die verschiedenen Förderprogramme und Interventionsstrategien in der Jugendarbeit bieten eine breite Palette an Ansätzen zur Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen*. Von präventiven Maßnahmen über Kriseninterventionen bis hin zu langfristigen Resilienzförderungen gibt es zahlreiche Programme, die je nach Bedarf und Lebenssituation der Jungen* angepasst werden können. Eine ganzheitliche, individuell zugeschnittene Unterstützung ist entscheidend, um Jungen* in ihrer psychischen Gesundheit zu stärken und sie auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu begleiten.

7. Handlungsempfehlungen für Pädagoginnen und Pädagogen in der Jugendhilfe

Die Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen* stellt Pädagoginnen und Pädagogen in der Jugendhilfe vor spezifische Herausforderungen, erfordert aber gleichzeitig auch eine proaktive und differenzierte Herangehensweise. Angesichts der oft unsichtbaren psychischen Belastungen und der komplexen sozialen Verhältnisse, in denen viele Jungen* leben, sind Fachkräfte gefordert, gezielte, einfühlsame und zugleich strukturierte Handlungsstrategien zu entwickeln. Im Folgenden werden zentrale Handlungsempfehlungen formuliert, die Fachkräften in der Jugendhilfe helfen können, den mentalen Gesundheitsbedarf von Jungen* zu adressieren.

a. Frühzeitige Sensibilisierung und Diagnose

Eine der ersten und wichtigsten Handlungsempfehlungen ist die frühzeitige Erkennung von psychischen Belastungen bei Jungen*. Aufgrund von gesellschaftlichen Normen und der Neigung, emotionale Probleme bei Jungen* zu übersehen oder fehlzudeuten, werden psychische Erkrankungen oft erst spät erkannt. Es ist daher wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen regelmäßige Beobachtungen anstellen und ein sensibles Auge für Veränderungen im Verhalten von Jungen* haben.

Empfehlung:

- Sensibilisieren Sie sich für subtile Anzeichen von psychischen Belastungen bei Jungen*, wie etwa unerklärliche Aggressionen, Rückzug, auffälliges Schulverhalten oder soziale Isolation.
- Implementieren Sie regelmäßige Gespräche mit den Jungen*, um eine Vertrauensbasis zu schaffen und frühzeitig über ihre Herausforderungen und Bedürfnisse zu sprechen.
- Achten Sie auf nonverbale Hinweise, da Jungen* oft Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle verbal auszudrücken.

b. Schaffung eines sicheren und offenen Raums

Ein zentraler Punkt in der Arbeit mit Jungen* ist die Schaffung eines sicheren und respektvollen Umfelds, in dem diese ihre Gefühle und Ängste ohne Angst vor Stigmatisierung oder Verurteilung äußern können. Besonders für Jungen*, die mit den traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit und dem Drang zur Selbstbeherrschung konfrontiert sind, kann es schwierig sein, emotional verwundbar zu sein.

Empfehlung:

- Gestalten Sie die Jugendhilfeeinrichtungen als Orte, an denen sich Jungen* verstanden und akzeptiert fühlen. Dies kann durch unvoreingenommene Kommunikation, non-judgmental Verhalten und offene Haltung erreicht werden.
- Bieten Sie regelmäßig niedrigschwellige Gesprächsangebote an, die den Jungen* ermöglichen, sich zu äußern, ohne sich dabei unter Druck gesetzt zu fühlen.
- Fördern Sie durch Aktivitäten wie kreative Workshops oder Sportprojekte indirekt den Austausch über Emotionen und persönliche Erlebnisse.

c. Geschlechtersensible Ansätze in der Arbeit mit Jungen*

Ein geschlechtersensibler Ansatz ist besonders wichtig, um den spezifischen Bedürfnissen von Jungen* gerecht zu werden. Die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit, die emotionale Zurückhaltung und Härte betont, kann viele Jungen* davon abhalten, ihre psychischen Belastungen zu thematisieren. Pädagoginnen und Pädagogen sollten diese gesellschaftlichen Normen hinterfragen und alternative Männlichkeitsbilder fördern.

Empfehlung:

- Thematisieren Sie in der Gruppenarbeit oder in Einzelgesprächen die Vielfalt von Männlichkeitsbildern und zeigen Sie den Jungen*, dass es keine "einzige" Art gibt, ein Junge* zu sein.
- Schaffen Sie Raum für Diskussionen und Reflexion über Rollenbilder, in denen Jungen* lernen, dass emotionale Intelligenz und Mitgefühl genauso wertvoll sind wie Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit.

- Bieten Sie geschlechtersensible Programme an, die sowohl psychische als auch körperliche Gesundheit thematisieren und dabei helfen, stereotype Denkweisen zu überwinden.

d. Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit

Die Förderung von Resilienz ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit mit Jungen*, insbesondere, wenn sie in schwierigen sozialen Verhältnissen aufwachsen. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Stress, Herausforderungen und Rückschlägen gesund umzugehen. Jungen*, die sich selbst als handlungsfähig und stark erleben, entwickeln ein höheres Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und sind besser in der Lage, mit psychischen Belastungen umzugehen.

Empfehlung:

- Unterstützen Sie die Jungen* dabei, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen, und fördern Sie Selbstwirksamkeitserfahrungen, bei denen sie selbst Probleme lösen und Ziele erreichen können.
- Bieten Sie den Jungen* Projekte und Herausforderungen an, die sowohl ihre Selbstständigkeit als auch ihre Teamfähigkeit stärken.
- Fördern Sie in Einzel- und Gruppengesprächen die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und ermutigen Sie die Jungen*, ihre Emotionen als normalen Bestandteil des Lebens zu akzeptieren und angemessen zu bearbeiten.

e. Kooperation mit externen Fachkräften und Institutionen

Oftmals reicht die Unterstützung in der Jugendhilfe allein nicht aus, um schwerwiegende psychische Erkrankungen oder Traumata zu behandeln. Eine enge Zusammenarbeit mit Fachkräften aus anderen Bereichen wie Psychotherapie, Sozialarbeit und Medizin ist daher entscheidend. Besonders Jungen*, die in belastenden familiären oder sozialen Verhältnissen leben, benötigen manchmal spezialisierte Unterstützung.

Empfehlung:

- Kooperieren Sie mit Psychologen, Sozialarbeitern und anderen Experten, um den Jungen* eine umfassende Betreuung zukommen zu lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Fachkräfte für die psychische Gesundheit regelmäßig in der Jugendhilfeeinrichtung präsent sind und gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften Interventionsstrategien entwickeln.
- Sorgen Sie dafür, dass Jungen* den Zugang zu externen Hilfsangeboten wie Beratungsstellen, Therapieangeboten oder Kriseninterventionsdiensten unkompliziert und ohne Hürden wahrnehmen können.

f. Stärkung der Elternarbeit

Die Eltern spielen eine zentrale Rolle in der mentalen Gesundheit von Jungen*. Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern, die häufig unzureichend über die Bedürfnisse und Herausforderungen ihrer Söhne informiert sind, ist daher entscheidend. Insbesondere Jungen*, die in belasteten familiären Verhältnissen leben, benötigen eine unterstützende Umgebung sowohl zu Hause als auch in der Jugendhilfe.

Empfehlung:

- Bieten Sie regelmäßige Elternabende oder Beratungsgespräche an, um die Eltern über die Bedeutung der mentalen Gesundheit und den Umgang mit psychischen Belastungen zu informieren.
- Unterstützen Sie Eltern darin, eine gesunde Kommunikation mit ihren Söhnen zu fördern, indem Sie praktische Tipps und Tools zur Verfügung stellen.
- Fördern Sie die Eltern, ihre eigenen Vorstellungen von Männlichkeit und Erziehung zu hinterfragen und ein offenes Ohr für die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder zu entwickeln.

g. Etablierung langfristiger Unterstützungsangebote

Neben kurzfristigen Interventionen ist es wichtig, langfristige Unterstützungsangebote zu etablieren, die den Jungen* während ihrer gesamten Entwicklungsphase begleiten. Besonders in Übergangsphasen, etwa beim Übergang von der Schule in den Beruf oder bei der Bewältigung von familiären Veränderungen, benötigen Jungen kontinuierliche Unterstützung.

Empfehlung:

- Etablieren Sie langfristige Begleitprogramme, die die Jungen* über mehrere Jahre hinweg unterstützen und auf ihre sich verändernden Bedürfnisse eingehen.
- Bieten Sie individuelle Beratung und Mentoring an, die den Jungen* eine konstante Vertrauensperson zur Seite stellt, mit der sie ihre Erfahrungen und Herausforderungen regelmäßig reflektieren können.
- Verknüpfen Sie jugendbezogene Angebote mit Angeboten zur beruflichen und sozialen Integration, um die Jungen* auf ihrem Weg zu einem stabilen und gesunden Erwachsenenleben zu unterstützen.

Fazit

Die mentalen Gesundheitsbedürfnisse von Jungen* erfordern eine differenzierte und einfühlsame Herangehensweise in der Jugendarbeit. Pädagoginnen und Pädagogen sollten ein geschlechtersensibles, respektvolles und resilienzförderndes Arbeitsumfeld schaffen, in dem Jungen* nicht nur in ihren psychischen Belastungen wahrgenommen, sondern aktiv in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Frühzeitige Sensibilisierung, geschlechtersensible Ansätze, enge Kooperationen und langfristige Unterstützungsangebote bilden die Grundlage für eine erfolgreiche und nachhaltige Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen*.

8. Förderung der mentalen Gesundheit von Jungen* in der Jugendhilfe mit Blick auf LSBTIQ*

Jungen*, die sich als lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, intergeschlechtlich oder queer (LSBTIQ*) identifizieren, gehören zu einer besonders vulnerablen Gruppe in der Jugendhilfe. Sie sind häufig mit mehrfachen Herausforderungen konfrontiert, die ihre psychische Gesundheit erheblich belasten können. Dazu zählen insbesondere Diskriminierung, Ausgrenzung, Identitätskonflikte und ein oftmals erschwerter Zugang zu unterstützenden Angeboten. Viele dieser Jugendlichen erleben Ablehnung durch Familie, Peers oder gesellschaftliche Institutionen – teils auch innerhalb der Jugendhilfe selbst. Diese Erfahrungen können zu erhöhtem Stress, Angststörungen, Depressionen oder sogar suizidalen Krisen führen.

Ein zentrales Problem liegt in der geringen Sichtbarkeit von LSBTIQ*-Jungen innerhalb der bestehenden Hilfestrukturen. Oftmals fehlen ihnen sichere Orte, an denen sie sich angenommen fühlen und offen über ihre Identität sprechen können. Gleichzeitig besteht bei vielen pädagogischen Fachkräften Unsicherheit oder mangelndes Wissen im Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt, was zu einer unzureichenden Unterstützung oder gar ungewollter Reproduktion von Vorurteilen führen kann.

Daher ist es essenziell, dass Jugendhilfeeinrichtungen eine LSBTIQ*-inklusive Haltung entwickeln und in ihrer Praxis verankern. Das umfasst vor allem die gezielte Sensibilisierung und Fortbildung von Fachkräften, um Wissen über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt aufzubauen und diskriminierungsfreies Handeln sicherzustellen. Der Aufbau von sogenannten „Safe Spaces“ – also geschützten, akzeptierenden Räumen – ist ein weiterer wichtiger Schritt, um LSBTIQ*-Jungen psychisch zu entlasten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in ihrer Identität zu stabilisieren und zu entfalten.

Zudem sollten spezialisierte Angebote und Peer-Projekte, wie queere Jugendgruppen oder Beratungsstellen, aktiv in die kommunale Jugendhilfestruktur eingebunden und gefördert werden. Die Kooperation mit externen Partnern – beispielsweise queeren Fachorganisationen – kann dabei helfen, Ressourcen und Expertise zu bündeln. Auch schulische Bildungsprogramme zur Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt können in enger Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe wirksam umgesetzt werden.

Für eine nachhaltige Förderung der mentalen Gesundheit von LSBTIQ*-Jungen braucht es intersektionale Ansätze, die auch andere Diskriminierungsdimensionen wie Herkunft, soziale Lage oder Behinderung berücksichtigen. Die Jugendhilfe sollte sich als aktiver Mitgestalter einer diskriminierungsfreien und vielfaltssensiblen Gesellschaft verstehen. Nur so kann sie ihrer Verantwortung gerecht werden, alle Jugendlichen in ihrer psychischen Entwicklung zu stärken – unabhängig von ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität.