

Gesundheitsamt / Fachbereich Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

GROW HAPPY NBG

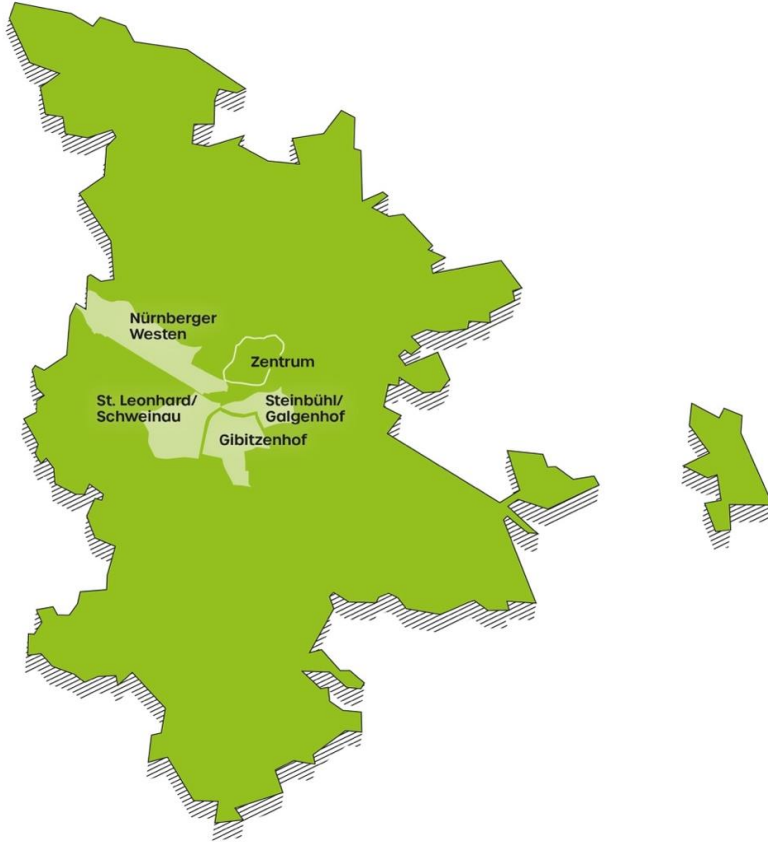
„Seelisch gesund Aufwachsen im Stadtteil“

Gemeinsam für mehr psychische Gesundheit
Satellitenveranstaltung 2026: „Das Ganze ist mehr“
Freitag, 14.03.2026
Dr. Annika Herbert-Maul & Dr. Carina Brumme

Unterstützt durch:



Projektinfos & Rahmenbedingungen



- **Ziel:** Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- **Zeitraum:** 01.01.2023 - 31.12.2026
- **Fördergeber:** AOK Bayern (90%) & Stadt Nürnberg (10%)
- **Förderrichtlinien:** Präventionsgesetz, Förderstrang gesunde Kommune
- **Prozessbegleitung** und **Evaluation** durch Nexus Institut (01.01.2024 - 31.12.2026)
- **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene (0-25 Jahre) sowie deren Familien (Fokus: in sozialen Belastungssituationen)

Arbeitsbereiche

Verhaltensprävention:

- Niederschwellige Angebote für die Zielgruppen im Stadtteil
- Meist gemeinsam mit Kooperationspartnern

Verhältnisprävention:

- Amts- und trägerübergreifende Zusammenarbeit
- Gremien- und Netzwerkarbeit

Öffentlichkeitsarbeit:

- Stadtteilaktionen & Feste
- www.grow-happy.nuernberg.de
- Instagram: [@grow_happy_nbg](https://www.instagram.com/grow_happy_nbg)
- Fachöffentlichkeit (externe/eigene Veranstaltungen)



Angebote für Kinder

- Aktionen des Kindermuseums:
 - » Selbstwirksamkeit stärken durch Kunst
 - » Filzen & Färben
 - » Naturerleben im Stadtteil
 - » Stadtteilspaziergänge
- Spiel und Sport im Freien mit dem Post SV
- Move Happy auf AEG
- Kinderyoga im Spielhaus Goho
- Outdoor Action mit der MfG
- Zirkusworkshop
- Lesen statt Swipen
- Abenteuerturnen
- ...

Angebote für Jugendliche/junge Erwachsene

- M.M.A.ch mal halblang – Angebot zur Stärkung der emotionalen Regulation für Jungen
- Yin Yoga bei Karma Obscura
- BMX-fahren – Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen stärken
- FLINTA* Connect
- Jammen – was der Seele gut tut
- Bouldern mit der Streetwork
- Klettern für Resilienz
- Auftanken - Stressbewältigung
- Yoga mit Silke
- Im Körper zuhause für Mädchen
- Skaten für Mädchen
- Kickboxen – Kaffee – Kuchen für Mädchen, inter*, nichtbinär*, trans* und agender Kinder/Jugendliche
- Selbstverteidigung zur Stärkung der Resilienz
- ...

Angebote für Eltern

- Familienyoga
- Yoga für junge Erwachsene
- Stressbewältigung im Alltag (deutsch & türkisch)
- Let's Talk – online Elternabende mit dem Treffpunkt e.V.
- Elternkompass – Kinderschutzbund
- Vater-Kind Yoga
- Papa Zeit – Abenteuer, die uns verbinden
- ElternKreativKraft
- ...

Partizipationsprozess



Fokusgruppeninterviews

- Mit Schüler*innen der **7. – 9. Klassen** der **Mittelschule St. Leonhard**
- Drei Gruppen mit je **fünf bis zwölf Jugendlichen**
- **Offene Fragen** zu den Schwerpunkten psychische Gesundheit und Aufwachsen in St. Leonhard / Nürnberg
- **Themenschwerpunkte:**
 - Freunde und Familie
 - Freizeit
 - Öffentlicher Raum
 - Öffentliche Einrichtungen
 - Social Media
 - Schule und Zukunft
 - Vielfalt und Diskriminierung



Workshopphase

- Durchführung in der **Mittelschule St. Leonhard**
- Offen für Schüler*innen der **Fokusgruppen**
- Aufbereitung, Reflexion und Diskussion der **Ergebnisse aus den Fokusgruppen**
- **Entwicklung von (Angebots-)Ideen**, um
 - Ressourcen zu stärken
 - Belastungen abzumildern
- Auswahl favorisierter Ideen, Priorisierung und erste Planung in Gruppenarbeiten

Workshop mit GROW HAPPY NBG in deiner Schule

Du hast Lust mitzumachen? Wir treffen uns entspannt in der Gruppe und planen zusammen

Es gibt Essen, Getränke und ein kleines Dankeschön :)

Den Termin erfährst du von deiner Lehrkraft

Fragen?
Melanie: 0151 2004 0112
Antonia: 0170 474 2496

Oder schreib uns auf Instagram
@grow_happy_nbg

NÜRNBERG

GROW HAPPY NBG <



Arbeitsphase

- Arbeitstreffen im Abstand von **2 – 4 Wochen**
- **offen für alle** interessierten Schüler*innen
- Bildung einer **Gruppe aus 12 – 14 Jugendlichen**
- Bearbeitung **mädchenspezifischer Themen**
- Planung der **Rahmenbedingungen** für Angebote
- Arbeiten am Thema **ehrenamtliches Engagement**
- Kennenlernen des Kinder- und Jugendhauses
Oase in Schweinau und des ev. Stadtteilhauses
Leo
- Planung der Veranstaltung „**Ich glaube, ich
schaffe das!**“

„Ich glaube, ich schaffe das!“ – Ergebnispräsentation am 10. Dezember 2025

- Veranstaltung mit ca. 60 Personen in der Villa Leon
- Präsentation der Ergebnisse des **Partizipationsprozesses aus Sicht der Jugendlichen**
- **Thema:** Was brauchen junge Menschen in ihrem Stadtteil und wie kann psychische Gesundheit vor Ort gestärkt werden kann?
- Jugendliche übernahmen die Vorbereitung und Gestaltung des Abends:
 - » **Video-Beitrag**
 - » **Talk-Runde**
 - » **Posterausstellung** zu den Ergebnissen der Interviews mit Jugendlichen
 - » kulinarische Begleitung
 - » Raum für **Vernetzung**

„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

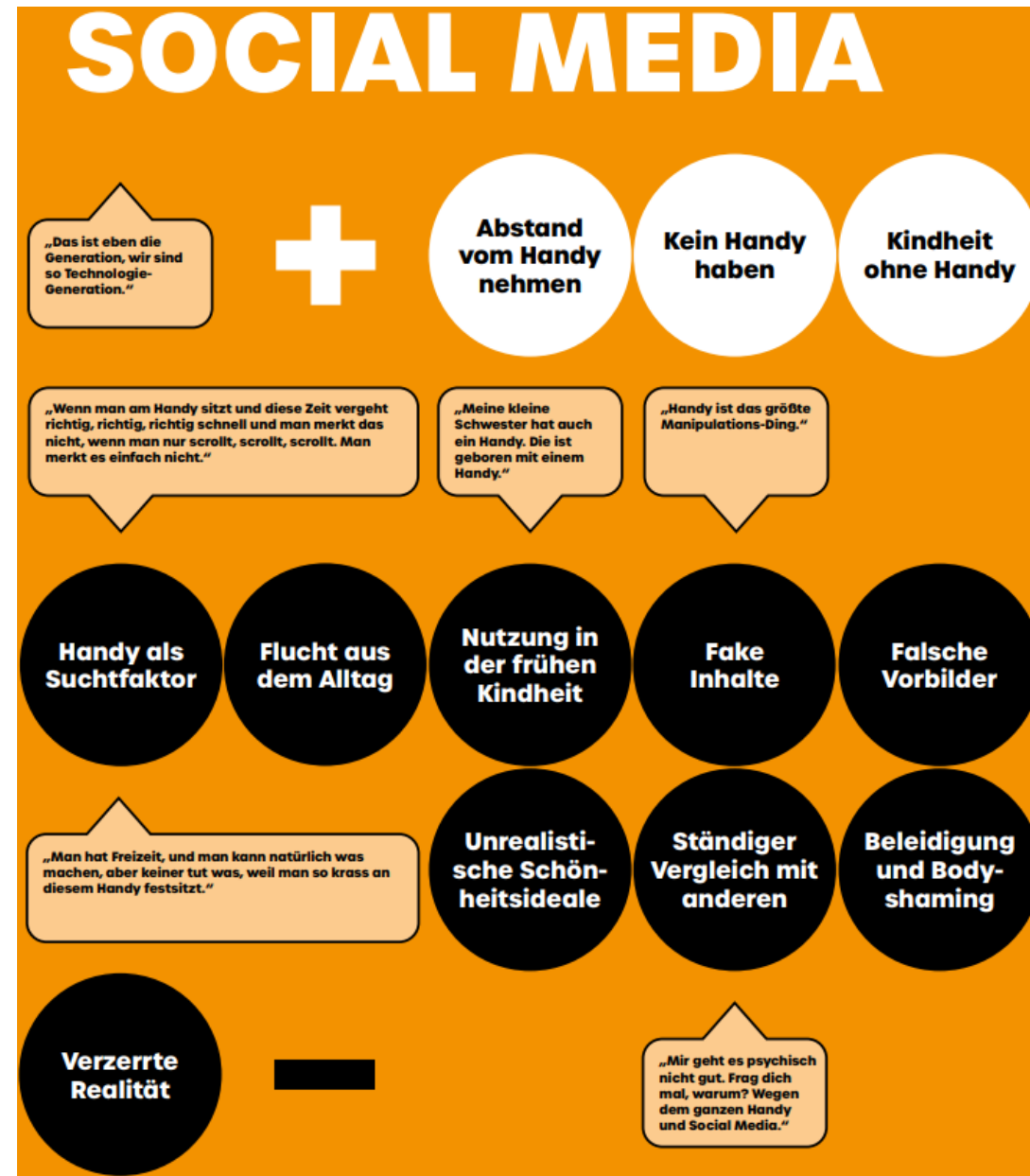


Posterausstellung

- Möglichkeit einer Wanderausstellung in interessierten Einrichtungen
- Nutzung des Materials zur pädagogische Arbeit
- Begleitung der Ausstellung durch Jugendliche als Expert*innen & für Diskussionsrunden

Posterpräsentation

- 6 Poster zu Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit
- Themen:
 - Freunde & Familie
 - Öffentlicher Raum / öffentliche Einrichtungen
 - Schule & Zukunft
 - Vielfalt und Diskriminierung
 - Freizeit
 - Social media



Ausblick – Wie geht es weiter?

Geplante Angebote

- Selbstverteidigung für Mädchen
- Skateworkshop für Mädchen
- Kochen für Jugendliche

Ehrenamtsaktionen

- Zusammenarbeit mit Stadtteileinrichtungen (Tagespflege St. Leonhard)
- Führung mit dem Straßenkreuzer e.V. zum Thema Wohnungslosigkeit in Nürnberg

Posterpräsentation

- Wanderausstellung in 2026



Gelingensfaktoren

- **Transparenz:** Wie werden Entscheidungen getroffen?
Was sind realistische Ergebnisse?
- **Unverbindlicher Einstieg:** ohne Verpflichtung,
Teilnahme ohne Anmeldung
- Attraktive **Gestaltung der Treffen:** Verpflegung, kleine
Aufwandsentschädigungen
- Partizipative Entscheidung über **Ort & Termine:** direkt in
der Schule oder in einer Einrichtung in der Nähe
- **Vertrauensaufbau & Erreichbarkeit:** feste
Ansprechpersonen, Kontakt über Instagram-Gruppe
- Kombination aus **produktiven & spaßigen Tätigkeiten**
- Offenheit für **Peers:** Sicherheit und mehr Freude durch
Mitbringen von Freund*innen
- Flexibilität in der Wahl von **Methoden & Zielen:**
Partizipationsprozess kann nicht vorab durchgeplant
werden.

Evaluation GROW HAPPY NBG

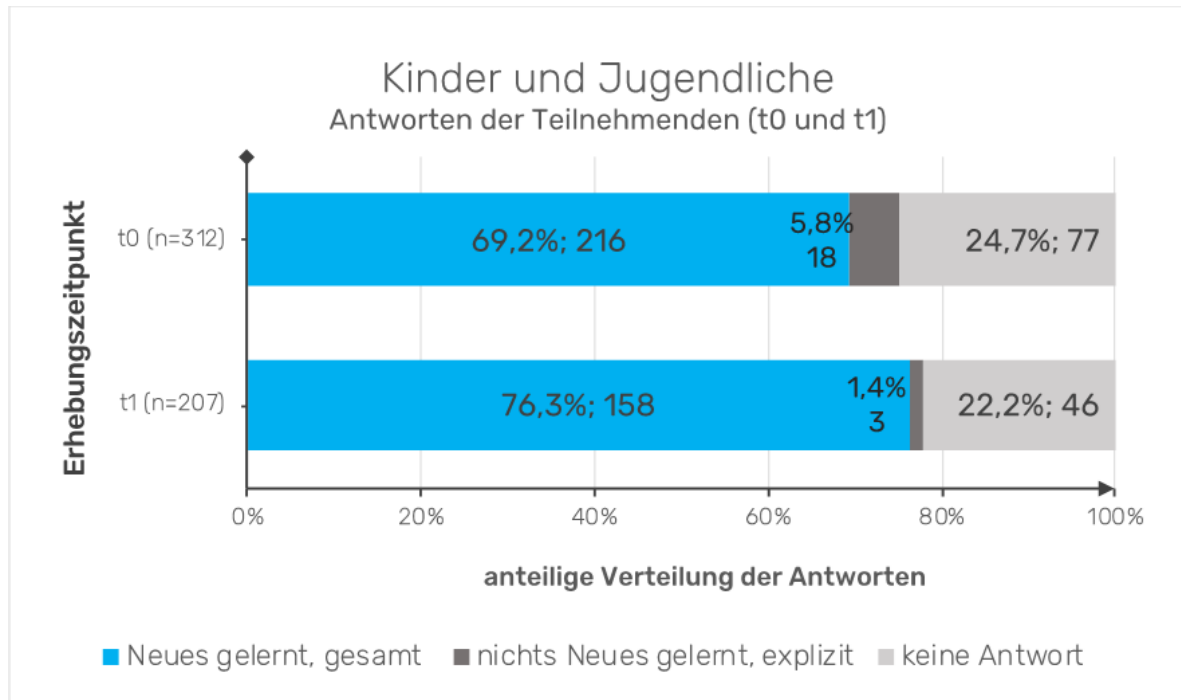
- Partizipativ ausgerichtete Prozessbegleitung und Evaluation mit Fokus auf Verhaltensprävention (**individuelle Ebene**) und Verhältnisprävention (**Strukturebene**)
- **Method-Mix-Ansatz:** Ziel-Wirkung- und Reflexion-Workshops mit dem GHN-Projektteam, qualitative (Fokusgruppen, Interviews) und quantitative (Online-Befragungen an mehreren Erhebungszeitpunkten) Erhebungen, iteratives Vorgehen
- **Beteiligte an der Evaluation:** Projektteam, Stakeholder auf der Strukturebene, Kooperationspartner in den NBG-Stadtteilen / Kursleitungen, Kursteilnehmende: Kinder und Jugendliche, Erwachsene /Eltern
- **Im Fokus:** Stärkung der Ressourcen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden bei Kindern und Jugendlichen
- **Erhebung Kursteilnehmende:** fortlaufende Erfassung t0 (Kursanfang) und t1 (Kursende) - kurze Fragebögen mit 14 Fragen zu Zielgruppenadäquanz, Interesse und Bedarfe, Wahrnehmung des Angebots, persönliche Veränderung(en), Selbsteinschätzung zur Gesundheit und Lebenszufriedenheit, sozio-demografische Daten (Alter, Geschlecht, Stadtteil, Sprache zu Hause)



Evaluation GROW HAPPY NBG

➤ *Monitoring Online-Erhebung (Stand 12/2025)*

*Ich habe etwas Neues gelernt...
(offene Antworten)*



Neues gelernt (inhaltliche Kategorien)

Kategorien	zugehörige Antwortbeispiele
praktische Fähigkeiten/Know-How	<ul style="list-style-type: none"> Wie man einen Nagel benutzt neue Yogaübungen Delphin war das beste Auf einem Bein hüpfen
(Selbst-)Erfahrung/ Erkenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> das man manchmal wirklich sehr kreativ sein kann wenn man sich bisschen anstrengt/ Dass man auf den eigenen Körper und die eigene Psyche hören muss, und sich durch Bewegung etwas Gutes zu tun. Dass alle Gefühle wichtig sind, egal welche
faktisches Wissen	<ul style="list-style-type: none"> Viele Sachen über Autos in Büchern Dass manche Raupen Bäume töten können.

Evaluation GROW HAPPY NBG

➤ *Monitoring Online-Erhebung (Stand 12/2025)*

