Junge Stimmen. Echte Themen.

Ausgabe 1 / 2026 • 0 €

SPARK MAG

Bleib stabil!

Mentale Gesundheit von Stuttgarter Jugenden im Blick.

Bleib stabil!

Wie geht’s eigentlich den jungen Menschen in Stuttgart?

Diese Frage treibt nicht erst seit Corona und der sogenannten „Krawallnacht“ alle Akteur:innen der Jugendhilfe und Jugendarbeit um. Doch diese Ereignisse führten vor einigen Jahren dazu, dass sich das Netzwerk der Integrierten Jugendarbeit (IJA) in Stuttgart mit verschiedenen Akteur:innen aus Verwaltung, Sozialer Arbeit, Jugendarbeit sowie Kunst und Kultur zusammengeschlossen hat. Die AG Jugendbeteiligung (SPARK) ist eine der vielen Arbeitsgemeinschaften und Gremien dieses Netzwerks – und die Herausgeberin des SPARK MAGs, dessen erste Ausgabe ihr gerade in den Händen haltet.

Wir von SPARK haben uns im letzten Jahr in verschiedenen Formaten intensiv mit der Frage nach dem Zustand der mentalen Gesundheit unserer Stuttgarter Jugenden beschäftigt. Aufbauend auf der Jugendumfrage zur mentalen Gesundheit, deren Ergebnisse in einem Jugendhearing vertieft wurden, haben wir mit weiteren Umfragen und kreativen Formaten – etwa einem Graffiti- und Collagen-Workshop oder über das Kulturpass-Team – viele weitere junge Menschen erreicht.

Wir haben die jungen Menschen gefragt, was sie persönlich brauchen, um mental stabil zu bleiben und was sie sich von ihrem Umfeld und der Politik in diesem Bereich wünschen. Die Antworten darauf haben wir anschließend in einem gemeinsamen Format, der Powerbank, mit jungen Menschen im öffentlichen Raum validiert. Welche Erkenntnisse wir durch die Jugendbefragung, das Jugendhearing sowie unsere weiteren Umfragen und Formate dazu erhalten haben, wie es unseren Jugenden in Stuttgart mental eigentlich geht, könnt ihr in diesem Magazin erfahren.

Wir möchten mit diesem Magazin nicht nur informieren, sondern inspirieren: Zum Zuhören. Zum Handeln. Und dazu, junge Menschen konsequent in Entscheidungen einzubeziehen, die ihr Leben direkt betreffen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Eure SPARKIES ✦

Inhalt

6 **Zwischen Schulstress und Selbstfürsorge**
Ergebnisse der Stuttgarter Jugendbefragung 2024

16 **Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen**
Empfehlungen des Gesundheitsamtes

18 **Bunte Bilder sprechen Wände**
Graffiti Workshop auf dem Draufsicht Festival 2025

24 **„Schwach zu sein ist okay.“**
Deeptalk mit zwei Jugendlichen über Therapie und Zukunftsträume

30 **Kultur[pass] gegen Einsamkeit**
Räume für Begegnung schaffen

34 **Collage Yourself**
Collage Workshop für junge Menschen mit Migrationserfahrungen

40 **„Nicht aufgeben – und an sich glauben.“**
Deeptalk mit zwei Azubis über Arbeit, Druck und das, was sie im Leben stabil hält

44 **Bleib stabil?**
Warum junge Menschen mehr als Durchhalteparolen brauchen

46 **Redaktionsteam**

Zwischen Schul-stress und Selbst-fürsorge

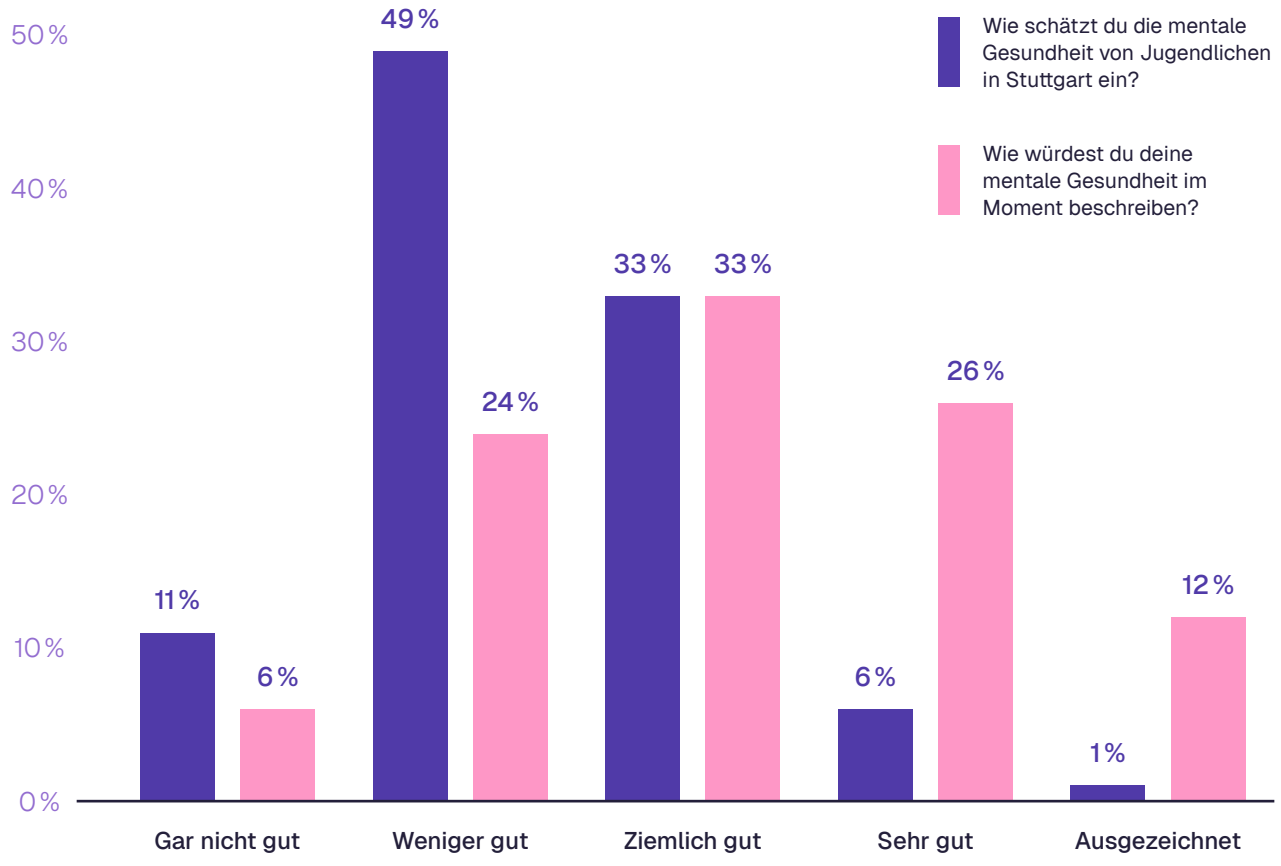
Ergebnisse der Stuttgarter Jugendbefragung 2024

Die Jugendbefragung 2024 in Stuttgart zeigt, dass mentale Gesundheit für viele junge Menschen ein zentrales Thema ist. Schulstress, Selbstzweifel und der Einfluss sozialer Medien belasten ihren Alltag spürbar. Jugendliche wünschen sich mehr Verständnis, niedrigschwellige Hilfsangebote und echte Mitbestimmung. Die Ergebnisse machen deutlich: Mentale Gesundheit und Beteiligung sind Schlüssel für eine jugendgerechte Stadt.

Aussagen wie „Ich verliere mich in meiner Fantasie“ oder „Ich verdränge und ignoriere meine Probleme“ verdeutlichen, wie Jugendliche in Stuttgart ihre mentale Gesundheit erleben. Belastungen durch Schule, soziale Medien und Leistungsdruck sind zentrale Themen. Auf Initiative des Jugendgemeinderats wurde deshalb 2024 erstmals die mentale Gesundheit junger Menschen in einer stadtweiten Jugendbefragung untersucht.

Im Zeitraum vom 16. September bis 13. Oktober 2024 wurden 4.000 zufällig ausgewählte junge Menschen zwischen 14 und 18 Jahren angeschrieben. Davon haben rund 30 % an der Befragung teilgenommen. Die Befragung ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit des Stuttgarter Jugendrats, der Koordinierungsstelle Jugendbeteiligung, dem Statistischen Amt, dem Gesundheitsamt, dem Kinderbüro, der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft gGmbH, dem Stadtjugendring und Team Tomorrow e.V.. Sie soll künftig alle vier Jahre durchgeführt werden, um verschiedene Themen abzufragen und damit die Lebenswelt der Jugendlichen sichtbarer zu machen. Daraus sollen Empfehlungen für Politik und Praxis abgeleitet werden.

Abbildung 1
Einschätzung der eigenen mentalen Gesundheit im Vergleich zur Gruppe.



Belastungen und Stressfaktoren

Die Mehrheit der Befragten besucht weiterführende Schulen, vor allem Gymnasien und Realschulen. 55 % sehen Schulstress als Hauptauslöser psychischer Belastung. Zeitdruck, hohe Anforderungen und Prüfungsangst prägen den Alltag. 45 % leiden unter Unzufriedenheit mit sich selbst, oft verstärkt durch Vergleiche in sozialen Medien. 34 % nennen permanente Mediennutzung, endloses Scrollen, Informationsflut und Cybermobbing als Stressfaktoren. Jede dritte befragte Person nennt familiäre Themen wie Geldsorgen, Scheidungen, Konflikte oder Gewalt als zusätzliche Belastung. Mentale Gesundheit ist damit ein komplexes Zusammenspiel individueller und gesellschaftlicher Faktoren.

Zeitdruck, hohe Anforderungen und Prüfungsangst prägen den Alltag

Umgang mit Belastungen

53 % der Jugendlichen suchen Unterstützung im Freundeskreis oder bei der Familie. Die Offenheit, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wächst – viele wünschen sich jedoch einen leichteren und schnelleren Zugang. 54 % fordern mehr Therapieplätze, kürzere Wartezeiten und weniger Bürokratie. Doch nicht alle finden einen Weg, mit den Belastungen umzugehen. 7 % der Teilnehmenden berichten, dass ihnen niemand als Ansprechperson zur Verfügung steht. Auch Strategien wie „Ich ziehe mich zurück … und versuche alles selbst zu verarbeiten“ oder schlicht „Nichts“ zeigen, dass Isolation und Hilflosigkeit verbreitet sind. In den offenen Antworten tauchen neben kreativen oder sportlichen Coping-Strategien (Fitness-Studio, Musik, Rückzug in die Fantasie) auch andere Formen der Bewältigung auf – etwa Nikotin- oder Alkoholkonsum sowie Selbstverletzung –, die den Bedarf an weiterer Unterstützung deutlich machen.

Forderungen an Politik, Schule und Gesellschaft

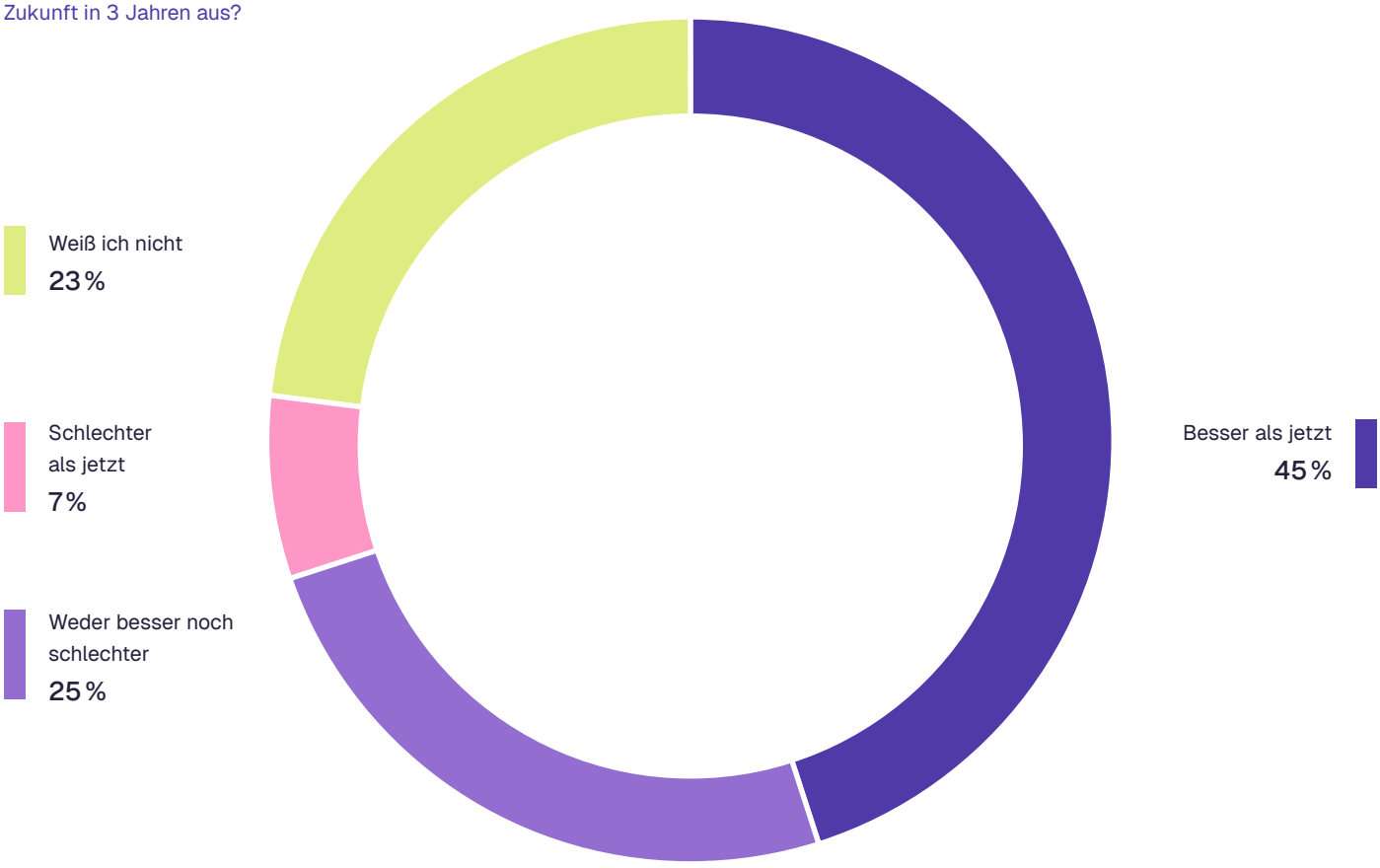
Im begleitenden Jugendhearing wurden diese Ergebnisse nochmals näher betrachtet und konkretisiert. Die Jugendlichen haben klare Erwartungen an Politik, Schule und Gesellschaft. Sie wünschen sich eine offene Gesprächskultur, mehr Wertschätzung und Verständnis für mentale Gesundheit sowie neue Angebote in Schule und Freizeit. Dazu zählen verbindliche Unterrichtsinhalte zu mentaler Gesundheit und Medienkompetenz, multiprofessionelle Teams an Schulen – bestehend aus Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen und Gesundheitsfachleuten – sowie regelmäßige Besuche von Schulklassen in Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Viele junge Menschen wünschen sich zudem, dass der Schultag später beginnt und der Leistungsdruck sinkt – zum Beispiel durch alternative Formen der Bewertung. Schule soll mehr Raum für Mitbestimmung bieten, etwa durch frühere Fächerwahl, mehr Politikunterricht und ein stärkeres Mitspracherecht bei schulischen Themen.

Viele junge Menschen wünschen sich (…), dass der Leistungsdruck sinkt

Als besonders wichtig wurde eine pädagogische und psychologische Unterstützung hervorgehoben – etwa durch mehr Schulsozialarbeit, Schulpsycholog:innen und leicht zugängliche Beratungsangebote in Schulen und Vereinen. Jugendliche wünschen sich mehr Information über bestehende Hilfsangebote und niedrigschwelligen Zugang zu Therapieplätzen. Sie betonen, wie wichtig Resilienz, Selbstbewusstsein und stabile soziale Beziehungen für mentale Gesundheit sind – und wünschen sich, dass sie selbst lernen können, diese Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Der Umgang mit Social Media war ebenfalls Thema. Jugendliche wünschen sich Medienkompetenz als eigenes Schulfach, um besser zu verstehen, wie Plattformen funktionieren und welche Wirkung sie auf das eigene Denken und Fühlen haben. Themen wie Cybermobbing, unrealistische Schönheitsideale oder ständige Erreichbarkeit sollen offen besprochen werden. Weitere konkrete Vorschläge sind kostenlose Sport- und Bewegungsangebote in Kooperation mit Vereinen, Anti-Mobbing-Programme mit festen Sprechstunden bei Vertrauenslehrkräften und Schulsozialarbeit sowie Treffpunkte für junge Menschen, „in die man geht, wenn es einem nicht gut geht“.

Abbildung 2
Zukunftserwartungen:
Wie sieht deine persönliche Zukunft in 3 Jahren aus?



„Junge Menschen
brauchen mehr
Zufluchtsorte
in denen sie
einfach sie selber
sein können,
Orte an denen sie wissen das
es jemanden gibt der einem
zuhört und einem hilft.“
– w, 18 Jahre

„Oft fühle ich mich nur von meinem engen Freundeskreis und wenigen Familienmitgliedern akzeptiert. An anderen Tagen aber auch von keinem.“

— W, 18 Jahre

Auch die gezielte Unterstützung von Familien durch Sozialarbeit, Familienbildung und Beratungseinrichtungen wurde betont. Anstelle einer Flut von Broschüren und Links wünschen sich Jugendliche konkrete Ansprechpartner:innen vor Ort in den Sozialräumen. Darüber hinaus wurde gefordert, bestehende Angebote wie den Kulturpass dauerhaft finanziell zu sichern, um allen Jugendlichen kulturelle Teilhabe zu ermöglichen.

Ein besonders starkes Bedürfnis äußerten die Jugendlichen nach echter Mitbestimmung: Sie wollen wissen, was mit ihren Ideen passiert und erwarten transparente Rückmeldungen und spürbare Konsequenzen ihres Engagements.

Ein besonders starkes Bedürfnis äußerten die Jugendlichen nach echter Mitbestimmung

Erweiterte Beteiligung – Powerbank-Format

Um die bisherigen Ergebnisse der städtischen Jugendbefragung zu ergänzen und weitere Zielgruppen zu erreichen, ist die AG Jugendbeteiligung mit dem Powerbank-Format auf Tour gegangen – eine persönliche „Ladestation“, bei der junge Menschen erzählen, was ihren Akku leert und wie sie ihn wieder aufladen können. So wurden die Befragung und das Jugendhearing um individuelle Stimmen ergänzt und eine abgestimmte Beteiligungskette geschaffen.

In Stuttgart gibt es bereits viele Ansätze, um Jugendbeteiligung aktiv zu leben. Jugendliche bringen sich in Masterpläne wie „Räume für Jugendliche“ oder „Urbane Bewegungsräume“ ein, beteiligen sich an Schulbefragungen oder an Preisgerichten zur Stadtentwicklung. Mit Formaten wie dem Jugendrat Stuttgart oder der neuen Jugendbefragung entstehen wertvolle Räume, in denen junge Menschen ihre Ideen einbringen und sichtbar machen können, was sie bewegt. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, wie wichtig mentale Gesundheit und echte Mitbestimmung für sie sind – und dass es noch viel zu tun gibt. Gefordert ist ein Kulturwandel hin zu mehr Wertschätzung für die Lebensrealität junger Menschen, niedrigschwelliger Hilfen, umfassender Aufklärung und nachhaltiger Beteiligung. ✦

Text:
Sabine Patzer und Sarah De Nigris
(Haupt- und Personalamt, Koordinierungsstelle Jugendbeteiligung)

Literaturverzeichnis:

Landeshauptstadt Stuttgart, Koordinierungsstelle Jugendbeteiligung. (2025). Ergebnisse Jugendbefragung und Jugendhearing Mentale Gesundheit (S. 3–32). GRDrs. 661/2025

Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt. (2024). Jugendbefragung 2024 offene Angaben (S. 1–6).

„Um stabil zu bleiben, brauche ich Zeit und Raum, um mehrmals die Woche Sport zu machen, gerne auch mit Freund:innen zusammen, aber auch allein.“

– w, 26 Jahre

„Um Stabil zu bleiben, höre und mache ich meine Musik. Dann fühle ich mich einfach gut, auch wenn um mich herum Chaos herrscht.“

– m, 15 Jahre

„Um stabil zu bleiben, brauche ich Geld.“

– m, 15 Jahre

„Ich fühl mich akzeptiert in meinem Fußballverein, auch tatsächlich wenn ich hier mal im Jugendhaus bin mit anderen Jugendlichen.“

– w, 19 Jahre

„Im Leben hinter mir stehen meine Freunde mit denen ich auf Straße chille, weil ich die lange kenne.“

– m, 16 Jahre

„Psychologische Unterstützung muss kostenlos und niederschwellig für jede*n zur Verfügung stehen.“

– d, 18 Jahre

„Junge Menschen brauchen einen leichteren Zugang zu einem Ausbildungsplatz, auch wenn im Leben nicht alles glatt gelaufen ist und man nicht so gute Noten hat.

Außerdem sollte z. B. Nachhilfe nicht von der finanziellen Situation der Eltern abhängig sein.

Wenn man psychische Probleme hat, sollte man nicht monatelang auf Hilfe warten müssen.“

– m, 24 Jahre

„Ich möchte mehr Vorbilder haben, wie einen Vater, der sich für mich einsetzt und mich nicht verurteilt.“

– m, 17 Jahre

„Um stabil zu bleiben, brauche ich klare Lebensziele.“

– w, 24 Jahre

„Um Stabil zu bleiben, nutze ich wenig Social Media, weil mich das manipuliert.“

– m, 23 Jahre

„Um Stabil zu bleiben, brauche ich meine queere Black Community, Akzeptanz, Space und queerfreundliche Mediziner.“

– d, 18 Jahre

Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen

Mentale Gesundheit ist für viele junge Erwachsene ein zentrales Thema ihres Alltags. Schule, Familie, Freundschaften und Social Media beeinflussen, wie sie sich fühlen und mit Druck umgehen. Die Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen zeigen, dass seelisches Wohlbefinden eng mit Bewegung, Ernährung und Vorsorge verbunden ist. Sie setzen auf einen ganzheitlichen Ansatz, der die Lebenswelt junger Menschen stärkt und ihre Gesundheit langfristig fördert.

Was sind die Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen?

Die „Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen" sind wissenschaftlich fundierte Empfehlungen, wie Kinder und Jugendliche in Stuttgart möglichst gesund aufwachsen können. Jedes einzelne Ziel trägt nachweislich dazu bei, die Chancen auf ein gesundes Aufwachsen zu verbessern. Sie bieten eine klare, positiv ausgerichtete Orientierung inmitten der vielen, oft widersprüchlichen Gesundheitstipps.

Ihr Ziel: Eine gemeinsame, verständliche Orientierung dazu, welche Faktoren für eine gesunde Entwicklung besonders wichtig sind – für Kinder, Jugendliche und alle Fachkräfte, die junge Menschen begleiten.

Entstehung und Beteiligung

Die Stuttgarter Ziele sind aus echter Teamarbeit entstanden. Initiiert wurde das Projekt von Frau Bürgermeisterin Dr. Sußmann und dem Stuttgarter Gesundheitsamt, doch von Anfang an brachten sich viele verschiedene Gruppen ein: Ärzt:innen, Fachkräfte aus Kitas, Schulen, Jugendhäusern, Verwaltung, Eltern, Vereine – und Kinder und Jugendliche selbst. So konnte sichergestellt werden, dass die aufgenommenen Themen und Ziele auch tatsächlich relevant, praxistauglich und hilfreich sind. Die Umsetzung der Ziele soll ebenfalls immer wieder im echten Leben getestet werden: im Jugendhaus, in der Schule oder in Workshops. Denn nur, wenn Jugendliche mitgestalten, bringen die Ziele auch echte Verbesserungen.

Wer wird die Stuttgarter Ziele unterstützen

Es zeichnet sich ab, dass die Stuttgarter Ziele von einer breiten Allianz getragen werden – darunter städtische Ämter wie das Gesundheitsamt oder das Jugendamt, Sport- und Kulturvereine, die Kinder- und Jugendärzteschaft, freie und kirchliche Träger der Jugendhilfe, die Kinderstiftung, Krankenkassen und viele mehr. Sie alle setzen sich für die Stuttgarter Ziele ein und möchten gemeinsam dafür sorgen,dass sie im Alltag wirklich bei Kindern und jungen Menschen ankommen.

Was steckt drin?

Die Stuttgarter Ziele werdendecken vier große Bereiche abdecken, die für ein gesundes Aufwachsen entscheidend sind:

1 Mentale Gesundheit

Was brauchen Kinder oder Jugendliche, um sich seelisch wohlzufühlen und mental stark zu sein? Welche Rolle spielen verlässliche Bezugspersonen und was zeichnet diese aus? Was hilft jungen Menschen, gut mit Stress umzugehen?

2 Bewegung

Wie viel und welche Bewegung ist in welchem Alter wichtig? Welche Bewegungsangebote lassen sich leicht in den Alltag integrieren? Wie ist das mit der Mediennutzung?

3 Ernährung

Was unterstützt eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Ernährung im Alltag? Welche Rahmenbedingungen helfen Kindern, Jugendlichen und Familien dabei, sich gesund zu ernähren?

4 Prävention

Was können wir tun, um vor vermeidbaren Krankheiten zu bewahren? Wie können gesundheitliche Risiken frühzeitig erkannt werden? Welche präventiven Angebote und Strukturen helfen Familien?

Auf diese und viele weitere Fragen, die sich stellen, wenn es um das gesunde Aufwachsen geht, geben die Stuttgarter Ziele Antworten – und das angepasst an das jeweilige Alter.

Wie können Fachkräfte die Ziele nutzen?

Mit den Zielen können Maßnahmen und Entscheidungen zur Gesundheitsförderung genauer geplant, umgesetzt und überprüft werden. Einrichtungen können die Ziele als Grundlage für Präventionskonzepte, Elternarbeit, Projektentwicklung und Teamreflexion nutzen. Dabei erhalten sie praktische Impulse für die Arbeit mit Kindern, jungen Menschen und Familien – nicht nur zu deren Verhalten, sondern vor allem dazu, wie ihre Lebenswelten gesundheitsförderlich gestaltet werden können. Zudem entsteht eine gemeinsame „Sprache“ für alle Beteiligten, die Missverständnisse reduziert und die Zusammenarbeit erleichtert.

Was bedeuten die Ziele für den Alltag von jungen Menschen?

Die Ziele sollen primär dazu beitragen, dass der Alltag und die Lebenswelten von jungen Menschen so gestaltet werden, dass diese die (mentale) Gesundheit fördern. Jugendliche können die Ziele aber auch ganz direkt und persönlich nutzen: In den Stuttgarter Zielen für ein gesundes Aufwachsen finden junge Erwachsene positive und konkrete Dinge, die ihnen dabei helfen, gesund zu leben. Es geht dabei nicht ums Perfektsein, sondern um gute Entscheidungen für Kopf und Körper.

Wann werden die Ziele veröffentlicht?

Die Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen werden derzeit final abgestimmt und sollen im ersten Halbjahr 2026 veröffentlicht werden. Bis dahin werden konkrete Praxistipps und unterstützende Materialen erarbeitet, die bei der Umsetzung helfen. Nach der Veröffentlichung sind die Ziele auf der Website der Stadt Stuttgart zu finden.

Auch die Onlinepräsenz wird so angelegt sein, dass die Ziele und die damit verknüpften Möglichkeiten leicht verständlich und für alle zugänglich sind: für Fachkräfte, Eltern – aber auch für Jugendliche selbst. ✦

Weitere Informationen:

Text:
Michael Braun (Gesundheitsamt Stuttgart, Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung Kindheit und Jugend)

Graffiti Workshop

Bunte Bilder sprechen Wände

Draufsicht Festival 2025

Auf dem Draufsicht Festival 2025 lässt Arvid Böge (17 Jahre) die Spraydosen klackern, um mit anderen jungen Menschen – ganz legal selbstverständlich – Graffitis an die Wände zu bringen. In diesem Jahr beschäftigte die jungen Künstler:innen das Thema Mentale Gesundheit.

TRÈS BIEN
DREAM THEATER

WOFÜHLST DU
DICH AKZEPTIERT
SCHWESTER

Was brauchen wir, um stabil zu bleiben? Wo werde ich akzeptiert, so wie ich bin? Und was brauchen wir eigentlich von anderen, um gut durch's Leben zu kommen?

Mit diesen Fragen haben sich zwölf junge Menschen an zwei Tagen auf dem Draufsicht Festival kreativ beschäftigt und Graffitis umgesetzt.

GRAFFITI

Deep talk

„Schwach zu sein ist okay.“

Zwei Jugendliche über „Trauma-Bonding in zehn Minuten“, Therapie und Zukunftsträume.

Die beiden 18-jährigen (Namen von der Redaktion geändert) sitzen auf den Sofas im Jugendhaus. Sie wirken ein bisschen unsicher, als das Aufnahmegerät eingeschaltet wird und doch dauert es nur wenige Minuten, bis sie anfangen zu erzählen . Es geht um Gewalt, um Mobbing, um psychische Gesundheit. Aber auch um Stärke und Zukunftsträume.

Erzählt mal kurz von euch. Wer seid ihr?

Luca: Ich mache nächstes Jahr mein Abitur. Und… ich bin ein Fall von häuslicher Gewalt. Das ist vier Jahre her. Ich war zwei Wochen später wieder in der Schule und hab so getan, als wäre nichts passiert.

Lebst du heute wieder zu Hause?

Luca: Ja, seit einem Jahr wieder. Davor war ich lange in einer Wohngruppe, nachdem ich zuhause attackiert wurde. Die Zeit dort war schwierig. Ich mochte es nicht, hab mich oft aufgelehnt, gegen Regeln rebelliert. Aber ich bin stärker geworden. Ich würde es trotzdem nicht nochmal machen. Ich glaube, betreutes Jugendwohnen – also eigene Wohnung, aber mit Unterstützung – wäre besser gewesen.

Und gehst du auch noch zur Therapie?

Luca: Ja, seit drei Jahren beim gleichen Therapeuten. Es hilft mir. Am Anfang habe ich ihm nichts erzählt – ein halbes Jahr lang Smalltalk: „Wie geht's dir?“ „Gut.“ So. Erst mit der Zeit habe ich Vertrauen gefasst. Therapie ist wie ein Tagebuch, das mit dir redet. Und das alles für sich behalten muss, was du sagst.

Und du? Was geht in deinem Leben so vor sich?

Charlie: Ich bin auch 18 und noch in der Schule. Ich hatte nie eine gute Beziehung zu meinen Eltern. Mein Vater hat mich nie so richtig als sein Kind gesehen, und meine Mutter mag mich einfach nicht. In der Grundschule wurde ich gemobbt – wegen meinem Nachnamen, wegen meinem Aussehen. Ich war ein bisschen dicker. In der weiterführenden Schule ging's weiter. Ich hatte bis zur achten Klasse keine Freunde. Dann habe ich in AGs ein paar Leute kennengelernt. Aber in meiner Klasse wurde ich immer weiter gemobbt. Irgendwann habe ich dadurch 'ne Essstörung entwickelt. Ich habe nur noch weite Klamotten getragen. Meine Mutter hat mich auch dauernd runtergemacht – jeden Tag Kommentare über meinen Körper.

Ihr wirkt ziemlich vertraut miteinander. Wie habt ihr euch kennengelernt?

Charlie: Gestern. (lacht) Wir haben uns bei einer Jugendratssitzung kennengelernt. Danach haben wir uns voll gut verstanden. Wir haben uns gegenseitig erzählt, was wir erlebt haben, und gemerkt: krass, das ist bei uns voll ähnlich. So richtig Trauma-Bonding in zehn Minuten.

Luca: Ja. Ich habe auch schon immer von meiner Mutter so Sprüche gekriegt. „Mach mal Sit-ups, das tut deinem Bauch gut." Oder „Mach mehr Sport, das tut deinem Körper gut." Wenn das von der eigenen Mutter kommt, tut's weh.

Wie geht's dir inzwischen?

Charlie: Ich bin in der neunten Klasse depressiv geworden. Erst reaktive Depression – also, dass kleine Dinge dich total runterziehen. Dann wurde es schlimmer, zu einer richtigen Depression. Ich war kurz auf Antidepressiva, wollte das aber nicht wegen der Nebenwirkungen. Therapie habe ich nie gemacht. Ich habe Angst, mich Fremden zu öffnen.

Luca: Es ist schwer, aber wichtig. Ich habe meinem Therapeuten am Anfang ja auch nix erzählt. Vertrauen dauert. Aber es lohnt sich.

Charlie: Ich rede selten drüber, aber ich schreib alles auf. Das hilft.

Was hilft euch, im Alltag klarzukommen?

Luca: Mein Hund. Sie ist mein Ausgleich. Ich gehe mit ihr spazieren, mache Sport, lerne… Ich habe zwei Freunde, mit denen ich über alles reden kann. Aber ich habe krasse Bindungsängste. Wenn Leute mir zu nah kommen, stoß ich sie weg. Einfach aus Angst, wieder verletzt zu werden.

Charlie: Ich lenk mich ab. Ich plane den ganzen Tag durch. Schule, AGs, Theater, Chor, Technik, SMV. Ich bin Schülersprecherin und will Klassensprecherin werden. Ich mach das gern, weil ich gern Verantwortung übernehme – nicht nur, um beschäftigt zu sein.

Was müsste sich eurer Meinung nach ändern, damit es Jugendlichen allgemein besser gehen kann?

Luca: Es gibt viel zu wenige Therapieplätze. Eine Freundin sucht seit zwei Jahren. Ich hab Glück, weil ich privatversichert bin.

Charlie: Mehr Aufklärung über mentale Gesundheit. Viele verstehen gar nicht, was Depression oder Trauma bedeutet. In meiner Schule sagen Leute so Sachen wie: „Ich war erst dreimal im Urlaub!“ Und ich denk mir so – Bruder, ich war gar nicht weg. Manche beschweren sich, dass sie Economy fliegen, und ich denk mir: Es gibt echt größere Probleme. Die haben kein Gefühl dafür, was andere durchmachen.

Was sind eure Pläne für die Zukunft?

Luca: Nach dem Abi will ich Medizin studieren. Wenn mein Schnitt gut ist, vielleicht in München oder Zürich. Ich liebe die Städte – das Wasser, das Leben da. Wenn’s mit dem Schnitt nicht klappt, mache ich ein FSJ oder eine Ausbildung als medizinische Fachangestellte.

Charlie: Ich weiß noch nicht genau. Vielleicht Jura. Aber nach dem Abi will ich erstmal raus – vielleicht Work and Travel. Ich spar gerade, um auszuziehen. Vielleicht bleib ich nicht in Deutschland. Mal sehen.

Luca: Wenn Geld keine Rolle spielen würde, würde ich in Neuseeland eine Surf Bar aufmachen.

Charlie: (lacht) Ich würde dann vielleicht nach England. Mal schauen.

Zum Schluss - wollt ihr noch was loswerden?

Luca: Ja. Sucht euch Hilfe. Ihr müsst nicht alles alleine schaffen. Hilfe zu suchen macht euch nicht schwächer – im Gegenteil. Schwach zu sein ist okay. Auch zu weinen. Auch als Mann.

Charlie: Ich stimme zu. Mein Motto ist YOLO – aber nicht so dumm wie „mach irgendwas Gefährliches“. Sondern: Du lebst nur einmal, also mach, was du willst, und scheiß auf die Meinung von anderen. Wenn’s jemanden stört, soll der sich eigene Probleme suchen. ✦

Interview geführt von:
Niclas Dycke
(Bürgerstiftung Stuttgart)

Luca's
Surf Bar
RMS

Kultur[pass] gegen

Einsam-keit

Räume für Begegnung schaffen

Einsamkeit ist unter Jugendlichen längst kein Randphänomen mehr – fast die Hälfte fühlt sich betroffen. Beim Jugendhearing der Stadt Stuttgart suchten junge Menschen nach Wegen, diesem Gefühl zu begegnen – und fanden sie in der Kultur. Mit dem „Kulturpass Stuttgart“ und dem Projekt „Kulturpass on Tour…“ entsteht Raum für Begegnung, Austausch und neue Gemeinschaft.

Einsamkeit ist kein Thema, über das man gerne spricht. Von ihr betroffen zu sein, kann sich fast wie ein „Outing“ anfühlen. Dabei betrifft Einsamkeit inzwischen knapp die Hälfte aller Jugendlichen. In einer repräsentativen Studie der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2024 gaben 46 % der befragten jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren an, sich einsam zu fühlen.[1] Umso wichtiger ist es nun, einen offenen Umgang mit dem Thema zu erreichen, Stigmata abzubauen und an Lösungsansätzen zu arbeiten.

In einem Workshop über Einsamkeit im Rahmen des Jugendhearings der Stadt Stuttgart im März 2025 – begleitet von Lea Gutsche, Jugendrätin sowie Kulturpass-Teammitglied und Tom Kipp, Leiter der Jugendagentur Stuttgart – sammelten Schüler:innen in einer Arbeitsgruppe Angebote und Strategien, die jungen Menschen helfen könnten, besser mit Einsamkeit umzugehen. Dabei rückte insbesondere die kulturelle Teilhabe und der Kulturpass Stuttgart in den Fokus.

1 Bertelsmann Stiftung, 2024. Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?

Kultur als Brücke gegen Einsamkeit

Tatsächlich: Kunst und Kultur verbinden. Sie bringen Menschen zusammen und regen zum Austausch an. Eine ideale Grundlage, um neue Kontakte zu knüpfen und dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzuwirken. Aber warum gehen junge Menschen dann nicht einfach zu Kulturveranstaltungen, wenn sie sich einsam fühlen? Leichter gesagt als getan. Die Frage der Zugänglichkeit von kulturellen Angeboten ist komplex und betrifft mehrere Dimensionen.[2]

Ein zentraler Faktor ist die finanzielle Zugänglichkeit. Besuche in Kultureinrichtungen sind häufig mit Kosten verbunden, die sich Jugendliche nicht leisten können oder wollen. Programme mit Guthabenkarten wie der „Kulturpass Stuttgart“ oder der Kulturpass des Bundes wurden konzipiert, um Hürden wie hohe Eintrittspreise zu überbrücken. Sie sind ein wichtiges Instrument kultureller Teilhabe. Nichtsdestotrotz ist die Arbeit nicht getan, indem man Jugendlichen nur „Geld in die Hand drückt“.

2 Bundesvereinigung kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V., 2008. Kulturelle Bildung: Reflexionen. Argumente. Impulse. Integration und Teilhabe durch kulturelle Bildung, S. 16

Barrieren beim Zugang zu Kultur

Neben dem finanziellen Aspekt gibt es weitere Barrieren, die den Einstieg in die Kulturwelt schwierig machen können. Zugängliche Kommunikation ist ein wichtiges Kriterium. Wenn junge Menschen gar nicht erst mitbekommen, dass eine Veranstaltung stattfindet, werden sie diese auch nicht besuchen. Oft lassen sich Informationen zu Events nur schwer finden oder werden an Orten vermittelt, die außerhalb der Lebenswelt junger Menschen sind. Etwa auf sozialen Medien zu werben, ist unerlässlich, um junge Zielgruppen zu erreichen.

Ebenfalls müssen zugängliche Rahmenbedingungen gegeben sein. Häufig finden Veranstaltungen abends statt, was eine Hürde darstellen kann, wenn man am nächsten Morgen wieder um 8:00 Uhr in der Schule sitzen muss. Auch der Heimweg kann sich als schwierig herausstellen, wenn man außerhalb der Stadt wohnt oder sich nachts ohne Begleitung unwohl fühlt.

Auch der inhaltliche Zugang und die Verständlichkeit der Angebote spielen eine wichtige Rolle. Sind Infotexte und Vorführungen leicht zu verstehen? Werden Fachbegriffe erklärt oder ist Vorwissen nötig?

Gerade traditionelle Kultureinrichtungen wie Opern, Theater oder Museen wirken für viele Jugendliche abschreckend. Auf den ersten Blick scheinen es Orte zu sein, die größtenteils von älteren Akademiker:innen besucht werden. Orte, die man, wenn überhaupt, nur im Rahmen von verpflichtenden Besuchen mit der Schule kennt. Sie haben ein elitäres, staubiges Image. Die Hemmschwelle, sie zu besuchen, ist somit nicht nur finanzieller oder praktischer, sondern auch sozialer Natur.

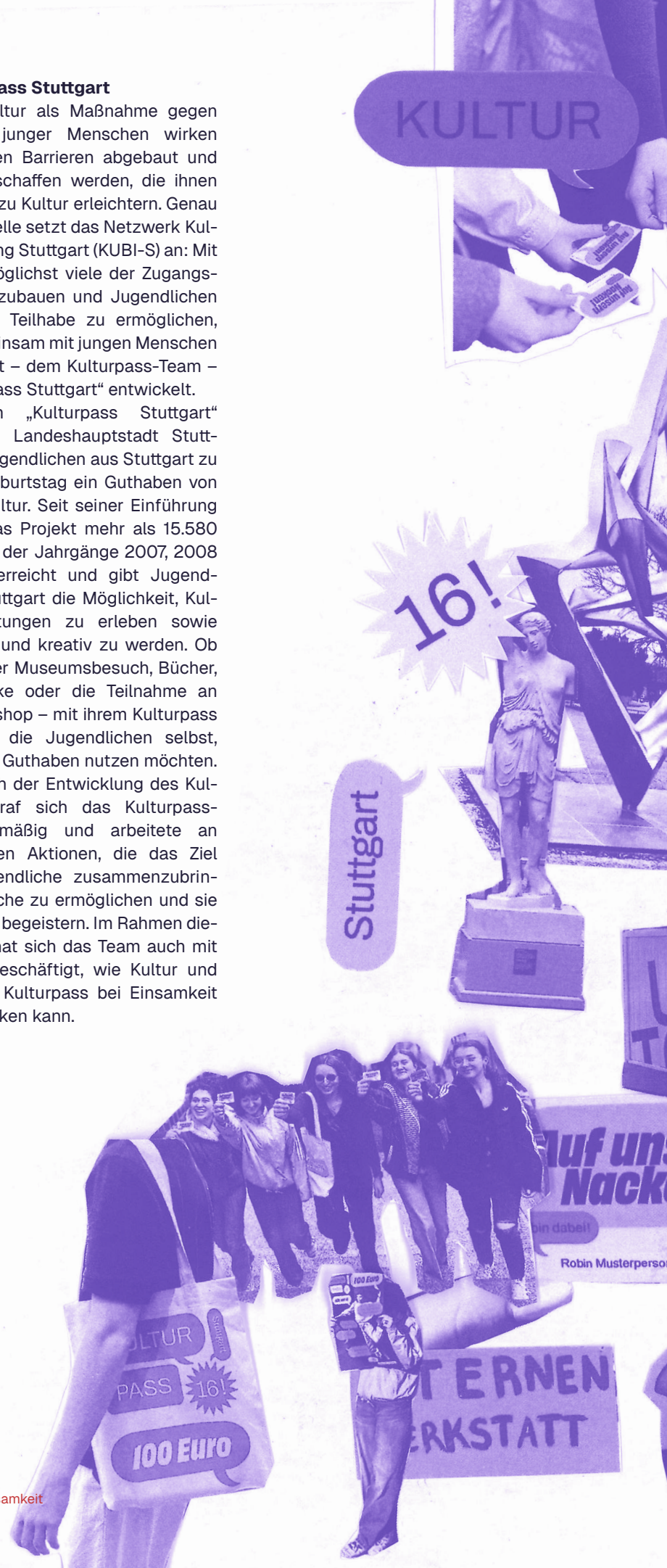
Dazu kommt: Zum ersten Mal allein auf eine Kulturveranstaltung zu gehen, ist sogar für viele Erwachsene beängstigend. Wer ohnehin schon mit Einsamkeit zu kämpfen hat, meidet vermutlich eher Situationen, in denen man fürchtet, sich fehl am Platz fühlen zu können. Dabei ist der Gedanke, in Begleitung kommen zu müssen, unbegründet. Traut man sich erstmal in eine Vorstellung, wird man merken, dass auch viele andere Anwesende allein gekommen sind. Egal ob beim Einlass, in Pausen oder mit Sitznachbar:innen, oft entstehen auf Veranstaltungen ganz natürlich Gespräche.

Der Kulturpass Stuttgart

Damit Kultur als Maßnahme gegen Einsamkeit junger Menschen wirken kann, müssen Barrieren abgebaut und Formate geschaffen werden, die ihnen den Zugang zu Kultur erleichtern. Genau an dieser Stelle setzt das Netzwerk Kulturelle Bildung Stuttgart (KUBI-S) an: Mit dem Ziel, möglichst viele der Zugangsbarrieren abzubauen und Jugendlichen eine direkte Teilhabe zu ermöglichen, wurde gemeinsam mit jungen Menschen aus Stuttgart – dem Kulturpass-Team – der „Kulturpass Stuttgart“ entwickelt.

Mit dem „Kulturpass Stuttgart“ schenkt die Landeshauptstadt Stuttgart allen Jugendlichen aus Stuttgart zu ihrem 16. Geburtstag ein Guthaben von 100 € für Kultur. Seit seiner Einführung 2023 hat das Projekt mehr als 15.580 Jugendliche der Jahrgänge 2007, 2008 und 2009 erreicht und gibt Jugendlichen in Stuttgart die Möglichkeit, Kulturveranstaltungen zu erleben sowie selbst aktiv und kreativ zu werden. Ob Konzert- oder Museumsbesuch, Bücher, Zeichenblöcke oder die Teilnahme an einem Workshop – mit ihrem Kulturpass entscheiden die Jugendlichen selbst, wofür sie ihr Guthaben nutzen möchten.

Auch nach der Entwicklung des Kulturpasses traf sich das Kulturpass-Team regelmäßig und arbeitete an verschiedenen Aktionen, die das Ziel hatten, Jugendliche zusammenzubringen, Gespräche zu ermöglichen und sie für Kultur zu begeistern. Im Rahmen dieser Treffen hat sich das Team auch mit der Frage beschäftigt, wie Kultur und speziell der Kulturpass bei Einsamkeit entgegenwirken kann.



Kulturpass on Tour…

Daraus entstand das Projekt „Kulturpass on Tour…“ – eine Veranstaltungsreihe, die junge Menschen in Stuttgart dazu einlädt, gemeinsam Kultur zu erleben, sich auszutauschen oder selbst kreativ zu werden. Es verfolgt das Ziel, zusammen eine gute Zeit zu haben, gemeinsam Veranstaltungen zu besuchen sowie neue Leute, Orte und Kultur in Stuttgart kennenzulernen – egal, ob mit oder ohne Kulturpass.

Erstmals durchgeführt wurde „Kulturpass on Tour…“ mit einem Kreativ-Workshop auf dem Draufsicht Festival auf der Karlshöhe 2025. Unter dem Titel „Malen nach Fragen” – eine Mischung aus Speed-Dating und Malen nach Zahlen – lud das Kulturpass-Team Festival-Besucher:innen dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden, mit neuen Leuten ins Gespräch zu kommen oder Freund:innen noch besser kennenzulernen.

Gleichzeitig wurden dabei Anregungen für „Kulturpass on Tour…“ gesammelt. So konnten Sichtweisen, Ideen und Wünsche von Jugendlichen, die bisher wenig Bezug zu kulturellen Angeboten hatten, nachvollzogen und in die Weiterentwicklung eingebracht werden.

Um interessierte Jugendliche über „Kulturpass on Tour…“ und spannende Veranstaltungen zu informieren, hat das Kulturpass-Team einen Instagram Broadcast-Channel auf dem Kanal von KUBI-S initiiert. Damit werden junge Menschen in Stuttgart über Kulturveranstaltungen, die Arbeit des Kulturpass-Teams und im Besonderen „Kulturpass on Tour…“ informiert. Außerdem werden dort Updates zu coolen Events, Kulturangeboten und Aktionen für junge Menschen in Stuttgart gepostet. KUBI-S arbeitet gemeinsam mit dem Kulturpass-Team daran, verschiedenste Hemmschwellen bezüglich Kultur(angeboten) abzubauen, die Bedarfe junger Menschen in den Fokus zu rücken und neue Impulse für eine jugendgerechte Öffnung der Kulturlandschaft in Stuttgart zu setzen. Die Umsetzung dieser Impulse liegt dann bei den Kultureinrichtungen selbst.

Der „Kulturpass Stuttgart“ ist ein wichtiger erster Schritt, um finanzielle Hürden abzubauen und jungen Menschen den Zugang zu kulturellen Angeboten zu ermöglichen – Angebote, die nicht nur Kultur erlebbar machen, sondern auch Räume für Begegnung schaffen. Denn gerade in Zeiten zunehmender Einsamkeit sind solche Begegnungsorte und Gemeinschaftserlebnisse entscheidend.

Um Einsamkeit entgegenzuwirken, braucht es mehr: Eine enge Zusammenarbeit von Politik und Kultureinrichtungen mit jungen Menschen und Expert:innen aus der Jugendarbeit. Nur so kann Kultur für alle Jugendlichen in Stuttgart zugänglich und zu einem wirksamen Mittel gegen Einsamkeit werden. Gemeinsam gilt es, Räume zu schaffen, in denen junge Menschen nicht nur Kultur erleben, sondern auch Kontakte knüpfen, sich austauschen und mitgestalten können. Denn kulturelle Teilhabe ist mehr als ein Angebot – sie ist ein Schlüssel, um Einsamkeit zu überwinden und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern. ✦

Weitere Informationen:

Scanne den QR-Code um dem Instagram Broadcast Channel von KUBI-S beizutreten.

Text:
Lea Gutsche, Luise Huschke & Lea Heim
(Teil des Kulturpass-Teams)

COLLAGE YOURSELF

Im Workshop „Collage Yourself“ haben junge Menschen aus dem Support Group Network (SGN) mit Bildern erzählt, was sie stärkt, bewegt und stabilisiert. Als Menschen mit Migrationserfahrungen kennen sie harte Zeiten — doch durch das Visualisieren ihrer Werte, Gefühle und Wünsche konnten sie Klarheit schaffen, sich verbinden und einander besser verstehen.

Steilpass für
APRIL 2018

Jede Collage zeigt: Emotionale Stabilität braucht Ausdruck, Gemeinschaft und Raum, um gesehen zu werden.

Sport
NEUES JAHR – NEUE REGELN
2024
laufzeit
Familie
16 JAHRE ANGELA MERKEL
Geschafft!

sicherer Raum
INSTUTTGART
finanziell unabhängi

ZUKUNFT

„Wir müssen mehr denn je über Vielfalt sprechen."
Religion
TÜRKEI
FRIED

Deep talk

„Nicht aufgeben – und an sich glauben.“

Zwei Azubis über Arbeit, Druck und das, was sie im Leben stabil hält.

Ryan (18) und Dino (21) sind mitten im Berufsleben. Beide machen eine Ausbildung – Ryan zum Elektroniker für Betriebstechnik, Dino zum Busfahrer. Die Tage sind lang, die Freizeit knapp, aber die beiden wissen, was ihnen hilft, stabil zu bleiben.

Erzählt mal von euch. Wer seid ihr, was macht ihr so?

Ryan: Ich bin 18 und mache eine Ausbildung zum Elektroniker für Betriebstechnik, im zweiten Lehrjahr. In meiner Freizeit gehe ich ins Fitnessstudio, spiele Fußball, treffe meine Freundin – und sonst genieße ich einfach mein Leben und schaue, was so kommt.

Dino: Ich bin 21 und lerne Busfahrer. Ich gehe gerne mit Freunden raus, verbringe Zeit mit meiner Freundin und Familie. Ich bin auch im zweiten Lehrjahr – wir haben denselben Arbeitgeber, nur in unterschiedlichen Bereichen.

Wenn ihr „stabil bleiben“ hört - was bedeutet das für euch?

Ryan: Für mich heißt das, körperlich und gesundheitlich stabil zu bleiben – Sport machen, sich gesund ernähren, sich fit halten. Aber auch: sich nicht verunsichern lassen. Wenn jemand zu mir sagt „Bleib stabil“, dann bleibe ich einfach ich selbst. Ich lasse mich nicht runterziehen und ändere meine Meinung nicht, nur weil jemand was anderes sagt.

Dino: Ich sehe das ähnlich. Stabil bleiben heißt auch, mit Problemen richtig umzugehen – ob schulisch, psychisch oder privat. Wenn’s schwierig wird, rede ich mit meiner Familie oder mit Freunden. Das hilft mir, wieder runterzukommen.

Was hilft euch, wenn ihr merkt, der Kopf wird voll?

Dino: Musik – auf jeden Fall. Und Autofahren. Einfach losfahren, ohne Ziel. Ich mach das schon seit ich 18 bin. Das entspannt mich total. Ich höre eigentlich alles, außer Schlager – Hauptsache, die Musik bringt gute Laune.

Ryan: Wenn’s mir zu viel wird, geh ich an die frische Luft. Wenn Kollegen draußen sind, quatsche ich kurz mit denen, sonst laufe ich eine Runde. Wenn’s regnet, setze ich mich einfach kurz unter ein Dach, bin am Handy und sortiere meine Gedanken. Danach geht’s mir meistens wieder gut.

Was empfindet ihr als anstrengend im Alltag?

Ryan: Die Arbeit – nicht immer, aber manchmal ist es einfach langweilig. Wenn Aufgaben erledigt sind und man nichts mehr zu tun hat, zieht sich die Zeit extrem. Das macht müde im Kopf.

Dino: Bei mir auch. Man verliert durch die Arbeit viel Zeit für Privates. Dann hilft es, abends einfach mal runterzufahren – schlafen, Pause machen, Kopf ausschalten.

Wie lang sind eure Arbeitstage?

Ryan: Meistens acht bis neun Stunden, mit 30 Minuten Pause. Man kann sich die Zeit flexibel einteilen – zum Beispiel mal zehn Stunden machen und dann am nächsten Tag früher gehen oder freinehmen. Ich bin meistens um sechs Uhr da und geh um halb drei – so hab ich noch was vom Tag.

Dino: Ich komm etwas später. Wenn ich schlecht geschlafen habe, starte ich später und bleib dafür länger.

Was hat sich für euch verändert - Schule vs. Ausbildung?

Dino: In der Schule war das Leben leichter. Da konntest du einfach mal Blödsinn machen, es ging nicht gleich um deine Zukunft. Auf der Arbeit musst du dich schon anders verhalten – fast wie ein zweites Ich. Du willst dir ja nichts verbauen. Ich kann auf der Arbeit nicht ganz so sein wie privat. Aber bei uns im öffentlichen Dienst ist es lockerer als in manchen Firmen. Das macht's angenehm.

Ryan: Ich finde, in der Schule war man immer mit denselben Leuten – da gab's auch mehr Reibung. In der Ausbildung ist's abwechslungsreicher: Du wechselst Abteilungen, lernst neue Leute und neue Aufgaben kennen. Das ist spannend. Und ich finde, auf der Arbeit ist der Umgang respektvoller. Man grüßt sich, hilft sich – das ist ein ganz anderer Ton als in der Schule.

Wie wichtig ist das Thema mentale Gesundheit in eurem Freundeskreis?

Ryan: Schon ein Thema, aber viele sprechen trotzdem nicht offen darüber. Manche können ihre Gefühle nicht zeigen – das ist schade. Wenn man nicht redet, frisst man alles in sich rein, und das macht einen kaputt. Es wäre besser, sich Hilfe zu holen – von Freunden, Familie oder mit Therapie.

Dino: Ja, bei vielen ist das echt ein Problem. In meinem Freundeskreis sind viele einfach durch. Morgens schicken sie Snaps und schreiben: „Gar keinen Bock auf Arbeit." Und du siehst, wie fertig sie aussehen. Das zieht sich durch. Jeder sagt, er hat keine Lust – und trotzdem machen alle weiter. Das kann auf Dauer echt gefährlich werden.

Was braucht es aus eurer Sicht, damit junge Menschen stabil durchs Leben kommen?

Ryan: Man sollte sich wohlfühlen – in der Schule oder auf der Arbeit, je nachdem, wo man ist. Und das geht nur, wenn man mit den Leuten um sich herum klarkommt. Wenn man merkt, andere schaffen es, mit Problemen umzugehen, lernt man auch selbst was davon. Das Umfeld prägt einen stark – es wirkt auf alles, auch aufs Privatleben.

Dino: Wenn ihr zehn Jahre weiterdenkt – wo wollt ihr dann stehen?

Wenn ihr zehn Jahre weiterdenkt - wo wollt ihr dann stehen?

Dino: Ich hoffe, fest angestellt zu sein, gutes Geld zu verdienen, mit meiner Freundin zusammenzuziehen und vielleicht schon ein Kind zu haben. Sie studiert Cybersecurity, und ich wünsche mir, dass bei uns alles klappt – Haus, Familie, Zukunft.

Ryan: Ich will meine Ausbildung gut abschließen, dann den Meister machen und irgendwann den Ausbilderschein. Familie ist mir auch wichtig – spätestens in zehn Jahren will ich mein erstes Kind haben. Hauptsache, alle bleiben gesund und glücklich.

Was würdet ihr anderen mitgeben, die gerade ihren Weg suchen?

Ryan: Immer an sich glauben, Ziele nicht aus den Augen verlieren, dranbleiben und nicht aufgeben. Auf sich selbst achten und gesund bleiben.

Dino: Genau. Zieht durch, was ihr wirklich wollt – und passt auf euch auf. Das ist heutzutage das Wichtigste. ✦

Interview geführt von:
Niclas Dycke
(Bürgerstiftung Stuttgart)

Bleib stabil?

Warum junge Menschen mehr als Durchhalteparolen brauchen.

„Früher war die Zukunft besser. Klar, es gab auch Krieg und die Finanzkrise und so – aber irgendwie war klar, dass wir das in Europa schon alles gut hin bekommen."

– m, 28 Jahre

Diese Aussage wirkt fast beiläufig und trifft doch einen Nerv. Sie beschreibt ein Gefühl, das viele junge Menschen heute teilen: Während Krisen allgegenwärtig sind, fehlt die Gewissheit, dass sich die Dinge zum Guten wenden lassen. Die Zukunft erscheint nicht mehr selbstverständlich gestaltbar, sondern offen und unsicher.

Lage: Stabil bleiben – aber wie?

„Darf es mir überhaupt gut gehen? Ständig die Krisenbilder auf TikTok und der Druck, zu allem etwas sagen zu müssen." (w, 21. Projekt YOU-Bahn)

Junge Menschen wachsen in einer Zeit auf, in der sich Krisen überlagern und durch soziale Medien permanent präsent sind: Klima, Kriege, soziale Spannungen, Inflation. Viele erleben, dass Probleme komplexer werden, während zugleich der Druck steigt, Haltung zu zeigen, leistungsfähig zu sein und den eigenen Weg zu finden.

Gleichzeitig geraten grundlegende Sicherheiten ins Wanken. Fragen der Generationengerechtigkeit sind inzwischen keine abstrakten Debatten mehr, sondern Teil des Alltags junger Menschen: Wer trägt heute Verantwortung? Wer profitiert morgen? Und wer bleibt dazwischen zurück? In dieser Lage wirkt der Appell „Bleib stabil" oft wie eine Zumutung. Denn Stabilität kann kein Einzelner herstellen. Sie entsteht dort, wo gesellschaftliche Rahmenbedingungen Halt geben, echte Teilhabe und eine lohnenswerte Zukunft ermöglichen.

Haltung: Stabilität durch Beteiligung

„Ich glaube, es bringt viel, wenn man sich mit anderen Gleichaltrigen, aber auch Menschen anderer Generationen vernetzen und gemeinsam etwas gestalten und Verantwortung übernehmen kann." (w, 26. Projekt Powerbank)

Die Welt ist komplex – und das wird sich nicht ändern. Doch Komplexität muss nicht lähmen. Sie kann auch eine Einladung sein, miteinander zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Dafür müssen junge Menschen gefragt werden und mitgestalten dürfen – nicht aus Höflichkeit, sondern aus gesellschaftlicher Notwendigkeit. Eine Stadt, die Zukunft gestalten will, braucht die Perspektiven derjenigen, die sie noch erleben werden.

Viele junge Menschen berichten jedoch, dass sie zwar befragt werden, ihre Mitsprache aber dort endet, wo Entscheidungen wirklich relevant werden: „Ich will nicht über die Wandfarbe im Klassenzimmer mitsprechen, sondern über den Lehrplan." So brachte ein Jugendlicher sein Gefühl im Projekt YOU-Bahn auf den Punkt.

Diese Erfahrungen hinterlassen Spuren. Wer erlebt, dass eigene Initiative folgenlos bleibt, zieht sich zurück. Umgekehrt stärkt es mentale Gesundheit und gesellschaftliche Beteiligung, wenn junge Menschen spüren, dass ihr Handeln Bedeutung hat. Beteiligung wird dann zu einem Schutzfaktor: Sie schafft Selbstwirksamkeit, Anerkennung und das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Praxis: Orte, die stabil machen

„Junge Menschen brauchen mehr Zufluchtsorte, in denen sie einfach sie selbst sein können. Orte, an denen sie wissen, dass es jemanden gibt, der zuhört und hilft." (w, 18. Projekt Powerbank)

Wie Beteiligung und mentale Gesundheit zusammenwirken können, zeigen zahlreiche Beispiele der Praxis Integrierter Jugendarbeit. Projekte wie Powerbank, YOU-Bahn oder das 0711Wohnzimmer bringen Beteiligung in den öffentlichen Raum. Angebote und Orte wie Eck am See, der Pop-up Jugendtreff Züblin oder MeinSchlossplatz schaffen niedrigschwellige Zugänge zu Austausch, Beratung und Mitgestaltung. Peer-Projekte wie HALTESTELLE oder zeitweise Angebote wie der Soziale Späti und das Mädchen*café verdeutlichen, wie wichtig zentrale, kommerzfreie Räume sind.

Diese Orte sind mehr als Treffpunkte. Sie ermöglichen Zugehörigkeit, verlässliche Beziehungen und Begegnung zwischen Generationen. Wenn junge Menschen sich zeigen, ausprobieren und Verantwortung übernehmen dürfen, wächst Stabilität, sowohl individuell als auch gesellschaftlich. Entscheidend sind Lage und Verbindlichkeit: Wer junge Menschen erreichen will, darf sie nicht an den Rand drängen. Kommerzfreie, junge und selbstbewusste Räume gehören in die erste Reihe des Stadtlebens.

Ausblick: Stabilität als Gemeinschaftsaufgabe und zukunftsfähige Struktur

Diese Ausgabe des SPARK-MAGs beginnt mit einer einfachen, aber entscheidenden Frage: Wie geht es den jungen Menschen in Stuttgart?

Was wir in Befragungen, Hearings, Workshops und Projekten gehört haben, ist eindeutig: Mentale Gesundheit ist kein Randthema. Sie betrifft Schule, Ausbildung, Familie, Freundschaften und Freizeit, den Alltag junger Menschen. Junge Menschen wollen mitreden und mitgestalten. Sie brauchen Verbündete: Personen, die zuhören, Strukturen, die tragen, und eine Politik, die Handlungsspielräume öffnet.

All das zeigt: Stuttgart hat eine junge Generation, die reflektiert, kreativ und engagiert ist, wenn man sie lässt. Die Integrierte Jugendarbeit spielt dabei eine zentrale Rolle, weil sie Soziale Arbeit, Kultur, Verwaltung und junge Menschen selbst zusammenbringt.

Und es zeigt: Stabilität entsteht jeden Tag neu. Sie ist kein Zustand, sondern ein Prozess und der gelingt nur gemeinsam. Wenn junge Menschen gesehen, gehört und beteiligt werden, wächst nicht nur ihre eigene Widerstandskraft, sondern auch die der Gesellschaft. „Bleib stabil!?" ist deshalb keine Aufforderung zum Aushalten. Es ist eine Einladung zum Mitgestalten. Beteiligung und mentale Gesundheit sind keine Randthemen, sondern zentrale Fragen sozialer, gesellschaftlicher und städtischer Entwicklung.

SPARK wird diesen Weg weitergehen, mit Projekten, die zuhören, Verantwortung übergeben, Räume öffnen und den Dialog fortsetzen – erfolgreich werden wir jedoch nur gemeinsam mit dir.

Danke an alle jungen Menschen, die ihre Gedanken, Sorgen und Ideen mit uns geteilt haben. Danke an alle Partner:innen, die unsere Formate mitgestaltet haben. Und danke an euch, die dieses Magazin lest und damit ein Teil dieses Wegs seid.

Alles Gute, bis zur nächsten Ausgabe des SPARK MAGs!

Eure SPARKIES ✦

Redaktionsteam

Anna Krass
Sozialarbeiterin, Mobile Jugendarbeit Innenstadt / Europaviertel Stuttgart

Junge Stimmen gesammelt, Zitate sortiert und das Magazin ins Rollen gebracht.

Niclas Dycke
Projektleitung „Demokratische Stadt“, Bürgerstiftung Stuttgart

Interviews geführt, Treffen organisiert und am Schlussartikel mitgeschrieben.

Olena Luzanova
Assistentin der Geschäftsleitung, Support Group Network Deutschland e.V.

Collagenprojekt durchgeführt, Zitate sortiert und Texte korrigiert.

Vanessa Fritz
Referentin für Partizipation, Stuttgarter Jugendhaus gGmbH

Brücken zu jungen Menschen gebaut, Stimmen übersetzt und Aktionen realisiert.

Rosalie Möller
Leitung KUBI-S, Netzwerk Kulturelle Bildung in Stuttgart, Kulturamt Stuttgart

Kulturpassteam unterstützt, Ideen eingebracht und junge Stimmen gesammelt.

Sarah De Nigris
Projektleiterin Jugendbefragungen, Koordinierungsstelle Jugendbeteiligung der Stadt Stuttgart

Jugendbefragung mitgestaltet, Artikel mitverfasst und bei Projekten unterstützt.

Tomma Profke
Vorstandsvorsitzende, Team Tomorrow e.V.

Teil des Draufsichtfestivals, am Schlussartikel mitgeschrieben und Texte korrigiert.

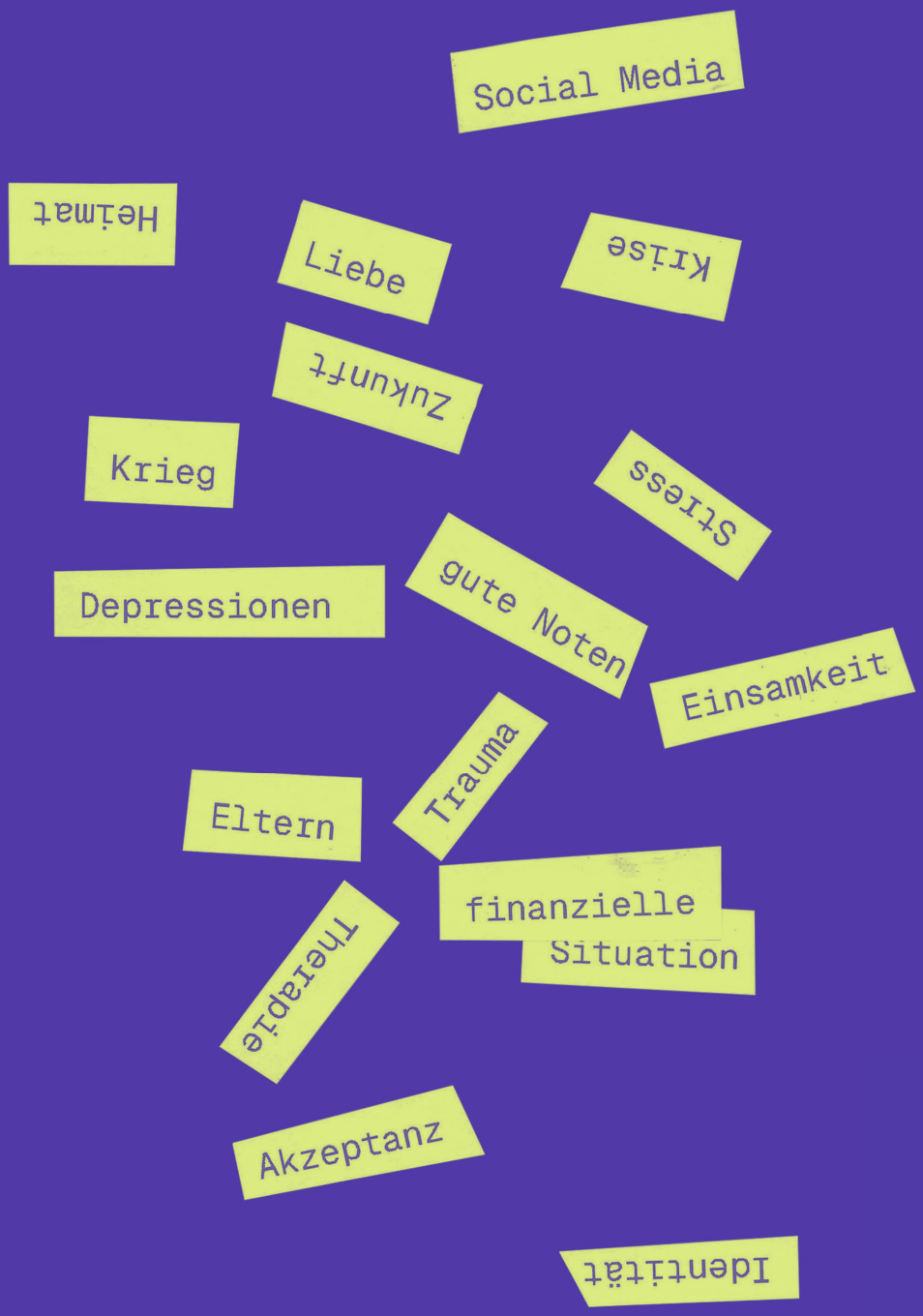
Impressum

Herausgeberin:
Die AG Jugendbeteiligung (SPARK) —
eine Arbeitsgemeinschaft des Netzwerks
der Integrierten Jugendarbeit (IJA) Stuttgart.

spark.stuttgart

Gestaltung & Layout:
thekitchen
Alexanderstraße 56
70182 Stuttgart
www.thekitchen.love

Druck:
dieUmweltDruckerei GmbH
Lindenallee 3a
29393 Groß Oesingen
www.dieumweltdruckerei.de
100 % Recyclingpapier


Social Media
Heimat
Liebe
Krise
Zukunft
Krieg
Stress
Depressionen
gute Noten
Einsamkeit
Trauma
Eltern
finanzielle Situation
Therapie
Akzeptanz
Identität

SPARK