

# MENTAL HEALTH UNTERSCHIEDE BEI JUGENDLICHEN

BASIEREND AUF DEM CULTURE TRANSLATOR PODCAST MIT DR. JULIE YONKER

## Unterschiede: Jungen & Mädchen

Mädchen (tendenziell)	Jungen (tendenziell)
Internalisieren: Gefühle nach innen richten	Externalisieren: Gefühle nach außen zeigen
Häufig: Selbstzweifel, Grübeln, Rückzug	Häufig: Reizbarkeit, Aggression, Suchtverhalten
Selbstabwertung (Körperbild, Wert)	Leistungsvergleich, Konkurrenzdruck

## Warnsignale, auf die du achten solltest

- Plötzliche Verhaltensveränderung (z. B. Rückzug, Reizbarkeit)
- Überreaktionen auf Kleinigkeiten (z. B. Wutausbruch wegen einer Kleinigkeit)
- Verändertes Sozialverhalten (weniger Kontakt, neue Freundeskreise, Isolation)
- Leistungsabfall oder übermäßiger Leistungsdruck
- Digitale Aggression / Mobbing bei Mädchen stärker relational & subtil

**| Werde ein Schüler deines Kindes – erkenne, was für sie oder ihn normal ist.**

## Wie Unterstützung gelingt

### Mädchen

- Reden häufiger mit Vertrauenspersonen
- Brauchen Raum zur Selbstreflexion
- Wichtig: Ermutige zur Therapie – ohne Scham

### Jungen

- Ziehen sich oft ablenkend zurück (Games, Sport)
- Erkennen ihre Gefühle oft nicht sofort
- Wichtig: Erster Schritt muss oft von außen kommen

## Tools aus der Therapie

- Selbstreflexion: Was fühle ich gerade wirklich?
- Praktische Bewältigungsstrategien (z. B. Reizunterbrechung, Journaling, Bewegung)
- Umgang mit Ablehnung & Rückschlägen
- Emotionale Ausdrucksmöglichkeiten (nicht nur Reden!)

**| Ermutige Jugendliche, nicht nur an Schwächen zu arbeiten – sondern Charakter zu stärken.**

## Relevante Ressourcen

- [feel-ok.at](https://www.feel-ok.at) ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche, das von Styria vitalis österreichweit koordiniert wird. Träger von feel-ok.ch ist RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention.
- [Begleitmaterial](#) zum Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®
- [wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch) ist eine schweizweite Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit und ermutigt Menschen, offen über ihre Gefühle zu sprechen

**| Selbst mit mentalen Kämpfen bleibt jeder Mensch Ebenbild Gottes.**