

Wie geht's?

Diese Frage stellen wir oft einfach so, nebenbei. Hier meinen wir sie ernst:

Wie fühlst du dich? Was tut dir gut? Und was sollte sich ändern?

Wie es uns psychisch geht, hängt auch davon ab, ob wir uns zugehörig fühlen, Unterstützung bekommen und mitreden können. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) will herausfinden, wie junge Menschen darüber denken und wie sie ihren Alltag erleben – dafür interessiert uns deine Sicht.

Die Umfrage ist anonym. Wirf deinen Bogen danach einfach in die Box an unserem Stand.

Danke, dass du mitmachst und uns sagst, was dir wichtig ist!

Wenn du an die letzten Tage denkst: Wie hast du dich meistens gefühlt?

- ☐ sehr gut
- ☐ eher gut
- ☐ mal so, mal so
- ☐ eher schlecht
- ☐ sehr schlecht

Was trägt dazu bei, dass es dir im Alltag gut geht?

Du kannst mehrere Antworten ankreuzen.

- ☐ Freundinnen oder Freunde
- ☐ Familie
- ☐ Sport / Bewegung
- ☐ Musik
- ☐ Gaming
- ☐ Social Media
- ☐ draußen sein / Natur
- ☐ kreative Sachen machen
- ☐ aktiv sein in Vereinen / Gruppen / Jugendtreffs
- ☐ Schule / Ausbildung / Arbeit
- ☐ Zeit für mich haben
- ☐ genug Geld besitzen
- ☐ das Gefühl, dazuzugehören
- ☐ mitreden und etwas mitgestalten können
- ☐ Hilfe bekommen, wenn ich sie brauche
- ☐ etwas anderes:



Wovon fühlst du dich in deinem Leben gerade gestresst?

Du kannst mehrere Antworten ankreuzen.

- ☐ Schule / Leistungsdruck
- ☐ Ausbildung / Arbeit
- ☐ Streit oder Probleme in der Familie
- ☐ Streit oder Probleme in Freundschaften / Beziehungen
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Erwartungen anderer
- ☐ Social Media
- ☐ Aussehen / Körper / Selbstzweifel
- ☐ Geldprobleme
- ☐ Kriege / Klimawandel / Gedanken an die Zukunft
- ☐ Diskriminierung oder Ausgrenzung
- ☐ zu wenig Freizeit und Erholung
- ☐ etwas anderes:



Gibt es etwas, das sich verändern sollte? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Weiß nicht

**Stell dir vor, du könntest etwas in deinem Alltag ändern, damit du dich wohler fühlst.
Was wäre das?**

.....

.....

Du hast einen Wunsch frei: Was sollte in unserer Gesellschaft anders sein, damit junge Menschen mit schwierigen Situationen besser klarkommen?

.....

.....

Hast du das Gefühl, dass deine Meinung gehört wird und du bei Dingen mitbestimmen kannst, die dich betreffen?

	sehr	ziemlich	wenig	gar nicht
in der Schule / Ausbildung	☐	☐	☐	☐
in Vereinen, Gruppen oder Jugendtreffs	☐	☐	☐	☐
in deinem Wohnort / deiner Gemeinde	☐	☐	☐	☐
in deiner Familie	☐	☐	☐	☐

Vervollständige spontan:

Junge Menschen brauchen mehr

Ich wünsche mir, dass Erwachsene

Ich wünsche mir für meine Zukunft

Zu dir

Alter: Jahre **Geschlecht:** ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers ☐ keine Angabe