



Potsdamer Jugendumfrage 2026

Das Dokument dient lediglich der Ansicht. Die Erhebung wird ausschließlich online durchgeführt.

Hey! Hallo!

Deine Meinung ist wichtig! Mit Deiner Teilnahme zeigst Du, was Jugendliche in Potsdam brauchen und was besser werden sollte. Die Beantwortung aller Fragen ist freiwillig und anonym. Wenn du eine Frage nicht beantworten möchtest, dann tippe auf „weiter“.

Hinweis: Drehe dein Smartphone, falls etwas komisch dargestellt wird. Wir speichern keine IP-Adressen oder Angaben zu deinem Gerät.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Falls du Fragen zur Umfrage hast, wende dich bitte an: Kontaktdaten LHP

1. Bitte gib an, welche Klassenstufe du besuchst.	☐ 7. Klasse	☐ 9. Klasse	☐ 11. Klasse
--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

Ganz allgemein gefragt

2. Wenn du an dein Leben im Großen und Ganzen denkst: Wie zufrieden bist du aktuell damit?				
☐ sehr zufrieden	☐ zufrieden	☐ weder zufrieden / noch unzufrieden	☐ unzufrieden	☐ sehr unzufrieden

3. Wie schätzt du allgemein deine persönliche Zukunft ein?				
☐ optimistisch (positiv)	☐ eher optimistisch	☐ weder optimistisch / noch pessimistisch	☐ eher pessimistisch	☐ pessimistisch (negativ)

4. Stell dir deine Zukunft vor: Wie wichtig sind die folgenden Themen für dich?					
	sehr wichtig	wichtig	unwichtig	sehr unwichtig	weiß ich nicht
gesundheitsbewusst leben	☐	☐	☐	☐	☐
eine Paar-Beziehung haben, in der man sich wohl fühlt	☐	☐	☐	☐	☐
sich umweltbewusst verhalten	☐	☐	☐	☐	☐
nicht nur Arbeiten, sondern auch genug Freizeit haben	☐	☐	☐	☐	☐
für Andere da sein	☐	☐	☐	☐	☐
Kinder haben	☐	☐	☐	☐	☐
beruflich erfolgreich sein	☐	☐	☐	☐	☐
sich politisch engagieren	☐	☐	☐	☐	☐
einen sicheren Job haben	☐	☐	☐	☐	☐
viel Geld verdienen	☐	☐	☐	☐	☐

Kinderrechte und Beteiligung

5. Die UN-Kinderrechtskonvention gilt für alle Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre. Welche der 12 ausgewählten Rechte sind für dich besonders wichtig? (Wähle maximal 3 Antworten aus.)

Recht auf ...	
☐ Beteiligung und Mitbestimmung ☐ Meinungs- und Informationsfreiheit ☐ Vereinigungs- und Versammlungsfreiheit ☐ ohne Gewalt aufzuwachsen ☐ Gesundheit ☐ soziale Sicherheit	☐ Spiel, Freizeit und Ruhe ☐ Bildung, Schule und Berufsausbildung ☐ Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit ☐ Privatsphäre, Datenschutz und Selbstbestimmung ☐ Schutz von geflüchteten Kindern ☐ Förderung von Kindern mit Behinderung

6. Bei welchen Themen würdest du in Potsdam gerne mitbestimmen wollen? (Wähle maximal 3 Antworten aus.)

- | | |
|---|--|
| ☐ Grünflächenplanung (Parks, Treffpunkte und Wiesen) | ☐ Schulbauplanung |
| ☐ Spiel- und Sportflächenplanung | ☐ Wohnungsplanung |
| ☐ Ausgestaltung öffentlicher Plätze und Orte | ☐ Verteilung städtischer Finanzmittel |
| ☐ öffentlicher Nahverkehr | ☐ Ich möchte nichts mitbestimmen. |
| ☐ Straßen- und Radwegeplanung | |
| ☐ Sonstige, und zwar: | |

7. Bei welchen Themen würdest du in deiner Schule gerne mitbestimmen wollen? (Wähle maximal 3 Antworten aus.)

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Pausenzeiten/-gestaltung | ☐ Stundenplan | ☐ Exkursionen |
| ☐ Schulbeginn | ☐ Unterrichtsinhalte | ☐ Projektinhalte |
| ☐ Schulhofgestaltung | ☐ Sitzordnung | ☐ Handynutzung |
| ☐ Klassenfahrten | ☐ Mittagessen | ☐ Ich möchte nichts mitbestimmen. |
| ☐ Sonstige, und zwar: | | |

8. Gehst du in deiner Schule Mittagessen?

☐ ja ☐ nein

Bei "nein" öffnen sich folgende Fragen:

Falls nein: Warum nicht? (Mehrfachantworten möglich)

- | | |
|--|---|
| ☐ Das Essen ist mir zu teuer. | ☐ Ich habe in der Mittagspause keine Zeit. |
| ☐ Das Essen schmeckt mir nicht. | ☐ Die Warteschlangen sind zu lang. |
| ☐ Mir gefällt die Auswahl nicht. | ☐ Die Essenszeiten passen nicht zu meinem Stundenplan. |
| ☐ Es gibt zu wenig vegetarische / vegane oder andere passende Angebote. | ☐ Die Mensa ist mir zu laut oder zu voll. |
| ☐ Ich vertrage das Essen nicht oder habe Allergien / Unverträglichkeiten. | ☐ Ich habe keinen Hunger. |
| ☐ Meine Freunde gehen auch nicht. | ☐ Ich fühle mich in der Mensa nicht wohl. |
| ☐ Ich bringe mein Essen von zu Hause mit. | ☐ Ich wusste nicht, dass ich dort essen kann. |
| ☐ Ich esse lieber zu Hause. | |
| ☐ Sonstiges, und zwar: | |

Was müsste sich ändern, damit du (häufiger) in der Schule Mittagessen gehst?



9. Wie sind die Regeln an deiner Schule, die die Nutzung von Handys betreffen?

- | | |
|---|--|
| ☐ Handys sind den ganzen Schultag erlaubt. | ☐ Handys sind nur in den Pausen erlaubt. |
| ☐ Handys dürfen nur mit Erlaubnis der Lehrkraft genutzt werden. | ☐ Handys sind komplett verboten. |
| ☐ Ich weiß es nicht. | |
| ☐ Sonstiges, und zwar: | |

10. Und was würdest du dir wünschen?

- | | |
|---|--|
| ☐ Handys sind den ganzen Schultag erlaubt. | ☐ Handys sind nur in den Pausen erlaubt. |
| ☐ Handys dürfen nur mit Erlaubnis der Lehrkraft genutzt werden. | ☐ Handys sind komplett verboten. |
| ☐ Ich weiß es nicht. | |
| ☐ Sonstiges, und zwar: | |

11. Wie möchtest du bei Entscheidungen in Potsdam mitreden?*(Mehrfachantworten möglich)*

- | | |
|---|---|
| ☐ Workshops | ☐ Mitwirkung in einer (Projekt-)Gruppe oder einer Initiative |
| ☐ Diskussionsveranstaltungen | ☐ U16- oder U18-Wahlen |
| ☐ (Online-)Umfragen | ☐ Demonstrationen / Kundgebungen |
| ☐ Kinder- und Jugendsprechstunde bei der Oberbürgermeisterin | ☐ öffentliche Jugendversammlungen |
| ☐ Gespräche mit Politiker*innen | ☐ über die Schule / den Jugendclub |
| ☐ Kinder- und Jugendbeirat | ☐ Ich möchte keines der Formate nutzen. |
| ☐ Sonstige, und zwar: | |

12. Kennst du den Potsdamer Kinder- und Jugendbeirat?
☐ ja
 ☐ nein
13. Wenn du 1.000 Euro aus dem Kinder- und Jugendbudget der Stadt zur Verfügung hättest, wofür würdest du das Geld ausgeben?**Freizeitaktivitäten****14. Gib jeweils an, wie oft du mit den folgenden Aktivitäten neben der Schule beschäftigt bist.**

	täglich	mehrmals die Woche	einmal pro Woche	seltener	nie
Hausaufgaben, Lernen	☐	☐	☐	☐	☐
Nachhilfe	☐	☐	☐	☐	☐
Aufgaben im Haushalt	☐	☐	☐	☐	☐
jüngere Geschwister beaufsichtigen	☐	☐	☐	☐	☐
Sport treiben	☐	☐	☐	☐	☐
Musik machen (Instrument, Band, Gesang)	☐	☐	☐	☐	☐
Freunde treffen	☐	☐	☐	☐	☐
Jugendclub besuchen	☐	☐	☐	☐	☐
Lesen (Zeitschriften, Bücher, E-Books, Comics)	☐	☐	☐	☐	☐
andere künstlerische Betätigungen (Zeichnen, Theater spielen)	☐	☐	☐	☐	☐
Chillen, Ausruhen, Erholen	☐	☐	☐	☐	☐
meine Religion ausüben	☐	☐	☐	☐	☐
Computer-/ Konsolen-/ Online-/ Handyspiele	☐	☐	☐	☐	☐
gemeinsam mit der Familie etwas unternehmen	☐	☐	☐	☐	☐
Social Media nutzen / Content produzieren	☐	☐	☐	☐	☐
TV / Video Streaming schauen	☐	☐	☐	☐	☐
Shoppen	☐	☐	☐	☐	☐
Musik hören (auch Streaming)	☐	☐	☐	☐	☐
Nebenjob / Schüler*innenjob	☐	☐	☐	☐	☐
ehrenamtliche Aktivitäten (z.B. in einem Verein, einer Gruppe oder einer Initiative)	☐	☐	☐	☐	☐
Arzttermine	☐	☐	☐	☐	☐
Therapietermine	☐	☐	☐	☐	☐

15. Wofür hättest du gerne mehr Zeit? (Wähle maximal 5 Antworten aus.)

- | | |
|--|--|
| ☐ Zeit für mich allein | ☐ Computer-/ Konsolen-/ Online-/ Handyspiele |
| ☐ Hausaufgaben, Lernen | ☐ gemeinsam mit der Familie etwas unternehmen |
| ☐ Sport | ☐ Nebenjob / Schüler*innenjob |
| ☐ Musik machen (Instrument, Band, Gesang) | ☐ ehrenamtliche Aktivitäten |
| ☐ Lesen (Zeitschriften, Bücher, E-Books, Comics) | ☐ Social Media nutzen |
| ☐ Freunde treffen | ☐ Fernsehen und Video Streaming |
| ☐ Jugendclub besuchen | ☐ Shoppen |
| ☐ andere künstlerische Betätigungen (Zeichnen, Theater spielen) | ☐ andere Hobbys |
| ☐ Backen / Kochen | ☐ Ich brauche nicht mehr Zeit. |
| ☐ Chillen, Ausruhen, Erholen | |
| ☐ Sonstiges, und zwar: | |

16. Für welche der folgenden Freizeitaktivitäten wünschst du dir mehr Angebote in Potsdam? (Mehrfachantworten möglich)

- | | |
|--|---|
| ☐ Kreatives (Malen, Basteln, Töpfern u.ä.) | ☐ kostenlose Treffpunkte draußen, in der Stadt |
| ☐ Handwerk (Werkstatt, z.B. Fahrradreparatur oder Holzarbeiten) | ☐ kostenlose Treffpunkte drinnen |
| ☐ Musik (Chor, Band, Singen, Instrument spielen u.a.) | ☐ Kinder- oder Jugendclubs |
| ☐ Theater spielen | ☐ Gebetsräume |
| ☐ Sportangebote und -möglichkeiten | ☐ Ich wünsche mir keine weiteren Angebote. |
| ☐ Party Angebote | |
| ☐ Sonstiges, und zwar: | |

Gesundheit**17. Wie schätzt du deine Gesundheit ein? Und zwar:**

	sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht	keine Angabe
deinen Gesundheitszustand insgesamt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
speziell deine körperliche Gesundheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
speziell deine psychische Gesundheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
das "sich Wohlfühlen" im Freundeskreis / deine soziale Eingebundenheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Wie oft hattest du in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden?

	täglich	mehrmals die Woche	einmal pro Woche	seltener	nie
Kopfschmerzen, Migräne	☐	☐	☐	☐	☐
Bauchschmerzen (Magen / Darm)	☐	☐	☐	☐	☐
Rückenschmerzen	☐	☐	☐	☐	☐
Müdigkeit / Erschöpfung	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafstörungen	☐	☐	☐	☐	☐
Traurigkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Einsamkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Stress	☐	☐	☐	☐	☐
Überforderung	☐	☐	☐	☐	☐

Sorgen und Belastungen

19. Worüber machst du dir im Moment die größten Sorgen? (Wähle maximal 5 Antworten aus.)

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Geldnot / finanzielle Sorgen | ☐ Krankheiten/Pandemie | ☐ Angst vor Überfällen in der Öffentlichkeit |
| ☐ Schulstress | ☐ beginnendes Suchtverhalten (z.B. Spiel-/ Kauf-/ Drogen-/ Internetsucht) | ☐ Ausgrenzung und Diskriminierung |
| ☐ Noten / Versetzung | ☐ Suchtprobleme in der Familie | ☐ Wehrpflicht |
| ☐ Streit mit Eltern | ☐ Angst vor beruflicher Zukunft | ☐ politische Konflikte im In- und Ausland (Eskalation) |
| ☐ Streitigkeiten zwischen den Eltern | ☐ Klimawandel | ☐ zunehmender Rechtsextremismus |
| ☐ Streit mit Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern | ☐ gesellschaftliche Spaltung durch Gruppenbildung (arm / reich, politisch, unterschiedliche Lebenschancen, Gegensätze in der Gesellschaft) | ☐ Es ist zu wenig Zeit für alles, was von mir erwartet wird. |
| ☐ Streit mit Freunden | ☐ Mobbing | ☐ Angst vor der Zukunft |
| ☐ Angst vor Krieg | ☐ Gewalt an der Schule | ☐ Ich mache mir momentan keine Sorgen. |
| ☐ Sonstiges: | | |

Die nächsten Fragen behandeln das Thema Gewalt. Manche Menschen empfinden solche Fragen als belastend. Du kannst jede Frage überspringen oder die Befragung jederzeit unterbrechen. Wir haben dir Hilfsangebote* zusammengestellt, an die du dich wenden kannst.

20. Gib für jede der folgenden Arten von Gewalt an, ob du diese persönlich in den letzten 12 Monaten erlebt hast und wo? (Mehrfachantworten möglich)

Wenn du die Frage nicht beantworten möchtest, markiere keine Antwort und fahre mit "weiter" fort.

	in der Schule	in der Öffentlichkeit	in der Familie	im Freundeskreis	woanders	Habe ich nicht erlebt.
körperliche Gewalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beleidigungen, verbale Gewalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mobbing, seelische / psychische Gewalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sexualisierte Gewalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* Wenn du Hilfe brauchst oder mit jemandem reden möchtest, kannst du dich an die folgenden Stellen wenden:

deine/n Schulsozialarbeiter/in

Kinderschutzhotline: 0331 289 3030

Inobhutnahmestelle: 0331 27 90 90

Krisentelefon der Kinder- und Jugendpsychiatrie Potsdam: 0331 241 41 941

Nummer gegen Kummer 116111

Bei Zutreffendem öffnen sich jeweils folgende Fragen:

Wie oft hast du in den letzten 12 Monaten körperliche Gewalt erfahren?	☐ einmal	☐ mehrmals	☐ ständig
Wie oft hast du in den letzten 12 Monaten verbale Gewalt erfahren?	☐ einmal	☐ mehrmals	☐ ständig
Wie oft hast du in den letzten 12 Monaten Erfahrungen mit Mobbing gemacht?	☐ einmal	☐ mehrmals	☐ ständig
Wie oft hast du in den letzten 12 Monaten sexualisierte Gewalt erfahren?	☐ einmal	☐ mehrmals	☐ ständig

21. Was tust du, wenn es dir nicht gut geht? (Mehrfachantworten möglich)

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ mit meinen Eltern reden | ☐ Sport treiben | ☐ Ich gehe zu einer Beratung/Beratungsstelle. |
| ☐ mit Freunden reden | ☐ Musik hören | ☐ Ich rufe die Nummer gegen Kummer 116111 an. |
| ☐ mit Verwandten/Geschwistern reden | ☐ Ich suche mir Ablenkung. | ☐ Ich mache gar nichts. |
| ☐ mit Lehrer*in, Erzieher*in, Sozialarbeiter*in, Betreuer*in reden | ☐ Ich suche mir Hilfe bei/m einem/r Kinderarzt*in, Ärzt*in, Therapeut*in. | |
| ☐ Sonstiges: | | |

22. Hattest du in den letzten 12 Monaten Probleme oder Schwierigkeiten wegen ...?

	ja	nein
deines Aussehens / Körpers	☐	☐
der finanziellen Möglichkeiten deiner Familie	☐	☐
deiner finanziellen Situation	☐	☐
eigener Schulden	☐	☐
einer Behinderung	☐	☐
einer chronischen Krankheit	☐	☐
deiner Muttersprache	☐	☐
deiner Herkunft	☐	☐
deiner Religion / deines Glaubens	☐	☐
deines Geschlechts	☐	☐
deiner sexuellen Orientierung	☐	☐
der Schule, in die du gehst	☐	☐
des Stadtteils, in dem du wohnst	☐	☐
deiner Hobbys / Interessen	☐	☐
deiner schulischen Leistungen	☐	☐
deines Verhaltens / deines Auftretens	☐	☐
Etwas anderem, und zwar:		

23. Hast du schon mal die Schule geschwänzt? (Mehrfachantworten möglich)

- ☐ ja, ganze Tage ☐ nein
☐ ja, einzelne Stunden

Bei "ja" öffnen sich folgende Fragen:

Wie oft hast du im letzten Schuljahr die Schule geschwänzt?

- ☐ (fast) täglich ☐ mehrmals im Monat
☐ wöchentlich ☐ seltener

Bitte notiere kurz, warum du die Schule geschwänzt hast:

Beratungsangebote in Potsdam

24. Zu welchen Themen fehlen dir Beratungsangebote in Potsdam? (Wähle maximal 3 Antworten aus.)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Mobbing | ☐ Berufsfindung | ☐ Gewalterfahrungen |
| ☐ Streit- und Konfliktlösungen | ☐ Sucht | ☐ Antidiskriminierung |
| ☐ Partnerschaft & Liebe | ☐ Essstörungen | ☐ Beratung zur eigenen Lebensführung (z.B. Wohnung, Steuer) |
| ☐ sexuelle Orientierung / Identität | ☐ Medien | ☐ finanzielle Absicherung / Schulden |
| ☐ Familie | ☐ Stress und Ängste | ☐ Mir fehlen keine Beratungsangebote. |
| ☐ Andere, und zwar: <div></div> | | |

Bei markierten Themen öffnet sich folgende Frage:

25. Wo sollten diese Angebote zu finden sein? (Mehrfachantworten möglich)

- | | |
|--|--|
| ☐ auf der Homepage der Stadt | ☐ in den Social-Media-Kanälen der Stadt |
| ☐ auf einer eigenen Kinder- und Jugend Homepage | ☐ an und in der Schule |
| ☐ als Flyer | ☐ als Plakate |
| ☐ in Bus und Bahn bzw. Tram TV | ☐ im Jugendtreff in meinem Stadtteil |
| ☐ in öffentlichen Einrichtungen (Bibliothek, Behörde, etc.) | |
| ☐ Woanders, und zwar: <div></div> | |

Zum Schluss: Angaben zu dir und deiner Lebenssituation

26. Du bist ...	☐ männlich	☐ weiblich	☐ divers oder keine Angabe
------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

27. Wie alt bist du?	Jahre
-----------------------------	---

28. In welchen Stadt- bzw. Ortsteil von Potsdam wohnst du? (Wenn du dir unsicher bist, frag bitte um Hilfe.)		
☐ Alt Drewitz, Kirchsteigfeld	☐ Groß Glienicke, Sacrow	☐ Stern
☐ Babelsberg Nord, Klein Glienicke	☐ Hauptbahnhof, Brauhausberg, Templiner und Teltower Vorstadt	☐ Waldstadt I, Industriegelände
☐ Babelsberg Süd	☐ Innenstadt, Am Weinberg	☐ Waldstadt II
☐ Bornim, Bornstedt, Nedlitz, Am Ruinenberg, Rote Kasernen	☐ Nauener und Berliner Vorstadt	☐ Zentrum Ost und Nuthepark
☐ Brandenburger Vorstadt	☐ Neu Fahrland, Fahrland, Satzkorn, Marquardt, Uetz-Paaren, Krampnitz	☐ außerhalb von Potsdam
☐ Drewitz	☐ Potsdam West	
☐ Eiche, Grube, Golm	☐ Schlaatz	

29. Wo bist du bzw. wo sind deine Eltern geboren?		
	in Deutschland	im Ausland
du selbst	☐	☐
deine Mutter	☐	☐
dein Vater	☐	☐

30. Wie viele Geschwister hast du, die zurzeit mit dir in einer Wohnung / Zuhause leben?	Anzahl:
☐ Ich habe keine Geschwister.	

31. Lebst du mit einer Behinderung?	☐ ja ☐ nein
--	---

32. Wie viel Taschengeld bekommst du pro Woche?	Euro pro Woche
☐ Ich bekomme kein Taschengeld.	

33. Wie schätzt du die finanzielle Situation deiner Familie ein?	
☐ Wir können uns alles leisten was wir wollen.	☐ Wir müssen auf manche Dinge verzichten.
☐ Wir können uns die meisten Dinge leisten.	☐ Wir müssen auf Vieles verzichten.

34. In welcher Lebenssituation befindest du dich? Ich lebe ...	
☐ bei meinen Eltern	☐ bei anderen Verwandten
☐ abwechselnd bei einem Elternteil (Wechselmodell)	☐ in einer Wohngruppe / im Internat
☐ bei einem Elternteil mit Partner/-in	☐ in einer eigenen Wohnung / WG
☐ mit nur einem Elternteil	
☐ woanders und zwar:	

Tschüss! Vielen Dank, dass Du mitgemacht hast!

Jede Stimme zählt und hilft dabei, die Interessen von Kindern und Jugendlichen sichtbar zu machen. Die Auswertung der Ergebnisse findest du im kommenden Jahr auf www.potsdam.de - der Webseite der Landeshauptstadt Potsdam.