

Der Umgebungs- Check



Wie gut finde ich meine
Umgebung?



Eine Version des StadtRaumMonitor
für Jugendliche



Inhalt

Was ist der Umgebungs-Check?	5
Teil 1: Wie komme ich von einem Ort zu anderen?	8
Zu Fuß, auf dem Fahrrad, usw.	8
Öffentliche Verkehrsmittel	9
Straßenverkehr.....	10
Teil 2: Wo und wie verbringe ich meine Zeit?	11
Natur	11
Straßen, Plätze und Gebäude	12
Spiele, Sport, Abhängen und Hobbys	13
Teil 3: Was brauche ich, um gut zu leben?	14
Geschäfte und andere Dienstleistungen	14
Zuhause, Freunde und Nachbarn	15
Ausbildung, Jobs und Ehrenamt	16
Schule und Bildung	17
Teil 4: Wie fühle ich mich und wie bringe ich mich ein?	18
Zustand und Sauberkeit	18
Sich sicher fühlen	19
Identität und Dazugehören	20
Mitreden und Mitbestimmen	21
Teil 5: Wie wirkt sich das Klima auf mich und mein Umfeld aus?	22
Abkühlen, Schatten und Trinken	22
Schutz vor extremem Wetter	23
Dein Bewertungs-Kreis	24
Was ich am wichtigsten finde	25

Was ist der Umgebungs-Check?

Der Umgebungs-Check hilft dir bei der Beantwortung der Frage:

Wie gut finde ich meine Umgebung und die Orte, an denen ich Zeit verbringe?

Dafür werden dir folgende Fragen gestellt:



Wie komme ich von einem Ort zum anderen?

Wo und wie verbringe ich meine Zeit?



Was brauche ich, um gut zu leben?

Wie fühle ich mich und wie bringe ich mich ein?



Wie wirkt sich das Klima auf mich und mein Umfeld aus?

Warum ist meine Umgebung wichtig für mich?

Wenn unsere **Umgebung gut** ist, können wir uns **gut entwickeln**. Eine gute Umgebung stärkt auch unsere **Nachbarschaft**, weil wir uns **darum kümmern** wollen, dass sie gut bleibt.

Wenn Geschäfte, Schulen und Jugendzentren **in der Nähe** sind, können wir sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. So ist es einfacher Freunde und Freundinnen zu treffen und Dinge zu unternehmen, die uns **glücklich** machen und **entspannen**.

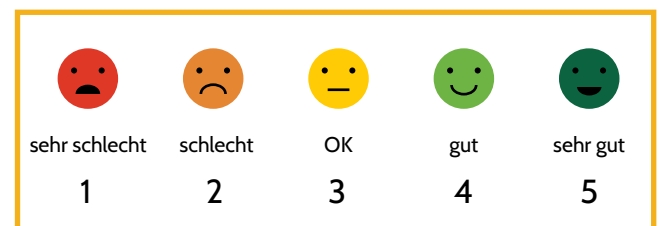
Freizeitorte wie Spielplätze, Parks und Sportanlagen geben uns die Möglichkeit und zu **bewegen**. Das hält uns **gesund** und **fit**.

Saubere Luft, wenig Lärm und Schmutz in unserer Umgebung **schützen** uns vor **Krankheiten**.

Gut beleuchtete und sichere Straßen schützen uns vor Unfällen und geben uns ein Gefühl von **Sicherheit**.

Den Umgebungs-Check zu nutzen ist einfach!

Der Umgebungs-Check stellt dir 16 Fragen über deinen Ort. Zu jeder Frage kannst du auf einer Skala eine Punktzahl zwischen 1 und 5 vergeben:



Zu jeder Frage gibt es einen kurzen Text, der dir die Frage erklärt und dir ein paar Denkanstöße gibt.



Für jede Frage sollst du dir überlegen:

Was ist jetzt schon gut?

Was könnte besser sein?



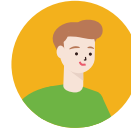
Wenn ihr den Umgebungs-Check im **Team** bearbeitet, sollt ihr miteinander diskutieren und euch die Meinung der anderen anhören.

Versucht euch auf einen **Kompromiss** zu einigen, wenn ihr unterschiedlicher Meinung seid.

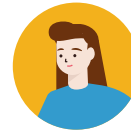
So füllst du den Bewertungs-Kreis aus!

Wenn du dich bei einer Frage für eine Punktzahl entschieden hast, kannst du im zugehörigen Feld auf dem Bewertungs-Kreis diese **Anzahl an Feldern ausmalen**.

Das entstandene Muster kannst du mit der Bewertung von anderen vergleichen.

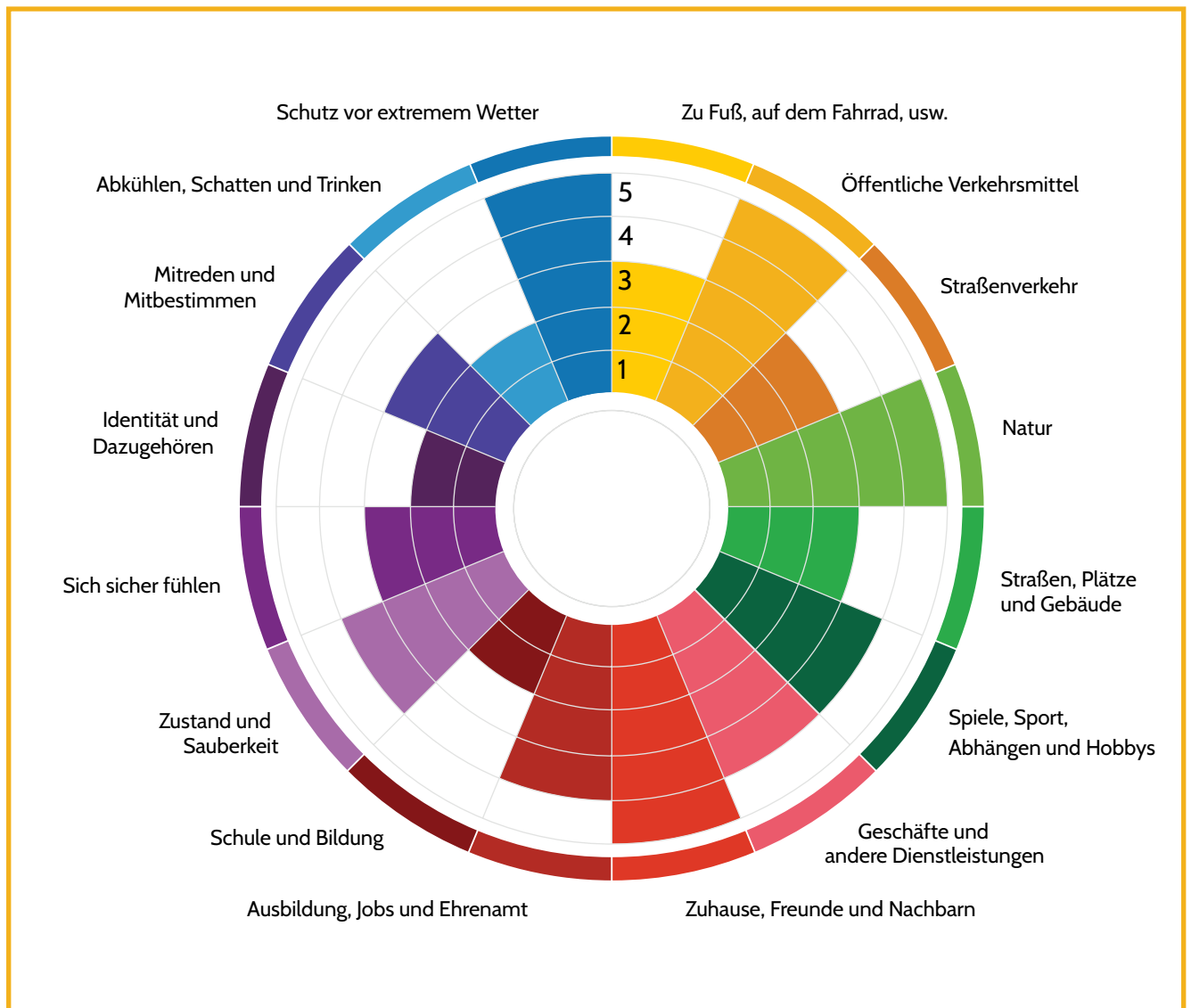


Wo seid ihr gleicher Meinung?



Wo empfindet ihr eure Umgebung unterschiedlich und warum?

So könnte es zum Beispiel aussehen:



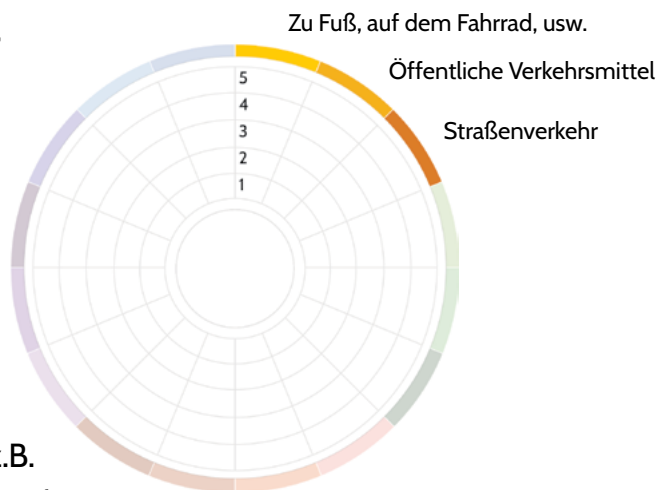
Das ist alles, was du tun musst... Also, los gehts!

Teil 1: Wie komme ich von einem Ort zu anderen?

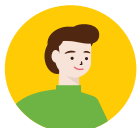
In diesem Teil werden dir 3 Fragen dazu gestellt, wie du dich fortbewegst.

Zu Fuß, auf dem Fahrrad, usw.

Sichere Straßen und Wege regen die Menschen dazu an, zu Fuß zu gehen, oder sich mit dem Fahrrad oder anderen **Fortbewegungsmitteln außer dem Auto** fortzubewegen. Das ist gut für unsere Gesundheit und die Umwelt. Dafür ist es z.B. wichtig, dass man gute Fahrradwege hat und alles gut **beleuchtet** ist. Die Straßen und Wege sollten so gestaltet sein, dass sie auch Menschen im **Rollstuhl** oder mit einem **Kinderwagen** einfach benutzen können.



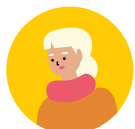
Frage



Wie einfach ist es, sich an deinem Ort ohne Auto fortzubewegen?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  sehr schlecht |  schlecht |  OK |  gut |  sehr gut |
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

Öffentliche Verkehrsmittel

Öffentliche Verkehrsmittel sollten **günstig** und **zuverlässig** sein. Damit man sich dort wohl fühlt, sollten sie auch **sauber** und **nicht zu voll** sein. Wenn es einen guten Nahverkehr gibt, kann das den Autoverkehr reduzieren. Das ist gut für die **Umwelt**, und für unsere **Gesundheit**.

Frage



Wie bewertest du die öffentlichen Verkehrsmittel in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

5 ☐

Straßenverkehr

Autos und der Straßenverkehr beeinflussen, wie Menschen die Straße nutzen. **Verkehrsregeln** wie **Tempolimits** sollen dazu beitragen, dass Autos nicht zu schnell fahren und dass auf die anderen Verkehrsteilnehmer geachtet wird. Durch **Parkregelungen** sollen die Autos nicht auf den Gehwegen parken, sodass genug Platz für Fußgänger, Fahrradfahrer und andere Verkehrsteilnehmer bleibt. So können sich alle im Straßenverkehr **sicher fühlen**.

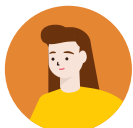
Frage



Wie bewertest du den Straßenverkehr in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

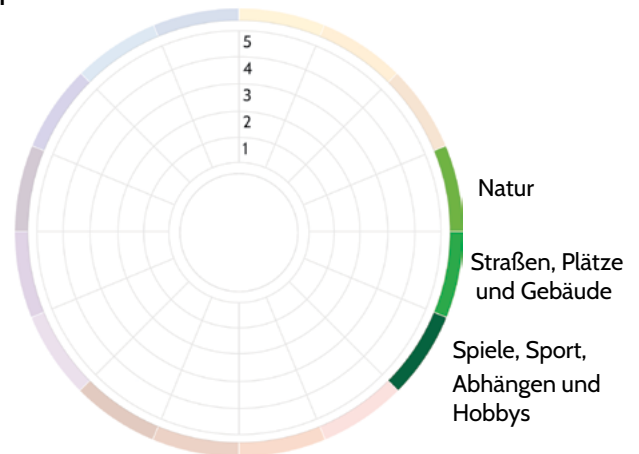
- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  sehr schlecht |  schlecht |  OK |  gut |  sehr gut |
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

Teil 2: Wo und wie verbringe ich meine Zeit?

In diesem Teil werden dir 3 Fragen zu den Orten gestellt, die du besuchst, und den Aktivitäten, die du dort machst.

Natur

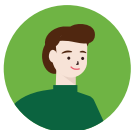
Naturräume haben viele Vorteile: Sie bieten **Lebensräume** für viele Tierarten, verbessern die **Luftqualität** und können dich auch vor **Überschwemmungen** schützen. Deshalb sollten sie geschützt werden. Wenn es z. B. **Parks** oder **Wälder** in deiner Umgebung gibt und du sie gut erreichen kannst, kannst du dort Zeit verbringen. Das kann dir dabei helfen, **gesund** und **aktiv** zu bleiben und dich zu entspannen.



Frage



Wie bewertest du die Natur in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

5 ☐

Straßen, Plätze und Gebäude

An Orten mit interessanten und schönen Straßen, Plätzen und Gebäuden hält man sich **gerne** auf. Wenn es **Sehenswürdigkeiten** gibt, ist man stolz auf seinen Ort. **Grünflächen** sind wichtig, damit der Regen abfließen kann und es keine Überschwemmungen gibt. Unbebaute Plätze und **kaputte, leerstehende Gebäude** dagegen lassen einen manchmal **unwohl** fühlen.

Frage



Wie sind die Straßen, Plätze und Gebäude in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  sehr schlecht |  schlecht |  OK |  gut |  sehr gut |
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

Spiele, Sport, Abhängen und Hobbys

Aktivitäten zu unternehmen, ob allein oder im Freundeskreis, ist wichtig für unser **Wohlbefinden** und unsere **Gesundheit**. Dafür braucht es Orte, an denen man z. B. Sport treiben oder sich zum Abhängen treffen kann. Sie sollen **sauber und gepflegt** sein. Sie sollen so sein, dass man dort gerne Zeit verbringt.

Frage



Wie bewertest du die Orte zum Spielen, zur Erholung, zum Sport und zur Entspannung in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

5 ☐

Teil 3: Was brauche ich, um gut zu leben?

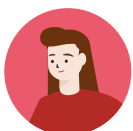
In diesem Teil werden dir 4 Fragen dazu gestellt, was du brauchst, um ein gutes Leben zu führen.

Geschäfte und andere Dienstleistungen

Dienstleistungen und Angebote wie **Ärzte, Geschäfte, Jugendhäuser** oder **soziale Einrichtungen** helfen uns, ein glückliches Leben zu führen. Solche Angebote sollten für alle **gut erreichbar** sein und daran **angepasst** werden, was wir wirklich benötigen.



Frage



Wie bewertest du die Geschäfte, Dienstleistungen und soziale Einrichtungen in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



Zuhause, Freunde und Nachbarn

Familie, Freunde und Nachbarn sind wichtig, damit du dich in deinem Zuhause wohl fühlst. Öffentliche Treffpunkte, wie z.B. **Jugendhäuser, Gemeindeeinrichtungen** oder **Nachbarschaftstreffs** können die **Gemeinschaft** stärken. Eine starke Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig **unterstützen**, macht einen Ort **lebenswert**. Dann fühlen sich alle Menschen wohl und können **gut zusammenleben**.

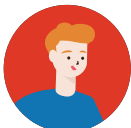
Frage



Wie bewertest du das Gemeinschaftsgefühl in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

5 ☐

Ausbildung, Jobs und Ehrenamt

An Orten mit einer **starken Wirtschaft**, an denen es viele **Arbeitsplätze** und gute **Ausbildungsmöglichkeiten** gibt, bleibt man gerne. Wenn z.B. deine **Eltern** oder ältere Geschwister gute Jobs in deiner Umgebung haben, wirkt sich das positiv auf deine Familie und damit auch auf dich aus.

Frage



Wie bewertest du die Möglichkeiten, in deiner Gegend eine Ausbildung zu machen, zu arbeiten oder dich freiwillig zu engagieren?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  sehr schlecht |  schlecht |  OK |  gut |  sehr gut |
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

Schule und Bildung

In guten, modernen und sauberen Schulgebäuden fühlt man sich wohl. Auch **nette Lehrer** und eine **gute Klassengemeinschaft** sind wichtig. Dann geht man gerne zur Schule, und kann dort gut lernen. Wenn die Schule **leicht zu erreichen** ist, spart man Zeit und Stress auf dem Weg dorthin. Es kann auch weitere Orte zum Lernen geben, z.B. **Bibliotheken** oder **Jugendhäuser**.

Frage



Wie bewertest du die Schulen und Bildungseinrichtungen in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

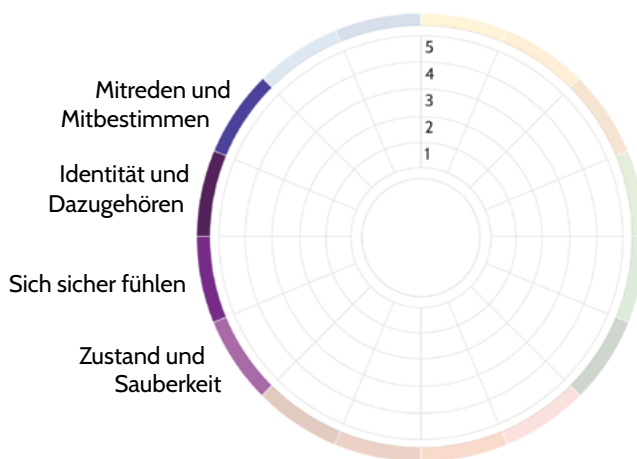
5 ☐

Teil 4: Wie fühle ich mich und wie bringe ich mich ein?

In diesem Teil werden 4 Fragen dazu gestellt, wie du dich in deiner Gegend und der Umgebung fühlst.

Zustand und Sauberkeit

An **sauberen** und **gepflegten** Orten hält man sich gerne auf. Das ist wichtig für unser **Wohlbefinden**. Wenn Plätze oder Gebäude **dreckig, kaputt** oder **ungepflegt** sind, fühlt man sich dort **unwohl** und **unsicher**.



Frage



Wie bewertest du den Zustand von Orten, Plätzen und Gebäuden in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

- sehr schlecht

 1 ☐
- schlecht

 2 ☐
- OK

 3 ☐
- gut

 4 ☐
- sehr gut

 5 ☐

Sich sicher fühlen

Wenn man sich an einem Ort **sicher** fühlt, verbringt man dort **gerne** seine Zeit. Wenn es dagegen Dinge wie **Vandalismus**, **Gewalt**, **Drogen** oder **Kriminalität** an einem Ort gibt, fühlt man sich dort **unsicher** und meidet ihn. Auch an Orten mit viel **Obdachlosigkeit** kann man sich unwohl fühlen. Triffst du auf solche Situationen, gibt es Personen und Institutionen an die du dich wenden kannst und die dir helfen?

Frage



Wie bewertest du die Sicherheit in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

5 ☐

Identität und Dazugehören

Das **Aussehen** eines Ortes, seine **Geschichte** und die **Menschen**, die dort leben, beeinflussen, wie wohl wir uns dort fühlen. Dazu gehören z.B. auch **Sehenswürdigkeiten**, **Sportvereine**, **Feste** oder **Traditionen**, auf die man **stolz** sein kann. Wenn es eine starke **Gemeinschaft** gibt, zu der man sich **zugehörig** fühlt, gibt das **Halt** und **Sicherheit**. Das stärkt das Selbstvertrauen.

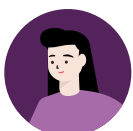
Frage



Wie bewertest du dein Zugehörigkeitsgefühl zu deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

 sehr schlecht	 schlecht	 OK	 gut	 sehr gut
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

Mitreden und Mitbestimmen

Wenn wir **unsere Meinung sagen** und mitbestimmen können, kann das unsere **Gemeinschaft** stärken. Jeder sollte die Möglichkeit haben, Dinge zu **verändern**, wenn sie ihn stören, z.B. in der **Schule**, im **Verein** oder auch in der **Stadtpolitik**. Das stärkt unsere **Demokratie** und trägt dazu bei unser **Leben positiver** zu sehen.

Frage



Wie bewertest du die Möglichkeit, in deiner Umgebung deine Meinung zu sagen und mitbestimmen zu können?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐



sehr gut

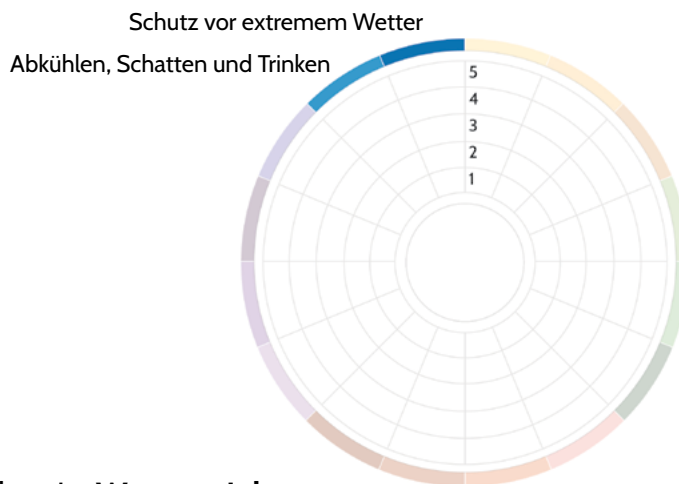
5 ☐

Teil 5: Wie wirkt sich das Klima auf mich und mein Umfeld aus?

In diesem Teil werden dir 2 Fragen dazu gestellt, was du brauchst, um gut mit den Folgen des Klimawandels leben zu können.

Abkühlen, Schatten und Trinken

Durch den Klimawandel werden die Sommer immer heißer. Damit es uns auch bei **extremer Hitze** gut geht, sollten wir Möglichkeiten haben uns davor zu **schützen**. Durch **Pflanzen, Bäume und Wasser** kann sich die Luft abkühlen. Außerdem ist **Wasser trinken** umso wichtiger für deinen Körper, um dich auch an heißen Tagen wohlfühlen.



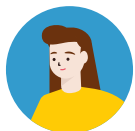
Frage



Wie bewertest du die Möglichkeiten sich bei Hitze abzukühlen?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  sehr schlecht |  schlecht |  OK |  gut |  sehr gut |
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

Schutz vor extremem Wetter

Das Klima ist im Wandel und damit entstehen neue Probleme für Menschen. Immer öfter gibt es **extreme Wetterlagen**, zum Beispiel **Starkregen, Stürme oder Hitze**. Um in so einem Fall sicher zu sein und gesund zu bleiben, brauchen wir gut klimatisierte Innenräume und **sichere Orte**, die an denen wir Schutz finden können.

Frage



Wie bewertest du die bestehenden Schutzräume und Sicherheitsmaßnahmen gegen extremes Wetter in deiner Umgebung?



Was ist jetzt schon gut?



Was könnte besser sein?

Vergib jetzt Punkte von 1 bis 5.



sehr schlecht

1 ☐



schlecht

2 ☐



OK

3 ☐



gut

4 ☐

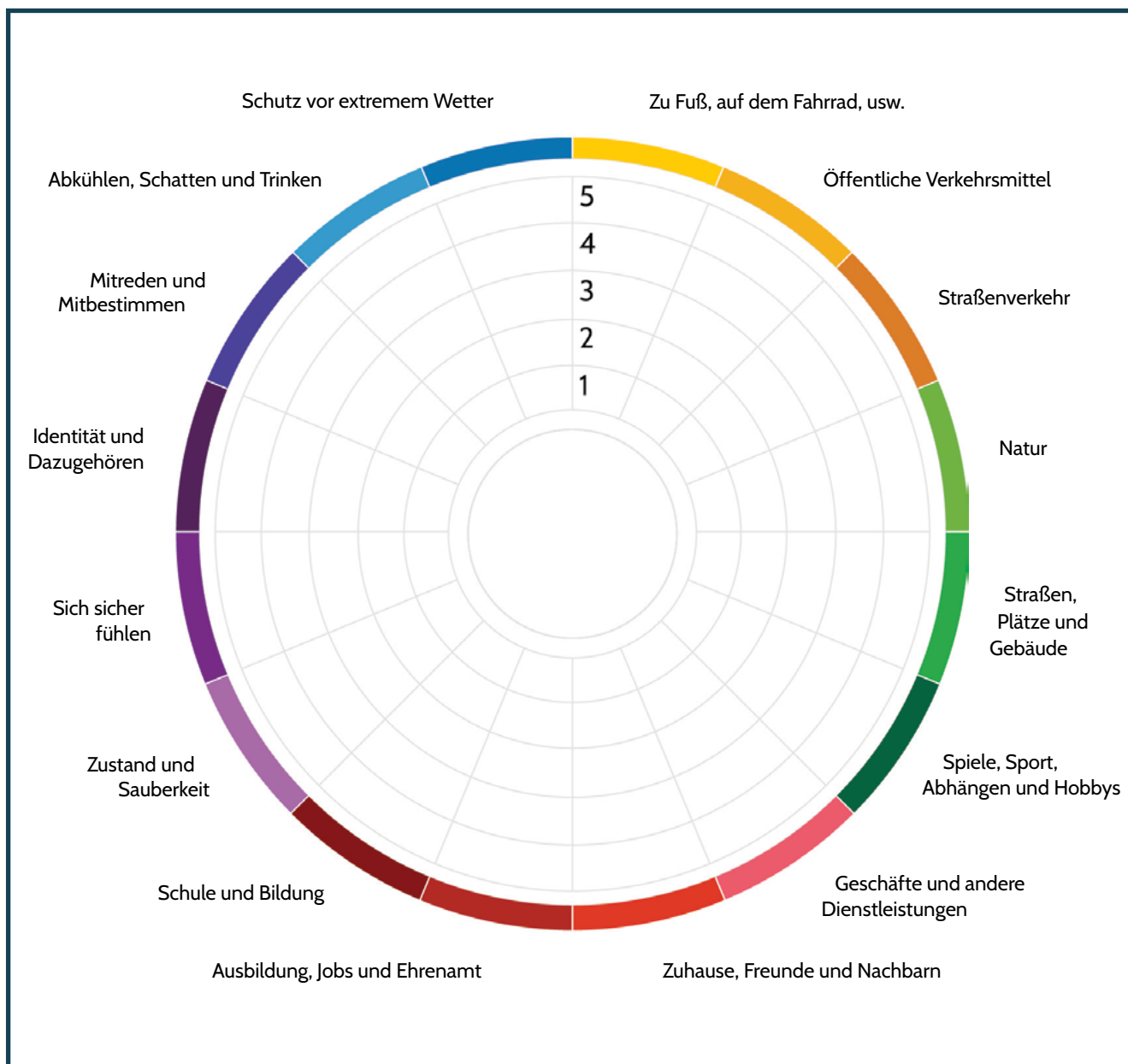


sehr gut

5 ☐

Da du jetzt alle Punkte vergeben hast, kannst du nun den Bewertungs-Kreis vervollständigen.

Male für jede Frage die passenden Felder von 1 bis 5 an. Danach kannst du deinen Kreis mit dem von anderen Personen vergleichen.



Was ich am wichtigsten finde



Wenn du nochmal über alles nachdenkst, worüber wir gesprochen haben: Was soll sich an deiner Umgebung am meisten ändern?

...



Impressum

Titel:

Der Umgebungs-Check – Wie gut finde ich meine Umgebung
Eine Version des StadtRaumMonitor für Jugendliche

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bioeg.de

Redaktion:

Jule Einhoff, Nina Festing, Michel Roever, Christina Plantz

Gestaltung:

Karin Rošker; ADO, Agency for Social Responsibility

Alle Rechte vorbehalten.

Stand der Bearbeitung: Mai 2026

Diese Publikation wird vom BIÖG kostenlos zur Verfügung gestellt und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie steht online auf <https://stadtraummonitor.bioeg.de/> zum Download zur Verfügung.

Kontakt: stadtraummonitor@bioeg.de

Das Projekt “Make PST4YOUTH Work” wurde von der Europäischen Union kofinanziert.

Der Inhalt von „Der Umgebungs-Check – Wie gut finde ich meine Umgebung? Eine Version des StadtRaumMonitor für Jugendliche“ basiert auf dem von Public Health Scotland, Architecture & Design Scotland, Scottish Government und Glasgow City Council entwickelten [The Place Standard Tool A Version for Young People \(Open Government License v3.0\)](#).

in Kooperation mit:

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Kofinanziert von der
Europäischen Union

