

# J1 Jugendlichenfragebogen

Name: \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Die Jugendgesundheitsuntersuchung ist nicht nur eine Gelegenheit festzustellen, ob du gesund bist, sie ist auch ein Angebot zum Gespräch mit uns. Wenn es Dinge gibt, die du nicht direkt mit deinen Eltern besprechen willst, dann traue dich bitte trotzdem diese hier anzusprechen – wir versuchen dann gemeinsam Lösungen zu finden!

Bitte beantworte nun **alle** Fragen, so gut du kannst, damit wir uns ein Bild machen können, wie es dir geht. Überlege dabei bitte, wie es dir im letzten halben Jahr ging.

	stimmt nicht/kaum	stimmt meist/eher	stimmt genau
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.			
Es gibt jemanden, der mir zuhört.			
Wir kommen in unserer Familie wirklich gut miteinander aus.			
Ich fühle mich wohl an meiner Schule.			
Die Lehrer sind fair zu mir.			
	Nicht zutreffend	Teilweise zutreffend	Eindeutig zutreffend
Ich versuche, nett zu anderen Menschen zu sein, ihre Gefühle sind mir wichtig.			
Ich bin oft unruhig; ich kann nicht lange stillsitzen.			
Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen; mir wird oft schlecht.			
Ich teile normalerweise mit Anderen (z. B. Essen, Spielzeug, Stifte).			
Ich werde leicht wütend; ich verliere oft meine Beherrschung.			
Ich bin meistens für mich alleine; ich beschäftige mich lieber mit mir selbst.			
Normalerweise tue ich, was man mir sagt.			
Ich mache mir häufig Sorgen.			
Ich bin hilfsbereit, wenn andere verletzt, krank oder traurig sind			
Ich bin dauernd in Bewegung und zappelig.			
Ich habe einen oder mehrere gute Freunde oder Freundinnen.			
Ich schlage mich häufig; ich kann Andere zwingen zu tun, was ich will.			
Ich bin oft unglücklich oder niedergeschlagen; ich muss häufig weinen.			
Im Allgemeinen bin ich bei Gleichaltrigen beliebt.			
Ich lasse mich leicht ablenken; ich finde es schwer, mich zu konzentrieren.			
Neue Situationen machen mich nervös; ich verliere leicht das Selbstvertrauen.			
Ich bin nett zu jüngeren Kindern.			
Anderer behaupten oft, dass ich lüge oder moegele.			
Ich werde von anderen gehänselt oder schikaniert.			
Ich helfe anderen oft freiwillig (Eltern, Lehrern oder Gleichaltrigen).			
Ich denke nach, bevor ich handele.			
Ich nehme Dinge, die mir nicht gehören (von zu Hause/in der Schule/anderswo).			
Ich komme mit Erwachsenen besser aus als mit Gleichaltrigen.			
Ich habe viele Ängste; ich fürchte mich leicht.			
Was ich angefangen habe, mache ich zu Ende, ich kann mich lange genug konzentrieren.			

Gibt es noch etwas, was du erwähnen möchtest?

\_\_\_\_\_



## Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

Paed.Check J1



### „Gemeinsam schmeckt’s am besten!“

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



### „Coole Durstlöcher!“

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



### „Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



### „Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau.



### „Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



### „Respekt!“

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



### „Noch Fragen?“

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

### J1 Empfehlenswerte Web-Seiten:

#### Allgemeines:

[www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/jugendliche](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/jugendliche)

#### Bildschirmmedien:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

#### Alkohol/Nikotin/Drogen:

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

#### Ernährung:

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Zittau – Kinderschutzbund: Sorgentelefon, Jugendcafe

[www.kinderschutzbund-zittau.de](http://www.kinderschutzbund-zittau.de)

© aid infodienst e.V. i.L. 2016

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**bvkd.**

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.