

Diese Fragen beantwortest du selbst

Der **J1-Gesundheitscheck** ist nicht nur eine Gelegenheit, um festzustellen, ob du gesund bist, er ist auch ein Angebot zum Gespräch und zum Austausch mit dem Arzt. Dein Körper verändert sich zurzeit stark. Er ist erwachsener. In deinem Alter können gesundheitliche Probleme auftreten, die

für deine weitere Entwicklung nicht unwichtig sind und die der Arzt bei der **J1-Untersuchung** erkennen kann. Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen, damit dein Arzt bei der Untersuchung und dem Beratungsgespräch besonders gut auf dich eingehen kann.

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Schule

Welche Schule besuchst du? _____ Klasse: _____

Bist du mit der Schule/den Lehrern/deinen Leistungen zufrieden? Ja Nein Geht so

Fühlst du dich in der Schule und in deiner Klasse wohl? Ja Nein Geht so

Gibt es Probleme in der Schule? Nein Ja Welche? _____

Familie

Kommst du gut klar mit:

• deinen Eltern? Ja Nein Geht so

• deinen Geschwistern? Ja Nein Geht so

Kannst du mit deinen Eltern über Probleme reden?

Ja Nein Selten

Freunde

Hast du Freunde in deinem Alter?

Ja Nein

Kannst du mit deinen Freunden über Probleme reden?

Ja Nein Selten



Gesundheit

Fühlst du dich gesund? Ja Nein Geht so

Hast du in der letzten Zeit körperliche Beschwerden?

Wenn ja, welche? _____

Sind Erkrankungen oder Allergien bei dir bekannt?

Wenn ja, welche? _____

Hast du Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen?

Ja Nein

Warum geht es dir nicht gut? _____

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

Nein Ja Welche? _____

Hast du Ängste? Wenn ja, welche? _____

Sport

Betreibst du neben dem Schulsport Sport?

Nein Ja Welchen? _____

Deine Einschätzung

Bist du eher Fröhlich Traurig Ruhig Ausgelassen Aggressiv

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? Zufrieden Geht so Unzufrieden



Deine Einschätzung zu Suchtmitteln (falls du etwas dazu sagen möchtest)

• Zigaretten: Nein, danke Ich rauche selbst Freunde rauchen

Dein Kommentar: _____

• Alkohol: Nein, danke Hin und wieder Häufig

Dein Kommentar: _____

• Drogen: Nein, danke Schon probiert Freunde probieren

Dein Kommentar: _____

Womit verbringst du den größten Teil deiner Freizeit?

Hobbys Welche? _____

Freunde Familie Computer spielen/chatten Fernsehen Rumhängen, relaxen, chillen Anderes

Wie zufrieden bist du mit deiner körperlichen Entwicklung, deiner Größe, deinem Gewicht?

Zufrieden Geht so Unzufrieden Wenn ja: Warum? _____

Fragen an deinen Arzt/deine Ärztin

Markiere die Themen, über die du mit mir sprechen möchtest. Das Gespräch mit dir unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

Fragen zu deiner Gesundheit, zu bestimmten Beschwerden Fragen zu Medikamenten, Alkohol, Drogen, Rauchen oder Sucht

Fragen zu anstehenden Impfungen (z.B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs) Ernährungsfragen, -tipps

Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, die dich belasten Probleme in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis

Fragen zur körperlichen Entwicklung, Pubertät, Aufklärung, Sexualität, Verhütung