



## Infoblatt für Jugendliche zur J1

Hallo,

in wenigen Tagen hast Du in unserer Praxis einen Termin, bei dem wir gemeinsam die wichtige Jugendgesundheitsberatung J1 durchführen wollen, und Du fragst Dich sicherlich einerseits, was Dich bei diesem langen Termin erwartet, andererseits was eine solche Untersuchung in Deinem Alter überhaupt soll. Das wollen wir Dir kurz erklären.

- Du sollst bei dieser Untersuchung keine „Note“ erhalten wie in der Schule.
- Wir werden Deinen Gesundheitszustand insgesamt und besonders bezüglich der Sinnesorgane (Auge/Ohr) und der Motorik (Hände/Beine) überprüfen.
- Aller Wahrscheinlichkeit nach werden wir herausfinden: „Es ist alles okay“.
- Falls wir irgendwelche krankhaften Befunde erheben sollten, werden wir eingehend mit Dir besprechen, welche Konsequenzen sich ergeben (Untersuchungen/Behandlungen)
- Für alle Fragen, die Du hast, werden wir uns viel Zeit nehmen.
- Gerne werden wir nicht nur über Deine Gesundheit, sondern auch über andere Dinge sprechen (Schule/Freizeit/Entwicklung/Pubertät/Ausbildung/Beruf/...)
- Bitte gehe zusammen mit Deinen Eltern den Fragebogen (nächste Seite) durch. (Ihr braucht nicht alle Fragen zu beantworten, markiert aber bitte die Bereiche, mit denen wir uns intensiver beschäftigen sollten.)
- Komme für dringende Fragen ruhig schon vor Deinem Termin vorbei oder rufe an.
- Auch über diese Untersuchung und Beratung hinaus können wir gerne Termine vereinbaren.
- Du kannst sicher sein, dass ich als Dein Kinder- und Jugendarzt mich gerne mit Deinen Fragen beschäftige. Jugendliche Deines Alters sind mir wohl vertraut.
- Du sollst es angenehm haben bei dieser Untersuchung. So kannst Du wählen, ob Du alleine bei der Untersuchung mit dem Arzt sein möchtest, oder ob Deine Mutter/dein Vater oder ein Freund oder eine Freundin dabei sein sollte.
- Diese J1 soll eine Beratung und Untersuchung ganz für Dich sein, für Dein aktuelles Befinden wie für Deine Zukunft.
- Wir werden sicher gemeinsam Freude haben an Dir und Deiner Gesundheit

### Checkliste:

#### Themen zum strukturierten Interview

- **Gesund? Krank? Beschwerden?** Jetzt oder früher? Wobei?
- Macht Dir etwas **Sorgen?** Machst Du Dir Sorgen um etwas?
- **Stimmungslage:** jetzt, Schule, Freizeit, Familie, Tiefs?
- **Schlafen:** Probleme, Einschlafen, Durchschlafen, Träume?
- **Essen:** Vorlieben, Abneigungen, Befürchtungen, Streit?
- **Freizeit:** Hobbys, Verein, Gruppe, Alleine, Wünsche?
- **Familie:** Stellung, Geschwister, Vater, Mutter, Großeltern?
- **Gruppe Gleichaltriger:** Integration, Kontakt, Probleme, Gewalt?
- **Schule:** Leistung, Verhalten, Probleme, Pläne?
- **Konzentration, Leistungsvermögen:** Schule, Familie, Sport?
- **Suchtmittel:** Medikamente, Nikotin, Alkohol, Drogen?
- **Pubertät:** Entwicklung, Probleme, Aufklärung, Sexualität?
- **Zukunftsplanung:** Ziele, Wünsche, Hoffnungen, Ängste?

**Dein Praxisteam**

## INFO für Mädchen!!!

Mädchen können sich heute gegen humane Papillom-Viren impfen lassen. Diese Viren sind die Ursache für Gebärmutterhalskrebs. Die Impfung ist Bestandteil des Impfkalenders für Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren und wird von allen Krankenkassen erstattet.

## Informationsangebote für Jugendliche

Natürlich gibt es auch viele Fragen, die du vielleicht nicht unbedingt mit deinem Kinder- und Jugendarzt besprechen möchtest. Hier sind Anlaufpunkte, an die du dich auch gerne wenden kannst:

- **Kinder- und Jugendtelefon für alle Fragen, Sorgen und Probleme**  
(„Wir hören zu — solange Ihr wollt, und alles bleibt unter uns“)  
Tel: 0800/1110333 (free call), montags bis freitags 15.00 — 19.00 Uhr
- **Jungs — Jungengesundheitsprojekt Stuttgart e.V.**  
Dietmar Lipkow, Wilhelmstraße 3, 70182 Stuttgart  
Tel. /Fax: 0711/2349747  
<http://jungs.org>
- **Mädchen-Gesundheits-Laden**  
Lerchenstraße 55, 70176 Stuttgart  
Tel.: 0111/2339982, Fax: 0711/22262567
- **Infos zur J1**  
[www.offeneohren.de](http://www.offeneohren.de)
- **Pro Familia**  
Beratungsangebot über Sexualität  
[www.profa.de/f\\_sextra.htm](http://www.profa.de/f_sextra.htm)  
Formular für die eMail-Beratung  
[www.profa.de/f\\_beratu.htm](http://www.profa.de/f_beratu.htm)
- **Krisenberatung durch das Institut für Erziehungswissenschaften Tübingen**  
[www.uni-tuebingen.de/Krisenberatung](http://www.uni-tuebingen.de/Krisenberatung)
- **Verhütung und Sexualität:**  
Fa. Schering  
[www.pille.com](http://www.pille.com)
- **Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung**  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- **Ernährung**  
[www.dainet.de/dge](http://www.dainet.de/dge)  
[www.uni-giessen.de/~gj1058/](http://www.uni-giessen.de/~gj1058/)
- **Notruf und Beratungsstelle für misshandelte Frauen**  
09341/7778
- **Kontaktstelle für von sexuellem Mißbrauch betroffene Kinder, weibliche Jugendliche und Frauen**  
09341/922024
- **Mobbingsites**  
<http://www.schueler-mobbing.de/>  
<http://www.mobbingscout.de/>  
<http://www.time4teen.de/>
- **Infos zu den Themen:** Gewalt, Drogen, Mobbing, Sexuelle Gewalt, Misshandlung, Du hast Mist gebaut, Du bist Zeuge, Streitschlichtung, Selbstbehauptung, Deeskalation, Jugendschutz, Eigentum, Waffen, Sachbeschädigung, Körperverletzung, Computer/Internet, Handy, ...