

Fragebogen für Jugendliche zur J1

Name/Vorname	
Geburtsdatum	
Ausgefüllt am	

Mannheimer Jugendlichenfragebogen MJF

ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN

Kreuzen bitte an, ob die unten aufgeführten Probleme bei Dir in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind. Mache bitte nur ein Kreuz in jeder Zeile, setze die Kreuze nur auf die Kästchen, nicht in die Zwischenräume und lasse bitte keine Frage aus. Solltest Du zurzeit Medikamente erhalten, die Dein Verhalten verändern, beantworte die Fragen so, wie Du Dich verhält, wenn Du keine Medikamente einnimmst.

	Ich ...	JA	NEIN
1.	...habe Migräne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	...musste wegen Kopfschmerzen zum Arzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	... leide unter asthmatischen Beschwerden oder einer chronischen Bronchitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	...mache mir viele Sorgen über meine Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	...habe manchmal nervöse Zuckungen, z.B. Blinzel-, Zwinker-, Räuspertic.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	...kann schlecht einschlafen (d.h. liege mehr als eine Stunde wach).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	... wache häufig nachts auf und kann nur schlecht wieder einschlafen (liege mindestens eine Stunde wach).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	...muss bei starker Aufregung stottern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	... habe mehr als einmal im letzten halben Jahr ins Bett gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	... habe mehr als einmal im letzten halben Jahr eingekotet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	... habe meistens nur wenig Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	... bin extrem wählerisch beim Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	... habe ständig Angst, zu dick zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	... hbet wegen meines Essverhaltens mindestens 7 kg abgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	... habe mindestens 10 kg Übergewicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	... werde wegen seines Übergewichts geärgert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	... habe mit meinen Eltern oft Streit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	... mache, was ich will, auch wenn meine Eltern anderer Ansicht sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	... wurde wegen meines Verhaltens schon mal vom Schulbesuch, einem Ausflug oder Landheimaufenthalt ausgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	... schwänze manchmal die Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	... habe starke Angst davor, zur Schule zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	... streite mich fast jeden Tag mit meinen Geschwistern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Dabei kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen, Quälereien oder Drohungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	... werde von anderen Jugendlichen häufig geärgert, gehänselt oder geprügelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	... habe Angst vor anderen Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	... habe überhaupt keine Angst vor anderen Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	... habe überhaupt keinen Kontakt zu anderen Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	... wechsle häufig meine Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	... bin in der Schule leicht ablenkbar und unkonzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Name/Vorname	
--------------	--

Geburtsdatum

30.	... bin bei den Hausaufgaben sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	... bin bei Regelspielen (Karten-/Brettspiele) sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	... bin in der Schule sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	... bin bei den Hausaufgaben sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	... bin bei Regelspielen (Karten-/Brettspielen) sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	... bin im Straßenverkehr oft unvorsichtig und riskant in meinem Verhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	... bin beim Spielen oft vorschnell, unvorsichtig, und riskant in meinem Verhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	... bin beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause oft sehr unüberlegt und vorschnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	... habe fast täglich einen Wutanfall.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	... bin ängstlich, mache mir viele Sorgen über zukünftige Ereignisse, z.B. Klassenarbeiten, unangenehme Aufgaben).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	... werde manchmal vor lauter Aufregung „krank“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	... habe panische Angst vor Spinnen, Mäusen, Hunden oder Ratten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	... habe panische Angst alleine zuhause zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	... habe panische Angst vor fremden Menschen, z.B. bei einer Einladung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	... habe panische Angst vor Blitz, Donner oder Dunkelheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	... habe panische Angst vor Zahnarzt, vor Spritzen, Blut oder Verletzungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	... bin schon fast übertrieben ordentlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	... wasche mir oft die Hände, obwohl sie längst sauber sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	... kontrolliere bestimmte Dinge mehrmals hintereinander innerhalb weniger Minuten nach, z.B. dass Türen oder Fenster verschlossen sind oder die Schultasche gepackt ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	... kaue oder reiße so stark die Fingernägel, dass es häufig zu blutenden Verletzungen kommt oder das Nagelbett bereits teilweise freiliegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	... bin mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	Diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	... bin nur schwer auf anderen Gedanken zu bringen, wenn ich traurig bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	... war schon einmal mindestens 2 Wochen am Stück traurig oder niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	... habe schon einmal ernsthaft daran gedacht, mich umzubringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	... rauche mind. 1 Schachtel Zigaretten pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.	... trinke mehrmals pro Woche Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57.	... bin mehrmals pro Monat angetrunken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58.	... habe zuhause oder außerhalb schon einmal etwas Wertvolles (Wert höher als 30€) gestohlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59.	... habe schon mindestens fünfmal weniger wertvolle Dinge entwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60.	... habe schon einmal mit Absicht Dinge, die mir nicht gehören, zerstört bzw. beschädigt...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61.	Dabei ist ein Schaden von mindestens 30€ entstanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62.	... bin schon von zu Hause weggelaufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63.	... habe folgende, oben nicht genannte Probleme:		

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

Dein Praxisteam

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?

WICHTIGE INFO!!!

Mädchen und Jungs können sich heute gegen humane Papillom-Viren impfen lassen. Diese Viren sind die Ursache für Gebärmutterhalskrebs, Jungs/Männer sind der Überträger dieser Viren. Die Impfung ist Bestandteil des Impfkalenders für Jugendliche im Alter von 9 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
- **Pro Familia**
Beratungsangebot über Sexualität
www.profa.de/f_sextra.htm
Formular für die eMail-Beratung
www.profa.de/f_beratu.htm
- **Krisenberatung durch das Institut für Erziehungswissenschaften Tübingen**
www.uni-tuebingen.de/Krisenberatung
- **Verhütung und Sexualität:**
Fa. Schering
www.pille.com
- **Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung**
www.bzga.de
- **Ernährung**
www.dainet.de/dge
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, ...