

## 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 (bei Mädchen 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

### Was passiert bei der J1?

Die **J1** wird vom Kinder- und Jugendarzt oder dem Hausarzt durchgeführt und ist mehr als eine rein körperliche Untersuchung. Die **J1** ist auch ein Angebot zum Gespräch. Unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht kannst du mit einer unabhängigen und

fachkundigen Person Fragen zu Verhütung, Gesundheitsproblemen, Drogenkonsum, Ernährung, Problemen in der Schule oder im Elternhaus besprechen. Du kannst allein, mit deinen Eltern oder auch mit Freunden kommen.

# J1

#### Ablauf der J1

- Terminabsprache
- Ausfüllen der Fragebögen für die Jugendlichen und für die Eltern
- Überprüfen des Impfausweises: Ist der Impfschutz ausreichend?

#### Körperliche Untersuchung:

- Messen von Blutdruck und Puls
- Feststellen des Gewichts, der Körpergröße, des BMI und der körperlichen Entwicklung
- Abhören der Lunge, Überprüfung der Atmung
- Kontrolle der Schilddrüse
- Untersuchung des Skelettsystems und der Muskulatur (Haltungsschäden)
- Untersuchung der Haut
- Blut- und Urinuntersuchung
- Hör- und Sehtest

**Mit dem Arzt kannst du ein vertrauliches Gespräch über deine Fragen, Sorgen und Probleme führen.**



Das Beratungsgespräch unterliegt der Schweigepflicht, auch wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist. Es liegt an dir, zu entscheiden, ob du ein abschließendes Arztgespräch allein, gemeinsam mit deinen Eltern oder mit einem Elternteil führen möchtest.

#### Infos zu Impfungen

Impfungen schützen nicht nur den Geimpften selbst vor schweren Infektionen, sondern auch Freunde, die Familie und Kleinkinder in der Umgebung. Später schützen junge Eltern ihre Neugeborenen.

Daher ist es bei der J1 wichtig zu überprüfen, ob der Impfschutz, z. B. gegen Keuchhusten, Hepatitis B, Masern, Mumps oder Röteln, ausreicht.

Mädchen können heute ab einem Alter von 9 Jahren durch eine 2- bis 3 malige Impfung gegen das spätere Auftreten von Gebärmutterhalskrebs weitgehend geschützt werden. Die Kosten der Impfung werden von der Krankenkasse übernommen, wenn die Impfung bis zum 18. Geburtstag erfolgt ist.

*Sprich mit deinem Arzt darüber!*

Klick doch mal rein!

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

