

### 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