

Jugendfragebogen für das Beratungsgespräch im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung in der Oberstufe



Bis jetzt haben sich vor allem deine Eltern um deine Gesundheit gekümmert. In Zukunft bist du dafür immer mehr selbst verantwortlich.

Deine Gesundheit ist zwar deine ganz private Angelegenheit. Du hast anlässlich der Vorsorgeuntersuchung die Möglichkeit vertraulich Fragen mit deiner Kinder- oder Hausärztin beziehungsweise deinem Kinder- oder Hausarzt zu besprechen, die deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Entwicklung auch in deiner Berufswahl und Zukunft betreffen könnten. Dieser Fragebogen ist für dich als Vorbereitung für das Beratungsgespräch im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung zu verstehen. Der Fragebogen muss dem Arzt nicht abgegeben werden. Nimm dir Zeit dafür. Du musst den Fragebogen auch nicht vollständig ausfüllen.

Gesprächsleitfaden für das Beratungsgespräch im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung in der Oberstufe

Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden

Gesund & fit? Zufrieden? (bitte ankreuzen)	Ja	Oft	Manchmal	Nie
Ich fühle mich gesund und fit.	☐	☐	☐	☐
Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist gut.	☐	☐	☐	☐
Ich schlafe tief und fest.	☐	☐	☐	☐
Während der Schulwoche schlafe ich genug, nämlich ca. ____ Stunden pro Nacht.	☐	☐	☐	☐
Ich benötige manchmal Beruhigungs- und/oder Schlafmittel.	☐	☐	☐	☐
Ich nehme manchmal auch andere Medikamente ein.	☐	☐	☐	☐
Ich bin mit meinem Äusseren zufrieden (Haut, Figur).	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich mit meinem Gewicht wohl.	☐	☐	☐	☐
Meist bin ich glücklich und zufrieden.	☐	☐	☐	☐
Zuhause habe ich es gut.	☐	☐	☐	☐
In der Schule fühle ich mich akzeptiert.	☐	☐	☐	☐
In meinem Freundeskreis bin ich gut aufgehoben.	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine vertraute Person, an die ich mich wenden kann, wenn es mir nicht gut geht.	☐	☐	☐	☐

Bewegung & Sport, Freizeit (bitte ankreuzen)	Regelmässig	Manchmal	Nie
Ich treibe in der Freizeit Sport.	☐	☐	☐
Ich fahre Velo, Skateboard etc.	☐	☐	☐
--> Dabei trage ich einen Velohelm.	☐	☐	☐
Ich frühstücke, bevor ich in die Schule gehe.	☐	☐	☐
Ich esse ein Znüni.	☐	☐	☐
Ich esse mittags zu Hause.	☐	☐	☐
Ich esse mittags in der Schule.	☐	☐	☐
Ich esse ein Zvieri.	☐	☐	☐
Ich nehme ein Abendessen.	☐	☐	☐
Ich pflege meine Zähne.	☐	☐	☐
Ich verbringe viel Zeit mit Fernsehen. (etwa ____ Stunden pro Tag)	☐	☐	☐
Ich verbringe viel Zeit mit dem Computer/Handy. (etwa ____ Stunden pro Tag)	☐	☐	☐

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit:

Rauchen & Kiffen? (bitte ankreuzen)	Nie	Manchmal	Regelmässig	Ja
Ich bin überzeugt vom Nichtrauchen.	☐	☐	☐	☐
Es gibt es einen Gruppendruck zum Rauchen.	☐	☐	☐	☐
Es gibt eine Abmachung in der Schule/mit meinen Eltern, nicht anfangen zu rauchen.	☐	☐	☐	☐
Ich rauche.	☐	☐	☐	☐
Ich rauche Wasserpfeife.	☐	☐	☐	☐
Ich rauche Haschisch/Marihuana.	☐	☐	☐	☐
Ich konsumiere Ecstasy oder andere Drogen.	☐	☐	☐	☐

Für Raucher und Raucherinnen	Ja	Nein
Ich rauche regelmässig ____ Zigaretten pro Tag.	☐	☐
Ich darf zu Hause rauchen.	☐	☐
Mein Umfeld ist dagegen, dass ich rauche.	☐	☐
Ich möchte aufhören zu rauchen.	☐	☐
Ich habe schon mal zwei Wochen problemlos auf das Rauchen verzichtet.	☐	☐

Alkohol? (bitte ankreuzen)	Nie	Manchmal	Regelmässig	Ja
Ich trinke alkoholische Getränke.	☐	☐	☐	☐
Ich war bereits einmal/mehrmals betrunken.	☐	☐	☐	☐

Gewalt? (bitte ankreuzen)	Nie	Manchmal	Regelmässig	Ja
Ich habe schon selber Gewaltakte/Misshandlungen im Alltag gesehen.	☐	☐	☐	☐
Ich war selber schon Opfer von Gewalt/Misshandlungen.	☐	☐	☐	☐

Pubertät & Liebe? Sex? Verhüten & Schützen? (bitte ankreuzen)	Ja	Nein
Ich kann mit jemandem über Sexualität und sexuelle Orientierung reden.	☐	☐
Ich fühle mich gut informiert über Schwangerschaft, HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten.	☐	☐
Ich bin aufgeklärt worden	☐	☐
durch meine Eltern.	☐	☐
in der Schule.	☐	☐
durch meine Freundinnen/Freunde.	☐	☐
Ich habe Fragen zu meiner körperlichen Entwicklung und körperlichen Veränderungen.	☐	☐
Ich hätte gerne mehr Infos	☐	☐
zu Schwangerschaft/Verhütungsmitteln.	☐	☐
zu HIV/Aids/Geschlechtskrankheiten.	☐	☐
zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	☐	☐

Meine Zukunftspläne (bitte ankreuzen)	Ja	Nein
Ich habe bereits eine Schnupperlehre gemacht.	☐	☐
Ich habe mich bereits auf eine Lehrstelle beworben.	☐	☐
Ich möchte gerne eine weiterführende Schule besuchen.	☐	☐

Mein Berufswunsch ist:

Ich möchte gerne noch etwas fragen:

Hier wird Dir weitergeholfen

Informationen im Web:

- Allgemeine Jugendberatung:
- Fragen zur Sexualität und zur sexuellen Orientierung
- Fragen zum Drogenkonsum:
- Fragen zu Geld und Schulden:
- Fragen zu Beruf und Ausbildung:

www.tschau.ch / www.147.ch / www.feelok.ch
www.lustundfrust.ch / www.seges.ch /
www.lgbt-helpline.ch / www.lilli.ch /
www.milchjugend.ch / www.tgns.ch
www.rauschzeit.ch
www.heschnocash.ch
www.ag.ch/lena / www.berufsberatung.ch /
www.ask.ch