**Fragen zum Gesundheitszustand und zum persönlichen Wohlbefinden  
an die Jugendlichen im 8. Schuljahr**

Bis jetzt haben vor allem deine Eltern für deine Gesundheit gesorgt. In Zukunft wirst du auch für diesen Bereich immer mehr selbst verantwortlich sein. Deine Schulärztin / dein Schularzt macht dir das Angebot, über Probleme und Fragen, die deine körperliche und seelische Gesundheit betreffen, zu sprechen. Deine Angaben werden vertraulich behandelt und dienen zur Vorbereitung des Gesprächs.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Schülerin / Schüler  Name / Vorname |  | Eltern / Erziehungsberechtigte  Name / Vorname |
| Geburtsdatum |  | Strasse |
| Klasse |  | PLZ / Ort |
| Schulhaus / -Ort |  | Tel. |

**1. Allgemeine Fragen**

**Hast du irgendein gesundheitliches Problem?**

❒ Nein, ich fühle mich völlig gesund.

❒ Ja, ich fühle mich im Moment etwas «angeschlagen». Ich leide an einer lang dauernden Krankheit oder Behinderung, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Ich mache mir Sorgen wegen meines Aussehens.

❒ Ich mache mir Sorgen wegen Veränderungen an meinem Körper, wegen Schmerzen oder anderen unangenehmen Empfindungen.

❒ Ich habe ein anderes Problem, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wie ist deine körperliche Leistungsfähigkeit?**

❒ Gut bis sehr gut.

❒ Mittelmässig.

❒ Schlecht.

❒ Ich bin dauernd müde.

**Wie fühlst du dich?** (Mehrfachnennungen möglich)

❒ Ich bin meistens glücklich und zufrieden.

❒ Ich gehe gerne in die Schule.

❒ Ich bin oft «hässig» und unzufrieden.

❒ Ich bin oft traurig und niedergeschlagen.

❒ Ich leide oft unter Angstzuständen.

❒ Ich bin «nervös», finde keine Ruhe.

❒ Ich habe Probleme mit meinen Mitmenschen.

❒ Ich habe Probleme in der Schule.

❒ Ich bin nicht gut integriert in der Klasse.

**Bist du in der Schule, im Elternhaus oder in der Freizeit von Gewalt betroffen?**

❒ Nein, in Zusammenhang mit Gewalt habe ich keine Probleme.

❒ Ja, ich erlebe Gewalt und leide darunter.

❒ Ich bin psychischem Druck ausgesetzt.

❒ Ich bin sexuell belästigt worden.

**Kannst du dich mit jemandem aussprechen, wenn du Probleme hast?**

❒ Ja, ich habe jemanden, mit dem ich über alles reden kann.

❒ Nein, ich habe niemanden, der meine Probleme versteht.

**2. Fragen zur Pflege der Gesundheit**

**Hast du Schlafprobleme?**

❒ Nein, ich schlafe gut und genug.

❒ Ja, ich habe Schlafprobleme.

**Hast du mit der Ernährung ein Problem?**

❒ Nein.

❒ Ja, ich habe Probleme mit meinem Gewicht.

❒ Ja, ich habe Probleme, mich gesund zu ernähren.

❒ Ja, ich hätte gerne mehr Informationen zur gesunden Ernährung.

**Glaubst du, dass du genügend Bewegung hast?**

❒ Ja.

❒ Nein.

**Treibst du ausserhalb der Schule Sport?**

❒ Ja, regelmässig.

❒ Ja, manchmal.

❒ Nein, fast nie.

**Für Mädchen**

Hast du bereits die Periode?

❒ Ja, regelmässig.

❒ Ja, unregelmässig.

❒ Ja, aber ich habe Probleme mit der Periode (z. B. Schmerzen)

❒ Nein

**Für Jungen**

Findest du deine Geschlechtsorgane normal entwickelt?

❒ Ja.

❒ Nein.

**3. Fragen zur Freizeit**

**Hast du Freizeitprobleme?**

❒ Nein.

❒ Ja, ich weiss nicht, was ich in der Freizeit machen soll.

**Was machst du in deiner Freizeit?** (Mehrfachnennungen möglich)

❒ Ich habe ein Hobby, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ich spiele ein Instrument, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Ich treibe regelmässig Sport, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Ich mache etwas anderes, nämlich: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Ich gehe regelmässig am Abend in den Ausgang.

❒ Ich verbringe viel Zeit vor dem Fernseher.

❒ Ich verbringe viel Zeit vor dem Computer / mit dem Handy

❒ für Schularbeiten.

❒ zum Informations- und Meinungsaustausch.

❒ in Facebook oder ähnlichen Angeboten.

❒ mit Spielen.

**4. Fragen zur Zukunft**

**Welche Pläne hast du für die Zeit nach der Schule? Hast du bereits konkrete Berufsvorstellungen?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Macht dir die Zukunft Angst?**

❒ Nein.

❒ Ja öfters, weil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Manchmal, weil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Fragen zur Sexualität**

**Kannst du dich mit den Eltern, der Freundin, dem Freund oder einer anderen Vertrauensperson über Probleme der Sexualität aussprechen?**

❒ Ja, ich habe Vertrauenspersonen, mit denen ich darüber sprechen kann.

❒ Ja, aber ich möchte gerne mehr darüber von einer Fachperson wissen.

❒ Nein.

**Bist du über HIV / AIDS gut und genügend informiert?**

❒ Ja, ich bin über das Thema ausreichend informiert.

❒ Nein, ich möchte mehr darüber wissen.

❒ Nein, ich habe noch Fragen zu sexuell übertragbaren Krankheiten.

**Weisst du Bescheid über verschiedene Verhütungsmittel?**

Knaben und Mädchen: ❒ Ja, ich weiss genug darüber.

❒ Nein

Nur Mädchen: ❒ Ich nehme bereits die Pille.

**6. Fragen zu Genussmitteln und Drogen**

**Rauchst du regelmässig oder gelegentlich Zigaretten?**

❒ Nein, ich rauche nicht.

❒ Ja, ich rauche gelegentlich.

❒ Ja, ich rauche regelmässig (täglich).

**Für Raucherinnen und Raucher.**

Ist die Rauchgewohnheit für dich ein Problem?

❒ Ja, eigentlich möchte ich aufhören.

❒ Nein, ich finde Zigaretten rauchen lässig.

❒ Nein, ich geniesse das Rauchen.

**Konsumierst du regelmässig oder gelegentlich Alkohol?**

❒ Nein.

❒ Ja, ich trinke gelegentlich Alkohol, aber nie bis zum Rauschzustand.

❒ Ja, ich trinke regelmässig oder oft Alkohol.

❒ Ich hatte schon Alkoholräusche.

**Für Schülerinnen und Schüler, die regelmässig Alkohol trinken.**

Ist der Alkoholkonsum für dich ein Problem?

❒ Ja, es ist mir nicht mehr wohl dabei.

❒ Nein, er ist für mich kein Problem.

**Nimmst du verbotene Drogen oder missbrauchst du Medikamente?**

❒ Nein.

❒ Ja, ich habe in letzter Zeit mehrmals Haschisch / Marihuana konsumiert.

❒ Ja, ich habe schon andere verbotene Drogen genommen.

❒ Ja, ich nehme regelmässig Medikamente. Welche: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sind dir bei der Beantwortung des Fragebogens noch weitere Fragen in den Sinn gekommen?**

❒ Ja, welche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Findest du die Fragen wichtig? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Hast du Verbesserungsvorschläge zum Fragebogen?

Ja, welche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

❒ Nein.

Besten Dank für deine Angaben und freundliche Grüsse

Deine Schulärztin / dein Schularzt