

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

Geburtsdatum

Klasse

Schulhaus/-Ort

Eltern/Erziehungsberechtigte

Name/Vorname

Strasse

PLZ/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?

- 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 Meinungs austausch.
 - 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, ich möchte gerne mehr darüber wissen.
 - Nein.

Bist du über 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