INFOS ZUR

Jugendgesundheitsuntersuchung

Ist dir dein Körper egal? Wenn ja: bloß nicht zum Arzt gehen!

Du siehst gesund aus, fühlst dich fit und bist gut drauf? Warum also zum Arzt gehen? Ein Beispiel: Durch die Vervollständigung deines Impfschutzes kannst du vermeiden, dich mit gefährlichen Krankheiten anzustecken.

So, wie du dich durch rechtzeitiges Impfen vor Infektionskrankheiten schützt, kann die ärztliche Untersuchung mögliche Risiken für deine Gesundheit erkennen, BEVOR sie zum Problem werden.

Damit du fit und gesund bleibst, hast du bei der Jugendgesundheitsuntersuchung J1 die Möglichkeit, dich kostenlos und unverbindlich – und vor allem vertraulich – untersuchen und beraten zu lassen.

Die J1 ist für 12- bis 14-jährige. Du kannst sie beim Kinder- und Jugendarzt, beim Allgemeinarzt oder beim Internisten machen. Kostenlos – alles was du brauchst, ist deine Krankenversicherungskarte, bzw. deine neue Gesundheitskarte!

J1. Der Gesundheitscheck

Jugendgesundheitsuntersuchung J1

Inhalt

- Alles fit? Mach den Test!
- So läuft dein J1-Check ab
- Frag nach!
  Dein Arzt kennt sich aus.
- Das Ärzte-Navigationssystem

Jugendgesundheitsuntersuchung J1

Bist du reif für die J1? Die Beantwortung der Test-Fragen kann dir Klarheit verschaffen. Denn was dich im Moment nervt oder belastet, kann dich unter Umständen auch krank machen.

1. **Leidest du häufig unter Kopfschmerzen?**
   Ja ○ Nein ○
2. **Fühlst du dich oft abgespannt und müde?**
   Ja ○ Nein ○
3. **Hast du häufig Streit mit deinen Eltern?**
   Ja ○ Nein ○
4. **Fühlst du dich von der Schule gestresst?**
   Ja ○ Nein ○
5. **Geht dir, nachdem du eine Treppe hochgerannt bist, gleich die Luft aus?**
   Ja ○ Nein ○
6. **Bist du oft erkältet?**
   Ja ○ Nein ○
7. **Wärst du gerne sportlicher, stärker, ausdauernder?**
   Ja ○ Nein ○
8. **Fühlst du dich manchmal unwohl in deiner Haut, oder bist du unzufrieden mit deinem Körper?**
   Ja ○ Nein ○
9. **Bist du unsicher, ob du wirklich alle Impfungen hast, die du brauchst?**
   Ja ○ Nein ○
10. **Hast du einen Freund/eine Freundin und willst dich über Verhütung informieren?**
    Ja ○ Nein ○

Alles fit? Mach den Test!

Auflösung
Wenn du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, lohnt es sich bereits, zur J1 zu gehen. Dort informiert dich dein Arzt oder deine Ärztin darüber, was für dich und deinen Körper wichtig ist.

Falls du keine der Fragen mit „Ja“ beantwortet hast – Gratulation, tatsächlich alles fit!
Aber es gibt ja noch eine Menge Fragen, z.B. zur sexuellen Entwicklung oder zu Drogen, die du auch mit deinem Jugendarzt besprechen kannst.

Kleiner Tipp:
Bei der J1 kannst du sie stellen!

J1. Worauf wartest du noch?

So läuft dein J1-Check ab

Erst misst der Arzt oder die Ärztin deine Größe, dein Gewicht und deinen Blutdruck. Dann werden deine Körperfunktionen überprüft, z.B. das Herz abgehört und dein Bauch abgetastet.

Gegebenenfalls wird dir noch etwas Blut abgenommen, um zu überprüfen, ob deine Werte in Ordnung sind. Das wird aber auf jeden Fall mit dir besprochen. Außerdem wird überprüft, ob du alle Impfungen hast.

Bei der Besprechung der Ergebnisse kannst du alles fragen, was du möchtest – auch zu peinlichen oder schwierigen Themen – und erhältst Infos und Tipps.

Also - J1 noch mal im Überblick:

- **Untersuchung**
- **Impfung**
- **Beratung – streng vertraulich**

Jugendgesundheitsuntersuchung J1

Entscheide dich, ob du mit deiner Mutter, deinem Vater oder alleine gehen möchtest.

Wenn du lieber mit deiner Freundin, deinem Freund oder einer anderen Person deines Vertrauens kommen willst

– auch kein Problem!

Wichtig ist, dass du hingehst, ganz egal ob allein oder zu zweit.

Eine klare Sache. J1

Frag nach! Dein Ar

Dein Arzt oder deine Ärztin ist für dich da und beantwortet deine Fragen.

Und das Beste: Alles was zwischen euch gesprochen wird, unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht, auch wenn du unter 18 Jahren bist!

D.h., dein Arzt oder deine Ärztin darf deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst - außer dein Leben ist in Gefahr. Sag also vor Beginn der Besprechung ganz klar, dass euer Gespräch absolut vertraulich bleiben soll.

Die folgenden Fragen wurden aus Gründen der Schweigepflicht gerötet - sorry!

Girls Corner

- Was passiert, wenn [redacted]?
- Ist die Größe [redacted]?
- Wie kann [redacted]?
- Wieso bekomme ich [redacted]?

Boys Corner

- Was [redacted] rauche?
- Wieso [redacted] feucht?
- Ist die Größe [redacted]?
- Was [redacted] stark?

rzt kennt sich aus.

So findest du den richtigen Arzt in deiner Nähe:

Über persönliche Kontakte
Wenn du gute Erinnerungen an deinen Kinderarzt oder deine Kinderärztin hast, kannst du auch zu ihm oder ihr gehen. Ansonsten frage jemanden, dem du vertraust, ob er einen passenden Arzt oder eine passende Ärztin kennt.

Im Telefonbuch, den Gelben Seiten oder anderen Branchenbüchern
Suche das Stichwort „Ärzte“ (immer am Anfang des Telefonbuches) und dann nach der Rubrik „Kinder- und Jugendmedizin“, „Allgemeinmediziner“ oder „Praktische Ärzte“.

Im Internet
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte
www.arzt.de
Beide Angebote haben Suchmaschinen, in denen du einen Arzt oder eine Ärztin direkt über Namen, Stadt und Postleitzahl oder über Stichwörter suchen kannst.

Wenn du in einer Suchmaschine „Ärzte“ bzw. „Kinder- und Jugendärzte“ und deine Stadt, deinen Stadtteil oder den nächsten größeren Ort eingibst (z.B. „Kinder- und Jugendärzte + München“), bekommst du eine Liste, aus der du auswählen kannst.

Das Ärzte-Navigationssystem

Du hast einen Arzt gefunden... – und jetzt?

Termin vereinbaren – Timing ist alles!

- Ruf´ beim Arzt an und lass dir einen passenden Termin geben.
- Frag´ nach, wie lange die Wartezeiten sind, und gib Bescheid, wenn du jemanden mitbringen möchtest.

Am Tag der Untersuchung – alles dabei?

- Versicherungskarte
- Impfpass
- Sonstige Informationen (z.B. frühere Befunde), die für deinen Arzt wichtig sind

Du kommst nicht klar mit deinem Arzt oder deiner Ärztin? Kein Problem!

- Hab´ keine Angst zu wechseln; es ist dein gutes Recht!
- Informiere die Praxis, damit sie dich aus der Kartei nehmen und falls nötig deine Unterlagen an deinen neuen Arzt oder deine neue Ärztin schicken.

Jugendgesundheitsuntersuchung J1

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) • Ostmerheimer Straße 220 • 51109 Köln • www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten

Konzeption: CARE-LINE Verlag und Projektagentur GmbH
Layout: Pawel Malicki • GRAC(O)89
Druck: Rasch, Bramsche
Erscheinungsdatum: 12.150.10.14
Bestellnummer: 11101000

Diese Infobroschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung