



INFOS ZUR

Jugendgesundheitsuntersuchung

J1

Dein Körper ist dir wichtig? Dann nutz den Check bei der J1!

Du siehst gesund aus, fühlst dich fit und bist gut drauf? Warum also zum Arzt gehen? Ein Beispiel: Bei der J1 wird im Impfpass nachgeschaut, ob du alle empfohlenen Impfungen hast. Vielleicht fehlen noch Impfungen für deinen kompletten Schutz im Jugendalter (z. B. HPV- oder Corona-Impfung).

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. Sie wird meist in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis oder auch in einer hausärztlichen Praxis gemacht. Kostenlos – alles was du brauchst, ist deine Krankenversicherungskarte bzw. deine Gesundheitskarte sowie den Impfpass.

J1. Der Gesundheitscheck

Inhalt

- Alles fit? Mach den Test!
- So läuft dein J1-Check ab.
- Frag nach!
Es geht um dich.
- Das Ärzte-Navigationssystem

Jugendgesundheitsuntersuchung

J1

Warum zur J1? Die Beantwortung der Testfragen 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 angespannt oder müde?

Ja Nein

3. Hast du häufig Streit mit deinen Eltern?

Ja Nein

4. Fühlst du dich von der Schule gestresst?

Ja Nein

5. Machst du dir Gedanken, wie viel Zeit du mit Medien verbringst?

Ja Nein

6. Bist du oft erkältet?

Ja Nein

7. Wärest 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

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 und was du tun kannst, damit es dir besser geht.

Falls du keine der Fragen mit „Ja“ beantwortet hast – ist vieles Wichtige bei dir gesundheitlich in Ordnung! Genau weißt du es aber nur, wenn du dich ärztlich checken lässt. Vielleicht hast du auch Fragen, z. B. zur sexuellen Entwicklung oder zu Impfungen.

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.

Vielleicht wird ein wenig Blut abgenommen, um zu überprüfen, ob deine Werte in Ordnung sind. Das wird aber auf jeden Fall vorher 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 Themen, die du ungern mit deinen Eltern oder deinen Freunden bzw. Freundinnen besprechen möchtest – und erhältst Infos und Tipps.

Also - J1 noch mal im Überblick:

- **Untersuchung**
- **Impfcheck**
- **Beratung – streng vertraulich**

Entscheide dich, ob ein Erwachsener mitkommen soll oder du 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! Es

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

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

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!

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?

geht um Dich.

J1 – streng vertraulich

So findest du die richtige Praxis 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 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.

Auch einige Apps bieten eine Suche nach ärztlichen Praxen an.

Das Ärzte-Navigationssystem

Du hast eine Praxis gefunden – und jetzt?

Termin vereinbaren – Timing ist alles!

- Ruf in der ärztlichen Praxis 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. dein [gelbes] Kinderuntersuchungsheft vom Vorschulalter.)

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

Noch mehr Tipps und Infos für Jugendliche z. B. zu den Themen Liebe, Freundschaft, Sex, Geschlechter, Körper & Aussehen findest du hier:

www.loveline.de

Das Jugendportal der BZgA



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) • Maarweg 149–161 • 50825 Köln • www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten

Konzeption: CARE-LINE Verlag und Projektagentur GmbH

Layout: Pawel Malicki • GRAC(O)89

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Erscheinungsdatum: 17.75.11.21

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