

bvkj . Service
GmbH

J 2
16 - 17
Jahre

Patientenname, Vorname

☐ m ☐ w

Geschlecht

Geburtsjahr

Körpergewicht

kg

Körperlänge

cm

Körper-Masse-Index

>90. Perz	<3. Perz	WOL
>97. Perz	<3. Perz	WOL
>97. Perz	<3. Perz	WOL

Genital-Entwicklung PH

1 2 3 4 5

G(♂) / B(♀)

1 2 3 4 5

Präventionsplan

Untersuchungsdatum

Die Eltern sind mit der Entwicklung des/der Jugendlichen zufrieden ?

☐ ja ☐ nein

Der/die Jugendliche ist mit seiner/ihrer Entwicklung zufrieden ?

☐ ja ☐ nein

Ärztliche Befunde:

ja wDe

Sehrprüfung / Farbsehen auffällig

☐ nd ☐

Hörprüfung auffällig

☐ nd ☐

RR erhöht

☐ nd ☐

Cholesterin erhöht

☐ nd ☐

IgE-spezif. Allergie nachgewiesen

☐

Asthma bronchiale

☐

Rhinokonjunktivitis allergica

☐

Endogenes Ekzem

☐

Mundatmung/Schnarchen

☐

Kontaktallergie

☐

Acanthosis nigricans

☐

Struma

☐

Skelettsystem auffällig

☐

Körperliche Untersuchung auffällig

☐

Fragen an d. Jugendl.:

ja wDe

Schilddrüsenerkr. In der Familie

☐ ☐ ☐

Std. körperliche Aktivität pro Tag

<1 1-3 >3

Stunden TV / PC pro Tag

<1 1-3 >3

Ärztliche Bemerkungen:

Altersgemäßer Impfstatus laut STIKO-Empfehlung:

Volständig

☐

Varzellen gehabt/geimpft

☐

keine Impfung

☐

Keuchhusten aufgefrischt

☐

Die Untersuchung ergab eine/n gesunde/n und altersgemäß entwickelte/n Jugendliche/n.

☐ ja

☐ nein

Entwurf: Dr. med. Katja Kerkhof, 05/2026

bvkj . Service
GmbH

J 2
16 - 17
Jahre

**Gesundheits-
Checkheft
für Kinder
und Jugendliche**

Ziel- und Schwerpunkte der Untersuchung:

- Pubertätsstörungen
- Risiko - Diabetes mellitus Typ 2
- Haltungsstörungen
- Metabolisches Syndrom
- Struma
- Sozialisationsstörungen
- Adipositas
- Verhaltensstörungen

Tanner-Stadien:

B 1	☐	G / PH 1		
B 2	☐	G / PH 2		
B 3	☐	G / PH 3		
B 4	☐	G / PH 4		
B 5	☐	G / PH 5		

Notizen:

Ziel- und Schwerpunkte der Primärprävention:

- Bewegung/Sportförderung
- Unfallprävention
- Gewaltprävention
- Problematischer Umgang mit Suchtmitteln in der Familie
- Allergieprävention
- Ernährungsberatung
- Sexualität / Antikonzipation / HIV
- UV-Schutz / Melanom-Prävention
- Medienberatung
- Partnerschaft und Familie
- Beratung zur Berufswahl

Mannheimer Jugendlichenfragebogen (MJF) für 12-16jährige zur J2

Name: _____ Alter: _____

ausgefüllt von: _____ am: _____

ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN

Kreuze bitte an, ob die unten aufgeführten Probleme bei Dir in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind. Mache bitte nur ein Kreuz in jeder Zeile, setze die Kreuze nur auf die Kreise, nicht in die Zwischenräume und lass bitte keine Frage aus. Solltest Du zur Zeit Medikamente erhalten, die Dein Verhalten verändern, beantworte bitte die Fragen so, wie Du Dich verhältst, wenn Du keine Medikamente einnimmst.

Ich ...	stimmt	stimmt nicht
1. habe Migräne	☐	☐
2. musste wegen Kopfschmerzen zum Arzt	☐	☐
3. leide unter asthmatischen Beschwerden oder einer chronischen Bronchitis	☐	☐
4. mache mir viele Sorgen über meine Gesundheit	☐	☐
5. habe manchmal nervöse Zuckungen (z.B. Blinzeltic, Zwickertic, Räuspertic)	☐	☐
6. kann schlecht einschlafen (d.h. liege mehr als eine Stunde wach)	☐	☐
7. wache häufig nachts auf und kann nur schlecht wieder einschlafen (liege mindestens eine Stunde wach)	☐	☐
8. muss bei starker Aufregung stottern	☐	☐
9. habe mehr als einmal im letzten halben Jahr ins Bett gemacht	☐	☐
10. habe mehr als einmal im letzten halben Jahr eingekotet	☐	☐
11. habe meistens nur wenig Appetit	☐	☐
12. bin sehr wählerisch beim Essen	☐	☐
13. habe ständig Angst, dick zu werden	☐	☐
14. habe aufgrund meines Essverhaltens mind. 7kg abgenommen und bin untergewichtig	☐	☐
15. habe mindestens 10kg Übergewicht	☐	☐
16. werde manchmal wegen meines Übergewichtes geärgert	☐	☐
17. habe mit meinen Eltern oft Streit	☐	☐
18. mache, was ich will, auch wenn meine Eltern anderer Ansicht sind	☐	☐
19. wurde wegen meines Verhaltens schon einmal vom Schulbesuch, einem Ausflug oder Landheimaufenthalt ausgeschlossen	☐	☐
20. schwänze manchmal die Schule	☐	☐
21. habe starke Angst davor, zur Schule zu gehen	☐	☐
22. streite mich fast jeden Tag mit meinen Geschwistern	☐	☐
23. dabei kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen, Quälereien oder Drohungen	☐	☐
24. werde von anderen Jugendlichen häufig geärgert, gehänselt, geprügelt	☐	☐
25. habe Angst vor anderen Jugendlichen	☐	☐
26. habe überhaupt keinen Kontakt zu anderen Jugendlichen	☐	☐
27. prügle mich manchmal mit anderen Kindern oder Jugendlichen	☐	☐
28. wechsle häufig meine Freunde	☐	☐
29. bin in der Schule leicht ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐
30. bin bei den Hausaufgaben sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐

Ich ...

	stimmt	stimmt nicht
31. bin bei Regelspielen (Karten- oder Brettspiele) sehr ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐
32. bin in der Schule sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
33. bin bei den Hausaufgaben sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
34. bin bei Regelspielen (Karten- oder Brettspiele) sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
35. bin im Straßenverkehr oft unvorsichtig und riskant in meinem Verhalten	☐	☐
36. bin beim Spielen oft vorschnell, unvorsichtig u. riskant in meinem Verhalten	☐	☐
37. bin beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause oft sehr unüberlegt u. vorschnell	☐	☐
38. habe fast täglich einen Wutanfall	☐	☐
39. bin ängstlich, mache mir viele Sorgen über zukünftige Ereignisse (z.B. Klassenarbeiten, unangenehme Aufgaben)	☐	☐
40. werde dann manchmal vor lauter Aufregung „krank“	☐	☐
41.-45. habe panische Angst		
41. -vor Spinnen, Mäusen, Hunden oder Ratten	☐	☐
42. -allein zuhause zu bleiben	☐	☐
43. -vor fremden Menschen (z.B. bei einer Einnäddung)	☐	☐
44. -vor Blitz, Donner oder Dunkelheit	☐	☐
45. -vor dem Zahnarzt, Spritzen, Blut oder Verletzungen	☐	☐
46. bin schon fast übertrieben ordentlich	☐	☐
47. wasche mir oft die Hände, obwohl sie längst sauber sind	☐	☐
48. kontrolliere bestimmte Dinge mehrmals hintereinander innerhalb weniger Minuten nach (z.B. dass Türen oder Fenster verschlossen sind, die Schultasche gepackt ist)	☐	☐
49. kaue oder reiße so stark die Fingernägel, dass es häufiger zu blutenden Verletzungen kommt oder das Nagelbett bereits teilweise frei liegt	☐	☐
50. bin mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen	☐	☐
51. diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis	☐	☐
52. bin nur schwer auf andere Gedanken zu bringen, wenn ich traurig bin	☐	☐
53. war schon einmal mind. 2 Wochen am Stück traurig oder niedergeschlagen	☐	☐
54. habe schon einmal ernsthaft daran gedacht, mich umzubringen	☐	☐
55. rauche mind. 1 Schachtel Zigaretten pro Woche	☐	☐
56. trinke mehrmals pro Woche Alkohol	☐	☐
57. bin mehrmals pro Monat angetrunken	☐	☐
58. habe zuhause oder außerhalb schon einmal etwas Wertvolleres (Wert größer 30 €) gestohlen	☐	☐
59. habe schon mindestens fünfmal wertvollere Dinge entwendet	☐	☐
60. habe schon einmal mit Absicht Dinge, die mir nicht gehören, zerstört oder beschädigt	☐	☐
61. dabei ist ein Schaden von mindestens 30 € entstanden	☐	☐
62. bin schon von zu Hause weggelaufen	☐	☐
63. habe folgende, oben nicht genannte Probleme:		