

## J1. Eine klare Sache.

Entscheide dich, ob du mit deiner Mutter, deinem Vater oder allein 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!**

## J1. Streng vertraulich.

Deine Ärztin oder dein Arzt 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!**

Das heißt 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 des Gesprächs ganz klar, dass alles, was du erzählst, absolut vertraulich bleiben soll.



**Alles fit?**

### Weitere Informationen findest du unter:

- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- [www.kbv.de](http://www.kbv.de)

## J1: Die Jugendgesundheitsuntersuchung

UNTERSUCHUNG - IMPFUNG - BERATUNG  
...streng vertraulich!

**Landratsamt Göppingen**  
Gesundheitsamt  
Wilhelm-Busch-Weg 1  
73033 Göppingen

Telefon 07161 202-5370  
Telefax 07161 202-5390  
E-Mail [gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de](mailto:gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de)

[www.landkreis-goeppingen.de](http://www.landkreis-goeppingen.de)

Landratsamt Göppingen  
Gesundheitsamt

## J1. Der Gesundheitscheck.

### 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?

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.

Die J1 ist für 12-14jährige Jugendliche.

Du kannst sie beim Kinder- oder Jugendarzt, beim Hausarzt oder Internisten machen lassen.

Die J1 ist kostenlos und vertraulich – du brauchst nur deine Krankenversicherungskarte.

## Bist du reif für die J1?

### Alles Fit? Mach' den Test!

Fühlst du dich von der Schule gestresst?

Ja  Nein

Hast du häufig Streit mit deinen Eltern?

Ja  Nein

Fühlst du dich oft erschöpft und müde?

Ja  Nein

Wärst du gerne sportlicher, stärker, ausdauernder?

Ja  Nein

Leidest du häufig unter Kopfschmerzen?

Ja  Nein

Hast du einen Partner / eine Partnerin und möchtest du dich über Verhütung informieren?

Ja  Nein

Geht dir, nachdem du eine Treppe hochgerannt bist, gleich die Luft aus?

Ja  Nein

Fühlst du dich manchmal unwohl in deiner Haut oder bist du unzufrieden mit deinem Körper?

Ja  Nein

Machst du dir Sorgen über deine Entwicklung oder deinen Körper?

Ja  Nein

## Auflösung:

Wenn du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, lohnt es sich bereits, zur J1 zu gehen!

Dort informiert dich deine Ärztin oder dein Arzt 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 alles fragen, was du über dich und deinen Körper wissen möchtest!**

**Frag nach! Deine Ärztin oder dein Arzt kennen sich aus!**

**J1!**

**Worauf wartest du noch?**

