



Information zur Vorsorgeuntersuchung J1

Liebe Eltern, liebe Patientin, lieber Patient!

Sie haben einen Termin zur J1-Vorsorgeuntersuchung vereinbart.

Die **J1 wird im Alter von 12-14 Jahren** durchgeführt von den Krankenkassen komplett übernommen. Sie beinhaltet einen umfassenden Gesundheitscheck: Größe, Gewicht und Blutdruck werden gemessen, Organe, Skelett sowie Sinnesfunktionen untersucht und die pubertäre Entwicklung beurteilt. In unserer Praxis bieten wir zudem Laboruntersuchungen an: mit Urin- und Blutproben lassen sich etwa Cholesterinwerte, Blutzucker, Schilddrüsenhormone, Blutbild und Eisenstatus bestimmen. So erkennen wir Risikofaktoren wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen oder einen Eisenmangel und können bei Bedarf rechtzeitig handeln.

Neben der körperlichen Untersuchung legen wir viel Wert auf das seelische Wohlbefinden: In einem vertraulichen Gespräch können Jugendliche offen über Themen wie Schule, Familie, Freundschaften, Verhalten, Sexualität, Verhütung oder Suchtprävention sprechen. Außerdem überprüfen wir den Impfstatus. Zu dem J1-Termin sind noch einige Impfungen vorgesehen, über die wir sie auch in diesem Infoblatt informieren.

Zur Buchung: Nach unserer Erfahrung möchten sich **männliche Jugendliche lieber von einem Arzt und weibliche Jugendliche bevorzugt von einer Ärztin** untersuchen lassen; wir bitten Sie dies bei der Buchung zu beachten und ggf. noch abzuändern. Zum Termin selbst sollten Sie Ihr Kind begleiten; Gespräch und Untersuchung können dann auf Wunsch auch ohne Ihre Anwesenheit erfolgen. Wir empfehlen, dass Sie dies vorher gemeinsam zu besprechen und festlegen.

Bitte denken Sie daran, ca. eine Woche vor dem Termin zu einer Blutentnahme zu kommen: Sie bzw. Ihr Kind können dazu unangemeldet zwischen 9:00 und 10:30 in die Praxis erscheinen. Bitte Nüchternheit vor der Blutuntersuchung einhalten, d.h.: kein Frühstück, kein Kaffee, kein Tee, keine zuckerhaltigen Getränke, etc. Ausschließlich Wasser am Morgen der Blutentnahme!!

Im Folgenden haben wir weiteres Infomaterial zu dem Termin für Sie zusammengestellt. Dazu gehören auch Fragebögen, die uns sehr dabei helfen, die Entwicklung Ihres Kindes optimal zu beurteilen. Die Beantwortung dieser Fragen ist natürlich freiwillig und unterliegt wie üblich der ärztlichen Schweigepflicht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die aufgelisteten Dokumente:

- **Eltern-Fragebogen zur Vorsorge-Untersuchung J1**
- **Patienten-Fragebogen zur Vorsorgeuntersuchung J1**
- **Fragebogen zur seelischen Gesundheit**
- Informationen zu Impfungen (inkl. Einverständniserklärung)
- Informationen zu Vitamin D
- Hinweise zu Medienkonsum und Bildschirmzeit

Alle Formulare haben wir noch in einem separaten ***J1-Formularpaket** zusammengefasst – dies erleichtert das Ausdrucken und spart Papier.

Bitte nehmen Sie sich **vor Ihrem Termin** etwas Zeit, um die Unterlagen in Ruhe durchzusehen und die Dokumente möglichst gemeinsam auszufüllen.

Die Fragebögen liefern uns wichtige Informationen und dienen als Grundlage für das Gespräch und die Untersuchung. Am besten, Sie füllen diese in Ruhe zuhause aus und **bringen sie dann zum Termin mit.**

Quellen für weiterführende Informationen

<https://www.j1-info.de/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/j1-untersuchung/>

<https://www.kbv.de/praxis/patientenversorgung/praevention/kinder-jugenduntersuchungen>

<https://www.impfen.de/wissenswelt/jugenduntersuchung/>

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge/teenager-j1-bis-j2/j1-wichtige-vorsorge-fuer-jugendliche/>

Checkliste J1-Vorsorgeuntersuchung

- ☐ Versicherungskarte der Krankenkasse mitgenommen?
- ☐ Blutentnahme ca. eine Woche vor J1 - geplant und erfolgt?
- ☐ J1-Elternfragebogen – ausgefüllt & mitgenommen?
- ☐ J1-Patientenfragebogen – ausgefüllt & mitgenommen?
- ☐ J1-Fragebogen zur seelischen Gesundheit – ausgefüllt & mitgenommen?
- ☐ Impfpass mitgenommen?
- ☐ Impfeinwilligung -ausgefüllt und mitgenommen?
- ☐ Ggf. ärztliche Befunde, die wir noch nicht kennen mitgenommen?

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, am besten Sie schreiben uns eine Email oder rufen an.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Online-
Termine
Doctolib



Diese Fragen beantworten deine Eltern

Heute klagen viele der 13- bis 15-Jährigen über Probleme am Skelettsystem. Bei etwa 15 Prozent der Teenager zeigen sich Auffälligkeiten wie Konzentrationsschwäche, Leistungsschwierigkeiten, Persönlichkeitsdefizite und Motivationsprobleme. Auch Drogenprobleme und Essstörungen beginnen oft in dieser Zeit.

Die **J1-Untersuchung** gehört zu den **kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen** für Ihr Kind im Alter von 13 bis 15 Jahren.

Sie soll zeigen, ob die körperliche Entwicklung in der Pubertät normal verläuft. Zudem wird auch die seelische Situation der Heranwachsenden beleuchtet. In der Pubertät beginnen die Jugendlichen meist, sich von den Eltern zu lösen. Oft ist es besser, wenn die Jugendlichen allein zur Untersuchung kommen. Am besten fragen Sie Ihr Kind. Gerne sind wir bereit, uns mit Ihnen zu einem getrennten Gesprächstermin zu verabreden.

Mit dem vorliegenden Fragebogen können Sie die Vorbereitung auf die wichtige J1-Untersuchung erleichtern und uns wesentliche Informationen für diese Untersuchung geben.

Familie

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Hat Ihr Kind Geschwister? Wie viele? _____

Liegt eine besondere familiäre Situation vor? Eltern getrennt? ☐ Ja ☐ Nein

Ist ein Elternteil verstorben? ☐ Ja ☐ Nein

Ist ein Elternteil alleinerziehend? Kind lebt ☐ bei der Mutter ☐ beim Vater

Anmerkung: _____

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn ein eigenes Zimmer? ☐ Ja ☐ Nein

Gibt es häufig Anlass zu Auseinandersetzungen? ☐ Nein ☐ Ja

Anlass: _____

Wie schätzen Sie das Vertrauensverhältnis zu Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein? _____ (Skala von 1 bis 6; 1=starkes Vertrauen, 6=geringes Vertrauen)

Rauchen Sie? Mutter: ☐ Ja ☐ Nein Vater: ☐ Ja ☐ Nein

Gesundheit des Jugendlichen

Sind im Verlauf der Entwicklung Probleme aufgetreten?

☐ Kleinkindalter ☐ Kindergartenalter ☐ Schulzeit

Wenn ja, welche? _____

Liegen bekannte Erkrankungen/Behinderungen vor?

☐ Beim Kind ☐ Bei den Eltern ☐ Bei den Geschwistern ☐ Bei den Großeltern

Wenn ja, welche? _____

Gab es bei Ihrem Kind bisher Operationen? Wenn ja, welche? _____

Nimmt Ihre Tochter/Ihr Sohn regelmäßig Medikamente ein? ☐ Nein ☐ Ja Folgende: _____

Wurden bei Ihrem Kind alle erforderlichen Impfungen durchgeführt? Bitte unbedingt den Impfausweis mitbringen!

☐ Ja ☐ Nein ☐ Nicht bekannt

Verhaltensauffälligkeiten

Bei der Sprache

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Bei der seelischen Entwicklung

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Im Umgang mit Anderen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Schwierigkeiten in der Schule

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Störungen/Schwierigkeiten beim Lernen, Konzentrationsstörungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Schlafstörungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Essstörungen, Gewichtsprobleme

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Angstzustände

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Seh- und/oder Hörbehinderungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Probleme mit Suchtmitteln (Alkohol, Rauchen, Drogen)

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Allgemeine Entwicklung

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn **besondere Talente/Interessen?** ☐ Nein ☐ Ja Folgende: _____

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn **Hobbys?** ☐ Nein ☐ Ja Folgende: _____

Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn **sportlich aktiv?** ☐ Nein ☐ Ja Sportarten: _____

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn **gleichaltrige Freunde?** ☐ Nein ☐ Ja

Sind Sie mit der **Entwicklung** Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zufrieden? _____ (Skala von 1 bis 6; 1=sehr, 6=überhaupt nicht)

Sind Sie mit dem **schulischen Werdegang** Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zufrieden? _____ (Skala von 1 bis 6; 1=sehr, 6=überhaupt nicht)

Welche Fragen würden Sie gerne mit uns besprechen? _____

Warum zur J1 gehen?

Die meisten Jugendlichen sind in einer guten körperlichen Verfassung, doch heißt „jung sein“ nicht immer auch „gesund sein“. Einige gesundheitliche Probleme wie z. B. Allergien, Schilddrüsenerkrankungen, Störungen der Pubertätsentwicklung, Übergewicht oder Magersucht, Hautprobleme, Haltungsschäden sowie psychische Störungen oder Suchtprobleme können auch in dieser Altersgruppe bereits vorkommen.

Früh und rechtzeitig erkannt, lassen sich Spätschäden vielfach vermeiden und Fehlentwicklungen häufig noch behandeln, die sich im Erwachsenenalter nicht mehr beheben lassen. Daher hat man 1998 die Jugendgesundheitsuntersuchung **J1** als Kassenleistung eingeführt.

Diese Vorsorgeuntersuchung ist ein wichtiger, kostenloser Gesundheitscheck für Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren.

Was passiert bei der J1?

Die **J1** wird vom Kinder- und Jugendarzt oder dem Hausarzt durchgeführt und ist mehr als eine rein körperliche Untersuchung. Die **J1** ist auch ein Angebot zum Gespräch. Unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht können die Jugendlichen mit einer unabhängigen und fachkundigen Person

Fragen zu Verhütung, Gesundheitsproblemen, Drogenkonsum, Ernährung, Problemen in der Schule oder im Elternhaus besprechen. Die Jugendlichen können allein, mit ihren Eltern oder auch mit Freunden kommen.

Ablauf der J1

- Terminabsprache
- Ausfüllen der Fragebögen für die Jugendlichen und für die Eltern
- Überprüfen des Impfausweises: Ist der Impfschutz ausreichend?

Körperliche Untersuchung:

- Messen von Blutdruck und Puls
- Feststellen des Gewichts, der Körpergröße, des BMI und der körperlichen Entwicklung
- Abhören der Lunge, Überprüfung der Atmung
- Kontrolle der Schilddrüse
- Untersuchung des Skelettsystems und der Muskulatur (Haltungsschäden)
- Untersuchung der Haut
- Blut- und Urinuntersuchung
- Hör- und Sehtest

Gespräch/Beratung für die Jugendlichen und die Eltern, ggf. auch getrennt:

- Besprechung chronischer Erkrankungen
- Impfberatung; Aufklärung zu erforderlichen Impfungen und Nachimpfungen, zum Beispiel gegen Pertussis (Keuchhusten) und HPV (Gebärmutterhalskrebs)
- Klärung der Jodprophylaxe (Schilddrüse, Kropfbildung)
- Abklärung von Problemen in der Schule, Familie, im Freundeskreis
- Fragen zur Pubertätsentwicklung, wenn gewünscht auch zur Sexualaufklärung, Verhütung
- Fragen zu Medikamenteneinnahme, Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum
- Fragen zu Ernährung und Essgewohnheiten
- Besprechung seelischer Probleme

Was bringt man zur Untersuchung mit?

- Chipkarte der Krankenkasse
- Gelbes Vorsorgeuntersuchungsheft (falls vorhanden)
- Impfausweis
- Fragebogen (kann evtl. auch in der Praxis ausgefüllt werden)

An die Eltern:

Es ist durchaus möglich, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn allein zur **J1** gehen möchte, um sich mit dem Arzt über Fragen und Sorgen auszutauschen.

Ein Gespräch mit einer Vertrauensperson außerhalb des Familien- und Freundeskreises kann sehr wichtig sein.

Der Arzt unterliegt bei diesem Gespräch der Schweigepflicht.

Sie selbst haben natürlich auch die Möglichkeit, sich mit dem Arzt zu unterhalten und die aus dem Untersuchungsergebnis resultierenden Maßnahmen gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn zu besprechen.

Diese Fragen beantwortest du selbst

Der **J1-Gesundheitscheck** ist nicht nur eine Gelegenheit, um festzustellen, ob du gesund bist, er ist auch ein Angebot zum Gespräch und zum Austausch mit dem Arzt.
Dein Körper verändert sich zurzeit stark. Er ist erwachsener. In deinem Alter können gesundheitliche Probleme auftreten, die

für deine weitere Entwicklung nicht unwichtig sind und die der Arzt bei der **J1-Untersuchung** erkennen kann.
Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen, damit dein Arzt bei der Untersuchung und dem Beratungsgespräch besonders gut auf dich eingehen kann.

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Schule

Welche Schule besuchst du? _____ Klasse: _____
Bist du mit der Schule/den Lehrern/deinen Leistungen zufrieden? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
Fühlst du dich in der Schule und in deiner Klasse wohl? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
Gibt es Probleme in der Schule? ☐ Nein ☐ Ja Welche? _____

Familie

Kommst du gut klar mit:
• deinen Eltern? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
• deinen Geschwistern? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
Kannst du mit deinen Eltern über Probleme reden? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Selten

Freunde

Hast du Freunde in deinem Alter? ☐ Ja ☐ Nein
Kannst du mit deinen Freunden über Probleme reden? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Selten



Gesundheit

Fühlst du dich gesund? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
Hast du in der letzten Zeit körperliche Beschwerden?
Wenn ja, welche? _____
Sind Erkrankungen oder Allergien bei dir bekannt?
Wenn ja, welche? _____
Hast du Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen?
☐ Ja ☐ Nein

Warum geht es dir nicht gut? _____
Nimmst du regelmäßig Medikamente ein? ☐ Nein ☐ Ja Welche? _____
Hast du Ängste? Wenn ja, welche? _____

Sport

Betreibst du neben dem Schulsport Sport?
☐ Nein ☐ Ja Welchen? _____

Deine Einschätzung

Bist du eher ☐ Fröhlich ☐ Traurig ☐ Ruhig ☐ Ausgelassen ☐ Aggressiv
Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? ☐ Zufrieden ☐ Geht so ☐ Unzufrieden



Deine Einschätzung zu Suchtmitteln (falls du etwas dazu sagen möchtest)

• Zigaretten: ☐ Nein, danke ☐ Ich rauche selbst ☐ Freunde rauchen
• Alkohol: ☐ Nein, danke ☐ Hin und wieder ☐ Häufig
• Drogen: ☐ Nein, danke ☐ Schon probiert ☐ Freunde probieren

Dein Kommentar: _____
Dein Kommentar: _____
Dein Kommentar: _____

Womit verbringst du den größten Teil deiner Freizeit?

☐ Hobbys Welche? _____
☐ Freunde ☐ Familie ☐ Computer spielen/chatten ☐ Fernsehen ☐ Rumhängen, relaxen, chillen ☐ Anderes

Wie zufrieden bist du mit deiner körperlichen Entwicklung, deiner Größe, deinem Gewicht?

☐ Zufrieden ☐ Geht so ☐ Unzufrieden Wenn ja: Warum? _____

Fragen an deinen Arzt/deine Ärztin

Markiere die Themen, über die du mit mir sprechen möchtest. Das Gespräch mit dir unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

☐ Fragen zu deiner Gesundheit, zu bestimmten Beschwerden ☐ Fragen zu Medikamenten, Alkohol, Drogen, Rauchen oder Sucht
☐ Fragen zu anstehenden Impfungen (z. B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs) ☐ Ernährungsfragen, -tipps
☐ Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, die dich belasten ☐ Probleme in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis
☐ Fragen zur körperlichen Entwicklung, Pubertät, Aufklärung, Sexualität, Verhütung

Was passiert bei der J1?

Die **J1** wird vom Kinder- und Jugendarzt oder dem Hausarzt durchgeführt und ist mehr als eine rein körperliche Untersuchung. Die **J1** ist auch ein Angebot zum Gespräch. Unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht kannst du mit einer unabhängigen und

fachkundigen Person Fragen zu Verhütung, Gesundheitsproblemen, Drogenkonsum, Ernährung, Problemen in der Schule oder im Elternhaus besprechen. Du kannst allein, mit deinen Eltern oder auch mit Freunden kommen.

J1

Ablauf der J1

- Terminabsprache
- Ausfüllen der Fragebögen für die Jugendlichen und für die Eltern
- Überprüfen des Impfausweises: Ist der Impfschutz ausreichend?

Körperliche Untersuchung:

- Messen von Blutdruck und Puls
- Feststellen des Gewichts, der Körpergröße, des BMI und der körperlichen Entwicklung
- Abhören der Lunge, Überprüfung der Atmung
- Kontrolle der Schilddrüse
- Untersuchung des Skelettsystems und der Muskulatur (Haltungsschäden)
- Untersuchung der Haut
- Blut- und Urinuntersuchung
- Hör- und Sehtest

Mit dem Arzt kannst du ein vertrauliches Gespräch über deine Fragen, Sorgen und Probleme führen.

Das Beratungsgespräch unterliegt der Schweigepflicht, auch wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist. Es liegt an dir, zu entscheiden, ob du ein abschließendes Arztgespräch allein, gemeinsam mit deinen Eltern oder mit einem Elternteil führen möchtest.

Infos zu Impfungen

Impfungen schützen nicht nur den Geimpften selbst vor schweren Infektionen, sondern auch Freunde, die Familie und Kleinkinder in der Umgebung. Später schützen junge Eltern ihre Neugeborenen. Daher ist es bei der J1 wichtig zu überprüfen, ob der Impfschutz, z. B. gegen Keuchhusten, Hepatitis B, Masern, Mumps oder Röteln, ausreicht.

Außerdem gibt es eine Impfung, die vor Krebserkrankungen schützen kann, die durch bestimmte Viren (Humane papillomviren) verursacht werden. Am besten ist es, geimpft zu sein, bevor man mit dem Virus in Kontakt kommt. Die STI-KO* empfiehlt die Impfung für Mädchen, junge Frauen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Spätestens bis zum Alter von 17 Jahren sollten versäumte Impfungen gegen HPV nachgeholt werden. Die Kosten der Impfung werden von der Krankenkasse übernommen, wenn die Impfung bis zum 18. Geburtstag erfolgt ist. Sprich mit deinem Arzt darüber!

Klick doch mal rein!

www.kinderaerzte-im-netz.de

* Die Ständige Impfkommission ist ein unabhängiges Expertengremium am Robert Koch-Institut in Berlin, das auf Veranlassung des Bundesgesundheitsministeriums die aktuellen Impfempfehlungen erarbeitet.

Fragebogen zur seelischen Gesundheit (DesTeen)

Name _____

Geburtsdatum _____

Unten stehen einige Sätze zu Gefühlen oder Gedanken, die Du vielleicht in den letzten beiden Wochen gehabt hast.

Kreuze bitte genau das Kästchen an, das am besten dazu passt, wie Du Dich gefühlt hast.

Hier ist ein Beispiel, an dem Du das Ankreuzen üben kannst:

- ☐ Ich langweile mich nicht mehr als sonst.
- ☐ Ich langweile mich etwas häufiger als sonst.
- ☐ Mir ist viel häufiger langweilig als nicht langweilig.
- ☐ Mir ist ständig langweilig.

Wichtig ist, dass Du Deine Antworten immer auf die letzten beiden Wochen und nicht nur auf heute beziehst.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten.

Los geht's!

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | ☐ Ich bin fast immer gut gelaunt. | 0 |
| | ☐ Ich bin häufig gut gelaunt. | 1 |
| | ☐ Ich bin selten gut gelaunt. | 2 |
| | ☐ Ich bin nie gut gelaunt | 3 |
| 2. | ☐ Es fällt mir leicht, Dinge anzufangen. | 0 |
| | ☐ Es fällt mir etwas schwerer als sonst, Dinge anzufangen. | 1 |
| | ☐ Es fällt mir viel schwerer als sonst, Dinge anzufangen. | 2 |
| | ☐ Ich schaffe es kaum noch, Dinge anzufangen. | 3 |
| 3. | ☐ Ich schaffe es nicht, mich auf etwas zu konzentrieren. | 3 |
| | ☐ Ich bin viel unkonzentrierter als sonst. | 2 |
| | ☐ Ich bin etwas unkonzentrierter als sonst. | 1 |
| | ☐ Ich bin so konzentriert wie sonst. | 0 |
| 4. | ☐ Mir machen gar keine Dinge mehr Spaß. | 3 |
| | ☐ Mir machen kaum noch Dinge Spaß. | 2 |
| | ☐ Mir machen wenige Dinge Spaß. | 1 |
| | ☐ Mir machen viele Dinge Spaß. | 0 |
| 5. | ☐ Ich bin genauso toll wie andere. | 0 |
| | ☐ Ich zweifle manchmal daran, dass ich genauso toll bin wie andere. | 1 |
| | ☐ Im Vergleich zu anderen bin ich eher unbedeutend. | 2 |
| | ☐ Ich bin völlig unbedeutend. | 3 |

- | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|
| 6. | ☐ | Immer wenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle. | 3 |
| | ☐ | Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe. | 2 |
| | ☐ | Ich habe manchmal Schuldgefühle. | 1 |
| | ☐ | Ich habe fast nie Schuldgefühle. | 0 |
| 7. | ☐ | Viele Dinge gelingen mir. | 0 |
| | ☐ | Früher hatte ich öfter das Gefühl, dass mir die Dinge gelingen. | 1 |
| | ☐ | Sehr selten habe ich das Gefühl etwas richtig zu machen. | 2 |
| | ☐ | Ich mache alles falsch. | 3 |
| 8. | ☐ | Ich glaube nicht, dass jemand mich mag. | 3 |
| | ☐ | Ich glaube nur selten, dass andere mich mögen. | 2 |
| | ☐ | Früher hatte ich häufiger das Gefühl, dass andere mich mögen. | 1 |
| | ☐ | Andere Menschen mögen mich. | 0 |
| 9. | ☐ | Ich mache mir keine Sorgen über die Zukunft. | 0 |
| | ☐ | Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir manchmal Sorgen. | 1 |
| | ☐ | Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir oft Sorgen. | 2 |
| | ☐ | Ich mache mir ständig Sorgen über die Zukunft. | 3 |
| 10. | ☐ | Ich bin bei jeder noch so kleinen Gelegenheit genervt. | 3 |
| | ☐ | Ich bin viel schneller genervt als sonst. | 2 |
| | ☐ | Ich bin etwas schneller genervt als sonst. | 1 |
| | ☐ | Ich bin genauso ausgeglichen wie sonst. | 0 |
| 11. | ☐ | Ich fühle mich den ganzen Tag lang schlapp. | 3 |
| | ☐ | Ich bin viel schlapper als sonst. | 2 |
| | ☐ | Ich bin etwas schlapper als sonst. | 1 |
| | ☐ | Ich fühle mich so fit wie sonst. | 0 |
| 12. | ☐ | Es gibt viele Sachen, die mich interessieren. | 0 |
| | ☐ | Es gibt einige Sachen, die mich interessieren. | 1 |
| | ☐ | Es gibt kaum Sachen, die mich interessieren. | 2 |
| | ☐ | Nichts interessiert mich wirklich. | 3 |
| 13. | ☐ | Ich bin ständig traurig. | 3 |
| | ☐ | Ich bin häufig traurig, auch ohne Grund. | 2 |
| | ☐ | Ich bin manchmal traurig. | 1 |
| | ☐ | Ich bin fast nie traurig. | 0 |
| 14. | ☐ | Ich habe viele gute Freunde. | 0 |
| | ☐ | Ich habe einige Freunde. | 1 |
| | ☐ | Ich habe kaum Freunde und fühle mich oft allein. | 2 |
| | ☐ | Ich fühle mich sehr allein. | 3 |

Informationen zu Impfungen

Impfungen zählen zu den größten Errungenschaften der modernen Medizin und sind eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen zum Schutz vor teils schweren und lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Sie sind ein zentraler Bestandteil unserer kinderärztlichen Tätigkeit und tragen wesentlich zur Gesundheit Ihres Kindes bei.

Schutz für Ihr Kind und andere

Impfungen schützen nicht nur Ihr eigenes Kind, sondern auch Menschen in seinem Umfeld, die aus medizinischen Gründen noch nicht selbst geimpft werden können oder besonders gefährdet sind. Dieser Gemeinschaftsschutz ist insbesondere für Säuglinge, chronisch kranke Kinder und immungeschwächte Menschen von großer Bedeutung. Auch für Eltern ist es sinnvoll, den eigenen Impfstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.

STIKO-Empfehlungen

In Deutschland werden Impfeempfehlungen von der Ständigen Impfkommission (STIKO), einem unabhängigen Expertengremium, erarbeitet. Sie beruhen auf wissenschaftlichen Daten zu Wirksamkeit, Sicherheit und Nutzen der Impfungen und werden regelmäßig aktualisiert. Wir orientieren uns in unserer Praxis an den aktuellen STIKO-Empfehlungen und halten die empfohlenen Impfungen für medizinisch sinnvoll, sicher und wichtig zum Schutz Ihres Kindes.

Häufig sucht man zunächst im Internet nach Informationen. Gerade zu diesem Thema finden sich dort viele Artikel. Dabei ist es oft nicht leicht zu unterscheiden, wie seriös diese Informationen sind. Achten Sie deshalb möglichst darauf, ob Aussagen nachvollziehbar dargestellt und durch verlässliche Quellen belegt sind. Eine gute Orientierung bieten dabei die Informationsseiten des [Vaccine Safety Net](#), eines internationalen Netzwerks besonders vertrauenswürdiger Impf-Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Zu den deutschsprachigen Angeboten gehören unter anderem das [Robert Koch-Institut](#), das [Paul-Ehrlich-Institut](#), der [Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte](#) sowie [Impfkontrolle.de](#).

Die STIKO-Empfehlungen werden nicht nur regelmäßig überprüft, sondern bei neuer Datenlage und veränderter Infektionslage auch angepasst. Neue Empfehlungen kommen hinzu, andere verlieren im Lauf der Zeit an Bedeutung. Beispiele dafür sind die relativ neue RSV-Prophylaxe im Säuglingsalter und die neue Empfehlung zur Meningokokken-ACWY-Impfung für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren; Nachholimpfungen werden bis zum 25. Geburtstag empfohlen.

In Deutschland gibt es keine allgemeine Impfpflicht. Für Masern ist ein ausreichender Schutz beim Besuch von Kita, Kindertagespflege und Schule sowie in bestimmten Gesundheitseinrichtungen jedoch gesetzlich vorgeschrieben. Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit, sondern hochansteckend und können schwer (bis tödlich) verlaufen. Sie gefährden nicht nur das erkrankte Kind selbst, sondern auch andere - insbesondere schutzbedürftige - Menschen. Deshalb ist ein vollständiger und gut dokumentierter Impfschutz besonders wichtig. Den notwendigen Nachweis für Kita oder Schule bescheinigen wir Ihnen bei Bedarf selbstverständlich gerne.

Kostenübernahme

Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Die Impfstoffe sind in unserer Praxis in der Regel vorrätig.

Impfreaktionen und Verträglichkeit

Moderne Impfstoffe sind insgesamt sehr gut verträglich. Häufige Impfreaktionen sind meist mild und vorübergehend, zum Beispiel Fieber, leichte Schmerzen oder Rötungen an der Einstichstelle, gelegentlich auch Müdigkeit, Mattigkeit oder Unwohlsein. Länger anhaltende Beschwerden oder schwerwiegende Impfkomplicationen sind insgesamt sehr selten. Verdachtsfälle auf relevante Impfkomplicationen müssen ärztlich gemeldet werden; dieser Verpflichtung kommen wir selbstverständlich sorgfältig nach.

Bei Bedarf kann nach einer Impfung Paracetamol in altersgerechter Dosierung verabreicht werden. Bei der Meningokokken-B-Impfung wird in den ersten 24 Stunden sogar eine vorbeugende Gabe von 2-3 Dosen Ibuprofen empfohlen. Sollten Beschwerden ungewöhnlich stark ausfallen oder länger anhalten, sprechen Sie uns bitte an.

Impfungen bei den Vorsorgen

Viele Impfungen lassen sich sinnvoll mit den Vorsorgeuntersuchungen verbinden. Das hilft, den Überblick zu behalten, unnötige zusätzliche Termine zu vermeiden und anstehende Impfungen rechtzeitig zu besprechen. Gerade im ersten Lebensjahr, in dem viele Entwicklungsschritte und mehrere Impfungen anstehen, ist diese Verbindung besonders hilfreich. Auch bei notwendigen Terminverschiebungen können die empfohlenen Mindestabstände in der Regel gut eingehalten werden.

Unser Impfplan in der Praxis Kind & Herz

		Alter in Monaten							Alter in Jahren				
Alter		2	3	4	5-6	11	12	13-14	16-23	2-4	5	6	12-14
Vorsorge			U4		U5	U6			U7	U7a/U8	U9		J1
Impfung	Rotaviren ^a	G1 ^a	G2										
	Tetanus ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Diphtherie ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Pertussis ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Poliomyelitis ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						A2
	Hib ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						
	Hepatitis B ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						
	Pneumokokken ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d			Chron. Erkrankungen: PCV20 (1x) ^e			
	Meningigits B	G1		G2 ^c				G3 ^d					
	Masern					G1		G2					
	Mumps					G1		G2					
	Röteln					G1		G2					
	Varizellen					G1		G2					
	HPV												G1
Meningitis ACWY													G1

	Geplanter Zeitpunkt
	Zeitraum für mögliche Impfungen
	Impfung noch nicht möglich / nicht mehr indiziert bzw. kontraindiziert ^a

■ ■ ■ Kombinations-Impfstoffe

G = Grundimmunisierung

A = Auffrischimpfung

^aErste Impfung ab 6 Wochen - spätestens bis 16. Woche, 2. Impfung vor 24. Woche

^bFrühgeborene (<37+0 SSW) 3+1 Schema mit zusätzlicher Impfung im Alter von 3 Monaten

^cMindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 2 Monate

^dMindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 6 Monate

^eMindestabstand zwischen PCV 13/15 zu PCV20: 12 Monate

^fImpfabstand G1 u. G2 min. 5 Monate; bei Impfung ab 15 Jahren 3 Impfungen (0,1-2, 6 Monate)

Kombinationsimpfstoffe

Viele empfohlene Impfungen werden als Kombinationsimpfstoffe verabreicht, zum Beispiel die Sechsfach-Impfung im Säuglingsalter oder die MMR-/MMRV-Impfung. Sie ermöglichen einen frühzeitigen und umfassenden Schutz mit weniger Injektionen. So lässt sich die Belastung für Ihr Kind möglichst geringhalten.

Die häufig geäußerte Sorge, Kombinationsimpfstoffe könnten das kindliche Immunsystem überfordern, ist nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand und auch nach unseren eigenen langjährigen Erfahrungen unbegründet. Sie sind ebenso wirksam wie die entsprechenden Einzelimpfstoffe.

Alle Impfstoffe, die wir verwenden, sind quecksilberfrei (thiomersal-frei).

Zusätzliche Impfungen

Bei Fragen zu zusätzlichen Impfungen außerhalb des allgemeinen Leistungskatalogs, etwa zu Reiseimpfungen oder Nachholimpfungen, beraten wir Sie gerne. Bitte klären Sie möglichst vorab mit Ihrer Krankenkasse, ob die entstehenden Kosten ganz oder teilweise übernommen werden. Da wir nicht alle Impfstoffe vorrätig haben, kann es im Einzelfall erforderlich sein, dass diese zunächst verordnet werden. Die Kosten für den Impfstoff und die Durchführung der Impfung sind dann gegebenenfalls zunächst von Ihnen zu übernehmen.

Bei Kindern und Jugendlichen mit bestimmten Vorerkrankungen, etwa komplexen angeborenen Herzfehlern oder Immundefekten, können darüber hinaus weitere Impfungen medizinisch angezeigt sein. Diese besprechen wir individuell mit Ihnen und führen sie selbstverständlich ebenfalls durch. Bei entsprechender Indikation werden die Kosten in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Einverständnis-Erklärung für Impfungen

Auf der kommenden Seite finden Sie eine Einverständnis-Erklärung für die von der **STIKO zur J1** (siehe Impfplan). Sie können das Formular gerne zu Hause ausdrucken und mitzubringen; es ist auch im J1-Formularpaket enthalten.

Natürlich besprechen wir dann nochmals vor Ort die vorgesehenen Impfungen und gehen gerne auf alle Fragen ein.

Weiterführende Informationen

- [Impfen-Info](#)
- [Robert Koch-Institut \(RKI\): Impfungen](#)
- [Paul-Ehrlich-Institut \(PEI\)](#)
- [Kinderärzte im Netz / BVKJ: Impfen](#)
- [Impfkontrolle.de](#)
- [WHO Vaccine Safety Net](#)

Bei allen Fragen rund um das Impfen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Einverständniserklärung zu Impfungen

PATIENT: _____ geb.: _____

Mein Arzt/ meine Ärztin hat mich über die nachfolgend gekennzeichnete(n) Krankheit(en) bzw. Krankheitserreger und über die Schutzimpfungen gegen diese Krankheiten informiert. Er/ Sie hat mir den Nutzen und Risiken dieser Schutzimpfung(en) erklärt, die Fälle, in denen die Schutzimpfung(en) nicht erfolgen sollen, geschildert und mich auf die möglichen Impfreaktionen und Impfkomplicationen hingewiesen. Er/Sie hat mich ferner über die Art und Weise der Durchführung der Impfung, über die Art des Impfstoffes und über Beginn und Dauer des Impfschutzes informiert sowie darüber, wie ich mich nach der Impfung verhalten soll.

Ich erkläre mich als Erziehungsberechtigte(r) meines Kindes mit den unten bezeichneten Impfungen/Impfkombinationen (angekreuzt) einverstanden.

Impfungen zur Grundimmunisierung (aktuelle STIKO-Empfehlung)

☐ Diphtherie - D	☐ RSV (Beyfortus®)
☐ Pertussis - P (Keuchhusten)	☐ Rotavirus (Schluckimpfung)
☐ Tetanus – T (Wundstarrkrampf)	☐ Pneumokokken
☐ Polio (Kinderlähmung)	☐ Masern-Mumps-Röteln (MMR)
☐ Haemophilus Influenza Typ B (HiB)	☐ Varizellen (Windpocken)
☐ Hepatitis B	☐ Meningokokken B

Jugendimpfungen (aktuelle STIKO-Empfehlung)

☒ D-P-T-Polio (Repevax®) – 4-fach	☒ HPV (Humane Papillomaviren)
☒ Meningokokken (ACWY)	☐

Weitere mögliche Impfungen

☐ FSME (Zeckenenzephalitis)	☐ Influenza (Virusgrippe)
☐ Corona / Covid-19	☐ Hepatitis A
☐	☐

Anmerkungen:

Ort und Datum

Unterschrift des Impflings bzw. Sorgeberechtigten

Bitte bringen Sie diese Einverständniserklärung zur ersten Impfung unterschrieben mit. Wir setzen voraus, dass beide Erziehungsberechtigte mit den Impfungen einverstanden sind.

Weiterführende Informationen zu den Impfungen finden Sie auch auf der Internetseite der STIKO unter www.RKI.de.

Informationen zu Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle im Calcium- und Phosphatstoffwechsel. Damit trägt es wesentlich zu einer gesunden Knochenentwicklung und zur Stabilität des Skeletts bei.

Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass ein ausgeglichener Vitamin-D-Status auch für weitere Körperfunktionen, unter anderem für das Immunsystem, bedeutsam sein kann.

Bildung – überwiegend körpereigen

Im Unterschied zu den meisten anderen Vitaminen wird Vitamin D überwiegend vom Körper selbst gebildet. Dies geschieht in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht. Die Aufnahme über die Ernährung ist demgegenüber nur begrenzt möglich.

Nennenswerte Mengen finden sich vor allem in fettem Seefisch, außerdem in geringerem Umfang in Eiern, einigen Innereien und bestimmten Speisepilzen.

Risikogruppen für Unterversorgung

Ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung besteht insbesondere bei Menschen mit geringer Sonnenexposition, bei weitgehend bedeckter Haut, bei eingeschränkter Mobilität und bei dunklerer Hautfarbe.

Auch Säuglinge im 1. Lebensjahr sowie ältere, pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen zählen zu den bekannten Risikogruppen.

Referenzwerte – aktuelle Empfehlungen

Als Schätzwert für eine angemessene tägliche Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

- für **Säuglinge im 1. Lebensjahr 400 IE** täglich sowie
- für **Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Schwangere u. Stillende 800 IE** täglich

Blutwerte - Bestimmung unnötig

Bei Blutuntersuchungen finden sich nicht selten subnormale Vitamin-D-Spiegel. Dies ist jedoch nicht automatisch mit einer behandlungsbedürftigen Erkrankung gleichzusetzen. Ohne entsprechende Risikofaktoren ist eine Bestimmung des Vitamin-D-Blutwertes nicht erforderlich; sie wird von den Fachgesellschaften auch nicht empfohlen.

Supplementierung – was sinnvoll ist

Im Säuglingsalter ist die Vitamin-D-Prophylaxe fest etabliert. Nach dem 2. Lebensjahr ist eine allgemeine Supplementierung nicht grundsätzlich für alle erforderlich.

Bei geringer Sonnenexposition kann eine Einnahme in den Wintermonaten jedoch sinnvoll sein. Wer dies möchte, kann Vitamin D3 in dieser Zeit gut praktikabel in einer Dosierung von 1000 IE täglich einnehmen.

Dunkelhäutige Personen profitieren unter unseren Breitengraden möglicherweise auch von einer ganzjährigen Vitamin-D3-Gabe, zum Beispiel mit 500 IE täglich in den Sommer- und 1000 IE täglich in den Wintermonaten.

Präparate - am besten über die Apotheke

Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich, zum Beispiel als Tabletten oder Tropfen. Vor allem bei Tropfen sollte die Dosierung genau beachtet werden, da die Konzentration je nach Präparat unterschiedlich sein kann. Bei einem Wechsel des Produkts ist deshalb besondere Aufmerksamkeit sinnvoll, um Dosierungsfehler zu vermeiden.

Auch sogenannte Lifestyle-Produkte und frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht unkritisch eingenommen werden. Die Angaben zu Inhalt und Dosierung sind nicht immer leicht vergleichbar oder auf den ersten Blick übersichtlich.

Deshalb empfehlen wir, Vitamin-D-Präparate möglichst in der Apotheke zu kaufen und sich dort zur geeigneten Darreichungsform und Dosierung beraten zu lassen. Gerne können Sie dazu auch uns als Kinder- und Jugendärzte ansprechen.

Häufig werden außerdem Kombinationspräparate mit Vitamin D und Vitamin K2 angeboten. Für Kinder und Jugendliche gibt es hierzu bislang jedoch keine ausreichende Datenlage, um einen zusätzlichen Nutzen sicher zu belegen. Deshalb werden solche Präparate derzeit nicht allgemein empfohlen.

Sicherheit und Überdosierung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit nennt als tolerierbare tägliche Gesamtzufuhr für Kinder bis 10 Jahre $50 \mu\text{g} = 2000 \text{ IE}$ und ab 11 Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene $100 \mu\text{g} = 4000 \text{ IE}$. Diese Mengen sind keine Standardempfehlung, sondern obere Sicherheitsgrenzen.

Eine Überdosierung durch Sonnenlicht ist nicht zu erwarten; problematisch wird ein zu hoher Vitamin-D-Spiegel praktisch nur durch eine übermäßige Einnahme von Präparaten. Folgen können erhöhte Calciumwerte im Blut mit Übelkeit, Erbrechen, Bauchbeschwerden, Appetitlosigkeit, Herzrhythmusstörungen und in schweren Fällen Nierenschäden sein.

Verordnung von Vitamin-D-Präparaten

Im 1. Lebensjahr können Vitamin-D-Präparate - gegebenenfalls in Kombination mit Fluorid - im Rahmen der üblichen Prophylaxe auf Rezept verordnet werden. Dies ist in der Regel bis zum vollendeten 2. Lebensjahr möglich. Dadurch können bei im Winter geborenen Kindern Vitamin-D-Präparate bei Bedarf auch noch über den zweiten Winter hinweg auf Rezept verordnet werden.

Danach ist für die routinemäßige Prophylaxe weder eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse noch eine Verordnung auf Rezept möglich. Vitamin D ist jedoch nicht rezeptpflichtig und kann in der Apotheke erworben werden. Die Kosten bleiben meist überschaubar; bei einer Einnahme über die Wintermonate bewegt man sich in der Regel nur in einer Größenordnung von etwa 10 Euro.

Quellen

- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\): Referenzwerte für Vitamin D](#)
- [Reinehr et al.: Vitamin-D-Supplementierung jenseits des zweiten Lebensjahres, Gemeinsame Stellungnahme der Ernährungskommissionen von DGKJ und DGKED](#)
- [Kassenärztliche Vereinigung Bayerns: Verordnung Aktuell zu Vitamin D](#)
- [Robert Koch-Institut: Informationen zu Vitamin D](#)
- [Shop Apotheke: Dekristol 1000 I.E.](#)

Bei allen Rückfragen zum Thema Vitamin D sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsche Akademie
für Kinder- und
Jugendmedizin e.V.

Dachverband der
pädiatrischen Gesellschaften



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie
und Jugendmedizin e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR AMBULANTE ALLGEMEINE PÄDIATRIE



Stiftung Kind und Jugend

Mit freundlicher Empfehlung

Stand: 02/2018

Autoren: Michael Achenbach (Deutsche Gesellschaft für Allgemeine Ambulante Pädiatrie), Dr. Uwe Büsching (Vorsitz des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Dr. Christian Fricke (Stellv. Generalsekretär der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Burkhard Lawrenz (Sprecher des Ausschusses Prävention des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Professor Dr. med. Thomas Meissner (Beauftragter der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Ute Mendes (FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, SPZ-Leitung, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Andreas Oberle (Vorsitz der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Till Reckert (Medienbeauftragter des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte)



PÄDIATRISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN ZUM ACHTSAMEN BILDSCHIRMMEDIENGEBRAUCH

Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, sie benutzen diese selbstverständlich zu ihrer Unterhaltung, zum Spielen und um zu kommunizieren. Neben den Chancen der Mediennutzung sehen wir Kinder- und Jugendärzte auch die Schattenseiten dieser Entwicklung: Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule werden häufig vernachlässigt. Die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe kommen oft zu kurz. Zudem bedeutet technische Versiertheit noch lange nicht Medienkompetenz. Wie man mit den eigenen Daten und denen anderer, mit Cybermobbing oder auch der Informationsflut im Netz umgeht, wissen Kinder meist nicht.

Wir Kinder- und Jugendärzte sind über diese Entwicklung besorgt. Deshalb empfehlen wir Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten. Die Empfehlungen, die wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt haben, basieren sowohl auf Erfahrungen aus unserer täglichen Arbeit als auch auf wissenschaftlichen Daten.

Uns ist es daher vor allem wichtig, den Konsum von Bildschirmmedien (PC, Tablet, Spielkonsole, Handy etc.) zeitlich zu begrenzen und Kindern zu zeigen, welche Freude es macht, mit allen Sinnen die reale Welt und das reale Miteinander mit Freunden zu erleben. Verankert in der Wirklichkeit können Kinder und Jugendliche später auch mit Medienwelten selbstbestimmter umgehen. Uns geht es also nicht um ein Verbot, sondern um den gesunden Umgang mit digitalen Medien. Dafür müssen Eltern ihre Kinder altersgerecht in die Medienwelten hinein begleiten, über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein, darüber mit ihnen im Gespräch bleiben und auch steuern – von Anfang an.

Die folgenden Empfehlungen helfen dabei. Nicht alle Empfehlungen gelten dabei gleichermaßen für jedes Alter. Vielseitige Forschung belegt, wie sich kindliche Bildschirmmediennutzung ab welchem Alter auswirkt. Dennoch ist eine allgemein festlegende Empfehlung immer willkürlich und unter internationalen Experten kontrovers. Bei Fragen können sich Eltern auch an ihre Kinder- und Jugendärzte wenden.



Besonders wichtig: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.



SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.



BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.



VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.



ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- ✓ Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- ✓ Machen Sie den Werblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.



BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR

- ✓ Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- ✓ Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- ✓ Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.



WICHTIG:

Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:
Suchen Sie professionelle Hilfe!