

# Mannheimer Fragebogen MEF (abgewandelte Version) zu den Jugendgesundheitsuntersuchungen J1 und J2



Liebe\*r Jugendliche\*r,  
 bitte kreuze an, ob die unten aufgeführten Probleme bei dir in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind.  
 Beantworte bitte jede Frage. Danke, dass du dir Zeit zum Ausfüllen des Fragebogen nimmst!

Vorname:

Familienname:

Geburtsdatum:

Ich ...	Stimmt nicht	Stimmt
habe Migräne		
musste wegen Kopfschmerzen zum Arzt		
mache mir viele Sorgen		
leide unter asthmatischen Beschwerden oder einer chronischen Bronchitis		
mache mir viele Sorgen über meine Gesundheit		
habe manchmal nervöse Zuckungen (Blinzeln, Zwinkern)		
kann schlecht einschlafen (liege >1h wach)		
wache häufig nachts auf und kann schlecht wieder einschlafen		
muss bei starker Aufregung stottern		
habe mehr als einmal im letzten ½ Jahr ins Bett gemacht		
habe mehr als einmal im letzten ½ Jahr eingekotet		
habe meistens nur wenig Appetit		
bin sehr wählerisch beim Essen		
habe ständig Angst, dick zu werden		
habe aufgrund meines Essverhaltens mind. 7 kg abgenommen		
habe mindestens 10 kg Übergewicht		
werde manchmal wegen meines Übergewichtes geärgert		
habe mit meinen Eltern oft Streit		
mache, was ich will, auch wenn meine Eltern anderer Ansicht sind		
wurde wegen meines Verhaltens schon einmal vom Schulbesuch, einem Ausflug ausgeschlossen		
schwänze manchmal die Schule		
habe starke Angst davor zur Schule zu gehen		
streite mich fast jeden Tag mit meinen Geschwistern		
dabei kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen oder Drohungen		
werde von anderen Jugendlichen geärgert, gehänselt, geprügelt, gemobbt		
habe Angst vor anderen Jugendlichen		
habe keinen Kontakt zu anderen Jugendlichen		
prügele mich manchmal mit anderen Kindern oder Jugendlichen		
wechsle häufig meine Freunde		
bin in der Schule oder bei Regelspielen leicht ablenkbar und unkonzentriert		
kann manchmal nicht abwarten, platze einfach heraus und unterbreche andere		
bin in der Schule sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen		
bin bei den Hausaufgaben sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen		
bin im Straßenverkehr oder beim Spielen oft vorschnell, unvorsichtig und riskant		

bin beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause oft sehr unüberlegt und vorschnell		
bin ängstlich, mache mir viele Sorgen über zukünftige Ereignisse (z. B. Klassenarbeiten, unangenehme Aufgaben)		
habe fast täglich einen Wutanfall		
werde dann manchmal vor lauter Aufregung krank		
habe panische Angst vor ...		
Spinnen, Mäusen, Hunden oder Ratten		
allein zuhause zu bleiben		
vor fremden Menschen		
vor Blitz, Donner, Dunkelheit, Zahnarzt, Spritzen, Blut oder Verletzungen		
bin schon fast übertrieben ordentlich		
wasche mir oft die Hände, obwohl sie längst sauber sind		
kontrolliere bestimmte Dinge mehrmals hintereinander innerhalb weniger Minuten nach (z. B. Fenster verschlossen usw.)		
kaue oder reisse so stark an Fingernägeln, dass es häufiger zu blutenden Verletzungen kommt oder das Nagelbett teilweise frei liegt		
bin mindestens 1x pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen		
diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis		
bin nur schwer auf andere Gedanken zu bringen, wenn ich traurig bin		
war schon einmal mind. 2 Wochen am Stück traurig oder niedergeschlagen		
habe schon einmal ernsthaft daran gedacht mich umzubringen		
rauche mehrmals pro Woche Zigaretten		
trinke mehrmals pro Woche Alkohol		
habe schon einmal daran gedacht, andere Suchtmittel auszuprobieren		
habe zuhause oder außerhalb schon einmal etwas gestohlen		
habe schon einmal mit Absicht Dinge, die mir nicht gehören, zerstört oder beschädigt		
bin schon von zu Hause weggelaufen		
gehe in folgende Schule:		
Medienkonsum (Handy, Computer, TV, ...):	0-1 h/Tag <input type="radio"/>	2-3 h/Tag <input type="radio"/> > 3 h/Tag <input type="radio"/>
Körperliche Aktivität:	ich mache keinen Sport <input type="radio"/>	1 h pro Woche <input type="radio"/> mehrmals pro Woche <input type="radio"/>
In meiner Freizeit mache ich ... (Hobbys, Vereine, ...):		
In meiner Familie gibt es gehäuft:	Herzprobleme / Herzinfarkte <input type="radio"/>	Schilddrüsenerkrankungen <input type="radio"/>
	Schlaganfälle <input type="radio"/>	Hypercholesterinämie <input type="radio"/>
	psychische Erkrankungen <input type="radio"/>	Gefäßerkrankungen <input type="radio"/>
habe folgende Allergien / Unverträglichkeiten:		
esse ovo-lakto-vegetarisch <input type="radio"/>	vegan <input type="radio"/>	oder halte folgende Diät ein ..... <input type="radio"/>
für Mädchen: Periodenblutung	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/> Probleme <input type="radio"/>
Das muss ich noch los werden:		