



---

## **KIDSCREEN-52**

### **Gesundheitsfragebogen für Kinder und Jugendliche**

Kinder- und Jugendlichenversion  
8-18 Jahre  
für die deutschsprachige Schweiz

Datum \_\_\_\_\_  
Monat      Jahr

Hallo!

Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Das möchten wir von dir wissen.

Bitte lies jede Frage genau durch. Was kommt dir als Antwort zuerst in den Sinn? Wähle den Kreis aus, der am besten zu deiner Antwort passt, und kreuze ihn an.

Übrigens: Das ist keine Prüfung! Du kannst also nichts falsch machen. Wichtig ist aber, dass du möglichst alle Fragen beantwortest und dass deine Kreuze gut zu sehen sind. Bitte denke dabei an die letzte Woche, also an die letzten sieben Tage.

Du musst deinen Fragebogen niemandem zeigen. Und niemand, der dich kennt, schaut deinen Fragebogen nachher an.

# 1. Deine Gesundheit und Bewegung

**Wie würdest du deine Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?**

1.

- ☐ ausgezeichnet
- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ weniger gut
- ☐ schlecht

**Wenn du an die letzte Woche denkst...**

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
2. Hast du dich fit und wohl gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hast du dich viel bewegt (z.B. beim Rennen, Klettern, Velofahren)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hast du gut rennen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Wenn du an die letzte Woche denkst...**

	nie	selten	manchmal	oft	immer
5. Bist du voller Energie gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Gefühle

**Wenn du an die letzte Woche denkst...**

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
1. Hat dir dein Leben gefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hast du dich darüber gefreut, dass du am Leben bist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bist du mit deinem Leben zufrieden gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	nie	selten	manchmal	oft	immer
4. Hast du gute Laune gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bist du fröhlich gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hast du Spass gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Stimmungen

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	nie	selten	manchmal	oft	immer
1. Hast du das Gefühl gehabt, dass du alles verkehrt machst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hast du dich traurig gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hast du dich so schlecht gefühlt, dass du gar nichts machen wolltest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hast du das Gefühl gehabt, dass in deinem Leben alles schief geht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Hast du die Nase voll gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hast du dich einsam gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hast du dich unter Druck gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4. Wie findest du dich?

Wenn du an die letzte Woche denkst...		nie	selten	manchmal	oft	immer
1.	Bist du zufrieden gewesen, so wie du bist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Bist du mit deinen Kleidern zufrieden gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Hast du dir Sorgen über dein Aussehen gemacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Bist du neidisch gewesen, wie andere Kinder und Jugendliche aussehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Würdest du gerne etwas an deinem Körper verändern?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5. Freizeit

Wenn du an die letzte Woche denkst...		nie	selten	manchmal	oft	immer
1.	Hast du genug Zeit für dich selbst gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Hast du in deiner Freizeit die Dinge machen können, die du tun wolltest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Hast du genug Möglichkeiten gehabt, draussen zu sein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Hast du genug Zeit gehabt, Freunde zu treffen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Hast du selbst aussuchen können, was du in deiner Freizeit machst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Familie und zu Hause

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
1. Haben deine Mutter / dein Vater dich verstanden?	überhaupt nicht <input type="radio"/>	ein wenig <input type="radio"/>	mittelmässig <input type="radio"/>	ziemlich <input type="radio"/>	sehr <input type="radio"/>
2. Hast du das Gefühl gehabt, dass dich deine Mutter / dein Vater lieb haben?	überhaupt nicht <input type="radio"/>	ein wenig <input type="radio"/>	mittelmässig <input type="radio"/>	ziemlich <input type="radio"/>	sehr <input type="radio"/>

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	nie	selten	manchmal	oft	immer
3. Bist du zu Hause glücklich gewesen?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>
4. Haben deine Mutter / dein Vater genug Zeit für dich gehabt?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>
5. Haben deine Mutter / dein Vater dich gerecht behandelt?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>
6. Hast du mit deiner Mutter / deinem Vater reden können, wenn du wolltest?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>

## 7. Dein Geld

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	nie	selten	manchmal	oft	immer
1. Hast du genug Geld gehabt, um das Gleiche zu machen wie deine Freunde?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>
2. Hast du genug Geld gehabt für die Sachen, die du brauchst?	nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>	oft <input type="radio"/>	immer <input type="radio"/>

Wenn du an die letzte Woche denkst...

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
3. Hast du genug Geld, um Sachen mit deinen Freunden zu unternehmen?	überhaupt nicht <input type="radio"/>	ein wenig <input type="radio"/>	mittelmässig <input type="radio"/>	ziemlich <input type="radio"/>	sehr <input type="radio"/>

## 8. Freunde

Wenn du an die letzte Woche denkst...

		nie	selten	manchmal	oft	immer
1.	Hast du Zeit mit deinen Freunden verbracht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Hast du mit anderen Kindern oder Jugendlichen Sachen unternommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Hast du mit deinen Freunden Spass gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Haben du und deine Freunde euch gegenseitig geholfen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Hast du mit deinen Freunden über alles reden können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Hast du dich auf deine Freunde verlassen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Schule und Lernen

Wenn du an die letzte Woche denkst...

		überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
1.	Bist du in der Schule glücklich gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Bist du in der Schule gut zurechtgekommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Bist du mit deinen Lehrerinnen und Lehrern zufrieden gewesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Wenn du an die letzte Woche denkst...**

	nie	selten	manchmal	oft	immer
4. Hast du gut aufpassen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bist du gerne zur Schule gegangen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Bist du gut mit deinen Lehrerinnen und Lehrern ausgekommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Du und die anderen

**Wenn du an die letzte Woche denkst...**

	nie	selten	manchmal	oft	immer
1. Hast du Angst vor anderen Kindern oder Jugendlichen gehabt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Haben sich andere Kinder oder Jugendliche über dich lustig gemacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Haben andere Kinder oder Jugendliche dich geplatzt oder schikaniert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>