



Fragebogen zum Einfluss der Eltern auf das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen




Liebe Schülerinnen und Schüler,

mein Name ist Prof. Dr. Harald Michels, ich bin Hochschullehrer an der Fachhochschule Düsseldorf und bilde Studierende im Bereich von Sport- und Erlebnispädagogik aus!

Bei diesem Fragebogen geht es um **Dein Verhalten in den Bereichen Bewegung/Sport, Ernährung und Stress**.

Fragen ausschließlich zu Dir sind mit dem Symbol   gekennzeichnet!

Dabei interessiert uns auch, ob es Zusammenhänge in diesen Bereichen zwischen Deinem Verhalten und den **Verhaltensweisen Deiner Eltern** aus Deiner Sicht gibt. Wenn es um Deine Eltern oder Familie geht, findest Du als Symbol!  Manchmal findest Du auch Fragen, in denen beide Sichtweisen gemischt sind!

Bei den Fragen kannst Du meistens die Antworten ankreuzen, mit Ja oder Nein antworten oder eine Bewertung abgeben, z.B. wie oft Du das eine oder andere machst. **Versuche bitte die Fragen aufmerksam zu lesen und vollständig auszufüllen**. Das ist sicher besonders schwer, wenn es um das Verhalten Deiner Eltern geht, da Du vielleicht nicht alles beantworten kannst – aber versuche es. Damit hilfst Du, dass Deine Informationen in die Untersuchung mit einfließen können.

Ich möchte mich persönlich schon mal bei Dir bedanken. Deine Teilnahme bei der Befragung soll dazu genutzt werden, damit in Schulen, Sportvereinen, Jugendzentren und bei Jugendreisen Angebote gemacht werden, die Dir Spaß machen und zudem auch Deine Gesundheit fördern.

Prof. Dr. Harald Michels
 Fachhochschule Düsseldorf



Achtung!!! – Wir müssen was klären, bevor es losgeht!!

Später kommen einige Fragen zu Dir und Deinen Eltern. Dabei kreuze bitte an, welche Angaben jeweils für Deine Mutter oder Deinen Vater zutreffen! Wichtig sind uns dabei die **Angaben zu den Eltern, mit denen Du zusammen wohnst!!**

Falls Du mit Deiner Mutter oder mit Deinem Vater alleine **zusammen wohnst**, brauchst Du natürlich nur Antworten für die Mutter oder den Vater zu geben (Trage dann unten nur einen Elternteil ein!)

Für Deine **biologischen Eltern** – mit denen Du zusammen wohnst – trage bitte z. B. „leiblicher Vater“ oder „leibliche Mutter ein“!

Wenn Du z.B. bei Pflegeeltern oder bei Deinen Großeltern wohnst, treten diese an die Stelle von Vater und Mutter. **Trage in diesem Fall ein, wer unter „Mutter“ und „Vater“ gemeint ist** (z. B. eintragen „Stiefmutter“, „Pflegevater“, „leiblicher Vater“, „Großmutter“, „Adoptivvater“, „Freund der Mutter“, usw.).




Mit „Mutter“ ist gemeint:



Mit „Vater“ ist gemeint:

Diese Zuordnung sollst Du **im gesamten Fragebogen beibehalten**, wenn es um Angaben zu den Eltern geht!

Nachfolgend findest Du zu Beginn Fragen zur **Bewegung** bzw. zum **Sport**!


FB1  Treibst Du **Sport in Deiner Freizeit** (einschließlich Wochenende) in einem Sportverein oder außerhalb von Sportverein und Schule? (Kreuze bitte an, wie oft Du Sport treibst!)

| | Sportverein | außerhalb von Schule und Verein |
|---|-------------|------------------------------------|
| • täglich | () | () |
| • mindestens 2-bis 3- mal pro Woche | () | () |
| • einmal pro Woche | () | () |
| • unregelmäßig, ca. ein- bis 3- mal im Monat | () | () |
| • nie | () | () |


Wenn Du bei dieser Frage für Sportverein und Freizeit mit nie geantwortet hast, dann mache mit → Frage Nr. FB5 weiter!

FB2  Welchen **Sport** (Sportart) betreibst Du – falls Du es machst - **im Sportverein**?
(bitte eintragen – Mehrfachnennungen möglich!)

.....

FB3  Welchen **Sport** (Sportart) betreibst Du – falls Du es machst - **außerhalb** von Schule und Verein **in Deiner Freizeit**? (bitte eintragen – Mehrfachnennungen möglich!)

.....

FB4  **Wenn Du Sport treibst**, warum machst Du das, **welche Motive** sind Dir dabei wichtig? (Gib jeweils an, wie wichtig Dir das beschriebene Motiv ist → falls Du keinen Sport treibst, dann ist nichts anzukreuzen!)

| | wichtig | Die Aussage ist | | unwichtig |
|--|---------|-----------------|-------------------|-----------|
| | | eher wichtig | eher unwichtig | |
| Ich treibe Sport, um | | | | |
| • gemeinsam etwas mit anderen zu machen. | () | () | () | () |
| • etwas für meine Gesundheit zu tun. | () | () | () | () |
| • Anerkennung von meinen Freunden/ Freundinnen zu erhalten. | () | () | () | () |
| • mich zu entspannen. | () | () | () | () |
| • etwas für meine Figur zu tun. | () | () | () | () |
| • Spaß zu haben. | () | () | () | () |
| • mich abzureagieren. | () | () | () | () |
| • meine Kräfte mit anderen zu messen. | () | () | () | () |
| • Anerkennung von meinen Eltern zu erhalten. | () | () | () | () |
| • mich fit zu halten. | () | () | () | () |
| • meine Leistungsfähigkeit zu verbessern. | () | () | () | () |
| • Action zu erleben. | () | () | () | () |



FB5

Treiben **Deine Eltern** in ihrer Freizeit Sport?

(Kreuze bitte an, ob oder wie oft Deine Eltern Sport treiben!)

Meine Mutter treibt Sport



Mein Vater treibt Sport



- | | | |
|--|-----|-----|
| • täglich | () | () |
| • mindestens 2- bis 3- mal pro Woche | () | () |
| • einmal pro Woche | () | () |
| • unregelmäßig, ca. ein- bis 3- mal im Monat | () | () |
| • nie | () | () |
| • weiß nicht | () | () |

Falls Du bei dieser Frage für beide Elternteile „nie“ oder „weiß nicht“ angegeben hast, dann mache mit → Frage FB8 weiter!



FB6

Welchen Sport (Sportart) – falls sie es tun – treiben **Deine Eltern** in ihrer Freizeit?

(Bitte eintragen – Mehrfachnennungen möglich!)



• Meine Mutter treibt folgenden Sport:



• Mein Vater treibt folgenden Sport:



FB7

Bist **Du** oder sind **Deine Eltern** Mitglied in einem Sportverein?

(Bitte ankreuzen!)



ich selbst



meine Mutter



mein Vater

- | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|
| • ja | () | () | () |
| • nein | () | () | () |
| • weiß nicht | () | () | () |





FB8

Mit welchen **anderen Menschen** treibst Du – in den letzten 12 Monaten - Sport?

(Bitte ankreuzen, **wie oft** du mit den angegebenen Menschen Sport treibst! Zusätzlich kannst Du ankreuzen, wenn Du mit diesen Menschen **im Urlaub** Sport treibst!)



- | | mehrmals
in der
Woche | einmal
in der
Woche | einmal
im
Monat | im
Urlaub | nie |
|---|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------|-----|
| • mit meiner Mutter  | () | () | () | () | () |
| • mit meinem Vater  | () | () | () | () | () |
| • mit Geschwistern | () | () | () | () | () |
| • sonstige Personen | () | () | () | () | () |
| • alleine | () | () | () | () | () |



FB9

Wie sieht das **Interesse und die Unterstützung Deiner Eltern für Dein Sporttreiben** aus?

(Bitte kreuze an, wie zutreffend folgende Aussagen dazu sind!)



| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|---|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • In unserer Familie hat der Sport einen hohen Stellenwert. | () | () | () | () |
| • Meine Eltern interessieren sich sehr für meinen Sport. | () | () | () | () |
| • Meinen Eltern ist es wichtig, dass ich mich ausreichend bewege und nach Möglichkeit Sport treibe. | () | () | () | () |
| • Meine Eltern begleiten mich zum Training oder zu Wettkämpfen. [Nur beantworten, wenn Du trainierst und Wettkämpfe machst] | () | () | () | () |
| • Meine Eltern bezahlen Beiträge/Ausrüstung zusätzlich zum Taschengeld. | () | () | () | () |
| • Meine Eltern machen ehrenamtlich (d.h. nicht als Job) im Verein mit (z. B. als Trainer, Betreuer). | () | () | () | () |

FB10

An wie vielen der letzten sieben Tage warst Du im gesamten Tagesverlauf (ohne Schulzeit) für **mindestens 60 Min. am Tag körperlich aktiv**? (Es zählen alle Aktivitäten in verschiedenen Zusammenhängen dazu, die den Pulsschlag erhöhen oder Dich zum Schwitzen bringen. Dabei können verschiedene Zeiten körperlicher Aktivität, die über den Tag verteilt liegen, zusammen gezählt werden.)



Erinnere Dich bitte an die letzten sieben Tage und kreuze jeweils den Tag an, für den es zutrifft, dass Du an diesem Tag insgesamt mindestens 60 Minuten in Deiner Freizeit (ohne Schule) körperlich aktiv warst und **kreuze die jeweiligen Tage an!**

() () () () () () () ()
 gestern - vorgestern - vor 3 Tagen - vor 4 Tagen - vor 5 Tagen - vor 6 Tagen - vor 7 Tagen - gar nicht

Und nun folgen einige Fragen zur **Ernährung!**

FE1

Wie oft trinkst oder **isst** Du folgende Nahrungsmittel oder Getränke?

(Bitte gib jeweils an, wie oft Du die angegebenen Mengen isst oder trinkst!)



| | 1 Hand voll Obst | 1 Hand voll Gemüse | 1 Becher Wasser/ unge- süßten Tee | 1 Becher Limonade/ Softdrinks | 1 Riegel Schokolade | 1 Hand voll Chips |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------|-----------------------------|
| • mehrmals pro Tag | () | () | () | () | () | () |
| • einmal am Tag | () | () | () | () | () | () |
| • einmal in der Woche | () | () | () | () | () | () |
| • weniger als einmal in der Woche | () | () | () | () | () | () |
| • nie | () | () | () | () | () | () |



FE2 Wenn es um Essen und Trinken geht, dann kann man **auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten**. Wie sieht das bei Dir aus? (Bitte ankreuzen was zutrifft!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|--|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • Ich achte darauf, mich gesund und ausgewogen zu ernähren | () | () | () | () |

Wenn Du auf diese Frage mit „trifft eher nicht“ oder „trifft überhaupt nicht zu“ geantwortet hast, dann mache mit → Frage FE 4 weiter!



FE3 Ich achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, **weil ich für mich davon erwarte**, dass... (Bitte ankreuzen, was auf Dich wie sehr zutrifft!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|--|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • ich mich dann besser fühle. | () | () | () | () |
| • ich von meinen Eltern dafür Anerkennung bekomme. | () | () | () | () |
| • ich dann körperlich mehr leisten kann. | () | () | () | () |
| • ich mich dann besser konzentrieren kann. | () | () | () | () |
| • ich von meinen Freunden dafür anerkannt werde. | () | () | () | () |
| • ich weniger krank werde. | () | () | () | () |
| • ich nicht zu viel zunehme. | () | () | () | () |
| • meine Haut besser aussieht. | () | () | () | () |
| • ich eine längere Lebenserwartung habe. | () | () | () | () |



FE4 **Mit wem frühstückst** Du (während der Schulzeit incl. Wochenende) zu Hause vor der Schule? (Bitte ankreuzen, wie oft dies mit wem zutrifft!)

| | alleine | mit meinen Geschwistern | mit meiner Mutter | mit meinem Vater |
|--------------------------------------|---------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| • täglich | () | () | () | () |
| • mehrmals in der Woche | () | () | () | () |
| • einmal in der Woche | () | () | () | () |
| • weniger als einmal in der Woche | () | () | () | () |
| • nie | () | () | () | () |



FE5 Welche **Aussagen über den Zusammenhang von Sport und Ernährung** treffen für Dich zu? (Bitte kreuze an, welche Aussage für Dich wie sehr zutrifft!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|--|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • Weil ich mich bewege/Sport treibe, esse ich bewusst gesünder. | () | () | () | () |
| • Nach dem Essen habe ich oft den Gedanken, dass ich mich mehr bewegen sollte. | () | () | () | () |
| • Ich mache mir über den Zusammenhang von Sport und Ernährung keine Gedanken. | () | () | () | () |
| • Ich nutze Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamin- oder Eiweißpulver), um körperlich leistungsfähiger zu sein. | () | () | () | () |



FE6


Mit wem **isst Du** normalerweise (in der Schulzeit incl. Wochenende) **abends?**
(Bitte ankreuzen, wie oft dies zutrifft!)

| |  alleine |  mit meinen Geschwistern |  mit meiner Mutter |  mit meinem Vater |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| • täglich | () | () | () | () |
| • mehrmals in der Woche | () | () | () | () |
| • einmal in der Woche | () | () | () | () |
| • weniger als einmal in der Woche | () | () | () | () |
| • nie | () | () | () | () |



FE7



Wie wichtig finden es Deine **Eltern** (Mutter/Vater) **gesund und ausgewogen zu essen!**
(Bitte ankreuzen wie wichtig gesundes Essen ist!)

| |  meiner Mutter ist es |  meinem Vater ist es |
|------------------|---|--|
| • wichtig | () | () |
| • eher wichtig | () | () |
| • eher unwichtig | () | () |
| • unwichtig | () | () |
| • weiß nicht | () | () |



FE8

Meine **Mutter** / mein **Vater** **achtet bei ihrem** Essen **darauf, dass es gesund und ausgewogen ist!**
(Bitte ankreuzen, ob Deine Eltern bei ihrem Essen darauf achten!)

| |  meine Mutter achtet auf gesundes Essen |  meinem Vater achtet auf gesundes Essen |
|--------------|--|--|
| • sehr oft | () | () |
| • oft | () | () |
| • manchmal | () | () |
| • nie | () | () |
| • weiß nicht | () | () |




Bitte beantworte die folgenden Fragen zum **Thema „Essen“ in eurer Familie!**


(Kreuze bitte an, wie sehr die folgenden Aussagen auf Deine Familie/Eltern zutreffen!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|---|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| FE9 Es gibt in unserer Familie keine oder nur wenige gemeinsame Mahlzeiten. | () | () | () | () |
| FE10 In unserer Familie hat das Essen und Trinken einen hohen Stellenwert. | () | () | () | () |
| FE11 Aus religiösen Gründen gibt es bei uns in der Familie eine bestimmte Auswahl bei den Nahrungsmitteln. | () | () | () | () |
| FE12 Bei den Mahlzeiten wird auf bestimmte Regeln Wert gelegt (z. B. Essen mit Messer und Gabel, nicht schlürfen, nicht mit vollem Mund reden). | () | () | () | () |

| | | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|------|---|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| FE13 | Meine Ernährung ist häufig Gesprächs- thema in meiner Familie. | () | () | () | () |
| FE14 | Meine Eltern achten darauf, dass ich mich gesund ernähre. | () | () | () | () |
| FE15 | Beim Einkauf der Lebensmittel wird auf meine Interessen und Vorlieben Rücksicht genommen. | () | () | () | () |


 FE16 Kommt es vor, dass es **beim Essen zu Hause Streit** gibt?
(Bitte ankreuzen, wie oft dies zutrifft!)

fast immer () oft () selten () fast nie ()

 FE17 Was sind **typische Streitthemen** beim Essen zu Hause? (Bitte ankreuzen, wie oft dies zutrifft!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie |
|--------------------------------|------------|-----|--------|----------|
| • Schule | () | () | () | () |
| • Familie | () | () | () | () |
| • Absprachen, wie Ausgehzeiten | () | () | () | () |
| • Freund/Freundin | () | () | () | () |
| • Clique/Freundeskreis | () | () | () | () |
| • Handy-Nutzung | () | () | () | () |
| • Internet/Computer-Nutzung | () | () | () | () |
| • Fernseh-Nutzung | () | () | () | () |
| • Essen/Trinken | () | () | () | () |
| • Sport | () | () | () | () |
| • Anderes (eintragen!)..... | | | | |
| | () | () | () | () |

Jetzt einige Fragen zum **Stress** und zur Stressregulation!

 FS1 **Wie häufig** hast **Du Dich** in den letzten 7 Tagen **gestresst** gefühlt?
(Kreuze die jeweiligen Tage an!)

Erinnere Dich bitte an die letzten sieben Tage und kreuze jeweils den Tag an, für den es zutrifft, dass Du an diesem Tag Dich gestresst gefühlt hast.



() () () () () () () ()
gestern - vorgestern - vor 3 Tagen - vor 4 Tagen - vor 5 Tagen - vor 6 Tagen - vor 7 Tagen - gar nicht

FS2



Von wem hast Du Dich – in den letzten vier Wochen – gestresst gefühlt?

(Kreuze an, von wem Du Dich wie oft gestresst fühlst!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie |
|--|------------|-----|--------|----------|
| • Lehrer | () | () | () | () |
| • Mitschüler | () | () | () | () |
| • Geschwister | () | () | () | () |
| •  Mutter | () | () | () | () |
| •  Vater | () | () | () | () |
| • Großeltern (wenn Du noch welche hast) | () | () | () | () |
| • Freundin/Freund | () | () | () | () |
| • Freundeskreis/Clique | () | () | () | () |
| • andere Person | () | () | () | () |

FS3



Wovon fühlst Du Dich gestresst?

(Kreuze an, wovon Du Dich wie oft gestresst fühlst!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie |
|--------------------------|------------|-----|--------|----------|
| • Ärger und Streit | () | () | () | () |
| • Gebote und Verbote | () | () | () | () |
| • Hetze und Eile | () | () | () | () |
| • Bewegung/Sport | () | () | () | () |
| • Schimpfen und Schreien | () | () | () | () |
| • Essen/Mahlzeiten | () | () | () | () |
| • frühes Aufstehen | () | () | () | () |
| • spät ins Bett | () | () | () | () |
| • Erfolgsdruck | () | () | () | () |
| • Hausaufgaben | () | () | () | () |
| • Klassenarbeiten | () | () | () | () |
| • Gewalterfahrung | () | () | () | () |
| • Lärmbelästigung | () | () | () | () |
| • eigenes Hobby | () | () | () | () |

FS4



Man kann ja verschieden reagieren, wenn man einmal in **Schwierigkeiten** ist oder ein **größeres Problem** hat. **Was tust Du dann gewöhnlich?** (Kreuze an, wie oft Du Dich dann so verhältst!)

| Wenn ich ein größeres Problem habe, ... | fast immer | oft | selten | fast nie |
|---|------------|-----|--------|----------|
| • diskutiere ich das Problem mit meinen Eltern oder anderen Erwachsenen. | () | () | () | () |
| • vertraue ich mich einem Freund/einer Freundin an, um mit ihm/ihr gemeinsam meine Probleme zu lösen. | () | () | () | () |
| • lasse ich mir nichts anmerken und tue so, als ob alles in Ordnung wäre. | () | () | () | () |
| • ziehe ich mich zurück, da ich doch nichts ändern kann. | () | () | () | () |
| • glaube ich fest daran, dass alles irgendwie von selbst wieder gut wird. | () | () | () | () |
| • mache ich meinem Ärger und meiner Ratlosigkeit Luft durch Schreien, Heulen, Türen knallen. | () | () | () | () |
| • mache ich etwas, das mir richtig Spaß macht, dann sieht alles schon viel besser aus. | () | () | () | () |

| Wenn ich ein größeres Problem habe, ... | fast immer | oft | selten | fast nie |
|--|------------|-----|--------|----------|
| • mache ich mir einen Plan, wie ich das Problem lösen kann, und arbeite diesen Schritt für Schritt ab. | () | () | () | () |
| • werde ich aggressiv und würde am liebsten anderen weh tun. | () | () | () | () |
| • lasse ich alles andere liegen, bis ich das Problem gelöst habe. | () | () | () | () |
| • lenke ich mich mit Party, in Clubs oder auf Feiern ab. | () | () | () | () |
| • lenke ich mich mit Fernsehen oder Computerspielen ab. | () | () | () | () |
| • rauche ich oder trinke Alkohol. | () | () | () | () |
| • versuche ich, das Ganze mit Humor zu nehmen, es ist schließlich nicht das Ende der Welt. | () | () | () | () |



FS5 Welche **Aussagen über den Zusammengang von Stress und Ernährung** treffen für Dich zu?

(Bitte kreuze an, welche Aussage für Dich wie sehr zutrifft!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|---|-------------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| • Wenn ich Stress habe, wirkt sich das auf meinen Appetit aus. | () | () | () | () |
| • Aus Langeweile esse ich schon manchmal zu viel. | () | () | () | () |
| • Manchmal vergesse ich zu Essen, wenn ich zu viel Stress habe. | () | () | () | () |
| • Wenn ich Stress habe ernähre ich mich ungesünder. | () | () | () | () |
| • Stress hat bei mir keine Auswirkungen auf mein Ernährungsverhalten. | () | () | () | () |





FS6 Welche **Aussagen über den Zusammengang von Stress und Bewegung** treffen für Dich zu?

(Bitte kreuze an, welche Aussage für Dich wie sehr zutrifft!)

| | trifft voll und ganz zu | trifft eher zu | trifft eher nicht zu | trifft überhaupt nicht zu |
|--|-------------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| • Nach Bewegungsaktivitäten fühle ich mich ausgeglichener. | () | () | () | () |
| • Bewegungsaktivitäten in meiner Freizeit stressen mich. | () | () | () | () |
| • Wenn ich Stress habe, dann hilft mir wenn ich mich bewege oder Sport treibe. | () | () | () | () |
| • Bewegung/Sport haben keine Auswirkungen auf meinen Stress. | () | () | () | () |



FS7 **Wie häufig** haben sich **Deine Eltern** in den letzten 7 Tagen **gestresst** gefühlt? (Kreuze an was auf Deine Eltern wie oft zutrifft!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie | weiß nicht |
|--|------------|-----|--------|----------|------------|
| •  meine Mutter | () | () | () | () | () |
| •  mein Vater | () | () | () | () | () |



FS8



Von wem fühlen sich **Deine Eltern gestresst**? (Kreuze bitte an, von wem sich Deine Eltern wie oft gestresst fühlen!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie | weiß nicht |
|---------------------------|------------|-----|--------|----------|------------|
| • Arbeitskollegen | () | () | () | () | () |
| • Verwandte | () | () | () | () | () |
| • Partnerin/Partner | () | () | () | () | () |
| • von mir | () | () | () | () | () |
| • von meinen Geschwistern | () | () | () | () | () |
| • von meinen Großeltern | () | () | () | () | () |
| • Nachbarn | () | () | () | () | () |



FS9

Wie gehen **Deine Eltern ganz allgemein, nicht nur auf Dich bezogen**, mit Stress und Konflikten um? (Kreuze an, wie Du das Verhalten Deiner Mutter bzw. Deines Vaters siehst!)

| | meine Mutter  | | | | | mein Vater  | | | |
|--|--|-----|--------|----------|--|--|-----|--------|----------|
| | fast immer | oft | selten | fast nie | | fast immer | oft | selten | fast nie |
| • Bei Konflikten bleiben meine Eltern cool und versuchen die Dinge sachlich zu regeln. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • Wenn meine Eltern Stress haben, dann sind sie leicht reizbar. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • In Stresssituationen können meine Eltern schon mal hektisch werden. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • Wie meine Eltern mit Stress umgehen, finde ich gut. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • Bei Konflikten reagieren meine Eltern oft eher emotional und wenig sachlich. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • Meine Eltern schieben auch gern die Schuld auf Andere. | () | () | () | () | | () | () | () | () |
| • Meine Eltern reagieren bei Konflikten anders, als ich sie normalerweise kenne. | () | () | () | () | | () | () | () | () |

FS10

Wer **hilft am meisten bei Sorgen und Problemen**, in Bezug auf persönliche Probleme und bei Problemen in Schule/Ausbildung? (Kreuze an, wer Dir wie oft hilft!)





| | fast immer | oft | selten | fast nie |
|---|------------|-----|--------|----------|
| • Mutter | () | () | () | () |
| • Vater | () | () | () | () |
| • Freundin/Freund | () | () | () | () |
| • Clique/Freundeskreis | () | () | () | () |
| • Geschwister (wenn Du welche hast) | () | () | () | () |
| • Großeltern (wenn du welche hast) | () | () | () | () |
| • Lehrer | () | () | () | () |
| • Sozialarbeiter/Streetworker (wenn Du in Deiner Freizeit Kontakt hast) | () | () | () | () |
| • Übungsleiter/Trainer (wenn Du in Deiner Freizeit Kontakt hast) | () | () | () | () |
| • Andere, und zwar (bitte eintragen) | | | | |
| | () | () | () | () |



FS11 Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du größeren Stress hast?

(Kreuze an, was auf Deine Eltern wie oft zutrifft!)

| |  meine Mutter | | | |  mein Vater | | | |
|--|---|-----|--------|----------|---|-----|--------|----------|
| | fast immer | oft | selten | fast nie | fast immer | oft | selten | fast nie |
| • Meine Eltern sprechen mit mir über Dinge, die ich mache und erlebe. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Meine Eltern sprechen Dinge an, die mich ärgern und belasten. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Meine Eltern erfragen meine Meinung, bevor sie etwas entscheiden, was mich betrifft. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Meine Eltern freuen sich mit mir, wenn ich etwas gut gemacht habe. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Meine Eltern geben mir das Gefühl, dass sie mir vertrauen. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Wenn es mit meinen Eltern einmal Streit gibt, finden wir eine gemeinsame Lösung. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| • Meine Eltern zeigen mir, dass Sie mich mögen. | () | () | () | () | () | () | () | () |

Hier einige Fragen zur GESUNDHEIT!

FG1 Wie schätzt Du Deinen **allgemeinen Gesundheitszustand** – in den letzten Monaten - ein?



ausgezeichnet () gut () einigermaßen () schlecht ()

FG2 **Was sind die 4 wichtigsten Punkte damit Du Dich gesund fühlst?**



(Gib bitte die **4 wichtigsten Punkte (nicht mehr als 4) in einer Rangfolge an**, die dazu gehören, dass Du Dich gesund fühlst. Trage die Rangfolge 1 bis 4 dieser Punkte ein. [1 wichtiger als 2, 2 wichtiger als 3, 3 wichtiger als 4]!)

- gesunde Ernährung ()
- gutes körperliches Wohlbefinden ()
- seelisches Wohlfühlen ()
- gutes Familienklima ()
- ausreichend Schlaf ()
- ausreichend Entspannung ()
- Spielen/Hobbys ()
- nicht krank zu sein ()
- gute(r) Freundin/Freund ()
- gute(r) Freundeskreis/Clique ()
- ausreichend frische Luft/Natur ()
- sonstiges (bitte eintragen)
-
- ()

FG3 Achttest Du auf folgende Verhaltensweisen?



(Kreuze an, wie oft Du selbst auf diese Verhaltensweisen achtest!)

| | fast immer | oft | selten | fast nie |
|---|------------|-----|--------|----------|
| • viel Obst und Gemüse essen | () | () | () | () |
| • Zahn-/Hygieneverhalten | () | () | () | () |
| • körperliche Aktivität | () | () | () | () |
| • regelmäßig etwas essen | () | () | () | () |
| • ausreichend Schlaf | () | () | () | () |
| • geschütztes Sonnenbaden (sich sonnen) | () | () | () | () |
| • Stressvermeidung | () | () | () | () |
| • viel Wasser oder Tee trinken | () | () | () | () |

FG4 Hast Du schon Erfahrungen gemacht mit Rauchen oder Alkohol?



(Kreuze an, ob du schon mal geraucht oder Alkohol getrunken hast und ob du dies regelmäßig machst!)

| | nein | mal probiert, aber sein gelassen | ja, fast regelmäßig | ja, aber selten |
|----------------------|------|--|---------------------------|-----------------------|
| • Ich rauche Tabak | () | () | () | () |
| • Ich trinke Alkohol | () | () | () | () |



FG5 Wird in Deinem Haushalt bzw. in der Wohnung (einschließlich Balkon/Terrasse) geraucht?

(Kreuze bitte an, ob in Deiner Familie geraucht wird! Zähle Dich nicht dazu, auch wenn Du rauchst!)

Es wird in unserer Familie geraucht nein () ja () weiß nicht ()

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung führt eine Aktion mit dem Titel „GUT DRAUF“ durch! Nun – fast am Ende – möchte ich wissen ob Du diese Aktion kennst?

FGD1 Ich habe bereits schon einmal etwas – vor dieser Befragung - von der Jugendaktion GUT DRAUF gehört!



ja () nein ()

FGD2 Wie gut kennst Du die inhaltlichen Programmbausteine von GUT DRAUF?



sehr gut () gut () etwas () gar nicht ()

→ was weißt Du über GUT DRAUF?

.....

.....



FGD3 Findest Du, dass Deine Eltern in ein Programm zu Deiner Gesundheitsförderung (z. B. Elternberatung zur Ernährung) in der Schule einbezogen werden sollten? (Kreuze bitte an, wie zutreffend folgende Aussage ist!)

- **Meine Eltern sollten** bei einem Programm zu meiner Gesundheitsförderung an der Schule **mit einbezogen werden!**

| stimme voll und ganz zu | stimme eher zu | stimme eher nicht zu | stimme überhaupt nicht zu |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| () | () | () | () |



FGD4 Falls ein Programm zu Deiner Gesundheitsförderung an der Schule eingeführt würde (z. B. Elternkurs zum Umgang mit Stress), wie schätzt Du ein, ob Deine Eltern dabei mitmachen würden? (Kreuze bitte an, wie zutreffend folgende Aussage ist!)

- **Meine Eltern würden bei einem Programm zur Gesundheitsförderung an der Schule mitmachen!**

| | | | |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| stimme voll und ganz zu | stimme eher zu | stimme eher nicht zu | stimme überhaupt nicht zu |
| () | () | () | () |

Kurz vor dem Ende des Fragebogens noch einige Fragen, die Deine Konzentration und Ausdauer herausfordern. Deine Antworten sollen uns bei der Einschätzung helfen, welchen Erziehungsstil Deine Eltern mit Dir pflegen.



FS In der folgenden Frage stehen einige Sätze, in denen beschrieben wird, **wie sich Eltern manchmal verhalten**. (Sage uns bitte, was davon wie auf Deine Mutter bzw. Deinen Vater zutrifft und kreuze dies an!)

| für meine Mutter  stimmt | | | | | für meinen Vater  stimmt | | | |
|---|----------|-------|-------|---|---|----------|-------|-------|
| völlig | ziemlich | wenig | nicht | | völlig | ziemlich | wenig | nicht |
| () | () | () | () | hat meistens gute Laune. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | lobt mich, wenn ich etwas gut gemacht habe. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | bringt mir Dinge bei, die ich gerne lernen möchte. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | hilft mir bei den Hausaufgaben, wenn ich etwas nicht verstehe. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | will genau wissen, wofür ich mein Geld aus gebe. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | erwartet, dass ich meine Sachen in Ordnung halte. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | ist enttäuscht und traurig, wenn ich mich schlecht benommen habe. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | möchte immer gefragt werden, bevor ich ausgehen darf. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | verbietet mir manchmal etwas, was sie/er ein anderes Mal erlaubt. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | möchte ständig etwas an mir verändern. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | hält mich für undankbar, wenn ich ihr/ihm nicht gehorche. | () | () | () | () |
| () | () | () | () | hat es gern, wenn ich meine Freunde mit nach Hause bringe. | () | () | () | () |



für meine Mutter
stimmt

völlig ziemlich wenig nicht

() () () ()

legt Wert auf meine Meinung, auch wenn sie/er andere Ansichten hat.

() () () ()

verzichtet auf einiges, nur um mir eine Freude zu machen.

() () () ()

vergisst oft Dinge, die sie/er mir versprochen hat.

() () () ()

ist für mich da, wenn ich sie/ihn brauche.

() () () ()

will, dass ich im Haushalt helfe.

() () () ()

sagt mir immer genau, wann ich abends nach Hause kommen muss.

() () () ()

verlangt, dass ich bessere Schulleistungen erbringe als Andere.

() () () ()

denkt, dass ich nicht auf mich selbst aufpassen kann.

() () () ()

wird schnell wütend, wenn ich nicht tue, was sie/er sagt.

() () () ()

muntert mich wieder auf, wenn ich in der Schule schlechte Noten habe.

() () () ()

nimmt Rücksicht auf mich und erwartet dasselbe von mir.

() () () ()

redet eine Zeit lang nicht mit mir, wenn ich etwas angestellt habe.

() () () ()

erklärt mir den Grund, wenn sie/er etwas von mir verlangt.

() () () ()

geht meistens sehr freundschaftlich und liebevoll mit mir um.

() () () ()

fragt andere Leute, wo ich war und was ich gemacht habe.

() () () ()

tröstet mich, wenn ich in Schwierigkeiten stecke.



für meinen Vater
stimmt

völlig ziemlich wenig nicht

() () () ()

legt Wert auf meine Meinung, auch wenn sie/er andere Ansichten hat.

() () () ()

verzichtet auf einiges, nur um mir eine Freude zu machen.

() () () ()

vergisst oft Dinge, die sie/er mir versprochen hat.

() () () ()

ist für mich da, wenn ich sie/ihn brauche.

() () () ()

will, dass ich im Haushalt helfe.

() () () ()

sagt mir immer genau, wann ich abends nach Hause kommen muss.

() () () ()

verlangt, dass ich bessere Schulleistungen erbringe als Andere.

() () () ()

denkt, dass ich nicht auf mich selbst aufpassen kann.

() () () ()

wird schnell wütend, wenn ich nicht tue, was sie/er sagt.

() () () ()

muntert mich wieder auf, wenn ich in der Schule schlechte Noten habe.

() () () ()

nimmt Rücksicht auf mich und erwartet dasselbe von mir.

() () () ()

redet eine Zeit lang nicht mit mir, wenn ich etwas angestellt habe.

() () () ()

erklärt mir den Grund, wenn sie/er etwas von mir verlangt.

() () () ()

geht meistens sehr freundschaftlich und liebevoll mit mir um.

() () () ()

fragt andere Leute, wo ich war und was ich gemacht habe.

() () () ()


tröstet mich, wenn ich in Schwierigkeiten stecke.

Nun noch einige Fragen zu Deiner Person, damit Deine Angaben und die der anderen Schüler bei unserer Auswertung zu verschiedenen Gruppen, z. B. Alter, Geschlecht, Klassenstufe, zusammengefasst werden können.


FP 1  Bitte trage **Dein Alter** ein:

FP 2  Bist Du weiblich? () männlich? ()


FP 3  In welcher **Schulklasse** (Klassenstufe) bist Du?


FP 4  Gehörst Du einer **Religionsgemeinschaft** an?

- nein ()
- ja, der evangelischen Kirche ()
- ja, der katholischen Kirche ()
- ja, einer anderen Religionsgemeinschaft (bitte eintragen)
- weiß ich nicht ()


FP 5  Bist **Du**



- in Deutschland geboren und deutscher Staatsbürger? ()
- deutscher Staatsbürger, jedoch nicht in Deutschland geboren? ()
- ausländischer Staatsbürger? ()




FP 6  Hast Du **Geschwister**, mit denen Du zusammen wohnst?
(Bitte trage die Zahl der Geschwister ein, 0 für keine Geschwister!)


FP 7  Hast Du ein **eigenes Zimmer**, in dem Du Deine Freizeit gestalten kannst?

ja () nein ()


FP 8  Sind Deine **Eltern** in Deutschland geboren?






- ja, beide ()
- nur Mutter  ()
- nur Vater  ()
- nein ()

| |  Mutter |  Vater |
|---|---|--|
| FP 9  Welche Ausbildung (nach der Schule) besitzen Deine Eltern ? | | |
| • keine Ausbildung | () | () |
| • Berufsausbildung | () | () |
| • Studium (Hochschule oder Universität) | () | () |
| • weiß ich nicht | () | () |

 **FP10** Sage uns bitte noch etwas über **Deine Eltern**.
Welche der folgenden Aussagen treffen für Deine Eltern zur Zeit zu?

- | |  Mutter |  Vater |
|---|--|---|
| • sie/er arbeitet den ganzen Tag (Vollzeit) | () | () |
| • sie/er arbeitet, aber nicht den ganzen Tag (Teilzeitarbeit) | () | () |
| • sie/er ist in Fortbildung/Umschulung oder ähnliches (z.B. 1-Euro-Job) | () | () |
| • sie/er ist arbeitslos | () | () |
| • sie/er ist nicht erwerbstätig (Hausfrau / Hausmann; Rentnerin / Rentner etc.) | () | () |
| • weiß nicht | () | () |
| • trifft nicht zu | () | () |

 **FP11** Wie viele **Bücher** gibt es bei Dir zu Hause?

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |
| () | () | () | () | () |
| keine oder nur sehr wenige | genug, um ein Regalbrett zu füllen | genug, um ein Regal zu füllen | genug, um drei Regale zu füllen | über 200 Bücher |

 **FP12** Wird bei Dir im Haushalt ein **E-Book** oder **E-Reader** (z.B. Kindle, Tablet –PC) zum Lesen von **Texten/Büchern** genutzt?

ja () nein () weiß nicht ()



Ich bedanke mich für Deine Mitarbeit!

Prof. Dr. Harald Michels