Mannheimer Fragebogen MEF J2

Name der/des Jugendlichen: _____

Datum: _____

Kreuze bitte an, ob die unten aufgeführten Probleme bei Dir in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind. Mache bitte nur ein Kreuz in jeder Zeile. Lasse bitte keine Fragen aus.

	stimmt	Stimmt Nicht
1. habe Migräne		
2. musste wegen Kopfschmerzen zum Arzt		
3. leide unter asthmatischen Beschwerden oder einer chronischen Bronchitis		
4. mache mir viele Sorgen über meine Gesundheit		
5. habe manchmal nervöse Zuckungen, (Blinzeltic, Zwinkertic)		
6. kann schlecht einschlafen (liege mehr als 1Std.wach)		
7. wache häufig nachts auf und kann nur schlecht wieder einschlafen		
8. muss bei starker Aufregung stottern		
9. habe mehr als einmal im letzten ½ Jahr ins Bett gemacht		
10. habe mehr als einmal im letzten ½ Jahr eingekotet		
11. habe meistens nur wenig Appetit		
12. bin sehr wählerisch beim Essen		
13. habe ständig Angst, dick zu werden		
14. habe aufgrund meines Essverhaltens mind.7kg abgenommen und bin untergewichtig		
15. habe mindestens 10 kg Übergewicht		
16.werde manchmal wegen meines Übergewichtes geärgert		
17. habe mit meinen Eltern oft Streit		
18. mache, was ich will, auch wenn meine Eltern anderer Ansicht sind		
19. wurde wegen meines Verhaltens schon einmal vom Schulbesuch, einem Ausflug oder Landheimaufenthalt ausgeschlossen		
20. schwänze manchmal die Schule		
21. habe starke Angst davor zur Schule zu gehen		
22. streite mich fast jeden Tag mit meinem Geschwistern		
23. dabei kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen, Quälereien oder Drohungen		
24. werde von anderen Jugendlichen häufig geärgert, gehänselt, geprügelt		
25. habe Angst vor anderen Jugendlichen		
26. habe überhaupt keinen Kontakt zu anderen Jugendlichen		
27. prügle mich manchmal mit anderen Kindern oder Jugendlichen		
28. wechsle häufig meine Freunde		
29. bin in der Schule leicht ablenkbar und unkonzentriert		
30. bin bei den Hausaufgaben sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert		
31. bin bei Regelspielen sehr ablenkbar und unkonzentriert		
32. bin in der Schule sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen		
33. bin bei den Hausaufgaben sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen		
34. bin bei Regelspielen sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen		
35. bin im Straßenverkehr oft unvorsichtig und riskant in meinem Verhalten		
36. bin beim Spielen oft vorschnell, unvorsichtig und riskant in meinem Verhalten		

37. bin beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause oft sehr unüberlegt und vorschnell		
38. bin ängstlich, mache mir viele Sorgen über zukünftige Ereignisse (z.B. Klassenarbeiten, unangenehme Aufgaben)		
39. habe fast täglich einen Wutanfall		
40. werde dann manchmal vor lauter Aufregung „krank"		
41. habe panische Angst vor....		
Spinnen, Mäusen, Hunden oder Ratten		
Allein zuhause zu bleiben		
Vor fremden Menschen		
Vor Blitz, Donner oder Dunkelheit		
Vor dem Zahnarzt, Spritzen, Blut oder Verletzungen		
42. bin schon fast übertrieben ordentlich		
43. wasche mir oft die Hände, obwohl sie längst sauber sind		
44. kontrolliere bestimmte Dinge mehrmals hintereinander innerhalb weniger Minuten nach, (z.B. Fenster verschlossen usw...)		
45. kaue oder reiße so stark die Fingernägel, dass es häufiger zu blutenden Verletzungen kommt oder das Nagelbett bereits teilweise frei liegt		
46. bin mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen		
47. diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis		
48. bin nur schwer auf andere Gedanken zu bringen, wenn ich traurig bin		
49. war schon einmal mind. 2Wochen am Stück traurig oder niedergeschlagen		
50. habe schon einmal ernsthaft daran gedacht mich umzubringen		
51. rauche mind.1 Schachtel Zigaretten pro Woche		
52. trinke mehrmals pro Woche Alkohol		
53. bin mehrmals pro Monat angetrunken		
54. habe zuhause oder außerhalb schon einmal etwas wertvolleres gestohlen		
55. habe schon mindestens fünfmal wertvolle Dinge entwendet		
56. habe schon einmal mit Absicht Dinge, die mir nicht gehören, zerstört oder beschädigt		
57. dabei ist ein Schaden von mindestens 30 Euro entstanden		
58. bin schon von zu Hause weggelaufen		
59. habe folgende oben nicht genannte Probleme:		

Treibst Du Sport ? Wenn Ja, Welche Sportart ? _____

Spielst Du ein Instrument ? Wenn Ja, Welches ? _____

Depressionsscreener für Teenager (DesTeen)

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 langweilige mich nicht mehr als sonst.
- ☐ Ich langweilige 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.
- ☐ Ich bin häufig gut gelaunt.
- ☐ Ich bin selten gut gelaunt.
- ☐ Ich bin nie gut gelaunt.

2.
- ☐ Es fällt mir leicht, Dinge anzufangen.
- ☐ Es fällt mir etwas schwerer als sonst, Dinge anzufangen.
- ☐ Es fällt mir viel schwerer als sonst, Dinge anzufangen.
- ☐ Ich schaffe es kaum noch, Dinge anzufangen.

3.
- ☐ Ich schaffe es nicht, mich auf etwas zu konzentrieren.
- ☐ Ich bin viel unkonzentrierter als sonst.
- ☐ Ich bin etwas unkonzentrierter als sonst.
- ☐ Ich bin so konzentriert wie sonst.

4.
- ☐ Mir machen gar keine Dinge mehr Spaß.
- ☐ Mir machen kaum noch Dinge Spaß.
- ☐ Mir machen wenige Dinge Spaß.
- ☐ Mir machen viele Dinge Spaß.

5.
- ☐ Ich bin genauso toll wie andere.
- ☐ Ich zweifele manchmal daran, dass ich genauso toll bin wie andere.
- ☐ Im Vergleich zu anderen bin ich eher unbedeutend.
- ☐ Ich bin völlig unbedeutend.

6.
- ☐ Immer wenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle.
- ☐ Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe.
- ☐ Ich habe manchmal Schuldgefühle.
- ☐ Ich habe fast nie Schuldgefühle.

7.
- ☐ Viele Dinge gelingen mir.
- ☐ Früher hatte ich öfter das Gefühl, dass mir die Dinge gelingen.
- ☐ Sehr selten habe ich das Gefühl etwas richtig zu machen.
- ☐ Ich mache alles falsch.

8.
- ☐ Ich glaube nicht, dass jemand mich mag.
- ☐ Ich glaube nur selten, dass andere mich mögen.
- ☐ Früher hatte ich häufiger das Gefühl, dass andere mich mögen.
- ☐ Andere Menschen mögen mich.

9.
- ☐ Ich mache mir keine Sorgen über die Zukunft.
- ☐ Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir manchmal Sorgen.
- ☐ Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir oft Sorgen.
- ☐ Ich mache mir ständig Sorgen über die Zukunft.

10.
- ☐ Ich bin bei jeder noch so kleinen Gelegenheit genervt.
- ☐ Ich bin viel schneller genervt als sonst.
- ☐ Ich bin etwas schneller genervt als sonst.
- ☐ Ich bin genauso ausgeglichen wie sonst.

11.
- ☐ Ich fühle mich den ganzen Tag lang schlapp.
- ☐ Ich bin viel schlapper als sonst.
- ☐ Ich bin etwas schlapper als sonst.
- ☐ Ich fühle mich so fit wie sonst.

12.
- ☐ Es gibt viele Sachen, die mich interessieren.
- ☐ Es gibt einige Sachen, die mich interessieren.
- ☐ Es gibt kaum Sachen, die mich interessieren.
- ☐ Nichts interessiert mich wirklich.

13.
- ☐ Ich bin ständig traurig.
- ☐ Ich bin häufig traurig, auch ohne Grund.
- ☐ Ich bin manchmal traurig.
- ☐ Ich bin fast nie traurig.

14.
- ☐ Ich habe viele gute Freunde.
- ☐ Ich habe einige Freunde.
- ☐ Ich habe kaum Freunde und fühle mich oft allein.
- ☐ Ich fühle mich sehr allein.

Das Screeninginstrument DesTeen wurde entwickelt von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universität München.

Die Entwicklung dieses Instruments wurde gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

UKE HAMBURG

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

GAming DIsorder Scale for Adolescents (GADIS-A)

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Deine Nutzung digitaler Spiele (am Smartphone, Tablet, Computer, Konsole). Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu?

1. Ich spiele häufig öfter und länger, als ich mir vornehme, oder es z.B. mit meinen Eltern abgesprochen war.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

2. Ich kann oft nicht mit dem Spielen aufhören, obwohl ich vernünftigerweise besser aufhören sollte, oder z.B. meine Eltern mir gesagt haben, dass ich aufhören soll.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

3. Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt (z.B. Freunde oder festen Freund/feste Freundin real treffen, Verein besuchen, lesen, musizieren), weil ich lieber spielen möchte.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

4. Ich vernachlässige alltägliche Aufgaben (z.B. einkaufen, saubermachen, hinter mir aufräumen, Zimmer ordentlich halten, Pflichten für Schule/Ausbildung/Job), weil ich lieber spielen möchte.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

5. Ich spiele meistens weiter, selbst wenn ich dadurch Stress mit anderen bekomme (z.B. mit meinen Eltern, Geschwistern, mit Freunden, der festen Freundin/dem festen Freund oder Lehrern).

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

6. Ich spiele weiter, obwohl die Schule (oder Ausbildung/Job) darunter leidet (z.B. durch Zuspätkommen, Nichtbeteiligung am Unterricht, Versäumnis der Hausaufgaben, schlechtere Noten).

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Bitte wenden.⟹

7. Durch das Spielen vernachlässige ich mein Aussehen, meine Körperpflege und/oder meine Gesundheit (z.B. Schlaf, Ernährung, Bewegung).

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

8. Durch das Spielen gefährde ich wichtige Kontakte (Freunde, Familie, feste Freundin/fester Freund), oder habe diese bereits verloren.

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

9. Durch das Spielen erlebe ich Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/ im Job (z.B. schlechte Noten, keine/gefährdete Versetzung, schlechter/kein Abschluss, kein Ausbildungs-/ Studienplatz, schlechtes Praktikumszeugnis, Abmahnung oder Kündigung).

☐	☐	☐	☐	☐
stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme teilweise zu	stimme eher zu	stimme völlig zu

Es folgt nun eine sehr wichtige Frage, um einzuschätzen, wie häufig Du im Zusammenhang mit digitalen Spielen im letzten Jahr Schwierigkeiten hattest.

10. Wie häufig hattest Du im letzten Jahr die oben beschriebenen Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von mehreren Tagen bis Wochen oder Monaten, in denen Du solche Probleme oder Schwierigkeiten hattest oder war das nahezu täglich?

☐	☐	☐	☐
überhaupt nicht	nur an einzelnen Tagen	über längere Phasen	nahezu täglich

Zusätzliche Fragen:

11. Erlebst Du die zuvor genannten Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten durch das Spielen seit mindestens einem Jahr?

☐	☐
ja	nein

12. *Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde:*
Hattest Du solch längere Phasen, in denen Du Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen des Spielens erlebtest, häufiger oder kam das nur einmal vor?

☐	☐
einmal	häufiger als einmal

13. *Wenn Frage 10 mit "über längere Phasen" beantwortet wurde:*
Wie lange dauerte eine solche Phase, in der Du über einen längeren Zeitraum Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen Deines Spielens hattest, maximal an?

☐	☐	☐	☐	☐
weniger als eine Woche	eine Woche bis weniger als ein Monat	ein Monat bis weniger als drei Monate	drei bis weniger als neun Monate	neun Monate und mehr