

# Kurzberatungen in der JU

## Zusammenfassung aus dem Manual

# Wann sollte eine Kurzberatung erfolgen ...



Erhebung von	Methode	Kurzberatung durchführen bei...
Psychische Gesundheit	WHO-5 Fragebogen	Gesamtscore von $\leq 28$
Alkoholkonsum	AUDIT-C	Gesamtscore von $\geq 4$ bei Mädchen und $\geq 5$ bei Burschen
Nikotinkonsum	2 Fragen zum Konsum von Zigaretten und anderen Nikotinprodukten	Konsum von Zigaretten und/oder anderen Nikotinprodukten, egal wie viel oder wie oft
Risikantes Sexualverhalten	keine Fragen formuliert	Bedarf / sofern es notwendig erscheint
Freizeitlärm		
Körperliche Bewegung	3 Fragen zur Bewegung in Arbeit und Freizeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn nicht mindestens an 4 Tagen/Woche Sport bei (eher) wenig Bewegung in der Arbeit</li> <li>ODER</li> <li>- an mindestens 2 Tagen/Woche Sport bei (eher) viel Bewegung in der Arbeit betrieben wird.</li> <li>- UND wenn nicht „beides“ – Ausdauer und Kraft - trainiert wird</li> </ul>
Sehvermögen	Frage zum Sehvermögen stellen oder Sehtest mit Sehtafel durchführen	Besuch von Augenärztin/-arzt nahelegen, wenn Sehvermögen herabgesetzt und keine oder inadäquate Sehhilfe vorhanden
Body Mass Index	Entkleiden bis auf Unterwäsche (sofern akzeptiert), Messung von Gewicht und Körpergröße, Berechnung des BMI	bei BMI $< 17,5$ oder $> 25$ (starkem Untergewicht, Übergewicht oder Adipositas)
Körperliche Gesundheit	Blutdruck messen; Wiederholung der Messung bei erhöhtem Blutdruck	<p>Auffälligkeiten; Empfehlung für weiterführende medizinische Abklärung und/oder spezifische Therapie /Behandlung</p> <p>Sofern notwendig, Mitteilung an das Arbeitsinspektorat</p> <p>Bei Folgeuntersuchung fragen, ob bei empfohlenen Arzt*innen vorstellig geworden und/oder ob psychisches Problem abgeklärt und/oder ob empfohlene Therapie /Behandlung gemacht wurde</p>
	Inspektion von Mundhöhle, Zunge, Zähne, Rachen, Tonsillen	
	Palpation Hals, Schilddrüse, Lymphknoten	
	Auskultation Herz und Lunge	
	Grobinspektion und Beurteilung von Bewegungsapparat und Gangbild (Fehlstellung Wirbelsäule, Beckenschiefstand, Achsenfehlstellungen der Beine, Fußfehlstellung, etc.)	
	Überprüfung Nieren auf Klopferschmerzhaftigkeit und Palpation der inneren Organe im Liegen	
	Frage zum Hörvermögen stellen bzw. Beurteilung, ob Umgangssprache gut gehört wird	
Grobinspektion Haut und Beurteilung Hautkrebsrisiko ( $\geq 40$ Pigmentmale, helle Haut, blonde oder rote Haare, Sommersprossen, oft Sonnenbrände, etc.)		

## Kurzberatung durchführen bei Gesamtscore von $\leq 28$

Psychische Gesundheit						
In den letzten paar Monaten...	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
... fühlte ich mich fröhlich und gut gelaunt.	5	4	3	2	1	0
... fühlte ich mich ruhig und entspannt.	5	4	3	2	1	0
... fühlte ich mich energiegeladener und aktiv.	5	4	3	2	1	0
... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht.	5	4	3	2	1	0
... erlebte ich täglich eine Fülle von Dingen, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

Berechnung des Gesamtscores: Die Zahlen, die den Antworten zugeordnet sind, addieren und diese Summe mit 4 multiplizieren, woraus ein Wert zwischen 0 (größtmögliches emotionales Unbehagen) und 100 (größtmögliches emotionales Wohlbefinden) resultiert. Bei einem Wert von  $\leq 28$  besteht Verdacht auf eine Depression und der/die Jugendliche sollte zur weiteren Abklärung überwiesen werden.

Gesamtscore:

Abklärung für psychisches Problem wurde empfohlen

Anmerkungen: .....

Der Gesamtscore sollte so wie im Kasten angeführt berechnet werden. Werte von  $\leq 28$  könnten ein Hinweis auf eine depressive Verstimmung oder eine Depression sein und sollten weiter abgeklärt werden. Auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) finden sich unter dem Button „Beratung und Hilfe für Jugendliche“ Adressen und Telefonnummern von relevanten Beratungsstellen in ganz Österreich. Darauf sollten die betroffenen Jugendlichen verwiesen werden, falls die untersuchenden Ärzt\*innen selber kein Hilfsangebot in Wohnortnähe der Jugendlichen empfehlen können.

## Kurzberatung durchführen bei Gesamtscore von $\leq 4$ bei Mädchen und $\leq 5$ bei Burschen

Alkoholkonsum					
Punkte	0	1	2	3	4
Wie oft trinken Sie Alkohol?	nie	etwa 1x / Monat	2-4x / Monat	2-3x / Woche	4x oder öfter / Woche
Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viele alkoholhaltige Getränke trinken Sie dann typischerweise?	1 oder 2	3 oder 4	5 oder 6	7 oder 8	10 oder mehr
Wie oft haben Sie im letzten Jahr an einem Tag 6 oder mehr alkoholische Getränke getrunken?	nie	seltener als 1x / Monat	1x / Monat	1x / Woche	täglich oder fast täglich

Berechnung des Gesamtscores: Die Antwortkategorien werden jeweils aufsteigend von 0 bis 4 gewertet. Der minimale AUDIT-C Summenwert liegt somit bei 0 und der maximale bei 12. Interpretation: Bei einem Gesamtpunktwert von 4 bei Mädchen und 5 bei Burschen ist der Test positiv im Sinne eines erhöhten Risikos für riskanten Alkoholkonsum.

Gesamtscore:

Kurzberatung durchgeführt

Anmerkungen: .....

Liegt die/der Jugendliche auf oder über dem genannten Schwellenwert ( $\geq 4$  bei Mädchen und  $\geq 5$  bei Burschen), sind die Ergebnisse im Rahmen der Untersuchung zu besprechen. **Es sollte auf die o.a. Gefahren des jugendlichen Alkoholkonsums aufmerksam gemacht, für weitere Informationen auf die relevante Seite auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) verwiesen und versucht werden, die/den Jugendliche/n zu einer Reduktion des Alkoholkonsums zu motivieren.**

# Nikotinkonsum

Methode - 2 Fragen zum Konsum von Zigaretten und anderen Nikotinprodukten



## Kurzberatung durchführen bei Konsum von Zigaretten und/oder anderen Nikotinprodukten, egal wie viel oder wie oft

Nikotinkonsum			
Rauchen Sie Zigaretten?	gar nicht	ja, weniger als 30 Zigaretten / Monat	ja, 30 Zigaretten / Monat oder mehr
Konsumieren Sie andere Nikotinprodukte (z.B. Shisha /Wasserpfeife, E-Zigaretten, Hanfzigaretten, Snüs)?	gar nicht	höchstens 2x/ Woche	öfter als 2x/ Woche
<input type="checkbox"/> Kurzberatung durchgeführt		Anmerkungen: .....	

Die Institutionen empfehlen die Verwendung des 5-A-Frage-Systems (ask, advise, assess, assist, arrange) oder eine Adaptation dessen, um das Screening und die Beratung zu strukturieren. Um bei Jugendlichen, die derzeit keine Absicht zeigen, mit dem Rauchen aufzuhören, eine Verhaltensänderung zu bewirken, wird eine **motivierende Gesprächsführung** empfohlen. Wichtig dabei ist eine **bewertungsfreie Gesprächsführung**, ähnlich dem Modell des aktiven Zuhörens. Die persönliche Bedeutung des Rauchens bzw. Konsumierens ebenso wie Risiken eines langfristigen Nikotinkonsums, die mit dem Rauchstopp bzw. dem Konsumverzicht verbundenen positiven Änderungen sowie Hindernisse in der Aufrechterhaltung des Rauchstopps /Konsumverzichts sollen besprochen werden. **Jugendliche sollten in jedem Behandlungskontext wiederholt auf das Rauchen bzw. den Konsum von Nikotinprodukten angesprochen werden.**

# Riskantes Sexualverhalten

Keine Frage formuliert

## Kurzberatung durchführen bei Bedarf / sofern es notwendig erscheint

### Riskantes Sexualverhalten

Kurzberatung zur Vermeidung von riskantem Sexualverhalten durchgeführt

Anmerkungen: .....

Für die Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen gelten folgende allgemeine **Ziele**:

- Neugier auf Information wecken, entängstigend wirken;
- sexuelles Experimentieren als normalen Bestandteil von Reifungsprozessen betrachten;
- zu selbstbestimmtem und verantwortlichem Umgang mit sich und Partner\*innen ermutigen;
- Jugendsexualität nicht auf medizinische Fragen beschränken;
- Schwellenangst vor ärztlicher Versorgung senken;
- Möglichkeiten weiterführender Beratung eröffnen.

Im Rahmen des Beratungsgesprächs über riskanten Sexualverkehr sollten vor allem **folgende Bereiche** angesprochen werden:

- Richtige Verwendung von Verhütungsmitteln
- Prävention von sexuell übertragbaren Erkrankungen
- Vermeidung von Teenagerschwangerschaften.

Auf der Webseite [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) sind weiterführende Informationen für Jugendliche in jugendgerechter Sprache aufbereitet; darauf sollten die Jugendlichen hingewiesen werden.

# Freizeitlärm

Keine Frage formuliert

## Kurzberatung durchführen bei Bedarf / sofern es notwendig erscheint

### Freizeitlärm

Kurzberatung zu Freizeitlärm (lautes Musikhören, Besuche von Discos und Musikveranstaltungen, Verwendung von In-Ear-Kopfhörern, etc.) durchgeführt

Anmerkungen: .....

### Tipps für gutes Hören

- Besser Out-of-Ear als In-Ear Kopfhörer verwenden. Wichtiger als die Art des Kopfhörers ist aber die richtige Verwendung: „Nicht zu laut und nicht zu lange“ lautet die Devise.
- Die Ohren brauchen Erholungspausen. Deshalb sollte man sich und seinen Ohren immer wieder absolute Ruhe gönnen.
- Beim Besuch eines Klubs oder einer Disco sollte nach ca. zwei Stunden für mindestens 15 Minuten eine Pause in ruhigerer Umgebung gemacht werden, damit sich das Gehör erholen kann.
- Der beste Sound bei Konzerten ist nicht neben den Lautsprechertürmen, sondern in der Raummitte.
- Knallkörper und Salutschüsse sind zu meiden bzw. nur mit Gehörschutz abzufeuern.
- Es sollte niemals einer anderen Person ins Ohr geschrien werden.
- Für Band- bzw. Orchestermusiker\*innen gibt es spezielle Gehörschützer im Musikfachgeschäft.

### Wann sollte ein/e HNO-Ärzt\*in aufgesucht werden?

- Wenn man plötzlich auf einem oder beiden Ohren wesentlich schlechter hört als sonst.
- Wenn man Ohrengeräusche wie Rauschen, Summen oder Pfeifen hat.
- Wenn man undeutlicher hört als sonst.
- Wenn einem laufend die Ohren weh tun.
- Wenn man in einer Band bzw. einem Orchester spielt, sollte man seine Ohren regelmäßig überprüfen lassen.

# Körperliche Aktivität

## Methode - 3 Fragen zur Bewegung in Arbeit und Freizeit



## Kurzberatung durchführen wenn...

- nicht an mindestens 4 Tagen/Woche Sport bei eher wenig Bewegung in der Arbeit
- oder an mindestens 2 Tagen /Woche Sport bei eher viel Bewegung in der Arbeit betrieben wird.
- Außerdem wenn nicht „beides“ – Ausdauer und Kraft - trainiert wird.

Körperliche Bewegung				
Wie viel bewegen Sie sich in Ihrer Arbeit (inkl. Weg zu und von der Arbeit)?	eher viel	eher wenig		
An wie vielen Tagen <u>in der Woche</u> sind Sie normalerweise <u>in Ihrer Freizeit</u> körperlich so aktiv, dass Sie dabei außer Atem kommen und/oder schwitzen?	an 4 Tagen oder mehr	an 2-3 Tagen	seltener	nie
Falls körperlich aktiv: Was trainieren Sie dabei?	nur Ausdauer	nur Kraft	beides	

Kurzberatung durchgeführt

Anmerkungen: .....

Bei der Kurzberatung sollen die **Vorteile von ausreichender Bewegung hervorgehoben** (Bewegung macht glücklich, verbrennt Fett, macht fit, tut dem Rücken gut, macht Muskeln, hält gesund, etc.) und mit den Jugendlichen gemeinsam überlegt werden, wie sie Bewegung in ihr Leben integrieren könnten.

Abhängig von der beruflichen Tätigkeit, könnte die Beratung ergänzt werden mit Empfehlungen für „rückengerechtes Arbeiten“ (Wechsel von Sitzen, Gehen, Stehen und rückenschonendes Heben, Tragen und Bücken).



# Sehvermögen

Methode - Frage zum Sehvermögen stellen oder Sehtest mit Sehtafel durchführen



## Kurzberatung durchführen bei...

Besuch von Augenärztin/-arzt nahelegen, wenn Sehvermögen herabgesetzt und keine oder inadäquate Sehhilfe vorhanden

Sehvermögen	
<input type="checkbox"/> normal, ohne Sehhilfe	<input type="checkbox"/> herabgesetzt, ohne Sehhilfe
<input type="checkbox"/> herabgesetzt, mit inadäquater Sehhilfe	<input type="checkbox"/> korrigiert, mit adäquater Sehhilfe
Anmerkungen: .....	

### Weiterführende medizinische Abklärung

Stellt sich heraus, dass die/der Jugendliche über ein herabgesetztes Sehvermögen, aber keine oder eine inadäquate Sehhilfe verfügt, soll der Besuch einer Augenärztin /eines Augenarztes nahegelegt werden.

# Body Mass Index

Methode - Entkleiden bis auf Unterwäsche (sofern akzeptiert),  
Messung von Gewicht und Körpergröße, Berechnung des BMI



## Kurzberatung durchführen bei BMI < 17,5 oder > 25 (starkem Untergewicht, Übergewicht oder Adipositas)

Body Mass Index	
Gewicht:.....kg	Größe:.....m BMI:..... (BMI=kg/m <sup>2</sup> )
<input type="checkbox"/> Kurzberatung zum Ess- und Trinkverhalten durchgeführt	Anmerkungen:.....

- Bei Verdacht auf **Anorexie** ist immer zu bedenken, dass die Betroffenen (zu 95% sind es Mädchen) **keine Krankheitseinsicht** haben. Nach der körperlichen Untersuchung könnte über die Feststellung bestimmter körperlicher Symptome (Bradykardie, Hypotonie, trockene Haut, etc.) die Konsultation einer Fachärztin /eines Facharztes empfohlen werden, um diese Symptome abzuklären. Auch kann auf die Seite „Körper & Psyche“ von [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) verwiesen werden, auf der einige relevante Informationen zu finden sind.
- Bei **leicht übergewichtigen** Jugendlichen empfiehlt sich eine **Beratung zum Ess- und Trinkverhalten**, orientiert an der österreichischen Ernährungspyramide: mehr Obst und Gemüse /Salat, von „Extrawurst- und Leberkäsemmeln“ auf gesunde Snacks wechseln, keine Fertiggerichte, weniger tierische Lebensmittel, weniger Döner, Kebab, Pizza & Co., (Mineral-)Wasser statt gesüßten Getränken und Energy Drinks. Auf die Seite „Ernährung“ auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) verweisen und zu mehr Bewegung animieren.
- Bei **stark übergewichtigen bzw. adipösen** Jugendlichen die o.a. **Beratung zum Ess- und Trinkverhalten** durchführen, auf die Seite „Ernährung“ auf [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) verweisen und dazu animieren, **weitere relevante Beratungs- oder Unterstützungsleistungen in Anspruch zu nehmen**, z.B. bei der jeweiligen Krankenkasse.

# Körperliche Gesundheit

## Methode:

- **Blutdruck** messen; Wiederholung der Messung bei erhöhtem Blutdruck
- **Inspektion von Mundhöhle**, Zunge, Zähne, Rachen, Tonsillen
- **Palpation Hals, Schilddrüse**, Lymphknoten
- **Auskultation Herz und Lunge**
- **Grobinspektion und Beurteilung von Bewegungsapparat und Gangbild** (Fehlstellung Wirbelsäule, Beckenschiefstand, Achsenfehlstellungen der Beine, Fußfehlstellung, etc.)
- **Überprüfung Nieren** auf Klopfeschmerzhaftigkeit und Palpation der inneren Organe im Liegen
- Frage zum **Hörvermögen** stellen bzw. Beurteilung, ob Umgangssprache gut gehört wird
- **Grobinspektion Haut und Beurteilung Hautkrebsrisiko** ( $\geq 40$  Pigmentmale, helle Haut, blonde oder rote Haare, Sommersprossen, oft Sonnenbrände, etc.)



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

## Kurzberatung durchführen bei...

- **Auffälligkeiten; Empfehlung für weiterführende medizinische Abklärung und/oder spezifische Therapie /Behandlung**
- **Sofern notwendig, Mitteilung an das Arbeitsinspektorat**
- **Bei Folgeuntersuchung fragen, ob bei empfohlenen Ärzt\*innen vorstellig geworden und/oder ob psychisches Problem abgeklärt und/oder ob empfohlene Therapie /Behandlung gemacht wurde**



# feel-ok.at

Infos, Tests & Videos zu ...

 Alkohol	 Arbeit	 Cannabis	 Ernährung	 Ess- probleme
 Fitness & Sport	 Gesundheit & Krankheit	 Gewalt	 Glücksspiel	 Jugend- rechte
 Klima	 Lärm	 Onlinewelt	 Rauchen	 Rausch & Risiko
 Selbst- vertrauen	 Sex & Liebe	 Stress	 Suizid- gedanken	

Klick rein, finds raus.