

## RVO Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips en extra informatie voordat je begint met invullen:

- Het invullen van de vragenlijst is vrijwillig. Wanneer je een vraag niet wilt beantwoorden, mag je de vraag overslaan.
- Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat om **jouw mening** en **jouw ervaringen**.
- Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je **één antwoord** geeft. Bij sommige vragen mag je **meerdere antwoorden** geven.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst. Wil je je antwoord op een vraag verwijderen? Ga dan terug naar de vraag door op “terug” te klikken en maak het antwoord leeg en klik daarna opnieuw op “volgende”.
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.
- Alles wat je invult blijft **vertrouwelijk**. Jouw leraren, klasgenoten, ouders, vrienden of wie dan ook komen niet te weten wat jij invult. Meer informatie over je privacy(rechten) en hoe wij omgaan met jouw gegevens kun je vinden in de [privacyverklaring](#).
- Per klas kunnen **1 of 2 leerlingen** op basis van toeval een andere vragenlijst krijgen. Deze vragenlijst heeft dezelfde onderwerpen maar is niet van de GGD, maar van het Trimbos Instituut. Hier werkt de GGD mee samen. Het Trimbos-instituut doet onderzoek naar middelengebruik, social mediagebruik, gamen en mentale gezondheid onder jongeren.
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.

**Veel succes!**

## **Achtergrondvragen**

### **Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

### **Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Vmbo-b (basis)
- Vmbo-k (kader)
- Vmbo-g (gemengd)
- Vmbo-t (theoretisch, mavo)
- Havo
- Vwo (atheneum, gymnasium)
- Ander soort onderwijs

### **Vraag 3. In welk jaar ben je geboren?**

- 2013
- 2012
- 2011
- 2010
- 2009
- 2008
- 2007
- 2006
- 2005
- 2004
- 2003

### **Vraag 4. In welke maand ben je geboren?**

- Januari
- Februari
- Maart
- April
- Mei
- Juni
- Juli
- Augustus
- September
- Oktober
- November
- December

### **Vraag 5. Ben je ... ?**

- Jongen
- Meisje
- Anders dan een jongen of een meisje

**Vraag 6. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?**

*We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.*

Woon je in België? Vul dan 111 in. Woon je in Duitsland? Vul dan 222 in.

---

**Vraag 7. In welke provincie woon je?**

*We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.*

---

**Vraag 8. Wat is je woonplaats?**

*We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.*

---

**Thuis****Vraag 9. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?**

*Je mag één antwoord geven.*

- Bij mijn ouders samen
- Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader en zijn partner
- Alleen bij mijn moeder
- Alleen bij mijn vader
- Anders (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

**Vraag 10. Hoeveel dagen was je in de laatste week 's avonds na 10 uur niet thuis?**

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Beantwoord de volgende vraag voor de ouders/verzorgers bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

**Vraag 11. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?**

- Nee, Nooit
- Ja, Soms
- Ja, Meestal
- Ja, Altijd

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 12. Mijn ouders/verzorgers hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens/niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 13. Mijn ouders/verzorgers brengen veel tijd met mij door**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens/niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 14. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?**

*Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.*

- Nee, geen enkele moeite
- Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- Ja, enige moeite
- Ja, grote moeite

**Gezondheid**

**Vraag 15. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

- Zeer goed
- Goed
- Gaat wel
- Slecht
- Zeer slecht

**Vraag 16. Hoe goed slaap je over het algemeen?**

- Heel goed
- Redelijk goed
- Niet zo goed
- Helemaal niet goed

**Vraag 17. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?**

- (Bijna) nooit
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per week
- (Bijna) elke dag

**Vraag 18. Hoeveel kilo weeg je? (Zonder kleren aan)**

\_\_\_\_\_ Kg

**Vraag 19. Hoe lang ben je? (Zonder schoenen aan)**

\_\_\_\_\_ Cm

**Vraag 20. Welke stelling over je gewicht is het meest van toepassing?**

- Ik vind mijzelf veel te dun
- Ik vind mijzelf iets te dun
- Ik ben best wel tevreden over mijn gewicht -> Sla vraag 21 over
- Ik ben heel tevreden over mijn gewicht -> Sla vraag 21 over
- Ik vind mijzelf iets te dik
- Ik vind mijzelf veel te dik

**Vraag 21. Je geeft aan niet helemaal tevreden te zijn over je gewicht. Hoe vaak denk je hieraan?**

- Minder dan 1 keer per week
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week, maar niet iedere dag
- Iedere dag

**Vraag 22. Heb je wel eens last van je gehoor nadat je muziek hebt geluisterd met oordopjes of een koptelefoon? (Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen.)**






- Ja, vaak
- Ja, soms
- Nee, nooit
- Niet van toepassing; ik luister nooit muziek met oordopjes of een koptelefoon

**Vraag 23. Heb je wel eens last van je gehoor als je op een plek met harde muziek bent, of daarna? (Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen.)**

- Ja, vaak
- Ja, soms
- Nee, nooit
- Niet van toepassing; ik ben nooit op een plek met harde muziek

### **Lekker in je vel**

**Vraag 24. Hoe gelukkig voel je je meestal?**

- 
- 
- 
- 
- 

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 25. Voelde je je erg zenuwachtig?**

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 26. Voelde je je kalm en rustig?**

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 27. Voelde je je neerslachtig en somber?**

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 28. Voelde je je gelukkig?**

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 29. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?**

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

**Vraag 30.** Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 31.** Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 32.** Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

- 1 Geen vertrouwen
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel vertrouwen

**Vraag 33.** Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- (Bijna) Altijd

### **Zorgen thuis**

**Vraag 34.** Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig lichamelijk ziek of beperkt?

Zoals door kanker, hartziekten, blindheid of verlamming.

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

**Vraag 35.** Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig geestelijk (psychisch) ziek of verstandelijk beperkt?

Zoals door depressie, burn-out of syndroom van Down.

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

**Vraag 36.** Geef je zelf geregeld hulp aan deze zieke gezinsleden?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 38

**Vraag 37. Welke hulp geef je aan deze zieke gezinsleden?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Huishoudelijke hulp (schoonmaken, de was doen, boodschappen)
- Persoonlijke verzorging (wassen, aankleden)
- Verpleegkundige hulp (klaarzetten/toedienen medicijnen en wondverzorging)
- Administratieve hulp (aanvragen en regelen van voorzieningen voor de zieke)
- Meegaan naar een arts, kapper, familiebezoek
- Gezelschap, troost, afleiding
- Anders

**Vraag 38. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd [pop-up] aan alcohol, drugs of gokken (roken telt niet mee)?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

[Pop-up: "Verslaving betekent dat je niet meer zonder een bepaald middel kunt, bijvoorbeeld alcohol of drugs. Je weet dat het slecht is, maar toch ga je door met gebruiken."]

**School****Vraag 39. Hoe vind je het op school?**

- Hartstikke leuk
- Leuk
- Gaat wel
- Niet leuk
- Vreselijk

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 40. Ik vind naar school gaan zinloos**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens/niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Als een leerling op jouw school LHBTQ+ is, denk je dan dat deze leerling dat op school eerlijk kan vertellen?**

*Met LHBTQ bedoelen we Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer. De plus betekent dat er ook nog andere seksuele identiteiten mogelijk zijn, bijvoorbeeld Intersekse, Aseksueel en Panseksueel*

- Ja, tegen iedereen op school
- Ja, alleen tegen zijn of haar vrienden
- Nee
- Dat weet ik niet



**Vraag 42. Waar zou jouw school meer aandacht aan moeten besteden?**

Geef maximaal 3 antwoorden

- Gezond eten en drinken
- Bewegen en sport
- Roken, alcohol, drugs
- Relaties en seksualiteit
- Gebruik van (sociale) media en gamen
- Pesten, discriminatie, agressief gedrag
- Omgaan met stress, mindfulness, meditatie
- Hygiëne (schoon) en ventilatie (frisse lucht)
- Hulp voor leerlingen met problemen
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_
- Niets, mijn school besteedt genoeg aandacht aan deze thema's

**Vraag 43. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken niet naar school geweest, omdat je ziek was? Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.**

- 0 schooldagen
- 1 of 2 schooldagen
- 3 of 4 schooldagen
- 5 of meer schooldagen

**Vraag 44. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken gespijeld?**

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

- 0 uren
- 1 of 2 uren
- 3 tot en met 6 uren
- 7 tot en met 15 uren
- 16 of meer uren

**Bewegen en sport****Vraag 45. Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?**

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week

**Vraag 46. Hoe vaak doe je aan sport bij een club of sportschool?**

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 47. Hoe vaak sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club of sportschool?**

*Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen. Lopen en fietsen naar school of stage tellen niet mee.*

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 48. Denk aan een normale week. Op welke dagen van de week sport of beweeg je minstens 1 uur per dag?**

*Denk aan alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet. Denk ook aan lopen of fietsen naar school of stage.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag
- Geen enkele dag

**Vrije tijd****Vraag 49. Op hoeveel dagen van de week maak je muziek, zing je, speel je toneel, teken/schilder je of fotografeer je buiten schooltijd bij een vereniging?**

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 50. Op hoeveel dagen van de week doe je buiten schooltijd activiteiten bij een ander soort club, vereniging of organisatie?**

*We bedoelen anders dan een sportclub/vereniging of creatieve club/vereniging.*

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Stress en druk****Vraag 51. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak

- Zeer vaak

**Vraag 52. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

- Nooit  
 Bijna nooit  
 Soms  
 Vaak  
 Zeer vaak

**Vraag 53. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?**

- Nooit  
 Bijna nooit  
 Soms  
 Vaak  
 Zeer vaak

**Vraag 54. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

- Nooit  
 Bijna nooit  
 Soms  
 Vaak  
 Zeer vaak

**Vraag 55. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten)?**

- Nooit  
 Bijna nooit  
 Soms  
 Vaak  
 Zeer vaak

Sommige jongeren voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Ze hebben vaak het gevoel dat ze iets goed of beter moeten doen. Bijvoorbeeld hogere cijfers halen of voldoen aan het perfecte plaatje.

**Vraag 56. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

- Nee, nooit  
 Ja, soms  
 Ja, regelmatig  
 Ja, vaak

**Vraag 57. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?**

- Nee, nooit → **Ga naar vraag 59**  
 Ja, soms → **Ga naar vraag 59**  
 Ja, regelmatig  
 Ja, vaak

**Vraag 58. Je geeft aan dat je druk voelt om aan verwachtingen van iemand anders te voldoen. Door wie of wat voel je deze druk?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Mijn ouder(s) / verzorger(s)
- Leraren / school
- Vrienden / vriendinnen
- Coach of trainer van mijn sport
- Docent van muziek, zang, dans of toneel
- Social media
- Anders

### **Eten en drinken**

**Vraag 59. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?**

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

**Vraag 60. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?**



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 61. Op hoeveel dagen per week eet je groente?



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 62. Op hoeveel dagen per week drink je water (minimaal een glas)?

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

**Vraag 63. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?**



**LET OP:** Light dranken tellen niet mee (zoals Cola light, Dubbelfriss light, Crystal Clear of Optimel).

- 0 dagen → Ga naar vraag 65
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

**Vraag 64. Als je drankjes met suiker drinkt, hoeveel glazen drink je dan?**



**LET OP:** Light dranken tellen niet mee (zoals Cola light, Dubbelfriss light, Crystal Clear of Optimel).

- 1 glas per dag, of minder
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- 4 glazen per dag
- 5 glazen per dag
- 6 glazen per dag
- Meer dan 6 glazen per dag

Vraag 65. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?



**LET OP:** Sportdrinkjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen niet mee.

- 0 dagen → Ga naar vraag 67
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 66. Als je energiedrank (energy drink) drinkt, hoeveel blikjes drink je dan?



**LET OP:** Sportdrinkjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen niet mee.

- 1 blikje per dag
- 2 blikjes per dag
- 3 blikjes per dag
- 4 blikjes per dag
- 5 blikjes per dag
- 6 blikjes per dag
- Meer dan 6 blikjes per dag

## Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

### **Vraag 67. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?**

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

De volgende vraag gaat over pesten via internet of social media. Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt.

Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

### **Vraag 68. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?**

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

### **Vraag 69. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond verspreid zonder dat je dat wilde?**

- Ja
- Nee

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 en [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl).

## Alcohol

### **Vraag 70. Heb je ooit alcohol gedronken?**

*Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen niet mee.*

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee → **Ga naar vraag 78**

### **Vraag 71. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?**

- Nooit → **Ga naar vraag 73**
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

### **Vraag 72. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)?**



- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 of 4 keer
- 5 of 6 keer
- 7 of 8 keer
- 9 keer of vaker

**Vraag 73. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

[Als 'Nooit' is geantwoord op vraag 73, vraag 74 overslaan]

**Vraag 74. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 70 → **Ga naar vraag 78** ]

**Vraag 75. Hoe oud was je toen je voor het eerst een glas alcohol dronk?**

Ik was toen \_\_\_\_ Jaar

**Vraag 76. Hoe kom je meestal aan alcohol?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik koop het ZELF
- Ik laat het door anderen kopen (een vriend(in), kennis of vreemde)
- Ik krijg het van een vriend(in) of kennis
- Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- Ik krijg het van andere volwassenen

**Vraag 77. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?**

- Ze vinden het goed
- Ze vinden dat ik minder alcohol zou moeten drinken
- Ze raden het af
- Ze verbieden het
- Ze zeggen er niets van
- Ze weten het niet

**Vraag 78. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- Geen
- Sommige

- Meeste
- (Bijna) alle

### **Roken**

#### **Vraag 79. Heb je ooit gerookt?**

*Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen vape (e-sigaret).*

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee → Ga naar vraag 81

#### **Vraag 80. Hoe vaak rook je nu?**

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik rook niet meer

#### **Vraag 81. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 83

#### **Vraag 82. Hoe vaak vape je nu?**

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik vape niet meer

### **Drugs**

#### **Vraag 83. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 85

#### **Vraag 84. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?**

- Nooit
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

#### **Vraag 85. Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaine, paddo's, lachgas etc.) gebruikt?**

- Nee, nooit gebruikt
- Ja, in de laatste 4 weken gebruikt
- Ja, wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden

**Steun van anderen****Vraag 86. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Mijn ouder(s) of verzorger(s)
- Andere familieleden
- Mijn vriend(en)/ vriendin(nen)
- Een volwassene op school (zoals docent, mentor, vertrouwenspersoon)
- Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, bureu)
- Ik kan bij niemand terecht

**Vraag 87. Denk aan afgelopen week: Heb je tijd doorgebracht met je vrienden/vriendinnen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Vraag 88. Denk aan de afgelopen week: Heb je dingen met andere jongeren ondernomen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Vraag 89. Denk aan de afgelopen week: Heb plezier gehad met je vrienden/vriendinnen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Vraag 90. Denk aan de afgelopen week: Hebben jij en je vrienden/vriendinnen elkaar geholpen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Vraag 91. Denk aan de afgelopen week: Hebben jij en je vrienden/vriendinnen over alles kunnen praten?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Vraag 92. Denk aan de afgelopen week: Heb je op je vrienden/vriendinnen kunnen vertrouwen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Redelijk vaak
- Vaak

**Opkomen voor jezelf**

De volgende vragen gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraken eens bent.

**Vraag 93. Ik weet wat ik wel en niet wil**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 94. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 95. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 96. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 97. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 98. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 99. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Vraag 100. Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee**

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

**Nare gedachten****Vraag 101. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?**

- Nooit
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-01113 (24/7 bereikbaar) en [www.113.nl](http://www.113.nl).

**Social media**

De volgende vragen gaan over jouw ervaring met social media zoals Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram en WhatsApp.

**Vraag 102. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 103. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 104. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 105. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 106. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 107. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 108. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Gamen****Vraag 109. Hoe vaak game je?**

*Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).*

- (Bijna) nooit → **Ga naar vraag 118**
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 of 5 dagen per week
- (Bijna) elke dag

**Vraag 110. Hoeveel uur per dag speel je games?**

- 1 uur of minder per dag
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- meer dan 9 uur per dag

[Als 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' is geantwoord op vraag 109 → **Ga naar vraag 118**]

**Vraag 111. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 112. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 113. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 114. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 115. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 116. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

**Vraag 117. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

### **Dagelijks leven**

**Vraag 118. Welke bronnen gebruik je om te weten wat er in de wereld gebeurt?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- School/ leraar
- Ouders/ verzorgers
- Vrienden/ vriendinnen
- Krant
- Radio
- Televisie (zoals het nieuws)
- Facebook
- TikTok
- Instagram
- Websites/Google
- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_



**Vraag 119. Waar maak je je op dit moment zorgen over?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- De corona crisis
- De oorlog in Oekraïne
- De klimaatcrisis
- De energiecrisis
- Gestegen kosten/financiële zorgen van mijn gezin/familie
- Ik maak me geen zorgen over bovenstaande (crisis-)situaties

**Vraag 120. Kom je wel eens geld te kort?**

- Ja, vaak
- Ja, soms
- Nee, nooit → **Einde vragenlijst**

**Vraag 121. Je gaf aan wel eens geld te kort te komen. Wat doe je dan?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- Ik vraag extra geld aan mijn ouders
- Ik leen geld van mijn ouders
- Ik leen geld van mijn vrienden (of broers of zussen)
- Ik koop dingen die ik later afbetaal
- Ik doe niks, op is op
- Ik gebruik mijn spaargeld
- Ik ga rood staan op mijn betaalrekening bij de bank
- Ik ga klusjes doen of werken om meer geld te verdienen
- Anders



# Wil je meer weten?

Je hebt een vragenlijst ingevuld over gezondheid, welzijn en leefstijl.  
**Nogmaals heel erg bedankt!**

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.  
Wil je daar wat meer over weten? **Kijk dan op de sites hieronder:**

**JOUWGGD.nl**

### JouwGGD.nl

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00 - 22:00 uur en in het weekend van 18:00 - 20:00 uur.



### MIND

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen maakt om iemand of als je problemen hebt met anderen. Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen en mailen.

**113** zelfmoord  
preventie

### Stichting 113

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-01113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.



### Sense

Voor al je vragen over seksualiteit.



### Helpwanted

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.



### Kindertelefoon

Voor als je ergens over wil praten of chatten, gratis en vertrouwelijk. Je kunt bellen naar 0800-0432 en online chatten. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.



### Jongerenhulp online

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Snel, anoniem en gratis hulp, via de chat, telefoon of e-mail.

Natuurlijk kun je ook altijd terecht bij jouw mentor of zorgcoördinator!