

## VSO Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoi!

Fijn dat je meedoet aan dit onderzoek.

**Voordat je begint met invullen:**

- Het invullen van de vragenlijst is vrijwillig. Wanneer je geen antwoord wilt geven, mag je een vraag overslaan.
- Er zijn geen foute antwoorden.
- Het gaat om **jouw mening** en **jouw ervaringen**.
- We slaan je antwoorden meteen op. Ook als je niet tot het einde van de vragen komt.
- Wil je je antwoord weghalen? Klik dan op de knop 'terug'. Klik nog een keer op je antwoord, en het verdwijnt.
- **Niemand** komt te weten wat jij invult. Ook niet je leraren, ouders en vrienden. Wil je meer informatie over hoe wij omgaan met jouw gegevens? Klik dan [hier](#).

**Veel succes!**

## Achtergrondvragen

### Vraag 1. Ben je een... ?

- Jongen
- Meisje
- Anders

### Vraag 2. Hoe oud ben je?

- 12 jaar of jonger
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar of ouder

## Thuis

### Vraag 3. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- Bij allebei mijn ouders
- Bij een van mijn ouders
- Bij een woongroep
- Bij anderen (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

### Vraag 4. 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

### Vraag 5. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?

- Nooit of soms
- Meestal of altijd

### Vraag 6. Hebben je ouder(s)/verzorger(s) duidelijke regels over wat je wel en niet mag doen?

- Meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Meestal niet

### Vraag 7. Brengen je ouder(s)/verzorger(s) veel tijd met je door?

- Meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Meestal niet






**Gezondheid****Vraag 8. Hoe vind je je gezondheid meestal?**

- Goed
- Gaat wel
- Slecht

**Vraag 9. Hoe goed slaap je over het algemeen?**

- Wel goed
- Niet goed

**Lekker in je vel****Vraag 10. Hoe gelukkig voel je je meestal?**

- 
- 
- 
- 
- 

**Vraag 11. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 12. Voelde je je erg zenuwachtig, in de laatste 4 weken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 13. Voelde je je kalm en rustig, in de laatste 4 weken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 14. Voelde je je somber, in de laatste 4 weken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 15. Was je zo verdrietig dat niets je kon opvrolijken, in de laatste 4 weken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

### School/ vrienden en vriendinnen

**Vraag 16** Vind je dat je genoeg vrienden/vriendinnen hebt?

- Ja
- Nee
- Gaat wel

**Vraag 17.** Hoe vind je het op school?

- Leuk → Ga naar vraag 19
- Gaat wel
- Niet leuk

**Vraag 18.** Waarom is het soms niet leuk op school?

- Mijn klas/groep is niet leuk
- Ik heb geen vrienden/vriendinnen op school
- Ik word gepest
- Ik voel me onveilig op school
- De manier van lesgeven is niet leuk
- Iets anders

### Bewegen en sport

**Vraag 19.** Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school?

*Naar stage telt ook mee.*

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

**Vraag 20.** Hoeveel dagen per week sport je bij een club, vereniging of sportschool?

*Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.*

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

**Vraag 21. Hoeveel dagen per week sport of beweeg je op een andere manier in je vrije tijd?**

Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zelf gaan zwemmen, kranten bezorgen.

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

**Vrije tijd****Vraag 22. Hoeveel dagen per week doe je aan andere activiteiten bij een club of vereniging buiten school?**

Zoals scouting, muziek maken, toneelspelen, tekenen, of schilderen. Sporten telt hier niet mee.

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

**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 23. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?**

- Nooit  
 Een paar keer per maand  
 Elke 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 24. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?**

- Nooit  
 Een paar keer per maand  
 Elke week

**Vraag 25. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond doorgestuurd?**

*Bijvoorbeeld via internet of social media.*

- Ja  
 Nee → Ga naar vraag 27

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

**Vraag 26. Vond je dat oké?**

- Nee  
 Ja

**Alcohol****Vraag 27. Heb je ooit alcohol gedronken?**

*Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee*

- Ja, een heel glas of meer  
 Ja, alleen een paar slokjes  
 Nee → Ga naar vraag 31

**Vraag 28. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?**

*Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee*

- Ja  
 Nee → Ga naar vraag 30

**Vraag 29. Heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER glazen, blikjes of flesjes alcohol gedronken op 1 dag?**

*Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee*

- Ja  
 Nee

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 27 → Ga naar vraag 31 ]

**Vraag 30. Hoe kom je meestal aan alcohol?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- Ik koop het ZELF  
 Ik vraag anderen het voor mij te kopen  
 Ik krijg het van een vriend(in) of kennis  
 Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers  
 Ik krijg het van andere volwassenen

**Vraag 31. Hoeveel van je vrienden of vriendinnen drinken alcohol?**

- Geen  
 Sommige  
 De meeste of alle  
 Weet ik niet

**Vraag 32. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?**

- Ze vinden het goed
- Het maakt ze niet uit
- Ze vinden het niet goed
- Ik weet het niet

**Roken**

**Vraag 33. 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 35

**Vraag 34. Hoe vaak rook je?**

- Ik rook niet meer
- Ik rook, maar niet elke dag
- Ik rook elke dag

**Vraag 35. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 37

**Vraag 36. Hoe vaak vape je?**

- Ik vape niet meer
- Ik vape, maar niet elke dag
- Ik vape elke dag

**Drugs**

**Vraag 37. Heb je ooit geblowd?**

*Met blowen bedoelen we wiet of hasj roken*

- Ja, korter dan 4 weken geleden
- Ja, langer dan 4 weken geleden
- Nee, nooit
- Ik weet niet wat dat is

**Vraag 38. Heb je ooit andere drugs gebruikt zoals: XTC, cocaïne, paddo's, lachgas?**

- Ja, korter dan 4 weken geleden
- Ja, langer dan 4 weken geleden
- Nee, nooit
- Ik weet niet wat dat is

### Steun van anderen

**Vraag 39. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kan?**

- Ja
- Nee

### Gamen

**Vraag 40. Hoe vaak game je?**

*Games zijn alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).*

- Bijna nooit of nooit → **Ga naar vraag 49**
- 1, 2 of 3 dagen per week
- 4 of meer dagen per week

**Vraag 41. Hoeveel uur per dag game je?**

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

**Vraag 42. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 43. Hoe vaak zeggen anderen (zoals ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 44. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (zoals vrienden of ouders)?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd



**Vraag 45. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 46. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 47. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 48. Hoe vaak slaap je niet genoeg door het gamen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

### **Eten en drinken**

**Vraag 49. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?**

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

**Vraag 50. 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 51. 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 52. Op hoeveel dagen per week drink je minimaal 1 glas water?**

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

**Vraag 53. 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 Optimal).

- 0 dagen
- 1 dag

- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

**Vraag 54. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?**



**LET OP:** Sportdrankjes in flesjes zoals AA-drank en Extran tellen niet mee.

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

### **Stress en druk**

**Vraag 55. Hoe vaak heb je stress door school of huiswerk?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 56. Hoe vaak heb je stress door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 57. Hoe vaak heb je stress door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 58. Hoe vaak heb je stress over wat anderen van je vinden?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 59. Hoe vaak heb je stress door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje of sporten)?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

### **Social media**



**Vraag 60. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 61. Hoe vaak zeggen anderen (zoals ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 62. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (zoals vrienden of ouders)?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 63. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 64. Hoe vaak raffen je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

**Vraag 65. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

Bijna nooit of nooit

Soms

Bijna altijd of altijd

**Vraag 66. Hoe vaak slaap je niet genoeg door social media?**

Bijna nooit of nooit

Soms

Bijna altijd of altijd



# Wil je meer weten?

Beste leerling,

Je hebt de vragenlijst ingevuld.

**Heel erg bedankt!**

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? **Kijk dan op de websites hieronder:**



**JOUWGGD.nl**

### JouwGGD.nl

Hier staan filmpjes en tips voor jongeren over veel onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, alcohol en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten. Dat kan elke werkdag van 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.



### MIND

Zit je niet lekker in je vel? Maak je je zorgen om iemand? Heb je problemen met anderen? Dan kun je hier terecht via telefoon, chat, WhatsApp en mail. Op [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl).



### Sense

Heb je vragen over seks? Kijk op de website [www.sense.info](http://www.sense.info)



### Helpwanted

Heb je vervelende ervaringen online gehad? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted.nl via 020-2615275. Je kunt ook chatten op de website.



### Kindertelefoon

Wil je ergens over praten of chatten? Bel dan 0800-0432. Of via chat op [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl). Het is gratis en vertrouwelijk. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.



### Jongerenhulp online

Zit je ergens mee? Of wil je gewoon je hart luchten? Bij [www.jongerenhulponline.nl](http://www.jongerenhulponline.nl) vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis kunnen helpen. Via de chat, telefoon of email.

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