

MBO 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 veranderen? Klik dan op de knop 'terug' en kies een ander antwoord.
- 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? Check dan onze [privacyverklaring](#).

De vragenlijst gaat over jouw gezondheid. Om te beginnen met de vragenlijst, moet je het vakje hieronder aanklikken.

Veel succes!

- Ik begrijp dat ik met het beantwoorden van deze vragenlijst gegevens over mijn gezondheid invul. Deze gegevens worden op groepsniveau geanalyseerd door de GGD Zuid Limburg.

2 In welk leerjaar zit je?

- 1
 2
 3
 4

3 In welk niveau zit je?

- 1/entrée
 2
 3
 4

4 Ben je een voltijds- of deeltijd student?

- BOL (voltijds)
 BBL (deeltijds)

5 Op welke locatie zit je het meest?

- Heerlen (Valkenburgerweg 148)
 Heerlen (Schandelermolenvweg 21)
 Heerlen (Henri Dunantstraat 2 - zorgopleidingen)
 Sittard (Arendstraat 12)
 Sittard (Milaanstraat 125)
 Maastricht (Sibemaweg 20)
 Anders

6 Welke richting volg je?

Je kunt meer dan 1 antwoord kiezen

- CIOS
- Cultuur & Creatief
- Gebouwde omgeving
- Handel & Ondernemerschap
- Horeca & Toerisme
- ICT
- Logistiek & Transport
- Mechatronica & Luchtvaarttechniek
- Onderzoek & Industrie
- Uiterlijke verzorging
- Veiligheid
- Zakelijke dienstverlening
- Zorg & Welzijn
- Anders

7 Hoe oud ben je?

- jonger dan 16 [**>> Vraag 90**]
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- ouder dan 25

8 Ben je ...

- Een man
- Een vrouw
- Anders

9 In welke gemeente woon je?

- Maastricht
- Sittard-Geleen
- Heerlen

- Kerkrade
- Landgraaf
- Beekdaelen
- Brunssum
- Eijsden-Margraten
- Stein
- Meerssen
- Valkenburg a/d Geul
- Beek
- Gulpen-Wittem
- Voerendaal
- Simpelveld
- Vaals
- Anders

10 Waar ben je geboren?

- Nederland [[>> Vraag 12](#)]
- Syrië
- Turkije
- Afghanistan
- Oekraïne
- Eritrea
- Somalië
- Ergens anders

11 Hoe lang woon je in Nederland?

- Minder dan 2 jaar
- Meer dan 2 jaar

12 Wat past het beste bij jouw woonsituatie?

- Ik woon bij ouder(s)/verzorger(s)
- Ik woon alleen [[>> Vraag 15](#)]
- Ik woon samen met huisgenoten [[>> Vraag 15](#)]
- Ik woon met mijn partner [[>> Vraag 15](#)]
- Ik woon met mijn partner en kind [[>> Vraag 15](#)]
- Ik woon alleen met mijn kind [[>> Vraag 15](#)]
- Ik heb geen vaste verblijfplek [[>> Vraag 15](#)]

13 Hoeveel dagen was je in de laatste week 's avonds na 22:00 uur niet thuis?

- Minder dan 3 dagen

- 4 of 5 dagen
- 6 of meer dagen

14 Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?

- Nooit of soms
- Meestal of altijd

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

Mijn ouder(s)/verzorger(s) hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen.

- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens

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

Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door.

- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens

17 Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- Goed
- Gaat wel
- Slecht

18 Slaap je goed?

- Ja
- Nee

19 Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- Nooit
- Soms
- Vaak

20 Hoe gelukkig voel je je meestal?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

21 Hoe tevreden ben je met je leven?

- Tevreden
- Een beetje tevreden
- Niet tevreden

22 Voelde je je erg zenuwachtig, in de laatste 4 weken?

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

23 Voelde je je kalm en rustig, in de laatste 4 weken?

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

24 Voelde je je somber, in de laatste 4 weken?

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

25 Voelde je je gelukkig, in de laatste 4 weken?

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

26 Voelde je je zo verdrietig dat niets je kon opvrolijken, in de laatste 4 weken?

- Voortdurend
- Meestal

- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

27 Heb je de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via [113.nl](https://www.113.nl)

- Ja
- Nee
- Wil ik niet zeggen

28 Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel.

- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens

29 Zeg je er iets van als iemand iets doet wat je vervelend vindt?

- Ja
- Soms
- Nee

30 Hoeveel vertrouwen heb je in de toekomst?

1 is helemaal geen vertrouwen, 10 is heel veel vertrouwen.

- 1 (helemaal geen vertrouwen)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (heel veel vertrouwen)

31 Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

32 Heb je de laatste 12 maanden mantelzorg gegeven?

Mantelzorg is als je iemand regelmatig helpt die vanwege ziekte hulp nodig heeft. Je wordt er niet voor betaald.

- Ja, dit doe ik nog steeds
- Ja, maar dat doe ik nu niet meer [**>> Vraag 35**]
- Nee [**>> Vraag 35**]

33 Hoe vind je het geven van mantelzorg?

- Niet zwaar
- Neutraal
- Zwaar

34 Voel je je beperkt in het doen van andere dingen omdat je mantelzorg geeft?

- Ja
- Soms
- Nee

35 Heb je wel eens seks gehad?

Met seks bedoelen we verschillende dingen:

- Elkaar vingeren of aftrekken
- Vaginale seks, dat wil zeggen penis in de vagina
- Orale seks, dat wil zeggen seks met de mond. Dit heet ook 'pijpen' of 'beffen'
- Anale seks, dat wil zeggen penis in de anus

- Ja
- Nee

36 Wat vind je van seks?

Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- Ik geniet van seks
- Ik schaam me voor seks
- Ik vind seks belangrijk
- Ik wil van alles uitproberen
- Ik vind seks vies
- Ik weet wat ik wel en niet lekker vind
- Ik ben nog niet aan seks toe

37 Vind je jezelf aantrekkelijk?

- Ja
- Een beetje
- Nee

38 Heb je afgelopen jaar een soa gehad?
Een soa is een ziekte die je kan krijgen van seks zonder condoom.

ALLEEN INDIEN VRAAG 35 MET JA IS BEANTWOORD

- Ja
- Nee [[>> Vraag 40](#)]
- Weet ik niet [[>> Vraag 40](#)]
- Wil ik niet zeggen [[>> Vraag 40](#)]

39 Heb je dit verteld aan de mensen met wie je seks had?

- Ja
- Aan sommigen wel, aan anderen niet
- Nee

40 Heb je wel eens een negatieve seksuele ervaring gehad?
Hiermee bedoelen we een ervaring die je niet fijn vond.

Wil je met iemand praten? Chat, bel of mail dan met [Sense](#)

- Ja
- Nee [[>> Vraag 44](#)]
- Wil ik niet zeggen [[>> Vraag 43](#)]

41 Waarom was dit een negatieve ervaring?

- Ik deed iets wat ik niet wilde
- De ander deed iets wat ik niet wilde
- We deden allebei iets wat we niet wilden

42 Heb je met iemand gepraat over wat je hebt meegemaakt?

- Nee, met niemand
- Ja, met familie, vriend of vriendin,
- Ja, met iemand anders

43 Heb je een vervelende ervaring meegemaakt? Praat er met iemand over en zoek zo nodig hulp.

Tussenpagina

Je kunt ook chatten, bellen of mailen met [Sense](#) - of kijk op [Sense](#) - over je grens

PAGINA (43) ALLEEN INDIEN VRAAG 40 MET JA OF WIL IK NIET ZEGGEN IS BEANTWOORD.

44 Hoe vind je het op school?

- Leuk
- Gaat wel

Niet leuk

45 Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken niet naar school geweest, omdat je ziek was? Vakantieweken tellen niet mee bij die 4 weken.

- 0 schooldagen
 1 tot 4 schooldagen
 5 of meer schooldagen

46 Hoeveel lesuren heb je de laatste 4 weken gespijbeld? Vakantieweken tellen niet mee bij die 4 weken.

- 0 lesuren
 1 tot 2 lesuren
 3 tot 15 lesuren
 16 of meer lesuren

47 Ben je het eens met deze stelling?

Ik vind naar school gaan zinloos.

- Oneens
 Niet eens, niet oneens
 Eens

48 Stel dat een student LHBTQ+ is. Kan deze student dat veilig op school 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
 Nee

49 Waar zou jouw school (/jouw opleiding?) meer aandacht aan moeten besteden? Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- Gezond eten en drinken
 Bewegen en sport
 Roken, alcohol, drugs
 Relaties en seksualiteit
 Gender identiteit
 Gebruik van (social) media en gamen
 Pesten, discriminatie, agressief gedrag
 Trauma en rouw
 Omgaan met stress, mindfulness, meditatie
 Hygiëne (schoon) en ventilatie (frisse lucht)
 Hulp voor leerlingen met problemen

- Niets, mijn school besteedt genoeg aandacht aan deze thema's
- Iets anders, namelijk

50 Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?
Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- Mijn ouder(s)/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, bureau)
- Ik kan bij niemand terecht

51 Op welke dagen van de week sport of beweeg je minstens een half uur per dag? Alle vormen van bewegen tellen. Denk bijvoorbeeld aan sporten, lopen of fietsen, of zwaar lichamelijk werk.
Je mag meer dan 1 antwoord geven.

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

52 Hieronder staan een aantal verenigingen en organisaties. Bij welke vereniging of organisatie doe je activiteiten?
Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- Sportvereniging
- Zang-, muziek- of toneelvereniging
- Organisatie op het gebied van natuur of milieu
- Religieuze vereniging of organisatie (zoals kerk of moskee)
- Scouting
- Ik doe geen activiteiten bij een vereniging of organisatie [[>> Vraag 54](#)]
- Iets anders, namelijk

53 Op welke dag(en) van de week doe je iets bij deze vereniging(en)?
Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- Maandag
- Dinsdag

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

54 Hoe vaak heb je stress door je studie?

- Nooit
- Soms
- Vaak

55 Hoe vaak heb je stress door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

- Nooit
- Soms
- Vaak

56 Hoe vaak heb je stress door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met anderen, geheimen of schulden)?

- Nooit
- Soms
- Vaak

57 Hoe vaak heb je stress over wat anderen van je vinden?

- Nooit
- Soms
- Vaak

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

- Nooit
- Soms
- Vaak

59 Sommige jongeren voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Bijvoorbeeld hogere cijfers halen of voldoen aan het perfecte plaatje. Dit kunnen verwachtingen zijn van anderen, maar ook van jezelf. Voel jij druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

- Nooit
- Soms
- Vaak

60 Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?

- Nooit [**>> Vraag 62**]
 Soms
 Vaak

61 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 1 antwoord geven.

- Ouders of verzorgers
 Docenten of studie
 Vrienden of vriendinnen
 Coach of trainer
 Social media
 Anders, namelijk

62 Hoe vaak heb je je de laatste 3 maanden gediscrimineerd gevoeld?

Met discrimineren bedoelen we het oneerlijk behandelen van iemand omdat hij of zij anders is.

- Nooit
 Een paar keer
 Elke week

63 Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Nooit
 Een paar keer per maand
 Elke week

64 Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Nooit
 Een paar keer per maand
 Elke week

65 Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- Nooit [**>> Vraag 68**]
 1 of 2 dagen
 3 tot 5 dagen
 6 tot 9 dagen
 10 dagen of meer

66 Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken vijf of meer drankjes met alcohol gedronken bij een gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op een avond)?

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

67 Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest in de laatste 4 weken?

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

68 Wat vinden je ouder(s)/verzorger(s) ervan dat je alcohol drinkt?

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

69 Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommigen
- De meesten of allemaal

70 Heb je ooit gerookt?

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee [[>> Vraag 72](#)]

71 Hoe vaak rook je nu?

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

72 Heb je ooit een vape gebruikt?

- Ja
- Nee [[>> Vraag 74](#)]

73 Hoe vaak vape je nu?

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

74 Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee [**>> Vraag 76**]

75 Op hoeveel dagen heb je de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?

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

76 Heb je ooit andere drugs gebruikt?

- Nee, nooit gebruikt [**>> Vraag 78**]
- Ja, in de laatste 4 weken gebruikt
- Ja, wel gebruikt maar langer dan 4 weken geleden [**>> Vraag 78**]

**77 Welke van de volgende middelen heb je de laatste 4 weken gebruikt?
Je mag meer dan 1 antwoord geven.**

- Lachgas
- XTC (ecstasy, MDMA)
- ADHD medicijnen zonder doktersrecept (zoals Ritalin of Concerta)
- Amfetamine (pep of speed)
- Cocaïne (snuifcoke/sos/coke/wit)
- GHB
- Ketamine
- Paddo's of truffels
- 2C-B
- 3-MMC (Poes) of 4-MMC (Mefedron/MiauwMiauw)
- Heroïne
- Anders

78 Hoeveel tijd zit je op social media (zoals Instagram, TikTok, Snapchat, Whatsapp, Twitter, YouTube)?

- Minder dan 1 uur per dag
- 1, 2 of 3 uur per dag
- 4, 5 of 6 uur per dag

- Meer dan 7 uur per dag

79 Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

- Nooit
 Soms
 Vaak

80 Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

- Nooit
 Soms
 Vaak

81 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 [[>> Vraag 85](#)]
 1, 2 of 3 dagen per week
 4 of meer dagen per week

82 Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

- Nooit
 Soms
 Vaak

83 Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

- Nooit
 Soms
 Vaak

84 Hoeveel uur per dag game je?

- minder dan 1 uur per dag
 1 of 2 uur per dag
 3 uur per dag of meer

85 Heb je moeite om rond te komen met geld?

- Ja
 Soms
 Nee

86 Heb je het gevoel dat je controle hebt over je geldzaken?

- Ja
- Soms
- Nee

87 Heb je schulden? (studieschuld en hypotheek niet meerekenen)

Je hebt een schuld als je iets niet hebt betaald, zoals je huur, online winkelen of een telefoonrekening.

- Ja
- Nee

88 Heb je betaald werk? Een bijbaan telt ook mee.

- Ja
- Nee [[>> Slotpagina](#)]

89 Hoeveel uur werk je meestal per week?

- 1 tot 11 uur per week
- 12 tot 19 uur per week
- 20 tot 31 uur per week
- 32 uur of meer per week

90 Helaas mag je onder 16 jaar niet deelnemen aan de vragenlijst.

Ben je toch 16 jaar of ouder? Dan kun je via 'terug' alsnog starten met de vragenlijst

VRAAG 90 ALLEEN INDIEN VRAAG 7 MET JONGER DAN 16 IS BEANTWOORD

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](#)

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.

[Sense](#)

Voor al je vragen over seks.

[Helpwanted](#)

Heb je vervelende ervaringen online gehad? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted 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 de site. 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 Jongerenhulp online vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis kunnen helpen. Via de chat, telefoon of email.

[Testjeleefstijl](#)

Zorg jij goed voor jezelf? Zit je lekker in je vel? Als je genoeg energie hebt, geeft dat je een goed gevoel. Wil je weten hoe fit jij bent? Ga naar de website.