

RVO Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips en extra informatie voordat je begint met invullen:

- Deze vragenlijst gaat over gezondheid, welzijn en leefstijl.
- Het invullen van de lijst 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 "<" te klikken en maak het antwoord leeg en klik daarna opnieuw op ">"
- 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](#).

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.

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

Vraag 3. Hoe oud ben je?

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

Vraag 4. Ben je ... ?

- ☐ Een jongen
- ☐ Een meisje
- ☐ Anders dan een jongen of een meisje

Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

Woon je in België? Vul dan 0111 in.

Woon je in Duitsland? Vul dan 0222 in.

_____ [Ga naar vraag 8]

[Indien vraag 5 niet ingevuld, dan vraag 6 & 7]

Vraag 6. In welke provincie* woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

* Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen hiernaar zodat we kunnen zien in welke regio je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw regio beschrijven.

Vraag 7. Wat is je woonplaats*?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

* Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen hiernaar zodat we kunnen zien in welke regio je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw regio beschrijven.

Thuis

Vraag 8. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

- ☐ 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 één van mijn ouders en zijn/haar partner
- ☐ Bij één van mijn ouders
- ☐ Anders dan bovenstaande (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 9. 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

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

Vraag 10. 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 met de volgende uitspraak eens bent.

Vraag 11. Mijn ouders/verzorgers brengen veel tijd met mij door

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

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

Vraag 12. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, meestal
- ☐ Ja, altijd

Vraag 13. Hoeveel dagen kwam je in de laatste week na 22.00 uur thuis?

Als je de laatste week vakantie had, vul de vraag dan in over de week ervoor.

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

Vraag 14. Hoe vaak chill je 's avonds met vrienden bij iemand thuis zonder dat er een volwassene thuis is?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of vaker

Vraag 15. Hebben jouw ouders/verzorgers contact met de ouders/verzorgers van je vrienden?

- ☐ Nee, geen contact, die kennen ze niet
- ☐ Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel
- ☐ Ja, met sommige hebben ze contact
- ☐ Ja, met de meeste hebben ze contact

Gezondheid

Vraag 16. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- ☐ Heel goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Heel slecht

Vraag 17. Hoe goed slaap je over het algemeen?

- ☐ Heel goed

- ☐ Redelijk goed
- ☐ Niet zo goed
- ☐ Helemaal niet goed

Vraag 18. 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 19. Hoeveel kilo weeg je? (Zonder kleren aan)

___ Kg

Vraag 20. Hoe lang ben je? (Zonder schoenen aan)

___ Cm

Lekker in je vel

Vraag 21. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

Vraag 22. Hoe is meestal je mentale gezondheid?

Met deze vraag bedoelen we hoe je meestal in je vel zit.

- ☐ Heel goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Heel slecht

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Vraag 23. Voelde je je vrolijk en blij?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Vraag 24. Voelde je je rustig en ontspannen?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Vraag 25. Voelde je je actief en vol energie?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Vraag 26. Werd je uitgerust en fris wakker?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Vraag 27. Was je elke dag bezig met dingen die je interesseren?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

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

Vraag 28. Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel.

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

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

Vraag 29. Ik kan goed omgaan met stressvolle gebeurtenissen.

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

Vraag 30. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

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

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ (Bijna) altijd

Zorgen thuis

Vraag 32. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden lichamelijk en/of geestelijk (mentaal) ziek of beperkt?

Zoals door kanker, hartziekten, blindheid, verlamming, depressie, burn-out, verstandelijk beperkt of syndroom van Down.

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Vraag 33. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd* 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

** "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 34. Hoe vind je het op school?

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

Vraag 35. Hoeveel dagen ben je in 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 36. Hoeveel lesuren heb je in de laatste 4 weken gespijbeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

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

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

Vraag 37. Ik vind naar school gaan zinloos

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

Vraag 38. Waar zou jouw school meer aandacht aan moeten besteden?

Geef maximaal 3 antwoorden aan.

- ☐ Gezond eten en drinken
- ☐ Bewegen, sport en buitenschoolse activiteiten (zoals toernooien, uitstapjes)
- ☐ (Stoppen met) roken, vaperen, alcohol en drugs
- ☐ Relaties en seksualiteit
- ☐ Gebruik van (sociale) media en gamen
- ☐ Pesten, discriminatie en agressief gedrag
- ☐ Mentale gezondheid, omgaan met stress, mindfulness en meditatie
- ☐ Hygiëne (bijvoorbeeld schone toiletten, klaslokalen en kantine)
- ☐ Ventilatie (frisse lucht), verwarming en koeling (airco)
- ☐ Hulp voor leerlingen met problemen
- ☐ Omgaan met geld
- ☐ Vervolgopleiding en werk
- ☐ Iets anders, namelijk _____
- ☐ Niets, mijn school besteedt genoeg aandacht aan deze thema's

Vraag 39. Wat vind je van de informatie over relaties en seks op jouw school?

Geef een rapportcijfer. Een 1 is 'heel slecht' en een 10 'heel goed'.

- ☐ 1 Heel slecht
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 [Ga naar vraag 41]
- ☐ 7 [Ga naar vraag 41]
- ☐ 8 [Ga naar vraag 41]
- ☐ 9 [Ga naar vraag 41]
- ☐ 10 Heel goed [Ga naar vraag 41]

Vraag 40. Waarom geef je de informatie over relaties en seks op jouw school een onvoldoende?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik heb hier geen informatie over gekregen, of ik weet het niet meer
- ☐ Ik kreeg niet de informatie die ik wilde
- ☐ De docent deed het niet goed
- ☐ Het paste niet bij mij
- ☐ De sfeer in de klas was niet fijn
- ☐ Het waren te weinig lessen
- ☐ Het kwam voor mij op een verkeerd moment
- ☐ Ik had liever een gastles gehad
- ☐ Een andere reden
- ☐ Dat wil ik niet zeggen

Bewegen en sport

Vraag 41. Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?

Een e-bike of fatbike telt ook mee.

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

Vraag 42. Hoe vaak sport je bij een club of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week [Ga naar vraag 44]
- ☐ 1 dag per week [Ga naar vraag 44]
- ☐ 2 of 3 dagen per week [Ga naar vraag 44]
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week [Ga naar vraag 44]

☐ Elke dag

[Ga naar vraag 44]

Vraag 43. Waarom sport je niet bij een sportclub of sportschool?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik vind sporten niet leuk
- ☐ Ik heb niemand om mee te sporten
- ☐ Er is geen sportclub of sportschool in mijn buurt die een sport aanbiedt die ik wil doen
- ☐ Ik heb te weinig tijd
- ☐ Het is te duur
- ☐ Ik sport al genoeg in mijn vrije tijd
- ☐ Anders, namelijk ____

Vraag 44. Hoe vaak sport je in je vrije tijd zonder club of sportschool?

Zoals voetballen op straat, mountainbiken, hardlopen, skeeleren, thuis dansen, skateboarden.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

Vraag 45. 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. Tel dit bij elkaar op.

Bijvoorbeeld hardlopen, fietsen naar school of stage, de hond uitlaten, sporten en gymles.

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Vraag 46. Hoe vaak ben je in je vrije tijd actief bij een club, vereniging of organisatie anders dan een sportclub of sportschool?

Denk bijvoorbeeld aan muziek maken, toneelspelen, tekenen/schilderen, scouting of kerk/moskee.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

Stress en druk

Vraag 47. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Vraag 48. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (bijvoorbeeld zorgen, problemen of ruzies thuis)?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Vraag 49. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (bijvoorbeeld je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Vraag 50. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Vraag 51. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten, etc.)?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel 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 52. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 53. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?

- ☐ Nee, nooit [Ga naar vraag 55]
- ☐ Ja, soms [Ga naar vraag 55]
- ☐ Ja, regelmatig
- ☐ Ja, vaak

Vraag 54. Je geeft aan dat je druk voelt door verwachtingen van iemand anders. 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, trainer of docent van mijn sport of hobby
- ☐ Sociale media
- ☐ Vriendje/vriendinnetje (verkering)
- ☐ Anders

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

Vraag 55. Ik kan moeilijk omgaan met stressvolle gebeurtenissen.

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

Eten en drinken

Vraag 56. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?

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

Vraag 57. 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 58. 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 59. Op hoeveel dagen per week eet je iets op school?

Bijvoorbeeld ontbijt, lunch of een tussendoortje.

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

Vraag 60. 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 61. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?



LET OP: Light dranken tellen niet mee (zoals Cola light, Dubbel Frisss light, of Crystal Clear).

- ☐ 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 energiedrankjes (energy drinks)?



LET OP: Sportdrankjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen 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 vaker lastig vallen of kwetsen 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. Pesten kan ook via internet of sociale media gebeuren.

Vraag 63. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit [Ga naar vraag 65]
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 64. Waar ben je de laatste 3 maanden gepest?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Online of via sociale media
- ☐ Op of rond school
- ☐ Bij de sportclub of andere vereniging
- ☐ In de buurt waar ik woon
- ☐ Ergens anders

Fysiek geweld

Vraag 65. Hoe vaak heeft iemand je in de laatste 12 maanden geschopt, geslagen of op een andere manier lichamelijk pijn gedaan?

We bedoelen niet schoppen of slaan als het bij je sport hoort, zoals bij judo of boksen.

- ☐ Nooit [Ga naar vraag 67]
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 keer of vaker

Vraag 66. Waar ben je in de laatste 12 maanden geschopt, geslagen of op een andere manier lichamelijk pijn gedaan?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Thuis
- ☐ Op of rond school
- ☐ Bij de sportclub of andere vereniging
- ☐ In de buurt waar ik woon
- ☐ Ergens anders

Alcohol

Vraag 67. 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 75]

Vraag 68. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- ☐ Nooit [vraag 69 en 71 overslaan]
- ☐ 1 of 2 dagen
- ☐ 3 tot en met 5 dagen
- ☐ 6 tot en met 9 dagen
- ☐ 10 dagen of meer

Vraag 69. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken bij één gelegenheid 5 of meer drankjes met alcohol gedronken?

Bijvoorbeeld op een feestje op één avond.

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

Vraag 70. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- ☐ Nooit [Ga naar vraag 72]
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot en met 5 keer
- ☐ 6 tot en met 9 keer
- ☐ 10 keer of meer

Vraag 71. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

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

[indien ja op vraag 67, vraag 72 overslaan]

Vraag 72. Hoe oud was je toen je voor het eerst een glas alcohol dronk?

Ik was toen ____ jaar

Vraag 73. 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 74 alleen invullen als 'Ja, een heel glas of meer' of 'Ja, alleen een paar slokjes'
geantwoord bij vraag 67]

Vraag 74. 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 75 alleen invullen als 'Nee' geantwoord bij vraag 67]

Vraag 75. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als jij wel alcohol zou drinken?

- ☐ Ze zouden het goed vinden
- ☐ Ze zouden het afraden
- ☐ Ze zouden het verbieden
- ☐ Ze zouden er niets van zeggen
- ☐ Dat weet ik niet

Roken

Vraag 76. 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 78]

Vraag 77. 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 78. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [Ga naar vraag 80]

Vraag 79. 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 80. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
☐ Nee [Ga naar vraag 82]

Vraag 81. 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

Lhbt+

Vraag 82. Zie jij jezelf als lhbt+er?

Met lhbt+ bedoelen we lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender en intersekse. De plus betekent dat er ook nog andere manieren zijn waarop je gender en seksualiteit kan beleven.

- ☐ Ja
☐ Nee [Ga naar vraag 84]
☐ Weet ik (nog) niet [Ga naar vraag 84]

Vraag 83. Hoe vaak heb je het gevoel dat je bij anderen jezelf mag zijn als lhbt+er?

- ☐ Nooit
☐ Soms
☐ Meestal
☐ Altijd

Vraag 84. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?

- ☐ Helemaal oké
☐ Een beetje oké
☐ Niet oké

Steun van anderen

Vraag 85. 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)/verzorger(s)
☐ Andere familie (zoals broer, zus, opa, tante)
☐ Mijn vriend(en)/vriendin(nen)
☐ Een volwassene op school (zoals leraar, mentor, vertrouwenspersoon)
☐ Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
☐ Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, bureau)
☐ Ik kan bij niemand terecht

Vraag 86. Denk aan de afgelopen week: Heb je plezier gehad met je vrienden/vriendinnen?

- ☐ 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 uitspraak eens bent.

Vraag 87. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind.

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

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

Vraag 88. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden.

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

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

Vraag 89. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil.

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

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

Vraag 90. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt.

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

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

Vraag 91. Ik weet wat ik wel en niet wil.

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

Nare gedachten

Vraag 92. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Nooit [Ga naar vraag 95]
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

Vraag 93. Heb je met iemand gepraat over jouw gedachten om een eind aan je leven te maken?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

Vraag 94. Heb je in de laatste 12 maanden een poging gedaan om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

[Bericht na de vraag over suïcidale pogingen ongeacht antwoord:]

Als je in het laatste jaar gedachten aan zelfdoding hebt gehad of een poging hebt gedaan, is het goed om hier met iemand over te praten. Dat kan opluchten en samen kunnen jullie kijken wat jou kan helpen. Misschien is er iemand in je omgeving bij wie jij je veilig voelt. Je kunt ook anoniem chatten met de hulplijn van 113 via www.113.nl of bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar). Je kunt dit ook altijd bespreken met je huisarts. Die kan je helpen om passende steun te vinden.

Let op! Omdat deze vragenlijst anoniem is kunnen wij geen contact met je opnemen.

Sociale media

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

Vraag 95. Denk aan een normale dag. Hoeveel uur per dag gebruik je sociale media?

- ☐ Minder dan 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 3 uur per dag
- ☐ 4 tot 6 uur per dag
- ☐ Meer dan 6 uur per dag

Vraag 96. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 97. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 98. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 99. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 100. Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 101. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

- ☐ Ja, heel erg
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Nee

Dagelijks leven

Vraag 102. Welke bronnen gebruik je om te weten wat er in de wereld gebeurt?

Je mag meer dan één antwoord geven

- ☐ School/leraar

- ☐ Familieleden (zoals ouders, broer, zus, opa, tante)
- ☐ Vrienden/vriendinnen
- ☐ Social media (zoals TikTok, Snapchat, Youtube, Instagram, X, Reddit, Whatsapp, Facebook)
- ☐ Online nieuwsapps/websites (zoals NOS, AD, NU.nl)
- ☐ Krant, radio of televisie (zoals het nieuws)
- ☐ AI tools (zoals ChatGPT, Gemini)
- ☐ Ik gebruik andere bronnen
- ☐ Ik volg niet wat er in de wereld gebeurt

Vraag 103. Waar maak je je op dit moment zorgen over?

Je mag meer dan één antwoord geven

- ☐ Oorlogen en conflicten in de wereld
- ☐ Mogelijke militaire dienstplicht
- ☐ De klimaatcrisis
- ☐ De energiecrisis
- ☐ Gestegen kosten/financiële zorgen van mijn gezin/familie
- ☐ De ontwikkelingen van AI
- ☐ Loopbaan mogelijkheden (zoals opleiding of studie)
- ☐ Ik maak me geen zorgen over bovenstaande (crisis-)situaties

Leefomgeving

De volgende vragen gaan over jouw woonbuurt.

Vraag 104. Hoe tevreden ben je met het contact met andere jongeren in jouw woonbuurt?

- ☐ Tevreden
- ☐ Niet tevreden
- ☐ Dit is niet aanwezig / er is geen contact in mijn woonbuurt

Vraag 105. Hoe tevreden ben je met de ontmoetingsplekken voor jongeren in jouw woonbuurt?

Bijvoorbeeld hangplekken, jeugdhonk of buurthuis.

- ☐ Tevreden
- ☐ Niet tevreden
- ☐ Er zijn geen ontmoetingsplekken in mijn woonbuurt

Vraag 106. Hoe tevreden ben je met de mogelijkheden om te sporten en bewegen in jouw woonbuurt?

Bijvoorbeeld sportclub, trapveldje of buiten sporten.

- ☐ Tevreden
- ☐ Niet tevreden
- ☐ Deze mogelijkheden zijn er niet

Vraag 107. Hoe tevreden ben je met het groen in jouw woonbuurt?

Bijvoorbeeld park, grasveld, speel- of trapveldje.

- ☐ Tevreden
- ☐ Niet tevreden
- ☐ Er is geen groen in mijn woonbuurt

Vraag 108. Hoe vaak voel je je overdag onveilig?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 109. Hoe vaak voel je je 's avonds/'s nachts onveilig?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

[Vraag 110 overslaan als op vraag 108 en 109 tweemaal 'Nooit' is geantwoord]

Vraag 110. Waar voel je je dan wel eens onveilig?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Op straat in mijn eigen woonbuurt
- ☐ Op straat buiten mijn eigen woonbuurt
- ☐ Thuis
- ☐ Op school
- ☐ In de trein, tram, bus, metro
- ☐ Op het station (trein, bus, metro)
- ☐ Ergens anders, namelijk: _____

[Alleen voor leerlingen van 16 jaar of ouder]

Uitnodiging vervolgonderzoek

Ben je 16 jaar of ouder, én wil je meedenken over de gezondheid van jongeren in Zuid-Limburg? Wij doen als GGD regelmatig extra onderzoek naar de gezondheid van jongeren, en wat nodig is om jongeren gezonder en gelukkiger op te laten groeien. Denk jij mee?

Als je op 'Ja' klikt, word je automatisch doorgestuurd naar de pagina waarop je je e-mailadres kan invullen.

- ☐ Ja [Ga naar invullen mailadres]
☐ Nee [Einde vragenlijst]

Email

Ben je 16 jaar of ouder, én wil je meedenken over de gezondheid van jongeren in Zuid-Limburg? Wij doen als GGD regelmatig extra onderzoek naar de gezondheid van jongeren, en wat nodig is om jongeren gezonder en gelukkiger op te laten groeien. Denk jij mee?

Laat dan je mailadres achter, en wij nemen contact met je op!

Geen zorgen, je zit nergens aan vast en je mag altijd 'Nee' zeggen! Ook bewaren we je e-mailadres los van de antwoorden uit de vragenlijst. Zo blijven je antwoorden anoniem.

-
- ☐ Nee, ik wil niet meedoen.

Afsluiting

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten van de GGD?

Neem dan contact op met de jeugdarts of verpleegkundige van de GGD op jouw school, zij helpen je graag.

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

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

[JouwGGD.nl](https://jouwggd.nl)

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over familie & vrienden, gevoel, seks & relaties, roken/vapen, drank & drugs, lichaam, internet & mobiel, pesten & gevoel, school & toekomst en gezondheid. Ook kun je hier anoniem vragen stellen via de mail.

[Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl)

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

[Jongeren Hulp Online](https://jongerenhulp.nl)

Voor als je een probleem hebt of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 25 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Via de chat, telefoon of e-mail.

[MIND Hulplijn](https://www.mindhulp.nl)

Voor als je mentale problemen hebt, je even niet zo lekker in je vel zit of je je zorgen maakt om iemand. Een adviesgesprek met tips om verder te komen is gratis. Er wordt met je meegedacht en je wordt doorverwezen als dat nodig is. Je kunt bellen op maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 21:00 uur of chatten, whatsappen en mailen via de website.

[Sense](https://www.sense.nl)

Voor al je vragen over seks en relaties. Je kunt chatten, bellen, whatsappen of mailen. Bellen kan maandag t/m vrijdag tussen 9:30 en 15:30 uur via de Sense-infolijn 085-7609712. Chatten kan via de website op maandag t/m vrijdag tussen 11:30 en 17:30/21:00 uur. Hier vind je ook informatie over hoe je een afspraak kan maken voor een persoonlijk gesprek met een deskundige bij jou in de buurt.

[OFFLIMITS hulplijn](https://www.offlimits.nl)

Voor informatie en hulp als je online iets vervelends hebt meegemaakt. Er wordt naar je geluisterd, je krijgt praktische hulp en je wordt op weg geholpen. Je kunt gratis en anoniem bellen naar 020-2615275 of chatten via de website.

[Genderpraatjes](https://www.genderpraatjes.nl)

Voor jongeren met vragen rondom gender en genderidentiteit. Je kunt op schooldagen tussen 15:00 en 17:00 uur en tussen 19:00 en 21:00 uur chatten via de website. Elke schooldag kun je tussen 15:00 en 17:00 uur bellen naar 085-3037680.

[113](#)

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding of als je je zorgen maakt om iemand. Je kunt anoniem bellen naar 113 (24/7 bereikbaar) of anoniem chatten via de website.

In Zuid-Limburg zijn er meerdere plekken waar je terecht kunt voor een luisterend oor, of waar je op andere manieren aan de slag kunt. Hieronder staan een paar voorbeelden:

[@Ease](#)

Een plek waar jongeren van 12 tot 25 jaar terecht kunnen voor een luisterend oor. Leeftijdsgenoten worden getraind en luisteren met een open mind. Het is gratis, anoniem en er is geen verwijzing voor nodig. Ze zitten in Heerlen en Maastricht.

[Enne](#)

Jongereninformatiepunt Enne?! in Heerlen

[The Place](#)

Partners in Welzijn in Sittard-Geleen samen met Social Hub.

[L'Okapi](#)

Een plek in Maastricht waar creativiteit en mentale gezondheid samenkomen.

[Out of the box TV](#)

Een ontmoetingsplek in Sittard voor jongeren en jongvolwassenen die bezig zijn met mentale gezondheid.

[In je bol](#)

Een online, anonieme, veilige plek speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Een plek met betrouwbare informatie, ervaringen van anderen en tips & tools om zelf mee aan de slag te gaan. Je kunt er per telefoon of chat terecht voor een luisterend oor én ontdekt welke laagdrempelige hulp er nog meer is, online of in de buurt.

[Hulpvragenmag.nl](#)

Een online plek die de drempel naar hulp verlaagt rondom geldzorgen, mentale gezondheid en veiligheid voor jongeren.

Je kunt nu het venster sluiten.