

Definitieve vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 voor VSO en PRO

Laatst bijgewerkt 27 juli 2023

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips voordat je begint met invullen:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om **jouw mening** en **jouw ervaringen**.
- Het is belangrijk dat je alle **vragen zo goed mogelijk** beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Alles wat je invult blijft vertrouwelijk. **Niemand** komt te weten wat jij invult, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst.
- Wil je meer informatie over je privacy en hoe wij omgaan met jouw gegevens klik dan hier.
- 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 is een verplichte vraag]

Vraag 1. Hou oud ben je?

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

Vraag 2. Ben je ... ?

- Een jongen
- Een meisje
- Anders

Thuis

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

Je mag één antwoord geven.

- Bij allebei mijn ouders
- Bij 1 van mijn ouders
- Bij een woongroep
- Bij anderen (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 4. Hoe vind je het thuis?

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

- Heel leuk
- Leuk
- Gaat wel
- Niet leuk
- Vreselijk






Gezondheid

Vraag 5. Hoe vind jij je gezondheid meestal?

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

Lekker in je vel

Vraag 6. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- 
- 
- 
- 
- 

Vraag 7. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

Vraag 8. Vind je dat je genoeg vrienden of vriendinnen hebt?

- Ja
- Gaat wel
- Nee

School

Vraag 9. Hoe vind je het op school?

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

Bewegen en sport

Vraag 10. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school?

Stage telt ook mee.

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

Vraag 11. 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 12. 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 13. Hoeveel dagen per week doe je aan andere activiteiten bij een vereniging buiten school?

Zoals scouting, jeugdclub, muziek maken, toneelspelen, tekenen of schilderen. Sporten valt hier niet onder.

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

Pesten

De volgende vragen gaan over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon niet leuk vindt.

Voorbeelden zijn:

- schelden
- roddelen
- vervelende berichtjes sturen
- iets afpakken
- spugen
- iemand buitensluiten

Vraag 14. Ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Ja
- Nee -> ga naar vraag 16

Vraag 15. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Elke week
- Een paar keer per maand

De volgende vragen gaan 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 16. Ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Ja
- Nee -> ga naar vraag 18

Vraag 17. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Elke week
- Een paar keer per maand

Vraag 18. 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.

Alcohol

Vraag 19. 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 22

Vraag 20. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 22

Vraag 21. Heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER glazen, blikjes of flesjes alcohol gedronken op één dag?

- Ja
- Nee

Roken

Vraag 22. Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek).

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee → Ga naar vraag 24

Vraag 23. Hoe vaak rook je?

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

Drugs

Vraag 24. Heb je ooit geblowd?

Met blowen bedoelen we wiet of hasj roken.

- Nee, nooit
- Ja, in de laatste 4 weken
- Ja, maar langer dan 4 weken geleden
- Ik weet niet wat dat is

Vraag 25. Heb je ooit andere drugs gebruikt, zoals XTC, cocaïne, paddo's, lachgas?

- Nee, nooit
- Ja, in de laatste 4 weken
- Ja, maar langer dan 4 weken geleden
- Ik weet niet wat dat is

Steun van anderen

Vraag 26. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?

- Ja
- Nee

Opkomen voor jezelf

Vraag 27. Als iemand iets doet wat jij vervelend vindt, zeg jij dat dan tegen die persoon?

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

Vraag 28. Vind je het moeilijk om hulp te vragen als iemand je lastig valt?

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

Stress

Vraag 29. Ik voel me gestrest door school of huiswerk.

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

Vraag 30. Ik voel me gestrest door mijn situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 31. Ik voel me gestrest door mijn eigen problemen (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

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

Vraag 32. Ik voel me gestrest door wat anderen van me vinden?

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

Vraag 33. Ik voel me gestrest door alles wat ik moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten, etc)?

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

Slaap

Vraag 34. Hoe goed slaap je over het algemeen?

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

Relaties en seksualiteit

Vraag 35. Ben je wel eens verliefd (geweest)?

- Nee
- Ja
- Weet ik niet
- Dat wil ik niet zeggen

Vraag 36. Heb je wel eens gezoend (tongzoenen)?

- Ja
- Nee -> ga naar vraag 39

Vraag 37. Heb je ooit seks gehad (sommigen noemen het ook "het doen" of "met elkaar naar bed gaan")?

- Ja
- Nee, nooit -> ga naar vraag 39

Vraag 38. Gebruik je altijd een condoom als je seks hebt?

- Ja, altijd
- Nee, niet altijd
- Nee, nooit
- Ik weet het niet meer

Vraag 39. Heb je wel eens zonder dat je dat wilde een seksuele ervaring met iemand gehad?

Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan.

- Ja
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Centrum Seksueel Geweld via 0800-0188 of via www.centrumseksueelgeweld.nl.

Vraag 40. Wat vind je van een meisje dat zich als een jongen gedraagt?

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd
- Weet ik niet

Vraag 41. Wat vind je van een jongen die zich als een meisje gedraagt?

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd
- Weet ik niet

Gamen

Vraag 42. Hoe vaak speel je games?

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

- Nooit -> ga naar vraag einde van de vragenlijst
- Niet elke week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 of 5 dagen per week
- (Bijna) elke dag

Vraag 43. Hoeveel tijd ben je met gamen bezig (per dag)?

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

- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 tot 6 uur per dag
- 6 tot 9 uur per dag
- Meer dan 9 uur per dag

Vraag 44. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 45. Hoe vaak krijg je te horen dat je minder moet gamen?

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

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

Heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten? Je kan altijd bij de jeugdverpleegkundige op school terecht.

We hebben je vragen gesteld over heel veel verschillende onderwerpen. Misschien heb jij nu een vraag of heb je hulp nodig. De sites hieronder kunnen je verder helpen:

[JouwGGD.nl](https://www.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](https://www.mind.nl)

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.

[Stichting 113](https://www.stichting113.nl)

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.

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

Voor al je vragen over seksualiteit.

[Helpwanted](https://www.helpwanted.nl)

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

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

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](https://www.jongerenhulp.nl)

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.

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

Voor als je vragen hebt over je genderidentiteit. Je kunt anoniem chatten via de website, bellen naar 085-3037680 of mailen. Ook maakt genderpraatjes een podcast waarin genderdiverse mensen met elkaar in gesprek gaan over hun eigen ervaringen aan de hand van onderwerpen waar jij misschien ook vragen over hebt.

[Centrum Seksueel Geweld](https://www.centrumseksueelgeweld.nl)

Als iemand aan je zit en dat voelt niet oké, dan kun je contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld. Je kunt zo vaak met hen bellen (0800-0188) of chatten als je wilt.

Je kunt nu het venster sluiten.