

Definitieve vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Laatst bijgewerkt 24 juli 2023

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips 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”.
- 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 is een verplichte vraag]

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 ... ?

- Een jongen
- Een 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.

[Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 6, dan vraag 7 en 8 overslaan.]

Vraag 7. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

Vraag 8. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

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 ouder(s)/verzorger(s) bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

Vraag 11. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) 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 ouder(s)/verzorger(s) 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 ouder(s)/verzorger(s) 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

Lekker in je vel

Vraag 16. 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 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

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

Vraag 22. 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 23. 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 24. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

Vraag 25. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

Zorgen thuis

Vraag 26. 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 27. 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 28. 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."]

Vraag 29. Heb je ooit een overlijden van iemand in je gezin meegemaakt? (denk aan je vader, moeder, broer of zus)

- Ja, dat heb ik meegemaakt
- Nee, nooit meegemaakt

Vraag 30. Heb je ooit een scheiding van je ouders meegemaakt?

- Ja, dat heb ik meegemaakt
- Ja, dat maak ik nu mee
- Nee, nooit meegemaakt

School

Vraag 31. 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 32. Ik vind naar school gaan zinloos

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

Vraag 33. 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 34. Hoeveel lesuren heb je 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

Leefomgeving

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

Vraag 35. In mijn buurt kan ik makkelijk andere jongeren ontmoeten / samen chillen.

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

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

Vraag 36. In mijn buurt voel ik me thuis.

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

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

Vraag 37. In mijn buurt kan ik makkelijk (buiten) sporten.

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

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

Vraag 38. In mijn buurt is er voldoende openbaar groen, zoals een park, grasveld of trapveldje.

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

Veiligheid

Vraag 39. Voel je je wel eens onveilig?

- Ja, vaak
- Ja, soms
- Zelden
- (Bijna) nooit -> Ga naar vraag 41

Vraag 40. Waar voel je je wel eens onveilig?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- online
- op straat, in mijn eigen woonbuurt
- op straat, buiten mijn eigen woonbuurt
- in het winkelcentrum
- thuis
- op school
- tijdens het uitgaan
- in de trein, tram, bus, metro
- op het station (trein, bus, metro)
- bij sportaccommodaties (sporthal, sportveld, zwembad, stadion etc.)
- ergens anders

Voeding

Vraag 41. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?

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

Vraag 42. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?

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

Vraag 43. Op hoeveel dagen per week eet je groente?

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

Vraag 44. Op hoeveel dagen per week drink je water (minimaal een glas)?

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

De volgende vragen gaan over drankjes met suiker.

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

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Icetea (green), Spa & Fruit of Dubbelfriss)
- Energiedrankjes (energy drinks, zoals Red Bull)
- Sportdrankjes (zoals AA-drink of Extran)

- Aanmaaklimonade (zoals siroop of ranja)
- Vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap, multivitaminesap of Dubbeldrank)
- Zoete melk- of yoghurt drankjes (zoals chocolademelk, milkshake, Fristi of Yogidrink)
- Koffie of thee met suiker of honing

Vraag 45. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?

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

Vraag 46. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?

Zoals Red Bull, Bullit, Rockstar, Golden Power of Monster.

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

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

Bewegen en sport

Vraag 47. 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 48. 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 49. 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 50. 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

Slaap

Vraag 51. Hoe goed slaap je over het algemeen?

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

Vraag 52. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- (Bijna) nooit -> Ga naar vraag 54
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per week
- (Bijna) elke dag

Vraag 53. Waardoor voel je je overdag slaperig of moe?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Ik ga te laat naar bed of moet te vroeg opstaan
- Ik kan moeilijk in slaap komen
- Ik word tijdens mijn slaap vaak wakker of lig 's nachts vaak / lang wakker
- Ik word 's ochtends uit mezelf te vroeg wakker
- Ik lig 's avonds / 's nachts te piekeren of maak me zorgen over dingen
- Ik sport 's avonds laat nog en kan daarna moeilijk in slaap komen
- Ik kijk 's avonds / 's nachts nog tv, ik game of zit op mijn telefoon
- Ik heb 's avonds / 's nachts last van lawaai of van geluid in mijn omgeving
- Andere redenen
- Weet ik niet

Vrije tijd

Vraag 54. Op hoeveel dagen van de week maak je muziek, zing je, speel je toneel, teken/schilder je of fotografeer je buiten schooltijd bij een club of 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 55. 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 56. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 57. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 58. 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 59. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 60. 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 61. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 62. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?

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

[Als 'Nee, nooit' of 'Ja, soms' geantwoord op vraag 62, vraag 63 overslaan]

Vraag 63. 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

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 64. 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 65. 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 66. 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.

Relaties en seksualiteit

Vraag 67. Ben je wel eens verliefd (geweest)?

- Nee, ik ben (nog) nooit verliefd (geweest)
- Ja, op jongens
- Ja, op meisjes
- Ja op jongens én meisjes

Vraag 68. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?

- Ja
- Nee, nooit -> Ga naar vraag 71

Vraag 69. Heb je ooit seksuele gemeenschap gehad (sommigen noemen het ook “seks hebben”, “het doen” of “met elkaar naar bed gaan”)?

- Ja
- Nee, nooit -> Ga naar vraag 71

Vraag 70. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?

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

Vraag 71. Wat vind je van meisjes die zich een jongen voelen of jongens die zich een meisje voelen (transgenders)?

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd

Vraag 72. Als een jongen of een meisje op jouw school homoseksueel (of: homo of lesbisch) is, denk je dan dat diegene dat op school eerlijk zou kunnen vertellen?

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

Vraag 73. 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 toe.

- 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.

Alcohol

Vraag 74. 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 81

Vraag 75. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

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

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 75, vragen 76 en 77 overslaan]

Vraag 76. 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 77. 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' geantwoord op vraag 77, vraag 78 overslaan]

Vraag 78. 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

Vraag 79. 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 80. 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 81. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Roken

Vraag 82. 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 84

Vraag 83. 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 84. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 86

Vraag 85. 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 86. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 88

Vraag 87. 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 88. Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaïne, 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 89. 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

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 90. Ik weet wat ik wel en niet wil

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

Vraag 91. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

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

Vraag 92. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

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

Vraag 93. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden

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

Vraag 94. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastigvalt

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

Vraag 95. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil

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

Vraag 96. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt

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

Vraag 97. 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 67. 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 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Social media

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

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

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

Vraag 100. 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 101. 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 102. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

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

Vraag 103. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

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

Vraag 104. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

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

Vraag 105. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?

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

Gamen

Vraag 106. 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
- 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

[Doorverwijzing: als 'Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 106 dan vraag 107 t/m 113 overslaan]

Vraag 107. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 108. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

Vraag 109. 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 110. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

Vraag 111. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

Vraag 112. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

Vraag 113. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

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

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

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten? Je kan altijd langs lopen bij de jeugdverpleegkundige bij jou op school.

We hebben je vragen gesteld over heel veel verschillende onderwerpen. Misschien heb jij nu een vraag, wil je meer informatie of heb je hulp nodig. Wil je meer weten? Kijk dan op de sites hieronder:

[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.

[Stichting 113](#)

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](#)

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.

[Genderpraatjes](#)

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](#)

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.