

# Gezondheidsmonitor Jeugd 2023



## Kenmerken vragenlijst

- Dit is een tekstueel voorbeeld van vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. De landelijke basisvragen zijn wit en de lokale vragen zijn hierin grijs gearceerd. Tijdens het invullen merken de jongeren dit verschil niet.
- In de digitale versie is de lay-out iets anders. Alle doorverwijzingen gaan automatisch en ze zien geen vraagnummers. Er wordt er een voortgangsbalk getoond.
- Alleen de vraag naar klas moet verplicht worden ingevuld verplicht.
- In de vragenlijst worden alle matrixvragen als losse vragen gesteld. Daardoor gaat het invullen eenvoudiger en sneller (vooral op een mobiele telefoon). De vragen nemen daardoor wel iets meer ruimte in in dit voorbeeld.
- Per pagina wordt één vraag getoond. Enkelkeuze vragen gaan via autoforward door naar de volgende pagina. Met de knoppen **← Terug** en **Volgende →** kunnen de jongeren altijd terug of een vraag overslaan.
- Er zitten geen vragen meer in over de coronaperiode en de gevolgen daarvan. Hierdoor ontstaat er ruimte om een aantal onderwerpen uit 2019 te laten terugkomen en een aantal nieuwe items te bevragen.
- Onderwerpen in de vragenlijst:
  - o Algemene gegevens, Leerjaar, opleidingsniveau, leeftijd (klas 2), geboortemaand en – jaar (klas 4), woonplaats door postcode 4
  - o Gezinssamenstelling en moeite met rondkomen
  - o Ervaren gezondheid
  - o Geluk, psychische gezondheid, veerkracht, vertrouwen in de toekomst, eenzaamheid, weerbaarheid, stress
  - o Zorgen thuis (incl. mantelzorg), sociale steun
  - o Functioneren op school, prestatiedruk
  - o Bewegen, alcoholgebruik, roken, drugsgebruik, vaperen, voeding, slapen, gehoor
  - o (Cyber)pesten, sexting,
  - o Suïcidegedachten
  - o Gamen en social media gebruik
  - o (On)Veiligheid
  - o Acceptatie
  - o Seksualiteit
- Aan het eind krijgen de jongeren een overzicht van websites waar ze eventueel meer informatie kunnen vinden over bepaalde onderwerpen als ze met vragen zitten. Ook staan daar de contactgegevens van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD Hollands Midden.

**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 hebt ingevuld, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- 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 meer informatie over je privacy en hoe wij omgaan met jouw gegevens, klik dan hier.
- Per klas kunnen **1 of 2 leerlingen** 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.
- 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!**

**Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?** (NB: enige verplichte vraag)

- ☐ 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

*NB: Klas 4 krijgt automatisch deze vragen naar geboortjaar+maand i.v.m. random selectie doorverwijzing naar vragenlijst ESPAD van het Trimbos Instituut. Voor de Monitor wordt dit daarna omgezet in leeftijd.*

**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
- ☐ Mei
- ☐ Juni
- ☐ Juli
- ☐ Augustus
- ☐ September
- ☐ Oktober
- ☐ November
- ☐ December

*NB: Klas 2 (en eventueel klas 1/3/5/6) krijgt automatisch alleen de vraag naar leeftijd*

**Vraag 4b. Hoe oud ben je?**

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

**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.*

\_\_\_\_\_ **[Doorverwijzing: Als postcode is ingevuld, 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]

**Vraag 9. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf het meest?**

*Je mag maximaal 2 antwoorden aanvinken*

- ☐ Nederlandse
- ☐ Surinaamse
- ☐ Antilliaanse
- ☐ Arubaanse
- ☐ Turkse
- ☐ Marokkaanse
- ☐ Poolse
- ☐ Andere namelijk.....

**Thuis**

**Vraag 10. 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 11. 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 12. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

**Vraag 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. 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 18. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?**

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

Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Vraag 19. Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel**

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

Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Vraag 20. Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan**

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

**Vraag 21. Hoe tevreden ben je met je leven?**

- ☐ 1 Heel ontevreden
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 Heel tevreden

**Vraag 22. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

**Vraag 23. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

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

## Zorgen thuis

**Vraag 24. 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 25. 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 26. 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."]

*(Op basis van vraag 24 of 25 antwoord = "ja, ikzelf"*

*Je geeft aan dat je zelf een ernstige lichamelijke of psychische ziekte of beperking hebt.*

**Vraag 27. Gebeurt het wel eens dat je hierdoor dingen niet doet, die je wel zou willen doen? (thuis, op school, in je vrije tijd)**

- ☐ Nee
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, vaak

*(Op basis van vraag 24 of 25 of 26 antwoord = "ja, iemand anders bij mij thuis"*

*Je geeft aan dat een gezinslid een ernstige lichamelijke of psychische ziekte of beperking of een verslaving heeft.*

**Vraag 28. Heb je het gevoel dat je hierdoor vaker thuis mee moet helpen dan anderen van jouw leeftijd?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja

## Gehoor

**Vraag 29. Heb je na het luisteren van muziek wel eens last van je gehoor?**

*Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen.*

- ☐ Nooit → Door naar vraag 31
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Altijd

**Vraag 30. Wanneer heb je daar last van?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Altijd
- ☐ Na een popfestival, popconcert, houseparty of dance event
- ☐ Na een discotheekbezoek
- ☐ Na een schoolfeest
- ☐ Na een feest van een (sport)vereniging
- ☐ Na het luisteren naar muziek met oortjes of een koptelefoon
- ☐ Na het zelf maken van muziek (bespelen instrument, spelen/zingen in band/orkest/koor/draaien als dj)
- ☐ Na een andere gelegenheid

**Vraag 31. Gebruik je weleens oordoppen om je gehoor te beschermen als je op een plek met harde muziek bent?**

- ☐ Ja, altijd
- ☐ Ja, soms
- ☐ Nee, nooit
- ☐ Niet van toepassing; ik ben nooit op een plek met harde muziek

**School**

**Vraag 32. Hoe vind je het op school?**

- ☐ Hartstikke leuk → Door naar vraag 34
- ☐ Leuk → Door naar vraag 34
- ☐ Gaat wel
- ☐ Niet leuk
- ☐ Vreselijk

**Vraag 33. Waardoor vind je het niet zo leuk op school?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ De sfeer is niet gezellig
- ☐ Mijn klas/groep is niet leuk
- ☐ Ik heb geen vrienden/vriendinnen op school
- ☐ Ik word gepest
- ☐ De docenten zijn niet aardig
- ☐ De manier van lesgeven is niet leuk
- ☐ Ik heb veel moeite met leren, vind het (te) moeilijk
- ☐ Ik vind de meeste vakken niet leuk
- ☐ Ik zie het nut er niet van in
- ☐ Ik voel me onveilig op deze school
- ☐ Er is weinig aandacht voor problemen van leerlingen
- ☐ Anders

**Vraag 34. 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 35. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken gespijbeld?**

*Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

- ☐ 0 uren → Door naar vraag 37
- ☐ 1 of 2 uren
- ☐ 3 tot en met 6 uren
- ☐ 7 tot en met 15 uren
- ☐ 16 of meer uren

**Vraag 36. Wat is voor jou de belangrijkste reden om te spijbelen?**

*Je moet alleen de belangrijkste reden aangeven, dus maar één antwoord geven!*

- ☐ Ik spijbelen als ik mijn huiswerk niet af heb
- ☐ Ik spijbelen als ik een proefwerk heb
- ☐ Ik spijbelen als ik geen zin heb in school
- ☐ Ik spijbelen als ik (veel) tussenuren heb
- ☐ Ik spijbelen als ik problemen heb
- ☐ Andere reden



**Vraag 37. Hoe vaak heb je of hebben jouw ouders/verzorgers je in de laatste 12 maanden wel eens ziek gemeld op school, terwijl je niet écht ziek was?**

- ☐ Niet
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer of vaker

## Bewegen en sport

**Vraag 38. 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 39. 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 40. 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 41. 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

## Voeding

**Vraag 42. 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 43. Hoeveel dagen per week eet je fruit? (Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen).**

- ☐ (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. 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 45. Op hoeveel dagen per week drink je water (minstens 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

## Stress en druk

**Vraag 46. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

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

**Vraag 47. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

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

**Vraag 48. 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 49. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

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

**Vraag 50. 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 51. Voel jij druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

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

**Vraag 52. Voel jij druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?**

- ☐ Nee, nooit → Door naar vraag 54
- ☐ Ja, soms → Door naar vraag 54
- ☐ Ja, regelmatig
- ☐ Ja, vaak

**Vraag 53. 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

## Slapen

### Vraag 54. Hoe goed slaap je over het algemeen?

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

### Vraag 55. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- ☐ (Bijna) nooit → **Door naar vraag 57**
- ☐ Een paar keer per maand
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ (Bijna) elke dag

### Vraag 56. 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 reden
- ☐ Weet ik niet

## 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 57. 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 58. 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 59. 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](http://www.helpwanted.nl).

## Alcohol

**Vraag 60. 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 → Door naar vraag 68

**Vraag 61. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?**

- ☐ Nooit → Door naar vraag 63
- ☐ 1 of 2 dagen
- ☐ 3 tot en met 5 dagen
- ☐ 6 tot en met 9 dagen
- ☐ 10 dagen of meer

**Vraag 62. 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 63. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

- ☐ Nooit → Door naar vraag 65
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 tot en met 10 keer
- ☐ 11 keer of vaker

**Vraag 64. 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 65. Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?**

*Je mag maximaal drie antwoorden geven; als je op meer plekken alcohol drinkt, geef dan alleen de drie belangrijkste aan*

- ☐ Thuis, alleen
- ☐ Thuis, met anderen
- ☐ Bij anderen thuis
- ☐ Op een schoolfeest schoolreis/excursie met school
- ☐ In een disco
- ☐ In een café, bar, snackbar of op een terras
- ☐ In een restaurant
- ☐ In de sportkantine of bij een vereniging
- ☐ Op de kermis, zomerfeest of tentfeest
- ☐ Op straat, in een park of ergens anders buiten (en dan niet op een terras)
- ☐ In een keet, hok of schuur
- ☐ Ergens anders

**Vraag 66. De keren dat je alcohol drinkt, hoe kom je dan meestal aan alcohol?**

*Je mag hier maximaal 3 antwoorden aanvinken.*

- ☐ Ik koop het zelf
- ☐ Ik geef iemand anders geld om het voor mij te kopen
- ☐ Ik pak het thuis
- ☐ Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- ☐ Ik krijg het van vrienden die jonger zijn dan 18 jaar
- ☐ Ik krijg het van vrienden van 18 jaar of ouder
- ☐ Ik krijg het van iemand anders

**Vraag 67. 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 68. Welke afspraken hebben je ouders/verzorgers met jou gemaakt over alcohol drinken?**

*Als je ouders/verzorgers verschillende regels hebben, neem dan de regel van de ouder van wie je het meeste mag drinken. Je mag hier maar 1 antwoord aanvinken.*

- ☐ Geen afspraak
- ☐ Ik mag nooit alcohol drinken, bijvoorbeeld vanwege mijn geloof
- ☐ Ik mag geen alcohol drinken tot ik **16 of 17** jaar ben
- ☐ Ik mag geen alcohol drinken tot ik **18** jaar ben of ouder
- ☐ Ik mag af en toe een paar slokjes drinken
- ☐ Ik mag 1 of 2 glazen per keer drinken
- ☐ Ik mag alleen op speciale momenten drinken (zoals oud en nieuw, verjaardag)
- ☐ Ik heb een andere afspraak met mijn ouders, namelijk .....

**Vraag 69. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- ☐ Geen
- ☐ Sommige
- ☐ Meeste
- ☐ (Bijna) alle

## Roken

### Vraag 70. 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 → Door naar vraag 72

### Vraag 71. 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 72. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 74

### Vraag 73. 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

### Vraag 74. Heb je ooit snus gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 76
- ☐ Ik weet niet wat snus is → Door naar vraag 76

### Vraag 75. Hoe vaak gebruik je nu snus?

- ☐ Elke dag
- ☐ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- ☐ Minder dan 1 keer per week
- ☐ Ik gebruik geen snus meer

## Drugs

### Vraag 76. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 78

### Vraag 77. 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 78. Heb je ooit één van de volgende middelen gebruikt: XTC (ecstasy, MDMA, designerdrugs), cocaïne, pado's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, heroïne en/of ketamine?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 80

### Vraag 79. Heb je in de laatste 4 weken deze middelen gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

## Steun van anderen

### Vraag 80. 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 of vertrouwenspersoon)
- ☐ Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- ☐ Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, bureau)
- ☐ Ik kan bij niemand terecht

## Vrienden

### Vraag 81. Je kunt je vrienden op verschillen plaatsen ontmoeten. Waar zie of spreek je je vrienden meestal?

*Je mag meerdere antwoorden geven*

- ☐ Bij mij thuis
- ☐ Bij vrienden thuis
- ☐ Op school
- ☐ Op straat in mijn eigen buurt
- ☐ Op straat ergens anders
- ☐ In een buurtcentrum
- ☐ In een winkelcentrum
- ☐ In een snackbar of eettent
- ☐ In een café of discotheek
- ☐ Bij de sportvereniging
- ☐ Via social media
- ☐ Via online gamen
- ☐ Ergens anders

## 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 82. Ik weet wat ik wel en niet wil

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

### Vraag 83. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

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

### Vraag 84. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

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



**Vraag 85. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

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

**Vraag 86. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt**

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

**Vraag 87. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

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

**Vraag 88. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt**

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

**Vraag 89. 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

**Ongewenst**

**Vraag 90. Heb je wel eens een seksuele ervaring met iemand gehad zonder dat je dat wilde?**

*(Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, strelen, intiem betasten tot naar bed gaan toe).*

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Deze vraag wil ik niet beantwoorden

**Nare gedachten**

**Vraag 91. 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

→ Door naar vraag 93

**Vraag 92. Heb je de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

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

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

**Vraag 94. 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 95. 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 96. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

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

**Vraag 97. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

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

**Vraag 98. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 99. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?**

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

### Vraag 100. 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 → Door naar vraag 108
- ☐ Minder dan 1 dag per week → Door naar vraag 108
- ☐ 1 dag per week → Door naar vraag 108
- ☐ 2 of 3 dagen per week → Door naar vraag 108
- ☐ 4 of 5 dagen per week
- ☐ (Bijna) elke dag

### Vraag 101. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

### Vraag 102. Hoe vaak zeggen anderen (bijv. ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

### Vraag 103. 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 104. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

### Vraag 105. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

### Vraag 106. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

### Vraag 107. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

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

**Vraag 108. Heb je ooit een van de volgende dingen gedaan?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- ☐ Iets met opzet vernield (bijvoorbeeld bushokje, straatlantaarn, auto, fiets, bloembak)
- ☐ Dingen beklad met spuitbus of stiften zoals een muur, bus, trein (graffiti)
- ☐ Brand gesticht (bijvoorbeeld vuilniscontainer, schuur, auto, scooter)
- ☐ Iets gestolen (bijvoorbeeld uit een winkel of een auto, stelen van telefoon, fiets, scooter, geld, kleren, schoenen)
- ☐ Iemand lastiggevalen of bedreigd maar niet via internet of social media (bijvoorbeeld op school iemand bedreigd in elkaar te slaan)
- ☐ Iemand uitgescholden of bedreigd via internet of social media (bijvoorbeeld op TikTok, Instagram, Whatsapp)
- ☐ Iemand opgelicht of afgeperst via internet (bijvoorbeeld Whatsappfraude, oplichting via Marktplaats, hacken).
- ☐ Meegedaan aan een vechtpartij of knokpartij (bijvoorbeeld op straat, school, voetbalveld, in uitgaansgelegenheid)
- ☐ Iemand mishandeld, in elkaar geslagen of verwond met een mes of wapen
- ☐ Pakketjes met verboden middelen wegbrengen of verkopen (bijvoorbeeld snus, drugs)
- ☐ Ik heb iets anders gedaan wat niet mag
- ☐ Nee, ik heb deze dingen nooit gedaan

**Vraag 109. Heb je in de laatste 12 maanden een wapen bij je gedragen (bijvoorbeeld een mes, boksbeugel, schroevendraaier, nepwapen of spuitbusje?)**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 112

**Vraag 110. Wat voor wapen was dat dan?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- ☐ Steekwapen (bijvoorbeeld een mes, een schroevendraaier)
- ☐ Slagwapen (bijvoorbeeld een knuppel, boksbeugel, ketting)
- ☐ Nep vuurwapen
- ☐ Echt vuurwapen
- ☐ Spuitbusje (bijvoorbeeld pepperspray, gas)
- ☐ Iets anders

**Vraag 111. Wat is de reden voor jou om een wapen te hebben of bij je te hebben?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- ☐ Omdat ik me onveilig voel
- ☐ Omdat ik me kan verdedigen
- ☐ Omdat ik word bedreigd
- ☐ Omdat ik daarmee anderen kan bedreigen
- ☐ Omdat ik daarmee dingen van anderen kan afpakken
- ☐ Omdat ik wapens leuk vind
- ☐ Omdat ik een wapen aan anderen wil laten zien
- ☐ Omdat ik wapens verzamel
- ☐ Om een andere reden

## Acceptatie

**Vraag 112. Als een leerling op jouw school LHBTQ+ is, denk je dan dat deze leerling dat eerlijk kan vertellen?**

*LHBTQ+ staat voor Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender, Queer of andere seksuele identiteit.*

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

**Vraag 113. Zie jij jezelf als LHBTQ+ (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer of andere seksuele identiteit)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Door naar vraag 115
- ☐ Zeg ik liever niet → Door naar vraag 115
- ☐ Weet ik niet → Door naar vraag 115

**Vraag 114. Heb je het gevoel dat je jezelf mag zijn als LHBTQ+ er**

- ☐ Ja
- ☐ Een beetje
- ☐ Nee
- ☐ Mijn omgeving weet niet dat ik mezelf als LHBTQ+ zie

**Vraag 115. Als een vriend of vriendin van jou vertelt dat hij/zij LHBTQ+ is (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer of andere seksuele identiteit) wat zou dat betekenen voor jullie vriendschap?**

- ☐ Het zou geen verschil maken
- ☐ Ik zou het niet prettig vinden, maar wel accepteren
- ☐ Ik zou geen vrienden meer willen zijn
- ☐ Ik weet het niet

## Seksualiteit

**Vraag 116. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee, nooit → Door naar einde

**Vraag 117. Heb je ooit seksuele gemeenschap gehad (sommigen noemen het ook “seks hebben”, “het doen” of “met elkaar naar bed gaan”)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee, nooit → Door naar einde

**Vraag 118. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?**

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

LET OP: Dit was de laatste vraag. Als je op “Antwoorden opslaan” klikt, is de vragenlijst afgerond en kun je niet meer terug in de vragenlijst om jouw antwoorden aan te passen.

[< Terug](#)

[Antwoorden opslaan](#)

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

**Nogmaals heel erg bedankt!**

### **Wil je met iemand praten?**

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk.

Bel of mail voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD via:

**088 – 254 23 84** (Klantcontactcentrum), mail naar [cjg-bericht@ggdhm.nl](mailto:cjg-bericht@ggdhm.nl), of chatten via [hoezitdat.info](https://hoezitdat.info).

**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 voor jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank & drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

#### [Hoezitdat.info](https://Hoezitdat.info)

Voor hulp in de buurt, ervaringsverhalen en een goed bezocht jongerenforum. Je kunt hier anoniem je vraag stellen of ervaringen delen. Volg [Instagram.com/hoezitdat.info](https://Instagram.com/hoezitdat.info) voor tips.

#### [MIND](#)

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen om iemand maakt of als je problemen hebt met anderen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.

#### [Stichting 113](#)

Voor hulp bij suïcide gedachten. 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. Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat online). 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 email.

**Je kunt nu het venster sluiten.**

