

# Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2019\_Hollands Midden

Definitie versie augustus 2019

Ongekleurd = basisset (landelijk)

Grijs = toegevoegd door Hollands Midden

*Beste leerling,*

*Belangrijke tips voordat je de vragenlijst invult:*

- *Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.*
- *Het is belangrijk dat je alle vragen beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.*
- *Dit onderzoek is vertrouwelijk. Dat betekent dat aan jouw antwoorden geen naam of adres gekoppeld kan worden. Niemand komt dus te weten wat jij hebt ingevuld.*

**Veel succes!**

## ACHTERGROND

### Vraag 1. Hoe vul je deze vragenlijst in?

*Je mag één antwoord geven.*

- ☐ Op een pc of laptop
- ☐ Op een tablet
- ☐ Op een smartphone
- ☐ Op papier

### Vraag 2. In welke klas/leerjaar zit je?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

### Vraag 3. 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 4. Hoe oud ben je?

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

**Vraag 5. Ben je een jongen of een meisje?**

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje

**Vraag 6. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?**

*We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.*

\_\_\_\_\_

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

**Vraag 7. Wat is je woonplaats?**

*We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.*

\_\_\_\_\_ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen]

**Vraag 8. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf het meest? Maximaal 2 aanvinken**

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

**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
- ☐ Bij anderen (bijv. pleegouders, andere familie, internaat)
- ☐ Ik woon op mezelf

**Vraag 10. Hebben jullie thuis een auto?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja

**Vraag 11. Heb je een eigen kamer thuis?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja

**Vraag 12. Hoe vaak ben je het afgelopen jaar met je ouders/verzorgers op vakantie geweest?**

- ☐ Niet
- ☐ Eén keer
- ☐ Twee keer
- ☐ Meer dan twee keer

**Vraag 13. Hoeveel computers/laptops hebben jullie thuis?**

- ☐ Geen
- ☐ Eén
- ☐ Twee
- ☐ Drie of meer

**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

**JOUW GEZONDHEID****Vraag 15. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

**Vraag 16. Hoe gelukkig voel je je meestal?****Vraag 17. De volgende vragen gaan over jou en je gedrag in de laatste 6 maanden.**

**Geef aan of de uitspraken voor jou 'niet waar zijn' of 'een beetje waar zijn' of 'zeker waar zijn'.**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Niet waar	Een beetje waar	Zeker waar
Ik probeer aardig te zijn tegen anderen. Ik houd rekening met hun gevoelens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben rusteloos, ik kan niet lang stil zitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn, of ik ben misselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik deel makkelijk met anderen (zoals eten, drinken of pennen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word erg boos en ben vaak driftig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben nogal op mijzelf. Ik ben liever alleen dan met anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe meestal wat me wordt opgedragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pieker veel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik help iemand die zich heeft bezeerd, van streek is of zich ziek voelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zit constant te wiebelen of te friemelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb minstens één goede vriend of vriendin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vecht vaak. Het lukt mij andere mensen te laten doen wat ik wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ik ben vaak ongelukkig, in tranen of zit in de put	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere jongeren van mijn leeftijd vinden mij over het algemeen aardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel afgeleid, ik vind het moeilijk om me te concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben zenuwachtig in nieuwe situaties. Ik verlies makkelijk mijn zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben aardig tegen jongere kinderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word er vaak van beschuldigd dat ik lieg of bedrieg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere kinderen of jongeren pesten of treiteren mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bied anderen vaak aan hen te helpen (ouders, docenten, kinderen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik denk na voor ik iets doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik neem dingen weg die niet van mij zijn thuis, op school of op andere plaatsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan beter met volwassenen opschieten dan met jongeren van mijn leeftijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben voor heel veel dingen bang, ik ben snel angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak af waar ik mee bezig ben. Ik kan mijn aandacht er goed bij houden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De onderstaande uitspraken gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

**Vraag 18. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens
Ik weet wat ik wel en niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 19. Hoe vaak voel je je gestrest?***Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Ik voel me gestrest door <u>school of huiswerk</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door mijn <u>situatie thuis</u> (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>eigen problemen</u> (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest over <u>wat anderen van me vinden</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>alles wat ik moet doen</u> (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 20. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?***Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit meegemaakt	Heb ik meegemaakt	Maak ik nu mee
Overlijden van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verslaving aan alcohol, drugs of gokken van iemand in je gezin (niet roken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmatige ruzies of geweld tussen je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scheiding van je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Op basis van vraag 20: alleen bij 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> antwoord

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

**Vraag 21. 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 20 alleen bij 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> antwoord

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

**Vraag 22. Heb je het gevoel dat je hierdoor vaker thuis mee moet helpen dan anderen van jouw leeftijd?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja

**Vraag 23. Wat vind je van je gewicht?**

- ☐ Te licht
- ☐ Normaal
- ☐ Te zwaar

**Vraag 24. Heb je de afgelopen 4 weken serieus geprobeerd af te vallen?**

*Je mag meer dan één antwoord aankruisen.*

- ☐ Nee
- ☐ Ja, door minder te snoepen
- ☐ Ja, door minder te eten
- ☐ Ja, door een speciaal dieet te gebruiken, een kuur (modifast, minikuur etc.) of door het gebruik van laxepillen, vermageringspillen of afslankthee
- ☐ Ja, door expres over te geven
- ☐ Ja, door extra beweging, sporten

**Vraag 25. De volgende vragen gaan over hoe je je in de afgelopen 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?**

*Kruis op elke regel één vakje aan*

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde je je zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je neerslachtig en somber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 26. 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 → Doorverwezen naar vraag 28
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Altijd

**Vraag 27. Wanneer heb je daar last van?**

*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- ☐ 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 28. 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

**Vraag 29. Hoe goed slaap je over het algemeen?**

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

**Vraag 30. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?**

- ☐ (Bijna) nooit → Doorverwezen naar vraag 32
- ☐ Een paar keer per maand
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ (Bijna) elke dag

**Vraag 31. 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

**Vraag 32. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan je leven?**

- ☐ Nooit → Doorverwezen naar vraag 34
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

**Vraag 33. Heb je de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

**Vraag 34. Naar wie ga je toe als je problemen hebt of ergens mee zit?**

*Je mag meerdere antwoorden geven*

- ☐ Mijn ouder(s) of verzorgers(s)
- ☐ Mijn broer of zus
- ☐ Andere familieleden
- ☐ Mijn vriend / vriendin
- ☐ Vrienden of bekenden
- ☐ Een docent, mentor of leerlingbegeleider
- ☐ De jeugdarts of jeugdverpleegkundige
- ☐ De schoolmaatschappelijk werker of vertrouwenspersoon op school
- ☐ Trainer of clubleider
- ☐ Jongerenwerker
- ☐ Groepsleider (schippersinternaat, tehuis)
- ☐ Iemand anders
- ☐ Ik weet niet naar wie ik dan toe zou kunnen gaan

**LEEFSTIJL; BEWEGEN EN VOEDING**

**Vraag 35. Op hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of naar je stageplek?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ 1 Dag per week
- ☐ 2 Dagen per week
- ☐ 3 Dagen per week
- ☐ 4 Dagen per week
- ☐ 5 Dagen per week

**Vraag 36. Op hoeveel dagen per week doe je aan sport bij een club, vereniging of sportschool?**

*Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.*

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 Dag per week
- ☐ Meerdere dagen per week
- ☐ Elke dag

**Vraag 37. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool? *Lopen en fietsen naar school tellen niet mee.***

*Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen.*

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 Dag per week
- ☐ Meerdere dagen per week
- ☐ Elke dag

**Vraag 38. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?**

*Tel alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet bij elkaar op.*

*Denk ook aan je reistijd naar en van school of je stageplek..*

- ☐ (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 39. 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 40. 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, Dubbelfrisss light, Crystal Clear of Optimel) tellen **niet** mee.

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Icetea (green), Spa & Fruit of Dubbelfrisss)
- 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 41. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?**

- ☐ (Bijna) nooit → Doorverwezen naar vraag 43
- ☐ 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. Als je drankjes met suiker drinkt, hoeveel glazen drink je dan?**

- ☐ 1 Glas per dag, of minder
- ☐ 2 Glazen per dag
- ☐ 3 Glazen per dag
- ☐ 4 Glazen per dag
- ☐ 5 Glazen per dag
- ☐ 6 Glazen per dag
- ☐ Meer dan 6 glazen per dag

**Vraag 43. 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 → Doorverwezen naar vraag 45
- ☐ 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. Als je energiedrankjes (energy drinks) drinkt, hoeveel blikjes drink je dan?**

- ☐ 1 Blikje per dag
- ☐ 2 Blikjes per dag
- ☐ 3 Blikjes per dag
- ☐ 4 Blikjes per dag
- ☐ 5 Blikjes per dag
- ☐ 6 Blikjes per dag
- ☐ Meer dan 6 blikjes per dag

**LEEFSTIJL; ALCOHOL, ROKEN, DRUGS**

**Vraag 45. 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 → Doorverwezen naar vraag 53

**Vraag 46. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> Indien nooit gedronken in de laatste 4 weken → vragen 47 en 48b (in de laatste 4 weken) overslaan.]

**Vraag 47. 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 48. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit	1 Keer	2 Keer	3 Keer	4 t/m 10 Keer	11 Keer of vaker
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 49. 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
- ☐ 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

NB: alleen indien een jongere zelf alcohol koopt; zo niet dan naar vraag 51)

**Vraag 50. Je hebt aangegeven dat je zelf alcohol koopt. Waar koop je het dan meestal?**

*Je mag hier maximaal 3 antwoorden aanvinken.*

- ☐ In de supermarkt
- ☐ In een kroeg/café/discotheek
- ☐ Bij de sportclub
- ☐ Bij de slijterij
- ☐ In het buitenland (bijvoorbeeld Duitsland)
- ☐ Via internet
- ☐ Ergens anders

**Vraag 51. 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
- ☐ In een disco
- ☐ In een café, bar, snackbar of op een terras
- ☐ In een restaurant
- ☐ In de sportkantine of bij een vereniging
- ☐ Op straat, in een park of ergens anders buiten (en dan niet op een terras)
- ☐ In een keet, hok of schuur
- ☐ Ergens anders

Voor drinkers:

**Vraag 52. 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 weten het niet
- ☐ Ze zeggen er niets van

**Vraag 53. Welke afspraken hebben je ouders/verzorgers met jou gemaakt over alcohol drinken?**

*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- ☐ Geen afspraak
- ☐ Ik mag nooit alcohol drinken, bijvoorbeeld vanwege mijn geloof
- ☐ Ik mag geen alcohol drinken tot ik 18 jaar ben
- ☐ Ik mag af en toe een paar slokjes drinken
- ☐ Ik mag 1 of 2 glazen per keer drinken
- ☐ Ik heb een andere afspraak met mijn ouders, namelijk

**Vraag 54. Heb je ooit gerookt?** Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen elektronische sigaret.

- ☐ Ja, een hele sigaret of meer
- ☐ Ja, alleen een paar trekjes
- ☐ Nee → Doorverwezen naar vraag 56

**Vraag 55. 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

**Vraag 56. Heb je ooit een elektronische sigaret gebruikt (e-sigaret, shisha-pen, e-hookha, e-smoker, flavor vape)?**

- ☐ Ja, vaker dan 1 keer
- ☐ Ja, 1 keer → Doorverwezen naar vraag 58
- ☐ Nee, nooit → Doorverwezen naar vraag 58
- ☐ Ik weet niet wat dat is → Doorverwezen naar vraag 58

**Vraag 57. Hoe vaak gebruik je nu een elektronische sigaret?**

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

**Vraag 58. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Doorverwezen naar vraag 61

**Vraag 59. Op hoeveel dagen heb je wiet of hasj gebruikt?***Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit	1 of 2 Dagen	3 t/m 5 Dagen	6 t/m 9 Dagen	10 Dagen of meer
In je hele leven		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 60. Hoe kom je meestal aan wiet of hasj?***Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Ik gebruik het nu niet meer
- ☐ Van vrienden
- ☐ Via, via van iemand die ik niet goed ken
- ☐ Van een (huis)dealer
- ☐ Koop het in een coffeeshop
- ☐ Van schoolgenoten
- ☐ Ik kweek het zelf
- ☐ Anders

**Vraag 61. Heb je ooit één van de volgende middelen gebruikt: XTC (ecstasy, MDMA, designerdrugs), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, heroïne en/of ketamine?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Doorverwezen naar vraag 63

**Vraag 62. Welke van de volgende middelen heb je gebruikt?***Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Niet gebruikt	In de laatste 4 weken gebruikt	Wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden
XTC (ecstasy, MDMA, designerdrugs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocaïne (coke of wit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paddo's (magic mushrooms of hallucinogene paddenstoeltjes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amfetamine (uppers, pep of speed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ketamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 63. Heb je ooit lachgas gebruikt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Doorverwezen naar vraag 65

**Vraag 64. Heb je in de afgelopen 4 weken lachgas gebruikt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

## SCHOOL

**Vraag 65. Hoe vind je het op school?**

- ☐ Hartstikke leuk → Doorverwezen naar vraag 67
- ☐ Leuk → Doorverwezen naar vraag 67
- ☐ Gaat wel
- ☐ Niet leuk
- ☐ Vreselijk

**Vraag 66. 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 67. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven, omdat je ziek was? Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.**

\_\_ Schooldagen

**Vraag 68. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken dat er school was gespijbeld?**

*Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

\_\_ uren

**Vraag 69. Wat is voor jou de belangrijkste reden om te spijbelen?**

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

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

**Vraag 70. Hoe vaak heb jij of hebben jouw ouders/verzorgers je in de laatste 12 maanden wel eens ziek gemeld op school, terwijl je niet écht ziek was?**

- ☐ Niet
- ☐ Eén keer
- ☐ Twee keer
- ☐ Drie keer of vaker

## PESTEN

De volgende vragen gaan over pesten. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten. Met pesten wordt hier bedoeld dat een persoon door anderen wordt getreiterd op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt.

**Vraag 71. 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

**Vraag 72. Hoe vaak heb je de laatste 3 maanden zelf een andere leerling op school gepest?**

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week

De volgende vragen gaan over pesten via internet, social media of mobiele telefoon. 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 73. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet, social media of mobiele telefoon?**

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 Keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week

**Vraag 74. Hoe vaak heb je de laatste 3 maanden zelf een ander gepest via internet, social media of mobiele telefoon?**

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 Keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week

**Vraag 75. Hoe vaak heb je de laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van jezelf aan iemand anders gestuurd?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 Keer
- ☐ 2 Keer of vaker

#### SOCIALE MEDIA/ GAMEN

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met social media.

Met social media bedoelen we bijvoorbeeld Instagram, WhatsApp, Snapchat, Facebook en YouTube.

**Vraag 76. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De volgende vraag gaat over gamen. Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op een smartphone, tablet, laptop, pc, Mac of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

**Vraag 77. Hoe vaak speel je games?**

- ☐ (Bijna) nooit → Doorverwezen naar vraag 79
- ☐ 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



De volgende vraag gaat over jouw ervaring met gamen.

**Vraag 78. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	[1] Nooit	[2] Bijna nooit	[3] Soms	[4] Vaak	[5] Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SOCIALE CONTACTEN**

**Vraag 79. Hieronder staan een aantal uitspaken over jouzelf en je relaties.**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Helemaal mee eens	Mee eens	Niet mee eens, niet mee oneens	Mee oneens	Helemaal mee oneens
1. Ik heb het gevoel dat ik goed kan opschieten met de mensen in mijn omgeving.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik mis gezelschap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik voel me niet alleen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik heb met niemand meer een sterke band.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik heb het gevoel dat niemand met mij wil omgaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik voel me afgezonderd van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Vraag 80. Je kunt je vrienden op verschillen plaatsen ontmoeten. Waar zie jij/spreek jij je vrienden meestal? Je mag meerdere antwoorden geven**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bij mij thuis                 | <input type="checkbox"/> In een snackbar of eettent |
| <input type="checkbox"/> Bij vrienden thuis            | <input type="checkbox"/> In een café of discotheek  |
| <input type="checkbox"/> Op school                     | <input type="checkbox"/> Bij de sportvereniging     |
| <input type="checkbox"/> Op straat in mijn eigen buurt | <input type="checkbox"/> Via sociale media          |
| <input type="checkbox"/> Op straat ergens anders       | <input type="checkbox"/> Via online gamen           |
| <input type="checkbox"/> In een buurtcentrum           | <input type="checkbox"/> Ergens anders              |
| <input type="checkbox"/> In een winkelcentrum          |   |

**Vraag 81. Hieronder staat een lijst met verenigingen en organisaties. Wil je aangeven bij welke van de verenigingen of organisaties je lid bent? Je mag meerdere antwoorden aankruisen**

- ☐ Sportvereniging
- ☐ Vereniging voor creatieve activiteiten zoals zang, muziek, toneel, tekenen/schilderen, fotografie
- ☐ Organisatie op het gebied van natuur, milieu of politiek
- ☐ Jeugdvereniging (bijv. Scouting)
- ☐ Vereniging, club of organisatie van kerk of moskee
- ☐ Ander soort vereniging of organisatie
- ☐ Geen lid van vereniging of organisatie

## SEKSUALITEIT

**Vraag 82. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee, nooit → Doorverwezen naar vraag 84

**Vraag 83. Heb je ooit seksuele gemeenschap gehad (sommigen noemen het ook “seks hebben”, “het doen” of “met elkaar naar bed gaan”)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee, nooit → Doorverwezen naar vraag 85

**Vraag 84. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?**

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

**Vraag 85. Heb je wel eens een seksuele ervaring met iemand gehad zonder dat je dat wilde? (Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan toe).**

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

**Vraag 86. Als een jongen of een meisje op jouw school homo, lesbisch of biseksueel 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 87. Wat vind je van de volgende situaties?***Kruis op elke regel één vakje aan*

	Prima	Goed	Niet goed, niet slecht	Verkeerd	Helemaal verkeerd
Een jongen en een meisje zoenen met elkaar op het schoolplein/straat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twee meisjes zoenen met elkaar op het schoolplein / straat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twee jongens zoenen met elkaar op het schoolplein / straat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOT SLOT

**Vraag 88. Hoe tevreden ben je met je leven?**

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

**Vraag 89. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

Dit is het einde van de vragenlijst.

**Contact?**

Als je naar aanleiding van de vragenlijst graag met iemand wil praten of chatten, kijk dan op je inlogkaartje voor contactgegevens.

**Bedankt** voor het invullen! Klik nu op de knop verzenden