

## Uitleg

### Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd. Tips en extra informatie 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

### In welke klas/leerjaar zit je?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

### 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

### Hoe oud ben je?

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

### Ben je ... ?

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

## Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

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

-----

## Thuis

### 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)

### 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

Hierna komen een aantal uitspraken over jouw gezin (het gezin waar je het meeste bent).

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

---

### De mensen in mijn gezin doen echt hun best om mij te helpen

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

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

---

**Ik krijg thuis de emotionele steun en hulp die ik nodig heb**

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

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

---

**Ik kan thuis over mijn problemen praten**

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

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

---

**Bij ons thuis willen ze me helpen om beslissingen te nemen**

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

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

---

**Mijn ouders/verzorgers hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen**

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

## Gezondheid

### Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

### Hoe goed slaap je over het algemeen?

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

### Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- (Bijna) nooit
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per week
- (Bijna) elke dag






### 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

## Lekker in je vel

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?

**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?

**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?

**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?

**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?

**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?

**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?

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

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

**Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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



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

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

**Ben je in de laatste 12 maanden behandeld voor geestelijke (psychische) klachten?**

*Bijvoorbeeld door huisarts, psycholoog of psychiater*

- Ja
- Nee

## Zorgen thuis

**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

**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

**Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd aan alcohol, drugs of gokken (roken telt niet mee)?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?

**Scheiding van je ouders**

- Nooit meegemaakt
- Heb ik meegemaakt
- Maak ik nu mee

Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?

**Regelmatige ruzies of geweld tussen je ouders**

- Nooit meegemaakt
- Heb ik meegemaakt
- Maak ik nu mee

## School

Hoe vind je het op school?

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

Waarvoor vind je het (een beetje) leuk of hartstikke leuk op school?

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

**Kun je met iemand op school (bijvoorbeeld docent, mentor, vertrouwenspersoon) praten als je ergens mee zit?**

- Ja
- Nee

**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

**Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken gespijbeld?**

*Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

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

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

*Je mag één antwoord geven, dus alleen de belangrijkste reden.*

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

**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

Gebeurt het volgende wel eens op of bij jouw school?

**Blowen door leerlingen in school of op het schoolterrein**

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Weet ik niet

Gebeurt het volgende wel eens op of bij jouw school?

**Het dealen (aanbieden en/of verkopen) van drugs in of om school**

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Weet ik niet

## Bewegen en sport

**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

**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

### 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

### 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

## Ontbijten

### 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

## Als je nooit of niet elke dag ontbijt, waar ligt dat dan aan?

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik heb 's morgens geen honger
- Ik heb te weinig tijd om te ontbijten
- Er is geen ontbijt in huis
- Ik sla het ontbijt over om af te vallen of om niet aan te komen
- Ik vind het fijner om pas later op de dag te gaan eten
- Andere reden

## Stress en druk

### Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

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

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

### 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

**Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

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

**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.

---

**Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

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

**Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?**

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

**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.

### 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

### 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



Heeft iemand ooit tegen jouw zin vervelende foto's of filmpjes van jou verspreid (bijv. op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd)?

- Ja
- Nee

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

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

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

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

**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

**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

**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

**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

## Roken

### 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

### 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

## Roken

### Hoe kom je meestal aan sigaretten?

*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

### Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee

### 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

### Heb je ooit snus gebruikt?

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

## Drugs

### Heb je ooit wiet of hasj aangeboden gekregen?

- Ja
- Nee

### Waar heb je wel eens hasj of wiet aangeboden gekregen?

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Op school
- Thuis of bij vrienden thuis
- Op straat, in een park of bij een hangplek
- Op een festival, bij een concert of in een uitgaansgelegenheid (café, disco)
- In een sportkantine
- Ergens anders

### Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee

### 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

### Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaïne, paddo's etc.) gebruikt?

- Nee, nooit gebruikt
- Ja, in de laatste 4 weken gebruikt
- Ja, wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden

### Heb je ooit lachgas gebruikt?

- Nee, nooit gebruikt
- Ja, in de laatste 4 weken gebruikt
- Ja, wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden

## Gokken

### Heb je in de laatste 12 maanden ONLINE gokspelen gespeeld? Zo ja, heb je toen voor geld gespeeld?

*Zoals een online sportweddenschap, fruitautomaat, gokkast, roulette, poker of ander online gokspel.*

- Nee
- Ja, NIET voor geld gespeeld
- Ja, WEL voor geld gespeeld
- Ja, SOMS voor geld gespeeld

### Hoe vaak is jouw ONLINE gokken in de laatste 12 maanden de oorzaak geweest van geldproblemen?

- Nooit
- Soms
- Meestal
- (Bijna) altijd

### Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken een ONLINE gokspel gespeeld?

- 1 keer
- 2 tot 5 keer
- 6 tot 10 keer
- Meer dan 10 keer
- Ik heb in de laatste 4 weken geen online gokspel gespeeld

## Steun van anderen

### 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, buren)
- 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.

### **Ik weet wat ik wel en niet wil**

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

### **Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind**

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

### **Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil**

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

**Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

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

**Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastigvalt**

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

**Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

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

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

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

**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

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 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 0800-01113 (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.

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

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

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



**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

**Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

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

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

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

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

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

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

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

## Gamen

### 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

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

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

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

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

### 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

### Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

**Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?**

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

**Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

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

**Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?**

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

## Relaties en Seksualiteit

**Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?**

- Ja
- Nee, nooit

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

- Ja
- Nee, nooit

**Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?**

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

## Hoe oud was je toen je voor het eerst met iemand seks had?

Ik was toen:

.....(validation: number)

## 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

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

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd

## Als een leerling op jouw school LHBTQ+ is, denk je dan dat deze leerling dat op school eerlijk kan vertellen?

Met LHBTQ bedoelen we Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer. De plus betekent dat er ook nog andere seksuele identiteiten mogelijk zijn, bijvoorbeeld Intersekse, Aseksueel en Panseksueel.

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

## Zie jij jezelf als LHBTQ+?

Met LHBTQ bedoelen we Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer. De plus betekent dat er ook nog andere seksuele identiteiten mogelijk zijn, bijvoorbeeld Intersekse, Aseksueel en Panseksueel.

- Ja
- Nee
- Zeg ik liever niet
- Weet ik niet

## AFSLUITING

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.

**Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen. Nogmaals heel erg bedankt!**

### Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk.

Bel of mail voor contact met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige:

- telefoonnummer: 035 - 69 26 350
- e-mailadres: info@jggv.nl
- www.jggv.nl

**We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.**

**Wil je daar wat meer over 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.

**Je kunt nu het venster sluiten.**

