

Gezondheidsmonitor Jeugd - GGD Gooi en Vechtstreek

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips en extra informatie voordat je begint met invullen:

- Deze vragenlijst gaat over gezondheid, welzijn en leefstijl.
- 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 "<" te klikken en maak het antwoord leeg en klik daarna opnieuw op ">".
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.
- 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](#).

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.

- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ 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
- ☐ 18 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?

- ☐ 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 één van mijn ouders en zijn/haar partner
- ☐ Bij één van mijn ouders
- ☐ Anders dan bovenstaande (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

Gezondheid

Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

Hoe gelukkig voel je je meestal?

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

Hoe is meestal je mentale gezondheid?

Met deze vraag bedoelen we hoe je meestal in je vel zit.

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

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Voelde je je vrolijk en blij?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Voelde je je rustig en ontspannen?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Voelde je je actief en vol energie?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Werd je uitgerust en fris wakker?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

Was je elke dag bezig met dingen die je interesseren?

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

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

Bijvoorbeeld door huisarts, praktijkondersteuner, psycholoog of psychiater.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel.

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Ik kan goed omgaan met stressvolle gebeurtenissen.

- ☐ 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

Zorgen thuis

Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden lichamelijk en/of geestelijk (mentaal) ziek of beperkt?

Zoals door kanker, hartziekten, blindheid, verlamming, depressie, burn-out, verstandelijk beperkt 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 [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

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

Hoeveel dagen ben je in 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 lesuren heb je in de laatste 4 weken gespijbeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

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

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 proefwerk 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.

- ☐ Nooit
- ☐ 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.

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Weet ik niet

Gebeurt het volgende wel eens op of bij jouw school?

Het dealen (aanbieden en/of verkopen) van vapes in of om school.

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Weet ik niet

Hoeveel dagen per week eet of drink jij onder schooltijd eten/drinken dat je van thuis hebt meegenomen?

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

Hoeveel dagen per week eet of drink jij onder schooltijd eten/drinken dat je op school koopt?

Bijvoorbeeld in de kantine of een automaat.

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

Hoeveel dagen per week eet of drink jij onder schooltijd eten/drinken dat je ergens anders koopt?

Bijvoorbeeld in de pauze of een tussenuur. Denk aan een snackbar, foodtruck, supermarkt, fastfood keten of afhaalrestaurant. We bedoelen ook eten dat je koopt en op school laat bezorgen.

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

Bewegen en sport

Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?

Een e-bike of fatbike telt ook mee.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week

Hoe vaak sport je 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, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

Hoe vaak sport je in je vrije tijd zonder club of sportschool?

Zoals voetballen op straat, mountainbiken, hardlopen, skeeleren, thuis dansen, skateboarden.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 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. Tel dit bij elkaar op. Bijvoorbeeld hardlopen, fietsen naar school of stage, de hond uitlaten, sporten en gymles. Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Maandag
- ☐ Dinsdag
- ☐ Woensdag
- ☐ Donderdag
- ☐ Vrijdag
- ☐ Zaterdag
- ☐ Zondag
- ☐ Geen enkele dag

Stress en druk

Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

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

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

Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (bijvoorbeeld je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

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

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

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

Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten, etc.)?

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

Is deze stress van invloed op je gezondheid?

Bijvoorbeeld slecht slapen, hoofdpijn, buikpijn, prikkelbaar, paniekaanvallen, hyperventilatie.

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik heb (bijna) nooit stress

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 door verwachtingen van iemand anders. 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, trainer of docent van mijn sport of hobby
- ☐ Sociale media
- ☐ Vriendje/vriendinnetje (verkering)
- ☐ Anders

Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het vaker lastig vallen of kwetsen 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. Pesten kan ook via internet of sociale media gebeuren.

Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Waar ben je de laatste 3 maanden gepest?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Online of via sociale media
- ☐ Op of rond school
- ☐ Bij de sportclub of andere vereniging
- ☐ In de buurt waar ik woon
- ☐ Ergens anders

Voor schut gezet

Heeft iemand ooit tegen jouw zin vervelende foto's of filmpjes van jou verspreid?

Bijvoorbeeld foto's of filmpjes op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Fysiek geweld

Hoe vaak heeft iemand je in de laatste 12 maanden geschopt, geslagen of op een andere manier lichamelijk pijn gedaan?

We bedoelen niet schoppen of slaan als het bij je sport hoort, zoals bij judo of boksen.

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

Ongewenste seksuele ervaring

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

Veiligheid

Waar voel je je wel eens onveilig?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik voel me nooit onveilig
- ☐ Op straat in mijn eigen woonbuurt
- ☐ Op straat buiten mijn eigen woonbuurt
- ☐ In het winkelcentrum
- ☐ Thuis
- ☐ Op school
- ☐ Tijdens het uitgaan
- ☐ In de trein, tram, bus, metro
- ☐ Op het station (trein, bus, metro)
- ☐ Online
- ☐ Ergens anders

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 bij één gelegenheid 5 of meer drankjes met alcohol gedronken?

Bijvoorbeeld op een feestje op één avond.

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

Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

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

Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

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

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

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

Hoe kom je meestal aan vapes?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik koop het zelf
- ☐ Ik laat het door anderen kopen (vrienden/kennissen/ouders of een vreemde)
- ☐ Ik krijg het van anderen (vrienden/kennissen/ouders)

Waar koop je je vapes?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ In een tabakswinkel/vapeshop
- ☐ Via een dealer
- ☐ Via internet
- ☐ Via sociale media (zoals Snapchat of Instagram)
- ☐ Bij een tankstation
- ☐ Ergens anders

Snus

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 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

Hoe kom je meestal aan wiet/hasj?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik koop het zelf
- ☐ Ik laat het door anderen kopen (vrienden/kennissen/ouders of een vreemde)
- ☐ Ik krijg het van anderen (vrienden/kennissen/ouders)

Waar koop je je wiet/hasj?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ In een coffeeshop
- ☐ Via een dealer
- ☐ Via internet
- ☐ Via sociale media (zoals Snapchat of Instagram)
- ☐ Ergens anders

Heb je ooit andere drugs (zoals lachgas, XTC, MDMA, cocaïne, ketamine, paddo's, 3MMC etc.) gebruikt?

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

LHBTI+

Zie jij jezelf als lhbti+er?

Met lhbti+ bedoelen we lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender en intersekse. De plus betekent dat er ook nog andere manieren zijn waarop je gender en seksualiteit kan beleven.

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik (nog) niet

Hoe vaak heb je het gevoel dat je bij anderen jezelf mag zijn als lhbti+er?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Meestal
- ☐ Altijd

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

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

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

- ☐ Helemaal oké
- ☐ Een beetje oké
- ☐ Niet oké

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 familie (zoals broer, zus, opa, tante)
- ☐ Mijn vriend(en)/vriendin(nen)
- ☐ Een volwassene op school (zoals leraar, 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 uitspraak eens bent.

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

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden.

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil.

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

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

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Ik weet wat ik wel en niet wil.

- ☐ 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 met iemand gepraat over jouw gedachten om een eind aan je leven te maken?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Heb je in de laatste 12 maanden een poging gedaan om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

Social media

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

Denk aan een normale dag. Hoeveel uur per dag gebruik je sociale media?

- ☐ Minder dan 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 3 uur per dag
- ☐ 4 tot 6 uur per dag
- ☐ Meer dan 6 uur per dag

Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

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

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

- ☐ Ja, heel erg
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Nee

Online wereld thuis

We zijn benieuwd hoe de online wereld bij jou thuis een rol speelt. Met online wereld bedoelen we bijvoorbeeld sociale media, online games, Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram, WhatsApp of Reddit.

Mijn ouders/verzorgers en ik hebben afspraken over:

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Mijn schermtijd
- ☐ Welke apps/sites ik gebruik of bezoek
- ☐ Met wie ik mag chatten, appen, DM'en of gamen
- ☐ Met wie ik foto's en filmpjes van mezelf mag delen
- ☐ Dat zij meekijken op mijn telefoon/laptop
- ☐ De instellingen van mijn telefoon/laptop (zodat ik niet alles kan gebruiken of zien)
- ☐ Geen van de antwoorden hierboven

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Ik kan met mijn ouders/verzorgers praten over nare dingen die ik online zie of meemaak.

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

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

Mijn ouders/verzorgers hebben interesse in wat ik online doe.

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

Online 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, (soms) WEL voor geld gespeeld

Afsluiting

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Nogmaals heel erg bedankt!

Vragen of met iemand praten?

Je kunt altijd contact opnemen met je mentor of vertrouwenspersoon van school.

Als je wil praten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je ook graag.

Dit is gratis en vertrouwelijk. Bel of mail voor contact met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD: 035 – 692 63 50 of jeugd@ggdgv.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 familie & vrienden, gevoel, seks & relaties, roken/vapen, drank & drugs, lichaam, internet & mobiel, pesten & gevoel, school & toekomst en gezondheid. Ook kun je hier anoniem vragen stellen via de mail.

[Jongeren Hulp Online](#)

Voor als je een probleem hebt of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 25 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Via de chat, telefoon of e-mail.

[In je bol](#)

In je bol is hét startpunt om beter in je vel te zitten. Hier ontdek je wat voor jou werkt.

OFFLIMITS hulplijn

Voor informatie en hulp als je online iets vervelends hebt meegemaakt. Er wordt naar je geluisterd, je krijgt praktische hulp en je wordt op weg geholpen. Je kunt gratis en anoniem bellen naar 020-2615275 of chatten via de website.

113

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding of als je je zorgen maakt om iemand. Je kunt anoniem bellen naar 113 (24/7 bereikbaar) of anoniem chatten via de website.

Je kunt nu het venster sluiten.