

Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

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

[Vraag 1 is een verplichte vraag]

1. **Vraag. In welke klas/leerjaar zit je?**

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

2. **Vraag. 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

[Voor klas 2]

Vraag 3A. Hoe oud ben je?

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

[Voor klas 4]

Vraag 3B. In welk jaar ben je geboren?

- 2013
- 2012
- 2011
- 2010
- 2009
- 2008
- 2007
- 2006
- 2005
- 2004
- 2003

[Voor klas 4]

Vraag 3C. In welke maand ben je geboren?

- Januari
- Februari
- Maart
- April
- Mei
- Juni
- Juli
- Augustus
- September
- Oktober
- November
- December

[Deze vraag alleen voor Klas 4 als vraag 3B of 3C NIET is ingevuld]

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

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

[Vanaf hier voor klas 2 en 4]

5. **Vraag. Ben je ... ?**

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

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

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

[Deze vraag alleen voor 1/3 van de postcodegebieden die vallen in meerdere gebieden]

We vragen naar de letters van je postcode. Die hebben we nodig om de resultaten per stadsdeel of gebied te kunnen weergeven.

7. **Vraag. Wat zijn de 2 letters van je postcode**

[Vraag 8 t/m 11 als de 4 cijfers van de postcode niet zijn ingevuld]

8. **Vraag. In welke provincie woon je?**

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle provincies]

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

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

10. **Vraag. In welk stadsdeel woon je?**

We bedoelen het stadsdeel waar je de meeste tijd woont.

[Doorverwijzing Indien woonplaats 'Amsterdam' is ingevuld bij vraag 9]

____ [in opklapscherm keuze uit 8 stadsdelen van Amsterdam]

- Centrum
- Nieuw-West
- Noord
- Oost
- West
- Zuid
- Zuidoost
- Weesp, Driemond [als 'Weesp, Driemond' is aangevinkt, ga naar vraag 12]

11. **Vraag. In welk gebied woon je?**

We bedoelen het gebied waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit gebieden die horen bij het stadsdeel ingevuld bij vraag 10]

Centrum

- Centrum-Oost
- Centrum-West

Nieuw-West

- De Aker, Sloten, Nieuw-Sloten
- Geuzenveld, Sloterveer
- Osdorp
- Sloterdijk Nieuw-West
- Slotervaart

Noord

- Noord-Oost
- Noord-West
- Oud-Noord

Oost

- IJburg, Zeeburgereiland
- Indische Buurt, Oostelijk Havengebied
- Oud-Oost
- Watergraafsmeer

West

- Bos en Lommer
- Oud-West, De Baarsjes
- Westerpark

Zuid

- Buitenveldert, Zuidas
- De Pijp, Rivierenbuurt
- Oud-Zuid

Zuidoost

- Bijlmer-Centrum
- Bijlmer-Oost
- Bijlmer-West
- Gaasperdam

12. Vraag. In welk land ben je geboren?

- Nederland
- België
- Duitsland
- Indonesië
- Marokko
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Ander land, namelijk: _____[in opklapscherm keuze uit landen in alfabetische volgorde]
- Wil ik niet zeggen
- Weet ik niet

13. Vraag. In welk land is je moeder geboren?

Heb je twee vaders? Vul dan hier het geboorteland van één van je vaders in.

- Nederland
- België
- Duitsland
- Indonesië
- Marokko
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Ander land, namelijk: _____[in opklapscherm keuze uit landen in alfabetische volgorde]
- Wil ik niet zeggen
- Weet ik niet

14. Vraag. In welk land is je vader geboren?

Heb je twee moeders? Vul dan hier het geboorteland van je andere moeder in.

- Nederland
- België
- Duitsland
- Indonesië
- Marokko
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Ander land, namelijk: _____[in opklapscherm keuze uit landen in alfabetische volgorde]
- Wil ik niet zeggen
- Weet ik niet

Thuis

15. Vraag. 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)

16. **Vraag. 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

17. **Vraag. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

Lekker in je vel

18. **Vraag. Hoe gelukkig voel je je meestal?**

- 
- 
- 
- 
- 

De volgende vraag gaat over hoe het thuis gaat.

19. **Vraag. Heb je thuis het gevoel dat er van je gehouden wordt?**

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

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?

20. **Vraag. 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?

21. **Vraag. 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?

22. **Vraag. 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?

23. **Vraag. 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?

24. **Vraag. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?**

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

De volgende stelling gaat over jouw gedrag. Denk hoe dat de laatste 4 weken voor jou was.

25. **Vraag. Ik word erg snel boos.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

De volgende stelling gaat over jouw gedrag. Denk hoe dat de laatste 4 weken voor jou was

26. **Vraag. Ik vecht op school, straat of thuis.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

De volgende stelling gaat over jouw gedrag. Denk hoe dat de laatste 4 weken voor jou was

27. **Vraag. Ik lieg en bedrieg.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

De volgende stelling gaat over jouw gedrag. Denk hoe dat de laatste 4 weken voor jou was

28. **Vraag. Ik steel dingen thuis, op school of uit de winkel.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

De volgende stelling gaat over jouw gedrag. Denk hoe dat de laatste 4 weken voor jou was

29. **Vraag. Ik doe meestal wat volwassenen van mij vragen.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

30. **Vraag.** 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

31. **Vraag.** 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

32. **Vraag. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**
- 1 Geen vertrouwen
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10 Heel veel vertrouwen
33. **Vraag. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - (Bijna) Altijd

Zorgen thuis

34. **Vraag. 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
35. **Vraag. 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
36. **Vraag. 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 34 of 35 of 36 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.

37. **Vraag. Heb je het gevoel dat je hierdoor vaker thuis moet meehelpen dan anderen van jouw leeftijd?**
- Nee
 - Ja

School

38. **Vraag. Hoe vind je het op school?**
- Hartstikke leuk
 - Leuk
 - Gaat wel
 - Niet leuk
 - Vreselijk
39. **Vraag. 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
40. **Vraag. 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
41. **Vraag. Mag je van je ouders zelf jouw profiel/vakkenpakket of vervolgopleiding kiezen?**
- Ja
 - Ja, maar sommige vakken of vervolgopleidingen mag ik van mijn ouders niet kiezen
 - Nee
 - Weet niet

Gebeurt het volgende wel eens op of bij jouw school?

42. Vraag. Stelen van dingen van school of van leerlingen

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

Gebeurt het volgende wel eens op of bij jouw school?

43. Vraag. Blows 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?

44. Vraag. 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?

45. Vraag. Het dragen van een mes (of ander steekwapen) door leerlingen in of om school

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

Bewegen en sport

46. Vraag. 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

47. **Vraag. 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

48. **Vraag. 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

49. **Vraag. 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

Stress en druk

50. **Vraag. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak
51. **Vraag. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak
52. **Vraag. 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
53. **Vraag. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak
54. **Vraag. 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.

55. **Vraag. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

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

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

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

[Als 'Nee, nooit' of 'Ja, soms' geantwoord op vraag 56, vraag 57 overslaan]

57. **Vraag. 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

Vrienden

De volgende stelling gaat over vriendschap.

58. **Vraag. Ik heb minstens één goede vriend of vriendin.**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Helemaal waar

59. **Vraag. Mag je van je ouders zelf je vrienden kiezen?**

- Ja
- Meestal wel
- Soms niet
- Nee

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.

60. Vraag. 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

61. Vraag. 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

62. Vraag. 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.

Alcohol

63. Vraag. Heb je ooit alcohol gedronken?

Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen niet mee.

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee → Ga naar vraag 68

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

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

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 64, vragen 65 en 67 overslaan]

65. **Vraag.** 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

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

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 66, vraag 67 overslaan]

67. **Vraag.** 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

Roken

68. **Vraag.** Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen vape (e-sigaret).

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee → **Ga naar vraag 70**

69. **Vraag. 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

70. **Vraag. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 72

71. **Vraag. Hoe vaak vape je nu?**

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik vape niet meer

Drugs

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

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 74

73. **Vraag. 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

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

- Ja
- Nee >>Ga naar vraag 76
- Ik weet niet wat snus is >>Ga naar vraag 76

75. **Vraag. 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

Steun van anderen

76. **Vraag. 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.

77. **Vraag. Ik weet wat ik wel en niet wil**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

84. **Vraag.** 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

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

- Nooit
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Social media

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

86. **Vraag. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak
87. **Vraag. 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
88. **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
89. **Vraag. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak
90. **Vraag. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**
- Nooit
 - Bijna nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Zeer vaak

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

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

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

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

Gamen

93. **Vraag. Hoe vaak game je?**

Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

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

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 93 dan vraag 94 t/m 100 overslaan]

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

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

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

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

96. **Vraag.** 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

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

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

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

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

99. **Vraag.** Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

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

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

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' bij vraag 93 dan vraag 101 overslaan]

101. **Vraag.** Hoe vaak heb je in de laatste 12 maanden geld besteed aan loot boxes in games?

Dat is het openen van schatkisten/pakjes voor geld, waar je de inhoud niet van kent

- Nooit
- 1 keer
- 2 tot 5 keer
- 6 tot 10 keer
- Meer dan 10 keer

Gokken

102. **Vraag. Heb je in de laatste 12 maanden ONLINE gokspellen gespeeld?**
Zo ja, heb je toen voor geld gespeeld? Zoals een online sportweddenschap, fruitautomaat, gokkast, roulette, poker of ander online gokspel

- Nee >>Ga naar vraag 105
- Ja, NIET voor geld gespeeld >>Ga naar vraag 104
- Ja, WEL voor geld gespeeld
- Ja, SOMS voor geld gespeeld

103. **Vraag. Hoe vaak is jouw ONLINE gokken in de laatste 12 maanden de oorzaak geweest van geldproblemen?**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- (Bijna) altijd

104. **Vraag. 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

SEKSUALITEIT

105. **Vraag. Ben je wel eens verliefd geweest?**

- Nee, ik ben nooit verliefd geweest
- Ja, op een jongen
- Ja, op een meisje
- Ja, op een jongen en een meisje

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

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd

107. **Vraag. Met wie praat je over relaties en seksualiteit?**

[Alleen voor klas 4]

Je mag meer dan één antwoord geven.

- (Een van mijn) ouders
- Broers/zussen
- Andere familieleden
- Mijn partner
- Vrienden
- Iemand anders
- Ik praat daar niet over

108. **Vraag. Heb je wel eens geslachtsgemeenschap gehad?**

[Alleen voor klas 4]

Toelichting: Sommigen noemen het ook 'het doen', 'met elkaar naar bed gaan', of 'seks hebben'.

- Nee → ga naar vraag 112
- Ja

109. **Vraag. Hebben jullie altijd condooms gebruikt tijdens de geslachtsgemeenschap?**

[Indien 108 = Ja] [Alleen voor klas 4]

- Nee
- Ja
- Het gebruik van een condoom is mijn situatie niet van toepassing

110. **Vraag. Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap een condoom?**

[Indien 108 = Ja] [Alleen voor klas 4]

- Nee
- Ja
- Het gebruik van een condoom is mijn situatie niet van toepassing

111. **Vraag. Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap de pil, een spiraaltje of een prikpil?** [Indien 108 = Ja] [Alleen voor klas 4]

- Nee
- Ja
- Weet ik niet
- Het gebruik van anticonceptie is in mijn situatie niet van toepassing

112. **Vraag. Heeft iemand je wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilde?**

[Alleen voor klas 4]

- Nee → ga naar vraag 114
- Ja, één keer
- Ja, meer dan één keer

113. **Vraag. Heb je hier nog last van?** [indien vraag 112 = Ja]

[Alleen voor klas 4]

- Nee
- Ja

Informatie tonen aan leerlingen die vraag 113 hebben ingevuld.

Heb je vragen over seksualiteit of heb je hulp nodig? Bel, chat of mail met Sense.info.nl.

[Nu weer voor klas 2 en 4]

Slapen

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

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

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

- (Bijna) nooit → **ga naar vraag 117**
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per week
- (Bijna) elke dag

116. **Vraag. 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

117. **Vraag. Hoe laat sta je op een gemiddelde doordeweekse dag op?**

Maak een keuze...

6:00
6:15
6:30
6:45
7:00
7:15
7:30
7:45
8:00
8:15
8:30
8:45

118. **Vraag. Hoe laat ga je op een gemiddelde doordeweekse avond slapen?**

Maak een keuze...

21:00
21:15
21:30
21:45
22:00
22:15
22:30
22:45
23:00
23:15
23:30
23:45

Voeding

119. **Vraag. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?**

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

120. **Vraag. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?**

Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen

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

121. **Vraag. Op hoeveel dagen per week eet je groente?**

Met groente bedoelen we ook snackgroente, zoals snoeptomaten, komkommer, wortels en paprika.

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

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

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

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

Nogmaals heel erg bedankt!

Vragen of met iemand praten?

- **Neem contact op met je mentor of vertrouwenspersoon van school**
- **Of kijk op één van deze sites hieronder**

JouwGGD.nl

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige, 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.

ThriveAmsterdam.nl

Voel je je down of gestrest of zit je ergens mee? Professionele coaches helpen je verder. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14-22 uur en in het weekend van 18-20 uur. Of appen, elke werkdag 9-17 uur of in het weekend 11-18 uur. Je kunt ook gewoon even binnenlopen.

Je kunt nu het venster sluiten.