

# Inkijkexemplaar 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!**

**Let op: de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 wordt volledig digitaal afgenomen. Dit inkijkexemplaar heeft alleen als doel om inzicht te geven in de vragen die gesteld worden. De tekst tussen [vierkante haken] is niet zichtbaar tijdens het invullen.**

### **Achtergrondvragen**

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

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

**Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Vmbo-b (basis)
- Vmbo-k (kader)
- Vmbo-g (gemengd)
- Vmbo-t (theoretisch, mavo)
- Havo
- Vwo (atheneum, gymnasium)
- Ander soort onderwijs

**Vraag 3a. Hoe oud ben je?**

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

**Vraag 3b. In welk jaar ben je geboren?**

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

**Vraag 3c. In welke maand ben je geboren?**

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

**Vraag 4. Ben je ... ?**

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

**Vraag 5a. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?**

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

[Vraag 5a is alleen voor leerlingen met een postcode uit de gemeente Utrecht]

Omdat we iets willen kunnen zeggen over de wijk waar je in woont, vragen we ook om de letters van je postcode.

**Vraag 5b. Wat zijn de 2 letters van je postcode?** Vul de letters in die horen bij de postcode die je bij de vorige vraag hebt ingevuld.

[Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 5a, dan vraag 6a en 6b overslaan.]

**Vraag 6a. In welke provincie woon je?**

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

**Vraag 6b. Wat is je woonplaats?**

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

**Vraag 7a. 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

**Vraag 7b. 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

**Vraag 7c. 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**

**Vraag 8. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?**

*Je mag één antwoord geven.*

- Bij mijn ouders samen
- Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader en zijn partner
- Alleen bij mijn moeder
- Alleen bij mijn vader
- Anders (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

**Vraag 9. Hoeveel dagen was je in de laatste week 's avonds na 10 uur niet thuis?**

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Beantwoord de volgende vraag voor de ouder(s)/verzorger(s) bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

**Vraag 10a. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?**

- Nee, nooit
- Ja, soms
- Ja, meestal
- Ja, altijd

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

**Vraag 10b Mijn ouder(s)/verzorger(s) hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen**

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

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

**Vraag 10c. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door**

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

**Vraag 11. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?**

*Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.*

- Nee, geen enkele moeite
- Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- Ja, enige moeite
- Ja, grote moeite

**Vraag 12a. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?**

**Overlijden van iemand in je gezin (denk aan je vader, moeder, broer of zus)**

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

**Vraag 12b. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?**

**Werkloosheid of problemen met werk van (één van) je ouders**

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

**Vraag 12c. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?**

**Scheiding van je ouders**

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

**Gezondheid**

**Vraag 13. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

**Vraag 14. Kan je op een dag alles doen zoals je wilt met jouw gezondheid?**

*Denk aan school, werk en vrijetijd*

- Ja, ik kan alles doen
- Ja, ik kan het meeste doen maar niet alles
- Nee, ik kan niet alles doen

**Vraag 15a. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van hoofdpijn?**

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

**Vraag 15b. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van geheugen- of concentratieproblemen?**

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

**Vraag 15c. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van slaapproblemen?**

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

**Vraag 15d. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van moeheid?**

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

**Vraag 16a. Denk aan de laatste week. Hoeveel dagen had je 's avonds moeite om in slaap te komen (je lag langer dan 30 minuten wakker)?**

- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen
- Geen enkele dag

**Vraag 16b. Denk aan de laatste week. Hoeveel dagen werd je vaak wakker tijdens het slapen of lag je 's nachts lang wakker?**

- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen
- Geen enkele dag

**Vraag 17a. Hoe laat viel je gisteravond in slaap? Bijvoorbeeld 21:15 uur.**






<input type="text"/>	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	uur
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	-----

**Vraag 17b. Hoe laat werd je vanmorgen wakker? Bijvoorbeeld 6:30 uur.**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	uur
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	-----

**Lekker in je vel**

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

- 
- 
- 
- 
- 

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 19. Voelde je je erg zenuwachtig?**

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

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 20. Voelde je je kalm en rustig?**

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

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 21. Voelde je je neerslachtig en somber?**

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



De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 22. Voelde je je gelukkig?**

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

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.  
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

**Vraag 23. 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.

**Vraag 24. 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

**Vraag 25. Ik vecht op school, straat of thuis.**

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

**Vraag 26a.** 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

**Vraag 26b.** 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

**Vraag 27. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

**Vraag 28. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

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

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29a. Ik heb het gevoel dat ik goed kan opschieten met de mensen in mijn omgeving**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29b. Ik mis gezelschap**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29c. Ik voel me niet alleen**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29d. Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29e. Ik heb met niemand meer een sterke band**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29f. Ik heb het gevoel dat niemand met mij wil omgaan**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29g. Ik voel me afgezonderd van anderen**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

Geef voor de volgende uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.

**Vraag 29h. Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil**

- Helemaal onjuist
- Eerder onjuist
- Niet juist, niet onjuist
- Eerder juist
- Helemaal juist

**Zorgen thuis**

**Vraag 30. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig lichamelijk ziek of beperkt?**

*Zoals door kanker, hartziekten, blindheid of verlamming.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

**Vraag 31. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig geestelijk (psychisch) ziek of verstandelijk beperkt? *Zoals door depressie, burn-out of syndroom van Down.***

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

**Vraag 32. 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."]

## **School**

### **Vraag 33. Hoe vind je het op school?**

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

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

### **Vraag 34. Ik voel me veilig op school**

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

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

### **Vraag 35. Ik vind naar school gaan zinloos**

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

### **Vraag 36. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken niet naar school geweest, omdat je ziek was? Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.**

- 0 schooldagen
- 1 of 2 schooldagen
- 3 of 4 schooldagen
- 5 of meer schooldagen

### **Vraag 37. 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

## **Bewegen en sport**

### **Vraag 38. Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?**

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

**Vraag 39. Hoe vaak doe je aan sport bij een club of sportschool?**

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

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 40. Hoe vaak sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club of sportschool?**

*Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen. Lopen en fietsen naar school of stage tellen niet mee.*

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 41. Denk aan een normale week. Op welke dagen van de week sport of beweeg je minstens 1 uur per dag?**

*Denk aan alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet. Denk ook aan lopen of fietsen naar school of stage. Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

**Vrije tijd**

**Vraag 42. Op hoeveel dagen van de week maak je muziek, zing je, speel je toneel, teken/schilder je of fotografeer je buiten schooltijd bij een club of vereniging?**

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

**Vraag 43. Op hoeveel dagen van de week doe je buiten schooltijd activiteiten bij een ander soort club, vereniging of organisatie?**

*We bedoelen anders dan een sportclub/vereniging of creatieve club/vereniging.*

- (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

## **Voeding**

**Vraag 44. 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 45. Hoeveel dagen per week eet / drink jij onder schooltijd eten / drinken dat je van huis hebt meegenomen?**

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

**Vraag 46. Hoeveel dagen per week eet / drink jij onder schooltijd eten / drinken dat je op school koopt? *Bijvoorbeeld in kantine of automaat***

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

**Vraag 47. Hoeveel dagen per week eet / drink jij onder schooltijd eten / drinken dat je gratis van school krijgt?**

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

**Vraag 48. Hoeveel dagen per week eet /drink jij onder schooltijd eten /drinken dat je zelf in een supermarkt koopt?** *Bijvoorbeeld in de pauze of een tussenuur*

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

**Vraag 49. Hoeveel dagen per week eet /drink jij onder schooltijd eten /drinken dat je bij een snackbar, foodtruck, fastfood keten of afhaalrestaurant koopt?** *Bijvoorbeeld in de pauze of een tussenuur. 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

### **Stress en druk**

**Vraag 50. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

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

**Vraag 51. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

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

**Vraag 52. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?**

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

**Vraag 53. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

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

**Vraag 54. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten)?**

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

Sommige jongeren voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Ze hebben vaak het gevoel dat ze iets goed of beter moeten doen. Bijvoorbeeld hogere cijfers halen of voldoen aan het perfecte plaatje.

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

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

**Vraag 56. 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]

**Vraag 57. 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.

**Vraag 58. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?**

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

De volgende vraag gaat over pesten via internet of social media.

Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt.

Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

**Vraag 59. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?**

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



**Vraag 60. 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).

### **Relaties en diversiteit**

**Vraag 61. Met wie praat je over relaties en seksualiteit?**

*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

**Vraag 62. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?**

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd

**Vraag 63. 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 vrienden
- Nee
- Dat weet ik niet

**Vraag 64. 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

**Vraag 65. Voelde jij je de laatste 12 maanden wel eens gediscrimineerd? Dat iemand je ongelijk behandelde, bijvoorbeeld vanwege je geloof, handicap, seksuele voorkeur of huidskleur?**

- Nee, nooit -> naar vraag 67
- Ja, één keer
- Ja, soms
- Ja, vaak

**Vraag 66. Waarom werd je gediscrimineerd? Vanwege mijn...**

**Je mag meer dan één antwoord geven**

- Afkomst of huidskleur
- Geloof
- Seksuele voorkeur (hetero, homo, lesbisch, bi)
- Geslacht of gender
- Transgender
- Handicap of chronische ziekte
- Leeftijd
- Iets anders

**Alcohol**

**Vraag 67. 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 75**

**Vraag 68. 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 68, vragen 69 en 71 overslaan]

**Vraag 69. 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 70. 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 70, vraag 71 overslaan]

**Vraag 71. 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

[Als 'Ja, een heel glas of meer' is geantwoord bij vraag 67]

**Vraag 72. Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Thuis
- Bij vrienden/vriendinnen
- In een café, disco/club, snackbar, restaurant, op een terras
- Bij een concert of festival
- Op de kermis, zomerfeest of tentfeest
- Op een schoolfeest/schoolreis/excursie met school
- In de sportkantine of bij een vereniging
- Op straat, in een park of een andere plek buiten (niet op een terras)
- In een keet, jeugdhonk of schuur
- Ergens anders

**Vraag 73. 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

**Vraag 74. 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

[Voor iedereen]

**Vraag 75. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

**Roken**

**Vraag 76. 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 78**

**Vraag 77. Hoe vaak rook je nu?**

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

**Vraag 78. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- Ja
- Nee --> **Ga naar vraag 80**

**Vraag 79. Hoe vaak vape je nu?**

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

**Vraag 80. Heb je ooit snus gebruikt?**

- Ja
- Nee --> **Ga naar vraag 82**
- Ik weet niet wat snus is --> **Ga naar vraag 82**

**Vraag 81. Hoe vaak gebruik je nu snus?**

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

**Drugs**

**Vraag 82. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja
- Nee --> **Ga naar vraag 84**

**Vraag 83. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?**

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

**Vraag 84. Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaïne, paddo's, lachgas etc.) gebruikt?**

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

### **Steun van anderen**

**Vraag 85. 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.

**Vraag 86. Ik weet wat ik wel en niet wil**

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

**Vraag 87. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind**

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

**Vraag 88. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil**

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

**Vraag 89. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

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

**Vraag 90. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastigvalt**

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

**Vraag 91. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

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

**Vraag 92. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt**

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

**Vraag 93. 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

**Jezelf zijn**

**Vraag 94. Kan jij jezelf zijn op school?**

- Altijd
- Vaak
- Soms
- Bijna nooit
- Nooit

**Vraag 95. Kan jij jezelf zijn bij je vrienden?**

- Altijd
- Vaak
- Soms
- Bijna nooit
- Nooit

**Vraag 96. Kan jij thuis jezelf zijn?**

- Altijd
- Vaak
- Soms
- Bijna nooit
- Nooit

### **Nare gedachten**

**Vraag 97. 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 0800-01113 (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.

**Vraag 98. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**

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

**Vraag 99. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?**

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

**Vraag 100. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?**

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

**Vraag 101. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

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

**Vraag 102. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

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

**Vraag 103. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 104. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?**

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

**Gamen**

**Vraag 105. 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 105 dan vraag 106 t/m 112 overslaan]

**Vraag 106. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?**

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

**Vraag 107. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?**

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

**Vraag 108. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?**

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



**Vraag 109. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?**

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

**Vraag 110. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?**

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

**Vraag 111. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 112. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?**

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

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' bij vraag 105 dan volgende vraag overslaan]

**Vraag 113. Hoe vaak heb je in de laatste 12 maanden geld besteedt 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**

**Vraag 114. 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 >>Naar vraag over GGD panel

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

**Vraag 115. 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

**GGD-panel**

Vraag. Woon je in de provincie Utrecht en vind je het leuk om af en toe een korte digitale vragenlijst in te vullen? Meld je dan aan voor het GGD-panel! Je ontvangt dan per e-mail een aantal keer per jaar een uitnodiging voor een korte vragenlijst. Wil je lid worden van het panel?

- ja -> naar afzonderlijke omgeving waar ze hun emailadres achter kunnen laten\*
- nee -> naar laatste pagina

**\*tekst GGD-panel pagina:**

**Hoi,**

**Wat leuk dat je lid wil worden van het GGD regio Utrecht jongeren panel!**

**Met je inschrijving maak je ook kans op een Bol.com-bon ter waarde van 10 euro!**

**Om lid te worden vragen we je een account aan te maken. Jongeren onder de 16 jaar hebben daarvoor ook toestemming nodig van hun ouders/verzorgers.**

**Als je hier jouw e-mailadres opgeeft, sturen we je info hoe je dat kunt doen.**

----- (emailadres)

**Je antwoorden op de vragen van de Gezondheidsmonitor Jeugd die je net invulde worden niet samen met je e-mailadres gebruikt.**

**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 verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk.

Bel of mail voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige in de gemeente Utrecht:

030-286 33 00 of [jgzcpt@utrecht.nl](mailto:jgzcpt@utrecht.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](http://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.**