

Jeugdmonitor Utrecht



Vragenlijst basisonderwijs groep 7 en 8
Schooljaar 2025 – 2026

Instructie voor het invullen van de vragenlijst

Hoi! Fijn dat je vandaag meedoet aan de Jeugdmonitor. Nog een paar tips voordat je begint met invullen:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.
- Het is belangrijk dat je de vragen beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je maar **één antwoord** geeft. Bij sommige vragen mag je **meerdere antwoorden** geven.
- Alles wat je opschrijft blijft anoniem. **Niemand** komt te weten wat jij hebt ingevuld, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- Om de vragen goed te begrijpen, is het belangrijk dat je rustig leest.
- Je hebt voldoende tijd om alle vragen te beantwoorden. Je hoeft je bij het lezen van de vragen dus niet te haasten, maar denk niet te lang na over het antwoord.
- Meestal past het antwoord dat het eerst bij je opkomt het beste bij jou.
- Zet een **duidelijk kruisje** in het vakje van je keuze.

Voorbeelden:

A2 In welke schoolgroep zit je?

- ☐ ☐ groep 7
☐ ☒ groep 8 (je hebt nu ingevuld dat je in groep 8 zit)

Als je per ongeluk het verkeerde vakje hebt aangekruist, moet je het goede vakje helemaal inkleuren.

A2 In welke schoolgroep zit je?

- ☐ ☒ groep 7 (je hebt nu ingevuld dat je in groep 7 zit)
☐ ☒ groep 8

Alvast bedankt voor het invullen!

Schoolnummer

--

A. Algemene vragen

A1. Wat is je postcode?

Om iets te kunnen zeggen over de wijk waar jij woont, willen we graag je postcode weten.

Geef je postcode op als: 1234 AB

--	--	--	--	--	--

A2. Ben je een...?

- ☐ jongen
- ☐ meisje
- ☐ anders dan een jongen of meisje

A3. In welke schoolgroep zit je?

- ☐ groep 7
- ☐ groep 8

A4. In welk land ben je geboren?

- ☐ Nederland
- ☐ Suriname
- ☐ Turkije
- ☐ Marokko
- ☐ China
- ☐ Syrië
- ☐ Afghanistan
- ☐ ander land, namelijk:

A5. In welk land is je moeder geboren?

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

- ☐ Nederland
- ☐ Suriname
- ☐ Turkije
- ☐ Marokko
- ☐ China
- ☐ Syrië
- ☐ Afghanistan
- ☐ ander land, namelijk:

A6. In welk land is je vader geboren?

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

- ☐ Nederland
- ☐ Suriname
- ☐ Turkije
- ☐ Marokko
- ☐ China
- ☐ Syrië
- ☐ Afghanistan
- ☐ ander land, namelijk:

B. Vragen over je gezondheid

B1. Hoe vind je je gezondheid in het algemeen?

- ☐ heel goed
- ☐ goed
- ☐ gaat wel
- ☐ niet zo best
- ☐ slecht

B2. Heb je de afgelopen week slecht geslapen?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

B3. Heb je je de afgelopen week moe gevoeld?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

B4. Heb je de afgelopen week hoofdpijn gehad?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

B5. Heb je de afgelopen week buikpijn gehad?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

B6. Ben je in de afgelopen 12 maanden voor een controle bij de tandarts geweest?

We bedoelen niet de orthodontist of beugeltandarts.

- ☐ nee
- ☐ ja

B7. Heb je in de afgelopen 12 maanden een gaatje gehad dat gevuld moest worden?

- ☐ nee
- ☐ ja

B8. Hoeveel dagen per week ontbijt jij?

Denk hierbij aan een normale week.

Ontbijt is eten nadat je 's ochtends bent opgestaan.

- ☐ ik ontbijt (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 → DOOR NAAR VRAAG C1

B9. Ga je ooit zonder te ontbijten naar school, omdat er thuis geen ontbijt is?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

C. Vragen over alcohol en roken

C1. Heb je ooit een alcoholvrij drankje (0.0%) gedronken?

Bijvoorbeeld bier, wijn of mixdrankje zonder alcohol.

- ☐ nog nooit
- ☐ één of een paar keer een slokje
- ☐ af en toe, maar niet elke week
- ☐ elke week

C2. Heb je ooit een drankje met alcohol gedronken (zoals mixdrankje, bier, wijn, sterke drank)?

Hiermee bedoelen we geen alcoholvrije drankjes (0,0%).

- ☐ nog nooit
- ☐ één of een paar keer een slokje
- ☐ af en toe, maar niet elke week
- ☐ elke week

C3. Mag je thuis ook alcohol drinken of zou je het mogen?

Kies het huis waar je het meeste bent.

- ☐ het mag en ik doe het
- ☐ het mag, maar ik doe het niet
- ☐ het mag niet en ik doe het niet
- ☐ het mag niet, maar ik doe het toch
- ☐ weet ik niet

C4. Heb je ooit een sigaret gerookt?

- ☐ nee
- ☐ ja

C5. Heb je ooit gevaped?

- ☐ nee
- ☐ ja

C6. Heb je in de laatste 4 weken bij jou thuis iemand zien roken of vaperen?

Bijvoorbeeld in huis, de tuin of op het balkon.

- ☐ vaak
- ☐ soms
- ☐ nooit

C7. Heb je in de laatste 4 weken bij je school iemand zien roken of vaperen?

- ☐ vaak
- ☐ soms
- ☐ nooit

C8. Heb je in de laatste 4 weken iemand zien roken of vaperen op één van de volgende plekken?

	vaak	soms	nooit	ik ben niet op deze plek geweest
Bij vrienden of familie	☐	☐	☐	☐
Bij een speeltuin of speelplek	☐	☐	☐	☐
Bij een sportvereniging of sportclub	☐	☐	☐	☐
Bij een winkelcentrum	☐	☐	☐	☐
Bij een bus- of tramhalte	☐	☐	☐	☐

D. Vragen over hoe jij over jezelf denkt en hoe je je voelt

D1. Hoe gelukkig voel je je meestal?



D2. Ik maak me zorgen over mijn toekomst.

- ☐ ja, heel veel
- ☐ ja, veel
- ☐ niet veel, maar ook niet weinig → DOOR NAAR VRAAG D4
- ☐ nee, weinig → DOOR NAAR VRAAG D4
- ☐ nee, heel weinig → DOOR NAAR VRAAG D4

D3. Waar maak je je vooral veel zorgen over?

Geef aan welk antwoord het beste bij jou past.

D4. Als je iets gaat doen, ben je dan bang dat het je niet lukt?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

D5. Maak jij je zorgen of dingen die je moet doen, wel gaan lukken?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

D6. Ben je bang om iets verkeerd te doen?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

Sterke kanten en moeilijkheden

Hierna volgen 3 blokjes van vragen. © Robert Goodman, 2005

Het is belangrijk dat je alle vragen zo goed mogelijk beantwoordt, ook als je niet helemaal zeker bent of als je de vraag raar vindt. Wil je bij je antwoorden denken hoe dat bij jou de laatste 6 maanden is geweest.

D7-1. Sterke kanten en moeilijkheden (1 van 3)

Wil je bij iedere vraag een antwoord geven? Wil je bij je antwoorden denken hoe dat bij jou de laatste 6 maanden is geweest.

	niet waar	een beetje waar	zeker waar
Ik probeer aardig te zijn tegen anderen. Ik houd rekening met hun gevoelens.	☐	☐	☐
Ik ben rusteloos, ik kan niet lang stilzitten.	☐	☐	☐
Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn, of ik ben misselijk.	☐	☐	☐
Ik deel makkelijk met anderen (snoep, speelgoed, potloden, enz.).	☐	☐	☐
Ik word erg boos en ben vaak driftig.	☐	☐	☐
Ik ben nogal op mijzelf. Ik speel meestal alleen of bemoei mij niet met anderen.	☐	☐	☐
Ik doe meestal wat me wordt opgedragen.	☐	☐	☐
Ik pieker veel.	☐	☐	☐

D7-2. Sterke kanten en moeilijkheden (2 van 3)

Wil je bij iedere vraag een antwoord geven? Wil je bij je antwoorden denken hoe dat bij jou de laatste 6 maanden is geweest.

	niet waar	een beetje waar	zeker waar
Ik help iemand die zich heeft bezeerd, van streek is of zich ziek voelt.	☐	☐	☐
Ik zit constant te wiebelen of te friemelen.	☐	☐	☐
Ik heb minstens één goede vriend of vriendin.	☐	☐	☐
Ik vecht vaak. Het lukt mij om andere mensen te laten doen wat ik wil.	☐	☐	☐
Ik ben vaak ongelukkig, in de put of in tranen.	☐	☐	☐
Andere jongeren van mijn leeftijd vinden mij over het algemeen aardig.	☐	☐	☐
Ik ben snel afgeleid, ik vind het moeilijk om me te concentreren.	☐	☐	☐
Ik ben zenuwachtig in nieuwe situaties. Ik verlies makkelijk mijn zelfvertrouwen.	☐	☐	☐

D7-3. Sterke kanten en moeilijkheden (3 van 3)

Wil je bij iedere vraag een antwoord geven? Wil je bij je antwoorden denken hoe dat bij jou de laatste 6 maanden is geweest.

	niet waar	een beetje waar	zeker waar
Ik ben aardig tegen jongere kinderen.	☐	☐	☐
Ik word er vaak van beschuldigd dat ik lieg of bedrieg.	☐	☐	☐
Andere kinderen of jongeren pesten of treiteren mij.	☐	☐	☐
Ik bied vaak anderen aan hen te helpen (ouders, leerkrachten, kinderen).	☐	☐	☐
Ik denk na voor ik iets doe.	☐	☐	☐
Ik neem dingen weg die niet van mij zijn thuis, op school of op andere plaatsen.	☐	☐	☐
Ik kan beter met volwassenen opschieten dan met jongeren van mijn leeftijd.	☐	☐	☐
Ik ben voor heel veel dingen bang, ik ben snel angstig.	☐	☐	☐
Ik maak af waar ik mee bezig ben. Ik kan mijn aandacht er goed bijhouden.	☐	☐	☐

D8. Als er iets vervelends gebeurt, kan ik daar goed mee omgaan.

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ altijd

D9. Als je problemen hebt of ergens mee zit, heb je dan iemand met wie je hierover kan praten?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ altijd

De volgende vragen gaan over het voelen van stress. Met stress bedoelen we dat je spanning of druk voelt of je zorgen maakt. Stress kan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld last krijgt van hoofdpijn, buikpijn of concentratieproblemen.

D10. Ik voel me gestrest door school of huiswerk.

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

D11. Ik voel me gestrest door mijn situatie thuis (zoals zorgen over geld of ziekte, ruzies thuis).

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

D12. Ik voel me gestrest door eigen problemen (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere kinderen, geheimen).

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

D13. Ik voel me gestrest over wat anderen van me vinden.

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

D14. Ik voel me gestrest door sociale media (leuke dingen moeten posten, mijzelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen).

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

D15. Ik voel me gestrest door alles wat ik moet doen (school, huiswerk, sociale media, taken thuis, sporten, enz.).

- ☐ nooit
- ☐ bijna nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

E. Vragen over samen leven

E1. Hoe vaak ben jij in de laatste 3 maanden op school gepest?

- ☐ nooit
- ☐ minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ ongeveer 1 keer per week
- ☐ meerdere keren per week

E2. Hoe vaak ben je in de laatste 3 maanden gepest via internet, sociale media of smartphone?

- ☐ nooit
- ☐ minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ ongeveer 1 keer per week
- ☐ meerdere keren per week

E3. Hoe vaak heb je in de laatste 3 maanden een andere vervelende ervaring gehad via internet, sociale media of smartphone?

Bijvoorbeeld iemand viel je lastig of verspreidde vervelende foto's of filmpjes van je.

- ☐ nooit
- ☐ minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ ongeveer 1 keer per week
- ☐ meerdere keren per week

E4. Word je wel eens gediscrimineerd?

Bijvoorbeeld door je huidskleur, geloof of handicap.

- ☐ heel vaak
- ☐ vaak
- ☐ soms
- ☐ nooit → DOOR NAAR VRAAG E7

E5. Waarom word je gediscrimineerd?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ door mijn huidskleur of afkomst
- ☐ door mijn geslacht
- ☐ door mijn handicap of beperking
- ☐ door mijn geloof
- ☐ iets anders, namelijk:

E6. Waar word je gediscrimineerd?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ op school
- ☐ bij het spelen (buiten of bij vrienden)
- ☐ buiten op straat
- ☐ in het winkelcentrum
- ☐ op de sportvereniging of sportclub
- ☐ op een andere vereniging of club
- ☐ op sociale media
- ☐ ergens anders

E7. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?

- ☐ normaal
- ☐ een beetje raar
- ☐ erg raar
- ☐ verkeerd

F. Vragen over bewegen en sporten

F1. Heb je een zwemdiploma?

- ☐ ja, diploma A
- ☐ ja, diploma A en B
- ☐ ja, diploma A, B en C
- ☐ nee, maar ik zit op zwemles
- ☐ nee en ik zit niet op zwemles

F2. Hoeveel dagen per week loop of fiets jij naar school?

Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ nooit → DOOR NAAR VRAAG F4
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week

F3. Hoe lang ben je meestal per dag lopend of fietsend (op je eigen fiets) onderweg van huis naar school en van school naar huis?

Tel de minuten bij elkaar op van één dag (ochtend en middag). Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ ik loop of fiets nooit naar school
- ☐ korter dan 10 minuten per dag
- ☐ 10 tot 20 minuten per dag
- ☐ 20 tot 30 minuten per dag
- ☐ 30 minuten tot een uur per dag
- ☐ een uur per dag of langer

F4. Hoeveel keer per week heb jij schoolgym?

Denk hierbij aan een normale week.

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

F5. Hoeveel dagen per week sport of beweeg jij in de ochtendpauze?

Bijvoorbeeld voetbal, basketbal, tafeltennis, tikkertje, of spelen op klimtoestel of rekstok.

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

F6. Hoeveel dagen per week sport of beweeg jij in de lunchpauze?

Bijvoorbeeld voetbal, basketbal, tafeltennis, tikkertje, of spelen op klimtoestel of rekstok.

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

F7. Hoeveel keer per week doe je mee aan beweegtussendoortjes op school?

Een beweegtussendoortje is een kort spelletje of opdracht waarbij je beweegt tussen de lessen door. We bedoelen niet sporten of bewegen in de pauze.

- ☐ nooit
- ☐ 1 of 2 keer per week
- ☐ 3 of 4 keer per week
- ☐ elke dag van de week, 1 keer per dag
- ☐ elke dag van de week, vaker dan 1 keer per dag

F8. Doe je mee aan sport- en bewegingsactiviteiten na schooltijd die niet bij een sportvereniging of sportclub zijn?

Denk bijvoorbeeld aan activiteiten die georganiseerd worden op de bso, op school na schooltijd, in de wijk, speeltuin, gymzaal of het zwembad.

- ☐ nee, nooit
- ☐ ja, minder dan 1 keer per maand
- ☐ ja, 1 tot 3 keer per maand
- ☐ ja, 1 keer per week
- ☐ ja, vaker dan 1 keer per week

De volgende vragen gaan over het lidmaatschap van sportverenigingen. Met sportverenigingen bedoelen we ook sportclubs en sportscholen.

F9. Ben je lid van een (of meerdere) sportvereniging(en)?

Denk hierbij aan sporten zoals zwemmen, voetballen, dansen, ballet, paardrijden, enz.

- ☐ nee → DOOR NAAR VRAAG F12
- ☐ ja

F10. Hoeveel keer per week sport je bij een sportvereniging (buiten school)?

Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ 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

F11. Hoe lang per keer sport je meestal bij een sportvereniging?

Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ korter dan een half uur per keer → DOOR NAAR VRAAG G1
- ☐ een half uur tot 1 uur per keer → DOOR NAAR VRAAG G1
- ☐ 1 tot 2 uur per keer → DOOR NAAR VRAAG G1
- ☐ 2 tot 3 uur per keer → DOOR NAAR VRAAG G1
- ☐ 3 uur per keer of langer → DOOR NAAR VRAAG G1

F12. Waarom ben je geen lid van een sportvereniging?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ ik vind sporten niet zo leuk
- ☐ mijn ouders vinden sporten te duur
- ☐ ik ben niet zo goed in sport
- ☐ de sport die ik leuk vind is te ver weg
- ☐ ik heb er geen tijd voor
- ☐ ik sta op een wachtlijst
- ☐ ik ga nog op een sportvereniging
- ☐ ik heb een handicap/beperking
- ☐ andere reden, namelijk:

G. Vragen over school

G1. Kun je goed opletten als de juf of meester iets vertelt?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

G2. Ging je de afgelopen week graag naar school?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

G3. Heb je het gevoel dat jouw juf of meester je begrijpt?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

G4. Maak je je zorgen om jouw schooladvies?

Dat is het advies over welk niveau je gaat volgen op de middelbare school.

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ heel vaak

Hoe veilig voel je je dit schooljaar binnen en buiten school?

G5. Ik voel mij meestal in de klas...

- ☐ heel veilig
- ☐ veilig
- ☐ redelijk veilig
- ☐ onveilig
- ☐ heel onveilig

G6. Ik voel mij op of rond de school (niet in de klas)...

- ☐ heel veilig
- ☐ veilig
- ☐ redelijk veilig
- ☐ onveilig
- ☐ heel onveilig

H. Vragen over thuis

H1. Bij wie woon je de meeste dagen van de week? Ik woon:

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 (vriend/vriendin, man/vrouw)
- ☐ bij mijn vader en zijn partner (vriend/vriendin, man/vrouw)
- ☐ alleen bij mijn moeder
- ☐ alleen bij mijn vader
- ☐ bij anderen (bijvoorbeeld pleegouders, andere familie, internaat)

H2. Op hoeveel plekken woon je? Ik woon:

- ☐ Op 1 plek
- ☐ Op 2 plekken (co-ouders)

De volgende vragen gaan over thuis. Als je op 2 plekken woont (co-ouders), denk dan aan je ene huis en vul daarna vraag H5 en H6 in over je andere huis.

H3. Voel je je thuis gelukkig?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ meestal
- ☐ altijd

H4. Kun je met je ouders praten als je ergens mee zit?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ meestal
- ☐ altijd

Als je op 1 plek woont, mag je vraag H5 en H6 overslaan.

Als je op 2 plekken woont, vul dan de vragen nog een keer in: denk nu aan je andere huis.

H5. Voel je je thuis gelukkig?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ meestal
- ☐ altijd

H6. Kun je met je ouders praten als je ergens mee zit?

- ☐ nooit
- ☐ soms
- ☐ meestal
- ☐ altijd

H7. Heeft één van je ouders, broers of zussen een ernstige lichamelijke ziekte of handicap?

Bijvoorbeeld kanker, verlamming, multiple sclerose (MS), vermoeidheidsziekte, ernstige reuma, blindheid, doofheid.

- ☐ nee
- ☐ ja

H8. Heeft één van je ouders, broers of zussen een ernstige mentale ziekte of een verslaving?

Bijvoorbeeld depressie, angststoornis, burn-out, schizofrenie, alcoholverslaving, drugsverslaving, gokverslaving.

- ☐ nee
- ☐ ja

Als je niet bij je beide ouders woont, denk bij de volgende vragen dan aan het gezin bij wie je de meeste tijd in huis woont.

H9. Heeft jouw gezin een auto (of een (bestel)busje)?

- ☐ nee
- ☐ ja, één
- ☐ ja, twee of meer

H10. Hoeveel badkamers (met een douche of een bad) heeft jullie huis?

- ☐ geen
- ☐ één
- ☐ twee
- ☐ meer dan twee

H11. Heb je een eigen slaapkamer (voor jou alleen)?

- ☐ nee
- ☐ ja

H12. Hebben jullie thuis een vaatwasser/afwasmachine?

- ☐ nee
- ☐ ja

H13. Hoeveel laptops, tablets/iPads en computers heeft jouw gezin? (smartphones en spelcomputers tellen niet mee)

- ☐ geen één
- ☐ één
- ☐ twee
- ☐ meer dan twee

H14. Hoe vaak ben je in de laatste 12 maanden met je gezin buiten Nederland op vakantie geweest? (een korte of een lange vakantie)

- ☐ helemaal niet
- ☐ één keer
- ☐ twee keer
- ☐ meer dan twee keer

J. Vragen over vrije tijd

We willen graag weten hoe je denkt over jouw vrienden en vriendinnen.

J1. Mijn vrienden proberen me echt te helpen.

- ☐ helemaal mee oneens
- ☐ mee oneens
- ☐ niet mee eens, niet mee oneens
- ☐ mee eens
- ☐ helemaal mee eens

J2. Ik kan op mijn vrienden rekenen als er iets fout gaat.

- ☐ helemaal mee oneens
- ☐ mee oneens
- ☐ niet mee eens, niet mee oneens
- ☐ mee eens
- ☐ helemaal mee eens

J3. Ik heb vrienden met wie ik over leuke en minder leuke dingen kan praten.

- ☐ helemaal mee oneens
- ☐ mee oneens
- ☐ niet mee eens, niet mee oneens
- ☐ mee eens
- ☐ helemaal mee eens

J4. Ik voel me vaak alleen.

- ☐ helemaal mee oneens
- ☐ mee oneens
- ☐ niet mee eens, niet mee oneens
- ☐ mee eens
- ☐ helemaal mee eens

J5. Wil je alle verenigingen of organisaties waar je lid van bent aanklikken?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ sportvereniging, sportclub of sportschool
- ☐ zang-, muziek- of toneelvereniging
- ☐ organisatie op het gebied van natuur of milieu (zoals: WNF Rangerclub, NJN)
- ☐ scouting
- ☐ vereniging of organisatie van kerk of moskee
- ☐ ander soort vereniging of organisatie
- ☐ geen lid van een vereniging

J6. Hoeveel dagen per week speel je buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ nooit → DOOR NAAR VRAAG J8
- ☐ 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

J7. Hoe lang per dag speel je meestal buiten (buiten schooltijd)?

Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ korter dan een half uur per dag
- ☐ een half uur tot 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 2 uur per dag
- ☐ 2 tot 3 uur per dag
- ☐ 3 uur per dag of langer

J8. Hoeveel uur per dag kijk jij in je vrije tijd (= buiten schooltijd) naar een beeldscherm?

Hiermee bedoelen we laptop, tablet/iPad, smartphone, computer, TV, spelcomputer. Denk hierbij aan een normale week.

- ☐ korter dan een half uur per dag
- ☐ een half uur tot 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 2 uur per dag
- ☐ 2 tot 3 uur per dag
- ☐ 3 tot 6 uur per dag
- ☐ 6 uur of langer per dag

J9. Heb je een eigen telefoon waarmee je op internet kan?

- ☐ nee
- ☐ ja

J10. Kijken je ouders weleens mee met wat je op een telefoon of tablet doet?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

J11. Mag je een telefoon of tablet meenemen naar je slaapkamer als je gaat slapen?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

J12. Mag jij je telefoon of tablet bij je houden tijdens het eten?

- ☐ (bijna) nooit
- ☐ soms
- ☐ vaak
- ☐ zeer vaak

J13. De volgende vraag gaat over afspraken bij jou thuis over wat je online doet.

Geef op elke regel een antwoord. Als je niet bij beide ouders woont, denk dan aan het gezin bij wie je de meeste tijd in huis woont.

Zijn er bij jou thuis afspraken over...	ja	nee
wat je allemaal bekijkt online?	☐	☐
wat je allemaal over jezelf of anderen deelt online?	☐	☐
met wie je chat of online praat?	☐	☐

K. Vragen over de buurt

K1. Hoe leuk vind je de buurt waarin je woont?

- ☐ heel leuk
- ☐ leuk
- ☐ gewoon
- ☐ niet zo leuk
- ☐ helemaal niet leuk

K2. Zijn er in de buurt waar jij woont genoeg plekken om buiten te spelen?

- ☐ ja, heel veel
- ☐ ja, veel
- ☐ niet veel, maar ook niet weinig
- ☐ nee, weinig
- ☐ nee, heel weinig

K3. Hoe leuk vind je plekken in de buurt waar je buiten kan spelen?

- ☐ heel leuk
- ☐ leuk
- ☐ gewoon
- ☐ niet zo leuk
- ☐ helemaal niet leuk

Dankjewel voor meedoen aan het onderzoek!

Je mag nu in stilte wat anders gaan doen.

Bedankt voor het invullen!

Wil je met iemand praten over dingen die in de vragenlijst stonden?



Misschien weet je zelf iemand met wie je daarover kunt praten: je ouders, een vriend of vriendin, iemand van school of iemand anders.

Het is ook mogelijk om met de jeugdverpleegkundige van je school te praten. Hiervoor kun je de Jeugdgezondheidszorg Utrecht bellen of mailen.



Jeugdverpleegkundige

Telefoonnummer: 030-286 33 000

E-mail: jgzcpt@utrecht.nl. Zet je naam en je school in de mail.

Voor informatie, advies en hulp kan je ook terecht bij:

Kindertelefoon

0800-0432 (gratis) – chatten kan ook – www.kindertelefoon.nl

Bel of chat met de kindertelefoon voor al je vragen en problemen.

Advies en Meldpunt Kindermishandeling

0800-2000 (gratis) – www.veiligthuis.nl

Bel kindermishandeling als je te maken hebt met mishandeling of geweld. Ook bij twijfel kun je bellen.

Voor meer informatie over onderwerpen uit de vragenlijst:

www.pestweb.nl

www.hoezomediawijs.nl

www.kindermishandeling.hetklokhuis.nl