

Inkijkexemplaar vragenlijst

Gezondheidsmonitor Jeugd 2026



Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026.

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 [Privacy verklaring](#).

Veel succes!

Let op: de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 wordt volledig digitaal afgenomen. Dit inblikxemplaar 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.

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

Vraag 3. Hoe oud ben je?

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

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.

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 5, dan vraag 6 en 7 overslaan.]

Pop up bij vraag 5:

Niemand kan met je postcode te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen naar je postcode zodat we kunnen zien in welke gemeente je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw gemeente beschrijven.

Vraag 6. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle provincies]

Pop up bij vraag 6:

Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen hiernaar zodat we kunnen zien in welke regio je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw regio beschrijven.

Vraag 7. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

Pop up bij vraag 7:

Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen naar je woonplaats zodat we kunnen zien in welke gemeente je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw gemeente beschrijven.

Vraag 8. In welk land ben je geboren?

- ☐ Nederland
- ☐ België
- ☐ Duitsland
- ☐ Indonesië
- ☐ Marokko
- ☐ Oekraïne
- ☐ 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 9. 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
- ☐ Oekraïne
- ☐ 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 10. 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
- ☐ Oekraïne
- ☐ 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 11. 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)

Vraag 12. 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

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

Vraag 13. Ik maak me vaak zorgen over geld

- ☐ Helemaal eens
- ☐ Eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Oneens
- ☐ Helemaal oneens

Vraag 14. 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 15. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee? Scheiding van je ouders

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

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

Vraag 16. Mijn ouders/verzorgers 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 met de volgende uitspraak eens bent.

Vraag 17. Mijn ouders/verzorgers brengen veel tijd met mij door.

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

Beantwoord de volgende vraag voor de ouders/verzorgers bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

Vraag 18. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?

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

Vraag 19. Hoeveel dagen kwam je in de laatste week na 22.00 uur thuis?

Als je de laatste week vakantie had, vul de vraag dan in over de week ervoor.

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

Vraag 20. Hoe vaak chill je 's avonds met vrienden bij iemand thuis zonder dat er een volwassene thuis is?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of vaker

Vraag 21. Hebben jouw ouders/verzorgers contact met de ouders/verzorgers van je vrienden?

- ☐ Nee, geen contact, die kennen ze niet
- ☐ Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel
- ☐ Ja, met sommige hebben ze contact
- ☐ Ja, met de meeste hebben ze contact

Gezondheid

Vraag 22. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Vraag 23. Ben je gezond genoeg om op een dag alles te doen wat je wilt doen?

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 24. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van moeheid?

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

Vraag 25. Denk aan de laatste week. Hoeveel dagen had je 's avonds moeite om in slaap te komen (je lag langer dan 30 minuten wakker)?

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

Vraag 26. Denk aan de laatste week. Hoeveel dagen werd je vaak wakker tijdens het slapen of lag je 's nachts lang wakker?

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

Lekker in je vel

Vraag 27. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

Vraag 28. 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.

Vraag 29. 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.

Vraag 30. 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.

Vraag 31. 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.

Vraag 32. 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.

Vraag 33. 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

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

Vraag 34. Ik vecht op school, straat of thuis.

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

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

Vraag 35. 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.

Vraag 36. Ik kan goed omgaan met stressvolle gebeurtenissen.

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

Vraag 37. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

Vraag 38. 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 39. 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 40. 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 41. 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 42. 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 43. 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 44. 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 45. 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 46. Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil.

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

Zorgen thuis

Vraag 47. 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

Vraag 48. 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 49. Hoe vind je het op school?

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

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

Vraag 50. Ik voel me veilig op school

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

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

Vraag 51. Ik vind naar school gaan zinloos.

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

Vraag 52. 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

Vraag 53. 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

Bewegen en sport

Vraag 54. 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

Vraag 55. 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

Vraag 56. 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

Vraag 57. 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

Vrije tijd

Vraag 58. Hoe vaak ben je in je vrije tijd actief bij een club, vereniging of organisatie anders dan een sportclub of sportschool?

Denk bijvoorbeeld aan muziek maken, toneelspelen, tekenen/schilderen, scouting of kerk/moskee.

- ☐ (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

Voeding

Vraag 59. 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 60. 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 61. 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 62. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 63. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (bijvoorbeeld zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 64. 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

Vraag 65. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 66. 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

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 67. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 68. 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 68, vraag 69 overslaan]

Vraag 69. 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.

Vraag 70. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 70, vraag 71 overslaan]

Vraag 71. 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

Fysiek geweld

Vraag 72. 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

[Als '1 of 2 keer' of '3 keer of vaker' geantwoord op vraag 72, onderstaande tekst weergeven]

Als iemand jou pijn heeft gedaan, kan het fijn zijn om daar met iemand over te praten. Misschien is er iemand in je omgeving bij wie jij je veilig voelt. Aan het eind van de vragenlijst staat een lijst met telefoonnummers en websites waar je terecht kan om met iemand te praten.

Alcohol

Vraag 73. 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 81

Vraag 74. 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 74, vragen 75 en 77 overslaan]

Vraag 75. 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

Vraag 76. 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

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 76, vraag 77 overslaan]

Vraag 77. 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

Vraag 78. 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 79. 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

[Als 'Ja, een heel glas of meer' OF 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 73]

Vraag 80. 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

[Als 'Nee' op vraag 73]

Vraag 81. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als jij wel alcohol zou drinken?

- ☐ Ze zouden het goed vinden
- ☐ Ze zouden het afraden
- ☐ Ze zouden het verbieden
- ☐ Ze zouden er niets van zeggen
- ☐ Dat weet ik niet

Roken en vaperen

Vraag 82. 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 84]

Vraag 83. 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 84. Mag jij van je ouders/verzorgers roken?

- ☐ Ja, dat mag
- ☐ Ja, maar ze hebben liever dat ik niet rook
- ☐ Nee, dat mag niet
- ☐ Weet ik niet

Vraag 85. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [→ Ga naar vraag 87]

Vraag 86. 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 87. Mag jij van je ouders/verzorgers vaperen?

- ☐ Ja, dat mag
- ☐ Ja, maar ze hebben liever dat ik niet vape
- ☐ Nee, dat mag niet
- ☐ Weet ik niet

Vraag 88. Heb je ooit snus gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [-> Ga naar vraag 90]
- ☐ Ik weet niet wat snus is [-> Ga naar vraag 90]

Vraag 89. 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 90. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [→ Ga naar vraag 92]

Vraag 91. 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 92. Heb je ooit andere drugs (zoals lachgas, XTC, cocaïne, ketamine, paddo's etc.) gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Lhbti+

Vraag 93. 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 [→ Ga naar vraag 95]
- ☐ Weet ik (nog) niet [→ Ga naar vraag 95]

Vraag 94. Hoe vaak heb je het gevoel dat je bij anderen jezelf mag zijn als lhbti+er?

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

Vraag 95. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?

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

Vraag 96. Wat vind je ervan als iemand zich anders identificeert dan het geslacht waarmee diegene is geboren, zoals als transgender of non-binair (niet man of vrouw)?

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

Vraag 97. Als een leerling op jouw school lhbt+er is, denk je dan dat deze leerling dat op school eerlijk kan vertellen?

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

Discriminatie

Vraag 98. 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 [-> Ga naar vraag 100]
- ☐ Ja, één keer
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, vaak

Vraag 99. 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
- ☐ Psychische klachten of beperking
- ☐ Iets anders

Steun van anderen

Vraag 100. 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, bureau)
- ☐ 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.

Vraag 101. 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.

Vraag 102. 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.

Vraag 103. 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.

Vraag 104. 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.

Vraag 105. Ik weet wat ik wel en niet wil.

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

Jezelf zijn

Vraag 106. Kan jij jezelf zijn op school?

- ☐ Altijd
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Nooit

Vraag 107. Kan jij jezelf zijn bij je vrienden?

- ☐ Altijd
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Nooit

Vraag 108. Kan jij thuis jezelf zijn?

- ☐ Altijd
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Nooit

Angst- en depressiegevoelens

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 109. 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 110. 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 111. 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 112. 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 113. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

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

Nare gedachten

Vraag 114. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Nooit [→ Ga naar vraag 117]
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

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.

Vraag 115. Heb je met iemand gepraat over jouw gedachten om een eind aan je leven te maken?

- ☐ 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.

Vraag 116. 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.

Bericht na de vraag over suïcidale pogingen ongeacht antwoord:

Als je in het laatste jaar gedachten aan zelfdoding hebt gehad of een poging hebt gedaan, is het goed om hier met iemand over te praten. Dat kan opluchten en samen kunnen jullie kijken wat jou kan helpen. Misschien is er iemand in je omgeving bij wie jij je veilig voelt. Je kunt ook anoniem chatten met de hulplijn van 113 via www.113.nl of bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar). Je kunt dit ook altijd bespreken met je huisarts. Die kan je helpen om passende steun te vinden.

Let op! Omdat deze vragenlijst anoniem is kunnen wij geen contact met je opnemen.

Sociale media

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

Vraag 117. 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

Vraag 118. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 119. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 120. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 121. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 122. Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 123. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

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

Gamen

Vraag 124. 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 -> door naar vraag 126
- ☐ 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

Vraag 125. 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

Vraag 126. 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 [--> Ga naar vraag 128]
- ☐ Ja, NIET voor geld gespeeld
- ☐ Ja, WEL voor geld gespeeld

Vraag 127. 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

Online veiligheid

Vraag 128. Mijn ouders bespreken met mij hoe ik met het internet (sociale media, online games, online platforms zoals Signal/Whatsapp etc.) om kan gaan

- ☐ Altijd
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

Vraag 129. Ik kan met mijn ouders of verzorgers praten over nare dingen die ik online zie of meemaak

- ☐ Altijd
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

Gehoorschade

Vraag 130. Draag je wel eens een koptelefoon of oortjes?

Bijvoorbeeld om muziek te luisteren, films of series te kijken, of te gamen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee [-> Ga naar vraag 132]

Vraag 131. Doe je iets om je oren te beschermen als je een koptelefoon of oortjes draagt?

Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- ☐ Nee
- ☐ Ja, ik let erop dat het volume niet te hard staat
- ☐ Ja, ik heb ingesteld dat het volume nooit te hard kan
- ☐ Ja, ik doe mijn koptelefoon of oortjes regelmatig af of uit
- ☐ Ja, ik zet noise cancelling aan op drukke plekken
- ☐ Ja, ik doe iets anders

Jouw buurt

Vraag 132. Heb je thuis een plek waar je rustig je huiswerk kunt maken of alleen kunt zijn?

- ☐ Ja, altijd
- ☐ Ja, meestal
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

Vraag 133. Zijn er in jouw buurt plekken waar je met je vrienden kunt afspreken?

- ☐ Ja, heel veel
- ☐ Ja, veel
- ☐ Niet veel, maar ook niet weinig
- ☐ Nee, weinig
- ☐ Nee, heel weinig

Vraag 134. Voel je je in jouw buurt wel eens onveilig?

- ☐ Ja, vaak
- ☐ Ja, soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

Jongerenpanel GGD regio Utrecht

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 jongerenpanel van GGD regio Utrecht! Je ontvangt dan per e-mail een aantal keer per jaar een uitnodiging voor een korte vragenlijst. Als je je inschrijft maak je kans op een **cadeaubon ter waarde van 25 euro!**

Vraag 135. Wil je lid worden van het panel?

- ☐ ja [-> naar afzonderlijke omgeving jongerenpanel GGD regio Utrecht*]
- ☐ nee

*tekst pagina Jongerenpanel GGD regio Utrecht:

Hoi,

Wat leuk dat je lid wil worden van het jongerenpanel van GGD regio Utrecht!

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 2026 ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige, 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.

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 & geweld, school & toekomst en gezondheid. Ook kun je hier anoniem vragen stellen via de mail.

Kindertelefoon

Voor als je ergens over wil praten of chatten. Het is gratis en anoniem. Je kunt bellen naar 0800-0432 en online chatten. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

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.

MIND Hulplijn

Voor als je mentale problemen hebt, je even niet zo lekker in je vel zit of je je zorgen maakt om iemand. Een adviesgesprek met tips om verder te komen is gratis. Er wordt met je meegedacht en je wordt doorverwezen als dat nodig is. Je kunt bellen op maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 21:00 uur of chatten, whatsappen en mailen via de website.

Sense

Voor al je vragen over seks en relaties. Je kunt chatten, bellen, whatsappen of mailen. Bellen kan maandag t/m vrijdag tussen 9:30 en 15:30 uur via de Sense-ijfolijn 085-7609712. Chatten kan via de website op maandag t/m vrijdag tussen 11:30 en 17:30/21:00 uur. Hier vind je ook informatie over hoe je een afspraak kan maken voor een persoonlijk gesprek met een deskundige bij jou in de buurt.

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.

Genderpraatjes

Voor jongeren met vragen rondom gender en genderidentiteit. Je kunt op schooldagen tussen 15:00 en 17:00 uur en tussen 19:00 en 21:00 uur chatten via de website. Elke schooldag kun je tussen 15:00 en 17:00 uur bellen naar 085-3037680.

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.