



# Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

## Vragenlijst

**Hoi! Fijn dat je vandaag meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd. Nog een paar tips 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**.

Vul de vragenlijst met een **blauwe** of **zwarte** pen in (geen rode pen, viltstift of potlood).

Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je **één antwoord** geeft (dus één hokje aankruist). Bij sommige vragen mag je **meerdere antwoorden** geven.

Zet in het hokje van jouw keuze een kruisje:   
Heb je een verkeerd antwoord aangekruist?   
Kleur dan het goede antwoord helemaal in:

Wil je je antwoord op een vraag helemaal weghalen? Kruis dan alle antwoorden aan bij die vraag

*Je hebt nu ingevuld dat je wel een huisdier hebt.*

*Je hebt nu ingevuld dat je geen huisdier hebt.*

**Heeft u een huisdier?**

- ja  
 nee

**Heeft u een huisdier?**

- ja  
 nee

Soms kun je één of meer vragen overslaan als deze niet voor je van toepassing zijn. Er staat dan → **GA NAAR VRAAG ....**

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 ([www.gezondheidsmonitorjeugd-rotterdam.nl](http://www.gezondheidsmonitorjeugd-rotterdam.nl)).

Je krijgt een apart vel waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst voor als je daar meer over wilt weten.

**Veel succes!**



## 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 3. In welk jaar ben je geboren?

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2013 | <input type="checkbox"/> 2007 |
| <input type="checkbox"/> 2012 | <input type="checkbox"/> 2006 |
| <input type="checkbox"/> 2011 | <input type="checkbox"/> 2005 |
| <input type="checkbox"/> 2010 | <input type="checkbox"/> 2004 |
| <input type="checkbox"/> 2009 | <input type="checkbox"/> 2003 |
| <input type="checkbox"/> 2008 |                               |

### Vraag 4. In welke maand ben je geboren?

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Januari  | <input type="checkbox"/> Juli      |
| <input type="checkbox"/> Februari | <input type="checkbox"/> Augustus  |
| <input type="checkbox"/> Maart    | <input type="checkbox"/> September |
| <input type="checkbox"/> April    | <input type="checkbox"/> Oktober   |
| <input type="checkbox"/> Mei      | <input type="checkbox"/> November  |
| <input type="checkbox"/> Juni     | <input type="checkbox"/> December  |

### Vraag 5. Ben je ... ?

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

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

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

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

### Vraag 7. Wat is je woonplaats?

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



**Vraag 8. In welk land ben je geboren?**

- Nederland
- China
- Kaapverdië
- Marokko
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Ander land, namelijk

**Vraag 9. In welk land is je moeder geboren?**

- Nederland
- China
- Kaapverdië
- Marokko
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Ander land, namelijk

**Vraag 10. In welk land is je vader geboren?**

- Nederland
- China
- Kaapverdië
- Marokko
- Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- Polen
- Suriname
- Syrië
- Turkije
- Ander land, namelijk

**Thuis**

**Vraag 11. 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 12. 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 13. 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 de onderstaande uitspraak.

**Vraag 14. 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

**Vraag 15. Mag je van je ouders zelf je vrienden kiezen?**

- Ja
- Meestal wel
- Soms niet
- Nee

**Vraag 16. Mag je van je ouders verliefd worden op wie je wil?**

- Ja
- Meestal wel
- Soms niet
- Nee
- Weet ik niet

**Vraag 17. Mag je van je ouders zelf jouw profiel/vakkenpakket of vervolgopleiding kiezen?**

- Ja
- Ja, maar sommige vakken of vervolgopleidingen mag ik van mijn ouders niet kiezen
- Nee
- Weet niet

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

**Vraag 18. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door**

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

**Vraag 19. 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 eens bent met de onderstaande uitspraak.

**Vraag 20. In mijn buurt voel ik me veilig**

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






## Gezondheid

**Vraag 21. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

## Lekker in je vel

**Vraag 22. 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 23. 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 24. 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 25. 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 26. 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 27. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?**

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

Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Vraag 28. Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel**

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

Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

**Vraag 29. Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan**

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

**Vraag 30. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

**Vraag 31. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

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

## Corona

**Vraag 32. Waarvan heb je nu nog last door de coronaperiode?**

*Je kunt maximaal 3 antwoorden aangeven.*

- Ik ervaar nu geen negatieve effecten meer door de coronaperiode
- Lang herstel na een coronabesmetting
- Uitstel van zorg die ik nodig had
- Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden of ernstig ziek door corona
- Ik zit minder goed in mijn vel (zoals meer stress)
- Minder contact met familie of vrienden
- Ik heb belangrijke uitjes gemist (zoals schoolreis of excursies)
- Ik kon niet naar een belangrijke gebeurtenis (zoals een trouwerij of begrafenis)
- Minder nieuwe vrienden kunnen maken
- Achterstand opgelopen op school
- Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden
- Ik heb last van iets anders door de coronaperiode

## Zorgen thuis

**Vraag 33. 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 34. 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 35. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd aan alcohol, drugs of gokken (roken telt niet mee)?**

*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.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

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

## School

**Vraag 36. 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 37. Ik voel me veilig op school**

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

Welke van de volgende dingen gebeuren wel eens op of bij jouw school?

**Vraag 38. Stelen van dingen van school of van leerlingen**

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

**Vraag 39. Blowen door leerlingen in school of op het schoolterrein**

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

**Vraag 40. Het dealen (aanbieden en/of verkopen) van drugs in of om school**

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



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

**Vraag 41. De docenten op mijn school gaan goed met de leerlingen om**

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

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

**Vraag 42. Ik vind naar school gaan zinloos**

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

**Vraag 43. Als een leerling op jouw school LHBTQ+ is, denk je dan dat deze leerling dat op school eerlijk kan vertellen?**

*LHBTQ+ staat voor Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer en andere seksuele identiteiten.*

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

**Vraag 44. 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 45. Hoeveel lesuren heb je de laatste 4 weken gespijeld?**

*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 46. 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 47. 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 48. 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 49. 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.*

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

## Voeding

**Vraag 50. 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 51. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?**

*Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen.*

- (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 52. Op hoeveel dagen per week eet je groente?**

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

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

- (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 54. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?**

*Zoals Red Bull, Bullit, Rockstar, Golden Power of Monster.*

*LET OP: Sportdrankjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen niet mee.*

- (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

## Zongedrag

**Vraag 55. Hoe vaak ben je in de afgelopen zomermaanden verbrand door de zon?**

*Je bent verbrand als je een rode of roodbruine en pijnlijke huid hebt als je in de zon bent geweest.*

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 keer
- 5 tot 10 keer
- 10 keer of vaker
- Weet ik niet

**Vraag 56. Hoe belangrijk vind jij het om jezelf te beschermen tegen de zon op zonnige dagen?**

- Heel belangrijk
- Belangrijk
- Niet belangrijk, niet onbelangrijk
- Onbelangrijk
- Heel onbelangrijk

**Vraag 57. Wat doe je om jezelf tegen de zon te beschermen?**

*Denk aan zonnige dagen in de afgelopen zomer waarop je buiten was.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Regelmatig de schaduw opzoeken (zoals een boom, parasol of afdak)
- Een zonnebril dragen
- Tussen 12 uur en 16 uur 's middags in de schaduw blijven
- Zonnebrandcrème smeren
- Een pet of hoedje dragen
- Bedekkende kleding dragen (zoals een shirt met lange mouwen)
- Ik doe niks om mezelf te beschermen tegen de zon

## Gehoorschade

**Vraag 58. Heb je wel eens last van je gehoor nadat je muziek hebt geluisterd met oortjes of een koptelefoon?**

*Zoals een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen.*

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

**Vraag 59. Gebruik je wel eens oordoppen om je gehoor te beschermen als je op een plek met harde muziek bent?**

- Ja, altijd
- Ja, soms
- Nee, nooit
- Niet van toepassing; ik ben nooit op een plek met harde muziek

## Vrije tijd

**Vraag 60. 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 61. Op hoeveel dagen van de week doe je buiten schooltijd activiteiten bij een ander soort club, vereniging of organisatie?**

- (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 62. Heb je betaald werk (een bijbaantje)?**

- Ja
- Nee → **GA NAAR VRAAG 64**

**Vraag 63. Hoe vaak werk je?**

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 of 5 dagen per week
- 6 of 7 dagen per week

## Stress en druk

**Vraag 64. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

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

**Vraag 65. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

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

**Vraag 66. 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 67. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

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

**Vraag 68. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.)?**

- 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 69. Voel jij druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

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

**Vraag 70. Voel jij druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?**

- Nee, nooit → GA NAAR VRAAG 72
- Ja, soms → GA NAAR VRAAG 72
- Ja, regelmatig
- Ja, vaak

**Vraag 71. 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 72. 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 73. 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 74. 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).

## Alcohol

### Vraag 75. 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 83

### Vraag 76. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- Nooit → GA NAAR VRAAG 78
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

### Vraag 77. 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 78. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- Nooit → GA NAAR VRAAG 80
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

### Vraag 79. 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

### Vraag 80. 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 81. 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 82. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- Ze vinden het goed
- Ze vinden dat ik minder alcohol zou moeten drinken
- Ze raden het af
- Ze verbieden het
- Ze zeggen er niets van
- Ze weten het niet

## Roken

### Vraag 83. 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 85

### Vraag 84. 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 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. Heb je ooit snus gebruikt?

- Ja
- Nee → GA NAAR VRAAG 89
- Ik weet niet wat snus is → GA NAAR VRAAG 89

### Vraag 88. 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 89. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja
- Nee → GA NAAR VRAAG 91

**Vraag 90. 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 91. Heb je ooit lachgas gebruikt?**

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

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

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

**Vraag 93. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

**Vraag 94. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken sigaretten?**

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

**Vraag 95. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken hasj of wiet?**

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

## Steun van anderen

**Vraag 96. 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 of vertrouwenspersoon)
- Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, buren)
- Ik kan bij niemand terecht



## Vriendschap

**Vraag 97. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken in je vrije tijd plezier gehad met je vrienden/vriendinnen?**

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

**Vraag 98. Zouden jongeren die LHBTQ+ zijn, jouw vrienden kunnen zijn?**

*LHBTQ+ staat voor Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer en andere seksuele identiteiten.*

- Ja
- Nee

## 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 99. Ik weet wat ik wel en niet wil**

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

**Vraag 100. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind**

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

**Vraag 101. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil**

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

**Vraag 102. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

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

**Vraag 103. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt**

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

**Vraag 104. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

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

**Vraag 105. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt**

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

**Vraag 106. Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee**

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

## Nare gedachten

**Vraag 107. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?**

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

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

## Social media

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

**Vraag 108. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**

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

**Vraag 109. 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 110. 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 111. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

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

**Vraag 112. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

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

**Vraag 113. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 114. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?**

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

## Gamen

### Vraag 115. 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 → GA NAAR VRAAG 124
- Minder dan 1 dag per week → GA NAAR VRAAG 123
- 1 dag per week → GA NAAR VRAAG 123
- 2 of 3 dagen per week → GA NAAR VRAAG 123
- 4 of 5 dagen per week
- (Bijna) elke dag

### Vraag 116. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

### Vraag 117. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

### Vraag 118. 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 119. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

### Vraag 120. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

### Vraag 121. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

**Vraag 122. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?**

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

**Vraag 123. 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 124. Heb je in de afgelopen 12 maanden online gokspellen gespeeld? Zo ja, heb je toen voor geld gespeeld?**

*Zoals een online sportweddenschap, fruitautomaat, gokkast, roulette, poker of ander online gokspel.*

- Nee → GA NAAR VRAAG 126
- Ja, NIET voor geld gespeeld
- Ja, WEL voor geld gespeeld
- Ja, SOMS voor geld gespeeld

**Vraag 125. 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

## Wie volg jij op social media?

**Vraag 126. Gebruik je Instagram?**

- Ja, elke dag
- Ja, een paar keer per week
- Ja, maar minder dan 1 keer per week → GA NAAR VRAAG 128
- Nee, nooit → GA NAAR VRAAG 128

**Vraag 127. Noem de namen van maximaal 3 bekende Instagram-accounts die je graag volgt.**

1.

2.

3.

- Ik volg geen bekende accounts op Instagram

**Vraag 128. Gebruik je TikTok?**

- Ja, elke dag
- Ja, een paar keer per week
- Ja, minder dan 1 keer per week → GA NAAR VRAAG 130
- Nee, nooit → GA NAAR VRAAG 130

**Vraag 129. Noem de namen van maximaal 3 bekende TikTok-accounts die je graag volgt.**

1.

2.

3.

- Ik volg geen bekende accounts op TikTok

**Vraag 130. Gebruik je Youtube?**

- Ja, elke dag
- Ja, een paar keer per week
- Ja, minder dan 1 keer per week → GA NAAR EINDE
- Nee, nooit → GA NAAR EINDE

**Vraag 131. Noem de namen van maximaal 3 bekende Youtube-accounts die je graag volgt.**

1.

2.

3.

- Ik volg geen bekende accounts op Youtube

**Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd op school ingevuld. Nogmaals heel erg bedankt!**

**Na het inleveren van de vragenlijst kunnen je antwoorden niet meer veranderd worden.**

**We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen. Wil je daar wat meer over weten? Je hebt een apart vel gekregen met websites waarop je kan kijken.**