

Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoi! Fijn dat je vandaag meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd. 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 alle **vragen zo goed mogelijk** 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 invult blijft vertrouwelijk. **Niemand** komt te weten wat jij hebt ingevuld, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- Per klas kunnen **1 of 2 leerlingen** 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.

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?

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

Vraag 4. In welke maand ben je geboren?

- Januari
- Februari
- Maart
- April
- Mei
- Juni
- Juli
- Augustus
- September
- Oktober
- November
- 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. Woon je in België? Vul dan 0111 in

[Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 6, dan vraag 7a en 7b overslaan.]

Vraag 7a. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

Vraag 7b. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

Lengte en gewicht

Vraag 8a

Hoeveel kilo weeg je?

(zonder kleren)

ik weeg

kilogram

Melding = Je gewicht moet tussen 25 en 150 kilogram liggen.

Vraag 8b

Hoe lang ben je? (zonder schoenen)

ik ben

centimeter

Melding = Je lengte moet tussen 100 en 240 centimeter liggen.

Thuis

Vraag 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 13. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door

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

Geld

Vraag 14. 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 -> ga naar vraag 16
- Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- Ja, enige moeite
- Ja, grote moeite

Vraag 15. Waarvoor hebben jullie thuis (te) weinig geld?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Vakantie of dagjes uit met mijn familie
- Schoolkamp, schoolreisje of andere activiteiten van school
- Kleding of schoenen die ik nodig heb
- Een club of vereniging (zoals sport of muziek)
- Elke dag ontbijt, lunch en avondeten
- Een verjaardagsfeest geven
- Iets anders
- We hebben nergens te weinig geld voor

Gezondheid

Vraag 16. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

Vraag 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21. 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 22. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

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

Vraag 23. 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 24. 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 25. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

Vraag 26. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

Zorgen thuis

Vraag 27. 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 28. 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 29. 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."]

Vraag 30. Heb je ooit een (echt)scheiding van je ouders/verzorgers meegemaakt of maak je dit nu mee?

- Nee, nooit meegemaakt → ga naar vraag 32
- Ja

Vraag 31. In hoeverre heb je op dit moment last van deze (echt)scheiding?

- Geen last
- Weinig last
- Redelijk veel last
- Veel last
- Erg veel last

School

Vraag 32. 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 33. Ik vind naar school gaan zinloos

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

Vraag 34. 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 35. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken gespijeld?

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 36. 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 37. 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 38. 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 39. 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

Vrije tijd

Vraag 40. 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 41. 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

Stress en druk

Vraag 42. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 43. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 44. 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 45. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 46. 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 47. Voel jij druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 48. Voel jij 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 48, vraag 49 overslaan]

Vraag 49. 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 50. 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 51. 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 52. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond verspreid zonder dat je dat wilde?

- Ja
- Nee

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 en www.helpwanted.nl.

Alcohol

Vraag 53. 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 55

Vraag 54. 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 53, vragen 55 en 56 overslaan]

Vraag 55. 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 56. 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 56, vraag 57 overslaan]

Vraag 57. 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 53]

Vraag 58. 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 59. 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 60. 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

Vraag 61. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Roken

Vraag 62. 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 64

Vraag 63. 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 64. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 66

Vraag 65. 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 66a. Heb je ooit snus/nicotinezakjes gebruikt?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 67
- Ik weet niet wat het is → Ga naar vraag 67

Vraag 66b. Hoe vaak gebruik je nu snus/nicotinezakjes?

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

Drugs

Vraag 67. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 69

Vraag 68. 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 69. 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

Leefomgeving

Vraag 70. Voel jij je overdag weleens onveilig?

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

Vraag 71. Voel jij je 's avonds/'s nachts weleens onveilig?

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

Vraag 71a Waar voel je je weleens onveilig?

Je mag meer dan één antwoord geven

- Thuis
- Op school
- Op straat in de buurt waar ik woon
- Op straat buiten de buurt waar ik woon
- Tijdens het uitgaan
- Ergens anders

Steun van anderen

Vraag 72. 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

Vraag 73. Vind je dat je genoeg vrienden of vriendinnen hebt?

- Ja
- Gaat wel
- 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 74. Ik weet wat ik wel en niet wil

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

Vraag 75. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

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

Vraag 76. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

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

Vraag 77. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden

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

Vraag 78. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt

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

Vraag 79. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil

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

Vraag 80. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt

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

Vraag 81. 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

Vraag 82. Heb je wel eens *tegen je zin in* een seksuele ervaring met iemand gehad? Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan toe.

- Ja
- Nee

Nare gedachten

Vraag 83. 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 84. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

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

Vraag 85. 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 86. 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 87. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

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

Vraag 88. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

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

Vraag 89. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

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

Vraag 90. Hoe vaak kom je slaap tekort door social media?

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

Gamen

Vraag 91. 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 91 dan vraag 92 t/m 98 overslaan]

Vraag 92. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 93. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

Vraag 94. 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 95. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

Vraag 96. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

Vraag 97. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

Vraag 98. Hoe vaak kom je slaap tekort door het gamen?

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

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

Vraag 99. Zie jij jezelf als LHBTQ+?

- Ja
- Nee
- Zeg ik liever niet
- Weet ik niet

Vraag 100. Als een jongen of meisje op jouw school LHBTQ+ is, denk je dan dat diegene dat op school eerlijk zou kunnen vertellen?

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

Gehoer

Vraag 101. Heb je wel eens last van je gehoor?

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

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

Vraag 102. Doe je zelf iets om het risico op gehoorschade te verminderen?

Je mag hier meer dan één antwoord geven.

- Nee, nooit
- Ja, ik gebruik gehoorbescherming (oordopjes) op een plek met harde muziek
- Ja, ik gebruik een koptelefoon in plaats van oortjes om naar muziek te luisteren
- Ja, ik zet het volume van mijn smartphone/audiospeler niet maximaal
- Ja, ik bewaar voldoende afstand tot de geluidsbron (box) op een plek met harde muziek
- Ja, ik neem regelmatig een rustpauze bij het luisteren van muziek met mijn smartphone/mp3speler

Beste leerling,

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd op school ingevuld.

Nogmaals heel erg bedankt!

Ben je 16 jaar en ouder en wil je deelnemen aan ons Gezondheidspanel? Je ontvangt dan enkele keren per jaar via e-mail een korte vragenlijst over gezondheid en factoren die daarop van invloed zijn. Je verplicht je hiermee tot niets. Je kunt op elk gewenst moment besluiten om niet (verder) deel te nemen.

Aanmelden kan via: www.ggdwb.nl/panel

Wil je met iemand praten?

Bel voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD:
088 - 639 20 51 (informatie- en afsprakenlijn)

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 voor jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank & 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 om iemand maakt of als je problemen hebt met anderen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.

[Stichting 113](#)

Voor hulp bij suïcide gedachten. 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. Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat online). 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 email.