

Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

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.
- Alles wat je invult blijft vertrouwelijk. **Niemand** komt te weten wat jij invult, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- 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 meer informatie over je privacy en hoe wij omgaan met jouw gegevens klik dan hier.
- 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. Je kunt deze lijst gewoon invullen.
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.

Veel succes!

Achtergrondvragen

[Vraag 1 is een verplichte vraag]

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.

[Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 6, dan vraag 7 en 8 overslaan.]

Vraag 7. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

Vraag 8. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

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. 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





Gezondheid

Vraag 11. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

Vraag 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

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

Vraag 18. 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 19. 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 20. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

Vraag 21. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

Relatie ouders

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

Vraag 22. Kun je met je ouder(s)/verzorger(s) praten als je ergens mee zit?

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

Vraag 23. 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 24. 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 25. 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 26. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door

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

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 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 30. 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 31. Ik voel me veilig op school

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

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

Vraag 32. De leerlingen op mijn school gaan goed met elkaar om

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

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 gespijbeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

- 0 uren
- 1 of 2 uren
- 3 tot en met 6 uren
- 7 tot en met 15 uren
- 16 of meer uren

Gewicht en lengte

Vraag 36. Hoeveel kilo weeg je (zonder kleren)?

Afronden op hele kilo's.

			kilogram
--	--	--	----------

Vraag 37. Hoe lang ben je (zonder schoenen)?

			centimeter
--	--	--	------------

Bewegen en sport

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

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

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

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

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

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

Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen.

Lopen en fietsen naar school of stage tellen niet mee.

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

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

Denk aan alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet. Denk ook aan lopen of fietsen naar school of stage.

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Vrije tijd

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

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

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

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

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

Voeding

Vraag 44. Hoeveel dagen per week drink je water of thee zonder suiker?

- (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

[Als '(bijna) nooit' geantwoord op vraag 44, dan vraag 45 overslaan]

Vraag 45. Op de dagen dat je water of thee zonder suiker drinkt, hoeveel glazen drink je daar dan van?

- Geen of minder dan 1 glas per dag
- 1 glas per dag
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- 4 glazen per dag
- 5 of meer glazen per dag

Vraag 46. Hoeveel dagen per week drink je zoete drankjes?

Met zoete drankjes bedoelen we frisdrank (bijvoorbeeld cola, dubbelfrisss), aanmaaklimonade (bijvoorbeeld ranja, diksap), vruchtensap of zoete melk- of yoghurt dranken (bijvoorbeeld chocolademelk, yogidrink). Light dranken tellen ook 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

[Als '(bijna) nooit' geantwoord op vraag 46, dan vraag 47 overslaan]

Vraag 47. Op de dagen dat je zoete drankjes drinkt, hoeveel glazen drink je daar dan van?

- Geen of minder dan 1 glas per dag
- 1 glas per dag
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- 4 glazen per dag
- 5 of meer glazen per dag

Stress en druk

Vraag 48. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 49. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 50. 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 51. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 52. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten)?

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

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

Vraag 53. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 54. 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 54, dan vraag 55 overslaan]

Vraag 55. 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 56. 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 57. 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 58. 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 59. 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

[Als 'nee' geantwoord op vraag 59, dan vraag 60 tot en met 66 overslaan]

Vraag 60. 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 60, dan vragen 61 en 63 overslaan]

Vraag 61. 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 62. 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 62, dan vraag 63 overslaan]

Vraag 63. 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, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 59, dan naar vraag 64 tot en met 66 overslaan]

Vraag 64. 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, jeugdthunk of schuur
- Ergens anders

Vraag 65. 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 66. 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 67. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Roken

Vraag 68. 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

[Als 'nee' geantwoord op vraag 68, dan vraag 69 overslaan]

Vraag 69. 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 70. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee

[Als 'nee' geantwoord op vraag 70, dan vraag 71 overslaan]

Vraag 71. 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

Drugs

Vraag 72. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee

[Als 'nee' geantwoord op vraag 72, dan vraag 73 overslaan]

Vraag 73. 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 74. Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaïne, paddo's, lachgas etc.) gebruikt?

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

Steun van anderen

Vraag 75. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Mijn ouder(s) of verzorger(s)
- Andere familieleden
- Mijn vriend(en)/ vriendin(nen)
- Een volwassene op school (zoals docent, mentor, vertrouwenspersoon)
- Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, buren)
- Ik kan bij niemand terecht

Opkomen voor jezelf

De volgende vragen gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

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

Vraag 76. Ik weet wat ik wel en niet wil

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

Vraag 77. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

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

Vraag 78. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

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

Vraag 79. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden

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

Vraag 80. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastigvalt

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

Vraag 81. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil

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

Vraag 82. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt

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

Vraag 83. 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 84. 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

[Als 'nooit' geantwoord op vraag 84, dan vraag 85 en 86 overslaan]

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

Vraag 85. Heb je de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?

- Ja
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-01113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Vraag 86. Heb je met één of meer anderen gesproken over je gedachten om een eind te maken aan je leven?

- Ja
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

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 87. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

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

Vraag 88. 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 89. 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 90. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

- Nooit
- Bijna nooit

- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 91. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

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

Vraag 92. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

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

Vraag 93. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?

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

Gamen

Vraag 94. 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

[Als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 94 dan vraag 95 tot en met 101 overslaan]

Vraag 95. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 96. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms

- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 97. 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 98. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

Vraag 99. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

Vraag 100. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

Vraag 101. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

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

De buurt waarin je woont

Vraag 102. Zijn er in de buurt waarin je woont plekken waar je buiten kunt sporten of bewegen?

Zoals een voetbalveld, skatebaan of grasveld.

- Nee
- Ja, maar te weinig
- Ja, genoeg

Vraag 103. Zijn er in de buurt waarin je woont plekken waar je je vrienden kunt ontmoeten?

Zoals een jeugdhonk, buurthuis of hangplek.

- Nee
- Ja, maar te weinig
- Ja, genoeg

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk.

Bel of mail voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD:

088 22 99 444 of info@ggdfryslan.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 roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00 - 22:00 uur en in het weekend van 18:00 - 20:00 uur.

[MIND](#)

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen maakt om iemand of als je problemen hebt met anderen. Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen en mailen.

[Stichting 113](#)

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.

[Sense](#)

Voor al je vragen over seksualiteit.

[Helpwanted](#)

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.

[Kindertelefoon](#)

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

[Jongerenhulp online](#)

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Snel, anoniem en gratis hulp, via de chat, telefoon of e-mail.

Je kunt nu het venster sluiten.