



Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 GGD Zuid-Holland Zuid

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips en extra formatie 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 [privacyverklaring](#).

Veel succes!

Achtergrondvragen

1. In welke klas/leerjaar zit je?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

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

3. Hoe oud ben je?

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

4. Ben je ... ?

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

5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

Pop up bij bovenstaande vraag:

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.

Thuis

6. 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)

7. 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

8. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

9. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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

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

16. 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.

17. Ik kan goed omgaan met stressvolle gebeurtenissen.

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

18. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

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

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ (Bijna) altijd

Zorgen thuis

20. 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

21. 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."]

22. Heb je een scheiding van je ouders meegemaakt of maak je deze nu mee?

- ☐ Nooit meegemaakt → automatische doorverwijzing naar vraag 24
- ☐ Heb ik meegemaakt
- ☐ Maak ik nu mee

23. Heb je momenteel (nog) problemen door de echtscheiding van je ouders?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Ja, veel

Slapen

24. Hoe goed slaap je over het algemeen?

- ☐ Heel goed
- ☐ Redelijk goed
- ☐ Niet zo goed
- ☐ Helemaal niet goed

25. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- ☐ (Bijna) nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 27
- ☐ Een paar keer per maand
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ (Bijna) iedere dag

26. Waarom voel je je overdag slaperig of moe?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik ga te laat naar bed
- ☐ Ik kan niet in slaap komen of lig 's nachts vaak wakker
- ☐ Ik kijk in bed nog tv of gebruik mijn telefoon/tablet
- ☐ Ik krijg 's avonds/'s nachts berichtjes op mijn telefoon
- ☐ Anders
- ☐ Weet ik niet

School

27. Hoe vind je het op school?

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

28. 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

29. Hoeveel uren heb je in de laatste 4 weken gespijbeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

- ☐ 0 uren → automatische doorverwijzing naar vraag 31
- ☐ 1 of 2 uren
- ☐ 3 tot en met 6 uren
- ☐ 7 tot en met 15 uren
- ☐ 16 of meer uren

30. Wat is voor jou de belangrijkste reden om te spijbelen?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik spijbelen als ik mijn huiswerk niet af heb of een proefwerk heb
- ☐ Ik spijbelen als ik geen zin heb in school
- ☐ Ik spijbelen als ik (veel) tussenuren heb
- ☐ Ik spijbelen als ik problemen thuis heb
- ☐ Ik spijbelen als ik niet lekker in mijn vel zit
- ☐ Ik spijbelen als ik voor iemand thuis moet zorgen
- ☐ Ik spijbelen als ik ongesteld ben
- ☐ Ik spijbelen als mijn vrienden spijbelen
- ☐ Andere reden

Bewegen en sport

31. 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

32. 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

33. 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

34. 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

35. Waar ben je lid van?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Sportvereniging
- ☐ Hobbyclub
- ☐ Muziekvereniging
- ☐ Denksport
- ☐ Anders
- ☐ Nergens

Stress en druk

36. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

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

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

38. 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

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

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

40. 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.

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

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

42. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?

- ☐ Nee, nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 44
- ☐ Ja, soms → automatische doorverwijzing naar vraag 44
- ☐ Ja, regelmatig
- ☐ Ja, vaak

43. 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.

44. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 46
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

45. 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

Online pesten en bedreigen

Nu volgen er een aantal vragen over online pesten. Met online pesten bedoelen we dat iemand via internet of telefoon herhaaldelijk gemeen doet, bedreigt, buitensluit of nare dingen verspreidt.

Hoe vaak heb je in de laatste 2 maanden dit meegemaakt?

46. Iemand heeft mij online uitgescholden of beledigd

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

47. Iemand heeft vervelende berichten of bedreigingen naar mij gestuurd

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

48. Iemand heeft roddels of leugens over mij verspreid online

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

49. Ik ben expres buitengesloten uit online groepen of chats

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

50. Er zijn foto's of berichten over mij gedeeld zonder mijn toestemming

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

51. Iemand heeft mij online gedwongen dingen te doen die ik niet had willen doen

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Wat deed dat met jou?

→ deze vragen over wat het met je deed, worden alleen getoond als op de voorgaande vragen over online pesten en bedreigen minstens ergens 1 x is ingevuld

52. Door online ervaringen voel ik me somber

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Best wel
- ☐ Veel

53. Door online ervaringen voel ik me angstig of onveilig

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Best wel
- ☐ Veel

54. Door online ervaringen heb ik minder plezier in school of sociale dingen

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Best wel
- ☐ Veel

55. Door online ervaringen durf ik niet meer naar buiten

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Best wel
- ☐ Veel

56. Door online ervaringen durf ik niet meer naar school

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Best wel
- ☐ Veel

Hoe vaak heb je in de laatste 2 maanden dit zélf gedaan?

57. Ik heb iemand online vervelende berichten gestuurd

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

58. Ik heb iemand buitengesloten online

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

59. Ik heb iets negatiefs over iemand gedeeld online

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

60. Ik heb anderen online gedwongen dingen te doen

- ☐ Nooit
- ☐ Eén keer
- ☐ Een paar keer
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Fysiek geweld

61. 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

Alcohol

62. 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 → automatische doorverwijzing naar vraag 67

63. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- ☐ Nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 67
- ☐ 1 of 2 dagen
- ☐ 3 tot en met 5 dagen
- ☐ 6 tot en met 9 dagen
- ☐ 10 dagen of meer

64. 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

65. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- ☐ Nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 67
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot en met 5 keer
- ☐ 6 tot en met 9 keer
- ☐ 10 keer of meer

66. 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

67. Verbieden jouw ouders/verzorgers je alle alcohol onder de 18 jaar?

- ☐ Ja, dat verbieden ze
- ☐ Nee, dat verbieden ze niet

Roken

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 → automatische doorverwijzing naar vraag 70

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

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

- ☐ Ja
- ☐ Nee → automatische doorverwijzing naar vraag 72

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

72. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → automatische doorverwijzing naar vraag 74

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

Lhbti+

74. 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 → automatische doorverwijzing naar vraag 76
- ☐ Weet ik (nog) niet → automatische doorverwijzing naar vraag 76

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

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

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

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

Steun van anderen

77. 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, 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 uitspraak eens bent.

78. 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.

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. Ik weet wat ik wel en niet wil.

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

Nare gedachten

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

- ☐ Nooit → automatische doorverwijzing naar vraag 86
- ☐ 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.

84. 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.

85. 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.

86. 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

87. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

88. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

89. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

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

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

91. Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

92. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

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

Beeldscherm gebruik

93. Hoeveel uur per dag kijk je buiten schoolles naar een beeldscherm?

Denk hierbij aan mobiele telefoon, tablet, laptop, (spel)computer of tv.

- ☐ < 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 3 uur per dag
- ☐ 3 tot 5 uur per dag
- ☐ 5 tot 7 uur per dag
- ☐ 7 uur of meer per dag

Klimaatverandering en vervuilende fabrieken

94. Ik maak me zorgen over klimaatverandering

- ☐ Geen zorgen
- ☐ Een beetje zorgen
- ☐ Veel zorgen

95. Ik maak me zorgen over vervuilende fabrieken voor mijn gezondheid

- ☐ Geen zorgen
- ☐ Een beetje zorgen
- ☐ Veel zorgen

Vaccinaties

Het Rijksvaccinatieprogramma is een programma van de regering waarbij kinderen en jongeren gratis vaccinaties krijgen om beschermd te worden tegen verschillende ziektes. Je krijgt deze vaccinaties van de jeugdverpleegkundig of jeugdarts van de Jeugdgezondheidszorg. Vanaf 12 jaar mag je zelf (mee) beslissen of je gevaccineerd wordt.

96. Als je vandaag een uitnodiging voor een vaccinatie zou ontvangen, zou je je dan laten vaccineren?

- ☐ Ja → vraag 98 wordt automatisch overgeslagen
- ☐ Weet ik niet/ik twijfel → automatische doorverwijzing naar vraag 98
- ☐ Nee → automatische doorverwijzing naar vraag 98

97. Wat is de reden dat je je zou laten vaccineren?

Je mag meer dan één antwoord geven

- ☐ Ik heb me eerder ook laten vaccineren
- ☐ Vaccineren beschermt mij tegen ziektes
- ☐ Door mij te laten vaccineren bescherm ik ook andere mensen en help ik ziektes minder te verspreiden
- ☐ Ik vertrouw de werking van vaccinaties en het Rijksvaccinatieprogramma
- ☐ Mijn ouders vinden het belangrijk dat ik me laat vaccineren
- ☐ Mijn vrienden laten zich vaccineren
- ☐ Anders

98. Wat is de reden dat je jezelf niet zou laten vaccineren of daarover twijfelt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik vind prikken met een naald eng of vervelend
- ☐ Ik maak me zorgen over de veiligheid van vaccinaties
- ☐ Ik vind vaccineren niet nodig, omdat ik denk dat de ziektes waarvoor je een prik krijgt niet gevaarlijk zijn of (bijna) niet voorkomen
- ☐ Mijn ouders willen niet dat ik me laat vaccineren
- ☐ Ik heb te weinig informatie om te kiezen of ik me wil laten vaccineren
- ☐ Berichten die ik zie/lees op social media zijn kritisch of negatief over vaccineren
- ☐ Volgens mijn geloof mag ik me niet vaccineren
- ☐ Ik vind het lastig om een afspraak te maken en/of naar de priklocatie te gaan
- ☐ Anders

Laatste vraag

99. De laatste vraag. Over welk onderwerp zou je meer willen weten hoe je daarmee omgaat?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Goed slapen
- ☐ Gezonde voeding
- ☐ Sport en bewegen
- ☐ Omgaan met stress
- ☐ Psychische problemen
- ☐ Eenzaamheid
- ☐ Online pesten/bedreiging
- ☐ Minder social media gebruiken
- ☐ Omgaan met scheiding ouders
- ☐ Goed ontspanning
- ☐ Gamen
- ☐ Klimaatverandering
- ☐ Vaccinatie
- ☐ Anders, namelijk...
- ☐ Niets

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen. Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten?

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen. Het kan gebeuren dat je over een onderwerp uit de vragenlijst met iemand wil praten. Bespreek dat dan met bijvoorbeeld (een van) je ouders/verzorgers, een goede vriend(in), of met je mentor. Ook kun je terecht bij de jeugdverpleegkundige van Jong JGZ of bij je huisarts. Weet je niet wie de jeugdverpleegkundige bij je op school is, vraag dat dan aan je mentor of een andere docent.

**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-infolijn 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.