

## 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 [kijk dan op de website van GGD Groningen](#).
- 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

[Doorverwijzing:

- Indien (Vraag 1. Klas = 1) OF (Vraag 1. Klas = 2) OF (Vraag 1. Klas = 3) OF (Vraag 1. Klas = 5) OF (Vraag 1. Klas = 6) → Vraag 3A.

- Indien (Vraag 1. Klas = 4) → Vraag 3B en Vraag 3C.]

**Vraag 3A. Hoe oud ben je?**

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

**Vraag 3B. In welk jaar ben je geboren?**

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

**Vraag 3C. In welke maand ben je geboren?**

- Januari
- Februari
- Maart
- April
- Mei
- Juni
- Juli
- Augustus
- September
- Oktober
- November
- December

[Doorverwijzing:

- Indien Vraag 1. Klas = 2: 1 op de 57 leerlingen naar Peilstationsvragenlijst

- Indien Vraag 1. Klas = 4 EN ((Vraag 3B. Geboortjaar = 2007 EN Vraag 3C. Geboortemaand = augustus t/m december) OF (Vraag 3B. Geboortjaar = 2008 EN Vraag 3C. Geboortemaand = januari t/m juli)): 1 op de 25 leerlingen naar ESPAD vragenlijst

- Indien Vraag 1. Klas = 4: 1 op de 54 leerlingen naar Peilstationsvragenlijst]

**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 Duitsland? Vul dan 222 in.)*

\_\_\_\_\_

[Doorverwijzing: 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.*

\_\_\_\_\_ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

**Vraag 8. Wat is je woonplaats?**

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

\_\_\_\_\_ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

**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 L1. 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 L2. 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 L3. 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 L4. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door**

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

**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

### **Zorgen thuis**

**Vraag 22.** 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 23.** 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 24. 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.”]

**Gaswinning**

**Vraag L5. Heb je zelf ooit een aardbeving meegemaakt waar je woont?**

- Nee **Ga naar vraag 25**
- Ja, maar langer dan 1 jaar geleden
- Ja, in het afgelopen jaar
- Weet ik niet **Ga naar vraag 25**

**Vraag L6. Hoe vaak heb je schade door aardbevingen gehad aan het huis waar je woont?**

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer of vaker
- Weet ik niet

**Vraag L7. Wat waren voor jou in de laatste 3 maanden de gevolgen van gaswinning?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik voelde me niet veilig in het huis waar ik woon
- Ik voelde me angstig in het huis waar ik woon
- Ik vond het moeilijk om me te concentreren
- Ik had moeite om te slapen in het huis waar ik woon
- Er waren voor mij andere gevolgen, namelijk..... (open vraag)
- Er waren voor mij geen gevolgen



## **School**

### **Vraag 25. 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 L8. 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 L9. Ik vind naar school gaan zinloos**

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

### **Vraag 26. 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 27. 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 28. 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 29. 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 30. 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 31. 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 L10. Hoeveel uur per dag kijk je buiten schooltijd naar een beeldscherm?**

*LET OP: we bedoelen alle activiteiten die je zittend of liggend doet achter een beeldscherm, zoals TV of filmpjes kijken, iets opzoeken op internet voor je huiswerk, berichtjes sturen of zittend een spel spelen op een smartphone, tablet, laptop, pc etc.*

- Minder dan een half uur per dag
- Een half uur tot 1 uur per dag
- 1 tot 2 uur per dag
- 2 tot 3 uur per dag
- 3 tot 6 uur per dag
- 6 tot 9 uur per dag
- 9 uur of langer per dag

### **Vraag L11. 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 L12. 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

## Buurt

### **Vraag L13. In mijn buurt kan ik makkelijk andere jongeren ontmoeten, samen chillen**

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

## Voeding

### **Vraag L14. Hoeveel dagen per week ontbijt je meestal?**

- (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 L15. Hoeveel dagen per week eet je fruit?**

*Voorbeelden van fruit zijn: appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen etc.*

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag L17**
- 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 L16. Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel porties eet je dan meestal per dag?**

*Voorbeelden van 1 portie fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien.*

- 1/2 portie per dag (bijvoorbeeld één mandarijn of een halve appel)
- 1 portie per dag
- 1 1/2 portie per dag
- 2 porties per dag
- 2 1/2 portie per dag
- 3 porties per dag

### **Vraag L17. Hoeveel dagen per week eet je groente?**

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

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag L19**
- 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 L18. Op de dagen dat je groente eet, hoeveel opscheplepels eet je dan meestal per dag?**

- Minder dan 1 opscheplepel per dag
- 1 opscheplepels per dag
- 2 opscheplepels per dag
- 3 opscheplepels per dag
- Meer dan 3 opscheplepels per dag

De volgende vragen gaan over **drankjes met suiker**.

**LET OP:** Light dranken (zoals cola light, Dubbelfriss light, Crystal Clear of Optimel) tellen **niet** mee.

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Icetea (green), Spa & Fruit of Dubbelfriss)
- Energiedrankjes (energy drinks, zoals Red Bull)
- Sportdrankjes (zoals AA-drink of Extran)
- Aanmaaklimonade (zoals siroop of ranja)
- Vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap, multivitaminesap of Dubbeldrank)
- Zoete melk- of yoghurt drankjes (zoals chocolademelk, milkshake, Fristi of Yogidrink)
- Koffie of thee met suiker of honing

**Vraag L19. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?**

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 32**
- 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 L20. Als je drankjes met suiker drinkt, hoeveel glazen drink je dan?**

- 1 glas per dag, of minder
- 2 glazen per dag
- 3 glazen per dag
- 4 glazen per dag
- 5 glazen per dag
- 6 glazen per dag
- Meer dan 6 glazen per dag

### **Stress en druk**

**Vraag 32. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

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

**Vraag 33. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

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

**Vraag 34. 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 35. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

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

**Vraag 36. 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 37. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

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

**Vraag 38. 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 38, vraag 39 overslaan]

**Vraag 39. 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 40. 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 41. 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 42. 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 43. 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 L24

### **Vraag 44. 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 44, vragen 45 en 47 overslaan]

**Vraag 45. 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 46. 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 46, vraag 47 overslaan]

**Vraag 47. 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 43]

**Vraag L21. Hoe oud was je toen je voor het eerst het volgende deed: alcohol drinken (minstens 1 glas)**

- Nooit gedaan
- 9 jaar of jonger
- 10 jaar
- 11 jaar
- 12 jaar
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar
- 18 jaar of ouder



**Vraag L22. 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 L23. 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 L24. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

**Roken****Vraag 48. 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 50**

**Vraag 49. 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

[Als 'Ja, een hele sigaret of meer' is geantwoord bij vraag 48]

**Vraag L25. Hoe oud was je toen je voor het eerst het volgende deed: Je eerste sigaret roken?**

- Nooit gedaan
- 9 jaar of jonger
- 10 jaar
- 11 jaar
- 12 jaar
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar
- 18 jaar of ouder

**Vraag 50. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 52

**Vraag 51. 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 52. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag L26

**Vraag 53. 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 L26. Heb je ooit lachgas (ballonnetjes) gebruikt?**

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

**Vraag L27. 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

## **Steun van anderen**

### **Vraag 54. 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 55. Ik weet wat ik wel en niet wil**

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

### **Vraag 56. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind**

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

### **Vraag 57. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil**

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

### **Vraag 58. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden**

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

### **Vraag 59. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastigvalt**

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

**Vraag 60. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil**

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

**Vraag 61. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt**

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

**Vraag 62. 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 63. 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 64. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?**

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

**Vraag 65. 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 66. 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 67. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?**

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

**Vraag 68. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?**

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

**Vraag 69. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 70. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?**

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

### **Gamen**

**Vraag 71. 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 71 dan vraag 72 t/m 78 overslaan]

**Vraag 72. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?**

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

**Vraag 73. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?**

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

**Vraag 74. 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 75. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?**

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

**Vraag 76. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?**

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

**Vraag 77. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

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

**Vraag 78. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?**

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

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

**Nogmaals heel erg bedankt!**

**We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.**

Heb je nog vragen of wil je iets bespreken met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts? Dat kan! Vraag je mentor wie dit op jouw school is. Of neem contact op met de telefonische advisering van de GGD Groningen. Zij zullen ervoor zorgen dat de verpleegkundige of arts contact met je opneemt.

Telefoonnummer: 050 367 49 91 of Whatsapp: 06 52 57 92 53

**Wil je meer weten over de onderwerpen van de vragenlijst? 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.**