

## Vragenlijst Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021\_GGD Hollands Midden

Definitieve versie 27 juli 2021

Dit is een voorbeeldvragenlijst: in digitale versie gaan alle doorverwijzingen automatisch

Ongekleurd = basisset (landelijk)

Grijs = toegevoegd door Hollands Midden

### INTRODUCTIE

Beste leerling,

Belangrijke **tips** voordat je de vragenlijst invult:

- 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.
- Dit onderzoek is vertrouwelijk. Dat betekent dat we aan jouw antwoorden geen naam of adres koppelen. Niemand weet dus wat jij invult.

**Veel succes!**

### ACHTERGROND

#### 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. Hoe oud ben je?

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

#### Vraag 4. Ben je een ... ?

- Jongen
- Meisje
- Anders

**Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?**

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

\_\_\_\_\_

[Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 5, dan vraag 6 en 7 overslaan.]

**Vraag 6. In welke provincie woon je?**

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

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

**Vraag 7. Wat is je woonplaats?**

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

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

**Vraag 7b. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf het meest?**

*Maximaal 2 aanvinken*

- Nederlandse
- Surinaamse
- Antilliaanse
- Arubaanse
- Turkse
- Marokkaanse
- Poolse
- Andere namelijk.....

**THUIS**

**Vraag 8. 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 (bijv. pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

**Vraag 8b. Hebben jullie thuis een auto?**

- Nee
- Ja

**Vraag 8c. Heb je een eigen kamer thuis?**

- Nee
- Ja

**Vraag 8d. Hoe vaak ben je het afgelopen jaar met je ouders/verzorgers op vakantie geweest?**

- Niet
- 1 keer
- 2 keer
- Meer dan 2 keer

**Vraag 8e. Hoeveel computers/laptops hebben jullie thuis?**

- Geen
- 1
- 2
- 3 of meer

**Vraag 9. 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 10. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

**LEKKER IN JE VEL**

**Vraag 11. Hoe gelukkig voel je je meestal?**



**Vraag 12. De volgende vragen gaan over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?**

*Geef op elke regel één antwoord.*

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde je je erg zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je neerslachtig en somber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 13. Hoe goed passen de volgende uitspraken bij jou?***Geef op elke regel één antwoord.*

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 14a. Hoe tevreden ben je met je leven?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel ontevreden					Heel tevreden				

**Vraag 14. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

**Vraag 15. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

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

**Vraag 16. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 12 maanden?**

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

**Vraag 17. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?***Geef op elke regel één antwoord.*

	Nooit mee- gemaakt	Heb ik mee- gemaakt	Maak ik nu mee
Overlijden van iemand in je gezin (denk aan je vader, moeder, broer of zus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verslaving aan alcohol, drugs of gokken van iemand in je gezin (niet roken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Regelmatige ruzies of geweld tussen je ouders/verzorgers</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Scheiding van je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Op basis van vraag 17 alleen bij 3e en 5e antwoord***Je geeft aan dat je zelf een ernstige lichamelijke ziekte, een beperking of een psychische ziekte hebt.**

**Vraag 17b. Gebeurt het wel eens dat je hierdoor dingen niet doet, die je wel zou willen doen (thuis, op school, in je vrije tijd)?**

- Nee
- Ja, soms
- Ja, vaak

*Op basis van vraag 17 alleen bij 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> antwoord*

Je geeft aan dat een gezinslid een ernstige lichamelijke of psychische ziekte of beperking of een verslaving heeft.

**Vraag 17c . Heb je het gevoel dat je hierdoor vaker thuis mee moet helpen dan anderen van jouw leeftijd?**

- Nee
- Ja

## BEWEGEN EN SPORT

**Vraag 18. Op hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of naar je stageplek?**

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

**Vraag 19. Op hoeveel dagen per week doe je aan sport bij een club, vereniging of sportschool?**

*Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.*

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- Meerdere dagen per week
- Elke dag

**Vraag 20. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool? Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen.**

*Lopen en fietsen naar school tellen niet mee.*

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- Meerdere dagen per week
- Elke dag

**Vraag 21. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?**

*Tel alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet bij elkaar op.*

*Denk ook aan je reistijd naar en van school of je stageplek..*

- (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

## GEWICHT

### Vraag 21b. Wat vind je van je gewicht?

- Te licht
- Normaal
- Te zwaar

### Vraag 21c. Heb je de laatste 4 weken serieus geprobeerd af te vallen?

*Je mag meer dan één antwoord aankruisen.*

- Nee
- Ja, door minder te snoepen
- Ja, door minder te eten
- Ja, door een speciaal dieet te gebruiken, een kuur (modifast, minikuur etc.) of door het gebruik van laxepillen, vermageringspillen of afslankthee
- Ja, door expres over te geven
- Ja, door extra beweging, sporten

## ONTBIJT

### Vraag 21d. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?

- (Bijna) nooit
- 1 Dag per week
- 2 Dagen per week
- 3 Dagen per week
- 4 Dagen per week
- 5 Dagen per week
- 6 Dagen per week
- Elke dag

## STRESS

### Vraag 22. Hoe vaak voel je je gestrest?

*Geef op elke regel één antwoord.*

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Ik voel me gestrest door <u>school of huiswerk</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door mijn <u>situatie thuis</u> (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>eigen problemen</u> (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest over <u>wat anderen van me vinden</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>alles wat ik moet doen</u> (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PESTEN

De volgende vragen gaan over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

### Vraag 23. 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, social media of mobiele telefoon. 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 24. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet, social media of mobiele telefoon?

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

## SEXTING

### Vraag 25. Hoe vaak heb je de laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van jezelf aan iemand anders gestuurd?

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer of vaker

## SCHOOL

### Vraag 25b. Hoe vind je het op school?

- Hartstikke leuk → Ga naar vraag 25d
- Leuk → Ga naar vraag 25d
- Gaat wel
- Niet leuk
- Vreselijk

### Vraag 25c. Waardoor vind je het niet zo leuk op school?

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- De sfeer is niet gezellig
- Mijn klas/groep is niet leuk
- Ik heb geen vrienden/vriendinnen op school
- Ik word gepest
- De docenten zijn niet aardig
- De manier van lesgeven is niet leuk
- Ik heb veel moeite met leren, vind het (te) moeilijk
- Ik vind de meeste vakken niet leuk
- Ik zie het nut er niet van in
- Ik voel me onveilig op deze school
- Er is weinig aandacht voor problemen van leerlingen
- Anders

**Vraag 25d. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven, omdat je ziek was? Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.**

\_\_ schooldagen

**Vraag 25e. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken dat er school was gespijbeld? Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.**

\_\_ uren

**Vraag 25f. Wat is voor jou de belangrijkste reden om te spijbelen?**

*Je moet alleen de belangrijkste reden aangeven, dus maar één antwoord geven!*

- Ik spijbel als ik mijn huiswerk niet af heb
- Ik spijbel als ik een proefwerk heb
- Ik spijbel als ik geen zin heb in school
- Ik spijbel als ik (veel) tussenuren heb
- Ik spijbel als ik problemen heb
- Ik spijbel niet
- Andere reden

## DE CORONAPERIODE

**Vraag 26. Wat heb je tijdens de coronaperiode meegemaakt?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik ben in quarantaine geweest
- Ik heb corona gehad
- Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona
- Ik heb in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona
- Iemand die belangrijk voor mij is, heeft corona gehad
- Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona
- Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona
- Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders
- Geen van deze antwoorden → ga naar vraag 30



[Bij vraag 27 alleen de antwoordopties tonen die bij vraag 26 zijn aangekruist]

**Vraag 27. Hieronder staan gebeurtenissen die jij hebt meegemaakt tijdens de coronaperiode. Van welke gebeurtenissen heb je nu nog last?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik heb geen last meer van deze gebeurtenissen → ga naar vraag 30
- Dat ik in quarantaine ben geweest
- Dat ik corona heb gehad
- Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

Vraag 28 alleen stellen indien meerdere items aangevinkt bij vraag 27. Bij vraag 28 alleen de antwoordopties tonen die bij vraag 27 zijn aangekruist]

**Vraag 28. Welke gebeurtenis was het meest heftig voor jou?**

*Je mag één antwoord geven.*

- Dat ik in quarantaine ben geweest
- Dat ik corona heb gehad
- Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

[Bij {{geselecteerde gebeurtenis}} het antwoord uit vraag 27 invullen, indien daar één antwoord is gegeven, of het antwoord uit vraag 28 invullen, indien bij vraag 27 meerdere antwoorden zijn gegeven].

**Vraag 29. Hieronder staan een aantal uitspraken over dingen die je kunt doen als er iets schokkends of heel naars is gebeurd. Kruis het hokje aan dat aangeeft hoe vaak dit voor jou gold in de laatste 7 dagen. Als de uitspraak helemaal niet voor kwam in die tijd, kruis je het hokje “helemaal niet” aan. Houd bij het invullen de meest heftige gebeurtenis uit de coronaperiode in gedachten ({{geselecteerde gebeurtenis}}).**

*Geef op elke regel één antwoord.*

	Helemaal niet	Zelden	Soms	Vaak
Denk je er aan zonder dat je het wilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je het uit je hoofd te zetten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vind je het moeilijk ergens met je aandacht bij te blijven of je te concentreren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komen er plotseling hele sterke gevoelens bij je op?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrik je sneller of voel je je zenuwachtiger dan voor het gebeurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blijf je uit de buurt van dingen die je eraan herinneren (bijv. plaatsen of situaties)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je er niet over te praten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zie je er plotseling beelden van in je hoofd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doen andere dingen je er steeds aan denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je er niet aan te denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je snel geïrriteerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je over-voorzichtig of op je hoede ook als er geen duidelijke reden voor is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je slaapproblemen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je hulp nodig? Dan kun je contact opnemen met MIND Young via [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl).

**Vraag 30. Wat voor invloed hebben de coronamaatregelen gehad op onderstaande onderdelen van jouw leven?** Zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitaal lesgeven en 1,5 meter afstand houden.

Geef op elke regel één antwoord.

	Heel negatief	Best wel negatief	Niet positief en niet negatief	Best wel positief	Heel positief
Je leven in het algemeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe goed je je voelt (bijv. hoe je met emoties en stress omgaat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De relatie met je familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je relatie met je vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je schoolprestaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 31. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.**

Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Tijdens de lockdown wat het in mijn buurt makkelijk om toch te sporten/bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om buiten op 1,5 meter afstand vrienden of familie te ontmoeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens de lockdown kon ik thuis een plek vinden voor mezelf als ik dat nodig had	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ALCOHOL, ROKEN, DRUGS**

**Vraag 32. 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<sup>1</sup>
- Nee → Ga naar vraag 35e

**Vraag 33. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?**

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[<sup>1</sup> Als 'Nooit' geantwoord op vraag 33b, vragen 34 en 35 (in de laatste 4 weken) overslaan]

**Vraag 34. 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 35. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 keer	2 keer	3 keer	4 t/m 10 keer	11 keer of vaker
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 35b. De keren dat je alcohol drinkt, hoe kom je dan meestal aan alcohol?**

*Je mag hier maximaal 3 antwoorden aanvinken.*

- Ik koop het zelf
- Ik geef iemand anders geld om het voor mij te kopen
- Ik pak het thuis
- Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- Ik krijg het van vrienden die jonger zijn dan 18 jaar
- Ik krijg het van vrienden van 18 jaar of ouder
- Ik krijg het van iemand anders

**Vraag 35c. Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?**

*Je mag maximaal drie antwoorden geven; als je op meer plekken alcohol drinkt, geef dan alleen de drie belangrijkste aan.*

- Thuis, alleen
- Thuis, met anderen
- Bij anderen thuis
- Op een schoolfeest
- In een disco
- In een café, bar, snackbar of op een terras
- In een restaurant
- In de sportkantine of bij een vereniging
- Op straat, in een park of ergens anders buiten (en dan niet op een terras)
- In een keet, hok of schuur
- Ergens anders

*Voor drinkers:*

**Vraag 35d. 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 weten het niet
- Ze zeggen er niets van

**Vraag 35e. Welke afspraken hebben je ouders/verzorgers met jou gemaakt over alcohol drinken?**  
*Als je ouders/verzorgers verschillende regels hebben, neem dan de regel van de ouder van wie je het meeste mag drinken*

- Geen afspraak
- Ik mag nooit alcohol drinken, bijvoorbeeld vanwege mijn geloof
- Ik mag geen alcohol drinken tot ik **16 of 17** jaar ben
- Ik mag geen alcohol drinken tot ik **18** jaar ben of ouder
- Ik mag af en toe een paar slokjes drinken
- Ik mag 1 of 2 glazen per keer drinken
- Ik mag alleen op speciale momenten drinken (bv oud en nieuw, verjaardag)
- Ik heb een andere afspraak met mijn ouders, namelijk .....

**Vraag 36. Heb je ooit gerookt?** *Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen elektronische sigaret.*

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee → Ga naar vraag 38

**Vraag 37. 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

**Vraag 38. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 39b

**Vraag 39. Op hoeveel dagen heb je wiet of hasj gebruikt?**

*Geef op elke regel één antwoord.*

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 39b. Heb je ooit één van de volgende middelen gebruikt: XTC (ecstasy, MDMA, designerdrugs), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, heroïne en/of ketamine?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 39d

**Vraag 39c. Heb je in de laatste 4 weken deze middelen gebruikt?**

- Ja
- Nee

**Vraag 39d. Heb je ooit lachgas gebruikt?**

- Ja
- Nee → Ga naar vraag 40

**Vraag 39e. Heb je in de laatste 4 weken lachgas gebruikt?**

- Ja  
 Nee

**ZORG EN HULP**

**Vraag 40. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?**

- Ja  
 Nee

**Vraag 41. Welke extra hulp of steun had je nodig tijdens de coronaperiode?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Hulp omdat ik niet lekker in mijn vel zat  
 Hulp bij lichamelijke klachten of pijn  
 Hulp thuis bij het zorgen voor zieke familieleden  
 Hulp thuis bij ruzies en problemen met mijn ouders  
 Begeleiding bij mijn schoolwerk  
 Informatie over leven in coronatijd  
 Anders, namelijk: \_\_\_\_\_  
 Ik had geen extra hulp of steun nodig

**OPKOMEN VOOR JEZELF**

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

**Vraag 42. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.**

*Geef op elke regel één antwoord.*

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens, niet oneens	Eens	Helemaal eens
Ik weet wat ik wel en niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ONGEWENST

**Vraag 42b. Heb je wel eens een seksuele ervaring met iemand gehad zonder dat je dat wilde?**  
(met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan toe)

- Ja  
 Nee  
 Deze vraag wil ik niet beantwoorden

## NARE GEDACHTEN

**Vraag 43. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?**

- Nooit → Ga naar vraag 44  
 Een enkele keer  
 Af en toe  
 Vaak  
 Heel vaak

**Vraag 43b. Heb je de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?**

- Ja  
 Nee

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

## KLACHTEN

**Vraag 44. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van de volgende klacht(en)?**  
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Buik- of maagklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hartkloppingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duizeligheid of licht in het hoofd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overgevoeligheid voor licht of geluid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spier- of gewrichtsklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoesten of keelklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prikkelbaar of irritatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geheugen- of concentratieproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaapproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moeheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SOCIAL MEDIA EN GAMEN

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met social media.

Met social media bedoelen we bijvoorbeeld Instagram, WhatsApp, Snapchat, TikTok en YouTube.

### Vraag 45. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De volgende vraag gaat over gamen. Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op een smartphone, tablet, laptop, pc of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

### Vraag 46. Hoe vaak speel je games?

- (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 44 dan vraag 45 overslaan]

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met gamen.

### Vraag 47. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## VRIENDEN

**Vraag 48. Je kunt je vrienden op verschillen plaatsen ontmoeten. Waar zie jij/spreek jij je vrienden meestal? Je mag meerdere antwoorden geven**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bij mij thuis                 | <input type="checkbox"/> In een snackbar of eettent |
| <input type="checkbox"/> Bij vrienden thuis            | <input type="checkbox"/> In een café of discotheek  |
| <input type="checkbox"/> Op school                     | <input type="checkbox"/> Bij de sportvereniging     |
| <input type="checkbox"/> Op straat in mijn eigen buurt | <input type="checkbox"/> Via sociale media          |
| <input type="checkbox"/> Op straat ergens anders       | <input type="checkbox"/> Via online gamen           |
| <input type="checkbox"/> In een buurtcentrum           | <input type="checkbox"/> Ergens anders              |
| <input type="checkbox"/> In een winkelcentrum          |   |

## VERENIGINGEN

**Vraag 49. Hieronder staat een lijst met verenigingen en organisaties. Wil je aangeven bij welke van de verenigingen of organisaties je lid bent?**

*Je mag meerdere antwoorden aankruisen*

- Sportvereniging
- Vereniging voor creatieve activiteiten zoals zang, muziek, toneel, tekenen/schilderen, fotografie
- Organisatie op het gebied van natuur, milieu of politiek
- Jeugdvereniging (bijv. Scouting)
- Vereniging, club of organisatie van kerk of moskee
- Ander soort vereniging of organisatie
- Geen lid van vereniging of organisatie

## TOT SLOT

**Je bent nu klaar met het invullen van de vragenlijst. Heel erg bedankt!**

**Klik nog éénmaal door om je antwoorden definitief op te slaan en de vragenlijst af te ronden.**

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

**Wil je daar wat meer over weten? Kijk dan op de sites hieronder:**

[JouwGGD.nl](http://JouwGGD.nl)

Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen, zoals gezondheid, relaties, je lichaam en meer. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14-22 uur en in het weekend van 18-20 uur.

[Website van het NJI](#)

Voor antwoorden op allerlei (corona)vragen en tips.

[Jongerenhulp online](#)

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten (hoe groot of klein je probleem ook is): snel, anoniem en gratis hulp.

[Kindertelefoon](#)

Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat) voor als je ergens over wil praten, gratis en vertrouwelijk. Elke dag bereikbaar tussen 11 en 21 uur.

[MIND](#)

Voor hulp bij psychische problemen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.

[Sense](#)

Voor al je vragen over seksualiteit.

**Wil je met iemand praten?**

Bel voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige naar 088 – 254 2384 of mail naar [cjg-bericht@ggdhm.nl](mailto:cjg-bericht@ggdhm.nl).

Of kijk op de website van GGD Hollands Midden [www.ggdhm.nl/jongeren](http://www.ggdhm.nl/jongeren) voor meer info.

Je gegevens zijn verzonden. Nogmaals bedankt voor het invullen van de vragenlijst!

**Je kunt nu dit scherm afsluiten.**