

VSO Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoi!

Fijn dat je meedoet aan dit onderzoek.

Voordat je begint met invullen:

- Het invullen van de vragenlijst is vrijwillig. Wanneer je geen antwoord wilt geven, mag je een vraag overslaan.
- Er zijn geen foute antwoorden.
- Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.
- We slaan je antwoorden meteen op. Ook als je niet tot het einde van de vragen komt.
- Wil je je antwoord weghalen? Klik dan op de knop 'terug'. Klik nog een keer op je antwoord, en het verdwijnt.
- Niemand komt te weten wat jij invult. Ook niet je leraren, ouders en vrienden. Wil je meer informatie hoe wij omgaan met jouw gegevens? Kijk dan op onze website.

Veel succes!

Achtergrondvragen

Vraag 1. Ben je een... ?

- Jongen
- Meisje
- Anders

Vraag 2. Hoe oud ben je?

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

Thuis

Vraag 3. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- Bij allebei mijn ouders
- Bij een van mijn ouders
- Bij een woongroep
- Bij anderen (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 4. 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

Vraag 5. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?

- Nooit of soms
- Meestal of altijd

Vraag 6. Hebben je ouder(s)/verzorger(s) duidelijke regels over wat je wel en niet mag doen?

- Meestal wel
- Soms wel, soms niet
- Meestal niet

Vraag 7. Brengen je ouder(s)/verzorger(s) veel tijd met je door?

- Meestal wel
- Soms wel, soms niet

Meestal niet

Gezondheid

Vraag 8. Hoe vind je je gezondheid meestal?






- Goed
- Gaat wel
- Slecht

Vraag 9. Hoe goed slaap je over het algemeen?

- Wel goed
- Niet goed

Lekker in je vel

Vraag 10. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- 
- 
- 
- 
- 

Vraag 11. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 12. Voelde je je erg zenuwachtig, in de laatste 4 weken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 13. Voelde je je kalm en rustig, in de laatste 4 weken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 14. Voelde je je somber, in de laatste 4 weken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 15. Was je zo verdrietig dat niets je kon opvrolijken, in de laatste 4 weken?

- Bijna nooit of nooit

- Soms
- Bijna altijd of altijd

School/ vrienden en vriendinnen

Vraag 16 Vind je dat je genoeg vrienden/vriendinnen hebt?

- Ja
- Nee
- Gaat wel

Vraag 17. Hoe vind je het op school?

- Leuk
- Gaat wel
- Niet leuk

Vraag 18. Waarom is het niet leuk op school?

- Mijn klas/groep is niet leuk
- Ik heb geen vrienden/vriendinnen op school
- Ik word gepest
- Ik voel me onveilig op school
- De manier van lesgeven is niet leuk
- Iets anders

Bewegen en sport

Vraag 19. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school?

Naar stage telt ook mee.

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen

Vraag 20. Hoeveel dagen per week sport je bij een club, vereniging of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 21. Hoeveel dagen per week sport of beweeg je op een andere manier in je vrije tijd?

Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zelf gaan zwemmen, kranten bezorgen.

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vrije tijd

Vraag 22. Hoeveel dagen per week doe je aan andere activiteiten bij een club of vereniging buiten school?

Zoals scouting, muziek maken, toneelspelen, tekenen, of schilderen. Sporten telt hier niet mee.

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

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 23. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Nooit
- Een paar keer per maand
- Elke 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 24. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Nooit
- Een paar keer per maand
- Elke week

Sexting

Vraag 25. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond doorgestuurd?

Bijvoorbeeld via internet of social media.

- Ja
- Nee

Vraag 26. Vond je dat oké?

- Nee
- Ja

Alcohol

Vraag 27. Heb je ooit alcohol gedronken?

Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee

Vraag 28. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee

- Ja
- Nee

Vraag 29. Heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER glazen, blikjes of flesjes alcohol gedronken op 1 dag?

Alcoholvrij (zoals Radler 0,0%) telt niet mee

- Ja
- Nee

Vraag 30. Hoe kom je meestal aan alcohol? Je mag meer dan één antwoord geven

- Ik koop het ZELF
- Ik vraag anderen het voor mij te kopen
- Ik krijg het van een vriend(in) of kennis
- Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- Ik krijg het van andere volwassenen

Vraag 31. Hoeveel van je vrienden of vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommige
- De meeste of alle
- Weet ik niet

Vraag 32. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- Ze vinden het goed
- Het maakt ze niet uit
- Ze vinden het niet goed
- Ik weet het niet

Roken

Vraag 33. 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

Hoe vaak rook je?

Ik rook niet meer

Ik rook, maar niet elke dag

Ik rook elke dag

Vraag 35. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

Ja

Nee

Vraag 36. Hoe vaak vape je?

Ik vape niet meer

Ik vape, maar niet elke dag

Ik vape elke dag

Drugs

Vraag 37. Heb je ooit geblowd? Met blowen bedoelen we wiet of hasj roken

Ja, korter dan 4 weken geleden

Ja, langer dan 4 weken geleden

Nee, nooit

Ik weet niet wat dat is

Vraag 38. Het je ooit andere drugs gebruikt zoals: XTC, cocaïne, paddo's, lachgas?

Ja, korter dan 4 weken geleden

Ja, langer dan 4 weken geleden

Nee, nooit

Ik weet niet wat dat is

Steun van anderen

Vraag 39. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kan?

Ja

Nee

Gamen

Vraag 40. Hoe vaak game je?

Games zijn alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

Bijna nooit of nooit

1, 2 of 3 dagen per week

4 of meer dagen per week

Vraag 41. Hoeveel uur per dag game je?

- 1 uur of minder per dag
- 2 uur per dag
- 3 uur per dag
- 4 uur per dag
- 5 uur per dag
- 6 uur per dag
- 7 uur per dag
- 8 uur per dag
- 9 uur per dag
- 10 uur of meer per dag

Vraag 42. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 43. Hoe vaak zeggen anderen (zoals ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 44. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (zoals vrienden of ouders)?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 45. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 46. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 47. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 48. Hoe vaak slaap je niet genoeg door het gamen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Eten en drinken

Vraag 49. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 50. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 51. Op hoeveel dagen per week eet je groente?



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen

- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 52. Op hoeveel dagen per week drink je minimaal 1 glas water?

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 53. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Vraag 54. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?

LET OP: Sportdrankjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen niet mee.



- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen

- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Stress en druk

Vraag 55. Hoe vaak heb je stress door school of huiswerk?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 56. Hoe vaak heb je stress door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 57. Hoe vaak heb je stress door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 58. Hoe vaak heb je stress over wat anderen van je vinden?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 59. Hoe vaak heb je stress door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje of sporten)

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Social media

Vraag 60. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 61. Hoe vaak zeggen anderen (zoals ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 62. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (zoals vrienden of ouders)?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 63. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 64. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 65. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Vraag 66. Hoe vaak slaap je niet genoeg door social media?

- Bijna nooit of nooit
- Soms
- Bijna altijd of altijd

Beste leerling,

Je hebt de vragenlijst ingevuld.

Heel erg bedankt!

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

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

JouwGGD.nl

Hier staan filmpjes en tips voor jongeren over veel onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, alcohol en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten. Dat kan elke werkdag van 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

MIND

Zit je niet lekker in je vel? Maak je je zorgen om iemand? Heb je problemen met anderen? Dan kun je hier terecht via telefoon, chat, WhatsApp en mail. Op www.mindkorrelatie.nl.

Sense

Heb je vragen over seks? Kijk op de website www.sense.info

Helpwanted

Heb je vervelende ervaringen online gehad? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted.nl via 020-2615275. Je kunt ook chatten op de website.

Kindertelefoon

Wil je ergens over praten of chatten? Bel dan 0800-0432. Of via chat op www.kindertelefoon.nl. Het is gratis en vertrouwelijk. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

Jongerenhulp online

Zit je ergens mee? Of wil je gewoon je hart luchten? Bij www.jongerenhulponline.nl vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis kunnen helpen. Via de chat, telefoon of email.