



Gemeente Utrecht

## **INKIJKEXEMPLAAR vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd voortgezet onderwijs klas 2 en 4 2019**

**LET OP!** Dit is een papieren versie van de digitale vragenlijst die jongeren invullen. In de digitale vragenlijst worden vragen die niet van toepassing zijn voor de betreffende jongere automatisch overgeslagen. Deze vragen zijn dan ook niet zichtbaar voor de jongere.

In deze papieren versie wordt dat aangegeven met -> ga naar..... Bijvoorbeeld: als de jongere bij vraag 31 aangeeft (bijna) nooit drankjes met suiker te drinken, is de eerstvolgende vraag die de jongere in de digitale vragenlijst te zien krijgt vraag 33.



## **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 beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Dit onderzoek is vertrouwelijk. Dat betekent dat aan jouw antwoorden geen naam of adres gekoppeld kan worden. Niemand komt dus te weten wat jij hebt ingevuld.

**Veel succes!**

### **Vraag 1. Hoe vul je deze vragenlijst in?**

*Je mag één antwoord geven.*

- Op een pc of laptop
- Op een tablet
- Op een smartphone
- Op papier

### **Vraag 2. In welke klas/leerjaar zit je?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

### **Vraag 3. 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 4. Hoe oud ben je?**

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



**Vraag 5. Ben je een jongen of een meisje?**

- Jongen
- Meisje

**Vraag 6. 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 6, dan vraag 7 overslaan.]

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

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

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

**Vraag 8. In welk land ben je geboren?**

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk \_\_\_\_\_

**Vraag 9. In welk land is je moeder geboren?**

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk \_\_\_\_\_

**Vraag 10. In welk land is je vader geboren?**

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk \_\_\_\_\_



De volgende vragen gaan over hoe het bij jou thuis is.

**Vraag 11. 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
- Bij anderen (bijv. pleegouders, andere familie, internaat)
- Ik woon op mezelf

**Vraag 12. 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

**Vraag 13. Beantwoord de volgende vragen voor de ouder(s)/verzorger(s) bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.**

*Kruis op iedere regel één vakje aan.*

	Nooit	Soms	Meestal	Altijd
Voel je je thuis gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je het gevoel dat je ouders je begrijpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun je met je ouders praten als je ergens mee zit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geven je ouders je een compliment als je iets goed doet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je niet thuis bent, weten je ouders dan waar je bent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



De volgende vragen gaan over gezondheid en welbevinden.

**Vraag 14. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

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

**Vraag 15. Hoe gelukkig voel je je meestal?**



**Vraag 16. De volgende vragen gaan over jou en je gedrag in de laatste 6 maanden. Geef aan of de uitspraken voor jou 'niet waar zijn' of 'een beetje waar zijn' of 'zeker waar zijn'.**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Niet waar	Een beetje waar	Zeker waar
Ik probeer aardig te zijn tegen anderen. Ik houd rekening met hun gevoelens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben rusteloos, ik kan niet lang stil zitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn, of ik ben misselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik deel makkelijk met anderen (zoals eten, drinken of pennen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word erg boos en ben vaak driftig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben nogal op mijzelf. Ik ben liever alleen dan met anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe meestal wat me wordt opgedragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pieker veel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik help iemand die zich heeft bezeerd, van streek is of zich ziek voelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zit constant te wiebelen of te friemelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb minstens één goede vriend of vriendin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vecht vaak. Het lukt mij andere mensen te laten doen wat ik wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Vervolgvraag 16.**

	Niet waar	Een beetje waar	Zeker waar
Ik ben vaak ongelukkig, in tranen of zit in de put	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere jongeren van mijn leeftijd vinden mij over het algemeen aardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel afgeleid, ik vind het moeilijk om me te concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben zenuwachtig in nieuwe situaties. Ik verlies makkelijk mijn zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben aardig tegen jongere kinderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word er vaak van beschuldigd dat ik lieg of bedrieg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere kinderen of jongeren pesten of treiteren mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bied anderen vaak aan hen te helpen (ouders, docenten, kinderen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik denk na voor ik iets doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik neem dingen weg die niet van mij zijn thuis, op school of op andere plaatsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan beter met volwassenen opschieten dan met jongeren van mijn leeftijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben voor heel veel dingen bang, ik ben snel angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak af waar ik mee bezig ben. Ik kan mijn aandacht er goed bij houden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

**Vraag 17. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens
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"/>



**Vervolgvraag 17.**

	Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens
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"/>

**Vraag 18. Hoe vaak voel je je gestrest?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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 <u>mijn bijbaan</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 <i>zorgen, problemen of ruzies thuis</i> )	<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 <i>mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden</i> )	<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>sociale media</u> (de <i>druk om leuke dingen te posten, mijzelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen</i> )	<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"/>

[Doorverwijzing: indien overal 'nooit' bij vraag 18 dan door naar vraag 21 (19 en 20 overslaan)]



**Vraag 19. Praat je met anderen over de stress die je voelt?**

- Nooit -> ga naar vraag 21
- Bijna nooit -> ga naar vraag 21
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

**Vraag 20. Met wie praat je hierover? Je mag meerdere antwoorden geven.**

- Met mijn ouder(s)
- Met broers of zussen
- Met vrienden/vriendinnen
- Met iemand van school (bijvoorbeeld docent, mentor, leerlingbegeleider)
- Met een huisarts, psycholoog, coach of andere hulpverlener
- Met iemand anders

**Vraag 21. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	Nooit mee- gemaakt	Heb ik mee- gemaakt	Maak ik nu mee
Overlijden van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<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"/>
Scheiding van je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemen met werk of werkloosheid van (één van) je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





**Vraag 22. Naar wie ga je toe als je problemen hebt of ergens mee zit?**

*Je mag meerdere antwoorden geven*

- Mijn ouder(s) of verzorgers(s)
- Mijn broer of zus
- Andere familieleden
- Mijn vriend / vriendin
- Vrienden of bekenden
- Een docent, mentor of leerlingbegeleider
- De jeugdarts of jeugdverpleegkundige
- De schoolmaatschappelijk werker of vertrouwenspersoon op school
- Trainer of clubleider
- Jongerenwerker
- Groepsleider (schippersinternaat, tehuis)
- Iemand anders
- Ik weet niet naar wie ik dan toe zou kunnen gaan

Vragen over leefstijl.

**Vraag 23. 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 24. 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 25. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool? Lopen en fietsen naar school tellen niet mee.**

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

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

**Vraag 26. 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

**Vraag 27. Hoeveel uur per dag kijk jij buiten schooltijd naar een beeldscherm?**

*LET OP: we bedoelen alle activiteiten die je zittend of liggend doet op je smartphone, tablet, laptop of pc. Denk aan filmpjes kijken, appen, instagrammen, spel spelen of informatie zoeken.*

- 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 28. 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



**Vraag 29. Op hoeveel dagen per week eet je fruit?**

- (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 30. Op hoeveel dagen per week drink je water (minimaal een glas)?**

- (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

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

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

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Ice tea (green), Spa & Fruit of Dubbelfris)
- Energiedrankjes (energy drinks, zoals Red Bull)
- Sportdrankjes (zoals AA-drank 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 31. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?**

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 33**
- 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 32. 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

**Vraag 33. Op hoeveel dagen per week drink je energiedrankjes (energy drinks)?**

*Zoals Red Bull, Bullit, Rockstar, Golden Power of Monster.*

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

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 35**
- 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 34. Als je energiedrankjes (energy drinks) drinkt, hoeveel blikjes drink je dan?**

- 1 blikje per dag
- 2 blikjes per dag
- 3 blikjes per dag
- 4 blikjes per dag
- 5 blikjes per dag
- 6 blikjes per dag
- Meer dan 6 blikjes per dag

**Vraag 35. 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 42**



**Vraag 36. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[<sup>1</sup> Als 'nooit' geantwoord op vraag 36b, vragen 37 en 38b (in de laatste 4 weken) overslaan.]

**Vraag 37. 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 38. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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 39. Waar drink je meestal alcohol?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Thuis
- Bij vrienden
- Café, disco, restaurant
- Bij een concert of festival
- Kermis
- Op een schoolfeest/schoolreis/excursie met school
- In de sportkantine of bij een vereniging
- Op straat, in een park of een andere plek buiten
- In een keet, hok of schuur
- Ergens anders



**Vraag 40. 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 41. Hoe oud was je toen je voor het eerst alcohol hebt gedronken?**

\_\_\_\_\_ jaar

**Vraag 42. 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 44**

**Vraag 43. 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 44. Heb je ooit een elektronische sigaret gebruikt (e-sigaret, shisha-pen, e-hookha, e-smoker, flavor vape)?**

- Ja, vaker dan 1 keer
- Ja, 1 keer **Ga naar vraag 46**
- Nee, nooit **Ga naar vraag 46**
- Ik weet niet wat dat is **Ga naar vraag 46**

**Vraag 45. Hoe vaak gebruik je nu een elektronische sigaret?**

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik gebruik geen elektronische sigaret

**Vraag 46. Heb je ooit waterpijp gerookt?**

- Ja
- Nee **Ga naar vraag 48**



**Vraag 47. Op hoeveel dagen heb je waterpijp gerookt?**

*Kruis op iedere regel één vakje aan.*

	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 48. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- Ja  
 Nee **Ga naar vraag 50**

**Vraag 49. Op hoeveel dagen heb je wiet of hasj gebruikt?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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 50. Heb je ooit lachgas gebruikt?**

- Ja  
 Nee **Ga naar vraag 52**

**Vraag 51. Op hoeveel dagen heb je lachgas gebruikt?**

*Kruis op iedere regel één vakje aan.*

	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"/>



De volgende vragen gaan over school.

**Vraag 52. Hoe vind je het op school?**

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

**Vraag 53. 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 54. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken dat er school was gespijeld?** *Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

\_\_\_\_\_ uren

**Vraag 55. Kun je met iemand op school (bijvoorbeeld docent, mentor, vertrouwenspersoon) praten als je ergens mee zit?**

- Ja
- Nee

**Vraag 56. Veel scholen besteden aandacht aan gezondheid. Bijvoorbeeld door in de lessen aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl, door een gezond aanbod in schoolkantine, door regels over pesten, enzovoort. Vind jij jouw school gezond genoeg?**

**Waar zou jouw school meer aandacht aan moeten besteden?**

*Geef maximaal 3 antwoorden.*

- Niets, mijn school besteedt genoeg aandacht aan gezondheid
- Gezond eten en drinken
- Bewegen en sport
- Roken, alcohol, drugs
- Relaties en seksualiteit
- Sociale media en mediawijsheid
- Pesten, discriminatie, agressief gedrag
- Omgaan met stress, mindfulness, meditatie
- Hygiëne (schoon) en ventilatie (frisse lucht)
- Hulp voor leerlingen met problemen
- Iets anders





De volgende vragen gaan over pesten. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten. Met pesten wordt hier bedoeld dat een persoon door anderen wordt getreiterd op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt.

**Vraag 57. 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

**Vraag 58. Hoe vaak heb je de laatste 3 maanden zelf een andere leerling op school gepest?**

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

De volgende vragen gaan 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 59. 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

**Vraag 60. Hoe vaak heb je de laatste 3 maanden zelf een ander 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



**Vraag 61. 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

**Vraag 62. Heeft iemand wel eens tegen jouw zin een naaktfoto of seksfilmpje van jou verspreid (bijvoorbeeld via internet of social media)?**

- Ja
- Nee

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met social media.

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

**Vraag 63. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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, Mac of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

**Vraag 64. Hoe vaak speel je games?**

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 66**
- 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

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met gamen.

**Vraag 65. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?**

*Kruis op elke regel één vakje aan.*

	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"/>

Vragen over omgaan met elkaar.

**Vraag 66. Voelde jij je de laatste 12 maanden wel eens gediscrimineerd? Dat iemand je ongelijk behandelde, bijvoorbeeld vanwege je geloof, handicap, seksuele voorkeur of huidskleur?**

- Nee, nooit
- Ja, één keer
- Ja, soms
- Ja, vaak



**Vraag 67. Hieronder staan een aantal uitspaken over jezelf en je relaties. Geef voor iedere uitspraak aan hoe juist ze voor jou is.**

	Helemaal onjuist	Eerder onjuist	Niet juist, niet onjuist	Eerder juist	Helemaal juist
1. Ik heb het gevoel dat ik goed kan opschieten met de mensen in mijn omgeving	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik mis gezelschap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik voel me niet alleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik heb met niemand meer een sterke band	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik heb het gevoel dat niemand met mij wil omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik voel me afgezonderd van anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vraag 68. Waar voel jij je wel eens onveilig?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- Ik voel me nooit onveilig
- Op straat in mijn eigen woonbuurt
- Op straat buiten mijn eigen woonbuurt
- In het winkelcentrum
- Thuis
- Op school
- Tijdens het uitgaan
- In de trein, tram, bus, metro
- Op het station (trein, bus, metro)
- Bij sportaccommodaties (sporthal, sportveld, zwembad, stadion etc.)
- Ergens anders

De volgende vragen gaan over relaties en gamenualiteit.

**Vraag 69. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?**

- Ja
- Nee, nooit **Ga naar vraag 72**



**Vraag 70. Heb je ooit seksuele gemeenschap gehad (sommigen noemen het ook "seks hebben", "het doen" of "met elkaar naar bed gaan")?**

- Ja
- Nee, nooit **Ga naar vraag 72**

**Vraag 71. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?**

- Ja, altijd
- Nee, niet altijd
- Nee, nooit
- Ik weet het niet meer

**Vraag 72. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?**

- Normaal
- Een beetje raar
- Erg raar
- Verkeerd

**Vraag 73. Als een leerling op jouw school lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of interseksueel (LHBTi) is, denk je dan dat deze leerling dat op school eerlijk kan vertellen?**

- Ja, tegen iedereen op school
- Ja, alleen tegen zijn of haar vrienden
- Nee
- Dat weet ik niet

De laatste vier vragen gaan over vrijetijdsbesteding.

**Vraag 74. Hieronder staat een aantal verenigingen en organisaties. Wil je aankruisen of je ergens lid van bent of er lessen of een cursus volgt?**

*Je mag meer dan één antwoord geven*

- Sportclub, sportvereniging of sportschool
- Vereniging voor creatieve hobby's zoals muziek(school), zang, toneel, tekenen/schilderen, keramiek, fotografie
- Ander soort vereniging of organisatie
- Geen lid van vereniging of organisatie

**Vraag 75. Hoe vaak per week spreek je buiten af met andere jongeren? (denk hierbij aan de laatste 4 weken)**

- Minder dan 1 keer per week
- 1-2 keer per week
- 3-5 keer per week
- 5 keer of meer



Gemeente Utrecht

**Vraag 76. Als je buiten afspreekt met andere jongeren, naar wat voor plek ga je dan?**

*Je mag maximaal 3 antwoorden geven.*

- Sportveld
- Skatebaan
- Winkelcentrum
- Hangplek
- Park
- Plein
- Bankje ergens
- Ergens op straat
- Ergens anders

**Vraag 77. Ben je tevreden over deze plek(ken) buiten?**

Geef een rapportcijfer, 1 = zeer ontevreden, 10 = zeer tevreden

\_\_\_\_\_

Dit is het einde van de vragenlijst.

**Bedankt** voor het invullen van de vragenlijst!

Informatie over je gezondheid, leefstijl, gevoel, relaties en andere zaken die belangrijk zijn voor jongeren vind je op [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl). [Op deze site kun je ook vragen stellen via chat of mail.](#)