

Basisvragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2015

Versie 1 september 2015 - DEF

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. 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
- 18 jaar of ouder

Vraag 4. Ben je een jongen of een meisje?

- Jongen
- Meisje

Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van de postcode van het adres waar je woont?

Vraag 6. In welk land ben je geboren?

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk [in opklapscherm keuze uit alle landen]

Vraag 7. In welk land is je moeder geboren?

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk [in opklapscherm keuze uit alle landen]

Vraag 8. In welk land is je vader geboren?

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- Duitsland
- België
- Indonesië
- Ander land, namelijk [in opklapscherm keuze uit alle landen]

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
- 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 10. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Vraag 11. Wil je alsjeblieft bij iedere vraag een kruisje zetten in het vakje voor "Niet waar", "Een beetje waar" of "Zeker waar". Het is belangrijk dat je alle vragen zo goed mogelijk beantwoordt, ook als je niet helemaal zeker bent of als je de vraag raar vindt.

Wil je alsjeblieft bij je antwoorden denken hoe dat bij jou de laatste 6 maanden is geweest.

	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 (snoep, speelgoed, potloden, etc.)	<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 speel meestal alleen of bemoei mij niet 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"/>
Ik ben vaak ongelukkig, in de put of in tranen	<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 vaak anderen aan hen te helpen (ouders, leerkrachten, 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 12. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.

Kruis op iedere 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"/>
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"/>

BEWEGEN

Vraag 13. 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 14. Op hoeveel dagen per week doe je aan sport bij een club, vereniging of sportschool?

Bijvoorbeeld: fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen etc.

- Ik sport niet bij een club, vereniging of sportschool
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- Meerdere dagen per week
- Elke dag

Vraag 15. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool?

Bijvoorbeeld: voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen etc. (lopen en fietsen naar school niet meetellen).

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

We willen graag weten op hoeveel dagen per week je minstens 1 uur sport of beweegt.

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

Bijvoorbeeld: op maandag fiets je 15 minuten naar school, je hebt 50 minuten schoolgym, je fietst 15 minuten terug naar huis en 's avonds ga je 20 minuten hardlopen: op die dag heb je minstens 1 uur bewogen.

Doe dit voor alle dagen per week.

Vraag 16. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?

- (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

VOEDING

Vraag 17. 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 18. 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 19. Op hoeveel dagen per week eet je groente?

- (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

ROKEN

De volgende vragen gaan over roken. Hiermee bedoelen we sigaretten en sjek, geen elektronische sigaret.

Vraag 20. Heb je ooit gerookt?

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee **Ga naar vraag 22**

Vraag 21. 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

ALCOHOLGEBRUIK

Vraag 22. Heb je ooit alcohol gedronken?

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee **Ga naar vraag 26**

Vraag 23. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 t/m 19 dagen	20 t/m 29 dagen	30 dagen of meer
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 24. 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 25. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

Kruis op iedere 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"/>

MIDDELENGEBRUIK

Vraag 26. Heb je ooit wiet (marihuana) of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee **Ga naar vraag 28**

Vraag 27. Op hoeveel dagen heb je wiet (marihuana) of hasj gebruikt?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 t/m 19 dagen	20 t/m 29 dagen	30 dagen of meer
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 28. Heb je ooit één van de volgende middelen gebruikt: XTC (ecstasy, MDMA), cocaine, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, heroïne en/of lachgas?

- Ja
- Nee **Ga naar vraag 30**

Vraag 29. Welke van de volgende middelen heb je gebruikt?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Niet gebruikt	In de laatste 4 weken gebruikt	Wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden
XTC (ecstasy, MDMA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocaïne (coke of wit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paddo's (hallucinogene paddenstoeltjes of magic mushrooms)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amfetamine (uppers, pep of speed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lachgas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCHOOL

Vraag 30. 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 31. Hoeveel uren heb je de laatste 4 weken dat er school was gespijeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

___ uren

PESTEN

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 32. 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 33. 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 of mobiele telefoon. Het gaat om pesten op een manier die de ander echt niet leuk vindt. Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden via de telefoon
- iemand bedreigen, bijvoorbeeld in een tweet
- gemene roddels over iemand verspreiden op internet
- vervelende foto's of filmpjes van iemand op internet zetten, bijvoorbeeld op YouTube

Vraag 34. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet 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 35. Hoe vaak heb je de laatste 3 maanden zelf een ander gepest via internet 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

SOCIALE MEDIA

De volgende vraag gaat over sociale media. Met sociale media bedoelen we bijvoorbeeld:

- Berichten via smartphone, tablet, laptop of pc (zoals Whatsapp, Snapchat)
- Sociale netwerken (zoals Facebook, Twitter)
- Forums (zoals Fok.nl, Tweakers.net)

Vraag 36. Hoe vaak ben je actief op sociale media?

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 38**
- 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 sociale media.

Vraag 37. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met sociale 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 sociale media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak gebruik je liever sociale 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 sociale 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 sociale media te gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je sociale 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 sociale media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GAMEN

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, Wii, Xbox).

Vraag 38. Hoe vaak speel je games?

- (Bijna) nooit **Ga naar vraag 40**
- 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 39. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Nooit	Zelden	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 tijd zou moeten besteden aan 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 om te gaan 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 gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEKSUALITEIT

Vraag 40. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?

- Ja
- Nee, nooit **Ga naar vraag 43**

Vraag 41. Heb je ooit geslachtsgemeenschap gehad?

POP UP: *Sommigen noemen dit 'seks hebben' of 'neuken'.*

- Ja, regelmatig
- Ja, een paar keer
- Ja, 1 keer
- Nee, nooit **Ga naar vraag 43**

Vraag 42. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je geslachtsgemeenschap had?

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

Dit is het einde van de vragenlijst.

Vraag 43. Hoe heb je deze vragenlijst ingevuld?

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst!