

Vragenlijst GGD Zaanstreek-Waterland, Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Versie 9 juli 2021

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!

Achtergrondvragen

Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?

- [1] 1
[2] 2
[3] 3
[4] 4
[5] 5
[6] 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?

- [1] 12 jaar of jonger
[2] 13 jaar
[3] 14 jaar
[4] 15 jaar
[5] 16 jaar
[6] 17 jaar of ouder

Vraag 4. Ben je een ... ?

- [1] Jongen
[2] Meisje
[3] 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 op vraag 5, dan vraag 6 en 7 overslaan.

Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 5 die **niet** horen bij de postcodes van de gemeenten Amsterdam, Amstelveen, Aalsmeer, Diemen, Ouder-Amstel, Uithoorn en Weesp, dan vraag 5a overslaan]

Vraag 5a. Wat zijn de 2 letters van je postcode?

Vul de letters in die horen bij de postcode die je bij de vorige vraag hebt ingevuld.

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 per provincie]

Vraag 7a. In welk land ben je geboren?

- [1] Nederland
- [2] Marokko
- [3] Turkije
- [4] Suriname
- [5] (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- [6] Duitsland
- [7] België
- [8] Indonesië
- [9] Ander land, namelijk _____

Vraag 7b. In welk land is je moeder geboren?

Heb je twee vaders? Vul dan hier het geboorteland van één van je vaders in.

- [1] Nederland
- [2] Marokko
- [3] Turkije
- [4] Suriname
- [5] (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- [6] Duitsland
- [7] België
- [8] Indonesië
- [9] Ander land, namelijk _____

Vraag 7c. In welk land is je vader geboren?

Heb je twee moeders? Vul dan hier het geboorteland van je andere moeder in.

- [1] Nederland
- [2] Marokko
- [3] Turkije
- [4] Suriname

- [5] (Voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba
- [6] Duitsland
- [7] België
- [8] Indonesië
- [9] Ander land, namelijk _____

Thuis

Vraag 8. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- [1] Bij mijn ouders samen
- [2] Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
- [3] Bij mijn moeder en haar partner
- [4] Bij mijn vader en zijn partner
- [5] Alleen bij mijn moeder
- [6] Alleen bij mijn vader
- [7] Anders (bijv. pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 9. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?

Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.

- [1] Nee, geen enkele moeite
- [2] Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- [3] Ja, enige moeite
- [4] Ja, grote moeite

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

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Soms	Meestal	Altijd
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"/>

Gezondheid

Vraag 10. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- [1] Zeer goed
- [2] Goed
- [3] Gaat wel
- [4] Slecht
- [5] Zeer slecht

1. Heb je het afgelopen jaar last gehad van astma of bronchitis?

- Nee 0
- Ja, NIET door arts vastgesteld 1
- Ja, wel door arts vastgesteld 2

Vraag . Hoe goed slaap je over het algemeen?

- Heel goed 1
- Redelijk goed 2
- Niet zo goed 3
- Helemaal niet goed 4

Vraag . Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?

- (Bijna) nooit 1
- Een paar keer per maand 2
- Een paar keer per week 3
- (Bijna) elke dag 4

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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
	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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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 14. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]	[8]	[9]	[10]
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?

- [1] Nooit
- [2] Bijna nooit
- [3] Soms
- [4] Vaak
- [5] (Bijna) Altijd

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

- [1] Nooit
- [2] Bijna nooit
- [3] Soms
- [4] Vaak
- [5] (Bijna) Altijd

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

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

Vraag

Veel scholen geven aandacht aan gezondheid. Bijvoorbeeld door in de lessen aandacht te geven aan een gezonde leefstijl, door een gezond aanbod in de kantine, 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 geeft 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

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

- Hartstikke leuk 1
- Leuk 2
- Gaat wel 3
- Niet leuk 4
- Vreselijk 5

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

- Ja 1
- Nee 2

Vraag 17. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?

Geef op elke regel één antwoord.

	[1]	[2]	[3]
	Nooit meegemaakt	Heb ik meegemaakt	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"/>
Scheiding van je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmatige ruzies of geweld tussen je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewegen en sport

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

- [1] (Bijna) nooit
- [2] 1 dag per week
- [3] 2 dagen per week
- [4] 3 dagen per week
- [5] 4 dagen per week
- [6] 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.

- [1] (Bijna) nooit
- [2] Minder dan 1 dag per week
- [3] 1 dag per week
- [4] Meerdere dagen per week
- [5] 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.

- [1] (Bijna) nooit
- [2] Minder dan 1 dag per week
- [3] 1 dag per week
- [4] Meerdere dagen per week
- [5] 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..

- [1] (Bijna) nooit
- [2] 1 dag per week
- [3] 2 dagen per week
- [4] 3 dagen per week
- [5] 4 dagen per week
- [6] 5 dagen per week
- [7] 6 dagen per week
- [8] Elke dag

Vraag <> Op hoeveel dagen per week eet je fruit?

- [1] (Bijna) nooit
- [2] 1 dag per week
- [3] 2 dagen per week
- [4] 3 dagen per week
- [5] 4 dagen per week
- [6] 5 dagen per week
- [7] 6 dagen per week
- [8] Elke dag

Vraag <>. Op hoeveel dagen per week eet je groente?

- [1] (Bijna) nooit
- [2] 1 dag per week
- [3] 2 dagen per week
- [4] 3 dagen per week
- [5] 4 dagen per week
- [6] 5 dagen per week
- [7] 6 dagen per week
- [8] Elke dag

Vraag <> Op hoeveel dagen per week drink je water (minimaal een glas)?

- (Bijna) nooit 1 ga verder naar vraag (na waterglaz) <>
- 1 dag per week 2
- 2 dagen per week 3
- 3 dagen per week 4
- 4 dagen per week 5
- 5 dagen per week 6
- 6 dagen per week 7
- Elke dag 8

Vraag >< Als je water drinkt, hoeveel glazen drink je dan?

- 1 glas per dag 1
- 2 glazen per dag 2
- 3 glazen per dag 3
- Meer dan 3 glazen per dag 4

Stress

Vraag 22. Hoe vaak voel je je gestrest?

Geef op elke regel één antwoord.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Is de stress die je voelt van invloed op je lichamelijke of geestelijke gezondheid?

Bijvoorbeeld: slecht slapen, hoofdpijn, buikpijn, prikkelbaar, paniekaanvallen, hyperventilatie, depressieve gevoelens

- Ja, heel erg 1
- Ja, een beetje 2
- Nee 3
- Ik voel geen stress 4

Pesten

De volgende vraag gaat 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?

- [1] Nooit
- [2] Minder dan 2 keer per maand
- [3] 2 of 3 keer per maand
- [4] Ongeveer 1 keer per week
- [5] 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?

- [1] Nooit
- [2] Minder dan 2 keer per maand
- [3] 2 of 3 keer per maand
- [4] Ongeveer 1 keer per week
- [5] 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?

- [1] Nooit
- [2] 1 keer
- [3] 2 keer of vaker

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. 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.

- [1] Dat ik in quarantaine ben geweest
- [2] Dat ik corona heb gehad
- [3] Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- [4] Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
- [5] Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
- [6] Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- [7] Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
- [8] Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- [9] Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- [10] 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.

	[1]	[2]	[3]	[4]
	Helemaal	Zelden	Soms	Vaak
	niet			
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.

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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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"/>
De 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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om 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.

- [1] Ja, een heel glas of meer
[2] Ja, alleen een paar slokjes¹
[3] Nee **Ga naar vraag 36**

Vraag 33. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?

Geef op elke regel één antwoord.

	[1] Nooit	[2] 1 of 2 dagen	[3] 3 t/m 5 dagen	[4] 6 t/m 9 dagen	[5] 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[1 Als 'Nooit' geantwoord op vraag 33b, vragen 34 en 35b (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)?

- [1] Nooit
[2] 1 keer
[3] 2 keer
[4] 3 of 4 keer
[5] 5 of 6 keer
[6] 7 of 8 keer
[7] 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.

	[1] Nooit	[2] 1 keer	[3] 2 keer	[4] 3 keer	[5] 4 t/m 10 keer	[6] 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"/>

Wat vinden je ouders / verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- Ze vinden het goed 1
 Ze vinden dat ik minder alcohol zou moeten drinken 2
 Ze raden het af 3
 Ze verbieden het 4
 Ze weten het niet 5
 Ze zeggen er niets van 6

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

- [1] Ja, een hele sigaret of meer
[2] Ja, alleen een paar trekjes
[3] Nee **Ga naar vraag 38**

Vraag 37. Hoe vaak rook je nu?

- [1] Elke dag
[2] Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
[3] Minder dan 1 keer per week
[4] Ik rook niet

Vraag. Is er gerookt in huis in de afgelopen 7 dagen waar jij bij was?

- Nee, er wordt bij mij in huis nooit gerookt 0
 Nee, er wordt bij mij in huis nooit gerookt als ik erbij ben 1
 Nee, in de afgelopen 7 dagen werd bij mij in huis niet gerookt toen ik erbij was 2
 Ja, in de afgelopen 7 dagen werd bij mij in huis gerookt waar ik bij was 3

Vraag 38. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- [1] Ja
[2] Nee **Ga naar vraag 40**

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

Geef op elke regel één antwoord.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je ooit lachgas gebruikt?

- Ja 1
 Nee 2 > **sla de volgende vraag over lachgas over.**

Op hoeveel dagen heb je lachgas gebruikt?

Geef op elke regel één antwoord.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	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"/>	<input type="checkbox"/>

Zorg en hulp

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

- [1] Ja
[2] 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
 Ik had geen extra hulp of steun nodig
 Anders, namelijk: _____

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.

	[5]	[4]	[3]	[2]	[1]
	Helemaal	Oneens	Niet	Eens	Helemaal
	oneens		eens/niet oneens		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"/>

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?

- [1] Nooit → **ga naar vraag x** [dus suïcidevraag 2 en 3 overslaan]
[2] Een enkele keer
[3] Af en toe
[4] Vaak
[5] Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-01113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Vraag 2. Heb je de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?

- [1] Ja
[2] Nee

Vraag 3. Heb je iemand verteld over jouw gedachte om een eind te maken aan je leven?

- [1] Ja
[2] Nee

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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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.

	[1] Nooit	[2] Bijna nooit	[3] Soms	[4] Vaak	[5] Ze er 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?

- [1] (Bijna) nooit
- [2] Minder dan 1 dag per week
- [3] 1 dag per week
- [4] 2 of 3 dagen per week
- [5] 4 of 5 dagen per week
- [6] (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 46 dan vraag 47 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.

	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
	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"/>

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

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

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

Chatten, forum en informatie over allerlei onderwerpen

[JouwGGD.nl](https://www.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 van 14 tot 22 uur en in het weekend van 18 tot 20 uur.

Corona

[Website van het NJI](https://www.nji.nl)

Voor antwoorden op allerlei (corona)vragen en tips.

Snel en gratis hulp

[Jongerenhulp online](https://www.jongerenhulp.nl)

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](https://www.kindertelefoon.nl)

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](https://www.mind.nl)

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

[Brijderjeugd.nl](https://www.brijderjeugd.nl)

Voor informatie over alcohol, drugs, roken, gokken en gamen; voor vragen over je gebruik of gedrag en voor advies en behandeling.

Chatten en informatie over seks, gratis soa-tests, LHBTI en meer

[Sense](https://www.sense.nl)

Voor al je vragen over seksualiteit, anticonceptie, soa of zwangerschap.