

# Definitieve vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026

Laatst bijgewerkt 15 juli 2026

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026.

## Tips en extra formatie voordat je begint met invullen:

- Deze vragenlijst gaat over gezondheid, welzijn en leefstijl.
- Het invullen van de vragenlijst is vrijwillig. Wanneer je een vraag niet wilt beantwoorden, mag je de vraag overslaan.
- Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat om **jouw mening** en **jouw ervaringen**.
- Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je **één antwoord** geeft. Bij sommige vragen mag je **meerdere antwoorden** geven.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst. Wil je je antwoord op een vraag verwijderen? Ga dan terug naar de vraag door op "<" te klikken en maak het antwoord leeg en klik daarna opnieuw op ">".
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.
- Alles wat je invult blijft vertrouwelijk. Jouw leraren, klasgenoten, ouders, vrienden of wie dan ook komen niet te weten wat jij invult. Meer informatie over je privacy(rechten) en hoe wij omgaan met jouw gegevens kun je vinden in de [privacyverklaring](#).

**Veel succes!**

## **Achtergrondvragen**

### **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.*

- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ 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
- ☐ Een meisje
- ☐ Anders dan een jongen of een meisje

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

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

---

[Let op: een aantal GGD'en hebben te maken met leerlingen uit België of Duitsland. Voorgestelde toevoeging op toelichting: (Woon je in België? Vul dan 0111 in.) ÒF (Woon je in Duitsland? Vul dan 0222 in.) (of voor de Limburgse GGD'en beide opties)

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

Pop up bij vraag 5:

*Niemand kan met je postcode te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen naar je postcode zodat we kunnen zien in welke gemeente je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw gemeente beschrijven.*

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

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

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

Pop up bij vraag 6:

*Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen hiernaar zodat we kunnen zien in welke regio je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw regio beschrijven.*

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

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

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

Pop up bij vraag 7:

*Niemand kan met je antwoord te weten komen wie jij bent. Ook je ouders/verzorgers en school niet. We vragen naar je woonplaats zodat we kunnen zien in welke gemeente je woont. Zo kunnen we de gezondheid van jongeren in jouw gemeente beschrijven.*

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

- ☐ 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 één van mijn ouders en zijn/haar partner
- ☐ Bij één van mijn ouders
- ☐ Anders dan bovenstaande (zoals 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.*

- ☐ Nee, geen enkele moeite
- ☐ Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- ☐ Ja, enige moeite
- ☐ Ja, grote moeite

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 10. Mijn ouders/verzorgers hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 11. Mijn ouders/verzorgers brengen veel tijd met mij door**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Beantwoord de volgende vraag voor de ouders/verzorgers bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

**Vraag 12. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?**

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, meestal
- ☐ Ja, altijd

**Vraag 13. Hoeveel dagen kwam je in de laatste week na 22.00 uur thuis?**

*Als je de laatste week vakantie had, vul de vraag dan in over de week ervoor.*

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

**Vraag 14. Hoe vaak chill je 's avonds met vrienden bij iemand thuis zonder dat er een volwassene thuis is?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of vaker

**Vraag 15. Hoe vaak chill je 's avonds met vrienden op andere plekken dan bij iemand thuis zonder dat er een volwassene bij is?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per maand
- ☐ 1-3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of vaker

**Vraag 16. Hebben jouw ouders/verzorgers contact met de ouders/verzorgers van je vrienden?**

- ☐ Nee, geen contact, die kennen ze niet **GA NAAR VRAAG 18**
- ☐ Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel **GA NAAR VRAAG 18**
- ☐ Ja, met sommige hebben ze contact
- ☐ Ja, met de meeste hebben ze contact

**Vraag 17. Maken je ouders/verzorgers afspraken met ouders/verzorgers van je vrienden over of er wel of geen alcohol gedronken mag worden?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik niet

### **Gezondheid**

**Vraag 18. Hoe is over het algemeen je gezondheid?**

- ☐ Heel goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Heel slecht

### **Lekker in je vel**

**Vraag 19. Hoe gelukkig voel je je meestal?**

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

**Vraag 20. Hoe is meestal je mentale gezondheid?**

*Met deze vraag bedoelen we hoe je meestal in je vel zit.*

- ☐ Heel goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Heel slecht

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

**Vraag 21. Voelde je je vrolijk en blij?**

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

**Vraag 22. Voelde je je rustig en ontspannen?**

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

**Vraag 23. Voelde je je actief en vol energie?**

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

**Vraag 24. Werd je uitgerust en fris wakker?**

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 2 weken hebt gevoeld.

**Vraag 25. Was je elke dag bezig met dingen die je interesseren?**

- ☐ De hele tijd
- ☐ Meestal
- ☐ Meer dan de helft van de tijd
- ☐ Minder dan de helft van de tijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 26. Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 27. Ik kan goed omgaan met stressvolle gebeurtenissen.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

**Vraag 28. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

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

**Vraag 29. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ (Bijna) altijd

### **Zorgen thuis**

**Vraag 30. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden lichamelijk en/of geestelijk (mentaal) ziek of beperkt?**

*Zoals door kanker, hartziekten, blindheid, verlamming, depressie, burn-out, verstandelijk beperkt of syndroom van Down.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Ja, ikzelf
- ☐ Ja, iemand anders bij mij thuis
- ☐ Nee

**Vraag 31. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd **[pop-up]** aan alcohol, drugs of gokken (roken telt niet mee)?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Ja, ikzelf
- ☐ Ja, iemand anders bij mij thuis
- ☐ Nee

**[Pop-up: “Verslaving betekent dat je niet meer zonder een bepaald middel kunt, bijvoorbeeld alcohol of drugs. Je weet dat het slecht is, maar toch ga je door met gebruiken.”]**

### **School**

**Vraag 32. Hoe vind je het op school?**

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

**Vraag 33. Hoeveel dagen ben je in de laatste 4 weken niet naar school geweest, omdat je ziek was?**

*Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

- ☐ 0 schooldagen
- ☐ 1 of 2 schooldagen
- ☐ 3 of 4 schooldagen
- ☐ 5 of meer schooldagen

**Vraag 34. Hoeveel lesuren heb je in de laatste 4 weken gespijbeld?**

*Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.*

- ☐ 0 lesuren
- ☐ 1 of 2 lesuren
- ☐ 3 tot en met 6 lesuren
- ☐ 7 tot en met 15 lesuren
- ☐ 16 of meer lesuren

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 35. Ik voel me veilig op school**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 36. De leerlingen op mijn school gaan goed met elkaar om**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 37. De docenten op mijn school gaan goed met de leerlingen om**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 38. Ik vind naar school gaan zinloos**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

**Bewegen en sport**

**Vraag 39. Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?**

*Een e-bike of fatbike telt ook mee.*

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

**Vraag 40. Hoe vaak sport je bij een club of sportschool?**

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

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

**Vraag 41. Hoe vaak sport je in je vrije tijd zonder club of sportschool?**

*Zoals voetballen op straat, mountainbiken, hardlopen, skeeleren, thuis dansen, skateboarden.*

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

**Vraag 42. Denk aan een normale week. Op welke dagen van de week sport of beweeg je minstens 1 uur per dag?**

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

*Bijvoorbeeld hardlopen, fietsen naar school of stage, de hond uitlaten, sporten en gymles.*

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Maandag
- ☐ Dinsdag
- ☐ Woensdag
- ☐ Donderdag
- ☐ Vrijdag
- ☐ Zaterdag
- ☐ Zondag
- ☐ Geen enkele dag

**Vraag 43. Op hoeveel dagen van de week ben je in je vrije tijd actief bij een club, vereniging of organisatie anders dan een sportclub of sportschool?**

*Denk bijvoorbeeld aan muziek maken, toneelspelen, tekenen/schilderen, scouting of kerk/moskee.*

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4, 5 of 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

**Leefomgeving**

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 44. In mijn buurt kan ik makkelijk andere jongeren ontmoeten / samen chillen.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 45. In mijn buurt voel ik me thuis.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 46. In mijn buurt kan ik makkelijk (buiten) sporten.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

**Vraag 47. In mijn buurt is er voldoende openbaar groen, zoals een park, grasveld of trapveldje.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

**Veiligheid**

**Vraag 48. Voel je je wel eens onveilig?**

- ☐ Ja, vaak
- ☐ Ja, soms
- ☐ Zelden
- ☐ (Bijna) nooit -> Ga naar vraag 50

**Vraag 49. Waar voel je je wel eens onveilig?**

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ online
- ☐ 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

## **Stress en druk**

**Vraag 50. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

**Vraag 51. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (bijvoorbeeld zorgen, problemen of ruzies thuis)?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

**Vraag 52. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (bijvoorbeeld je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

**Vraag 53. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

**Vraag 54. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten, etc.)?**

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Sommige jongeren voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Ze hebben vaak het gevoel dat ze iets goed of beter moeten doen. Bijvoorbeeld hogere cijfers halen of voldoen aan het perfecte plaatje.

**Vraag 55. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?**

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, regelmatig
- ☐ Ja, vaak

**Vraag 56. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?**

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, regelmatig
- ☐ Ja, vaak

[Als 'Nee, nooit' of 'Ja, soms' geantwoord op vraag 56, vraag 57 overslaan]

**Vraag 57. Je geeft aan dat je druk voelt door verwachtingen van iemand anders. Door wie of wat voel je deze druk?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Mijn ouder(s)/verzorger(s)
- ☐ Leraren/school
- ☐ Vrienden/vriendinnen
- ☐ Coach, trainer of docent van mijn sport of hobby
- ☐ Sociale media
- ☐ Vriendje/vriendinnetje (verkering)
- ☐ Anders

### **Slaap**

**Vraag 58. Denk aan een normale schoolweek. Hoeveel uur slaap je per nacht? We bedoelen niet in het weekend of vakantie.**

- ☐ Minder dan 5 uur
- ☐ 5 uur
- ☐ 6 uur
- ☐ 7 uur
- ☐ 8 uur
- ☐ 9 uur
- ☐ 10 uur
- ☐ 11 uur
- ☐ 12 uur
- ☐ meer dan 12 uur

**Vraag 59. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?**

- ☐ (Bijna) nooit -> Ga naar vraag 61
- ☐ Een paar keer per maand
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ (Bijna) elke dag

**Vraag 60. Waardoor voel je je overdag slaperig of moe?**

**Je mag meer dan één antwoord geven.**

- ☐ Ik ga te laat naar bed of moet te vroeg opstaan
- ☐ Ik kan moeilijk in slaap komen
- ☐ Ik word tijdens mijn slaap vaak wakker of lig 's nachts vaak / lang wakker
- ☐ Ik word 's ochtends uit mezelf te vroeg wakker
- ☐ Ik lig 's avonds / 's nachts te piekeren of maak me zorgen over dingen
- ☐ Ik sport 's avonds laat nog en kan daarna moeilijk in slaap komen
- ☐ Ik kijk 's avonds / 's nachts nog tv, ik game of zit op mijn telefoon
- ☐ Ik heb 's avonds / 's nachts last van lawaai of van geluid in mijn omgeving
- ☐ Andere reden
- ☐ Weet ik niet

**Pesten**

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het vaker lastig vallen of kwetsen 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. Pesten kan ook via internet of sociale media gebeuren.

**Vraag 61. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?**

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 61, vraag 62 overslaan]

**Vraag 62. Waar ben je de laatste 3 maanden gepest?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Online of via sociale media
- ☐ Op of rond school
- ☐ Bij de sportclub of andere vereniging
- ☐ In de buurt waar ik woon
- ☐ Ergens anders

**Vraag 63. Hoe vaak heeft iemand je in de laatste 12 maanden geschopt, geslagen of op een andere manier lichamelijk pijn gedaan?**

*We bedoelen niet schoppen of slaan als het bij je sport hoort, zoals bij judo of boksen.*

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 keer of vaker

## **Online veiligheid**

**Vraag 64. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond verspreid zonder dat je dat wilde?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Heb je online te maken met grensoverschrijdend gedrag of misbruik? Dan kun je anoniem contact opnemen met de hulplijn van Offlimits via 020-2615275 of [www.offlimits.nl](http://www.offlimits.nl).

**Vraag 65. Heb je in de laatste 12 maanden wel eens nare dingen op het internet gezien of meegemaakt waar je last van hebt, of last van hebt gehad?**

- ☐ Ja, vaak
- ☐ Ja, soms
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Nee

Heb je online iets vervelends of naars meegemaakt? Dan kun je anoniem contact opnemen met de hulplijn van Offlimits via 020-2615275 of [www.offlimits.nl](http://www.offlimits.nl).

## **Relaties en seksualiteit**

**Vraag 66. Heb je ooit met iemand gezoend (tongzoenen)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee, nooit -> Ga naar vraag 70

**Vraag 67. 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 70

**Vraag 68. Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?**

- ☐ Ja, altijd -> Ga naar vraag 70
- ☐ Nee, niet altijd
- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ik weet het niet meer -> Ga naar vraag 70

**Vraag 69. Waarom heb je geen condoom gebruikt?**

- ☐ Ik durfde er niet over te beginnen
- ☐ We dachten er niet aan
- ☐ We hadden geen condoom bij ons
- ☐ Met een condoom is het minder lekker
- ☐ We hadden een relatie
- ☐ We vertrouwden elkaar
- ☐ We gebruikten al iets anders om niet zwanger te worden
- ☐ Een andere reden

**Vraag 70. Heb je wel eens zonder dat je dat wilde een seksuele ervaring met iemand gehad?**  
*Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan.*

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Deze vraag wil ik niet beantwoorden

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Centrum Seksueel Geweld via 0800-0188 of via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl).

## **Alcohol**

**Vraag 71. 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 79

**Vraag 72. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 dagen
- ☐ 3 tot en met 5 dagen
- ☐ 6 tot en met 9 dagen
- ☐ 10 dagen of meer

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 72, vragen 73 en 75 overslaan]

**Vraag 73. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken bij één gelegenheid 5 of meer drankjes met alcohol gedronken?**

*Bijvoorbeeld op een feestje op één avond.*

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot en met 5 keer
- ☐ 6 tot en met 9 keer
- ☐ 10 keer of meer

**Vraag 74. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot en met 5 keer
- ☐ 6 tot en met 9 keer
- ☐ 10 keer of meer

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 74, vraag 75 overslaan]

**Vraag 75. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot en met 5 keer
- ☐ 6 tot en met 9 keer
- ☐ 10 keer of meer

**Vraag 76. Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Thuis
- ☐ Bij vrienden/vriendinnen
- ☐ In een café, disco/club, snackbar, restaurant, op een terras
- ☐ Bij een concert of festival
- ☐ Op de kermis, zomerfeest of tentfeest
- ☐ Op een schoolfeest/schoolreis/excursie met school
- ☐ In de sportkantine of bij een vereniging
- ☐ Op straat, in een park of een andere plek buiten (niet op een terras)
- ☐ In een keet, jeugdhonk of schuur
- ☐ Ergens anders

**Vraag 77. Hoe kom je meestal aan alcohol?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Ik koop het ZELF
- ☐ Ik laat het door anderen kopen (een vriend(in), kennis of vreemde)
- ☐ Ik krijg het van een vriend(in) of kennis
- ☐ Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- ☐ Ik krijg het van andere volwassenen

**Vraag 78. 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 zeggen er niets van
- ☐ Ze weten het niet

[alleen als 'Nee' op vraag 71]

**Vraag 79. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als jij wel alcohol zou drinken?**

- ☐ Ze zouden het goed vinden
- ☐ Ze zouden het afraden
- ☐ Ze zouden het verbieden
- ☐ Ze zouden er niets van zeggen
- ☐ Dat weet ik niet

**Vraag 80. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?**

- ☐ Geen
- ☐ Sommige
- ☐ Meeste
- ☐ Alle

**Roken**

**Vraag 81. 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 → Ga naar vraag 83

**Vraag 82. 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 meer

**Vraag 83. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken?**

*Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen vape (e-sigaret).*

- ☐ Geen
- ☐ Sommige
- ☐ Meeste
- ☐ Alle

**Vraag 84. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga naar vraag 86

**Vraag 85. Hoe vaak vape je nu?**

- ☐ Elke dag
- ☐ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- ☐ Minder dan 1 keer per week
- ☐ Ik vape niet meer

**Vraag 86. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen vaperen?**

- ☐ Geen
- ☐ Sommige
- ☐ Meeste
- ☐ Alle

**Drugs**

**Vraag 87. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga naar vraag 89

**Vraag 88. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 of 2 dagen
- ☐ 3 tot en met 5 dagen
- ☐ 6 tot en met 9 dagen
- ☐ 10 dagen of meer

**Vraag 89. Heb je ooit andere drugs (zoals lachgas, XTC, cocaïne, paddo's etc.) gebruikt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

### **Lhbt+**

**Vraag 90. Zie jij jezelf als lhbt+er?**

*Met lhbt+ bedoelen we lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender en intersekse. De plus betekent dat er ook nog andere manieren zijn waarop je gender en seksualiteit kan beleven.*

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga door naar vraag 92
- ☐ Weet ik (nog) niet → Ga door naar vraag 92

**Vraag 91. Hoe vaak heb je het gevoel dat je bij anderen jezelf mag zijn als lhbt+er?**

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Meestal
- ☐ Altijd

**Vraag 92. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?**

- ☐ Helemaal oké
- ☐ Een beetje oké
- ☐ Niet oké

**Vraag 93. Als een jongen of een meisje op jouw school homoseksueel (of: homo of lesbisch) is, denk je dan dat diegene dat op school eerlijk zou kunnen vertellen?**

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

### **Steun van anderen**

**Vraag 94. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?**

*Je mag meer dan één antwoord geven.*

- ☐ Mijn ouder(s) of verzorger(s)
- ☐ Andere familie (zoals broer, zus, opa, tante)
- ☐ Mijn vriend(en)/vriendin(nen)
- ☐ Een volwassene op school (zoals leraar, mentor, vertrouwenspersoon)
- ☐ Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- ☐ Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, buren)
- ☐ Ik kan bij niemand terecht

### **Opkomen voor jezelf**

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

**Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.**

**Vraag 95. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 96. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 97. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 98. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraak eens bent.

**Vraag 99. Ik weet wat ik wel en niet wil.**

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens, niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

### **Nare gedachten**

**Vraag 100. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?**

- ☐ Nooit → Ga door naar vraag 103
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

**Vraag 101. Heb je met iemand gepraat over jouw gedachten om een eind aan je leven te maken?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

**Vraag 102. Heb je in de laatste 12 maanden een poging gedaan om een eind te maken aan je leven?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wil je met iemand praten over gedachten aan zelfdoding? Dan kun je anoniem bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar) of chatten op 113.nl.

Bericht na de vraag over suïcidale pogingen ongeacht antwoord:

*Als je in het laatste jaar gedachten aan zelfdoding hebt gehad of een poging hebt gedaan, is het goed om hier met iemand over te praten. Dat kan opluchten en samen kunnen jullie kijken wat jou kan helpen. Misschien is er iemand in je omgeving bij wie jij je veilig voelt. Je kunt ook anoniem chatten met de hulplijn van 113 via [www.113.nl](http://www.113.nl) of bellen naar telefoonnummer 113 (24/7 bereikbaar). Je kunt dit ook altijd bespreken met je huisarts. Die kan je helpen om passende steun te vinden. Let op! Omdat deze vragenlijst anoniem is kunnen wij geen contact met je opnemen.*

**Sociale media**

De volgende vragen gaan over jouw ervaring met sociale media zoals Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram, WhatsApp en Reddit.

**Vraag 103. Denk aan een normale dag. Hoeveel uur per dag gebruik je sociale media?**

- ☐ Minder dan 1 uur per dag
- ☐ 1 tot 3 uur per dag
- ☐ 4 tot 6 uur per dag
- ☐ Meer dan 6 uur per dag

**Vraag 104. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**Vraag 105. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**Vraag 106. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?**

*Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.*

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**Vraag 107. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**Vraag 108. Hoe vaak kom je slaap te kort door sociale media?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**Vraag 109. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?**

- ☐ Ja, heel erg
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Nee

## **Voeding**

**Vraag 110. 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 111. 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 112. 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

**Vraag 113. 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, Dubbelfrisss light, Crystal Clear of Optimel) tellen niet mee.

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Icetea (green), Spa & Fruit of Dubbelfrisss)
- Energiedrankjes (energy drinks, zoals Red Bull)
- Sportdrankjes (zoals AA-drink 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 114. Op hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?**

- ☐ (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 115. 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
- ☐ 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

**Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.**

**Nogmaals heel erg bedankt!**

Wil je met iemand praten? Je kan altijd langslopen bij de jeugdverpleegkundige of zorgcoördinator bij jou op school.

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

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

#### [JouwGGD.nl](#)

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over familie & vrienden, gevoel, seks & relaties, roken/vapen, drank & drugs, lichaam, internet & mobiel, pesten & geweld, school & toekomst en gezondheid. Ook kun je hier anoniem vragen stellen via de mail.

#### [In je bol](#)

Soms zit je hoofd te vol, weet je even niet waar je het moet zoeken. Daarom is er In je bol, hét startpunt om beter in je vel te zitten. Je vindt er betrouwbare info, tips en tools om zelf aan de slag te gaan, verhalen van anderen én een community waarin je ervaringen kan uitwisselen met leeftijdsgenoten. Even praten? Dan zijn er vrijwilligers die naar je luisteren, anoniem via chat of telefoon.

#### [Kindertelefoon](#)

Voor als je ergens over wil praten of chatten. Het is gratis en anoniem. Je kunt bellen naar 0800-0432 en online chatten. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

#### [Jongeren Hulp Online](#)

Voor als je een probleem hebt of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 25 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Via de chat, telefoon of e-mail.

#### [MIND Hulplijn](#)

Voor als je mentale problemen hebt, je even niet zo lekker in je vel zit of je je zorgen maakt om iemand. Een adviesgesprek met tips om verder te komen is gratis. Er wordt met je meegedacht en je wordt doorverwezen als dat nodig is. Je kunt bellen op maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 21:00 uur of chatten, whatsappen en mailen via de website.

#### [Sense](#)

Voor al je vragen over anticonceptie, seks en relaties. Je kunt chatten, bellen, whatsappen of mailen. Bellen kan maandag t/m vrijdag tussen 9:30 en 15:30 uur via de Sense-infolijn 085-7609712. Chatten kan via de website op maandag t/m vrijdag tussen 11:30 en 17:30/21:00 uur. Hier vind je ook informatie over hoe je een afspraak kan maken voor een persoonlijk gesprek met een deskundige bij jou in de buurt. Niemand hoeft te weten dat je bij ons bent geweest. Ook je huisarts niet.

#### [OFFLIMITS hulplijn](#)

Voor informatie en hulp als je online iets vervelends hebt meegemaakt. Er wordt naar je geluisterd, je krijgt praktische hulp en je wordt op weg geholpen. Je kunt gratis en anoniem bellen naar 020-2615275 of chatten via de website.

#### [Genderpraatjes](#)

Voor jongeren met vragen rondom gender en genderidentiteit. Je kunt op schooldagen tussen 15:00 en 17:00 uur en tussen 19:00 en 21:00 uur chatten via de website. Elke schooldag kun je tussen 15:00 en 17:00 uur bellen naar 085-3037680.

#### [113](#)

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding of als je je zorgen maakt om iemand. Je kunt anoniem bellen naar 113 (24/7 bereikbaar) of anoniem chatten via de website.

### [Centrum Seksueel Geweld](#)

Voor hulp als je een nare seksuele ervaring hebt gehad of seksueel geweld hebt meegemaakt. Het maakt niet uit of dat nu kort of lang(er) geleden is gebeurd. Je kunt gratis en anoniem bellen naar 0800-0188 of anoniem chatten via de website.

### **Afsluiting**

**Je gegevens zijn verzonden. Nogmaals bedankt voor het invullen van de vragenlijst.**  
Je kunt nu het venster sluiten.