

Definitieve vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026 voor VSO en PRO

Laatst bijgewerkt 15 juli 2026

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

Tips voordat je begint:

- Deze vragenlijst gaat over je gezondheid, hoe je je voelt en hoe je leeft.
- Meedoen is vrijwillig. Wil je een vraag niet beantwoorden? Dan mag je die overslaan.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om wat jij denkt en meemaakt.
- Probeer alle vragen zo goed mogelijk te beantwoorden.
- Bij de meeste vragen kies je één antwoord. Soms mag je meer antwoorden kiezen.
- Je antwoorden worden meteen opgeslagen. Ook als je stopt voordat je klaar bent.
- Wil je een antwoord veranderen of weghalen? Klik dan op "<" om terug te gaan. Haal je antwoord weg en klik daarna weer op ">"
- Alles wat je invult is privé. Niemand ziet jouw antwoorden. Ook je leraren, klasgenoten, ouders of vrienden niet.
- Wil je meer weten over je privacy en je gegevens? Klik dan [hier](#).
- Na de vragenlijst krijg je websites met meer informatie over de onderwerpen.

Veel succes!

Achtergrondvragen

[Vraag 1 en 2 zijn verplichte vragen]

Vraag 1. Ik ben een...

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje
- ☐ Anders

Vraag 2. Hou oud ben je?

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

Thuis

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

- ☐ Bij allebei mijn ouders
- ☐ Bij 1 van mijn ouders
- ☐ Bij een woongroep
- ☐ Bij anderen (*zoals pleegouders, andere familie, woongroep*)

Vraag 4. Hoe vind je het thuis?

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

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

School**Vraag 5. Hoe vind je het op school?**

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

Gezondheid**Vraag 6. Hoe vind jij je gezondheid meestal?**

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

Lekker in je vel**Vraag 7. Hoe gelukkig voel je je meestal?**

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

Vraag 8. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

Vraag 9. Vind je dat je genoeg vrienden of vriendinnen hebt?

- ☐ Ja
- ☐ Gaat wel
- ☐ Nee

Bewegen en sport

Vraag 10. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of stage?

Een e-bike of fatbike telt ook mee.

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

Vraag 11. Hoeveel dagen per week sport je bij een club of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

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

Vraag 12. Hoeveel dagen per week sport of beweeg je zonder club of sportschool?

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

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

Steun van anderen

Vraag 13. Als je een probleem hebt of ergens mee zit, is er dan iemand bij wie je terecht kunt?

Bijvoorbeeld je ouders, vrienden of iemand op school.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Stress

De volgende vragen gaan over stress. Stress betekent dat je je veel zorgen maakt of dat je spanning voelt. Bijvoorbeeld omdat je problemen hebt, veel moet doen, iets moeilijk vindt of ergens bang voor bent.

Vraag 14. Hoe vaak heb je stress door school, stage of huiswerk?

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

Vraag 15. Hoe vaak heb je stress door thuis?

(zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)

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

Vraag 16. Hoe vaak heb je stress door je eigen problemen?

(zoals je gezondheid, ruzies met andere, geheimen of problemen met geld)

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

Vraag 17. Hoe vaak heb je stress over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 18. Hoe vaak heb je stress door alles wat je moet doen?

(zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten, etc.)

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

Pesten

De volgende vragen gaan over pesten. Pesten betekent dat iemand steeds vervelend doet tegen een ander, terwijl die persoon dat niet leuk vindt. Bijvoorbeeld schelden, roddelen, uitlachen, vervelende berichtjes sturen, spullen afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

Vraag 19. Hoe vaak ben je gepest de laatste 3 maanden?

- ☐ Nooit [→ naar vraag 21]
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 20. Waar ben je gepest de laatste 3 maanden?

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Vraag 21. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje van jou gedeeld zonder dat jij dat wilde?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met de hulplijn van Offlimits via 020-2615275 of www.offlimits.nl.

Alcohol

Vraag 22. Heb je ooit alcohol gedronken?

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

- ☐ Ja
- ☐ Nee --> Ga naar vraag 25

Vraag 23. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga naar vraag 25

Vraag 24. Heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken op één dag?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Roken

Vraag 25. Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek).

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga naar vraag 27

Vraag 26. Hoe vaak rook je?

- ☐ Ik rook elke dag
- ☐ Ik rook, maar niet elke dag
- ☐ Ik rook niet meer

Vapen

Vraag 27. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee → Ga naar vraag 29
- ☐ Ik weet niet wat dat is → Ga naar vraag 29

Vraag 28. Hoe vaak vape je?

- ☐ Ik vape elke dag
- ☐ Ik vape, maar niet elke dag
- ☐ Ik vape niet meer

Drugs

Vraag 29. Heb je ooit geblowd?

Met blowen bedoelen we wiet of hasj roken.

- ☐ Ja
- ☐ Nee → **Ga naar vraag 32**
- ☐ Ik weet niet wat dat is → **Ga naar vraag 32**

Vraag 30. Heb je in de laatste 4 weken geblowd?

Met blowen bedoelen we wiet of hasj roken.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 31. Heb je ooit andere drugs gebruikt, zoals XTC, cocaïne, paddo's, lachgas?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik weet niet wat dat is

Opkomen voor jezelf

Vraag 32. Als iemand iets doet wat jij vervelend vindt, zeg jij dat dan tegen die persoon?

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

Vraag 33. Vind je het moeilijk om hulp te vragen als iemand vervelend doet?

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

Vraag 34. Als je vrienden iets doen wat jij eigenlijk niet wilt, doe je dan toch mee?

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

Slaap

Vraag 35. Hoeveel uur slaap je meestal per nacht als je naar school gaat?

We bedoelen niet in het weekend of vakantie.

- ☐ minder dan 6 uur
- ☐ 6 uur
- ☐ 7 uur
- ☐ 8 uur

- ☐ 9 uur
- ☐ meer dan 10 uur

Relaties en seksualiteit

Vraag 36. Ben je wel eens verliefd geweest?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik niet
- ☐ Dat wil ik niet zeggen

Vraag 37. Heb je wel eens gezoend?

We bedoelen zoenen met de tong.

- ☐ Ja
- ☐ Nee -> ga naar vraag 40

Vraag 38. Heb je ooit seks gehad?

Met seks bedoelen we dat iemand met zijn of haar penis, vingers of mond aan de vagina of penis van iemand anders zit.

- ☐ Ja
- ☐ Nee -> ga naar vraag 40
- ☐ Dat wil ik niet zeggen -> ga naar vraag 40

Vraag 39. Gebruik je een condoom als je seks hebt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik niet meer
- ☐ Dat wil ik niet zeggen

Vraag 40. Heeft iemand jou wel eens aangeraakt of gezoend terwijl jij dat niet wilde?

Denk aan zoenen, aanraken of seks.

- ☐ 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.

Vraag 41. Wat vind je van een meisje dat zich als een jongen gedraagt?

- ☐ Helemaal oké
- ☐ Een beetje oké
- ☐ Niet oké
- ☐ Weet ik niet

Vraag 42. Wat vind je van een jongen die zich als een meisje gedraagt?

- ☐ Helemaal oké
- ☐ Een beetje oké
- ☐ Niet oké
- ☐ Weet ik niet

Sociale media

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

Vraag 43. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Ik zit niet op sociale media → einde vragenlijst

Vraag 44. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 45. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

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 veel onderwerpen.

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

[JouwGGD.nl](https://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-ijflijn 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.

Je kunt nu het venster sluiten.