



Beste leerling,

Deze digitale vragenlijst gaat over jezelf en je gezondheid. Je kunt aangeven als je vragen hebt. Op basis van jouw antwoorden krijg je via internet informatie over verschillende onderwerpen. Deze informatie is persoonlijk en kun je nog een half jaar inzien.

De jeugdverpleegkundige bekijkt de vragenlijsten. Deze informatie is vertrouwelijk. Zij mag hierover niemand iets vertellen zonder dat jij het weet.

Als je vragen hebt voor de jeugdarts of jeugdverpleegkundige of als er zorgen zijn, krijg je een uitnodiging voor een gesprek/onderzoek bij jou op school.

Tips:

- Je kunt de vragenlijst op een smartphone, laptop en computer invullen, zodat je kan zorgen dat niemand kan zien wat je invult.
- Er bestaan geen foute antwoorden
- Het gaat er om wat **jij** vindt of wat **jij** doet.
- Als je ergens echt geen antwoord op wilt geven, hoeft dit niet.
- Soms staan er hokjes, vink dan het hokje aan dat bij jouw antwoord past.
- Soms staat er een lijn met de cijfers van 1 tot 10, vink dan aan op de balk welk cijfer jij geeft als antwoord op die vraag.

Begin met het invullen van je emailadres en een zelfgekozen wachtwoord. Hiermee kan je na het afronden van de vragenlijst nog 6 maanden inloggen om de adviespagina's te bekijken. We vragen je ook je e-mailadres in te vullen zodat je deze kunt gebruiken als je je wachtwoord vergeten bent.

_____Jouw email adres
_____Nogmaals jouw email adres
_____Wachtwoord
_____Nogmaals hetzelfde wachtwoord

De uitkomsten kunnen worden opgenomen in jouw dossier bij de JGZ en je kunt worden uitgenodigd door de jeugdverpleegkundige.

De resultaten worden anoniem verwerkt in een groepssamenvatting en worden besproken met school (en eventueel de gemeente).

1. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

2. Welk soort onderwijs volg je?

- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ VMBO LWOO
- ☐ VMBO overig (Basis/Kader)
- ☐ VMBO Theoretisch / MAVO
- ☐ VMBO / HAVO
- ☐ HAVO
- ☐ HAVO / VWO
- ☐ VWO (Atheneum, Gymnasium)
- ☐ ander soort onderwijs

3. In welke klas zit je?

- ☐ 3^e klas
- ☐ 4^e klas

4. Voel jij je gezond?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet					Helemaal wel				

5. Hoe vaak heb je last van lichamelijke klachten bij de dingen die je wilt doen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit					Altijd				

5b. Heb je vragen over je gezondheid waarover je wilt praten met ons?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6. Kun je goed zien?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Alleen met een bril of lenzen

7. Heb je na het luisteren van muziek wel eens last van je gehoor?

(Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen).

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Altijd

8. Kun je goed horen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

9. Val je 's avonds binnen een uur in slaap?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit					Altijd				

Vraag 10 en 10b alleen zichtbaar bij meisjes

10. Als je ongesteld bent, kun je dan doen wat je anders ook doet (b.v. sporten, naar school gaan)?

☐ Ik ben nog nooit ongesteld geweest

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nooit									altijd

10b. Heb je vragen over je ongesteldheid?

☐ Ja, ik wil een gesprek

☐ Nee

11. Heb je ziektes of problemen waar je last van hebt? Je kunt meerdere antwoorden geven.

☐ Ik heb nergens last van (door naar vraag 15)

☐ A.D.H.D. / A.D.D.

☐ Anorexia / boulimia nervosa

☐ Astma / bronchitis

☐ Autisme / ASS / P.D.D.NOS / Asperger

☐ Depressie / burn-out / overspannen

☐ Dyslexie / dyscalculie

☐ Langdurige vermoeidheid / Pfeiffer

☐ Pijnklachten / migraine / hoofdpijn / buikpijn meer dan drie maanden

☐ Anders, namelijk ...

12b. Heb je vragen over je ziektes of problemen?

☐ Nee, ik heb geen vragen

☐ Ik wil graag informatie via internet

☐ Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

12. Gebruik je medicijnen?

☐ Ja

☐ Nee (door naar vraag 14)

13b. Heb je vragen aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige over de medicijnen die je gebruikt?

☐ Ja

☐ Nee

14. Ben je onder behandeling of begeleiding bij een arts, psycholoog of andere hulpverlener?

☐ Nee, ook nooit geweest (door naar vraag 15)

☐ Nee, nu niet maar in verleden wel

☐ Ja

14b. Bij wie ben je onder behandeling of begeleiding (geweest)?

☐ Huisarts

☐ Andere arts, namelijk...

☐ Jeugd en Gezinsteam

☐ Psycholoog

☐ Maatschappelijk Werk

☐ GGZ

☐ Fysiotherapeut

☐ Andere hulpverlener, namelijk...

14c. Toelichting reden(en) bezoek hulpverlener/arts:

15. Wil je informatie over vaccinaties (bijvoorbeeld meningokokken, baarmoederhalskanker (hvp) of andere inenting(en))?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, ik wil meer informatie via internet
- ☐ Ja, ik wil een gesprek met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts

16. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven?

_____ schooldagen

17. Hoe vind je het op school?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vreselijk									Erg leuk

18. Hoe tevreden ben je met je cijfers?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel ontevreden									Heel tevreden

19. Hoeveel plezier heb je met jongeren van je eigen leeftijd?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen plezier									Heel veel plezier

20. Kom jij voor jezelf op?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit									Altijd

21. Kan jij jezelf zijn op school?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet									Helemaal

22. Heb jij genoeg zelfvertrouwen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit									Altijd

23. Hoe vaak ben je de afgelopen drie maanden gepest of buitengesloten (bijvoorbeeld op school, thuis of online)?

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

24. Hoe vaak heb je de afgelopen drie maanden anderen gepest (bijvoorbeeld op school, thuis of online)?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week

- ☐ Meerdere keren per week

25. De volgende vragen gaan over hoe je je in de afgelopen 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

	voortdurend	meestal	vaak	soms	zelden	nooit
Voelde je je zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde je je kalm en rustig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde je je neerslachtig en somber?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde je je gelukkig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

25a. Hoe vaak voel je je gestrest?

- ☐ Nooit
☐ Soms
☐ Vaak
☐ Altijd

25b. Heb je vragen over stress?

- ☐ Nee
☐ Ja, ik wil meer informatie via internet
☐ Ja, ik wil een gesprek met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts

26. Ik word thuis geschopt, geslagen, opgesloten of op een andere manier mishandeld en heb daar last van.

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Nooit
☐ Vroeger wel, maar nu niet meer
☐ Wel eens
☐ Vaak
☐ Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden

27. Ik word thuis genegeerd of uitgescholden en heb daar last van.

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Nooit
☐ Vroeger wel maar nu niet meer
☐ Wel eens
☐ Vaak
☐ Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden

28. Heb je in de laatste 6 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan je leven?

- ☐ Nooit (*door naar vraag 30*)
☐ Een enkele keer
☐ Af en toe
☐ Vaak
☐ Heel vaak

29. Heb je in de laatste 6 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Ja
☐ Nee

30. Heb je jezelf de laatste 6 maanden wel eens opzettelijk verwond of pijn gedaan omdat je je rot voelde (denk hierbij bijvoorbeeld aan jezelf snijden of krassen)?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, één keer
- ☐ Ja, meerdere keren

30b. Heb je vragen of zorgen over hoe je je voelt waarover je wilt praten met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

31. Wat past het best bij jou?

- ☐ Ik ben tevreden met mijn gewicht
- ☐ Ik wil *afvallen*, maar nu nog niet
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen met *afvallen*
- ☐ Ik ben bezig met *afvallen*
- ☐ Ik wil *aankomen*, maar nu nog niet
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen met *aankomen*
- ☐ Ik ben bezig met *aankomen*

32. Ik heb problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten). Welke antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Nooit
- ☐ Vroeger wel eens, maar nu niet meer.
- ☐ Wel eens
- ☐ Vaak
- ☐ Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden.

32b. Heb je vragen over voeding of je gewicht?

- ☐ Nee, ik heb geen vragen
- ☐ Ja, ik wil graag gemeten en gewogen worden
- ☐ Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts
- ☐ Ja, ik ontvang graag informatie via internet

33. Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt (bijvoorbeeld sporten bij een sportclub, op straat, op school en fietsen naar school)

- ☐ Geen enkele dag
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ 5 dagen
- ☐ 6 dagen
- ☐ 7 dagen

33a. Drink je wel eens energiedrankjes, zoals Red Bull of Monster? Sportdrankjes in flesjes zoals AA-drink en Extran tellen niet mee.

- ☐ Nooit
- ☐ 1-2 keer per week
- ☐ 3-5 keer per week
- ☐ 6 keer of vaker per week

34. Drink je wel eens alcohol?

- ☐ Nee, (door naar vraag 38)
- ☐ ik heb wel eens een paar slokjes gedronken (door naar vraag 38)
- ☐ Ja, wel eens een glas
- ☐ Ja, meer dan een glas

35. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in de laatste vier weken?

- ☐ Nooit (door naar vraag 37)
- ☐ 1 – 2 dagen
- ☐ 3 – 5 dagen
- ☐ 6 – 9 dagen
- ☐ 10 of meer dagen

36. Hoe vaak heb je de laatste 4 weken vijf of meer drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)

- ☐ Nooit
- ☐ 1-2 keer
- ☐ 3-5 keer
- ☐ 6-9 keer
- ☐ 10 keer of vaker

37. Wat past het best bij jou?

- ☐ Ik wil evenveel alcohol blijven drinken
- ☐ Ik wil minder alcohol gaan drinken, maar nu nog niet
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen om minder alcohol te drinken
- ☐ Ik drink geen alcohol meer
- ☐ Ik heb nooit alcohol gedronken

38. Rook jij? (je mag meerdere antwoorden geven)

- ☐ Ik rook niet (door naar vraag 41)
- ☐ Sigaretten/shag
- ☐ E-sigaret
- ☐ Shisha pen
- ☐ Waterpijp

39. Hoe vaak rook je sigaretten, shag of de E-sigaret?

- ☐ Ik rook (dat) niet (door naar vraag 41)
- ☐ Minder dan één keer per week
- ☐ Tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- ☐ Iedere dag

40. Wat past het beste bij jou?

- ☐ Ik wil hetzelfde blijven roken
- ☐ Ik wil minder gaan roken, maar nu nog niet
- ☐ Ik wil graag stoppen, maar het lukt niet
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen met minder te roken
- ☐ Ik rook niet meer
- ☐ Ik heb nooit gerookt

41. Heb je ooit lachgas gebruikt

- ☐ Ja
- ☐ Nee (door naar vraag 43)

42. Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de afgelopen 4 weken?

- ☐ Nooit

- ☐ 1-2 keer
- ☐ 3-5 keer
- ☐ 6 keer of vaker

43. Heb je wel eens hasj of wiet gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (door naar vraag 46)

44. Hoe vaak heb je hasj of wiet gebruikt in de afgelopen 4 weken?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 - 2 keer
- ☐ 3 - 5 keer
- ☐ 6 keer of vaker

45. Wat past het beste bij jou?

- ☐ Ik wil evenveel blijven blowen
- ☐ Ik wil minder gaan blowen, maar nu nog niet
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen met minder te blowen
- ☐ Ik blow niet meer
- ☐ Ik heb nooit geblowd

46. Heb je wel eens andere drugs gebruikt (zoals G.H.B., cocaïne, heroïne, X.T.C., speed (amfetamine), paddo's)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (door naar vraag 48b)

47. Hoe vaak heb je in je hele leven deze drugs gebruikt (zoals G.H.B., cocaïne, heroïne, X.T.C., speed (amfetamine), paddo's)?

- ☐ 1 - 2 keer
- ☐ 3 - 5 keer
- ☐ 6 keer of vaker

48. Hoe vaak heb je de afgelopen 4 weken deze drugs gebruikt (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed (amfetamine), paddo's)?

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 - 2 keer
- ☐ 3 - 5 keer
- ☐ 6 keer of vaker

48b. Heb je vragen over alcohol, roken of drugs voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

49. Hoeveel ben je bezig met social media, filmpjes en gamen (via mobiel/tablet/laptop of ander apparaat) in je vrije tijd?

- ☐ Minder dan 1 uur per dag
- ☐ 1-2 uur per dag
- ☐ 3-4 uur per dag
- ☐ 5 of meer uur per dag

50. Houd je naast social media, filmpjes en gamen, tijd over voor andere dingen, zoals afspreken met vriend(inn)en, huiswerk, sporten, enzovoorts?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit									Altijd

51. Lukt het om op tijd met social media, filmpjes en gamen te stoppen, zodat je genoeg slaapt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nooit									Altijd

52. Wat geldt voor jou?

- ☐ Ik wil evenveel tijd blijven besteden aan social media, filmpjes en gamen.
- ☐ Ik wil minder tijd besteden aan social media, filmpjes en gamen, maar nu nog niet.
- ☐ Ik wil vandaag nog beginnen om minder tijd te besteden aan social media, filmpjes en gamen.

53. Hoeveel schulden heb je (bijvoorbeeld bij vrienden, ouders, internetgames, telefoonrekening)?

- ☐ Geen
- ☐ 0-10 euro
- ☐ 10-50 euro
- ☐ 50-100 euro
- ☐ Meer dan 100 euro

53b. Heb je vragen over je internetgebruik, social media of gamen voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

54. Ik heb vragen over mijn lichaam, liefde, relaties en/of seks.

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Ik heb geen vragen
- ☐ Ik wil graag informatie via internet
- ☐ Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

55. Ik heb vragen over geslachtsziektes (soa's), voorbehoedsmiddelen, zwangerschap of zwangerschapstest.

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Ik heb geen vragen
- ☐ Ik wil graag informatie via internet
- ☐ Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

56. Ik heb vragen over seksuele gevoelens of gedachten (zoals bijvoorbeeld homo/lesbisch/bi).

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Ik heb geen vragen
- ☐ Ik wil graag informatie via internet
- ☐ Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

57. Heeft iemand wel eens tegen jouw zin seksuele of naakt foto's of filmpjes van jou verspreid (bijv. op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik wil deze vraag niet beantwoorden

58. Heeft iemand je wel eens *tegen je wil in* op een intieme manier aangeraakt of je hiertoe gedwongen? (*denk aan strelen, zoenen, seks*).

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik wil deze vraag niet beantwoorden

59. Heb je wel eens geslachtsgemeenschap (seks) met iemand gehad?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (*door naar vraag 66*)
- ☐ Ik wil deze vraag niet beantwoorden (*door naar vraag 65*)

60. Welk antwoord past het best bij jou?

Je kunt meerdere antwoorden invullen

- ☐ Ik heb geen pijn bij het vrijen
- ☐ Ik heb soms pijn bij het vrijen
- ☐ Ik heb vaak pijn bij het vrijen
- ☐ Ik heb een vraag over pijn bij het vrijen

61. Gebruiken jullie condooms bij de seks?

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Ja, altijd
- ☐ Meestal wel
- ☐ Soms
- ☐ Nooit
- ☐ Niet van toepassing

62. Gebruik je de pil of een ander middel om zwangerschap te voorkomen? (zoals een spiraaltje, prikpil, enz.)

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Niet van toepassing (homo/lesbisch)

63. Ik heb wel eens seks gehad om geld of andere dingen te krijgen

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Nooit
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Regelmatig

64. Ik heb wel eens geld of andere dingen gegeven in ruil voor seks

Welk antwoord past het beste bij jou?

- ☐ Nooit
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Regelmatig

65. Wil je informatie waar je een gratis en anonieme test voor geslachtsziektes/soa's kunt krijgen? (Wij vertellen niets aan huisarts, verzekering, ouders en/of school)

- ☐ Ja
- ☐ Nee

66. Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont (ouders, stiefouders, broers, zussen, stiefbroers, stiefzussen, huisgenoten etc)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel slecht					Heel goed				

Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel slecht					Heel goed				

67. Hoe goed kun je praten met je ouders/verzorgers?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel slecht					Heel goed				

Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel slecht					Heel goed				

68. Hebben jullie thuis voldoende geld voor eten, sporten, kleding en uitstapjes?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Onvoldoende					Voldoende				

Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Onvoldoende					Voldoende				

69. Welke gebeurtenissen heb je meegemaakt waar je nu nog veel over nadenkt?

Je kunt meer dan één antwoord geven

- ☐ Geen (door naar vraag 70)
- ☐ Echtscheiding van je ouders
- ☐ Een lichamelijke of psychische ziekte van iemand uit je gezin
- ☐ Verslaving van iemand uit je gezin of uit je vriendenkring
- ☐ Seksueel misbruik in de familie
- ☐ Geweld of mishandeling tussen je ouders
- ☐ Het overlijden van een iemand van wie je veel hield
- ☐ Discriminatie van jezelf of je familieleden
- ☐ Anders, namelijk _____

69b. Wil je hierover praten met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

70. Hoe tevreden ben je met je leven?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel ontevreden					Heel tevreden				

71. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

72. Heb jij andere vragen, zorgen of problemen waarvoor je uitgenodigd wilt worden door de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

Zo'n gesprek hoeft niet alleen over jou te gaan. Je kunt ook advies vragen over hoe jij het beste kan omgaan met een vriend, klasgenoot, broer of zus die in de problemen zit.

- ☐ Ja, ik wil dan graag praten over ...
- ☐ Nee

73. Als je nog iets wilt toevoegen aan je antwoorden of iets anders wilt vragen, dan kun je dat hieronder invullen:

Open tekstveld

74. Hoe vond je het om deze check in te vullen?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Leuk
- ☐ Saai
- ☐ Geen mening
- ☐ Het gaat niemand aan hoe ik leef
- ☐ Te persoonlijk
- ☐ Ik vond het moeilijk om eerlijk te zijn
- ☐ Ik vond de check te lang
- ☐ Het zet me aan het nadenken over bepaalde onderwerpen

75. Als het eventueel nodig is, hoe wil je dan graag de uitnodiging voor een gesprek ontvangen?

- ☐ Via brief thuis
- ☐ Via email
- ☐ Maakt me niet uit

We willen graag je 06-nummer om makkelijk contact te kunnen leggen.

Het nummer van jouw mobiele telefoon is: _____

Je bent nu aan het einde.

Als je op <EINDE VRAGENLIJST> klikt, sluit de vragenlijst af en kun je niets meer veranderen.

Je komt dan automatisch op een pagina met informatie speciaal voor jou. Je kunt nog tot 6 maanden na vandaag deze pagina bezoeken.