

Vragenlijst OKO Gezondheidsmonitor 2025

Laatst bijgewerkt 4 september 2025

Hoi! Fijn dat je meedoet aan de OKO Gezondheidsmonitor

Tips en extra informatie voordat je begint met invullen:

- 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**.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst.
- Wil je je antwoord op een vraag verwijderen of veranderen? Ga dan terug naar de vraag door op “terug” te klikken en maak het antwoord leeg of vul een ander antwoord in en klik daarna opnieuw op “volgende”.
- 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](#).
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.

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. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

- ☐ Ik woon niet in Nederland **GA NAAR VRAAG 7**

Vraag 6. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

Thuis

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

Vraag 7. 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 8. 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 ouder(s)/verzorger(s) bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

Vraag 9. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?

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

Chillen met vrienden

Vraag 10. 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 11. 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 12. 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 13. Hebben jouw ouders/verzorgers contact met de ouders/verzorgers van je vrienden?

- ☐ Nee, geen contact, die kennen ze niet **GA NAAR VRAAG 16**
- ☐ Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel **GA NAAR VRAAG 16**
- ☐ Ja, met sommige hebben ze contact
- ☐ Ja, met de meeste hebben ze contact

Vraag 14. Maken je ouders/verzorgers afspraken met ouders/verzorgers van je vrienden over hoe laat je thuis moet zijn?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik niet

Vraag 15. 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 16. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

Vraag 17. Hoe gelukkig voel je je meestal?



Vraag 18. Hoe is meestal je mentale (psychische) gezondheid?

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

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

Vraag 19. Voelde je je vrolijk en opgewekt?

- ☐ 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 20. 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 21. 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 22. 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 23. 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

Eenzaamheid

Vraag 24. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

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

School

Vraag 25. Hoe vind je het op school?

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

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

Vraag 26. 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 27. 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 28. 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 29. Ik vind naar school gaan zinloos

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

Bewegen

Vraag 30. 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 31 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 32. 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 33. 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. Lopen of fietsen naar school of stage telt ook mee.

Je mag meer dan één antwoord geven.

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

Vrije tijd

Vraag 34. 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

Stress

Vraag 35. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 36. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis?

Zoals zorgen, problemen of ruzies thuis.

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

Vraag 37. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen?

Zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden.

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

Vraag 38. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 39. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen?

Zoals school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten.

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

Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het herhaaldelijk 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 40. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

[Als 'Nooit' beantwoord, vraag 41 overslaan en gelijk naar vraag 42]

Vraag 41. 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

Alcohol

Vraag 42. 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 50**

Vraag 43. 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 43, vragen 44 en 46 overslaan]

Vraag 44. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 of 4 keer
- ☐ 5 of 6 keer
- ☐ 7 of 8 keer
- ☐ 9 keer of vaker

Vraag 45. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 tot en met 10 keer
- ☐ 11 keer of vaker

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 45, vraag 46 overslaan]

Vraag 46. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ 4 tot en met 10 keer
- ☐ 11 keer of vaker

[Als 'Ja, een heel glas of meer' is geantwoord bij vraag 42]

Vraag 47. 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 48. 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 49. 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' of 'Ja, alleen een paar slokjes' op vraag 42]

Vraag 50. 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 51. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

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

Roken

Vraag 52. 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 55**

Vraag 53. Hoe vaak rook je nu?

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

- ☐ Elke dag
- ☐ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- ☐ Minder dan 1 keer per week
- ☐ Ik rook niet meer **GA NAAR VRAAG 55**

Vraag 54. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je rookt?

- ☐ Ze vinden het goed
- ☐ Ze vinden dat ik minder moet roken
- ☐ Ze raden het af
- ☐ Ze verbieden het
- ☐ Ze zeggen er niets van
- ☐ Ze weten het niet

[Alleen als 'Nee' bij vraag 52 of 'Ik rook niet meer' bij vraag 53]

Vraag 55. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als je zou roken?

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

Vraag 56. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken?

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

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

Vapen

Vraag 57. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee **GA NAAR VRAAG 60**

Vraag 58. 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

[Alleen als 'Ja' bij vraag 57]

Vraag 59. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je vapet?

- ☐ Ze vinden het goed
- ☐ Ze vinden dat ik minder moet vaperen
- ☐ Ze raden het af
- ☐ Ze verbieden het
- ☐ Ze zeggen er niets van
- ☐ Ze weten het niet

[Alleen als 'Nee' bij vraag 57]

Vraag 60. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als je zou vaperen?

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

Vraag 61. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen vaperen?

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

Drugs

Vraag 62. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee **GA NAAR VRAAG 64**

Vraag 63. 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 64. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken wiet of hasj?

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

Vraag 65. Heb je ooit andere drugs (zoals lachgas, XTC, cocaïne, paddo's etc.) gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee **GA NAAR VRAAG 67**

Vraag 66. Heb je in de laatste 4 weken andere drugs (zoals lachgas, XTC, cocaïne, paddo's etc.) gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Steun van anderen

Vraag 67. 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 familieleden
- ☐ Mijn vriend(en)/ vriendin(nen)
- ☐ Een volwassene op school (zoals docent, mentor of 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 68. 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 69. 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 70. 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 71. 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 72. Ik weet wat ik wel en niet wil

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

Sociale media

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

Vraag 73. 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 74. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 75. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 76. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 77. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 78. Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 79. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

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

Gamen

Vraag 80. Hoe vaak game je?

Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

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

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 80 dan vraag 81 t/m 87 overslaan]

Vraag 81. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 82. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

Vraag 83. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

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

Vraag 84. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

Vraag 85. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

Vraag 86. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

Vraag 87. Hoe vaak kom je slaap tekort door het gamen?

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

SLOTPAGINA

Beste leerling,

Je hebt de vragenlijst van de OKO Gezondheidsmonitor op school ingevuld.

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk. Je kunt bellen naar **088 – 254 2384** of mail naar onderzoek@ggdhm.nl.

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

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

[JouwGGD.nl](#)

Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank & drugs. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

[Website van het NJI](#)

Betrouwbare informatie en praktische tips over alles waarmee je als jongere in je dagelijks leven te maken kunt krijgen.

[Jongerenhulp online](#)

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, via de chat, telefoon of email.

[Kindertelefoon](#)

Voor als je ergens over wil praten of chatten, gratis en vertrouwelijk. Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat online). Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

[MIND](#)

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen om iemand maakt of als je problemen hebt met anderen. Bereikbaar op werkdagen via telefoon (0900-1450), mail (hulplijn@wijzijnmind.nl), chat en WhatsApp.

[Sense](#)

Voor al je vragen over seksualiteit. Je kunt contact opnemen via 085-7609712 of via de chat op de website.

[Stichting 113](#)

Voor hulp bij suïcidale gedachten. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.

[Helpwanted](#)

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.

Natuurlijk kun je ook altijd terecht bij jouw mentor of zorgcoördinator!