CJG Rijnmond

Vragenlijst Jij en je gezondheid
Voortgezet onderwijs

Hoe gaat het met jou?
Je gaat zo een vragenlijst invullen. De vragen gaan over je gezondheid, relaties en gevoelens. Het is een moment om stil te staan bij hoe het met je gaat. En of je misscl ergens hulp of advies bij nodig hebt. Je antwoorden zijn veilig: alleen jij en de jeugdverpleegkundige zien ze.

Tips voordat je begint:

- De vragenlijst is geen toets. Er zijn dus geen goede of foute antwoorden.
- Vul de vragen eerlijk in. Dan krijg je ook een eerlijk beeld van hoe het met je gaat.
- Zijn er vragen die je niet wil beantwoorden? Sia ze dan over.
- Vul de vragenlijst alleen in. Dus niet samen met een ouder, vriend(in) of klasgenoot.
- Lees de vragen en antwoorden eerst goed door, voordat je jouw antwoord geeft.
- Je antwoorden warden automatisch opgeslagen als je op 'Volgende' klikt. Als je tussentijds moet stoppen kun je dus later verder gaan waar je bent gebleven met je toegangscode.

ALGEMENE INFORMATIE

Wat is je voornaam?

_____

Wat is je achternaam?

_____

Wat is je geboortedatum?

__ __ – __ __ – __ __ __ __

Wat is je geslacht?

◯ Jongen
◯ Meisjes

Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

◯ Bij beide ouders samen
◯ Afwisselend bij de ene ouder en de andere ouder
◯ Bij één van mijn ouders

Woont de ouder bij wie je woont samen met een nieuwe partner?

Alleen van toepassing als je bij een van je oudes woont

◯ Ja
◯ Nee

Wat is je postcode?

__ __ __ __ __ __

In welke klas zit je?

_____

Wat is je telefoonnummer?

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Wat is je e-mailadres?

_____

Ben je in de afgelopen 12 maanden bij een dokter, psycholoog of andere hulpverlener geweest?

◯ Ja ◯ Nee

Zo ja, waarvoor was je daar?

_____

november 2026

TANDEN

Hoe vaak ga je voor controle naar de tandarts of mondhygienist?

- ◯ Nooit
- ◯ Niet elk jaar
- ◯ Eén keer per jaar
- ◯ Twee keer per jaar

Hoe vaak poets je je tanden?

- ◯ Nooit
- ◯ Niet elke dag
- ◯ Eén keer per dag
- ◯ Twee keer per dag

GEHOOR

De volgende vragen gaan over het gebruik van oortjes of een koptelefoon. Bijvoorbeeld tijdens muziek luisteren, gamen of filmpjes en series kijken.

Hoeveel dagen per week gebruik je oortjes of een koptelefoon?

- ◯ Nooit
- ◯ 1 of 2 dagen per week
- ◯ 3 of 4 dagen per week
- ◯ 5 op meer dagen per week

Hoeveel uur per dag gebruik je oortjes of een koptelefoon?

- ◯ Nooit
- ◯ Minder dan een half uur per dag
- ◯ Een half uur tot 1 uur per dag
- ◯ 1 tot 2 uur per dag
- ◯ 2 tot 3 uur per dag
- ◯ 3 tot 4 uur per dag
- ◯ 4 uur of meer per dag

Hoe hard zet je meestal het volume als je oortjes of een koptelefoon gebruikt?

- ◯ Heel zacht
- ◯ Zacht
- ◯ Halverwege
- ◯ Hard
- ◯ Op zijn hardst

Heb je wel eens een piep of ruis in je oor gehad na het gebruik van oortjes of een koptelefoon?

- ◯ Ja
- ◯ Nee

De volgende vragen gaan over uitgaan op een plek waar harde muziek wordt gedraaid. Bijvoorbeeld een discotheek, club, concert, schoolfeest, festival of cafe.

Hoeveel keer per maand ga je uit op een plek met harde muziek?

- ◯ Nooit
- ◯ 1 keer per maand
- ◯ 2 keer per maand
- ◯ 3 keer per maand
- ◯ 4 keer of meer per maand

Hoe vaak draag je oordoppen tijdens het uitgaan op een plek met harde muziek?

- ◯ Nooit
- ◯ Soms
- ◯ Vaak
- ◯ Altijd

Wat voor soort oordoppen draag je tijdens het uitgaan op een plek met harde muziek?

- ◯ Oordoppen zonder muziekfilter
- ◯ Algemene oordoppen met muziekfilter
- ◯ Op maat gemaakte oordoppen met muziekfilter
- ◯ Schuimdoppen

Heb je wel eens een piep of ruis in je oor gehad na het uitgaan op een piep met harde muziek?

- ◯ Ja
- ◯ Nee

SLAPEN

Voel je je wel eens slaperig overdag?

◯ Nee ◯ Soms ◯ Ja

Heb je moeite om je ogen open te houden als je een tijd op school zit?

◯ Nee ◯ Soms ◯ Ja

Heb je gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?

◯ Nee ◯ Soms ◯ Ja

Ik ben actief overdag.

◯ Mee eens ◯ Een beetje mee eens ◯ Niet mee eens

Ik moet mijn best doen om wakker te blijven als ik in de klas zit.

◯ Nooit ◯ Een benkele keer ◯ Vaak

Het gebeurt dat ik geen zin heb om naar school te gaan, omdat ik me te moe voel.

◯ Dat gebeurt nooit ◯ Dat gebeurt een keer per week ◯ Dat gebeurt twee of meer keer per week

Hoeveel uur heb je de afgelopen 2 weken op schooldagen gemiddeld per nacht geslapen?

Slapen is hier de tijd tussen het in slaap vallen in de avond en het wakker worden in de ochtend, minus de eventuele tijd wakker in de nacht.

◯ Minder dan 7 uur ◯ 7 uur ◯ 7,5 uur
◯ 8 uur ◯ 8,5 uur ◯ 9 uur
◯ 9,5 uur ◯ 10 uur ◯ 10,5 uur
◯ 11 uur ◯ Meer dan 11 uur

SOMBERE GEVOELENS

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

Ik bleef me maar verdrietig voelen.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me alleen.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik had het gevoel dat alles in mijn leven misging.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik had het gevoel alsof ik niets goed kon doen.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me eenzaam.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me verdrietig.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me ongelukkig.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Plezier hebben was moeilijk voor mij.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

ANGSTIGE GEVOELENS

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen...

Ik had het gevoel dat er iets verschrikkelijks zou kunnen gebeuren.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me zenuwachtig.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik voelde me bang.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik maakte me zorgen.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik maakte me zorgen als ik thuis was.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik werd echt gauw bang.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik maakte me zorgen over wat er met me zou kunnen gebeuren.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

Ik maakte me zorgen als ik 's avonds naar bed ging.

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Vaak
◯ Soms ◯ Bijna altijd

NARE GEDACHTEN

Heb je in de afgelopen paar weken gewenst dat je dood was?

◯ Ja ◯ Nee

Heb je in de afgelopen paar weken het gevoel gehad dat jij of jouw gezin beter af zou zijn als je dood was?

◯ Ja ◯ Nee

Heb je in de afgelopen week de gedachte gehad om jezelf te doden?

◯ Ja ◯ Nee

Heb je ooit geprobeerd jezelf te doden?
◯ Ja ◯ Nee

Heb je op dit moment de gedachte om jezelf te doden?
◯ Ja ◯ Nee

JEZELF EXPRES PIJN DOEN

Heb je jezelf de laatste 12 maanden wel eens expres verwond of pijn gedaan?
◯ Nee ◯ Ja, 1 keer ◯ Ja, meerdere keren

JIJ EN ETEN

Geef je soms expres over na het eten om het volle gevoel kwijt te raken?
◯ Nee ◯ Ja

Ben je bang dat je de controle verliest over de hoeveelheid die je eet?
◯ Nee ◯ Ja

Ben je wel eens meer dan 7 kilogram afgevallen in 3 maanden?
◯ Nee ◯ Ja

Vind je jezelf dik terwijl anderen je juist dun vinden?
◯ Nee ◯ Ja

Denk jij de hele tijd aan voedsel en eten?
◯ Nee ◯ Ja

DENKEN, DENKEN, DENKEN

Geef aan of de zinnen hieronder bij jou passen.

Veel situaties zijn voor mij een reden om me zorgen te gaan maken.
◯ Niet waar ◯ Soms waar ◯ Vaak waar ◯ Altijd waar

Ik weet dat ik me niet zoveel zorgen moet maken, maar ik kan er gewoon niets aan doen.
◯ Niet waar ◯ Soms waar ◯ Vaak waar ◯ Altijd waar

Als ik onder druk sta, maak ik me veel zorgen.
◯ Niet waar ◯ Soms waar ◯ Vaak waar ◯ Altijd waar

Ik ben mijn hele leven al iemand geweest die zich veel zorgen maakt.
◯ Niet waar ◯ Soms waar ◯ Vaak waar ◯ Altijd waar

Ik merk dat ik me zorgen maak over dingen.
◯ Niet waar ◯ Soms waar ◯ Vaak waar ◯ Altijd waar

NARE GEBEURTENISSEN

Heb je de afgelopen tijd iets schokkends of heel naars meegemaakt?
◯ Ja ◯ Nee

In de afgelopen 7 dagen..

Denk je er aan zonder dat je het wilt?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Probeer je het uit je hoofd te zetten?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Komen er plotseling hele sterke gevoelens bij je op?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Blijf je uit de buurt van dingen die je eraan herinneren (bijvoorbeeld plaatsen of situaties)?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Probeer je er niet over te praten?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Zie je er plotseling beelden van in je hoofd?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Doen andere dingen je er steeds aan denken?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Probeer je er niet aan te denken?
◯ Helmaal niet ◯ Soms ◯ Vaak

Wil je delen om wat voor gebeurtenis het gaat?

SAMEN OF ALLEEN

Ik heb het gevoel dat ik goed kan opschieten met de mensen in mijn omgeving.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik mis gezelschap.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik voel me alleen.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik heb met niemand meer een sterke band.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik heb het gevoel dat niemand met mij wil omgaan.
◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik voel me afgezonderd van anderen.

◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil.

◯ Helemaal niet waar ◯ Niet waar ◯ Een beetje waar
◯ Waar ◯ Helemaal waar

OMGANG MET ELKAAR

Hoe vaak ben je in de afgelopen maanden gepest?

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

In de afgelopen paar maanden...

Ik ben gepest doordat ik werd uitgescholden, belachelijk gemaakt of uitgelachen.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

Ik ben gepest doordat ik ergens niet aan mee mocht doen of anderen mij negeerden.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

Ik ben gepest doordat anderen leugens over mij hebben verteld of ervoor zorgden dat anderen mij niet meer leuk vinden.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

Ik ben gepest doordat anderen vervelende dingen zeiden over mijn ras of huidskleur.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

Ik ben gepest doordat ik op het internet of via de telefoon werd lastiggevallen met vervelende berichten of plaatjes.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

Ik ben op een andere manier gepest.

◯ Niet ◯ 1 of 2 keer ◯ 2 of 3 keer per maand
◯ Ongeveer 1 keer per week ◯ Meerdere keren per week

HOE IS HET THUIS?

De volgende vragen gaan over hoe het bij jou thuis is. Als je bijvoorbeeld op twee plekken woont, denk dan bij het beantwoorden aan allebei de plekken waar je woont.

Schelden je ouders je uit?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je thuis het gevoel dat je belangrijk of bijzonder bent?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je thuis het gevoel dat er van je gehouden wordt?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je het gevoel dat je oudetrs wensten dat je nooit geboren was?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Ben je door iemand uit je gezin zo hard geslagen dat je naar de dokter of het ziekenhuis moest?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Ben je door je ouders zo hard geslagen dat je er blauwe plekken of littekens van kreeg?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Ben je door iemand uit je gezin hard geslagen met een voorwerp?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Zorgen jullie thuis goed voor elkaar?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Zeggen je ouders kwetsende of beledigende dingen tegen je?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je het gevoel dat je thuis lichamelijk mishandeld bent?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Ben je door iemand uit het gezin zo hard geslagen dat het werd gezien doc iemand anders, zoals een leraar, de buren of een dokter?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je het gevoel dat iemand in je gezin je echt haat?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Kunnen jullie thuis goed met elkaar opschieten?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Heb je het gevoel dat je thuis emotioneel mishandeld bent?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

Krijg je van je gezin hulp en steun als je het nodig hebt?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Heel vaak

SEKS

Heb je wel eens geslachtsgemeenschap gehad?

Sommigen noemen het ook 'het doen', 'met elkaar naar bed gaan' of 'seks hebben'.

◯ Nee ◯ Ja

Hebben jullie altijd condooms gebruikt tijdens de geslachtsgemeenschap?

◯ Nee ◯ Ja ◯ Het gebruik van een condoom is in mijn situatie niet van toepassting

Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap een condoom?

◯ Nee ◯ Ja ◯ Het gebruik van een condoom is in mijn situatie niet van toepassting

Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap de pil, een spiraaltje of een prikpil?

◯ Nee ◯ Ja ◯ Het gebruik van anticonceptie is in mijn situatie niet van toepassting

Heeft iemand je wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilde?

◯ Nee ◯ Ja, een keer ◯ Ja, meer dan een keer

Heb je hier nog last van?

◯ Nee ◯ Ja

Heb je wel eens geld gekregen voor seks?

◯ Nee ◯ Ja, een keer ◯ Ja, meer dan een keer

Heb je wel eens iets anders gekregen voor seks (bijvoorbeeld drankjes, sigaretten of mooie spullen)?

◯ Nee ◯ Ja, een keer ◯ Ja, meer dan een keer

ALCOHOL

Heb je wel eens alcohol gedronken?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je alcohol gedronken in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

Hoeveel glazen alcohol drink je gemiddeld per week?

◯ 1 tot 2 ◯ 3 tot 5 ◯ 6 tot 10 ◯ 11 tot 15
◯ 16 tot 20 ◯ 21 tot 30 ◯ 1 tot 2

Hoe vaak heb je 5 glazen of meer op een gelegenheid gedronken in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

SIGARETTEN

Heb je wel eens een sigaret gerookt?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je een sigartet gerookt in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

VAPEN

Heb je wel eens gevaped (een e-sigaret gerookt)?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je gevaped in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

SNUS

Heb je wel eens snus gebruikt?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je snus gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

CANABIS

Heb je wel eens hash of wiet gebruikt?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je hash of wiet gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

LACHGAS

Heb je wel eens lachgas gebruikt?

◯ Nee ◯ Ja

Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

◯ Nooit ◯ 1 of 2 keer ◯ Maandelijks
◯ Wekelijks ◯ Dagelijks of bijna dagelijks

OVERIGE DRUGS

Heb je wel eens andere drugs gebruikt dan hierboven gevraagd?

◯ Nee ◯ Ja

GAMEN

De volgende vragen gaan over het spelen van games, op alle devices.

Hoeveel dagen per week zit je te gamen?

◯ (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 ◯ (Vrijwel) dagelijks

Als je aan het gamen bent, hoeveel uur op een dag game je dan gemiddeld?

◯ 1 uur ◯ 2 uur ◯ 3 uur ◯ 4 uur
◯ 5 uur ◯ 6 uur ◯ 7 uur ◯ 8 uur of meer

Je garnet vrij veel. De volgende vragen gaan over hoe het gamen voor jou is.

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

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

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

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je je tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of ge·irriteerd wanneer je niet kunt gamen?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak raffel je je huiswerk af om te kunnen gamen?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt gamen?

◯ Nooit ◯ Bijna nooit ◯ Soms
◯ Vaak ◯ Zeer

SOCIALE MEDIA

De volgende vragen gaan over sociale media. Met sociale media bedoelen we bijvoorbeeld WhatsApp, TikTok, Snapchat, Instagram, Discord of Pinterest.
Heb jij in het afgelopen jaar:

Regelmatig aan niets anders kunnen denken dan aan het moment dat je weer sociale media kon gaan gebruiken?

◯ Nee ◯ Ja

Je regelmatig ontevreden gevoeld omdat je meer tijd aan sociale media ha willen besteden?

◯ Nee ◯ Ja

Je vaak rot gevoeld als je geen sociale media kon gebruiken?

◯ Nee ◯ Ja

Geprobeerd om minder tijd te besteden aan sociale media, maar dat het niet lukte?

◯ Nee ◯ Ja

Regelmatig geen interesse gehad in andere bezigheden (bijv. hobby's, sport) omdat je liever met sociale media bezig was?

◯ Nee ◯ Ja

Regelmatig ruzie gekregen met anderen door jouw sociale mediagebruik?

◯ Nee ◯ Ja

Regelmatig gelogen tegen je ouders of vrienden over de tijd die je aan sociale media besteedt?

◯ Nee ◯ Ja

Vaak sociale media gebruikt om niet aan vervelende dingen te hoeven denken?

◯ Nee ◯ Ja

Ernstige problemen met je ouders, broer(s) of zus(sen) gehad door je sociale mediagebruik?

◯ Nee ◯ Ja

Problemen gekregen op school omdat je te veel met sociale media bezig was?

◯ Nee ◯ Ja

VOEDING

Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel dagen per week eet je een groente?

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel dagen per week drink je water?

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel dagen per week drintk je zoete dranken (frisdrank, limonade, vruchtensap en energiedrank)?

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

BEWEGEN

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

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel uur per week doe je op school aan sport?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel uur per week sport je bij een sportvereniging of sportclub?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

◯ (Bijna)nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel uur per week sport je in je vrije tijd (dus niet op school en niet bij een sportvereniging)?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

◯ (Bijna) nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

Hoeveel uur per dag zit je in je vrije tijd achter een beeldscherm?

Beeldscherm is bijvoorbeeld je smartphone, laptop, (spel)computer of tablet.

◯ (Bijna) nooit ◯ 1 tot 2 dagen per week ◯ 3 tot 4 dagen per week
◯ 5 tot 6 dagen per week ◯ Elke dag

GELD

Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?

◯ Nee, geen enkele moeite ◯ Nee, geen moeite, maar we moeten wel opletten
◯ Ja, enige moeite ◯ Ja, grate moeite ◯ Weet ik niet

TOT SLOT

Je bent bijna klaar. Nog een paar laatste vragen.

Vink aan waarover je een vraag thebt of wat je wilt bespreken:

Kies alle voor je geldende mogelijkheden:

◯ Vaccineren (prikken) ◯ Seksualiteit ◯ Gender
◯ Lengte en gewicht ◯ Zorgen over geld ◯ Thuis

Wil je verder nog wat kwijt?