



Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026

GGD Brabant-Zuidoost

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

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**.
- 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!

**GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2026**

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 5a. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont. Let op: Woon je in België? Vul dan 0111 in.

Vraag 5b. Wat zijn de 2 letters van je postcode?

Vul de letters in die horen bij de postcode die je bij de vorige vraag hebt ingevuld.

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.

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

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.

LENGTE EN GEWICHT

Vraag 8. Hoeveel kilo weeg je?
(zonder kleren)

ik weeg kilogram

Vraag 9. Hoe lang ben je?
(zonder schoenen)

ik ben centimeter

THUIS

Vraag 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?

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

Vraag 15. 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 16. 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 17. Hebben jouw ouders/verzorgers contact met de ouders/verzorgers van je vrienden?

- ☐ Nee, geen contact, die kennen ze niet
- ☐ Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel
- ☐ Ja, met sommige hebben ze contact
- ☐ Ja, met de meeste hebben ze contact

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."]

Vraag 32. Heb je ooit een (echt)scheiding van je ouders/verzorgers meegemaakt of maak je dit nu mee?

- ☐ Nee, nooit meegemaakt [→ Ga naar vraag 34]
- ☐ Ja

Vraag 33. Heb je op dit moment last van deze (echt)scheiding?

- ☐ Geen last
- ☐ Weinig last
- ☐ Redelijk veel last
- ☐ Veel last
- ☐ Erg veel last

SCHOOL

Vraag 34. Hoe vind je het op school?

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

Vraag 35. 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 36. Hoeveel lesuren heb je in de laatste 4 weken gespijeld?

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 37. Ik vind naar school gaan zinloos

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

BEWEGEN EN SPORT

Vraag 38. 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 39. 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 40. 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 41. 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

[Als '(bijna) nooit' geantwoord op vraag 39, vraag 42 overslaan.]

Vraag 42. Zie jij jouw trainer of coach wel eens roken, vaperen of alcohol drinken tijdens of na een training?

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, (heel) vaak

Vraag 43. Wat houdt je tegen om (nog) meer te sporten?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik beweeg al genoeg
- ☐ Ik vind het niet leuk
- ☐ Het is te duur
- ☐ Ik weet niet zo goed wat ik zou kunnen doen
- ☐ Ik heb het te druk (bijvoorbeeld met huiswerk, toetsen of een bijbaantje)
- ☐ Ik ben onzeker over of ik het wel goed kan
- ☐ Ik heb niemand om mee te sporten
- ☐ De sport die ik leuk vind, kan ik in mijn buurt niet doen
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 44. Heb je een zwemdiploma?

- ☐ Nee, ik heb geen zwemdiploma
- ☐ Ik heb diploma A
- ☐ Ik heb diploma A en B
- ☐ Ik heb diploma A, B en C
- ☐ Ik heb een ander zwemdiploma, zoals super spetters

VRIJE TIJD

Vraag 45. 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 [→ Ga naar vraag 47]
- ☐ 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 46. Zie jij jouw begeleider of docent wel eens roken, vaperen of alcohol drinken op de club of vereniging?

qNee, nooit

qJa, soms

qJa, (heel) vaak

STRESS EN DRUK

Vraag 47. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 48. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (bijvoorbeeld zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 49. 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 50. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 51. 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 52. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

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

Vraag 53. 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 53, vraag 54 overslaan]

Vraag 54. 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

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 55. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- ☐ Nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 55, vraag 56 overslaan]

Vraag 56. 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

FYSIEK GEWELD

Vraag 57. 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

ALCOHOL

Vraag 58. 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 66]

Vraag 59. 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 59, vragen 60 en 62 overslaan]

Vraag 60. 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 61. 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 61, vraag 62 overslaan]

Vraag 62. 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

[Als 'Ja, een heel glas of meer' is geantwoord bij vraag 58 OF

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 58 én niet 'Nooit' bij vraag 59]:

Vraag 63. 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

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 58 én 'Nooit' bij vraag 59]:

Vraag 63a. Je hebt aangegeven dat je ooit een paar slokjes alcohol hebt gedronken. Waar heb je die paar slokjes alcohol gedronken?

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

[Als 'Ja, een heel glas of meer' is geantwoord bij vraag 58 OF

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 58 én niet 'Nooit' bij vraag 59]:

Vraag 64. 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

[Als 'Ja, alleen een paar slokjes' is geantwoord bij vraag 58 én 'Nooit' bij vraag 59]:

Vraag 64a. Hoe kwam je aan die paar slokjes alcohol?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Gekregen van mijn ouders/verzorgers
- ☐ Gekregen van een vriend(in) of kennis
- ☐ Gekregen van mijn broer of zus
- ☐ Gekregen van iemand anders
- ☐ Zelf gekocht
- ☐ Zelf ergens gepakt

[Als 'ja, een heel glas of meer' of 'Ja, alleen een paar slokjes' op vraag 58]

Vraag 65. 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

[Als 'Nee' op vraag 58]

Vraag 66. 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

ROKEN

Vraag 67. 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 69]

Vraag 68. 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 69. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [→ Ga naar vraag 71]

Vraag 70. 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

DRUGS

Vraag 71. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee [→ Ga naar vraag 73]

Vraag 72. 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

SLAAP

Vraag 73. Hoe goed slaap je meestal?

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

Vraag 74. Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe doordat je niet goed slaapt?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Een paar keer per maand
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ (Bijna) elke dag

LEEFOMGEVING EN VEILIGHEID

Vraag 75. Voel jij je overdag weleens onveilig?

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

Vraag 76. Voel jij je 's avonds of 's nachts weleens onveilig?

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

[Niet stellen als zowel vraag 75 als vraag 76 met 'nee' zijn beantwoord]

Vraag 77. Waar voel jij je weleens onveilig?

Je mag meer dan één antwoord geven

- ☐ Thuis
- ☐ Op school
- ☐ Op straat in de buurt waar ik woon
- ☐ Op straat buiten de buurt waar ik woon
- ☐ Tijdens het uitgaan
- ☐ Bij een sportclub of andere vereniging
- ☐ Ergens anders

ONLINE VEILIGHEID

Vraag 78. Voel jij je online weleens onveilig?

Bijvoorbeeld op social media, in online games of op online platforms.

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

Vraag 79. Heb je in de laatste 12 maanden online weleens nare dingen gezien of meegemaakt waar je last van hebt of hebt gehad?

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

LHBTI+

Vraag 80. 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 naar vraag 82]
- ☐ Weet ik (nog) niet [→ Ga naar vraag 82]

Vraag 81. Hoe vaak heb je het gevoel dat je bij anderen jezelf mag zijn als lhbt+er?

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

Vraag 82. Wat vind je ervan als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn?

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

STEUN VAN ANDEREN

Vraag 83. 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 84. 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 85. 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 86. 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 87. 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 88. Ik weet wat ik wel en niet wil.

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

Vraag 89. Heb je wel eens tegen je zin in een seksuele ervaring met iemand gehad? Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

NARE GEDACHTEN

Vraag 90. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Nooit [→ Ga naar vraag 93]
- ☐ 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 91. 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 92. 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 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 93. 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 94. Hoe vaak voel je je goed door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 95. Hoe vaak voel je je slecht door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 96. Hoe vaak word je afgeleid door sociale media?

Bijvoorbeeld van huiswerk, huishoudelijke taken, bijbaantje of sporten.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 97. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 98. Hoe vaak kom je slaap tekort door sociale media?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

Vraag 99. Vind je jezelf verslaafd aan sociale media?

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

GEHOOR

Vraag 100. Heb je wel eens last van je gehoor?

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

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

Vraag 101. Doe je zelf iets om het risico op gehoorschade te verminderen?

Je mag hier meer dan één antwoord geven.

- ☐ Nee, nooit [exclusief antwoord]
- ☐ Ja, ik zet het volume van mijn telefoon of speaker niet maximaal
- ☐ Ja, ik neem regelmatig een geluidspauze bij het luisteren van muziek met mijn telefoon of speaker
- ☐ Ja, ik gebruik gehoorbescherming (oordopjes) op een plek met harde muziek
- ☐ Ja, ik bewaar voldoende afstand tot de geluidsbox/speaker op een plek met harde muziek
- ☐ Ja, ik neem regelmatig een geluidspauze op een plek met harde muziek

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

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten van de GGD?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk. Bel dan naar ons Klantcontactcentrum via telefoonnummer: 088 - 0031 100, zij verwijzen je door. Wil je liever mailen of chatten, ga dan naar JouwGGD.nl.

Wil je deelnemen aan ons panel?

Ben je 16 jaar of ouder? Dan kun je deelnemen aan ons Gezondheidspanel! Je ontvangt dan enkele keren per jaar via e-mail een korte vragenlijst over gezondheid en factoren die daarop van invloed zijn. Je verplicht je hiermee tot niets. Je kunt op elk gewenst moment besluiten om niet (verder) deel te nemen. Aanmelden kan via: [GGD panel - GGD Brabant-Zuidoost](#).

**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.

[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 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.

[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.

Je kunt nu het venster sluiten.

**GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2026**