



Vragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2026, aangepast voor vso en pro

Beste leerling,

Fijn dat je meedoet met dit onderzoek!

- De vragen gaan over jouw gezondheid, welzijn en leefstijl.
- Niemand komt te weten wat jij in deze vragenlijst hebt ingevuld.
- Het is belangrijk dat je de vragen zo eerlijk mogelijk invult. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Als je een vraag niet begrijpt of niet wilt beantwoorden, dan mag je door naar de volgende vraag.

Veel succes!

ACHTERGROND VRAGEN

Vraag 1. Ben je een?

- [1] ☐ Jongen
- [2] ☐ Meisje
- [3] ☐ Anders dan een jongen of een meisje

Vraag 2. Hoe oud ben je?

- [1] ☐ 14 jaar of jonger
- [2] ☐ 15 jaar
- [3] ☐ 16 jaar of ouder

THUIS

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

- [1] ☐ Bij allebei mijn ouders
- [2] ☐ Bij 1 van mijn ouders
- [3] ☐ De helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder
- [4] ☐ Anders (zoals bij pleegouders, andere familie, een woongroep, ik woon op mezelf)

Vraag 4. Hoe vind je het thuis?

- [1] ☐ Heel leuk
- [2] ☐ Leuk
- [3] ☐ Gaat wel
- [4] ☐ Niet leuk
- [5] ☐ Vreselijk

Vraag 5. Als je niet thuis bent, weten je ouders/verzorgers dan waar je bent?

- [1] ☐ Nee, nooit
- [2] ☐ Ja, soms
- [3] ☐ Ja, meestal
- [4] ☐ Ja, altijd

Vraag 6. Hebben je ouders/verzorgers duidelijke regels over wat je wel en niet mag doen?

- [1] ☐ Meestal wel
- [2] ☐ Soms wel, soms niet
- [3] ☐ Meestal niet

Vraag 7. Brengen je ouders/verzorgers veel tijd met je door?

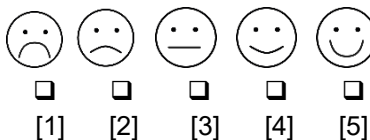
- [1] ☐ Meestal wel
- [2] ☐ Soms wel, soms niet
- [3] ☐ Meestal niet

GEZONDHEID

Vraag 8. Hoe vind jij je gezondheid meestal?

- [1] ☐ Heel goed
- [2] ☐ Goed
- [3] ☐ Gaat wel
- [4] ☐ Slecht
- [5] ☐ Heel slecht

Vraag 9. Hoe gelukkig voel je je meestal?



EENZAAMHEID

Vraag 10. Denk aan de laatste 4 weken. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld?

- [1] ☐ Nooit
- [2] ☐ Bijna nooit
- [3] ☐ Soms
- [4] ☐ Vaak
- [5] ☐ (Bijna) Altijd

Vraag 11. Vind je dat je genoeg vrienden of vriendinnen hebt?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Gaat wel
- [3] ☐ Nee

SCHOOL

Vraag 12. Hoe vind je het op school?

- [1] ☐ Heel leuk
- [2] ☐ Leuk
- [3] ☐ Gaat wel
- [4] ☐ Niet leuk
- [5] ☐ Vreselijk

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'niet leuk' of 'vreselijk' hebben aangeklikt.]

Vraag 13. Waarom is het niet leuk op school?

Je mag meer dan 1 antwoord geven.

- [1] ☐ Mijn klas/groep is niet leuk
- [2] ☐ Ik heb geen vrienden/vriendinnen op school
- [3] ☐ Ik word gepest
- [4] ☐ Ik voel me onveilig op school
- [5] ☐ De manier van lesgeven is niet leuk
- [6] ☐ Iets anders, dit is: <open antwoordveld>

ETEN EN DRINKEN

Vraag 14. Denk aan een normale week. Hoeveel dagen per week eet je fruit?

Bijvoorbeeld appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

Vraag 15. Denk aan een normale week. Hoeveel dagen per week eet je groente?

Bijvoorbeeld sla, komkommer, tomaat, wortelen, mais, broccoli, spinazie, bloemkool.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

Vraag 16. Denk aan een normale week. Hoeveel dagen per week drink je drankjes met suiker?

Bijvoorbeeld cola, sinas, appelsap, sinaasappelsap, limonade, thee met suiker, chocolademelk, yoghurt drank, energiedrankjes zoals Red Bull.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

BEWEGEN EN SPORT

Vraag 17. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of stage?

Een e-bike of fatbike telt ook mee.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen

Vraag 18. Hoeveel dagen per week sport je bij een club of sportschool?

Zoals voetbal, fitness, dansen, zwemmen, tennis.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

Vraag 19. Hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club of sportschool?

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

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

Vraag 20. Op welke dagen van de week beweeg je 1 uur of meer als je alles bij elkaar optelt?

Denk aan:

- gym
- lopen of fietsen naar school,
- sporten bij een club of sportschool,
- bewegen in je vrije tijd zonder club of sportschool.

- [1] ☐ Maandag
- [2] ☐ Dinsdag
- [3] ☐ Woensdag
- [4] ☐ Donderdag
- [5] ☐ Vrijdag
- [6] ☐ Zaterdag
- [7] ☐ Zondag
- [8] ☐ Geen enkele dag <exclusief antwoord>

VRIJE TIJD

Vraag 21. Hoeveel dagen per week doe je in je vrije tijd andere activiteiten bij een club of vereniging? Sporten telt niet mee.

Zoals scouting, jeugdclub, muziek maken, toneelspelen, tekenen of schilderen.

- [1] ☐ 0 dagen
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

STRESS

Vraag 22. Hoe vaak heb je stress?

- [1] ☐ Nooit
- [2] ☐ Bijna nooit
- [3] ☐ Soms
- [4] ☐ Vaak
- [5] ☐ Heel vaak

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'bijna nooit', 'soms', 'vaak' of 'heel vaak' hebben aangeklikt.]

Vraag 23. Waar komt jouw stress door?

Je mag meer dan 1 antwoord geven

- [1] ☐ School
- [2] ☐ Bijbaan/stage
- [3] ☐ Mijn gezondheid
- [4] ☐ Thuis
- [5] ☐ Vrienden
- [6] ☐ Sociale media
- [7] ☐ Iets anders, dit is: <open antwoordveld>

PESTEN

Vraag 24. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest?

- [1] ☐ Nooit
- [2] ☐ Soms
- [3] ☐ Vaak

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'soms' of 'vaak' hebben aangeklikt.]

Vraag 25. Waar ben je de laatste 3 maanden gepest?

Je mag meer dan 1 antwoord geven

- [1] ☐ Online of via sociale media
- [2] ☐ Op of rond school
- [3] ☐ Bij de sportclub of andere vereniging
- [4] ☐ In de buurt waar ik woon
- [5] ☐ Ergens anders

Vraag 26. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond gedeeld, zonder dat je dat wilde?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Nee

ALCOHOL

Vraag 27. Heb je ooit alcohol gedronken?

Alcoholvrij telt niet mee.

- [1] ☐ Ja, een heel glas of meer
- [2] ☐ Ja, alleen een paar slokjes
- [3] ☐ Nee

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'ja, een heel glas of meer' of 'ja, alleen een paar slokjes' hebben aangeklikt.]

Vraag 28. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- [1] ☐ Nee
- [2] ☐ Ja

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorlopervraag: Heb je ooit alcohol gedronken? 'Ja, een heel glas of meer' hebben aangeklikt én hebben aangeklikt dat zij in de laatste 4 weken alcohol hebben gedronken.]

Vraag 29. Heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken op 1 dag?

- [1] ☐ Nee
- [2] ☐ Ja

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorlopervraag: Heb je ooit alcohol gedronken? 'ja, een heel glas of meer' of 'ja, alleen een paar slokjes' hebben aangeklikt.]

Vraag 30. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- [1] ☐ Ze vinden het goed
- [2] ☐ Het maakt ze niet uit
- [3] ☐ Ze vinden het niet goed
- [4] ☐ Weet ik niet

Vraag 31. Hoeveel van je vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- [1] ☐ Geen
- [2] ☐ Sommige
- [3] ☐ De meeste
- [4] ☐ (Bijna) alle
- [5] ☐ Weet ik niet

ROKEN EN VAPEN

Vraag 32. Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek)

- [1] ☐ Ja, een hele sigaret of meer
- [2] ☐ Ja, alleen een paar trekjes
- [3] ☐ Nee

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'ja, een hele sigaret of meer' of 'ja, alleen een paar trekjes' hebben aangeklikt.]

Vraag 33. Hoe vaak rook je?

- [1] ☐ Ik rook elke dag
- [2] ☐ Ik rook, maar niet elke dag
- [3] ☐ Ik rook niet meer

Vraag 34. Heb je ooit een vape gebruikt?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Nee
- [3] ☐ Ik weet niet wat dat is

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'ja' hebben aangeklikt.]

Vraag 35. Hoe vaak vape je?

- [1] ☐ Ik vape elke dag
- [2] ☐ Ik vape, maar niet elke dag
- [3] ☐ Ik vape niet meer

DRUGS

Vraag 36. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt (geblowd)?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Nee
- [3] ☐ Ik weet niet wat dat is

[Deze vraag wordt alleen beantwoord door leerlingen die bij de voorgaande vraag 'ja' hebben aangeklikt.]

Vraag 37. Heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt (geblowd)?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Nee

STEUN DOOR ANDEREN

Vraag 38. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?

- [1] ☐ Ja
- [2] ☐ Nee

OPKOMEN VOOR JEZELF

Vraag 39. Als iemand iets doet wat jij vervelend vindt, zeg jij dat dan tegen die persoon?

- [1] 0 Meestal wel
- [2] 0 Soms wel, soms niet
- [3] 0 Meestal niet

Vraag 40. Vind je het moeilijk om hulp te vragen als iemand je lastig valt?

- [1] 0 Meestal wel
- [2] 0 Soms wel, soms niet
- [3] 0 Meestal niet

SOCIAL MEDIA

Vraag 41. Denk aan een normale dag. Hoeveel uur per dag zit je op social media?

Met social media bedoelen we bijvoorbeeld Instagram, Whatsapp, Snapchat, Tiktok, Facebook en Youtube.

- [1] ☐ Minder dan 1 uur per dag
- [2] ☐ 1 tot 3 uur per dag
- [3] ☐ 4 tot 6 uur per dag
- [4] ☐ Meer dan 6 uur per dag

GAMEN

Vraag 42. Hoeveel dagen per week game je?

- [1] ☐ 0 dagen → Ga naar vraag 45 (slotvraag)
- [2] ☐ 1 dag
- [3] ☐ 2 dagen
- [4] ☐ 3 dagen
- [5] ☐ 4 dagen
- [6] ☐ 5 dagen
- [7] ☐ 6 dagen
- [8] ☐ 7 dagen

Vraag 43. Denk aan een normale dag. Hoeveel uur per dag game je?

- [1] ☐ Minder dan 1 uur per dag
- [3] ☐ 1 tot 3 uur per dag
- [4] ☐ 4 tot 6 uur per dag
- [5] ☐ Meer dan 6 uur per dag

Vraag 44. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

- [1] ☐ Nooit
- [2] ☐ Bijna nooit
- [3] ☐ Soms
- [4] ☐ Vaak
- [5] ☐ Heel vaak

Slotvraag (vraag 45): Dit is het eind van de vragenlijst. Wil je nog iets zeggen over de vragenlijst?

Open antwoordveld

Je bent nu klaar met het invullen van de vragenlijst. Heel erg bedankt!

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? Kijk dan nu of thuis op [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Dat is een website met betrouwbare informatie. Je kunt op die site ook vragen stellen of chatten met een deskundige.

Hieronder staan als voorbeeld een paar directe links, maar op de website staat nog veel meer.

[familie en vrienden](#)

[gevoel](#)

[seks en relaties](#)

[roken, drank en drugs](#)

[Lichaam](#)

[internet en mobiel](#)