Beste leerling/leerlinge,

Deze vragenlijst gaat over jezelf en je gezondheid. Vul hem helemaal in en rond hem af door op 'einde vragenlijst' te klikken. Je bent er ongeveer 20 minuten mee bezig.

- Je krijgt aan het eind direct online informatie over verschillende onderwerpen. Deze informatie is persoonlijk en kun je nog een half jaar bekijken.
- De doktersassistente of verpleegkundige bekijkt jouw antwoorden. Zij mogen hierover niemand iets vertellen zonder dat jij het weet; dus ook niet aan je ouders
- Je krijgt een gesprek met de verpleegkundige. Dit gesprek gaat over jouw vragen en antwoorden

Tips:

- Je kunt de vragenlijst op een smartphone, laptop en computer invullen, zodat je kan zorgen dat niemand ziet 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.

VMBO Bovenbouw Lodestein vragenlijst 23-24

NB. sommige vervolgvragen worden niet gesteld als er 'nee' wordt geantwoord.

Voel je je gezond?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slecht									Goed

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

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

Heb je vragen over je gezondheid waarover je wilt praten met ons?

- Ja
- Nee

Kun je goed zien?

- Ja
- Nee
- Alleen met bril of lenzen

Heb je na het luisteren van muziek wel eens last van je gehoor? (bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel of minder goed kunnen horen)

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

Kun je goed horen?

- Ja
- Nee

Val je 's avonds binnen een uur in slaap?

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

Ben je al eens ongesteld geweest?

Vraag is afhankelijk van geslacht: Vrouw

- Ja
- Nee

Als je ongesteld bent, kun je dan doen wat je anders ook doet? (bijvoorbeeld sporten, naar school gaan)

Vraag is afhankelijk van geslacht: Vrouw

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

Heb je vragen over je ongesteldheid?

Vraag is afhankelijk van geslacht: Vrouw

- Ja, ik wil een gesprek
- Nee

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

- Ik heb nergens last van
- A.D.H.D. / A.D.D.
- Angststoornis / dwangstoornis
- Anorexia / boulimia nervosa
- Astma / bronchitis
- Autisme/ ASS/ P.D.D.NOS/ Asperger
- Depressie / burnout / overspannen
- Dyslexie / dyscalculie
- Langdurige vermoeidheid / Pfeiffer
- Pijnklachten / migraine /hoofdpijn / buikpijn meer dan 3 maanden
- Anders, namelijk

Heb je vragen over je ziektes of problemen?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

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

- Ja
- Nee

Bij wie ben je onder behandeling?

- Huisarts of andere arts
- Wijkteam / wijkcoach
- Psycholoog
- Maatschappelijk werk
- GGZ, bijvoorbeeld psychiater
- Fysiotherapeut
- Andere hulpverlener, nl…..

Gebruik je medicijnen?

- Ja
- Nee

Heb je vragen over de medicijnen die je gebruikt?

- Ja, ik wil een gesprek
- Nee

Wil je informatie over vaccinaties? (bijvoorbeeld tegen H.P.V., meningokokken, corona of andere ziektes)

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

Hoeveel schooldagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven?

_____ schooldagen

Hoe vind je het op school?

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

Hoe tevreden ben je met je cijfers?

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

Hoeveel plezier heb je met andere jongeren?

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

Kom jij voor jezelf op?

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

Heb je genoeg zelfvertrouwen?

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

Kun jij jezelf zijn op school?

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

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

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

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

Hoe vaak ben je gestrest?

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

Heb je vragen over stress?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

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?						

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

- Nooit
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

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

- Ja
- Nee

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

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

Ik word thuis geschopt, geslagen, opgesloten of op een andere manier mishandeld. Welk antwoord past het beste bij jou?

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

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

Heb je vragen of zorgen over hoe je je voelt, waarover je wilt praten met ons?

- Ja
- Nee

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

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

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

Heb je vragen over je gewicht of over je voeding?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

Heb je vragen over je lengte of over hoe lang je wordt?

- Ja, ik wil graag informatie via internet
- Nee

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

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

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

Drink je wel eens alcohol?

- Nee
- Ik heb wel eens een paar slokjes gedronken
- Ja, wel eens een glas
- Ja, meer dan een glas

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

- Nooit
- 1-2 dagen
- 3-5 dagen
- 6-9 dagen
- 10 dagen of meer

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

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

Rook jij? Je mag meerdere antwoorden geven

- Ik rook niet
- Sigaretten/shag
- E-sigaret/vape
- Shisha pen
- Waterpijp

Hoe vaak rook je sigaretten of de E-sigaret?

- Ik rook (dat) niet
- Minder dan één keer per week
- Tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- Iedere dag

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

Heb je ooit lachgas gebruikt?

- ja
- nee

Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de laatste 4 weken?

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

Heb je ooit snus gebruikt?

- Ja
- Nee

Hoe vaak heb je snus gebruikt in de laatste vier weken?

- Ik gebruik geen snus
- Minder dan één keer per week
- Tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- Iedere dag

Heb je wel eens hasj of wiet gebruikt?

- Ja
- Nee

Hoe vaak heb je hasj of wiet gebruikt in de laatste 4 weken?

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

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

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

- Ja
- Nee

Hoe vaak heb je in je hele leven deze drugs gebruikt? (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed (amfetamine), paddo's)

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

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

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

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

- Ja
- Nee

Hoeveel tijd besteed je in je vrije tijd aan social media, filmpjes en gamen?

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

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

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

Wat geldt voor jou?

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

Heb je wel eens gegokt? (bijvoorbeeld voetbaltoto, gokautomaat of krasloten)

- Nooit
- Vroeger wel, maar nu niet meer
- Wel eens
- Vaak

Hebben jullie thuis voldoende geld voor eten, sporten, kleding of uitjes?

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

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

- geen
- 0-10 euro
- 10-50 euro
- 50-100 euro
- Meer dan 100 euro

Heb je vragen over internetgebruik, sociale media of gamen voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- Ja
- Nee

Heb je vragen over je lichaam, liefde en/of relaties?

- Nee
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

Heb je vragen over gender?

- Nee
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts

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

- Ja en ik heb hier nog last van
- Ja en ik heb hier geen last meer van
- Nee

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

- Ja en ik heb hier nog last van
- Ja en ik heb hier geen last meer van
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

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

Kun je met je ouders praten als je ergens mee zit?

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

Welke gebeurtenissen heb je meegemaakt waar je nu nog veel over nadenkt? Je kunt meerdere antwoorden geven

- Geen
- Scheiding 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 iemand van wie je veel hield
- Discriminatie van jezelf of je familieleden
- Anders, namelijk

Wil je hierover praten met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige?

- Ja
- Nee

Hoe tevreden ben je met je leven?

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

Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

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

Heb jij andere vragen, zorgen of problemen over jezelf, dan kun je die ook tijdens het gesprek stellen. Het kan dan ook gaan over hoe je het beste om kan gaan met een vriend, klasgenoot, broer of zus waar je je zorgen over maakt.

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

Hoe vond je het om deze check in te vullen? Je kunt meerdere antwoorden 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 vragenlijst te lang
- Het zet me aan het nadenken over bepaalde onderwerpen