

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 doktersassistente of 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.

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

Rook jij? Je mag meerdere antwoorden geven

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

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

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

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