

Onderbouw 2025-2026

**GEZOND
LEVEN**



HET EVEN

GGD Gelderland-Midden

Onderbouw vragenlijst

Deze vragenlijst gaat over jezelf en je gezondheid. Vul hem helemaal in en rond hem af door op 'naar advies' 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.
- Als we je niet kunnen bereiken (beeld)bellen of appen we je.

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.

Op deze persoonlijke pagina kun je het komend half jaar inloggen.

Voel je je gezond?

Helemaal niet

Helemaal wel

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 de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Kun je goed zien?

- ☐ Ja
- ☐ Alleen met bril of lenzen
- ☐ Nee

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?

Altijd

Ben je al eens ongesteld geweest?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

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

Altijd

Heb je vragen over je ongesteldheid?

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

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 langer 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, namelijk: _____

Gebruik je medicijnen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Heb je vragen over de medicijnen die je gebruikt?

- ☐ Ja, ik wil een gesprek
- ☐ Nee

Heb je vragen over vaccinaties? (bijvoorbeeld tegen H.P.V., meningokokken 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?

Hoe vind je het op school?

Vreselijk

Erg leuk



Hoe tevreden ben je met je cijfers?

Heel ontevreden

Heel tevreden



Hoeveel plezier heb je met andere jongeren?

Geen plezier

Heel veel plezier



Kom jij voor jezelf op?

Nooit

Altijd



Heb je genoeg zelfvertrouwen?

Nooit

Altijd



Kun jij jezelf zijn op school?

Helemaal niet

Helemaal wel



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 erg 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?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Soms zitten jongeren in moeilijke situaties. Daarover gaan de volgende vragen.

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 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 aan jezelf snijden of krassen)

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

Heb je vragen of zorgen over hoe je je voelt, waarover je wilt praten met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

De volgende vragen gaan over eten, gewicht en bewegen.

Wat past het best bij jou?

- ☐ Ik ben tevreden met mijn gewicht
- ☐ Ik wil graag afvallen
- ☐ Ik wil graag aankomen

Ik heb problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten). 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 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 (bijvoorbeeld sporten, gym of naar school fietsen)

- ☐ 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
- ☐ Minder dan 1 keer per week
- ☐ 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 4 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 meer antwoorden geven.

- ☐ Ik rook niet
- ☐ Sigaretten/shag
- ☐ Vape/E-sigaret

Hoe vaak rook of vape jij?

- ☐ 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
- ☐ Ik wil graag stoppen, maar het lukt niet
- ☐ Ik wil vandaag nog stoppen met roken
- ☐ Ik rook niet meer

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

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

- ☐ 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?

Nooit

Altijd



Lukt het om op tijd met social media filmpjes en gamen te stoppen, zodat je genoeg slaapt?

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

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

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

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, gamen of schulden voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

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

- ☐ 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 ooit zonder jouw toestemming seksuele of naakt foto's of filmpjes van jou gedeeld(bijvoorbeeld op internet gezet of via een app)?

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

Heeft iemand je wel eens tegen je wil in op een intieme manier aangeraakt of je hiertoe gedwongen? (denk aan aanraken, 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

De thuissituatie heeft invloed op de gezondheid en het welzijn van jongeren. Hierover gaan de volgende vragen.

Bij wie woon je?

- ☐ Bij mijn beide ouders
- ☐ Soms bij de ene ouder en soms bij de andere ouder
- ☐ Bij mijn moeder
- ☐ Bij mijn vader
- ☐ Bij mijn moeder en haar partner
- ☐ Bij mijn vader en zijn partner
- ☐ Anders, namelijk: _____

**Hoe gaat het tussen jou en de mensen met wie jij in huis woont?
(ouders, broers, zussen, stiefouders, stiefbroers, stiefzussen,
huisgenoten etc.)**

Heel slecht

Heel goed

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

Heel slecht

Heel goed

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

Nooit

Altijd

Als je op twee plekken woont, vul dan de volgende 3 vragen eerst voor de ene plek en daarna voor de andere plek in.

**Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont?
(ouders, broers, zussen, stiefouders, stiefbroers, stiefzussen,
huisgenoten etc.)**

Heel slecht

Heel goed

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

Heel slecht

Heel goed

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

Nooit

Altijd

En voor de tweede plek:

**Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont?
(ouders, stiefouders, broers, zussen, stiefbroers, stiefzussen,
huisgenoten etc.)**

Heel slecht

Heel goed

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

Heel slecht

Heel goed

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

Nooit

Altijd



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?

Heel ontevreden

Heel tevreden



Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

Geen vertrouwen

Heel veel vertrouwen



Heb jij andere vragen, zorgen of problemen waarover je in gesprek wilt met de verpleegkundige/arts? Zo'n gesprek hoeft niet alleen over jou te gaan. je kunt ook advies vragen hoe jij het beste kan omgaan 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
- ☐ 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

Mogen we je nog een keer benaderen over wat je over het onderzoek vindt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Als je nog een opmerking of tip hebt over de film, de vragenlijst of de uitleg in de klas, dan horen wij dat graag!

Voor een uitnodiging willen we je graag een sms herinnering sturen.

Het nummer van je mobiel is:
