

Introductie

Welkom!

De GGD is benieuwd hoe het met je gaat. Ben je weleens eenzaam? Ervaar je stress? En hoe heeft de coronaperiode invloed gehad op jouw leven? Jouw antwoorden helpen ons een goed beeld te krijgen van de gezondheid en het welzijn van jongvolwassenen in Nederland. Zo kunnen we daar, samen met gemeenten en de Rijksoverheid, een boost aan geven!

Ben jij tussen de 16 en 25 jaar en woon je in Nederland? Doe dan mee aan ons onderzoek!

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen. Als je een vraag liever niet beantwoordt, mag je die overslaan. De vragenlijst invullen duurt ongeveer 10 tot 15 minuten.

Als je de vragenlijst invult, maak je ook kans op gave prijzen.

< Start hier de vragenlijst >

Privacy

Vanaf dat je start met invullen met de vragenlijst worden jouw gegevens opgeslagen. Je kan tussentijds stoppen, maar de gegeven antwoorden worden dan opgeslagen. Je kan de vragenlijst hieronder vinden.

De ingevulde gegevens zijn niet direct herleidbaar naar jou, maar in uitzonderlijke gevallen kan dat wel mogelijk zijn. Er wordt alles aan gedaan om herleidbaar te voorkomen. Jouw antwoorden worden niet gekoppeld aan andere databronnen. Niemand weet dus wat jij invult. Deelname is vrijwillig.

☐ Ik begrijp dat de gegevens over mijn gezondheid op groepsniveau verwerkt worden door het RIVM en de GGD uit mijn regio.

Indien je meer informatie wilt, lees [hier](#) de privacyverklaring.

Achtergrondvragen

Leeftijd

Vraag 1. Hoe oud ben je?

- ☐ Jonger dan 16
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19

- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ Ouder dan 25

Geslacht

Vraag 2. Ben je ... ?

- ☐ Een man
- ☐ Een vrouw
- ☐ Non-binair
- ☐ Anders dan bovenstaande

Geografische indicator

Vraag 3. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

- ☐ Ik woon niet in Nederland

Vraag 3a. 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.

Vraag 4a. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

Vraag 4b. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

Migratieachtergrond

Vraag 5. In welk land ben je geboren?

- ☐ Nederland
- ☐ België

- ☐ Duitsland
- ☐ Indonesië
- ☐ Marokko
- ☐ Polen
- ☐ Suriname
- ☐ Syrië
- ☐ Turkije
- ☐ Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- ☐ Ander land, namelijk: _____
- ☐ Wil ik niet zeggen
- ☐ Weet ik niet

Vraag 6. In welk land is je moeder geboren?

Heb je twee vaders? Vul dan hier het geboorteland van één van je vaders in.

- ☐ Nederland
- ☐ België
- ☐ Duitsland
- ☐ Indonesië
- ☐ Marokko
- ☐ Polen
- ☐ Suriname
- ☐ Syrië
- ☐ Turkije
- ☐ Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- ☐ Ander land, namelijk: _____
- ☐ Wil ik niet zeggen
- ☐ Weet ik niet

Vraag 7. In welk land is je vader geboren?

Heb je twee moeders? Vul dan hier het geboorteland van je andere moeder in.

- ☐ Nederland

- ☐ België
- ☐ Duitsland
- ☐ Indonesië
- ☐ Marokko
- ☐ Polen
- ☐ Suriname
- ☐ Syrië
- ☐ Turkije
- ☐ Nederlandse Cariben (Aruba, Curaçao, Sint-Maarten, Bonaire, Sint Eustatius, Saba)
- ☐ Ander land, namelijk: _____
- ☐ Wil ik niet zeggen
- ☐ Weet ik niet

Opleiding

Vraag 8. Ga ja naar school of volg je een opleiding?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 9a. Welke opleiding volg je?

- ☐ Voortgezet speciaal onderwijs (vso)
- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ Vmbo-b/vmbo-k
- ☐ Vmbo-g/vmbo-t/mavo
- ☐ Havo
- ☐ Vwo
- ☐ Mbo niveau 1
- ☐ Mbo niveau 2, 3 of 4
- ☐ Hbo
- ☐ Universiteit
- ☐ Andere opleiding

Vraag 9b. Wat is de hoogste opleiding die je hebt afgemaakt?

- ☐ Voortgezet speciaal onderwijs (vso)
- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ Vmbo-b/vmbo-k
- ☐ Vmbo-g/vmbo-t/mavo
- ☐ Havo
- ☐ Vwo
- ☐ Mbo niveau 1
- ☐ Mbo niveau 2, 3 of 4
- ☐ Hbo
- ☐ Universiteit
- ☐ Ik heb geen opleiding afgemaakt

Werksituatie

Vraag 10. Heb je betaald werk?

Een bijbaan en betaalde stage worden ook als betaald werk gezien.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 11. Hoeveel uur werk je meestal per week?

- ☐ 1-11 uur per week
- ☐ 12-19 uur per week
- ☐ 20-31 uur per week
- ☐ 32 uur of meer per week

Vraag 12. Welke situatie is op jou van toepassing?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik ben werkloos/werkzoekend (geregistreerd bij het UWV WERKbedrijf)
- ☐ Ik ben arbeidsongeschikt of langdurig ziek (WIA, Wajong, WLZ)
- ☐ Ik heb een bijstandsuitkering
- ☐ Geen van bovenstaande

Gezin-/huishoudsamenstelling

Vraag 13. Woon je bij je ouder(s)/verzorger(s)?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 14. Wat past het beste bij jouw woonsituatie?

- ☐ Ik woon zelfstandig/alleen
- ☐ Ik woon in een huis samen met anderen (bijvoorbeeld een studentenhuus)
- ☐ Ik woon samen met mijn partner
- ☐ Ik woon samen met mijn partner en kind(eren)
- ☐ Ik woon alleen met mijn kind(eren)
- ☐ Ik heb geen vaste woon/verblijfplek
- ☐ Anders

Financiën

Vraag 15. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik heb moeite om alles te betalen wat moet

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

Vraag 16. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik heb het gevoel dat ik weinig controle heb over mijn geldzaken

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

Vraag 17. Heb je schulden (studieschuld en hypotheek niet meerekenen)?

Een schuld is een achterstand in betaling, bijvoorbeeld voor huur, online aankopen of een telefoonrekening.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Gezondheid

Ervaren gezondheid

Vraag 18. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Lekker in je vel

Tevredenheid met jezelf/je lichaam/je leven

Vraag 19. Hoe tevreden ben je met jezelf?

Geef een cijfer van 1 tot 10 te geven, waarbij 1 heel ontevreden en 10 heel tevreden is.

- ☐ 1 (Heel ontevreden)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 (Heel tevreden)

Vraag 20. Hoe tevreden ben je met je lichaam?

Geef een cijfer van 1 tot 10 te geven, waarbij 1 heel ontevreden en 10 heel tevreden is.

- ☐ 1 (Heel ontevreden)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 (Heel tevreden)

Vraag 21. Hoe tevreden ben je met je leven?

Geef een cijfer van 1 tot 10 te geven, waarbij 1 heel ontevreden en 10 heel tevreden is.

- ☐ 1 (Heel ontevreden)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 (Heel tevreden)

Psychische klachten (MHI-5)

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 22. Voelde je je erg zenuwachtig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms

- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 23. Voelde je je kalm en rustig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 24. Voelde je je neerslachtig en somber?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 25. Voelde je je gelukkig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 26. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

Vraag 27. Voel je je door psychische klachten beperkt in jouw dagelijks leven?

Denk hierbij aan school/studie, werk en vrije tijd.

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit
- ☐ Ik heb geen psychische klachten

Stress

Vraag 28. Hoe vaak voel je je gestrest?

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

Vraag 29. Waar heeft jouw stress mee te maken?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Studie of school

- ☐ Werk of bijbaan
- ☐ Mijn gezondheid
- ☐ Mijn familie, vrienden of relatie
- ☐ Wat anderen van mij vinden
- ☐ Wat anderen van mij verwachten
- ☐ De eisen die ik aan mijzelf stel
- ☐ Sociale media
- ☐ De combinatie van alles wat ik moet doen
- ☐ Mijn woonsituatie
- ☐ Mijn geldzaken of schulden
- ☐ Mijn identiteit, seksualiteit of gender
- ☐ Anders

Veerkracht

Vraag 30. Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel

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

Vraag 31. Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan

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

Vertrouwen in de toekomst

Vraag 32. Hoeveel vertrouwen heb je in je eigen toekomst?

Geef een cijfer van 1 tot 10 te geven, waarbij 1 geen vertrouwen en 10 heel veel vertrouwen is.

- ☐ 1 (Geen vertrouwen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 (Heel veel vertrouwen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 33. Hoeveel zorgen maak je je over de werkgelegenheid?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 34. Hoeveel zorgen maak je je over de woningmarkt?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 35. Hoeveel zorgen maak je je over het klimaat?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 36. Hoeveel zorgen maak je je over discriminatie van groepen in de samenleving?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 37. Hoeveel zorgen maak je je over tegenstellingen tussen groepen in de samenleving?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

De volgende vraag gaan over de toekomst in het algemeen.

Vraag 38. Hoeveel zorgen maak je je over oorlogen?

- ☐ 1 (Geen zorgen)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (Heel veel zorgen)

Eenzaamheid

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 39. Ik ervaar een leegte om me heen.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 40. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 41. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 42. Ik mis mensen om me heen.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 43. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Geef van de volgende uitspraak aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is.

Vraag 44. Vaak voel ik me in de steek gelaten.

- ☐ Ja
- ☐ Min of meer
- ☐ Nee

Seksuele identiteit en relaties

Vraag 45. Zie jij jezelf als LHBTQ+?

Met LHBTQ bedoelen we Lesbisch, Homoseksueel, Biseksueel, Transgender en Queer. De plus betekent dat er ook nog andere seksuele identiteiten mogelijk zijn, bijvoorbeeld Intersekse, Aseksueel en Panseksueel.

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Zeg ik liever niet
- ☐ Weet ik niet

Vraag 46. Heb je op dit moment een vaste relatie?

- ☐ Nee --> ga naar vraag 48
- ☐ Nee, maar ik ben wel met iemand aan het daten --> ga naar vraag 48
- ☐ Ja

Vraag 47. Hoe tevreden ben je met de relatie met je partner?

- ☐ Zeer tevreden
- ☐ Tevreden
- ☐ Neutraal
- ☐ Ontevreden
- ☐ Zeer ontevreden

De volgende vraag gaat over jouw beste vriend of vriendin. Het gaat hierbij dus niet om jouw partner. Als je geen beste vriend of vriendin hebt, denk dan aan degene met wie je het vaakst of het fijnst contact hebt. Geef aan welk antwoord het beste past.

Vraag 48. Hoe tevreden ben je met de relatie met je beste vriend(in)?

- ☐ Zeer tevreden
- ☐ Tevreden
- ☐ Neutraal
- ☐ Ontevreden
- ☐ Zeer ontevreden

Leefstijl

Lengte en gewicht

Vraag 49. Hoe lang ben je?

centimeter

Vraag 50. Hoeveel weeg je?

Als je zwanger bent, gaat het om je gewicht voordat je zwanger was.

kilogram

Bewegen

Vraag 51. Hoeveel dagen per week beweeg je in totaal minimaal een half uur?

Bijvoorbeeld sporten, lopen/fietsen naar school/werk of (zwaar) lichamelijk werk

- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ 5 dagen
- ☐ 6 dagen
- ☐ Elke dag

Vraag 52. Hoeveel dagen per week sport je?

We bedoelen hiermee zowel sporten bij een club, vereniging of sportschool als andere sportactiviteiten zoals hardlopen of wielrennen.

- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 4 dagen
- ☐ 5 dagen
- ☐ 6 dagen
- ☐ Elke dag

Vraag 53. Ben je lid van een sportclub, sportvereniging of sportschool of heb je een (online) sportabonnement?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 54. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak over jouw buurt?

Ik vind mijn buurt prettig om in te bewegen (zoals hardlopen, wandelen of fietsen)

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

Alcoholgebruik

De volgende vragen gaan over het drinken van alcohol. Alcohol is drank met meer dan 0,5% alcohol, zoals bier, wijn, sterke drank, mixdrankjes of cocktails.

Vraag 55. Heb je in de laatste 12 maanden alcohol gedronken?

- ☐ Ja

- ☐ Nee --> ga naar vraag 66

Vraag 56. Heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- ☐ Ja
☐ Nee

Vraag 57. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op maandag?

- ☐ 0 glazen
☐ 1 glas
☐ 2-4 glazen
☐ 5-6 glazen
☐ 7 glazen of meer

Vraag 58. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op dinsdag?

- ☐ 0 glazen
☐ 1 glas
☐ 2-4 glazen
☐ 5-6 glazen
☐ 7 glazen of meer

Vraag 59. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op woensdag?

- ☐ 0 glazen
☐ 1 glas
☐ 2-4 glazen
☐ 5-6 glazen
☐ 7 glazen of meer

Vraag 60. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op donderdag?

- ☐ 0 glazen
☐ 1 glas
☐ 2-4 glazen

- ☐ 5-6 glazen
- ☐ 7 glazen of meer

Vraag 61. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op vrijdag?

- ☐ 0 glazen
- ☐ 1 glas
- ☐ 2-4 glazen
- ☐ 5-6 glazen
- ☐ 7 glazen of meer

Vraag 62. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op zaterdag?

- ☐ 0 glazen
- ☐ 1 glas
- ☐ 2-4 glazen
- ☐ 5-6 glazen
- ☐ 7 glazen of meer

Vraag 63. Hoeveel glazen alcohol drink je meestal op zondag?

- ☐ 0 glazen
- ☐ 1 glas
- ☐ 2-4 glazen
- ☐ 5-6 glazen
- ☐ 7 glazen of meer

[Deze vraag stellen als geslacht = Vrouw of geslacht = Anders]

Vraag 64a. Hoe vaak heb je 4 of meer glazen alcohol op één dag gedronken in de laatste 6 maanden?

- ☐ Minstens 1 keer per week
- ☐ Minstens 1 keer per maand, maar niet elke week
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ Nooit

[Deze vraag stellen als geslacht = Man]

Vraag 64b. Hoe vaak heb je 6 of meer glazen alcohol op één dag gedronken in de laatste 6 maanden?

- ☐ Minstens 1 keer per week
- ☐ Minstens 1 keer per maand, maar niet elke week
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ Nooit

Vraag 65. Hoe vaak drink je alcohol als je alleen bent?

- ☐ Nooit
- ☐ Zelden
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Altijd

Vraag 66. In hoeverre ben je het eens met de volgende stelling?

Mijn vrienden vinden het normaal om 10 of meer glazen alcohol op één dag of avond te drinken.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Roken

Vraag 67. Rook je weleens sigaretten of shag?

We bedoelen hier roken van tabak, geen e-sigaret. Als je niet rookt, maar een keer een sigaret geprobeerd hebt, kun je 'nee' invullen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee, maar ik heb vroeger wel gerookt --> [ga naar vraag 69](#)
- ☐ Nee --> [ga naar vraag 69](#)

Vraag 68. Hoe vaak rook je?

- ☐ Elke dag
- ☐ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- ☐ Minder dan 1 keer per week

Drugsgebruik (soft- en harddrugs)

Vraag 69. Welke van de volgende middelen heb je ooit gebruikt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Cannabis (hasj, wiet/marihuana)
- ☐ Lachgas
- ☐ XTC (ecstasy, MDMA)
- ☐ ADHD medicijnen zonder doktersrecept (zoals Ritalin of Concerta)
- ☐ Amfetamine (pep of speed)
- ☐ Cocaïne (snuifcoke/sos/coke/wit)
- ☐ GHB
- ☐ Ketamine
- ☐ Paddo's of truffels
- ☐ 2C-B
- ☐ 3-MMC (Poes) of 4-MMC (Mefedron/MiauwMiauw)
- ☐ Anders
- ☐ Ik heb nooit middelen gebruikt --> door naar vraag 71

Vraag 70. Welke van de volgende middelen heb je de laatste 4 weken gebruikt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Cannabis (hasj, wiet/marihuana)
- ☐ Lachgas
- ☐ XTC (ecstasy, MDMA)
- ☐ ADHD medicijnen zonder doktersrecept (zoals Ritalin of Concerta)
- ☐ Amfetamine (pep of speed)
- ☐ Cocaïne (snuifcoke/sos/coke/wit)
- ☐ GHB
- ☐ Ketamine

- ☐ Paddo's of truffels
- ☐ 2C-B
- ☐ 3-MMC (Poes) of 4-MMC (Mefedron/Miauwmiauwm)
- ☐ Anders
- ☐ Ik heb de laatste 4 weken geen middelen gebruikt

Mishandeling

De volgende vragen gaan over ervaring met mishandeling. Als je deze vragen liever niet wilt beantwoorden, mag je ze overslaan.

Vraag 71. Word je wel eens geestelijk mishandeld?

Bijvoorbeeld vaak gepest, vernederd of uitgescholden

- ☐ Ja
- ☐ Nee, vroeger wel maar nu niet meer
- ☐ Nee, nooit --> [ga naar vraag 73](#)
- ☐ Zeg ik liever niet --> [ga naar vraag 73](#)

Vraag 72. Vindt of vond deze geestelijke mishandeling (ook) thuis plaats?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 73. Word je wel eens lichamelijk mishandeld?

Bijvoorbeeld geschopt, geslagen of vastgebonden

- ☐ Ja
- ☐ Nee, vroeger wel maar nu niet meer
- ☐ Nee, nooit --> [ga naar vraag 75](#)
- ☐ Zeg ik liever niet --> [ga naar vraag 75](#)

Vraag 74. Vindt of vond deze lichamelijke mishandeling (ook) thuis plaats?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 75. Heb je wel eens een seksuele ervaring met iemand gehad zonder dat je dat wilde?

Met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem aanraken, tot seks

- ☐ Ja
- ☐ Nee --> [ga naar vraag 77](#)
- ☐ Zeg ik liever niet --> [ga naar vraag 77](#)

Vraag 76. Vindt of vond deze ongewenste seksuele ervaring (ook) thuis plaats?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Veilig Thuis via 0800-2000 (24/7 bereikbaar) en vooreenveiligthuis.nl.

Zorg en hulp

Zorg en ondersteuning

Vraag 77. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 78. Welke hulp heb je nodig (gehad) door de coronaperiode? Je mag meer dan één antwoord geven.

We bedoelen hier hulp van iemand uit je eigen omgeving en/of professionele hulp.

- ☐ Hulp omdat ik niet lekker in mijn vel zat
- ☐ Hulp bij lichamelijke klachten of pijn
- ☐ Hulp bij het zorgen voor (zieke) familieleden
- ☐ Hulp bij ruzies en problemen thuis
- ☐ Begeleiding bij mijn opleiding
- ☐ Financiële hulp
- ☐ Hulp bij balans tussen werk/studie en privé

- ☐ Andere hulp of steun
- ☐ Ik heb geen hulp of steun nodig (gehad) door de coronaperiode

Mantelzorg geven

Vraag 79. Heb je de laatste 12 maanden mantelzorg gegeven?

Met mantelzorg bedoelen we dat je iemand regelmatig helpt die vanwege een ziekte hulp nodig heeft, zonder dat je hiervoor betaald krijgt.

- ☐ Ja, dit doe ik nog steeds
- ☐ Ja, maar dat doe ik nu niet meer --> [ga naar vraag 82](#)
- ☐ Nee --> [ga naar vraag 82](#)

Vraag 80. Vind je het geven van deze mantelzorg zwaar?

- ☐ Nee
- ☐ Soms wel, soms niet
- ☐ Ja, vaak wel

Vraag 81. Voel je je beperkt in het doen van andere dingen omdat je mantelzorg geeft?

- ☐ Nee
- ☐ Soms wel, soms niet
- ☐ Ja, vaak wel

Niet-specifieke symptomen

Vraag 82. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van buik- of maagklachten?

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

Vraag 83. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van hartkloppingen?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit

- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Zeer vaak

Vraag 84. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van hoofdpijn?

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

Vraag 85. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van duizeligheid of licht in het hoofd?

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

Vraag 86. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van overgevoeligheid voor licht of geluid?

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

Vraag 87. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van spier- of gewrichtsklachten?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

- ☐ Zeer vaak

Vraag 88. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van hoesten of keelklachten?

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

Vraag 89. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van prikkelbaar of geïrriteerd zijn?

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

Vraag 90. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van geheugen- of concentratieproblemen?

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

Vraag 91. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van slaapproblemen?

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

Vraag 92. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van vermoeidheid?

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

[Vraag 93 alleen tonen indien vraag 82 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 93. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor buik- of maagklachten?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 94 alleen tonen indien vraag 83 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 94. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor hartkloppingen?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 95 alleen tonen indien vraag 84 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 95. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor hoofdpijn?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 96 alleen tonen indien vraag 85 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 96. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor duizeligheid of licht in het hoofd?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 97 alleen tonen indien vraag 86 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 97. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor overgevoeligheid voor licht of geluid?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 98 alleen tonen indien vraag 87 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 98. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor spier- of gewrichtsklachten?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 99 alleen tonen indien vraag 88 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 99. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor hoesten of keelklachten?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 100 alleen tonen indien vraag 89 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 100. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor prikkelbaar of geïrriteerd?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 101 alleen tonen indien vraag 90 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 101. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor geheugen- of concentratieproblemen?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 102 alleen tonen indien vraag 91 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 102. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor slaapproblemen?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

[Vraag 103 alleen tonen indien vraag 92 beantwoord is met soms/vaak/zeer vaak]

Vraag 103. Heb je in de laatste 12 maanden een huisarts bezocht voor vermoeidheid?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, in de laatste 4 weken
- ☐ Ja, langer dan 4 weken geleden

Uitgestelde zorg

Vraag 104. Heb je door de coronaperiode zorg niet of later ontvangen?

Denk hierbij aan zorg van bijvoorbeeld de huisarts, een fysiotherapeut, een psycholoog, een specialist in het ziekenhuis, de tandarts.

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Nee, ik heb geen zorg nodig gehad --> ga naar vraag 108
- ☐ Nee, afspraken zijn niet uitgesteld of afgezegd --> ga naar vraag 108
- ☐ Ja, de zorgverlener heeft één of meerdere afspraken uitgesteld of afgezegd --> ga naar vraag 106
- ☐ Ja, ik heb zelf één of meerdere afspraken uitgesteld of afgezegd

Vraag 105. Waarom heb je ervoor gekozen om een afspraak uit te stellen of af te zeggen?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik was zelf besmet met het coronavirus, ik zat in quarantaine of in isolatie
- ☐ Ik was bang om zelf besmet te worden met het coronavirus
- ☐ Ik was bang om iemand anders te besmetten met het coronavirus
- ☐ Ik wilde de zorg niet extra belasten
- ☐ De afspraak kon alleen online en dat vond ik niet prettig
- ☐ Een andere reden die te maken had met corona (bijvoorbeeld ik wou niet met het openbaar vervoer reizen vanwege corona)
- ☐ Een andere reden die niet te maken had met corona (bijvoorbeeld geen tijd)

Vraag 106. Heb je de zorg nu wel ontvangen?

- ☐ Ja, alles
- ☐ Ja, een deel
- ☐ Nee, maar ik heb de zorg wel nodig
- ☐ Nee, maar ik heb de zorg nu niet meer nodig (bijvoorbeeld omdat de klacht vanzelf is overgegaan)

Vraag 107. Ervaar je nu nog negatieve gevolgen van de uitgestelde zorg?

Bijvoorbeeld (meer) klachten of stress.

- ☐ Ja, veel
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Nee

Opkomen voor jezelf

Vraag 108. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik weet wat ik wel en niet wil

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

Vraag 109. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

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

Vraag 110. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

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

Vraag 111. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden

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

Vraag 112. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt

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

Vraag 113. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil

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

Vraag 114. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt

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

Vraag 115. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak:

Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee

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

Nare gedachten

Vraag 116. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

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

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

De coronaperiode

Impact corona

Vraag 117. Hoe heeft de coronaperiode jouw leven beïnvloed?

- ☐ Heel positief
- ☐ Positief
- ☐ Zowel positief als negatief
- ☐ Negatief
- ☐ Heel negatief
- ☐ Geen invloed

Vraag 118. Wat zijn voor jou de meest positieve gevolgen van de coronaperiode?

Je kunt maximaal 5 antwoorden aangeven.

- ☐ Ik zit beter in mijn vel (bijv. minder stress)
- ☐ Meer rust (bijv. minder 'moeten', minder sociale verplichtingen)
- ☐ Betere balans tussen studie/werk en privé
- ☐ Meer tijd voor familie of vrienden
- ☐ Minder reistijd door thuis onderwijs volgen of thuis werken
- ☐ Thuis onderwijs volgen of thuis werken
- ☐ Ik ben gezonder gaan eten
- ☐ Ik ben meer gaan bewegen
- ☐ Ik slaap beter
- ☐ Ik heb minder geld uitgegeven
- ☐ Ik heb helemaal geen positieve effecten ervaren
- ☐ Anders

Vraag 119. Wat zijn voor jou de meest negatieve gevolgen van de coronaperiode?

Je kunt maximaal 5 antwoorden aangeven.

- ☐ Langdurig herstel na een coronabesmetting
- ☐ Uitstel van zorg die ik nodig had
- ☐ Overlijden of ernstig ziek zijn door corona van iemand die belangrijk voor mij is
- ☐ Ik zit minder goed in mijn vel (bijv. meer stress)
- ☐ Niet kunnen bezoeken van bijvoorbeeld festivals, sportwedstrijden, of niet op vakantie naar het buitenland kunnen
- ☐ Niet kunnen bijwonen van een belangrijke gebeurtenis (bijv. diploma-uitreiking of begrafenis)
- ☐ Niet naar (sport)clubs of (andere) verenigingen kunnen gaan
- ☐ Familie of vrienden minder vaak kunnen zien of mensen of ouderen met een kwetsbare gezondheid niet kunnen bezoeken
- ☐ Minder nieuwe mensen leren kennen
- ☐ Minder kunnen daten
- ☐ Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden
- ☐ Thuis onderwijs moeten volgen of thuis werken
- ☐ Gestopt met studie of studievertraging
- ☐ Dat privé en studie/werk te veel door elkaar lopen
- ☐ Zorgen om baan of inkomen

- ☐ Gebrek aan beweging
- ☐ Ik heb helemaal geen negatieve effecten ervaren
- ☐ Anders

Trauma

Vraag 120. Wat heb je tijdens de coronaperiode meegemaakt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik heb corona gehad
- ☐ Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Ik bang was dat ik of iemand die belangrijk voor mij is corona zou krijgen
- ☐ Ik heb in mijn werk veel mensen gezien die ernstig ziek waren of zijn overleden aan corona
- ☐ Door de coronamaatregelen kon ik geen steun of zorg bieden aan iemand die belangrijk voor mij is
- ☐ Door de coronamaatregelen kon ik geen afscheid nemen van iemand die is overleden
- ☐ Ik had te maken met bedreiging en/of geweld door discussie over coronamaatregelen
- ☐ Geen van deze antwoorden --> ga naar einde van de vragenlijst

[Bij vraag 121 alleen de antwoordopties tonen die bij vraag 120 zijn aangekruist]

Vraag 121. Van welke gebeurtenissen heb je nu nog last?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik heb geen last meer van de gebeurtenissen --> ga naar einde van de vragenlijst
- ☐ Dat ik corona heb gehad --> indien alleen dit antwoord is gegeven, ga naar einde van de vragenlijst
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Dat ik bang was dat ik of iemand die belangrijk voor mij is corona zou krijgen
- ☐ Dat ik in mijn werk veel mensen heb gezien die ernstig ziek waren of zijn overleden aan corona
- ☐ Dat ik door de coronamaatregelen geen steun of zorg kon bieden aan iemand die belangrijk voor mij is
- ☐ Dat ik door de coronamaatregelen geen afscheid kon nemen van iemand die is overleden
- ☐ Dat ik te maken had met bedreiging en/of geweld door discussie over coronamaatregelen

Vraag 122. Welke gebeurtenis was het meest heftig voor jou?

Je mag één antwoord geven.

- ☐ Dat ik corona heb gehad --> ga naar vraag einde van de vragenlijst
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Dat ik bang was dat ik of iemand die belangrijk voor mij is corona zou krijgen
- ☐ Dat ik in mijn werk veel mensen heb gezien die ernstig ziek waren of zijn overleden aan corona
- ☐ Dat ik door de coronamaatregelen geen steun of zorg kon bieden aan iemand die belangrijk voor mij is
- ☐ Dat ik door de coronamaatregelen geen afscheid kon nemen van iemand die is overleden
- ☐ Dat ik te maken had met bedreiging en/of geweld door discussie over coronamaatregelen

Vraag 123. Wanneer vond deze gebeurtenis plaats?

- ☐ Minder dan 1 maand geleden
- ☐ 1-6 maanden geleden
- ☐ 6-12 maanden geleden
- ☐ Meer dan 12 maanden geleden

Vraag 124. Hieronder volgen problemen die mensen soms kunnen hebben na een zeer stressvolle gebeurtenis. Lees alsjeblieft elke omschrijving aandachtig door terwijl je denkt aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 125. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Regelmatig terugkerende, onaangename dromen over de stressvolle gebeurtenis?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 126. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Opeens het gevoel hebben of je gedragen alsof de stressvolle gebeurtenis daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof je terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 127. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Erg van streek raken wanneer iets je aan de stressvolle gebeurtenis herinnert?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 128. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets je aan de stressvolle gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 129. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met de stressvolle gebeurtenis?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 130. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan de stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 131. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van de stressvolle gebeurtenis?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 132. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot jezelf, anderen of de wereld (bijvoorbeeld gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 133. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{{geselecteerde gebeurtenis}}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

De schuld geven aan jezelf of aan anderen voor de stressvolle gebeurtenis of de gevolgen daarvan?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 134. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 135. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Verminderde interesse hebben in activiteiten die je eerder graag deed?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 136. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Afstand voelen tussen jezelf en andere mensen, of je vervreemd voelen van andere mensen?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 137. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijvoorbeeld: niet in staat zijn om je gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die je nabij zijn)?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 138. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of je agressief gedragen?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 139. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Teveel risico's nemen of dingen doen die je schade zouden kunnen toebrengen?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 140. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

"Superalert", waakzaam of op je hoede zijn?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 141. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Je nerveus voelen of snel schrikken?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 142. Denk aan de volgende gebeurtenis:

"{{geselecteerde gebeurtenis}}"

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Moeite hebben met concentreren?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Vraag 143. Denk aan de volgende gebeurtenis:

“{{geselecteerde gebeurtenis}}”

Geef aan in hoeverre je in de laatste 4 weken last hebt gehad van:

Moeite hebben met inslapen of doorslapen?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Matig
- ☐ Nogal veel
- ☐ Extreem veel

Heb je hulp nodig? Dan kun je contact opnemen met MIND Young via www.mindkorrelatie.nl.

Aanvullende vragen

De vragenlijst is nu afgerond, maar we willen nog enkele aanvullende vragen stellen. Je kunt hier ook aangeven hoe we je kunnen bereiken, als je een prijs hebt gewonnen.

Aan het begin van de vragenlijst heb je aangegeven dat je één van de prijzen wil winnen. Vul hieronder je emailadres en/of telefoonnummer in zodat we je kunnen benaderen over de prijs.

Het emailadres en/of telefoonnummer dat je invult wordt niet gekoppeld aan de antwoorden die je eerder in deze vragenlijst hebt gegeven.

Emailadres:

Telefoonnummer:

| |
|--|
| |
| |

Hoe ben je bij deze vragenlijst terechtgekomen? Via ...

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ Snapchat
- ☐ TikTok
- ☐ Een poster van een GGD
- ☐ Een flyer van een GGD
- ☐ De website van een GGD
- ☐ Een andere route

Naast deze vragenlijst, gaan we graag in gesprek met jongeren over hoe zij hun gezondheid ervaren. Zou je het leuk vinden om daaraan deel te nemen en mogen we jouw contactgegevens gebruiken om je hiervoor te benaderen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Einde vragenlijst

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

Heb je nog aanvullingen of opmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst? Dan kun je dat hieronder aangeven:

☐ Geen opmerkingen

GGD-panel

Vind je het leuk om af en toe een korte digitale vragenlijst in te vullen? Meld je dan aan voor het GGD-panel! Je ontvangt dan per e-mail een aantal keer per jaar een uitnodiging voor een korte vragenlijst. Wil je lid worden van het panel, klik dan [hier](#) <link>.

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? Kijk dan op de sites hieronder:

[JouwGGD.nl](#)

Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen, zoals gezondheid, relaties, je lichaam en meer. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

[MIND](#)

Voor hulp bij psychische problemen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.

Als je aanhoudend somber bent kun je contact opnemen met je huisarts. Wanneer je vaak denkt aan de dood kun je contact opnemen met 113 zelfmoordpreventie (0900-0113 of 113.nl).

[Sense](#)

Voor al je vragen over seksualiteit.

[Mentaal vitaal](#)

Voor allerlei tips voor het verbeteren van je veerkracht. Je vindt hier manieren van zelfhulp en online ondersteuning, zoals ontspanningsoefeningen of anti-piekeroefeningen.

[Thuisarts](#)

Voor informatie over (mentale) gezondheid en tips om klachten te verminderen.

[Alcoholinfo](#) en [drugsinfo](#)

Voor meer informatie over het gebruik van alcohol en drugs. Als je je zorgen maakt om je eigen gebruik of dat van een ander, of als je vragen hebt over het gebruik van alcohol en drugs, dan kan je anoniem online chatten en mailen of bellen met de alcohol- en drugsinfolijn: 0900-1995 (€0.10 p/m).

[Ikstopnu](#)

Voor informatie over de gevolgen van roken.

[Rijksoverheid](#) en [RIVM](#)

Voor vragen en richtlijnen over het coronavirus, ook kun je bellen naar 0800-1351.

Dit waren alle vragen. Hartelijk dank voor je medewerking!