

# Vragenlijst gezondheidscheck

## IK HEB ZELF VRAGEN

Op de volgende vragen kun je met Ja óf Nee antwoorden. Antwoord je met Ja dan nodigt de jeugdverpleegkundige je uit voor een gesprek. In het gesprek wordt je vraag beantwoord.

1. Heb je een vraag over je gezondheid, over wat je eet of drinkt of over sporten? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
2. Heb je een vraag over je gewicht (te dik of te dun) 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
3. Heb je een vraag over hoofdpijn, buikpijn, veel moe zijn, ziekten, niet goed zien of horen of over andere lichamelijke klachten? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
4. Heb je een vraag over moeilijk slapen, bijvoorbeeld lang wakker liggen of vermoeidheid overdag? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
5. Heb je een vraag over je situatie thuis? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
6. Heb je een vraag over je rot voelen, sombere gevoelens, nare gedachten, of je alleen voelen? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
7. Heb je een vraag over hoe je bent, bijvoorbeeld perfectionistisch, faalangstig, druk? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....

8. Heb je een vraag over pesten, bijvoorbeeld op school of via internet? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
9. Heb je een vraag over veranderingen van je lichaam? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
10. Heb je een vraag over seksualiteit, bijvoorbeeld menstruatie, zaadlozingen, voorbehoedsmiddelen of maagdenvlies? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
11. Heb je een vraag over verliefd zijn, relaties, homo/lesbische gevoelens, SOA's? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
12. Heb je een vraag over een seksuele ervaring tegen je zin (met seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan)? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
13. Heb je een vraag over tatoeages? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
14. Heb je een vraag over alcohol? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
15. Heb je een vraag over roken (sigaretten, waterpijp, shisha-pen of e-sigaret) 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
16. Heb je een vraag over drugs (wiet, XTC, MDMA, speed, amfetamine, cocaïne, paddo's of GHB)? 0 Ja 0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....



17. Heb je een vraag over gamen, telefoongebruik of social media? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
18. Heb je een vraag over gokken of omgaan met geld en/of schulden? 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....
19. Heb je andere vragen, zorgen of problemen? Het gesprek met de jeugdverpleegkundige hoeft niet alleen over jou te gaan. Je kunt ook advies vragen hoe jij het beste kunt omgaan met een vriend, klasgenoot, broer of zus die in de problemen zit. 0 Ja    0 Nee  
Onthoud je vraag of vul je vraag hier in  
.....

## JIJZELF, THUIS EN SCHOOL

De jeugdverpleegkundige wil ook graag weten hoe het met je gaat. Daarom stellen we je de volgende vragen.

### 1. Hoe gaat het met je?

- Het gaat goed met mij
- Het gaat meestal goed met mij
- Soms gaat het goed met mij, soms niet goed
- Het gaat niet goed met mij
- Het gaat erg slecht met mij

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

### 2. Welk cijfer geef jij aan je leven? Geef een cijfer van 1-10

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

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**Sommige jongeren hebben twee thuissituaties, bijvoorbeeld omdat hun ouders gescheiden zijn. We stellen de volgende vraag daarom twee keer. Heb je maar één thuissituatie dan hoef je deze vraag maar één keer in te vullen.**

### 3. Hoe gaat het bij jou thuis? Geef een cijfer van 1-10

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

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

### 4. Hoe gaat het bij jou thuis? Geef een cijfer van 1-10

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

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**5. Hebben jullie thuis problemen met geld?**

- Nee, we hebben geen problemen met geld
- Nee, we hebben geen problemen met geld maar we kunnen ook niet alles kopen wat we willen
- Soms hebben we te weinig geld
- Ja, vaak hebben we te weinig geld

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**6. Hoe vind je het op school? Geef een cijfer van 1-10.**

\_\_\_\_\_

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

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**7. Voel je je wel eens somber?**

- Nee, ik voel me bijna nooit somber
- Soms voel ik me somber
- Ja, ik voel me vaak somber

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**8. Ik probeer aardig te zijn tegen anderen. Ik houd rekening met hun gevoelens**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**9. Ik ben rusteloos, ik kan niet lang stilzitten**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**10. Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn of ik ben misselijk**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**11. Ik deel gemakkelijk met anderen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**12. Ik word erg boos en ben vaak driftig**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**13. Ik ben nogal op mezelf. Ik bemoei me liever niet met anderen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**14. Ik doe meestal wat me wordt opgedragen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**15. Ik pieker veel**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**16. Ik help iemand die zich heeft bezeerd, van streek is of zich ziek voelt**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**17. Ik zit constant te wiebelen of te friemelen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**18. Ik heb minstens één goede vriend of vriendin**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**19. Ik vecht vaak. Het lukt mij andere mensen te laten doen wat ik wil**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**20. Ik ben vaak ongelukkig, zit vaak in de put of ben vaak in tranen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**21. Andere jongeren van mijn leeftijd vinden mij over het algemeen aardig**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**22. Ik ben snel afgeleid, ik vind het moeilijk om me te concentreren**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**23. Ik ben zenuwachtig in nieuwe situaties. Ik verlies makkelijk mijn zelfvertrouwen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**24. Ik ben aardig tegen jongere kinderen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**25. Ik word er vaak van beschuldigd dat ik lieg of bedrieg**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**26. Andere kinderen of jongeren pesten of treiteren mij**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**27. Ik bied vaak anderen aan hen te helpen (ouders, docenten, kinderen)**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**28. Ik denk na voor ik iets doe**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**29. Ik neem dingen weg die niet van mij zijn thuis, op school of op andere plaatsen**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**30. Ik kan beter met volwassenen opschieten dan met jongeren van mijn leeftijd**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**31. Ik ben voor heel veel dingen bang, ik ben snel angstig**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**32. Ik maak af waar ik mee bezig ben. Ik kan mijn aandacht er goed bijhouden**

- Niet waar
- Een beetje waar
- Zeker waar

**33. Pesten anderen je weleens? Of schelden ze je uit? Of heb je wel eens het gevoel dat je er niet bij hoort?**

- Ja, dat doen ze weleens
- Nee, dat doen ze nu niet meer, maar vroeger wel
- Nee, dat doen ze nooit

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**34. Slaan of schoppen anderen je wel eens? Of binden ze je wel eens vast? Of doen anderen je wel eens op een andere manier pijn?**

- Ja, dat doen ze weleens
- Nee, dat doen ze nu niet meer, maar vroeger wel
- Nee, dat doen ze nooit

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**35. Krijg je momenteel hulp van iemand van school?**

- Nee, ik heb geen problemen die ik al met iemand op school bespreek
- Ja, ik krijg momenteel hulp van iemand of van school

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**36. Vind je het goed als de jeugdverpleegkundige contact opneemt met degene die jou op school al helpt?**

- Ja, ik vind het goed dat de jeugdverpleegkundige contact opneemt
- Nee, ik vind het niet goed dat de jeugdverpleegkundige contact opneemt

Hoe heet degene van wie je hulp krijgt? Alleen de naam invullen als je het zelf goed vindt dat jeugdverpleegkundige contact opneemt

.....



## ALCOHOL, DRUGS, INTERNET EN OMGAAN MET GELD

De volgende vragen gaan over je gebruik van alcohol, wiet en drugs.

### 1. Hoeveel glazen alcohol drink je op een avond?

- Ik drink nooit alcohol
- Ik drink altijd minder dan 5 glazen
- Ik drink soms 5 glazen (of meer), maar niet elke week
- Ik drink 1 keer per week 5 glazen (of meer)
- Ik drink 2 keer (of vaker) per week 5 glazen (of meer)

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

### 2. Hoe vaak gebruik je gemiddeld wiet of hasj (blowen)?

- Ik gebruik nooit wiet of hasj
- Ik gebruik minder dan 1 keer per week wiet of hasj
- Ik gebruik 1 of 2 keer per week wiet of hasj
- Ik gebruik meer dan 2 keer per week wiet of hasj

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

### 3. Gebruikte je in de afgelopen vier weken drugs, zoals XTC, MDMA, speed (amfetamine), cocaïne, paddo's of GHB?

- Nee, ik gebruik nooit drugs
- Nee, ik gebruikte in de afgelopen vier weken geen drugs
- Ja, ik gebruikte 1 keer drugs in de afgelopen vier weken
- Ja, ik gebruikte 2 keer of vaker drugs in de afgelopen vier weken

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

De volgende vragen gaan over gamen en je social media-gebruik.

### 4. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt?

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**5. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?**

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**6. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media, bijvoorbeeld WhatsApp, Instagram, Snapchat, Facebook en Twitter of door YouTube en Netflix?**

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**7. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken of filmpjes te kijken?**

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....

**De laatste vraag gaat over omgaan met geld**

**8. Geef je wel eens meer geld uit dan je aan zakgeld krijgt of verdient met werken?**

- Nee, ik geef nooit meer geld uit dan ik op dat moment heb
- Ja, ik geef soms meer geld uit dan ik op dat moment heb
- Ja, ik geef vaak meer geld uit dan ik op dat moment heb en heb daardoor schulden bij anderen

Je kunt je antwoord hier toelichten

.....