



OKO Monitor 2024 Wassenaar

Vragenlijst

Hoi! Fijn dat je vandaag meedoet aan de OKO Monitor 2024.

Tips en extra informatie voordat je begint met invullen:

- Het invullen van de vragenlijst is vrijwillig. Wanneer je een vraag niet wilt beantwoorden, mag je de vraag overslaan.
- Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.
- Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je één antwoord geeft. Bij sommige vragen mag je meerdere antwoorden geven.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst. Wil je je antwoord op een vraag verwijderen? Ga dan terug naar de vraag door op “terug” te klikken en maak het antwoord leeg en klik daarna opnieuw op “volgende”.
- Alles wat je invult blijft vertrouwelijk. Jouw leraren, klasgenoten, ouders, vrienden of wie dan ook komen niet te weten wat jij invult. Meer informatie over je privacy(rechten) en hoe wij omgaan met jouw gegevens kun je vinden in de privacyverklaring.
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.

Veel succes!

Achtergrondvragen

Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Vmbo-b (basis)
- Vmbo-k (kader)
- Vmbo-g (gemengd)
- Vmbo-t (theoretisch, mavo)
- Havo
- Vwo (atheneum, gymnasium)
- Ander soort onderwijs

Vraag 3. Hoe oud ben je?

- 12 jaar of jonger
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar of ouder

Vraag 4. Ben je ... ?

- Een jongen
- Een meisje
- Anders dan een jongen of een meisje

Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

Vraag 6. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

Als je begint met typen in het onderstaande tekstvak zie je verschillende woonplaatsen staan.

Selecteer dan de plaats waar je woont.

Thuis

Vraag 7. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- Bij mijn ouders samen
- Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader en zijn partner
- Alleen bij mijn moeder
- Alleen bij mijn vader
- Anders (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 8. Kun je met je ouder(s)/verzorgers praten als je ergens mee zit?

- Nooit
- Soms
- Meestal
- Altijd

Geef aan in hoeverre je het eens bent met de onderstaande uitspraak.

Vraag 9. Mijn ouder(s)/verzorger(s) hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met de onderstaande uitspraak.

Vraag 10. Mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door

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

Chillen met vrienden

Vraag 11. Hoeveel dagen was je in de laatste week 's avonds na 10 uur niet thuis?

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

Beantwoord de volgende vraag voor de ouder(s)/verzorger(s) bij wie je (de meeste tijd) in huis woont.

Vraag 12. Als je niet thuis bent, weten je ouder(s)/verzorger(s) dan waar je bent?

- Nee, nooit
- Ja, soms
- Ja, meestal
- Ja, altijd

Vraag 13. Hoe vaak doe je het volgende:

Met vrienden 's avonds bij een vriend(in) thuis chillen zonder dat er een volwassene aanwezig is.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- 1-3 keer per maand
- 1-3 keer per week
- 4 keer per week of vaker

Vraag 14. Hoe vaak doe je het volgende:

Met vrienden 's avonds ergens anders (niet bij vrienden thuis) chillen zonder dat er een volwassene aanwezig is.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- 1-3 keer per maand
- 1-3 keer per week
- 4 keer per week of vaker

Vraag 15. Kom je wel eens op feestjes waar GEEN volwassenen bij zijn?

- (Bijna) nooit
- Soms
- Vaak
- (Bijna) altijd

Vraag 16. Hebben jouw ouder(s)/verzorger(s) contact met de ouder(s)/verzorger(s) van je vrienden?

- Nee, geen contact, die kennen ze niet → [GA NAAR VRAAG 19](#)
- Nee, geen contact, maar ze kennen sommige wel → [GA NAAR VRAAG 19](#)
- Ja, met sommige hebben ze contact
- Ja, met de meeste hebben ze contact

Vraag 17. Maken je ouder(s)/verzorger(s) afspraken met ouder(s)/verzorger(s) van je vrienden over hoe laat je thuis moet zijn?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet






Vraag 18. Maken je ouder(s)/verzorger(s) afspraken met ouder(s)/verzorger(s) van je vrienden over of er wel of geen alcohol gedronken mag worden?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Vraag 19. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

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

Vraag 20. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- 
- 
- 
- 
- 

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 21. 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 22. 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 23. 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 24. 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 25. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

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

Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Vraag 26. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- (Bijna) Altijd

School

Vraag 27. Hoe vind je het op school?

- Hartstikke leuk
- Leuk
- Gaat wel
- Niet leuk
- Vreselijk

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 28. Ik voel me veilig op school

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 29. Ik verveel me op school

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 30. De leerlingen op mijn school gaan goed met de leerlingen om

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 31. De docenten op mijn school gaan goed met de leerlingen om

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 32. Ik kan met een volwassene op school (bijvoorbeeld docent, mentor, vertrouwenspersoon) praten als ik ergens mee zit

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

Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraak.

Vraag 33. Ik vind naar school gaan zinloos

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

Vrije tijd

Vraag 34. Hoe vaak doe je aan sport bij een club of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Vraag 35. Hoe vaak sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club of sportschool?

Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen. Lopen en fietsen naar school of stage tellen niet mee.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Vraag 36. Op hoeveel dagen van de week maak je muziek, zing je, speel je toneel, teken/schilder je of fotografeer je buiten schooltijd bij een club of vereniging?

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Vraag 37. Op hoeveel dagen van de week doe je buiten schooltijd activiteiten bij een ander soort club, vereniging of organisatie?

We bedoelen anders dan een sportclub/vereniging of creatieve club/vereniging.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Stress

Vraag 38. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

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

Vraag 39. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

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

Vraag 40. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

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

Vraag 41. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

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

Vraag 42. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten)?

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

Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

Vraag 43. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

De volgende vraag gaat over pesten via internet of social media. Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt. Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

Vraag 44. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

Alcohol

Vraag 45. Heb je ooit alcohol gedronken?

Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen niet mee.

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee → [GA NAAR VRAAG 53](#)

Vraag 46. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- Nooit → [GA NAAR VRAAG 48](#)
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

Vraag 47. Hoe vaak heb je in 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

Vraag 48. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- Nooit → [GA NAAR VRAAG 50](#)
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

Vraag 49. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

Vraag 50. Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Thuis
- Bij vrienden/vriendinnen
- In een café, disco/club, snackbar, restaurant, op een terras
- Bij een concert of festival
- Op de kermis, zomerfeest of tentfeest
- Op een schoolfeest/schoolreis/excursie met school
- In de sportkantine of bij een vereniging
- Op straat, in een park of een andere plek buiten (niet op een terras)
- In een keet, jeugdthunk of schuur
- Ergens anders

Vraag 51. Hoe kom je meestal aan alcohol?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Ik koop het ZELF
- Ik laat het door anderen kopen (een vriend(in), kennis of vreemde)
- Ik krijg het van een vriend(in) of kennis
- Ik krijg het van mijn ouders/verzorgers
- Ik krijg het van andere volwassenen

Vraag 52. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- Ze vinden het goed → [GA NAAR VRAAG 54](#)
- Ze vinden dat ik minder alcohol zou moeten drinken → [GA NAAR VRAAG 54](#)
- Ze raden het af → [GA NAAR VRAAG 54](#)
- Ze verbieden het → [GA NAAR VRAAG 54](#)
- Ze zeggen er niets van → [GA NAAR VRAAG 54](#)
- Ze weten het niet → [GA NAAR VRAAG 54](#)

Vraag 53. Wat zouden je ouders/verzorgers ervan vinden als jij wel alcohol zou drinken?

- Ze zouden het goed vinden
- Ze zouden het afraden
- Ze zouden het verbieden
- Ze zouden er niets van zeggen
- Dat weet ik niet

Vraag 54. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen drinken alcohol?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Roken

Vraag 55. Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen vape (e-sigaret).

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee → [GA NAAR VRAAG 57](#)

Vraag 56. Hoe vaak rook je nu?

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik rook niet meer

Vraag 57. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee → [GA NAAR VRAAG 59](#)

Vraag 58. Hoe vaak vape je nu?

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik vape niet meer

Drugs

Vraag 59. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee → [GA NAAR VRAAG 61](#)

Vraag 60. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?

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

Vraag 61. Heb je ooit lachgas gebruikt?

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

Vraag 62. Heb je ooit andere drugs (zoals XTC, cocaïne, paddo's etc.) gebruikt?

- Nee, nooit gebruikt
- Ja, in de laatste 4 weken gebruikt
- Ja, wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden

Middelengebruik van vrienden

Vraag 63. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken sigaretten?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Vraag 64. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen vaperen?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Vraag 65. Hoeveel van jouw vrienden/vriendinnen roken hasj of wiet?

- Geen
- Sommige
- Meeste
- (Bijna) alle

Steun van anderen

Vraag 66. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?

Je mag meer dan één antwoord geven

- Mijn ouder(s) of verzorger(s)
- Andere familieleden
- Mijn vriend(en)/ vriendin(nen)
- Een volwassene op school (zoals docent, mentor of vertrouwenspersoon)
- Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, burens)
- Ik kan bij niemand terecht

Social media

De volgende vragen gaan over jouw ervaring met social media zoals Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram en WhatsApp.

Vraag 67. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

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

Vraag 68. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?

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

Vraag 69. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

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

Vraag 70. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

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

Vraag 71. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

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

Vraag 72. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

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

Vraag 73. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?

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

Gamen

Vraag 74. Hoe vaak game je?

Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

- (Bijna) nooit → **EINDE VRAGENLIJST**
- Minder dan 1 dag per week → **EINDE VRAGENLIJST**
- 1 dag per week → **EINDE VRAGENLIJST**
- 2 of 3 dagen per week → **EINDE VRAGENLIJST**
- 4 of 5 dagen per week
- (Bijna) elke dag

Vraag 75. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

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

Vraag 76. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

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

Vraag 77. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

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

Vraag 78. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

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

Vraag 79. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

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

Vraag 80. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

Vraag 81. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

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

LET OP: dit was de laatste vraag. Als je op 'Antwoorden opslaan' klikt, is de vragenlijst afgerond en kun je niet meer terug in de vragenlijst om jouw antwoorden aan te passen.

Je hebt de vragenlijst van de OKO Gezondheidsmonitor ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Nogmaals heel erg bedankt!

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? Kijk op de sites hieronder (niet alle sites zijn in het Engels beschikbaar):

- **Jongerenhulp online**

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Snel, anoniem en gratis hulp, via de chat, telefoon of e-mail.

- **JouwGGD.nl**

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00 - 22:00 uur en in het weekend van 18:00 - 20:00 uur.

- **MIND**

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen maakt om iemand of als je problemen hebt met anderen. Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen en mailen.

- **Stichting 113**

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.

- **Sense**

Voor al je vragen over seksualiteit.

- **Helpwanted**

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.

- **Kindertelefoon**

Voor als je ergens over wil praten of chatten, gratis en vertrouwelijk. Je kunt bellen naar 0800-0432 en online chatten. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

Je kunt nu het venster sluiten.