

## *Jij en Je Gezondheid Screeningslijsten 2022-2023 VO Theoretisch*

<i>Jij en Je Gezondheid Screeningslijsten 2022-2023 VO Theoretisch</i> .....	1
Hoe gaat het met je? .....	2
Tanden .....	2
Lengte en gewicht .....	2
Vaccinaties .....	2
Slapen.....	2
Sombere gevoelens.....	3
Angstige gevoelens .....	3
Nare gedachten.....	3
Jezelf expres pijn doen.....	4
Jij en eten .....	4
Denken, denken, denken .....	4
Nare gebeurtenissen.....	4
Omgang met elkaar.....	5
Samen of alleen.....	5
Hoe is het thuis? .....	6
Leergedrag .....	7
Faalangst .....	7
Seks .....	7
Roken .....	8
Alcohol .....	8
Cannabis.....	9
Waterpijp .....	9
XTC .....	10
Lachgas.....	10
Gamen.....	11
Sociale media .....	11
Voeding .....	12
Bewegen.....	12

## Hoe gaat het met je?

In de afgelopen week...

1. Heb je je fit en gezond gevoeld?
2. Is het goed gegaan op school?
3. Heb je je vol energie gevoeld?
4. Heb je je verdrietig gevoeld?
5. Heb je je eenzaam gevoeld?
6. Heb je genoeg tijd voor jezelf gehad?
7. Heb je in je vrije tijd de dingen kunnen doen die je wilt doen?
8. Hebben je ouders je eerlijk behandeld?
9. Heb je plezier gehad met je vrienden?
10. Heb je op school goed kunnen opletten?

## Tanden

1. Hoe vaak ga je voor controle naar de tandarts of mondhygiënist?
2. Hoe vaak poets je je tanden?

## Lengte en gewicht

1. Wat is jouw lengte?
2. Wat is jouw gewicht?

## Vaccinaties

1. Wanneer heb je je laatste vaccinatie gehad?

## Slapen

1. Voel je je overdag slaperig?
2. Heb je moeite om je ogen open te houden als je een tijd op school zit?
3. Heb je gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?
4. Ik ben actief overdag.
5. Ik moet mijn best doen om wakker te blijven als ik in de klas zit.
6. Het gebeurt dat ik geen zin heb om naar school te gaan, omdat ik me te moe voel.
7. Hoeveel uur heb je de afgelopen 2 weken op schooldagen gemiddeld per nacht geslapen?

## Sombere gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik bleef me maar verdrietig voelen.
2. Ik voelde me alleen.
3. Ik had het gevoel dat alles in mijn leven misging.
4. Ik had het gevoel alsof ik niets goed kon doen.
5. Ik voelde me eenzaam.
6. Ik voelde me verdrietig.
7. Ik voelde me ongelukkig.
8. Plezier hebben was moeilijk voor mij.

## Angstige gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik had het gevoel dat er iets verschrikkelijks zou kunnen gebeuren.
2. Ik voelde me zenuwachtig.
3. Ik voelde me bang.
4. Ik maakte me zorgen.
5. Ik maakte me zorgen als ik thuis was.
6. Ik werd echt gauw bang.
7. Ik maakte me zorgen over wat er met me zou kunnen gebeuren.
8. Ik maakte me zorgen als ik 's avonds naar bed ging.

## Nare gedachten

1. Heb je in de afgelopen paar weken gewenst dat je dood was?
2. Heb je in de afgelopen paar weken het gevoel gehad dat jij of jouw gezin beter af zou zijn als je dood was?
3. Heb je in de afgelopen week de gedachte gehad om jezelf te doden?
4. Heb je ooit geprobeerd jezelf te doden?

Indien op één of meer vragen met 'Ja' (of geen antwoord) is geantwoord, dan wordt ook vraag 5 gesteld.

5. Heb je op dit moment de gedachte om jezelf te doden?

## **Jezelf expres pijn doen**

1. Heb je jezelf de laatste 12 maanden wel eens expres verwond of pijn gedaan?

## **Jij en eten**

1. Geef je soms expres over na het eten om het volle gevoel kwijt te raken?
2. Ben je bang dat je de controle verliest over de hoeveelheid die je eet?
3. Ben je wel eens meer dan 7 kilogram afgevallen in 3 maanden?
4. Vind je jezelf dik terwijl anderen je juist dun vinden?
5. Denk jij de hele tijd aan voedsel en eten?

## **Denken, denken, denken**

Geef aan of de zinnen hieronder bij jou passen.

1. Veel situaties zijn voor mij een reden om me zorgen te gaan maken.
2. Ik weet dat ik me niet zoveel zorgen moet maken, maar ik kan er gewoon niets aan doen.
3. Als ik onder druk sta, maak ik me veel zorgen.
4. Ik ben mijn hele leven al iemand geweest die zich veel zorgen maakt.
5. Ik merk dat ik me zorgen maak over dingen.

## **Nare gebeurtenissen**

1. Heb je de afgelopen tijd iets schokkends of heel naars meegemaakt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

In de afgelopen 7 dagen ...

2. Denk je er aan zonder dat je het wilt?
3. Probeer je het uit je hoofd te zetten?
4. Komen er plotseling hele sterke gevoelens bij je op?
5. Blijf je uit de buurt van dingen die je eraan herinneren (bijvoorbeeld plaatsen of situaties)?
6. Probeer je er niet over te praten?
7. Zie je er plotseling beelden van in je hoofd?
8. Doen andere dingen je er steeds aan denken?
9. Probeer je er niet aan te denken?
10. Wil je delen om wat voor gebeurtenis het gaat?

## Omgang met elkaar

1. Hoe vaak ben je in de afgelopen maanden gepest?

Indien vraag 1 bevestigend wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Ik ben gepest doordat ik werd uitgescholden, belachelijk gemaakt of uitgelachen.

3. Ik ben gepest doordat ik ergens niet aan mee mocht doen of anderen mij negeerden.

4. Ik ben gepest doordat anderen leugens over mij hebben verteld of ervoor zorgden dat anderen mij niet meer leuk vinden.

5. Ik ben gepest doordat anderen vervelende dingen zeiden over mijn ras of huidskleur.

6. Ik ben gepest doordat ik op het internet of via de telefoon werd lastiggevallen met vervelende berichten of plaatjes.

7. Ik ben op een andere manier gepest.

## Samen of alleen

1. Ik heb het gevoel dat ik goed kan opschieten met de mensen in mijn omgeving.

2. Ik mis gezelschap.

3. Ik voel me alleen.

4. Ik heb het gevoel dat ik tot een groep van vrienden behoor.

5. Ik heb met niemand meer een sterke band.

6. Ik heb het gevoel dat niemand met mij wil omgaan.

7. Ik voel me afgezonderd van anderen.

8. Ik kan gezelschap vinden, wanneer ik dat wil.

## Hoe is het thuis?

De volgende vragen gaan over hoe het bij jou thuis is. Als je bijvoorbeeld op twee plekken woont, denk dan bij het beantwoorden van de vragen aan allebei de plekken waar je woont.

1. Schelden je ouders je uit?
2. Heb je thuis het gevoel dat je belangrijk of bijzonder bent?
3. Heb je thuis het gevoel dat er van je gehouden wordt?
4. Heb je het gevoel dat je ouders wensten dat je nooit geboren was?
5. Ben je door iemand uit je gezin zo hard geslagen dat je naar de dokter of het ziekenhuis moest?
6. Ben je door je ouders zo hard geslagen dat je er blauwe plekken of littekens van kreeg?
7. Ben je door iemand uit je gezin hard geslagen met een voorwerp?
8. Zorgen jullie thuis goed voor elkaar?
9. Zeggen je ouders kwetsende of beledigende dingen tegen je?
10. Heb je het gevoel dat je thuis lichamelijk mishandeld bent?
11. Ben je door iemand uit het gezin zo hard geslagen dat het werd gezien door iemand anders, zoals een leraar, de buren of een dokter?
12. Heb je het gevoel dat iemand in je gezin je echt haat?
13. Kunnen jullie thuis goed met elkaar opschieten?
14. Heb je het gevoel dat je thuis emotioneel mishandeld bent?
15. Krijg je van je gezin hulp en steun als je het nodig hebt?

## Leergedrag

Vul in voor de afgelopen 6 maanden.

1. Ik kan me maar kort concentreren.
2. Ik vergeet mijn huiswerk in te leveren, ook als het af is.
3. Ik vergeet halverwege een opdracht of activiteit wat ik aan het doen was.
4. Als ik iets moet halen, vergeet ik wat het ook alweer was.
5. Ik maak slordigheidsfouten.
6. Ik kan niet bij hetzelfde onderwerp blijven tijdens het praten.
7. Ik heb moeite met dingen te onthouden, zelfs voor een paar minuten.
8. Ik verander middenin een gesprek van onderwerp.
9. Ik vergeet instructies snel.
10. Ik ben er met mijn gedachten niet bij.

## Faalangst

1. Tijdens proefwerken voel ik mij erg gespannen.
2. Tijdens belangrijke proefwerken lijkt het of ik in gevecht ben met mezelf.
3. Ik voel me erg paniekerig wanneer ik een belangrijk proefwerk maak.
4. Tijdens proefwerken word ik zo zenuwachtig dat ik dingen vergeet die ik echt weet.
5. Ik wou dat ik me minder druk maakte over proefwerken.

## Seks

1. Heb je wel eens geslachtsgemeenschap gehad?

Toelichting: Sommigen noemen het ook 'het doen', 'met elkaar naar bed gaan', of 'seks hebben'.

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hebben jullie altijd condoms gebruikt tijdens de geslachtsgemeenschap?
3. Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap een condoom?
4. Gebruikten jullie tijdens de laatste keer geslachtsgemeenschap de pil, een spiraaltje of een prikpil?
- 5a. Heeft iemand je wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilde?

Indien vraag 5a met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

- 5b. Heb je hier nog last van?
6. Heb je wel eens geld gekregen voor seks?
7. Heb je wel eens iets anders gekregen voor seks (bijvoorbeeld: drankjes, sigaretten of mooie spullen)?

## Roken

1. Heb je wel eens gerookt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je gerookt in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

3. Hoeveel sigaretten rook je gemiddeld per week?

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je rookgedrag niet meer onder controle had?

2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen sigaret kon opsteken?

3. Maakte je je zorgen over je rookgedrag?

4. Heb je wel eens willen stoppen met het roken van sigaretten?

5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met roken?

## Alcohol

1. Heb je wel eens alcohol gedronken?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je alcohol gedronken in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

3. Hoeveel glazen alcohol drink je gemiddeld per week?

4. Hoe vaak heb je 5 glazen of meer op één gelegenheid gedronken in de afgelopen 3 maanden?

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je alcoholgebruik niet meer onder controle had?

2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen alcohol kon gebruiken?

3. Maakte je je zorgen over je alcoholgebruik?

4. Heb je wel eens willen stoppen met het drinken van alcohol?

5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met het drinken van alcohol?



## Cannabis

1. Heb je wel eens wiet of hasj gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je wiet of hasj gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

3. Hoeveel joints rook je gemiddeld per week?

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je wiet/hasj gebruik niet meer onder controle had?
2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen wiet/hasj kon gebruiken?
3. Maakte je je zorgen over je wiet/hasj gebruik?
4. Heb je wel eens willen stoppen met wiet/hasj?
5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met wiet/hasj?

## Waterpijp

1. Heb je wel eens waterpijp gerookt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je waterpijp gerookt in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je waterpijp gebruik niet meer onder controle had?
2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen waterpijp kon roken?
3. Maakte je je zorgen over je waterpijp gebruik?
4. Heb je wel eens willen stoppen met het roken van waterpijp?
5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met waterpijp roken?

## XTC

1. Heb je wel eens XTC gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je XTC gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je XTC gebruik niet meer onder controle had?

2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen XTC kon gebruiken?

3. Maakte je je zorgen over je XTC gebruik?

4. Heb je wel eens willen stoppen met het gebruiken van XTC?

5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met XTC?

## Lachgas

1. Heb je wel eens lachgas gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met '3 of hoger' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

3. Hoeveel ballonnen gebruik je gemiddeld per keer?

## Gamen

De volgende vragen gaan over het spelen van games, op alle devices.

1. Hoeveel dagen per week zit je te gamen?

Indien vraag 1 met 'Dagelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Als je aan het gamen bent, hoeveel uur op een dag game je dan gemiddeld?

Verslavingsvragen:

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

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

3. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je je tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

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

5. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om te kunnen gamen?

6. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

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

8. Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt gamen?

## Sociale media

De volgende vragen gaan over sociale media. Met sociale media bedoelen we bijv. WhatsApp, Snapchat, Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Google+, Pinterest.

Heb jij in het afgelopen jaar:

1. Regelmatig aan niets anders kunnen denken dan aan het moment dat je weer sociale media kon gaan gebruiken?

2. Je regelmatig ontevreden gevoeld omdat je meer tijd aan sociale media had willen besteden?

3. Je vaak rot gevoeld als je geen sociale media kon gebruiken?

4. Geprobeerd om minder tijd te besteden aan sociale media, maar dat het niet lukte?

5. Regelmatig geen interesse gehad in andere bezigheden (bijv. hobby's, sport) omdat je liever met sociale media bezig was?

6. Regelmatig ruzie gekregen met anderen door jouw sociale mediagebruik?

7. Regelmatig gelogen tegen je ouders of vrienden over de tijd die je aan sociale media besteedt?

8. Vaak sociale media gebruikt om niet aan vervelende dingen te hoeven denken?

9. Ernstige problemen met je ouders, broer(s) of zus(sen) gehad door je sociale mediagebruik?

10. Problemen gekregen op school omdat je te veel met sociale media bezig was?

## Voeding

1. Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?
2. Hoeveel dagen per week eet je fruit?
3. Hoeveel dagen per week eet je groente?
4. Hoeveel dagen per week drink je water?
5. Hoeveel dagen per week drink je zoete dranken (frisdrank, limonade, vruchtensap en energiedrank)?

## Bewegen

1. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of naar je stage?
2. Hoeveel uur per week doe je op school aan sport?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

3. Hoeveel uur per week sport je bij een sportvereniging of sportclub?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

4. Hoeveel uur per week sport je in je vrije tijd (dus niet op school en niet bij een sportvereniging)?

Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.

5. Hoeveel uur per dag zit je in je vrije tijd achter een beeldscherm ?

Beeldscherm is bijvoorbeeld je smartphone, laptop, (spel)computer of tablet.