

Jij en Je Gezondheid uitslag en tips 2022-2023 VO Praktisch

Inhoudsopgave

Overzicht onderwerpen	4
Tabel 1. Overzicht onderwerpen	4
Tanden	5
Score Groen	5
Score Oranje.....	5
Score Rood	5
Score Onbekend.....	5
Horen	5
Score Groen	5
Score Oranje.....	5
Score Rood	5
Score Onbekend.....	6
Gewicht	6
Score Groen	6
Score Oranje.....	6
Score Rood	6
Score Onbekend.....	6
Vaccinaties	6
Slapen.....	6
Score Groen	6
Score Oranje.....	6
Score Rood	7
Score Onbekend.....	7
Bewegen.....	7
Score Groen	7
Score Oranje.....	7
Score Rood	7
Score Onbekend.....	7
Roken	7
Score Groen	7
Score Oranje.....	8
Score Rood	8
Score Onbekend.....	8
Alcohol	8

Score Groen	8
Score Oranje.....	8
Score Rood	8
Score Onbekend.....	8
Drugs	9
Score Groen	9
Score Oranje.....	9
Score Rood	9
Score Onbekend.....	9
Sombere gevoelens.....	9
Score Groen	9
Score Oranje.....	9
Score Rood	10
Score Onbekend.....	10
Bange gevoelens	10
Score Groen	10
Score Oranje.....	10
Score Rood	11
Score Onbekend.....	11
Stress.....	11
Score Groen	11
Score Oranje.....	11
Score Rood	11
Score Onbekend.....	12
Nare gedachten.....	12
Score Groen	12
Score Oranje.....	12
Score Rood	12
Score Onbekend.....	12
Jezelf expres pijn doen.....	13
Score Groen	13
Score Oranje.....	13
Score Rood	13
Score Onbekend.....	13
Nare gebeurtenissen.....	13
Score Groen	13
Score Oranje.....	14
Score Rood	14

Score Onbekend.....	14
Eten	14
Score Groen	14
Score Oranje.....	14
Score Rood	15
Score Onbekend.....	15
Vrienden.....	15
Score Groen	15
Score Oranje.....	15
Score Rood	15
Score Onbekend.....	15
Pesten	16
Score Groen	16
Score Oranje.....	16
Score Rood	16
Score Onbekend.....	16
Thuis.....	16
Score Groen	16
Score Oranje.....	17
Score Rood	17
Score Onbekend.....	17
Veilige seks.....	17
Score Groen	17
Score Oranje.....	17
Score Rood	18
Score Onbekend.....	18
Vrijwillige seks.....	18
Score Groen	18
Score Oranje.....	18
Score Rood	18
Score Onbekend.....	18
Toetsen	19
Score Groen	19
Score Oranje.....	19
Score Rood	19
Score Onbekend.....	19

Overzicht onderwerpen

Tabel 1. Overzicht onderwerpen

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Vrije tijd	-	Nee
Beeldschermen	-	Nee
Tanden	-	Ja
Horen	-	Ja
Gewicht	-	Ja
Vaccinaties	-	Ja
Slapen	-	Ja
Bewegen	-	Ja
Roken	-	Ja
Alcohol	-	Ja
Drugs	-	Ja
Sombere gevoelens	PROMIS	Ja
Bange gevoelens	PROMIS	Ja
Stress	-	Ja
Nare gedachten	ASQ	Ja
Jezelf pijn doen	-	Ja
Nare gebeurtenissen	-	Ja
Eten	SCOFF	Ja
Vrienden	-	Ja
Pesten	-	Ja
Thuis	-	Ja
Seks	-	Ja
Cijfers	-	Ja
Toetsen	-	Ja

Tanden

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je goed voor je tanden lijkt te zorgen. Goed bezig!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je niet vaak genoeg je tanden poetst of niet vaak genoeg naar de tandarts gaat. Dan kun je problemen met je tanden krijgen.

Wil je je tanden gezond houden? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je tanden gezond te houden.
- Lees zelf meer over [goed voor je tanden zorgen](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je niet vaak genoeg je tanden poetst en niet vaak genoeg naar de tandarts gaat. Dan kun je problemen met je tanden krijgen.

Wil je je tanden gezond houden? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je tanden gezond te houden.
- Lees zelf meer over [goed voor je tanden zorgen](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over je tanden ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Wil je je tanden gezond houden? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je tanden gezond te houden.
- Lees zelf meer over [goed voor je tanden zorgen](#).

Horen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je geen problemen met je gehoor lijkt te hebben. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je mensen niet goed hoort of een piep in je oren hebt. Dat kan een teken van gehoorschade zijn.

Wil je gehoorschade voorkomen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je gehoor te beschermen.
- Lees zelf meer over [gehoorschade](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je mensen niet goed hoort en soms een piep in je oren hebt. Dat kan een teken van gehoorschade zijn.

Wil je gehoorschade voorkomen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je gehoor te beschermen.
- Lees zelf meer over [gehoorschade](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over je gehoor ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Wil je gehoorschade voorkomen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om je gehoor te beschermen.
- Lees zelf meer over [gehoorschade](#).

Gewicht

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je tevreden bent over je gewicht. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je niet altijd tevreden bent over je gewicht.

Wil je een gezond gewicht? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat voor jou een gezond gewicht is.
- Lees zelf meer over [gezond gewicht](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je niet tevreden bent over je gewicht.

Wil je een gezond gewicht? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat voor jou een gezond gewicht is.
- Lees zelf meer over [gezond gewicht](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over je gewicht niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Wil je een gezond gewicht? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat voor jou een gezond gewicht is.
- Lees zelf meer over [gezond gewicht](#).

Vaccinaties

Tot je 18^e jaar kun je je gratis laten vaccineren tegen een aantal ernstige infectieziekten. Heb jij alle 9 vaccinaties gehad?

Hieronder vind je informatie over de twee vaccinaties rondom jouw leeftijd:

- [HPV](#): vanaf 10 jaar, voor jongens en meisjes
- [Meningokokkenziekte](#): rond 14 jaar, voor jongens en meisjes

Heb je vragen over (jouw) vaccinaties? Stel ze aan de jeugdverpleegkundige van je school.

Slapen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je goed slaapt. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je niet altijd goed slaapt. Het is belangrijk om lekker te slapen, want dan heb je overdag meer energie.

Wil je beter slapen? Dit kun je doen:

- Bespreek je slaapgewoonten met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om beter te slapen.
- Lees zelf meer over [goed slapen](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je niet goed slaapt. Het is belangrijk om lekker te slapen, want dan heb je overdag meer energie.

Wil je beter slapen? Dit kun je doen:

- Bespreek je slaapgewoonten met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om beter te slapen.
- Lees zelf meer over [goed slapen](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over slapen niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Wil je beter slapen? Dit kun je doen:

- Bespreek je slaapgewoonten met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om beter te slapen.
- Lees zelf meer over [goed slapen](#).

Bewegen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je elke dag meer dan een uur beweegt. Goed bezig!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je niet alle dagen meer dan een uur beweegt. Het is belangrijk om genoeg te bewegen, want dan voel je je fitter.

Wil je meer bewegen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om meer te bewegen.
- Lees zelf meer over [bewegen](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat niet meer dan een uur beweegt per dag. Het is belangrijk om genoeg te bewegen, want dan voel je je fitter.

Wil je meer bewegen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om meer te bewegen.
- Lees zelf meer over [bewegen](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over bewegen niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Wil je meer bewegen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om meer te bewegen.
- Lees zelf meer over [bewegen](#).

Roken

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je niet rookt. Goed bezig!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms rookt. Roken is heel slecht voor je gezondheid. Zeker als je nog jong bent. Ook is roken heel verslavend. Als je niet rookt, voel je je fitter. Wil je stoppen met roken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met roken.
- Lees zelf meer over [roken](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je rookt. Roken is heel slecht voor je gezondheid. Ook is roken heel verslavend. Als je niet rookt, voel je je fitter. Wil je stoppen met roken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met roken.
- Lees zelf meer over [roken](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over roken niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven. Rook je en wil je stoppen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met roken.
- Lees zelf meer over [roken](#).

Alcohol

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je geen alcohol drinkt. Heel goed!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms alcohol drinkt. Alcohol drinken is slecht voor je gezondheid. Zeker als je nog jong bent. Als je geen alcohol drinkt, voel je je fitter.

Wil je stoppen met alcohol drinken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met alcohol drinken. Lees zelf meer over [alcohol](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je alcohol drinkt. Alcohol drinken is slecht voor je gezondheid. Zeker als je nog jong bent. Als je geen alcohol drinkt, voel je je fitter.

Wil je stoppen met alcohol drinken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met alcohol drinken. Lees zelf meer over [alcohol](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over alcohol niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven. Drink je alcohol en wil je stoppen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met alcohol drinken. Lees zelf meer over [alcohol](#).

Drugs

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je geen drugs gebruikt. Goed bezig!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms drugs gebruikt. Drugs gebruiken is heel slecht voor je gezondheid. Zeker als je nog jong bent. Als je geen drugs gebruikt, voel je je fitter.

Wil je stoppen met drugs gebruiken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met drugs gebruiken.
- Lees zelf meer over [drugs](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je drugs gebruikt. Drugs gebruiken is heel slecht voor je gezondheid. Zeker als je nog jong bent. Als je geen drugs gebruikt, voel je je fitter.

Wil je stoppen met drugs gebruiken? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met drugs gebruiken.
- Lees zelf meer over [drugs](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over drugs niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Gebruik je drugs en wil je stoppen? Dit kun je doen:

- Bespreek met de jeugdverpleegkundige wat je kunt doen om te stoppen met drugs gebruiken.
- Lees zelf meer over [drugs](#).

Sombere gevoelens

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je goed. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms somber voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten en zoek hulp.

Tips om met sombere gevoelens om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [niet lekker in je vel zitten](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je somber voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met sombere gevoelens om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [niet lekker in je vel zitten](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over sombere gevoelens niet helemaal ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Voel je je vaak somber? Dit kun je doen:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [niet lekker in je vel zitten](#).

Bange gevoelens

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je goed. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms bang of angstig voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten en zoek hulp.

Tips om met bange gevoelens om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [bange gevoelens](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je bang of angstig voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met bange gevoelens om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [bange gevoelens](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over bange gevoelens niet helemaal ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Voel je je vaak bang? Dit kun je doen:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [bange gevoelens](#).

Stress

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je weinig stress hebt. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je best veel stress hebt. Iedereen heeft dat wel eens, dat is normaal. Maar je kunt er ook last van hebben. Als jij er last van hebt, blijf er dan niet mee zitten.

Tips om met stress om te gaan:

- Bespreek je gevoelens van stress met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Lees zelf meer over [veel stress hebben](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je veel stress hebt. Iedereen heeft dat wel eens, dat is normaal. Maar je kunt er ook last van hebben. Als jij er last van hebt, blijf er dan niet mee zitten.

Tips om met stress om te gaan:

- Bespreek je gevoelens van stress met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Lees zelf meer over [veel stress hebben](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over stress niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Voel je vaak stress? Dit kun je doen

- Bespreek je gevoelens van stress met de jeugdverpleegkundige . Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Lees zelf meer over [veel stress hebben](#).

Nare gedachten

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen nare gedachten over de dood. Dat is fijn.

Score Oranje

Jongeren kunnen soms nare gedachten hebben. Bijvoorbeeld gedachten over zelfmoord. Als je deze gedachten wel eens hebt, zoek dan hulp.

Tips om met nare gedachten om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van [113online](#) via 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website 113online om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.
- Lees zelf meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Score Rood

Jongeren kunnen soms nare gedachten hebben. Bijvoorbeeld gedachten over zelfmoord. Als je deze gedachten wel eens hebt, zoek dan hulp.

Tips om met nare gedachten om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van [113online](#) via 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website 113online om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.
- Lees zelf meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over nare gedachten niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Heb je wel eens nare gedachten? Dit kun je doen:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van [113online](#) via 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website 113online om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.
- Lees zelf meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Jezelf expres pijn doen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je jezelf nooit expres pijn doet.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je jezelf soms expres pijn doet. Als je het gevoel hebt dat je dit niet kunt stoppen, kun je daar last van hebben. Als dit bij jou het geval is, zoek dan hulp.

Tips om met jezelf expres pijn doen om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je jezelf expres pijn doet. Als je het gevoel hebt dat je dit niet kunt stoppen, kun je daar last van hebben. Als dit bij jou het geval is, zoek dan hulp.

Tips om met jezelf expres pijn doen om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over jezelf expres pijn doen niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Doe je jezelf wel eens expres pijn? Dit kun je doen:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Nare gebeurtenissen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je geen vervelende dingen hebt meegemaakt waar je last van hebt.

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms last hebt van iets naars dat je hebt meegemaakt. Als deze gevoelens erger worden, zoek dan hulp.

Tips om met nare gebeurtenissen om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [iets naars meemaken](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je last hebt van iets naars dat je hebt meegemaakt. Als deze gevoelens erger worden, zoek dan hulp.

Tips om met nare gebeurtenissen om te gaan:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [iets naars meemaken](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over nare gebeurtenissen niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Heb je last van iets naars dat je hebt meegemaakt? Dit kun je doen:

- Je kunt je gevoelens met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [iets naars meemaken](#).

Eten

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen problemen met eten.

Score Oranje

Voor sommige jongeren is eten niet fijn. Het lijkt erop dat eten je soms stress oplevert. Dan kan het zijn dat je een eetprobleem krijgt. Het is belangrijk dat je er iets aan doet.

Tips om met eetproblemen om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen met eten](#).

Score Rood

Voor sommige jongeren is eten niet fijn. Het lijkt erop dat eten je stress oplevert. Dan kan het zijn dat je een eetprobleem krijgt of al hebt. Het is belangrijk dat je er iets aan doet.

Tips om met eetproblemen om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen met eten](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over problemen met eten niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Denk je dat je problemen met eten hebt? Dit kun je doen:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen met eten](#).

Vrienden

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je vrienden hebt en je niet alleen voelt. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je je soms alleen voelt. Wat vervelend voor je.

Tips om met gevoelens van eenzaamheid om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Lees zelf meer over [je eenzaam voelen](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je je alleen voelt en weinig vrienden hebt. Wat vervelend voor je.

Tips om met gevoelens van eenzaamheid om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Lees zelf meer over [je eenzaam voelen](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over vrienden niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Voel je je vaak alleen? Dit kun je doen:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Lees zelf meer over [je eenzaam voelen](#).

Pesten

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je niet gepest wordt. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms gepest wordt. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dit stopt. Daarvoor heb je meestal anderen nodig.

Tips om met pesten om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [pesten](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je gepest wordt. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dit stopt. Daarvoor heb je meestal anderen nodig.

Tips om met pesten om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [pesten](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over pesten niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Word je gepest? Dit kun je doen:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [pesten](#).

Thuis

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat het goed gaat bij jou thuis. Dat is fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat uit sommige van je antwoorden lijkt dat het niet altijd leuk is thuis. Wat vervelend voor je.

Tips om met problemen thuis om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen thuis](#) of [geweld thuis](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat uit sommige van je antwoorden lijkt dat het vaak niet leuk is thuis. Wat vervelend voor je.

Tips om met problemen thuis om te gaan:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen thuis](#) of [geweld thuis](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over thuis niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Heb je thuis problemen? Dit kun je doen:

- Je kunt je situatie met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je situatie kunt veranderen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [problemen thuis](#) of [geweld thuis](#).

Veilige seks

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je nog geen seks hebt gehad. Of omdat je hebt gezegd dat als je seks hebt, je dit altijd veilig doet.

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je misschien niet altijd veilige seks hebt. Dat betekent dat je misschien risico loopt op soa's of op een ongewenste zwangerschap.

Heb je vragen over veilige seks? Dit kun je doen:

- Stel je vragen aan de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan je adviseren hoe je veilige seks hebt.
- Lees zelf meer over [veilige seks](#) of [relaties](#) of [niet ongewenst zwanger worden](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je niet altijd veilige seks hebt. Dat betekent dat je risico loopt op soa's of ongewenste zwangerschap.

Heb je vragen over veilige seks? Dit kun je doen:

- Stel je vragen aan de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan je adviseren hoe je veilige seks hebt.
- Lees zelf meer over [veilige seks](#) of [relaties](#) of [niet ongewenst zwanger worden](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over veilige seks niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Heb je vragen over veilige seks? Dit kun je doen:

- Stel je vragen aan de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan je adviseren hoe je veilige seks hebt.
- Lees zelf meer over [veilige seks](#) of [relaties](#) of [niet ongewenst zwanger worden](#).

Vrijwillige seks

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je zegt dat je nooit seks hebt gehad terwijl je dat niet wilde. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je niet zeker weet of je seks hebt gehad terwijl je dat niet wilde.

Tips om met een vervelende seksuele gebeurtenis om te gaan:

- Je kunt je gebeurtenis met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [seks tegen je zin](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je wel eens seks hebt gehad terwijl je dat niet wilde.

Tips om met een vervelende seksuele gebeurtenis om te gaan:

- Je kunt je gebeurtenis met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [seks tegen je zin](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over seks tegen je zin niet ingevuld. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven.

Heb je een vervelende seksuele gebeurtenis meegemaakt? Dit kun je doen:

- Je kunt je gebeurtenis met de jeugdverpleegkundige bespreken. Hij/zij kan met je meedenken wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Lees zelf meer over [seks tegen je zin](#).

Toetsen

Score Groen

Je hebt een groene score, omdat je aangeeft dat je niet heel zenuwachtig bent als je een toets maakt. Fijn!

Score Oranje

Je hebt een oranje score, omdat je zegt dat je soms erg zenuwachtig bent als je een toets moet maken. Veel mensen hebben hier wel eens last van. Bij sommige mensen zijn de zenuwen alleen zo erg, dat ze daardoor hun toets slechter maken. Dat heet faalangst.

Wil je geen last van zenuwen bij een toets? Dit kun je doen:

- Je kunt je spanningen over toetsen bespreken met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je beter kunt voelen als je een toets maakt.
- Lees zelf meer over [faalangst](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je zegt dat je vaak erg zenuwachtig bent als je een toets moet maken. Veel mensen hebben hier wel eens last van. Bij sommige mensen zijn de zenuwen alleen zo erg, dat ze daardoor hun toets slechter maken. Dat heet faalangst.

Wil je geen last van zenuwen bij een toets? Dit kun je doen:

- Je kunt je spanningen over toetsen bespreken met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je beter kunt voelen als je een toets maakt.
- Lees zelf meer over [faalangst](#).

Score Onbekend

Je hebt de vraag over toetsen niet beantwoord. We kunnen je daarom geen persoonlijke uitslag geven. Heb je het idee dat je faalangst hebt? Dit kun je doen:

- Je kunt je spanningen over toetsen bespreken met de jeugdverpleegkundige. Hij/zij kan met je meedenken hoe je je beter kunt voelen als je een toets maakt.
- Lees zelf meer over [faalangst](#).