



Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Instructie scholen en docenten

Allereerst hartelijk bedankt voor uw bijdrage aan de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023! In deze instructie vindt u alle informatie die u als school of docent nodig heeft om u voor te bereiden op en te ondersteunen bij de afname van de vragenlijst. Daarnaast is deze instructie gemaakt zodat het invullen van de vragenlijst in verschillende klassen en op verschillende scholen op dezelfde wijze gaat. Door te zorgen voor privacy en een rustige sfeer in de klas, helpt u ons mee om betrouwbare resultaten te verkrijgen over de gezondheid en het welzijn van jongeren.

Het eerste deel van de instructie gaat over de algemene voorbereidingen (informerende ouders en leerlingen, testen toegang vragenlijst en informeren docenten). Het tweede deel is specifiek voor de docent die de daadwerkelijke afname van de vragenlijst gaat begeleiden.

Inhoudsopgave

<u>Deel 1 Voorbereiding algemeen</u>	1
➤ <u>Het informeren van de ouders en de leerlingen</u>	1
➤ <u>Technische eisen invullen vragenlijst en testen toegang vragenlijst</u>	1
➤ <u>Docenten informeren en voorzien van materiaal</u>	2
<u>Deel 2 Afname van de vragenlijst</u>	3
➤ <u>Enige tijd van tevoren</u>	3
➤ <u>Dag van afname: Voorbereiding</u>	3
➤ <u>Dag van afname: Instructie aan de leerlingen</u>	3
➤ <u>Dag van afname: Start invullen</u>	4
➤ <u>Dag van afname: Tijdens de afname</u>	4
➤ <u>Dag van afname: Technische problemen</u>	5
➤ <u>Toelichting op een aantal vragen uit de vragenlijst</u>	6
➤ <u>Woordenboekje met uitleg aantal woorden uit vragenlijst</u>	7
➤ <u>Veelgestelde vragen van leerlingen</u>	8
➤ <u>Overzicht websites met informatie over diverse onderwerpen</u>	9
<u>Bijlagen</u>	
➤ <u>Postcodetabel (vraag 6)</u>	10
➤ <u>Geboortelanden (vraag 8, vraag 9 en vraag 10)</u>	11

Deel 1 Voorbereidingen algemeen

Het informeren van de ouders en de leerlingen

Wij vragen u de ouders/verzorgers en de leerlingen enige tijd voorafgaande aan de afname van de vragenlijst te informeren over het onderzoek. U kunt hierbij gebruik maken van het materiaal dat wij hebben opgesteld. Het volgende materiaal is hiervoor beschikbaar:

- Nieuwsbericht voor website of nieuwsbrief
- Tekst voor informatiemail voor ouders/verzorgers
- Tekst voor informatiemail voor leerlingen
- Informatieblad ouders/verzorgers (hierin staat kort uitgelegd waar het onderzoek over gaat en hoe ze hun kind kunnen afmelden als ze niet willen dat hun kind meedoet)
- Afmeldformulier (formulier waarmee ze hun kind kunnen afmelden)
- Informatieblad leerlingen (hierin staat kort wat informatie over de Gezondheidsmonitor Jeugd).

In ieder geval moet het informatieblad ouders/verzorgers en het afmeldformulier aan de ouders worden toegestuurd. Het informatieblad leerlingen moet aan de leerlingen worden toegestuurd of worden uitgedeeld.

Technische eisen invullen vragenlijst en testen toegang vragenlijst

De online vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 kan via een computer, laptop of tablet worden ingevuld. Het invullen van de vragenlijst op een mobiel kan ook, maar heeft niet de voorkeur.

Let op bij de keuze voor afname via laptop, tablet of smartphone dat leerlingen deze op de dag van afname bij zich hebben en dat ze opgeladen zijn. Zorg eventueel voor een alternatief voor leerlingen die hun laptop, tablet of smartphone vergeten zijn (op te laden).

Internetbrowsers

De online vragenlijst werkt op alle moderne, gangbare browsers, bijvoorbeeld Microsoft Edge, Google Chrome, Safari en Mozilla Firefox. Mocht er met een andere browser gewerkt worden, dan kan eenvoudig getest worden of die ook werkt. Dat kan via de onder het kopje 'testlink' genoemde link.

Wifi op scholen

De eisen voor Wifi op scholen hangt af van het aantal leerlingen dat gebruik maakt van Wifi, de bandbreedte van de internetaansluiting, het gemiddelde verbruik, of sites worden geblokkeerd et cetera. Het afnemen van de digitale vragenlijst kost bijna geen bandbreedte, omdat er vrijwel geen logo's en/of plaatjes in zitten.

Firewalls

De internettoegang tot de vragenlijst wordt in principe niet door firewalls geblokkeerd. Het verkeer loopt via een https poort. Als deze is geblokkeerd, dan zal er geen internettoegang zijn en kan er niet gesurft worden.

Testlink

Vooraf kunt u door middel van deze [testlink](#) kijken of de internettoegang tot de vragenlijst niet geblokkeerd wordt door een firewall. Als er geen toegang is tot de vragenlijst, controleer dan eerst of andere websites wel werken. Ga na of uw school/deze locatie geen restricties heeft op bepaalde websites (bijvoorbeeld alleen toegang tot websites die de school zelf geschikt acht voor leerlingen). Als deze problemen zijn uitgesloten en de vragenlijst toch niet functioneert, neem dan contact op met bureau Mediad die ons bij de afname van het onderzoek ondersteunt. U kunt hen bereiken via telefoonnummer 0800 – 0200 823.

Docenten informeren en voorzien van materiaal

Voor de betrouwbaarheid van de gegevens en de praktische uitvoerbaarheid vullen de jongeren tijdens een lesuur online de vragenlijst in onder begeleiding van een docent. Het is de bedoeling dat de docent de leerlingen voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst een instructie geeft. Om de docenten voor te bereiden op en te ondersteunen bij de afname van de vragenlijst in de klas is er een docenteninstructie (tweede deel van dit document) en een instructiefilmpje beschikbaar.

Daarnaast is er voor de docenten een document met antwoorden op veelgestelde vragen beschikbaar. Hierin wordt meer verteld over de Gezondheidsmonitor Jeugd en is ook specifiek aandacht voor de privacy van de leerlingen.

Wilt u in ieder geval de onderstaande materialen tijdig delen met iedere docent die het invullen van de vragenlijst gaat begeleiden? Het verzoek is dat zij de materialen enige tijd voor afname van de vragenlijst doornemen, zodat er nog tijd is om eventuele vragen te beantwoorden.

- De docenteninstructie (tweede deel van dit document inclusief bijlage)
- Instructiefilmpje voor de leerlingen
- Veelgestelde vragen docenten
- Vragenlijst (zodat de docent weet welke vragen worden gesteld)
- Overzicht websites met meer informatie (dit overzicht krijgen leerlingen ook aan het einde van de vragenlijst te zien)

De bovenstaande materialen staan ook op www.gezondheidsmonitorjeugd-rotterdam.nl.

De leerlingen hoeven niet individueel in te loggen. Elke school heeft een eigen link naar een beveiligde website met de vragenlijst. Op die manier weten we op welke school de vragenlijst ingevuld is. U heeft de link voor uw school/deze locatie per e-mail ontvangen. Wilt u ervoor zorgen dat iedere docent die het invullen van de vragenlijst gaat begeleiden deze link ontvangt?

Het is ook handig om de docenten te vertellen op welke manier uw school de ouders/verzorgers en leerlingen heeft geïnformeerd over het onderzoek (e-mail, nieuwsbericht et cetera).

Tenslotte is het handig om de docenten te vragen op de dag van de afname het instructiefilmpje en de link naar de vragenlijst op het digibord te plaatsen.

Deel 2 Afname van de vragenlijst

Enige tijd van tevoren

Als het goed is, heeft u van uw school de onderstaande materialen gekregen. Wij vragen u deze materialen enige tijd voor afname van de vragenlijst door te nemen, zodat er nog tijd is om eventuele vragen te beantwoorden.

- De docenteninstructie (tweede deel van dit document inclusief bijlage)
- Instructiefilmpje voor de leerlingen
- Veelgestelde vragen docenten
- Vragenlijst (zodat u weet welke vragen worden gesteld)

De bovenstaande materialen staan ook op www.gezondheidsmonitorjeugd-rotterdam.nl. Het instructiefilmpje staat ook op het YouTube-account van GGD GHOR Nederland <https://youtu.be/2aZl49MF3XE>.

De leerlingen hoeven niet individueel in te loggen. Elke school heeft een eigen link naar een beveiligde website met de vragenlijst. U krijgt de link van uw school.

De online vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 kan via een computer, laptop of tablet worden ingevuld. Het invullen van de vragenlijst op een mobiel kan ook, maar heeft niet de voorkeur. Let op bij de keuze voor afname via laptop, tablet of smartphone dat leerlingen deze op de dag van afname bij zich hebben en dat ze opgeladen zijn. Zorg eventueel voor een alternatief voor leerlingen die hun laptop, tablet of smartphone vergeten zijn (op te laden).

Dag van afname: Voorbereiding

- Zorg dat u de link naar de online vragenlijst, het instructiefilmpje en deze instructie bij de hand heeft. Plaats de link naar de vragenlijst en het instructiefilmpje op het digibord.
- Kies zo mogelijk voor een toetsopstelling, zodat leerlingen niet bij elkaar op het scherm kunnen kijken.
- Bedenk alvast wat leerlingen mogen doen als ze klaar zijn met het invullen van de vragenlijst. Het heeft de voorkeur om leerlingen niet eerder het klaslokaal te laten verlaten, vanwege de kans op het afraffelen van de vragenlijst.
- Ga na of er afmeldingen zijn binnengekomen van ouders/verzorgers. Ouders/verzorgers kunnen een ingevuld afmeldformulier op de dag van het onderzoek meegeven aan de leerling. Als een leerling ter plekke aangeeft echt niet mee te willen doen dan kan dat ook, deelname is vrijwillig.
- Maak afspraken met leerlingen die niet meedoen aan het onderzoek over wat zij tijdens het lesuur gaan doen.

Dag van afname: Instructie aan de leerlingen

- Vertel dat de leerlingen tijdens dit lesuur online de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd gaan invullen en start het instructiefilmpje.
- Vertel dat de leerlingen het hele lesuur de tijd hebben om de vragenlijst in te vullen.
- Maak afspraken wat leerlingen mogen doen als ze klaar zijn met invullen (zie hierboven).
- Benadruk dat het belangrijk is dat iedereen de vragen zelfstandig invult en niet bij elkaar kijkt of overlegt. Geef elkaar privacy!
- Vraag leerlingen hun hand op te steken als ze een vraag hebben zodat u naar ze toe kunt komen.
- Geef aan dat je leerlingen kunt helpen als ze hun postcode niet weten met de lijst van de vier cijfers van de postcodes voor elke gemeente (zie ook [toelichting vragen](#) en [postcodetabel](#)).
- Vertel dat een leerling die na het invullen van de vragenlijst met vragen blijft zitten of gewoon met iemand wil praten, terecht kan bij de mentor of de vertrouwenspersoon op school. De leerling kan ook contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van het CJG op school.
- Vertel dat aan het einde van de vragenlijst een overzicht staat met websites met meer informatie over onderwerpen uit de vragenlijst (zie ook [overzicht websites](#)).

Mocht u geen gebruik kunnen of willen maken van het instructiefilmpje, dan kunt u de volgende uitleg voorlezen voordat u aan de instructie van de leerlingen begint:

- Dit lesuur gaan jullie de online vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd invullen.
- Jij en je ouders/verzorgers hebben daar informatie over ontvangen van school.
- De Gezondheidsmonitor Jeugd is een onderzoek van alle GGD'en samen. De GGD is er namelijk niet alleen voor je reisvaccinatie, maar voor de gezondheid van iedereen.
- De GGD'en doen dit onderzoek samen met bijna alle middelbare scholen in Nederland. Zij willen graag weten hoe het met jou en je leeftijdsgenoten gaat.
- Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk jongeren de vragenlijst invullen. Want pas dan kunnen GGD'en, scholen, maar ook gemeenten en de landelijke politiek plannen maken om de gezondheid en het welzijn van jongeren zoals jij te verbeteren.
- Je vult de vragenlijst online in.
- Je krijgt zo meteen van mij een link naar de vragenlijst.
- *Alle vragen gaan over jou en foute antwoorden bestaan niet. Het gaat over jouw eigen mening of jouw situatie. Kies het antwoord dat het beste bij jou past.*
- *In de vragenlijst wordt nergens naar je naam gevraagd en niemand komt te weten wat je invult.*
- *Er wordt wel gevraagd naar de vier cijfers van je postcode. Dat is belangrijk omdat de GGD de gemeenten wil laten weten hoe het gaat met de jongeren die in hun gemeente wonen. De gemeente krijgt alleen de resultaten van de hele groep te zien, dus niet per persoon. Als er maar weinig jongeren in jouw gemeente wonen of weinig mensen de vragenlijst invullen, dan maken we die gegevens niet bekend.*
- Als je de vragenlijst hebt ingevuld, komen de antwoorden van alle jongeren samen in één grote database. Onderzoekers van de GGD maken hier tabellen en grafieken mee. De conclusies die de GGD hieruit haalt, delen zij met de gemeente en de school. Ook de landelijke politiek kijkt naar de resultaten van alle jongeren in Nederland samen.
- Met de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Jeugd worden plannen gemaakt om de gezondheid en het welzijn van jongeren te verbeteren. Zo wordt ervoor gezorgd dat er meer aandacht komt voor onder andere stress en prestatiedruk, maar ook bijvoorbeeld voor meer plekken waar je lekker kunt gaan sporten.
- Dus namens de GGD alvast heel erg bedankt voor het invullen.

Het is belangrijk dat u in ieder geval de groene cursieve elementen benoemd (privacy en dat foute antwoorden niet bestaan).

Dag van afname: Start invullen

- Deel de URL met de leerlingen via de schoolmail en/of noteer deze op het bord/scherm. **Let op!** Het is belangrijk dat de leerlingen de URL identiek in hun webbrowser overnemen (dit is de bovenste zoekbalk op het scherm, niet in de zoekfunctie van Google) om op de juiste website te komen.
- Vul eventueel samen de eerste twee vragen van de vragenlijst (welke klas en soort onderwijs) klassikaal in om de leerlingen op gang te helpen.

Dag van afname: Tijdens de afname

- Blijf als docent aanwezig in het klaslokaal en houd toezicht op een goed verloop.
- Blijf ervoor zorgen dat leerlingen de vragenlijst individueel invullen en niet bij elkaar kijken of overleggen.
- Probeer zo min mogelijk rond te lopen tijdens de les; leerlingen kunnen zich anders geremd voelen om bepaalde vragen in te vullen.
- In de vragenlijst staan enkele vragen of woorden waarmee leerlingen moeite kunnen hebben. Leg de vraag uit, maar laat de leerling zelf antwoord geven. Verderop in deze instructie is een [toelichting op een aantal vragen](#) en een 'woordenboekje' opgenomen.
- Als een leerling de vragenlijst voortijdig afsluit door internet af te sluiten, dan moet de leerling opnieuw starten met de vragenlijst.
- Waarschuw 10 minuten voor het einde van het lesuur dat de tijd bijna om is. Als een leerling de vragenlijst echt niet af heeft, kan de vragenlijst gewoon worden afgesloten. De antwoorden die tot dan toe zijn gegeven, worden dan opgeslagen.

Dag van afname: Technische problemen

Check bij individuele inlogproblemen of de leerling op de goede website zit.

Als er een korte internetstoring is, dan werkt het in de meeste gevallen om helemaal bovenaan op de internetpijlen terug naar links te klikken (de Back knop) of de toetscombinatie ALT+Pijl-links te gebruiken.

Als er geen toegang is tot de vragenlijst, controleer dan eerst of andere websites wel werken. Wilt u technische problemen met de internetverbinding of de computers zoveel mogelijk oplossen met de systeembeheerder van de school?

Als overige problemen zijn uitgesloten en de vragenlijst toch niet functioneert, neem dan contact op met bureau Mediad die ons bij de afname van het onderzoek ondersteunt. U kunt hen bereiken via telefoonnummer 0800 – 0200 823.

Toelichting op een aantal vragen uit de vragenlijst

In de vragenlijst staan enkele vragen of woorden waarmee leerlingen moeite kunnen hebben. Onderstaand is voor een aantal vragen een toelichting opgenomen die u kunt gebruiken om uitleg te geven. Het is belangrijk dat u de vraag uitlegt, maar de leerling zelf het antwoord laat geven.

Vraag	Onderwerp van onduidelijkheid	Toelichting
Postcode (vraag 6)	Leerling weet postcode niet.	<p>Leerlingen wordt gevraagd om de vier cijfers van de postcode van hun huisadres in te vullen. Dat is een belangrijke vraag om de resultaten op gemeenteniveau en in Rotterdam per buurt te berekenen.</p> <p>Help leerlingen de postcodecijfers op te zoeken. Dit kan met behulp van de postcodelijst in de bijlage of door te zoeken op https://www.postcode.nl.</p> <p>Bij twijfel van postcode of als het niet lukt een postcode te achterhalen, kies voor VERDER. In een vervolgvraag wordt gevraagd in welke provincie de leerling woont en daarna in welke woonplaats. De leerling kan hier aangeven waar hij/zij woont.</p>
Geboortelanden (vraag 8 - 10)	Leerling kan land niet vinden.	<p>In de bijlage is een lijst met alle landen in de digitale vragenlijst opgenomen. Hierop kunt u eventueel meezoeken naar het juiste land.</p> <p>Aan de onderkant van de lijst staat bij sommige landen nog een toelichting.</p>
	Adoptie- of pleegouders.	Bij adoptie- of pleegouders het geboorteland van de biologische ouders invullen.
	Leerling weet geboorteland ouders niet.	Als leerlingen echt niet weten wat het geboorteland van hun ouders is, dan kunnen ze deze vraag overslaan.
Alcohol (vraag 75-82)	Leerling heeft ingevuld ooit een paar slokjes alcohol te hebben gedronken en nu moet de leerling allemaal vragen over alcohol beantwoorden.	Het klopt dat de leerling vragen over alcohol moet invullen wanneer de leerling aangeeft alleen ooit een paar slokjes te hebben gedronken. Bij de vervolgvragen kan de leerling antwoorden met 'Nooit'.
Snus (vraag 87)	Leerling weet niet wat snus is.	<p>De leerling moet in dat geval antwoorden dat ze niet weten wat snus is.</p> <p>Snus is een soort theezakje met nicotine dat onder de bovenlip wordt gestopt. Via bloedvaatjes in de bovenlip en mond komt de nicotine in het bloed terecht.</p>
Loot boxes (vraag 123)	Leerling weet niet wat hiermee bedoeld wordt.	<p>Een voorbeeld van een loot box is het openen van een 'pack' in FIFA om zeldzame voetballers te krijgen of het kopen van een kauwgombal in Candy Crush met nog onbekende hulpmiddelen voor lastige levels. In de loot boxes kan van alles zitten, bijvoorbeeld kleding voor je personage, nieuwe wapens, bescherming en 'power ups'.</p> <p>Als de leerling dit niet herkent, dan heeft de leerling waarschijnlijk geen geld besteed aan loot boxes en kan diegene 'Nooit' invullen.</p>
Social media accounts (vraag 127 - 132)	Leerlingen weten niet uit hun hoofd welke social media accounts ze volgen.	Afhankelijk van uw beleid ten aanzien van mobiele telefoons in de klas: Dit zijn de laatste vragen van de vragenlijst. Leerlingen mogen voor deze vragen eventueel hun mobiel erbij pakken als ze niet uit hun hoofd weten hoe de accounts heten die ze volgen.

Woordenboekje met uitleg aantal woorden uit vragenlijst

In de vragenlijst staan enkele woorden waarmee leerlingen moeite kunnen hebben. Hieronder wordt voor een aantal woorden uitleg gegeven. Dit kunt u eventueel tonen op het digibord tijdens het invullen van de vragenlijst.

Moeilijk woord	Vraag	Uitleg
Aangeschoten	Vraag 78 en vraag 79	Als iemand aangeschoten is, is die persoon een beetje dronken.
Geïrriteerd	Vraag 111 en 119	Dat je je ergert.
Gestrest	Vraag 64 t/m 68, Vraag 111 en vraag 119	Dat je je gespannen voelt.
In de put	Vraag 27	Moedeloos zijn, heel somber zijn.
Internaat	Vraag 11	Instelling waar kinderen en jongeren onderwijs krijgen en wonen.
Je rot voelen	Vraag 113 en vraag 121	Je niet fijn voelen.
Moeite om rond te komen	Vraag 19	Niet genoeg geld hebben.
Neerslachtig	Vraag 25	Een heel sombere stemming waardoor je nergens zin in hebt.
Postcode	Vraag 6	Combinatie van 4 cijfers en 2 letters die een plaats en straat aanduiden (bijv. 1234 AB).
Raffel je je huiswerk af	Vraag 112 en vraag 120	Je huiswerk haastig en slordig doen.
Shag (sjek)	Vraag 83	Shag is tabak, dat wordt gebruikt om zelf een sigaret van te rollen.
Verspreid	Vraag 74	Rondgestuurd.
Verwachtingen	Vraag 69 t/m 71	Hoe je hoopt dat iets verloopt.
Wiet of hasj	Vraag 89 en vraag 90	Wiet of hasj is een drug, gemaakt uit de hennepplant. In een joint zit wiet of hasj.

Veelgestelde vragen van leerlingen

Onderstaand is een overzicht opgenomen met antwoorden op veelgestelde vragen van leerlingen.

Hoelang duurt de vragenlijst?

De vragenlijst kan meestal binnen een lesuur worden ingevuld. Onderaan je scherm staat ook een voortgangsbalkje waaraan je kunt zien hoever je bent.

Wat moet ik doen als mijn antwoord er niet bij staat?

Kies dan het antwoord dat het beste bij jou past. Als je het echt niet weet, sla je de vraag over.

Kan ik een vraag overslaan?

Je bent niet verplicht om de vraag in te vullen. Als je dus geen antwoord wilt geven op een vraag, kun je doorklikken naar de volgende vraag.

Kan ik mijn antwoord wijzigen?

Op elk moment tijdens het invullen van de vragenlijst is het mogelijk om eerder ingevulde antwoorden te wijzigen (via pijltje terug ←). Let op dat je niet op de terug-knop van de internetbrowser klikt. Als je de vragenlijst hebt afgerond, kun je de antwoorden niet meer wijzigen.

Wat moet ik doen als ik de vragenlijst per ongeluk heb afgesloten?

Als je de vragenlijst voortijdig afsluit door internet af te sluiten, dan moet je opnieuw starten met de vragenlijst.

Wat moet ik doen als ik de vragenlijst aan het eind van het lesuur niet af heb?

Je mag de vragenlijst dan gewoon afsluiten. Je kan later niet verder gaan op je eigen apparaat, omdat we niet werken met een eigen inlogcode. We gebruiken de vragenlijsten die niet af zijn wel in het onderzoek.

Hoe komt het dat ik langer doe over het invullen van de vragenlijst dan andere leerlingen?

Sommige leerlingen denken langer na over hun antwoorden dan andere leerlingen.

Bij sommige vragen krijg je vervolgvragen op basis van je antwoord. Bijvoorbeeld: als je wel eens alcohol hebt gedronken krijg je de vervolgvraag 'hoeveel dagen per week drink je? Als je nog nooit hebt gedronken, slaat het programma de vervolgvragen automatisch over en ben je sneller klaar.

Kan ik tussentijds stoppen met het invullen van de vragenlijst?

Je bent niet verplicht om deel te nemen. Dus als je niet langer wilt deelnemen, dan kun je stoppen met de vragenlijst. Realiseer je dan wel dat je later niet verder kan gaan met invullen, omdat we niet werken met een unieke inlogcode.

Ik wil tussentijds stoppen en wil niet dat mijn antwoorden bewaard blijven. Wat moet ik doen?

Als je niet wilt dat de tot dan toe ingevulde antwoorden bewaard worden, dan moet je terug in de vragenlijst en de antwoorden wissen.

Overzicht websites met informatie over diverse onderwerpen

Het invullen van de vragenlijst kan jongeren aan het denken zetten over een gezonde leefstijl. Jongeren die meer willen weten over hun gezondheid of vragen hebben, worden aan het eind van de online vragenlijst doorverwezen naar websites met goede en betrouwbare informatie. Deze slotpagina is (in PDF) ook te vinden op www.gezondheidsmonitorjeugd-rotterdam.nl wanneer u doorklikt naar de pagina leerlingen en heeft u als het goed is ook van uw school gekregen.

De leerlingen krijgen het volgende overzicht te zien.



[Jongerenhulp online](https://jongerenhulponline.nl/) (<https://jongerenhulponline.nl/>)

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten (hoe groot of klein je probleem ook is). 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 email.



[JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl/) (<https://www.jouwggd.nl/>)

Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank & drugs. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur. Woon je in Capelle aan den IJssel kijk dan ook op [CJG Capelle](https://cjgcapelleaandenijssel.nl/jongeren/) (<https://cjgcapelleaandenijssel.nl/jongeren/>).



[MIND](https://mindkorrelatie.nl/) (<https://mindkorrelatie.nl/>)

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen om iemand maakt of als je problemen hebt met anderen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.



[Stichting 113](https://www.113.nl/) (<https://www.113.nl/>)

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



[Sense](https://sense.info/nl/) (<https://sense.info/nl/>)

Voor al je vragen over seksualiteit.



[Helpwanted](https://www.helpwanted.nl/) (<https://www.helpwanted.nl/>)

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



[Website van het NJI](https://www.nji.nl/onderwerpen/alle-onderwerpen-a-z) (<https://www.nji.nl/onderwerpen/alle-onderwerpen-a-z>)

Voor antwoorden op allerlei vragen en tips.



[Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl/) (<https://www.kindertelefoon.nl/>)

Voor als je ergens over wil praten of chatten, gratis en vertrouwelijk. Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat online). Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.

Bijlagen

Postcodetabel (vraag 6)

Als een leerling de vier cijfers van de postcode niet weet, kunt u onderstaande tabel gebruiken om de leerling te helpen.

Gebieden Rotterdam	Postcodes
Charlois	3081 t/m 3089
Delfshaven	3021 t/m 3029
Feijenoord	3071 t/m 3075
Haven en industrie	3044, 3195, 3197 t/m 3199
Hillegersberg-Schiebroek	3051 t/m 3056
Hoek Van Holland	3151
Hoogvliet	3191 t/m 3194
IJsselmonde	3076 t/m 3079
Kralingen-Crooswijk	3031, 3034, 3061 t/m 3063
Noord	3032, 3033, 3035 t/m 3039, 3041
Overschie	3042 t/m 3047
Pernis	3195
Prins Alexander	3059, 3064 t/m 3069
Rotterdam Centrum	3011 t/m 3016
Rozenburg	3181

Gemeenten in regio Rijnmond	Plaats	Postcodes
Albrandswaard		3161, 3162, 3165, 3171, 3172, 3176
Barendrecht		2991 t/m 2994
Capelle aan de IJssel		2901 t/m 2909
Goeree-Overflakkee	Middelharnis	3241, 3243 t/m 3245
	Dirksland	3247 t/m 3249
	Goedereede	3251 t/m 3253
	Oostflakke	3255 t/m 3258
Krimpen aan den IJssel		2921 t/m 2926
Lansingerland		2651, 2652, 2661, 2662, 2665
Maassluis		3141 t/m 3147
Nissewaard	Spijkenisse	3201 t/m 3209
	Bernisse	3211, 3212, 3214, 3216, 3218
Ridderkerk		2981 t/m 2989
Schiedam		3111 t/m 3119, 3121 t/m 3125
Vlaardingen		3131 t/m 3138
Voorne aan Zee	Brielle	3231, 3232, 3237, 3238
	Hellevoetsluis	3221 t/m 3225, 3227
	Westvoorne	3233 t/m 3235

Geboortelanden (vraag 8, vraag 9 en vraag 10)

Hieronder is een lijst met alle landen in de digitale vragenlijst opgenomen. Hierop kunt u eventueel meezoeken naar het juiste land. Onder de tabel staat bij sommige landen nog een toelichting.

Beginletter	Land	
A	Abessinië	
	Abu Dhabi	
	Aden	
	Afghanistan	
	Ajman	
	Albanië	
	Algerije	
	Amerikaanse Maagdeneilanden	
	Amerikaans-Samoa	
	Andorra	
	Angola	
	Anguilla	
	Antigua	
	Antigua en Barbuda	
	Argentinië	
	Armenië	
	Aruba	
	Ascension	
	Australië	
	Australisch Nieuw-Guinea	
	Australische Salomonseilanden	
	Azerbeidzjan	
	Azoren	
	B	Bahama's
		Bahrein
		Bangladesh
		Barbados
		Basutoland
		Bechuanaland
		Belarus
		Belau
		België
		Belgisch-Congo
		Belize
		Benin
		Bermuda
		Bhutan
		Bolivia
		Bonaire
		Bosnië-Herzegovina
		Botswana
		Brazilië
		Brits Antarctisch Territorium
Brits Indische Oceaanteritorium		
Brits Noord-Borneo		
Brits Oost-Afrika		
Brits West-Borneo		
Brits West-Indië		
Brits-Afrika		
Brits-Borneo		
Britse Antillen		
Britse Maagdeneilanden		
Britse Salomonseilanden		
Brits-Guyana		
Brits-Honduras		

	Brits-Kameroen
	Brits-Somaliland
	Brunei
	Bulgarije
	Burkina Faso
	Burma
	Burundi
C	Cabinda
	Caicoseilanden
	Cambodja
	Canada
	Canarische Eilanden
	Canton en Enderbury
	Caymaneilanden
	Centraal-Afrikaanse Republiek
	Ceylon
	Chili
	China
	Christmaseiland
	Cocoseilanden
	Colombia
	Comoren
	Congo
	Congo-Brazzaville
	Congo-Kinshasa
	Cookeilanden
	Costa Rica
	Cuba
	Curaçao
	Cyprus
D	Dahomey
	Dantzig
	Democratische Republiek Congo
	Denemarken
	Djibouti
	Dominica
	Dominicaanse Republiek
	Dubai
	Duitsland
	Duits Oost-Afrika
	Duits Zuidwest-Afrika
	Duitse Democratische Republiek
	Duitsland
E	Ecuador
	Egypte
	El Salvador
	Equatoriaal-Guinea
	Eritrea
	Estland
	Eswatini (<i>ook wel Swaziland</i>)
	Ethiopië
F	Faeröer
	Falklandeilanden
	Federale Republiek Joegoslavië
	Fiji
	Filipijnen
	Finland
	Frankrijk
	Frans Equatoriaal-Afrika
	Frans Indochina

	Frans Territorium voor Afars en Issa's
	Frans West-Afrika
	Frans-Congo
	Frans-Guyana
	Frans-Indië
	Frans-Kameroen
	Frans-Polynesië
	Frans-Somaliland
	Fujairah
G	Gabon
	Gambia
	Gazastrook en Westelijke Jordaanoever
	Georgië
	Ghana
	Gibraltar
	Gilbert- en Ellice-eilanden
	Gilberteilanden
	Goa
	Grenada
	Griekenland
	Groenland
	Guadeloupe
	Guam
	Guatemala
	Guinee
	Guinee-Bissau
	Guyana
H	Haïti
	Hawaii-eilanden
	Honduras
	Hongarije
	Hongkong
I	Ierland
	Ifni
	IJsland
	India
	Indochina
	Indonesië
	Irak
	Iran
	Israël
	Italiaans-Somaliland
	Italië
	Ivoorkust
J	Jamaica
	Japan
	Jemen
	Joegoslavië
	Johnston
	Jordanië
K	Kaapverdië
	Kaapverdische Eilanden
	Kameroen
	Kanaaleilanden (<i>zie onder tabel voor toelichting</i>)
	Kashmir
	Kazachstan
	Keizer Wilhelmsland
	Kenia (<i>ook wel Kenya</i>)
	Kirgizië
	Kiribati

	Koeweit
	Korea
	Kosovo
	Kroatië
L	Labuan
	Laos
	Leewardeilanden
	Lesotho
	Letland
	Libanon
	Liberia
	Libië
	Liechtenstein
	Litouwen
	Luxemburg
M	Macau
	Macedonië
	Madagaskar
	Madeira-eilanden
	Malakka
	Malawi
	Malediven
	Maleisië
	Mali
	Malta
	Man
	Marianen
	Marokko
	Marshalleilanden
	Martinique
	Mauritanië
	Mauritius
	Mayotte
	Mexico
	Micronesia
	Midway
	Moldavië
	Monaco
	Mongolië
	Montenegro
	Montserrat
	Mozambique
	Muscat en Oman
	Myanmar (<i>ook wel Birma</i>)
N	Namibië
	Nauru
	Nederland
	Nederlands Nieuw-Guinea
	Nederlandse Antillen
	Nepal
	Newfoundland
	Nicaragua
	Nieuw-Caledonië
	Nieuwe Hebriden
	Nieuw-Zeeland
	Niger
	Nigeria
	Niue
	Noord-Jemen
	Noord-Korea

	Noord-Rhodesië
	Noord-Vietnam
	Noorwegen
	Norfolk
	Nyasaland
O	Oekraïne
	Oezbekistan
	Oman
	Oostenrijk
	Oostenrijk-Hongarije
	Oost-Timor
	Opper-Volta
P	Pacific-eilanden
	Pakistan
	Palau
	Palestina
	Panama
	Panamakanaalzone
	Papoea-Nieuw-Guinea
	Paraguay
	Peru
	Phoenixeilanden
	Pitcairneilanden
	Polen
	Portugal
	Portugees Oost-Afrika
	Portugees West-Afrika
	Portugees-Afrika
	Portugees-Guinee
	Portugees-Indië
	Portugees-Timor
	Puerto Rico
Q	Qatar
R	Ras al-Khaimah
	Noord-Macedonië
	Reunion (<i>ook wel Réunion</i>)
	Rhodesië
	Riukiu-eilanden
	Roemenië
	Ruanda-Urundi
	Rusland
	Rusland (oud)
	Rwanda
S	Saarland
	Saba
	Sabah
	Saint Kitts en Nevis
	Saint Kitts, Nevis en Anguilla
	Saint Lucia
	Saint Pierre en Miquelon
	Saint Vincent
	Saint Vincent en de Grenadines
	Salomonseilanden
	Samoa
	San Marino
	Sao Tomé en Príncipe
	Saoedi-Arabië
	Sarawak
	Senegal
	Servië

	Servië en Montenegro
	Seychellen
	Seychellen en Amiranten
	Sharjah
	Siam
	Sierra Leone
	Sikkim
	Singapore
	Sint Eustatius
	Sint Maarten
	Sint-Helena
	Slovenië
	Slowakije
	Soedan
	Somalië
	Sovjet-Unie
	Spaans Noord-Afrika
	Spaanse Sahara
	Spaans-Guinee
	Spanje
	Spitsbergen
	Sri Lanka
	Suriname
	Svalbardeilanden
	Swaziland
	Syrië
T	Tadzjikistan
	Taiwan
	Tanganyika
	Tanzania
	Tasmanië
	Thailand
	Tibet
	Timor Leste
	Togo
	Tokelau
	Tonga
	Transjordanië
	Trinidad en Tobago
	Tristan Da Cunha
	Trucial Oman
	Tsjaad
	Tsjechië
	Tsjecho-Slowakije
	Tunesië
	Turkije
	Turkmenistan
	Turks- en Caicoseilanden
	Turkseilanden
	Tuvalu
U	Uganda (<i>ook wel Oeganda</i>)
	Umm Al-Qaiwain
	Uruguay
	Urundi
V	Vanuatu
	Vaticaanstad
	Venezuela
	Verenigd Koninkrijk (<i>zie onder tabel voor toelichting</i>)
	Verenigde Arabische Emiraten (<i>zie onder tabel voor toelichting</i>)
	Verenigde Arabische Republiek

	Verenigde Staten van Amerika
	Vietnam
W	Wake
	Wallis en Futuna
	West-Samoa
	Wit-Rusland
	Windwardeilanden
Z	Zaire
	Zambia
	Zanzibar
	Zimbabwe
	Zuid-Afrika
	Zuid-Arabische Federatie
	Zuid-Jemen
	Zuid-Korea
	Zuid-Rhodesië
	Zuid-Soedan
	Zuid-Vietnam
	Zuidwest-Afrika
	Zweden
	Zwitserland

Britse overzeese gebieden

Hieronder vallen: Anguilla, Ascension, Bermuda, Britse Maagdeneilanden, Falklandeilanden, Kaaimaneilanden, Montserrat, Pitcairneilanden, Sint Helena, Tristan de Cunha, Turks- & Caicoseilanden. Deze eilanden zijn allemaal los opgenomen in de vragenlijst.

Franse overzeese gebieden

Hieronder vallen: Guadeloupe, Martinique, Frans-Guyana, Reunion, Mayotte, Saint-Pierre & Miquelon en Wallis & Futuna. Deze eilanden en departementen zijn allemaal los opgenomen in de vragenlijst.

Joegoslavië

Joegoslavië is uiteengevallen in: Bosnië en Herzegovina, Kroatië, Macedonië, Montenegro, Servië en Slovenië. Als een leerling niet weet in welk deel van Joegoslavië zijn/haar ouders zijn geboren, dan graag kiezen voor Slovenië.

Kanaaleilanden

Hieronder vallen: Alderney, Guernsy, Herm, Jersey en Sark. Alleen de verzamelnaam 'Kanaaleilanden' is opgenomen in de vragenlijst.

Sovjet Unie

De Sovjet Uniek is uiteengevallen in: Armenië, Azerbeidzjan, Belarus (wit Rusland), Estland, Georgië, Kazachstan, Kirgizië, Letland, Litouwen, Moldavië, Oekraïne, Oezbekistan, Rusland, Tadzjikistan, Turkmenistan. Als een leerling niet weet in welk deel van de Sovjet Unie zijn/haar ouders zijn geboren, dan graag kiezen voor Rusland.

Tsjecho-Slowakije

Tsjecho-Slowakije is uiteengevallen in: Slowakije en Tsjechië. Als een leerling niet weet in welk deel van Tsjecho-Slowakije zijn/haar ouders zijn geboren, dan graag kiezen voor Tsjechië.

Verenigd Koninkrijk

Hieronder vallen: Engeland, Noord-Ierland, Schotland en Wales. Alleen de verzamelnaam 'Verenigd Koninkrijk' is opgenomen in de vragenlijst. Als een leerling zegt Groot-Brittannië dan ook plaatsen onder Verenigd Koninkrijk.

Verenigd Arabische Emiraten

Hieronder vallen: Abu Dhabi, Ajman, Dubai, Fujairah, Ras Al-Khaimah, Sharjah en Umm Al Qaywayn. Alleen de verzamelnaam 'Verenigde Arabische Emiraten' is opgenomen in de vragenlijst.