

**Vragenlijst
Monitor Mentale gezondheid
en Middelengebruik
Studenten hbo en wo ('MMMS')**

Vragenlijst voor 2025

Inhoud

Achtergrondkenmerken	4
Controlevragen	4
Woonplaats en -situatie	6
Herkomst.....	7
Geslacht	9
LHBTQ+	9
Studie-gerelateerde kenmerken.....	10
Opleidingsvorm.....	10
Internationale student	10
Type opleiding	11
Opleidingslocatie.....	11
Tevredenheid opleiding	12
Studievertraging	12
Studieschuld	13
Tijdsbesteding	14
Betaalde (bij)baan	14
Verenigingen	14
Ontspannende en energie gevende activiteiten	15
Gamen en sociale-mediagebruik	16
Veerkracht, stress(bronnen) en slaap	17
Ervaren prestatiedruk	17
Veerkracht; BRS (Brief Resilience Scale)	17
Slaap.....	17
Stress(bronnen).....	18
Ingrijpende levensgebeurtenissen	19
Ervaren sociale steun en eenzaamheid	21
Sociale steun.....	21
Eenzaamheid; verkorte variant Eenzaamheidsschaal	21
Sense of belonging.....	22
(Positieve) mentale gezondheid	23
Levenstevredenheid (Cantril-ladder).....	23
Emotionele uitputtingsklachten; sub-schaal MBI-SS (Maslach Burnout Inventory)	23
Positieve geestelijke gezondheid; MHC-SF 2.1 (Mental Health Continuum – Short Form)	24
Psychische klachten; MHI-5 (Mental Health Inventory)	24
Suïcidedachten/levensmoeheid.....	25
Advies/hulp vanwege psychische klachten	25
Advies/hulp binnen instelling	25
Advies/hulp buiten instelling.....	27
Online informatie of hulp zoeken	28

Functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes	28
Functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes	28
Gokgedrag en middelengebruik	29
Gokken	29
Alcoholgebruik (o.a. AUDIT, Alcohol Use Disorders Identification Test)	30
Roken	34
Gebruik andere middelen	35
Vervolg vragen mate cannabisgebruik	35
Vervolg vraag mate XTC-gebruik	36
Vervolg vraag mate cocaïne-gebruik	36
Medicijnen zonder doktersvoorschrift	37
Advies/hulp vanwege problemen door middelengebruik	38
Advies/hulp binnen instelling	38
Advies/hulp buiten instelling	40
Online informatie of hulp zoeken	41
Eindvragen en informatie over mentale gezondheid en middelengebruik	41
Eindvragen	41
Hulpbronnen studenten	43

We willen eerst graag een aantal algemene kenmerken van je weten.

Achtergrondkenmerken

Controlevragen

[V02] Vraag LEEFTIJD1

Wat is je leeftijd?

Ik ben [open tekstvak] jaar.

RP is jonger dan 16 jaar → EINDE VRAGENLIJST

EINDE VRAGENLIJST

De vragenlijst is bedoeld voor studenten vanaf 16 jaar.

Jij hebt ingevuld dat je jonger bent dan 16. Als dit klopt sluit dan de vragenlijst af door op **volgende** te klikken. → bedankt tekst

Klopt dit **niet** vul dan het juiste antwoord in.

Bedankt tekst:

Hartelijk dank voor jouw medewerking tot dusver!

Je kunt deze browser nu afsluiten.

[V01] Vraag STU 1

Sta je op dit moment ingeschreven bij een hogeschool of universiteit?

- Ja
- Nee, ik heb mijn studie afgerond → EINDE VRAGENLIJST
- Nee, ik ben gestopt met mijn studie → EINDE VRAGENLIJST

EINDE VRAGENLIJST

De vragenlijst is bedoeld voor studenten die nog studeren.

Jij hebt ingevuld dat je jouw studie hebt afgerond of met jouw studie bent gestopt. Als dit klopt sluit dan de vragenlijst af door op **volgende** te klikken. → bedankt tekst

Klopt dit **niet** vul dan het juiste antwoord in.

Bedankt tekst:

Hartelijk dank voor jouw medewerking tot dusver!

Je kunt deze browser nu afsluiten.

[V10_r] Vraag STU0

Aan welke onderwijsinstelling studeer je?

- Aeres hogeschool
- Christelijke Hogeschool Ede (CHE)
- Driestar Educatief
- EUR (Erasmus Universiteit Rotterdam)
- HAN (Hogeschool Arnhem en Nijmegen)
- Hanzehogeschool Groningen
- HAS Green Academy (HAS)
- Hogeschool Leiden
- Hogeschool Saxion
- Hogeschool Utrecht (HU)
- Hogeschool Windesheim
- Maastricht University
- Marnix Academie
- NHL Stenden Hogeschool
- Rijksuniversiteit Groningen (RUG)
- Tilburg University (TiU)
- TU Delft
- TU Eindhoven
- Universiteit Leiden
- Universiteit Twente (UT)
- Universiteit Utrecht (UU)
- Vrije Universiteit Amsterdam (VU)
- Wageningen University & Research (WUR)
- Mijn onderwijsinstelling staat hier niet tussen -> EINDE VRAGENLIJST

EINDE VRAGENLIJST

Deze vragenlijst is alleen voor studenten van deelnemende onderwijsinstellingen.

Je geeft aan dat jouw onderwijsinstelling er niet tussen staat. Kijk voor de zekerheid nog even of je jouw onderwijsinstelling niet per ongeluk over het hoofd hebt gezien.

Als jouw onderwijsinstelling er inderdaad **niet** tussen staat hoeft je deze vragenlijst niet verder in te vullen. Sluit de vragenlijst af door op **volgende** te klikken. -> bedankt tekst

Bedankt tekst:

Hartelijk dank voor jouw medewerking tot dusver!
Je kunt deze browser nu afsluiten.

[V01_a] Vraag ROUTING

Hoe ben je bij deze vragenlijst uitgekomen?

- Via mijn studenten e-mailadres
- Via sociale media kanalen van mijn onderwijsinstelling
- Via beeldschermen op de onderwijsinstelling
- Via posters/flyers op de onderwijsinstelling
- Via mijn mentor/slb'er/docent/etc. (bijv. tijdens lesuur)
- Via mijn studievereniging
- Via de studenten-medezeggenschapsraad
- Anders

Woonplaats en -situatie

[V09b_1_r] Vraag WOONPL1

In welke plaats woon je?

Als je begint met typen in het onderstaande tekstvak zie je verschillende woonplaatsen staan. Selecteer dan de plaats waar je woont.

- ☐ Ik woon niet in Nederland

[uitklapscherm met alle woonplaatsen]

[V18a_r] Vraag WOON 1

Hoe is jouw woonsituatie? Ik woon...

- ... bij mijn ouder(s) / verzorger(s) -> Vraag [V18b]
- ... in een kamer, appartement, etc. met gedeelde faciliteiten
- ... in een zelfstandige woonruimte (studio, woning, appartement, etc.)
- Anders

Vervolg vraag V18a_1 bij aanvinken 2e, 3e, of 4e antwoordcategorie:

[V18a_1] Vraag STUDENTW

Woon je in een studentenflat/-complex of een studentenhuis/-woning?

- Ja
- Nee

[V18b_r] Vraag WOON 1a

Hoeveel huisgenoten heb je?

Tel jezelf niet mee

... (range waarde: 0 tot max. 99)

Herkomst

[V06_r] Vraag LAND1

Waar ben je geboren?

- Nederland
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- Voormalige Antillen of Nederlandse Cariben - bijv. Curaçao, Aruba, Bonaire
- Duitsland
- België
- Elders -> [V06b]
- Weet ik niet
- Wil ik niet zeggen

[V06b] Ik ben geboren in een ander land/continent, namelijk:

- Europa – bijv. Engeland, Frankrijk, Spanje, Oekraïne, Bosnië, Bulgarije, Kroatië, Slovenië, Roemenië, Rusland
- Afrika – bijv. Egypte, Tunesië, Somalië
- Midden-Oosten – bijv. Irak, Iran, Syrië, Afghanistan
- Azië – bijv. China, India, Vietnam, Indonesië, Filipijnen, Thailand
- Zuid- of Midden-Amerika – bijv. Brazilië, Chili, Mexico, Guatemala
- Amerika, Canada, Australië of Nieuw-Zeeland

[V07_r] Vraag LAND1M

Is je moeder geboren in Nederland geboren? Het gaat hier om je biologische moeder.

- Ja
- Nee
- Weet ik niet
- Wil ik niet zeggen

[V08_r] Vraag LAND1V

Is je vader in Nederland geboren? Het gaat hier om je biologische vader.

- Ja
- Nee
- Weet ik niet
- Wil ik niet zeggen

Geslacht

[V03] Vraag GESL 1b

Ik ben geboren als:

- Man
- Vrouw
- Intersekse - *Geboren met zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtskenmerken.*

[V04] Vraag GESL 1a

Wat is het geslacht/gender waarmee je je identificeert?

Ik ben/identificeer mij als :

- Een man
- Een vrouw
- Tussen man en vrouw in
- Zowel man als vrouw
- Geen man en ook geen vrouw
- Anders
- Weet ik (nog) niet

LHBTQ+

[V05a] Vraag SEKSUELEORIËNT

Tot wie voel jij je seksueel aangetrokken?

- Alleen tot mannen
- Vooral tot mannen
- Evenveel tot mannen als vrouwen
- Vooral tot vrouwen
- Alleen tot vrouwen
- Tot mensen, geslacht maakt me niet uit
- Ik voel me seksueel (bijna) niet aangetrokken tot andere mensen
- Anders dan bovenstaand
- Weet ik (nog) niet

Studie-gerelateerde kenmerken

Opleidingsvorm

[V12] Vraag OPL1

Hoe sta je bij jouw onderwijsinstelling ingeschreven?

- Als voltijd student
- Als deeltijd student
- Als duaal student
- Anders

Internationale student

[V11] Vraag INTERNAT1

Ben je een internationale student?

Hiermee bedoelen we dat je een niet-Nederlandse nationaliteit hebt en een niet-Nederlandse vooropleiding hebt gedaan. Je bent naar Nederland gekomen om hier te studeren op een hogeschool of universiteit (waarbij het ook kan gaan om stage lopen als onderdeel van je studie).

- Ja
- Nee -> [V13_1] Vraag OPL2

[V11a] Vraag (NIET-)EER

Heb je de nationaliteit van een land van de Europese Unie (EU), de Europese Economische Ruimte (EER) of Zwitserland?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet
- Wil ik niet zeggen

Type opleiding

[V13_1 t/m _23] Vraag OPL2

Welke opleiding(en) volg je aan de [invoeg antwoord [V10] Vraag STU0]?

- Als je **meerdere** opleidingen volgt, ga uit van de voor jou belangrijkste opleiding. Of wanneer ze even belangrijk voor je zijn: ga uit van één van de opleidingen.
- Door te typen in het onderstaande tekstvak kun je jouw opleiding selecteren. Soms staat voor de opleiding een 1- of 2-letter afkorting, kies de opleiding met de juiste voorafgaande afkorting: B= Bachelor; M= Master; Ad= Associate degree; PM= Pre-Master.
- Als je jouw opleiding niet kunt vinden, zoek dan op de naam van je bachelor- of masterprogramma.

Drop-down lijst met opleidingen per deelnemende instelling met Croho-code.

Aanvinkoptie: De opleiding die ik volg staat er niet tussen.

Indien dit wordt aangevinkt:

[V14] Het gaat om:

Vrij tekstveld >>> vrije tekstveld verplicht in te vullen

[V15] Vraag OPL4

Hoe kun je je huidige opleiding typeren?

Als je **meerdere** opleidingen volgt:

- ga uit van de belangrijkste opleiding; of
- wanneer ze even belangrijk voor je zijn: ga uit van één van de opleidingen

- Bacheloropleiding
- Masteropleiding
- Universitaire lerarenopleiding
- Associate degree
- Premaster/schakelstudie
- Postmaster opleiding
- Anders

Opleidingslocatie

[V16_1 t/m _23] Vraag OPL5

Op welke locatie van je onderwijsinstelling volg je voornamelijk je opleiding?

Als je **meerdere** opleidingen volgt:

- ga uit van de belangrijkste opleiding; of
- wanneer ze even belangrijk voor je zijn: ga uit van één van de opleidingen

Drop-down lijst met locaties/dependances per deelnemende instelling.

Tevredenheid opleiding

[V17a] Hoe tevreden ben jij met je opleiding in het algemeen?

Als je **meerdere** opleidingen volgt:

- ga uit van de belangrijkste opleiding; of:
- wanneer ze even belangrijk voor je zijn: ga uit van één van de opleidingen

- Zeer ontevreden
- Ontevreden
- Neutraal
- Tevreden
- Zeer tevreden

Studievertraging

[V17] Vraag STU 1B

Heb je studievertraging opgelopen?

- Nee
- Ja, een aantal maanden
- Ja, een half studiejaar
- Ja, meer dan een half studiejaar, maar minder dan één studiejaar
- Ja, één studiejaar
- Ja, meer dan één studiejaar

Studieschuld

[V20] Vraag FIN 2A

Wat is op dit moment ongeveer de omvang van je studieschuld?

Als je het niet precies weet, probeer dan een inschatting te maken

- Ik heb geen studieschuld
- Minder dan €5.000
- €5.000 tot €10.000
- €10.000 tot €20.000
- €20.000 tot €30.000
- €30.000 tot €40.000
- €40.000 tot €50.000
- €50.000 tot €60.000
- €60.000 of meer

[V21] Vraag FIN 2B

Hoe hoog verwacht je dat je studieschuld is als je klaar bent met je studie?

Als je het niet precies weet, probeer dan een inschatting te maken

- Ik verwacht geen studieschuld
- Minder dan €5.000
- €5.000 tot €10.000
- €10.000 tot €20.000
- €20.000 tot €30.000
- €30.000 tot €40.000
- €40.000 tot €50.000
- €50.000 tot €60.000
- €60.000 of meer

Tijdsbesteding

Betaalde (bij)baan

[V22a] Heb je een betaalde baan of bijbaan?

- Ja
- Nee -> [V23] Vraag TIJD2

[V22] Vraag TIJD1

Hoeveel uur per week werk je gemiddeld?

- *Het gaat om de uren die je daadwerkelijk besteedt aan je (bij)baan, niet wat er op je contract staat.*
 - *Ga uit van een reguliere week; een week in de afgelopen 6 maanden waarin bijvoorbeeld ziekte, Vakantie, tentamens of stage lopen geen rol speelden.*
- Geen / 0 uur
 - 1 t/m 4 uur per week
 - 5 t/m 8 uur per week
 - 9 t/m 15 uur per week
 - 16 t/m 20 uur per week
 - Meer dan 20 uur per week

Verenigingen

[V23_r] Vraag TIJD2

Ben je actief lid of neem je actief deel aan activiteiten van één van de onderstaande verenigingen of organisaties?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Een studentenvereniging
- ☐ Een studievereniging
- ☐ Studentenorganisatie op het gebied van religie, cultuur, identiteit, etc.
- ☐ Studentensportvereniging
- ☐ Andere sportvereniging (niet studentensport)
- ☐ Een maatschappelijke organisatie (zoals een politieke beweging, milieubeweging) - *het gaat niet om een studentenorganisatie*
- ☐ Een religieuze of levensbeschouwelijke organisatie - *het gaat niet om een studentenorganisatie*
- ☐ Een culturele vereniging - *het gaat niet om een studenten-/studievereniging*
- ☐ Anders
- ☐ Nee

Ontspannende en energie gevende activiteiten

[V24] Vraag TIJD3

Welke activiteiten geven jou vooral ontspanning of energie?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Sporten of bewegen
- ☐ Afspreken met vrienden thuis
- ☐ Uitgaan - naar café, restaurant, terras, club, studentenvereniging, bioscoop, theater, etc.
- ☐ Festival of concert
- ☐ Lezen, muziek luisteren of podcasts luisteren
- ☐ Film of serie kijken (via TV of Streaming video/Youtube)
- ☐ Gamen of spelletjes op telefoon, laptop, Xbox, Playstation, Wii, iPad, etc.
- ☐ Sociale media gebruiken (bijv. Snapchat, TikTok, Instant messenger, Instagram)
- ☐ Muziek maken
- ☐ Een andere hobby
- ☐ Anders

[V25] Vraag ONTSP 1

Ben je het eens of oneens met de volgende uitspraak?

“Ik heb naast mijn studie, werk en andere verplichtingen voldoende tijd voor activiteiten die ontspanning bieden of energie opleveren.”

- Zeer mee eens
- Eens
- Neutraal
- Mee oneens
- Zeer mee oneens

Gamen en sociale-mediagebruik

[V26] Vraag GAMEN D1

-> deze vraag alleen laten verschijnen als op vraag [V24] TIJDB 3 bij GAMEN geantwoord is

De volgende vragen gaan over je ervaringen met gamen en het spelen van computerspellen.

Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende uitspraken.

	Helemaal mee oneens	Oneens	Niet oneens, ook niet eens	Eens	Helemaal mee eens
Het lukt mij niet om gamen onder controle te houden (bijv. wanneer je met gamen begint, hoe vaak je gamet en in welke situaties je gaat gamen)	..	..	..	..	..
Ik geef gamen de hele tijd voorrang boven andere hobby's en dagelijkse activiteiten	..	..	..	..	..
Ik blijf gamen terwijl dit problemen oplevert	..	..	..	..	..
Gamen levert al langer dan een jaar problemen op voor mij	..	..	..	..	..

[V27] Vraag SOC MEDIA 1

De volgende vragen gaan over je ervaringen met het gebruiken van sociale media. Denk daarbij aan chatten (via bijv. WhatsApp, Signal, Telegram, X) of het bijhouden en het bekijken van sociale netwerksites (bijv. Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube).

Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende uitspraken over je sociale mediagebruik.

	Helemaal mee oneens	Oneens	Niet oneens, ook niet eens	Eens	Helemaal mee eens
Het lukt mij niet om mijn sociale mediagebruik onder controle te houden (bijv. hoe vaak je sociale media gebruikt en in welke situaties je het doet)	..	..	..	..	..
Ik geef het gebruiken van sociale media de hele tijd voorrang boven andere hobby's en dagelijkse activiteiten	..	..	..	..	..
Ik ga door met sociale media gebruiken terwijl dit problemen oplevert	..	..	..	..	..
Mijn sociale mediagebruik levert al langer dan een jaar problemen op voor mij	..	..	..	..	..

Veerkracht, stress(bronnen) en slaap

De volgende vragen gaan over onder andere veerkracht, ervaren stress en sociale steun.

Ervaren prestatiedruk

[V28] Vraag PRES 1

Hoe vaak heb je het gevoel dat je onder druk staat om...

	Helemaal niet	Soms	Regelmatig	Vaak
Aan je eigen verwachtingen te voldoen?	..	..	..	..
Aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?	..	..	..	..

Veerkracht; BRS (Brief Resilience Scale)

[V29] Vraag VEER 1

Ben je het oneens of eens met de volgende uitspraken?

	Ze er mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Ze er mee eens
Na een moeilijke periode veer ik meestal gemakkelijk weer terug	..	..	..	..	..
Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan	..	..	..	..	..
Het kost me niet veel tijd om te herstellen van een stressvolle gebeurtenis	..	..	..	..	..
Ik vind het moeilijk om het snel van me af te schudden als er iets ergs is gebeurd	..	..	..	..	..
Ik sla me meestal redelijk probleemloos door moeilijke periodes heen	..	..	..	..	..
Het kost me meestal veel tijd om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.	..	..	..	..	..

Slaap

[V30] Vraag SLA 1

In welke mate heb je in de **afgelopen 4 weken** problemen met slapen gehad? Denk hierbij aan moeite met in slaap vallen, moeite om door te slapen, of te vroeg wakker worden.

- Nauwelijks tot geen
- Weinig
- Niet veel / niet weinig
- Veel
- Heel veel

Stress(bronnen)

[V31] Vraag STRE 1

In welke mate heb je in de **afgelopen 4 weken** stress ervaren?

- Nauwelijks tot geen -> Naar [V34] Vraag INGRIJP 1
- Weinig
- Niet weinig / niet veel
- Veel
- Heel veel

[V32a] Vraag STRE 2a

In welke mate heb je in de **afgelopen 4 weken** stress ervaren door:

Je persoonlijke leven:

	Nauwelijks tot geen	Weinig	Niet weinig/ niet veel	Veel	Heel veel
Je studie	..	..	..	..	..
Eigen persoonlijke problemen (gezondheid, relaties)	..	..	..	..	..
Alle dagelijkse verplichtingen	..	..	..	..	..
Je huidige financiële situatie	..	..	..	..	..
Je financiële toekomst	..	..	..	..	..
Je toekomstige werkzekerheid	..	..	..	..	..

[V32b] Vraag STRE 2b

In welke mate heb je in de **afgelopen 4 weken** stress ervaren door:

Maatschappelijke problemen:

	Nauwelijks tot geen	Weinig	Niet weinig/ niet veel	Veel	Heel veel
De woningmarkt	..	..	..	..	..
Kosten van het dagelijks leven	..	..	..	..	..
Het klimaat	..	..	..	..	..
Toenemend wij-zij denken (polarisatie) in de samenleving	..	..	..	..	..
Internationale spanningen en oorlog	..	..	..	..	..
Discriminatie en uitsluiting	..	..	..	..	..

Ingrijpende levensgebeurtenissen

[V34_r] Vraag INGRIJP 1

De volgende vraag kan heftig of confronterend zijn. Toch willen we de vraag graag stellen omdat het een belangrijk onderwerp is.

Vink aan welke van onderstaande gebeurtenissen of situaties je in de **afgelopen 12 maanden** hebt meegemaakt. In sommige gevallen kan dit ook online hebben plaatsgevonden.

Meer dan één antwoord mogelijk

Mijn relatie ging uit		Vraag V35
Een langdurige vriendschap werd verbroken		Vraag V35
Ik kreeg heftige ruzie met iemand in mijn omgeving		Vraag V35
Ik moest verhuizen		Vraag V35
Ik werd ontslagen		Vraag V35
Ik had ernstige financiële problemen		Vraag V35
Ik werd gepest, gekleineerd of buitengesloten		Vraag V35
Ik werd geïntimideerd (niet seksueel)		Vraag V35
Ik ben bedreigd		Vraag V35
Ik ben fysiek / lichamelijk aangevallen		Vraag V35
Ik was slachtoffer van seksuele grensoverschrijding - <i>Hiermee bedoelen we opmerkingen, gebaren en handelingen met een seksuele betekenis die je als ongewenst, bedreigend en/of vernederend hebt ervaren. Bijvoorbeeld vervelende seksuele opmerkingen of het ongewenst aanraken van billen, borsten of geslachtsdelen. Seksuele grensoverschrijding kan verbaal of non-verbaal zijn, en offline of online plaatsvinden.</i>		Vraag V35
Ik was slachtoffer van seksueel geweld - <i>Hiermee bedoelen we penetratie (verkrachting) of andere seksuele handelingen (aanranding) waarbij geen sprake is van instemming, zoals orale seks of penis-in-vagina seks tegen iemands wil.</i>		Vraag V35
Ik was slachtoffer van discriminatie - <i>Hiermee bedoelen we dat je anders bent behandeld, bent achtergesteld of bent uitgesloten op basis van (persoonlijke) kenmerken, zoals godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, nationaliteit, seksuele gerichtheid, burgerlijke staat, handicap of chronische ziekte, of leeftijd.</i>		Vraag V35
Ik was ernstig ziek of ernstig gewond		Vraag V35
Een voor mij belangrijke persoon had ernstige gezondheidsproblemen (lichamelijk en/of psychisch, inclusief verslaving)		Vraag V35
Een voor mij belangrijke persoon had andere ernstige problemen		Vraag V35
Ik heb langdurige zorg of hulp gegeven (3 maanden of langer) aan een voor mij belangrijke persoon - <i>Dit kan zijn vanwege een lichamelijke of psychische ziekte, of een beperking. Het is zorg die je geeft omdat jouw zieke naaste dit niet (geheel) meer zelf kan en daardoor (deels) op jou terugvalt.</i>		Vraag 35
Een voor mij belangrijke persoon overleed		Vraag V35
Mijn ouders/opvoeders gingen uit elkaar		Vraag V35
Anders		Vraag V35

Geen van bovenstaande gebeurtenissen of situaties		Vraag V35
Wil ik niet zeggen		Vraag V35

Vraag [V35] INGRIJP 1A VOOR ELKE GEBEURTENIS VAN [V34] INGRIJP 1 VRAGEN EN DE GEBEURTENIS LATEN HERHALEN OP DE PLAATS VAN 'GEBEURTENIS X'

[V35_r] Vraag INGRIJP 1A

Je geeft aan in de **afgelopen 12 maanden** onderstaande gebeurtenis(sen) of situatie(s) mee te hebben gemaakt: *Invoegen alle bij V34 aangevinkte gebeurtenissen/situaties*

In welke mate heb je door deze gebeurtenis(sen) of situatie(s) stress ervaren?

- Nauwelijks tot geen
- Weinig
- Niet veel / niet weinig
- Veel
- Heel veel

Ervaren sociale steun en eenzaamheid

Sociale steun

[V37_r] Vraag SOC 1

De volgende vraag gaat over sociale steun. Hiermee bedoelen we dat je bij iemand terecht kan voor emotionele steun of advies.

Ben je het oneens of eens met de volgende uitspraken?

	Ze er mee oneens	Mee oneens	Neutra al	Mee eens	Ze er mee eens	N.v.t.
Ik voel me gesteund door mijn ouder(s) / verzorger(s)	..	..	..	..	..	..
Ik voel me gesteund door andere familieleden	..	..	..	..	..	..
Ik voel me gesteund door mijn partner						
Ik voel me gesteund door mijn vrienden / vriendinnen	..	..	..	..	..	..
Ik voel me gesteund door mijn medestudenten						
Ik voel me gesteund door mijn studievereniging/studenten(sport)vereniging/ andere studentenorganisatie	..	..	..	..	..	..
Ik voel me gesteund vanuit mijn opleiding / onderwijsinstelling (bijv. door mijn docenten, tutor, mentor of studie(loopbaan)begeleider)	..	..	..	..	..	..

Eenzaamheid; verkorte variant Eenzaamheidsschaal

[V38] Vraag EENZ 1

Geef van de volgende uitspraken aan in hoeverre deze op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing zijn.

	Ja	Min of meer	Nee
Ik ervaar een leegte om me heen	☐	☐	☐
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	☐	☐	☐
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	☐	☐	☐
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	☐	☐	☐
Ik mis mensen om me heen	☐	☐	☐
Vaak voel ik me in de steek gelaten	☐	☐	☐

Sense of belonging

[V38b] Vraag SENS 1

Geef aan in hoeverre de volgende uitspraken volgens jou van toepassing zijn.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik voel me thuis bij mijn opleiding	..	..	..	..	..
Ik heb het gevoel dat ik bij mijn opleiding mezelf kan zijn	..	..	..	..	..

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik voel me thuis binnen mijn onderwijsinstelling	..	..	..	..	..
Ik heb het gevoel dat ik binnen mijn onderwijsinstelling mezelf kan zijn	..	..	..	..	..

(Positieve) mentale gezondheid

Levenstevredenheid (Cantril-ladder)

[V39] Vraag LEVEN 1

Hieronder staat een ladder. Op welke plaats op de ladder staat jouw leven over het algemeen?
Selecteer het cijfer dat het beste klopt met hoe jij je voelt over je leven.

10	Beste leven dat ik me kan voorstellen
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
0	Slechtste leven dat ik me kan voorstellen

Emotionele uitputtingsklachten; sub-schaal MBI-SS (Maslach Burnout Inventory)

[V40] Vraag MBI-SS

In hoeverre zijn deze uitspraken op jou van toepassing?

	Nooit	Een paar keer per jaar	Een keer per maand	Een paar keer per maand	Een keer per week	Een paar keer per week	Elke dag
Ik voel me emotioneel uitgeput door mijn studie	..	..	..	..	..	..	..
Aan het einde van een (online) studiedag voel ik me leeg	..	..	..	..	..	..	..
Ik voel me moe als ik 's morgens opsta en geconfronteerd word met mijn studie	..	..	..	..	..	..	..
Het vergt heel veel van mij om de hele dag te studeren of onderwijs te volgen	..	..	..	..	..	..	..
Ik voel me compleet uitgeput door mijn studie	..	..	..	..	..	..	..

Positieve geestelijke gezondheid; MHC-SF 2.1 (Mental Health Continuum – Short Form)

[V41] Vraag POSI 1

In de **afgelopen 4 weken**, hoe vaak had je het gevoel...

	Nooit	Zelden	Soms	Regel- matig	Vaak	(Bijna) altijd
...dat je gelukkig was?	..	..	..	..	..	..
...dat je geïnteresseerd was in het leven?	..	..	..	..	..	..
...dat je tevreden was?	..	..	..	..	..	..
...dat je iets belangrijks hebt bijgedragen aan de maatschappij?	..	..	..	..	..	..
...dat je deel uitmaakte van een gemeenschap, zoals een sociale groep, je buurt of stad?	..	..	..	..	..	..
...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	..	..	..	..	..	..
...dat mensen in principe goed zijn?	..	..	..	..	..	..
...dat je begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	..	..	..	..	..	..
...dat je de meeste aspecten van je persoonlijkheid graag mocht?	..	..	..	..	..	..
...dat je goed kon omgaan met je alledaagse verantwoordelijkheden?	..	..	..	..	..	..
...dat je warme en vertrouwde relaties met anderen had?	..	..	..	..	..	..
...dat je werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	..	..	..	..	..	..
...dat je zelfverzekerd je eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	..	..	..	..	..	..
...dat je leven een richting of zin heeft?	..	..	..	..	..	..

Psychische klachten; MHI-5 (Mental Health Inventory)

[V42] Vraag MHI 5

Ook de volgende vragen gaan over hoe jij je de **afgelopen 4 weken** hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord aanvinken dat het beste aansluit bij hoe jij je hebt gevoeld?

	Voort- durend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde jij je erg zenuwachtig?	..	..	..	..	..	..
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	..	..	..	..	..	..
Voelde jij je kalm en rustig?	..	..	..	..	..	..
Voelde jij je neerslachtig en somber?	..	..	..	..	..	..
Voelde jij je gelukkig?	..	..	..	..	..	..

Suïcidegedachten/levensmoeheid

De volgende vraag kan heftig of confronterend zijn. Toch willen we de vraag graag stellen omdat het een belangrijk onderwerp is.

[V43] Vraag LEVENSMOE 1

In de **afgelopen 4 weken**, hoe vaak had je de wens dood te zijn of te gaan slapen en nooit meer wakker te worden?

- (Bijna) altijd
- Meestal
- Soms
- Af en toe
- Nooit

Heb je hulp nodig voor jezelf of maak je je zorgen over iemand anders? Dan kun je contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800 0113 (24/7 bereikbaar) en www.113.nl.

[V44] Vraag HINDER1

Hoeveel **hinder** heb je in de **afgelopen 12 maanden** gehad van psychische klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress of zenuwachtigheid? Het gaat om hinder in je studie, je werk, in je sociale contacten of binnen je persoonlijke relaties.

- Helemaal geen
- Een beetje
- Matig
- Veel
- Heel veel

Advies/hulp vanwege psychische klachten

Advies/hulp binnen instelling

[V45a] Vraag PSYZORG 1

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** voor jezelf vanwege psychische klachten advies of hulp ontvangen van **iemand binnen jouw onderwijsinstelling** (face-to-face, online en/of telefonisch)?

- *Het gaat om klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress, zenuwachtigheid.*
- *Het gaat **niet** om advies of hulp van medestudenten*

- Ja
- Nee, want ik had geen psychische klachten -> **Vraag [V52] CHRO1**
- Nee, om een andere reden geen advies of hulp gekregen

[V45b_r] Vraag HULPGEVERbin (als psyzorg1=Ja, namelijk)

Van wie heb je advies of hulp ontvangen?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Van een docent of tutor
- ☐ Van een mentor of studie(loopbaan)begeleider
- ☐ Van een studieadviseur
- ☐ Van een studentendecaan
- ☐ Van een studentenpsycholoog
- ☐ Van een vertrouwenspersoon
- ☐ Van iemand anders, namelijk: (vrij tekstveld niet verplicht)

[V46_r] Vraag PSYZORG1a (als psyzorg1=Nee, om een andere reden)

Waarom heb je géén advies of hulp ontvangen voor jezelf vanwege psychische klachten van **iemand binnen jouw onderwijsinstelling**?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Ik had geen behoefte aan advies of hulp
- ☐ Ik wilde mijn probleem zelf oplossen
- ☐ Ik schaamde me voor mijn probleem
- ☐ Ik dacht dat mijn probleem vanzelf over zou gaan
- ☐ Ik kreeg al advies of hulp van **buiten** de onderwijsinstelling
- ☐ Ik wist niet dat het mogelijk is om advies of hulp **binnen** mijn onderwijsinstelling te krijgen
- ☐ Ik heb wel advies of hulp gezocht maar deze niet gevonden **binnen** mijn onderwijsinstelling
- ☐ Ik heb tot nu toe geen advies of hulp gezocht **binnen** mijn instelling, maar ben dat nog wel van plan
- ☐ Er was een wachtlijst of het duurde lang voor ik aan de beurt was
- ☐ Ik kon de hulp niet betalen
- ☐ Er was een andere reden waarom ik geen advies of hulp heb ontvangen **binnen** mijn instelling

[V47] Vraag PSYZORG1b (als psyzorg1=Ja, namelijk)

Hoe tevreden ben je over het advies of de hulp zoals ontvangen **binnen jouw onderwijsinstelling**?

- Zeer tevreden
- Tevreden
- Niet tevreden en niet ontevreden
- Ontevreden
- Zeer ontevreden

Advies/hulp buiten instelling

[V48a] Vraag PSYZORG2

Heb je in de afgelopen 12 maanden voor jezelf vanwege psychische klachten advies of hulp ontvangen van iemand buiten jouw onderwijsinstelling (face-to-face, online en/of telefonisch)?

Het gaat om klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress, zenuwachtigheid.

- Ja
- Nee -> Vraag naar [V49_r] Vraag PSYZORG2a

[V48b] Vraag HULPGEVERbuit (als PSYZORG 2 = ja)

Van wie heb je advies of hulp ontvangen?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Van iemand in mijn directe sociale omgeving
- ☐ Van een maatschappelijk werker, jeugdverpleegkundige, jongerenwerker, sociaal werker of andere sociaal professional
- ☐ Van een coach
- ☐ Van een huisarts of POH-GGZ (praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ)
- ☐ Van een psychiater, psycholoog of psychotherapeut
- ☐ Van een medisch specialist of andere hulpverlener werkzaam in een ziekenhuis
- ☐ Van iemand anders

[V49_r] Vraag PSYZORG2a (als psyzorg2=Nee)

Waarom heb je géén advies of hulp ontvangen voor jezelf vanwege psychische klachten van iemand **buiten** jouw onderwijsinstelling?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Ik had geen behoefte aan advies of hulp
- ☐ Ik wilde mijn probleem zelf oplossen
- ☐ Ik schaamde me voor mijn probleem
- ☐ Ik dacht dat mijn probleem vanzelf over zou gaan
- ☐ Ik kreeg al hulp van **binnen** de instelling
- ☐ Ik wist niet dat het mogelijk is om advies of hulp **buiten** mijn onderwijsinstelling te krijgen
- ☐ Ik heb wel advies of hulp gezocht maar deze niet gevonden **buiten** mijn onderwijsinstelling
- ☐ Ik heb tot nu toe geen advies of hulp gezocht buiten mijn instelling, maar ben dat nog wel van plan
- ☐ Er was een wachtlijst of het duurde lang voor ik aan de beurt was
- ☐ Ik kon de hulp niet betalen
- ☐ Er was een andere reden waarom ik geen advies of hulp heb ontvangen **buiten** mijn instelling

Online informatie of hulp zoeken

[V50] Vraag PSYZORG 3

Heb je in de afgelopen 12 maanden voor jezelf vanwege psychische klachten informatie of hulp gezocht via een website of app?

Het gaat om klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress, zenuwachtigheid.

- Ja
- Nee

Functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes

Functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes

[V52] Vraag CHRO 1

De volgende vraag gaat over functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes waar je mogelijk mee te maken hebt.

Heb je één of meer van onderstaande functiebeperkingen, aandoeningen of ziektes?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ ADHD, ADD of concentratieproblemen
- ☐ Autisme (Autisme Spectrum Stoornis (ASS), klassiek autisme, Asperger en PDD-NOS (waaronder subgroep McDD)) → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Bewegingsbeperking → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Chronische aandoening/ziekte (migraine, longziekte, huidaandoening, diabetes, chronisch vermoeidheidssyndroom, reuma, artrose, MS, spierziekte, kanker, epilepsie, hart- en vaatziekte, darmstoornis etc.) → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Dyslexie of dyscalculie
- ☐ Psychische aandoening (depressie, psychose, manisch-depressieve stoornis, schizofrenie, bipolaire stoornis, angststoornis, borderline, eetstoornis, etc.) → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Sensorische beperking (problemen met zien, horen, spreken)
- ☐ Andere aandoening/ziekte → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Ik heb geen aandoening of ziekte → Vraag [V54] GOK1
- ☐ Dit wil ik niet zeggen → Vraag [V54] GOK1

[V53a] Vraag CHRO2 alleen voor laten terugkomen als antwoordcategorieën a, e en/of g bij [V52] CHRO1 zijn aangevinkt. Invullen wat er bij [V52] CHRO1 is geantwoord.

[V53a_r] Vraag CHRO 2

Je geeft aan (o.a.) de volgende functiebeperking(en) te hebben: *Invoegen alle bij V52 aangevinkte antwoordcategorieën a, e en/of g*

In welke mate belemmert dit je bij de dingen die je dagelijks zoal doet? Denk aan je studie, je werk, in je sociale contacten of je persoonlijke relaties.

- Helemaal niet
- Nauwelijks
- Een beetje
- Veel
- Heel veel

Gokgedrag en middelengebruik

Gokken

De volgende vragen gaan over gokken.

[V54] Vraag GOK1

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** aan één van deze vormen van gokken gedaan; thuis, ergens anders, of via internet?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Loterijen
- ☐ Krasloten
- ☐ Bingo
- ☐ Paardenraces of andere races met dieren (bijv. honden)
- ☐ Voetbal- of andere sportwedstrijden
- ☐ Poker
- ☐ Slots, jackpot, fruitautomaat of andere gokkast-spellen
- ☐ Casinospellen en tafelspellen (bijv. Roulette, Blackjack, Baccarat, Punto Banco, Rad van Fortuin, Moneywheel, maar géén poker)
- ☐ Andere vorm van gokken
- ☐ Nee. Niet aan gokken gedaan -> [V58] ALC1

[V54] GOK1 = Bingo t/m ander vorm van gokken

[V56] Vraag GOK3

Hoe vaak gok je?

Bij meerdere vormen van gokken, bijvoorbeeld én poker én andere tafelspellen: het gaat om al deze spellen samen.

- Elke dag of bijna elke dag
- Eén of een paar keer per week (maar niet dagelijks)
- Eén of een paar keer per maand (maar niet elke week)
- Eén of een paar keer per jaar (maar niet elke maand) -> [V58] ALC1

[V54] GOK1 = Bingo t/m ander vorm van gokken

[V57] Vraag GOK4

Terugdenkend aan de **afgelopen 12 maanden**. Hoe vaak....

	Nooit	Soms	Meestal	(Bijna) altijd
...had je het gevoel dat je misschien een probleem hebt met gokken?	..	..	..	..
...hebben mensen kritiek gehad op je speelgedrag of je verteld dat je een gokprobleem had? Het maakt niet uit of dit waar is of niet.				
...is jouw gokken de oorzaak geweest voor geldproblemen?	..	..	..	..

Alcoholgebruik (o.a. AUDIT, Alcohol Use Disorders Identification Test)

De volgende vragen gaan over het gebruik van alcoholhoudende drank. Daarmee wordt drank bedoeld met **meer dan 0,5% alcohol**, zoals bier, wijn, sterke drank, mixdrankjes of cocktails.

[V58] Vraag ALC 1

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** alcohol gedronken?

*Bier en wijn met **weinig** alcohol tellen **wel** mee. Bier en wijn **zonder** alcohol (0,0%) tellen **niet** mee.*

- Nee, nooit gebruikt -> Vraag [V74] ROKEN1
- Ja, langer dan 12 maanden geleden -> Vraag [V74] ROKEN1
- Ja, in de afgelopen 12 maanden, maar niet in de afgelopen 30 dagen -> Vraag [V59] Audit1
- Ja, in de afgelopen 30 dagen -> Vraag [V59] Audit1

[V59] Vraag Audit1

Hoe vaak drink je alcohol?

- 1 keer per maand of minder
- 2 of 3 keer per maand
- 1 keer per week
- 2 of 3 keer per week
- 4 of 5 keer per week
- 6 of 7 keer per week

[V60] Vraag Audit2

Hoeveel glazen alcohol drink je op een typische dag wanneer je drinkt?

- 1 glas
- 2 glazen
- 3 glazen
- 4 glazen
- 5 glazen
- 6 glazen
- 7 tot en met 9 glazen
- 10 tot en met 15 glazen
- 16 glazen of meer

**** Als Audit 1 < 3 & Audit2 < 3 -> door naar Alcmeer4**

[V61] Vraag Audit3

Hoe vaak drink je 6 glazen of meer per gelegenheid?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V62] Vraag Audit4

Hoe vaak heb je in de **afgelopen 12 maanden** gemerkt dat je niet kon stoppen met drinken als je eenmaal begonnen was?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V63] Vraag Audit5

Hoe vaak was je in de **afgelopen 12 maanden** door drankgebruik niet in staat om de dingen te doen die normaal van je verwacht worden?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V64] Vraag Audit6

Hoe vaak had je in de **afgelopen 12 maanden** 's ochtends alcohol nodig om weer op gang te komen nadat je veel had gedronken?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V65] Vraag Audit7

Hoe vaak voelde je je in de **afgelopen 12 maanden** schuldig of had je spijt nadat je gedronken had?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V66] Vraag Audit8

Hoe vaak kon je je in de **afgelopen 12 maanden** *niet* herinneren wat er de vorige avond gebeurd was doordat je gedronken had?

- Nooit
- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Wekelijks
- Dagelijks of bijna dagelijks

[V67] Vraag Audit9

Ben je zelf, of is iemand anders ooit gewond geraakt doordat je gedronken had?

- Ja, in de afgelopen 12 maanden
- Ja, maar niet in de afgelopen 12 maanden
- Nee

[V68] Vraag Audit10

Heeft een familielid, vriend(in), dokter of andere hulpverlener je ooit aangeraden om minder te drinken?

- Ja, in de afgelopen 12 maanden
- Ja, maar niet in de afgelopen 12 maanden
- Nee

Vraag [V03] GESL 1b is geantwoord "vrouw" of "intersekse persoon"

[V69] Vraag ALCMeer4

Hoe vaak heb je in de **afgelopen 6 maanden** 4 of meer glazen alcohol op één dag gedronken?

- Elke dag
- 5 of 6 keer per week
- 3 of 4 keer per week
- 1 of 2 keer per week
- 1 tot en met 3 keer per maand
- 3 tot en met 5 keer in de afgelopen 6 maanden
- 1 of 2 keer in de afgelopen 6 maanden
- Nooit

Vraag [V03] GESL 1b is geantwoord 'man'

[V70] Vraag ALC Meer6

Hoe vaak heb je in de **afgelopen 6 maanden** 6 of meer glazen alcohol op één dag gedronken?

- Elke dag
- 5 of 6 keer per week
- 3 of 4 keer per week
- 1 of 2 keer per week
- 1 tot en met 3 keer per maand
- 3 tot en met 5 keer in de afgelopen 6 maanden
- 1 of 2 keer in de afgelopen 6 maanden
- Nooit

Vraag HINDER2 alleen stellen als [V58] ALC1=3 of 4

[V73] Vraag HINDER2

Hoeveel **hinder** heb je in de **afgelopen 12 maanden** gehad van het drinken van alcohol, of door een kater na het drinken?

Het gaat om hinder in je studie, je werk, in je sociale contacten of binnen je persoonlijke relaties.

- Helemaal geen
- Een beetje
- Matig
- Veel
- Heel veel

De volgende vragen gaan over het gebruik van andere middelen dan alcohol.

Roken

[V74] Vraag ROKEN 1

Rook je weleens sigaretten of shag?

*Vapes of Elektronische sigaretten tellen **niet** mee. Ook het verhitten van tabak of heatsticks met een apparaat zoals de IQOS of de Glo telt **niet** mee.*

- Ja, elke dag
- Ja, regelmatig maar niet elke dag
- Ja, maar ik rook niet regelmatig
- Ja, ik heb het één keer of een paar keer gedaan maar nu niet meer
- Nee

[V76] Vraag ROKEN 2

Gebruik je wel eens een vape of elektronische sigaret? Dat heet ook wel een e-sigaret of e-smoker.

*Het verhitten van tabak of heatsticks met een apparaat zoals de IQOS of de Glo telt **niet** mee.*

- Ja, elke dag
- Ja, regelmatig maar niet elke dag
- Ja, maar ik gebruik het niet regelmatig
- Ja, ik heb het één keer of een paar keer gedaan
- Nee

Gebruik andere middelen

[V78] Vraag MID 1

Heb je de volgende middelen weleens gebruikt, en zo ja, wanneer voor het laatst?

	Nee, nooit gebruikt	Ja, langer dan 12 maanden geleden	Ja, in de afgelopen 12 maanden, maar niet in de afgelopen 30 dagen	Ja, in de afgelopen 30 dagen
Cannabis (hasj, wiet, marihuana)	..	..	..	..
XTC (ecstasy, MDMA)	..	..	..	..
Paddo's en/of truffels	..	..	..	..
Cocaïne	..	..	..	..
Amfetamine (pep, speed)	..	..	..	..
Ketamine	..	..	..	..
2C-B	..	..	..	..
LSD	..	..	..	..
GHB of GBL	..	..	..	..
3-MMC	..	..	..	..
4-MMC	..	..	..	..
Lachgas	..	..	..	..

Vervolg vragen mate cannabisgebruik

CAN1 t/m CAN3: Als Cannabis uit vraag [V78] MID1= code 3 of 4

[V79] Vraag CAN 1

Hoe vaak heb je in **de afgelopen 12 maanden** cannabis gebruikt?

- Elke dag
- 5 of 6 dagen per week
- 3 of 4 dagen per week
- 1 of 2 dagen per week
- 2 tot 4 keer per maand
- Eén keer per maand
- Een paar keer per jaar, maar minder dan maandelijks
- Eén keer -> **Vraag [V82] XTC 1**

[V80] Vraag CAN 2

Hoeveel gebruik je op een typische dag waarop je blowt?

- Meer dan 10 joints
- 6-10 joints
- 3-5 joints
- 1-2 joints
- Minder dan 1 joint
- Ik gebruik cannabis niet in een joint

Vervolg vraag mate XTC-gebruik

XTC1 als XTC uit vraag [V78] MID1=3 of 4

[V82] Vraag XTC 1

Hoe vaak heb je in de **afgelopen 12 maanden** XTC/MDMA gebruikt?

- Meerdere keren per maand
- Eén keer per maand
- Een paar keer, maar minder dan maandelijks
- Eén keer

Vervolg vraag mate cocaïne-gebruik

Coke1 als cocaïne uit vraag [V78] MID1=3 of 4

[V83_r] Vraag Coke 1

Hoe vaak heb je in de **afgelopen 12 maanden** cocaïne gebruikt?

- Ten minste één keer per week
- Meerdere keren per maand, maar niet elke week
- Eén keer per maand
- Een paar keer, maar minder dan maandelijks
- Eén keer

[V84] HINDER3a Als enige [V78] MID1=3 of 4

[V84] Vraag HINDER3a

Hoeveel **hinder** heb je in de **afgelopen 12 maanden** gehad van het gebruik van drugs, of door de na-effecten ervan (bijv. spierpijn, hoofdpijn, duf gevoel, somberheid) ?

Het gaat om hinder in je studie, je werk, in je sociale contacten of binnen je persoonlijke relaties.

- Helemaal geen
- Een beetje
- Matig
- Veel
- Heel veel

Medicijnen zonder doktersvoorschrift

[V85] Vraag MID 1b

Heb je de volgende medicijnen weleens gebruikt **zonder doktersvoorschrift**, en zo ja, wanneer voor het laatst?

	Nee, nooit gebruikt	Ja, langer dan 12 maanden geleden	Ja, in de afgelopen 12 maanden, maar niet in de afgelopen 30 dagen	Ja, in de afgelopen 30 dagen
Methylfenidaat of dexamfetamine zonder doktersvoorschrift (dat zijn ADHD-medicijnen zoals Ritalin, Concerta)	..	..	..	..
Modafinil zonder doktersvoorschrift	..	..	..	..
Slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift (zoals Temazepam, Oxazepam, Seresta, Diazepam en Valium) - <i>Het gaat niet om middelen die bij de drogist of reformwinkel/ natuur(voedings)winkel/biologische winkel verkrijgbaar zijn.</i>	..	..	..	..

Vervolgvraag mate gebruik ADHD-medicatie

AHDH1 Als Ritalin of Modafinil uit vraag [V85] MID1b =3 of 4

[V86_r] Vraag ADHD 1

Op hoeveel dagen heb je in de **afgelopen 12 maanden** ADHD-medicatie (zoals Ritalin, Concerta) of Modafinil **zonder doktersvoorschrift** gebruikt?

- 1-2 dagen
- 3-5 dagen
- 6-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 dagen of meer

Vervolgvraag mate gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen

KALM1 Als Slaap- en kalmeringsmiddelen uit vraag [V85] MID1b =3 of 4

[V86b] Vraag KALM 1

Op hoeveel dagen heb je in de **afgelopen 12 maanden** slaap- en kalmeringsmiddelen (zoals Temazepam, Oxazepam, Seresta, Diazepam en Valium) **zonder doktersvoorschrift** gebruikt?

- 1-2 dagen
- 3-5 dagen
- 6-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 dagen of meer

[V88] HINDER3b als enige [V85] MID1b=3 of 4

[V88] HINDER3b

Hoeveel **hinder** heb je in de **afgelopen 12 maanden** gehad van het gebruik van medicijnen, of door de na-effecten ervan (bijv. hoofdpijn, duf gevoel)? Het gaat om hinder in je studie, je werk, in je sociale contacten of binnen je persoonlijke relaties.

*Het gaat om ADHD-medicatie (zoals Ritalin, Concerta), Modafinil of slaap- en kalmeringsmiddelen **zonder doktersvoorschrift***

- Helemaal geen
- Een beetje
- Matig
- Veel
- Heel veel

Advies/hulp vanwege problemen door middelengebruik

Deze vragen als ALC1=3 of 4 óf als enige MID1=3 of 4 óf als enige MID1b=3 of 4

De volgende vragen gaan over advies of hulp vanwege problemen door ...:

- ... alcoholgebruik;
- ... het gebruik van een ander middel, zoals cannabis of XTC; of
- ... het gebruik van medicijnen **zonder doktersvoorschrift**, zoals ADHD-medicatie (Ritalin, Concerta), Modafinil of slaap- en kalmeringsmiddelen.

Advies/hulp binnen instelling

[V89a] Vraag MIDZORG1

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** voor jezelf vanwege dit soort problemen advies of hulp ontvangen van **iemand binnen jouw onderwijsinstelling** (face-to-face, online en/of telefonisch)?

*Het gaat **niet** om advies of hulp van medestudenten*

- Ja
- Nee, want ik had geen problemen door alcoholgebruik, een ander middel of medicijnen -> [V96b]

Vraag INSTELLING 1

- Nee, om een andere reden geen advies of hulp gekregen

[V89b_r] Vraag HULPGEVERbin_M (als MIDZORG1 = ja)

Van wie heb je advies of hulp ontvangen?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Van een docent of tutor
- ☐ Van een mentor of studie(loopbaan)begeleider
- ☐ Van een studieadviseur
- ☐ Van een studentendecaan
- ☐ Van een studentenpsycholoog
- ☐ Van een vertrouwenspersoon
- ☐ Van iemand anders, namelijk: (vrij tekstveld niet verplicht)

[V90_r] Vraag MIDZORG1a (als MIDZORG1=Nee, om een andere reden)

Waarom heb je niet van **iemand binnen jouw onderwijsinstelling** advies of hulp ontvangen voor jezelf vanwege problemen door alcoholgebruik, gebruik van een ander middel (zoals cannabis of XTC), of gebruik van medicijnen zonder doktersvoorschrift?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Ik had geen behoefte aan advies of hulp
- ☐ Ik wilde mijn probleem zelf oplossen
- ☐ Ik schaamde me voor mijn probleem
- ☐ Ik dacht dat mijn probleem vanzelf over zou gaan
- ☐ Ik kreeg al advies of hulp van **buiten** de onderwijsinstelling
- ☐ Ik wist niet dat het mogelijk is om advies of hulp **binnen** mijn onderwijsinstelling te krijgen
- ☐ Ik heb wel advies of hulp gezocht maar deze niet gevonden **binnen** mijn onderwijsinstelling
- ☐ Ik heb tot nu toe geen advies of hulp gezocht **binnen** mijn instelling, maar ben dat nog wel van plan
- ☐ Er was een wachtlijst of het duurde lang voor ik aan de beurt was
- ☐ Ik kon de hulp niet betalen
- ☐ Er was een andere reden waarom ik geen advies of hulp heb ontvangen **binnen** mijn instelling

[V91] Vraag MIDZORG1b (als midzorg1=Ja, namelijk)

Hoe tevreden ben je over het advies of de hulp zoals ontvangen **binnen jouw onderwijsinstelling**?

- Zeer tevreden
- Tevreden
- Niet tevreden en iet ontevreden
- Ontevreden
- Zeer ontevreden

Advies/hulp buiten instelling

[V92a] Vraag MIDZORG2

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** voor jezelf vanwege problemen door alcoholgebruik, gebruik van een ander middel (zoals cannabis of XTC), of gebruik van medicijnen zonder doktersvoorschrift, advies of hulp ontvangen van **iemand buiten jouw onderwijsinstelling** (face-to-face, online en/of telefonisch)?

- Ja
- Nee -> **[V93_r] Vraag MIDZORG2a**

[V92b] Vraag HULPGEVERbuit_M (als MIDZORG2 = ja)

Van wie heb je advies of hulp ontvangen?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Van iemand in mijn directe sociale omgeving
- ☐ Van een maatschappelijk werker, jeugdverpleegkundige, jongerenwerker, sociaal werker of andere sociaal professional
- ☐ Van een coach
- ☐ Van een huisarts of POH-GGZ (praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ)
- ☐ Van een hulpverlener werkzaam in de verslavingszorg
- ☐ Van een psychiater, psycholoog of psychotherapeut
- ☐ Van een medisch specialist of andere hulpverlener werkzaam in een ziekenhuis
- ☐ Van iemand anders

[V93_r] Vraag MIDZORG2a (als MIDZORG2=Nee)

Waarom heb je niet van **iemand buiten jouw onderwijsinstelling** advies of hulp ontvangen voor jezelf vanwege problemen door alcoholgebruik, gebruik van een ander middel (zoals cannabis of XTC), of gebruik van medicijnen **zonder doktersvoorschrift**?

Meer dan één antwoord mogelijk

- ☐ Ik had geen behoefte aan advies of hulp
- ☐ Ik wilde mijn probleem zelf oplossen
- ☐ Ik schaamde me voor mijn probleem
- ☐ Ik dacht dat mijn probleem vanzelf over zou gaan
- ☐ Ik kreeg al hulp van **binnen** de instelling
- ☐ Ik wist niet dat het mogelijk is om advies of hulp **buiten** mijn onderwijsinstelling te krijgen
- ☐ Ik heb wel advies of hulp gezocht maar deze niet gevonden **buiten** mijn onderwijsinstelling
- ☐ Ik heb tot nu toe geen advies of hulp gezocht **buiten** mijn instelling, maar ben dat nog wel van plan
- ☐ Er was een wachtlijst of het duurde lang voor ik aan de beurt was
- ☐ Ik kon de hulp niet betalen
- ☐ Er was een andere reden waarom ik geen advies of hulp heb ontvangen **buiten** mijn instelling

Online informatie of hulp zoeken

[V94] Vraag MIDZORG 3

Heb je in de **afgelopen 12 maanden** voor jezelf informatie of hulp gezocht **via een website of app** vanwege problemen door alcoholgebruik, gebruik van een ander middel (zoals cannabis of XTC), of gebruik van medicatie zonder doktersvoorschrift?

- Ja
- Nee

Eindvragen en informatie over mentale gezondheid en middelengebruik

Eindvragen

[V96b] Vraag INSTELLING 1

Welke ideeën heb je over hoe jouw onderwijsinstelling kan bijdragen aan het welzijn studenten (op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik)?

Het gaat om een inventarisatie. Je ideeën worden ongewijzigd doorgegeven aan jouw onderwijsinstelling. De instelling neemt de input serieus, maar kan niet overal in tegemoet komen.

[open tekstvak; ruimte voor voldoende tekens]

[V97] Vraag EIND 1

Heb je nog aanvullingen of opmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst? Dan kun je dat hieronder aangeven.

We waarderen je feedback zeer. Je opmerkingen worden zorgvuldig verwerkt en meegenomen voor de verbetering van de vragenlijst.

[open tekstvak; ruimte voor voldoende tekens]

[V98] Vraag TOESTEM 3

Als laatste volgt nog een vraag om toestemming voor het gebruik van de door jou gegeven antwoorden voor ander onderzoek.

Ik geef toestemming aan de onderzoekers van het Trimbos-instituut, RIVM en/of GGD GHOR Nederland om de onderzoeksgegevens te gebruiken voor ander onderzoek binnen hetzelfde terrein/vakgebied, namelijk mentale gezondheid en middelengebruik onder studenten.

- Ja
- Nee

Wil je meer informatie over wat je onderwijsinstelling te bieden heeft op het gebied van studentenwelzijn?

Als je op onderstaande link klikt opent een nieuw tabblad met het aanbod van jouw instelling.

Als je mee wilt doen aan de verloting van de digitale cadeaubonnen van €50 ga dan terug naar het tabblad van de vragenlijst, en klik rechtsonder op Volgende.

Verloting1:

Je bent aan het einde gekomen van de vragenlijst. Hartelijk dank voor het invullen!

Als je mee wilt doen aan de verloting van de digitale cadeaubonnen van €50, vul dan op het volgende scherm jouw studenten e-mailadres in. Vanwege de privacywetgeving wordt jouw e-mailadres in een aparte database opgeslagen zodat deze niet is te koppelen aan de gegevens die je invulde. We gebruiken jouw e-mailadres dus enkel en alleen om je te informeren als je een cadeaubon hebt gewonnen.

Wil je deelnemen aan de verloting?

- Ja
- Nee

Hartelijk dank voor jouw deelname. Jouw antwoorden zijn verstuurd.

Hulpbronnen studenten

Maak je je zorgen over je eigen mentale gezondheid of gebruik van alcohol, drugs en roken of die van een ander? Raadpleeg onderstaande websites of telefoonnummers waar je (vaak anoniem) terecht kan voor meer informatie, persoonlijk advies, tips en/of hulp.

Hulpbron?	Waarvoor?	Hoe en wanneer bereikbaar?
De luisterlijn www.deluisterlijn.nl	Hulp bij emotionele problemen 24/7	Telefonisch (24/7): 088-0767 000 Chat (van 10:00-22:00u): http://chat-client-luisterlijn.serviant.nl/#!/ E-mail: ehulp@deluisterlijn.nl
Stichting 113 Zelfmoordpreventie www.113.nl	Hulp bij gedachten aan zelfmoord	Telefonisch (24/7): 0800-0113 of 113 Chat (24/7): https://www.113.nl/chatten
MIND Korrelatie www.mindkorrelatie.nl	Voor advies of hulp bij mentale problemen of zorgen om jezelf of iemand anders	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-21:00u): 0900-1450 WhatsApp (ma t/m vr van 9:00-21:00u): 06-138 638 03 Chat (ma t/m vr van 9:00-20:30u): www.mindkorrelatie.nl E-mail: vragen@wijzijnmind.nl
Mentaal Vitaal www.mentaalvitaal.nl	Voor een vraag over mentale gezondheid voor jezelf of voor een ander	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0900-1994 (€0,10 p/m) Chat (ma t/m vr van 9:00-17:00u): https://www.mentaalvitaal.nl/contactinformatie
Alcohol Infolijn www.alcoholinfo.nl	Geven informatie, adviezen en tips over alcoholgebruik	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0900-1995 (€0,10 p/m) Chat (ma t/m vr van 9:00-17:00u): https://www.alcoholinfo.nl/contactinformatie E-mail: vraagbaak@alcoholinfo.nl
Drugs Infolijn www.drugsinfo.nl	Voor vragen over drugs en drugsgebruik, voor een persoonlijk gesprek en een betrouwbaar antwoord	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0900-1995 (€0,10 p/m) E-mail: vraagbaak@drugsinfo.nl
Roken Infolijn www.rokeninfo.nl	Voor vragen over roken	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0900-1995 (€0,10 p/m) Chat (ma t/m vr van 9:00-13:00u): https://www.ikstopnu.nl/hulp-nodig/stoplijn/ E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl
Roken stoplijn www.ikstopnu.nl	Voor hulp om te stoppen met roken	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0800-1995 Chat (ma t/m vr van 9:00-13:00u): https://www.ikstopnu.nl/hulp-nodig/stoplijn/ E-mail: info@ikstopnu.nl
Gamen Infolijn www.gameninfo.nl	Voor informatie over verantwoord gamen. Met tests over je eigen gedrag	Telefonisch (ma t/m vr van 9:00-17:00u): 0900-1995 (€0,10 p/m) E-mail: vraagbaak@gameninfo.nl
Gokken www.loketkansspel.nl	Voor hulp als mensen met gokproblemen of naasten	Telefonisch (24/7): 0800-24 00 22 WhatsApp (van 8:00-00:00u): 06-598 183 31 Chat (van 8:00-00:00u): www.loketkansspel.nl
• Ouders van mijn ouders ○ Waar: www.oudersvanmijnouders.nl ○ Wat: informatie voor kinderen van ouders met een (licht) verstandelijke beperking		

- Ouder met psychische en/of verslavingsproblemen
 - Waar: www.koppsupport.nl/
 - Wat: informatie voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen
 - Hoe: mail met een deskundige
- @Ease: anoniem gesprek
 - Waar: www.ease.nl
 - Wat: anonieme gesprekken over alles waar je mee zit
 - Hoe: langskomen op locatie, of via chat (ma t/m vr 15:30-18u)
- Join Us
 - Waar: <https://join-us.nu/>
 - Wat: programma met (online) bijeenkomsten voor eenzame jongeren
 - Hoe: [in real life](#), [online programma](#) of [online community](#)