

# Vragenlijst

---

## 1. Veel jongeren piekeren. Pieker jij?

- Vrijwel nooit
- Weinig
- Vaak
- Heel vaak

## 2. Als je piekert waar gaat dit dan over? Je kan meerdere antwoorden aankruisen:

- School (begin van het schooljaar, huiswerk, cijfers)
- Hobby's (niet goed genoeg zijn)
- Sociaal (vrienden maken, of je geen verkeerde dingen zegt, of anderen je wel leuk vinden, of je er wel leuk uitziet)
- Gezondheid (ben ik ziek?)
- Gezondheid van vrienden en familie
- Zorgen om familie (ruzie thuis, scheiding, geldproblemen)
- Nare gebeurtenissen in de wereld (oorlog, natuurrampen)
- Over vervelende dingen uit het verleden
- Over mogelijke rampen in de toekomst
  
- Anders: \_\_\_\_\_

**3.** Lig je 's nachts wakker doordat je piekert?

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Iedere nacht

**4.** Wat doe je als je piekert en daar last van hebt?

- Ik ga nog meer nadenken om het op te lossen
- Ik probeer het weg te stoppen of te negeren
- Ik zoek hulp
- Ik laat het er gewoon zijn, en focus me er niet te veel op

**5.** Heb jij iemand bij wie je terecht kan als je piekert, verdrietig, angstig of somber bent?

- Nee, ik zou niet weten bij wie
- Ja, bij mijn ouders
- Ja, bij mijn broers of zussen
- Ja, bij andere familieleden
- Ja, bij mijn vrienden

Anders: \_\_\_\_\_

6. Wie heb je gevolgd in Shitzooi?

- Noa
- Yannick

7. Herken je de problemen waar hij / zij mee te maken krijgt?

- Nee
- Een beetje
- Best wel
- Heel erg

8. Denk je dat de problemen van het personage groter zijn geworden dankzij de genomen keuzes?

- Ja
- Nee

9. Zou je het Noa of Yannick makkelijker kunnen maken? Zijn er dingen die ze anders hadden kunnen doen?

---

---

**10.** In de film krijg je tips van de therapeut over wat je kan doen om minder te piekeren. Zou je hier meer over willen leren?

- Ja
- Nee

**11.** Hoe zou je dit willen?

- Les op school
- Online programma
- Jongerenwerker op school

Anders: \_\_\_\_\_

**12.** Kan je in een paar zinnen een kort verhaaltje vertellen over de film die je hebt gezien?

---

---