

Mei 2017



Stressrapport in cijfers

www.stresskip.be
www.joetz.be

JOETZ
VZAW
PARTNER VAN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN

Methodologie

De enquête werd ontwikkeld in samenwerking met onderzoekscentrum Kind en Samenleving. De inhoud werd samengesteld op basis van een literatuurstudie en focusgesprekken met jongeren. Er werd gekozen om te werken met overwegend gesloten vragen. Twee open vragen werden bewust ingevoerd om jongeren de kans te geven eigen ideeën, frustraties, creativiteit ... te uiten. Voor de lancering werd de enquête getest en geëvalueerd bij een 200-tal jongeren (testgroepen). Op basis hiervan gebeurden enkele aanpassingen en werd de finale versie in november 2016 gelanceerd. De afnameperiode liep van 7 november tot 14 november 2016.

Individuele jongeren bereiken voor het invullen van een enquête is moeilijk. Er werden een aantal acties ondernomen om de respons te verhogen:

1. Er werd een structurele samenwerking opgezet met 5 scholen verspreid over verschillende provincies: Brabant (Asse), Antwerpen (Mechelen en Turnhout), Oost-Vlaanderen (Sint-Niklaas) en West-Vlaanderen (Kortrijk).
2. De enquête werd verspreid en bekendgemaakt via:
 - a. Onderwijs- en jeugdwerkkanalen (mailing naar eigen scholen- en jeugdwerkbestand, www.klascement.be, Facebook Ambrassade ...). Een lespakket (inclusief enquête) werd bovendien gratis aangeboden (duur 50 minuten).
 - b. Verschillende jongerenkanalen: www.zapmagazine.be, gerichte Facebookadvertenties en Facebook Jongerengids.

Dit resulteerde in **2.529 ingevulde enquêtes**.

Na uitsluiting van enquêtes ingevuld door jongeren onder de 14 jaar, zonder geslachts- en leeftijds melding, onvolledige en onwaarschijnlijk ingevulde enquêtes bleven uiteindelijk **2.322 goedgekeurde vragenlijsten** over voor analyse.

Enquêtevragen

Volgens geslacht

1. Hoe voel jij je als je stress hebt?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Moe	512	33.2	133	17.0	645	27.8
Boos	379	24.6	167	21.4	546	23.5
Prikkelbaar	988	64.2	298	38.1	1286	55.4
Triest	270	17.5	59	7.5	329	14.2
Paniekerig	851	55.3	246	31.5	1097	47.2
Onrustig	1011	65.6	370	47.3	1381	59.5
Zenuwachtig	1160	75.3	536	68.5	1696	73.0
Vergeetachtig	541	35.1	206	26.3	747	32.2
Angstig	563	36.6	138	17.6	701	30.2
Geen van alle	18	1.2	42	5.4	60	2.6

2. Wat doe jij als je stress hebt?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Anders gaan praten	732	47.5	242	30.9	974	41.9
Slecht slapen	890	57.8	273	34.9	1163	50.1
Niet kunnen stilzitten	522	33.9	301	38.5	823	35.4
Veel eten	407	26.4	125	16.0	532	22.9
Weinig eten	431	28.0	108	13.8	539	23.2
Piekeren	733	47.6	198	25.3	931	40.1
Huilen	475	30.8	28	3.6	503	21.7
Mij moeilijk kunnen concentreren	844	54.8	323	41.3	1167	50.3
Agressief reageren op anderen	559	36.3	221	28.3	780	33.6
Geen van alle	33	2.1	81	10.4	114	4.9

3. Van welke klachten heb jij last als je stress hebt?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Hoofdpijn	627	40.7	169	21.6	796	34.3
Buikpijn	674	43.8	190	24.3	864	37.2
Rug- of nekklachten	353	22.9	69	8.8	422	18.2
Spierpijn	156	10.1	31	4.0	187	8.1
Misselijkheid of duizeligheid	481	31.2	90	11.5	571	24.6
Hyperventileren	205	13.3	30	3.8	235	10.1
Zweten of trillen	714	46.4	272	34.8	986	42.5
Hartkloppingen	603	39.2	208	26.6	811	34.9
Droge mond	260	16.9	109	13.9	369	15.9
Geen van alle	133	8.6	189	24.2	322	13.9

4. Hoe vaak heb je stress over school?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	359	23.3	85	10.9	444	19.1
Vaak	456	29.6	120	15.3	576	24.8
Af en toe	548	35.6	325	41.6	873	37.6
Bijna nooit	177	11.5	252	32.2	429	18.5

4a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	24	1.8	38	7.2	62	3.3
Een beetje	568	41.7	296	55.8	864	45.6
Veel	555	40.7	149	28.1	704	37.2
Erg veel	216	15.8	47	8.9	263	13.9

5. Hoe vaak heb je stress over vrienden en relaties?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	134	8.7	42	5.4	176	7.6
Vaak	341	22.1	96	12.3	437	18.8
Af en toe	607	39.4	238	30.4	845	36.4
Bijna nooit	458	29.7	406	51.9	864	37.2

5a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	42	3.9	32	8.5	74	5.1
Een beetje	473	43.7	179	47.6	652	44.7
Veel	357	33.0	118	31.4	475	32.6
Erg veel	210	19.4	47	12.5	257	17.6

6. Hoe vaak heb je stress over je familie?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	168	10.9	35	4.5	203	8.7
Vaak	262	17.0	106	13.6	368	15.8
Af en toe	516	33.5	212	27.1	728	31.4
Bijna nooit	594	38.6	429	54.9	1023	44.1

6a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	47	5.0	40	11.3	87	6.7
Een beetje	377	39.9	176	49.9	553	42.6
Veel	303	32.0	88	24.9	391	30.1
Erg veel	219	23.2	49	13.9	268	20.6

7. Hoe vaak heb je stress over je vrije tijd?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	37	2.4	18	2.3	55	2.4
Vaak	157	10.2	91	11.6	248	10.7
Af en toe	484	31.4	234	29.9	718	30.9
Bijna nooit	862	56.0	439	56.1	1301	56.0

7a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	104	15.3	67	19.5	171	16.7
Een beetje	396	58.4	200	58.3	596	58.4
Veel	136	20.1	58	16.9	194	19.0
Erg veel	42	6.2	18	5.2	60	5.9

8. Hoe vaak heb je stress over jezelf?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	377	24.5	52	6.6	429	18.5
Vaak	392	25.5	93	11.9	485	20.9
Af en toe	484	31.4	290	37.1	774	33.3
Bijna nooit	287	18.6	347	44.4	634	27.3

8a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	82	6.5	68	15.6	150	8.9
Een beetje	511	40.8	238	54.7	749	44.4
Veel	358	28.6	84	19.3	442	26.2
Erg veel	302	24.1	45	10.3	347	20.6

9. Hoe vaak heb je stress over de wereld rond jou?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	79	5.1	26	3.3	105	4.5
Vaak	271	17.6	71	9.1	342	14.7
Af en toe	685	44.5	287	36.7	972	41.9
Bijna nooit	505	32.8	398	50.9	903	38.9

9a. dan heb ik daar ... last van	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	160	15.5	92	24.0	252	17.8
Een beetje	583	56.3	212	55.2	795	56.0
Veel	224	21.6	56	14.6	280	19.7
Erg veel	68	6.6	24	6.3	92	6.5

10. Welke 2 domeinen geven jou stress waarvan je het meest last hebt?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
School	1072	69.6	494	63.2	1566	67.4
Vrienden en relaties	529	34.4	213	27.2	742	32.0
Familie	363	23.6	159	20.3	522	22.5
Vrije tijd	98	6.4	130	16.6	228	9.8
Mijzelf	540	35.1	128	16.4	668	28.8
Wereld rondom mij	196	12.7	125	16.0	321	13.8
Ik heb nergens last van	28	1.8	56	7.2	84	3.6

11. Stress op school krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Goede resultaten willen halen	653	60.9	248	50.2	901	57.5
Goede resultaten moeten halen	306	28.5	178	36.0	484	30.9
Faalangst	537	50.1	161	32.6	698	44.6
Te veel schoolwerk	704	65.7	257	52.0	961	61.4
Een leerkracht of de leerkrachten	143	13.3	112	22.7	255	16.3
Pesten op school	51	4.8	20	4.0	71	4.5
Leerproblemen	132	12.3	74	15.0	206	13.2
Studiekeuze	130	12.1	33	6.7	163	10.4

12. Stress over vrienden en relaties krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Ruzie met vrienden	272	51.4	81	38.0	353	47.6
Niet mezelf kunnen zijn	125	23.6	33	15.5	158	21.3
Erbij willen horen	114	21.6	35	16.4	149	20.1
Groepsdruk (geen nee durven zeggen)	62	11.7	23	10.8	85	11.5
Ben ik wel leuk genoeg?	222	42.0	61	28.6	283	38.1
Geen vrienden	53	10.0	9	4.2	62	8.4
Liefdesperikelen	255	48.2	123	57.7	378	50.9

13. Stress over familie krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Scheiding	97	26.7	30	18.9	127	24.3
Nieuw samengesteld gezin	60	16.5	17	10.7	77	14.8
Mijn ouders	195	53.7	78	49.1	273	52.3
Broer/zus/andere familieleden	133	36.6	53	33.3	186	35.6
Regels/afspraken thuis	74	20.4	33	20.8	107	20.5
Geldproblemen	85	23.4	29	18.2	114	21.8
Ziekte	61	16.8	19	11.9	80	15.3
Verslaving	25	6.9	8	5.0	33	6.3
Overlijden	67	18.5	18	11.3	85	16.3

14. Stress over mezelf krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Uiterlijk	372	68.9	61	47.7	433	64.8
Gewicht	278	51.5	37	28.9	315	47.2
Kleding	73	13.5	25	19.5	98	14.7
Mijn capaciteiten (wat ik kan)	115	21.3	34	26.6	149	22.3
Hoe ik ben (stil,druk,..)	200	37.0	54	42.2	254	38.0
Te weinig zelfvertrouwen,onzekerheid	382	70.7	64	50.0	446	66.8

15. Stress over mijn vrije tijd krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Teveel dingen te doen hebben	58	59.2	67	51.5	125	54.8
Te weinig te doen/verveling	11	11.2	23	17.7	34	14.9
Goede resultaten moeten halen in mijn sport/hobby	30	30.6	38	29.2	68	29.8
Goede resultaten willen halen in mijn sport/hobby	50	51.0	75	57.7	125	54.8
(Cyber)pesten	4	4.1	1	0.8	5	2.2
Aanwezigheid op sociale media	7	7.1	9	6.9	16	7.0

16. Stress over de wereld rondom mij krijg ik vooral door:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Werelproblemen (armoede,..)	115	58.7	46	36.8	161	50.2
Terrorisme	86	43.9	36	28.8	122	38.0
Dood	61	31.1	33	26.4	94	29.3
Geweld	53	27.0	19	15.2	72	22.4
Geldzaken	29	14.8	36	28.8	65	20.2
Toekomst	110	56.1	77	61.6	187	58.3

17a. Mijn stress negeren.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	601	39.1	244	31.2	845	36.4
Dat doe ik wel eens	938	60.9	537	68.8	1475	63.6

17b. Sporten,bewegen.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	708	46.0	227	29.1	935	40.3
Dat doe ik wel eens	831	54.0	554	70.9	1385	59.7

17c. Muziek luisteren.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	137	8.9	118	15.1	255	11.0
Dat doe ik wel eens	1402	91.1	663	84.9	2065	89.0

17d. Tv kijken/computer.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	270	17.5	134	17.2	404	17.4
Dat doe ik wel eens	1269	82.5	647	82.8	1916	82.6

17e. Geneesmiddelen nemen.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	1264	82.1	719	92.1	1983	85.5
Dat doe ik wel eens	275	17.9	62	7.9	337	14.5

17f. Roken.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	1319	85.7	654	83.7	1973	85.0
Dat doe ik wel eens	220	14.3	127	16.3	347	15.0

17g. Alcohol drinken.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	1188	77.2	605	77.5	1793	77.3
Dat doe ik wel eens	351	22.8	176	22.5	527	22.7

17h. Mijn hobby doen of iets waar ik me goed bij voel.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	325	21.1	99	12.7	424	18.3
Dat doe ik wel eens	1214	78.9	682	87.3	1896	81.7

17i. Gaan shoppen.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	701	45.5	655	83.9	1356	58.4
Dat doe ik wel eens	838	54.5	126	16.1	964	41.6

17j. Eten.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	370	24.0	288	36.9	658	28.4
Dat doe ik wel eens	1169	76.0	493	63.1	1662	71.6

17k. Met mensen praten waar ik me goed bij voel.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	407	26.4	334	42.8	741	31.9
Dat doe ik wel eens	1132	73.6	447	57.2	1579	68.1

17l. Praten met dokter of psycholoog	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	1338	86.9	738	94.5	2076	89.5
Dat doe ik wel eens	201	13.1	43	5.5	244	10.5

17m. Yoga of andere ontspanningsoefeningen	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	1384	89.9	729	93.3	2113	91.1
Dat doe ik wel eens	155	10.1	52	6.7	207	8.9

17n. Een bad of douche nemen.	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	377	24.5	322	41.2	699	30.1
Dat doe ik wel eens	1162	75.5	459	58.8	1621	69.9

17o. Als je iets doet om je stress te verminderen, helpt dat dan?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Heel goed: de stress is opgelost	25	1.6	62	7.9	87	3.7
Goed: ik voel me dan beter	350	22.7	322	41.2	672	28.9
Een beetje: het helpt even	948	61.6	337	43.1	1285	55.3
Niet: de stress blijft	212	13.8	50	6.4	262	11.3
Ik doe niets tegen de stress	5	0.3	11	1.4	16	0.7

18a. Op school meer leren over stress en wat je eraan kan doen	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	326	21.2	265	33.9	591	25.5
neutraal	749	48.6	369	47.2	1118	48.1
goed idee	465	30.2	148	18.9	613	26.4

18b. Op sociale media meer leren over stress en wat je eraan kan doen	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	556	36.1	382	48.8	938	40.4
neutraal	753	48.9	310	39.6	1063	45.8
goed idee	231	15.0	90	11.5	321	13.8

18c. Dat ze op radio, tv,.. meer praten over stress	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	490	31.8	344	44.0	834	35.9
neutraal	733	47.6	322	41.2	1055	45.4
goed idee	317	20.6	116	14.8	433	18.6

18d. Een website of app over stress	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	456	29.6	336	43.0	792	34.1
neutraal	607	39.4	296	37.9	903	38.9
goed idee	477	31.0	150	19.2	627	27.0

18e. Zelf meer praten met anderen over stress	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	322	20.9	265	33.9	587	25.3
neutraal	588	38.2	289	37.0	877	37.8
goed idee	630	40.9	228	29.2	858	37.0

18f. Een rustig plekje voor mezelf hebben	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	106	6.9	128	16.4	234	10.1
neutraal	330	21.4	222	28.4	552	23.8
goed idee	1104	71.7	432	55.2	1536	66.1

18g. Meer bewegen of sporten	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	250	16.2	112	14.3	362	15.6
neutraal	594	38.6	223	28.5	817	35.2
goed idee	696	45.2	447	57.2	1143	49.2

18h. Leren nee zeggen als het teveel of te druk wordt	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	155	10.1	125	16.0	280	12.1
neutraal	389	25.3	251	32.1	640	27.6
goed idee	996	64.7	406	51.9	1402	60.4

19. Zocht jij zelf al eens informatie op over stress?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	1	0.1	.	.	1	0.0
ja	399	25.9	60	7.7	459	19.8
nee	985	64.0	663	84.8	1648	71.0
nee, maar ik ga dit in de toekomst wel doen	155	10.1	59	7.5	214	9.2

19b. Komt het door het invullen van deze enquête dat je nu meer wil weten over stress?	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	1	0.6	.	.	1	0.5
ja	126	80.8	32	54.2	158	73.5
nee	29	18.6	27	45.8	56	26.0

21. Ik ben geboren in:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
2002	175	11.4	132	16.9	307	13.2
2001	266	17.3	133	17.0	399	17.2
2000	318	20.6	194	24.8	512	22.0
1999	327	21.2	161	20.6	488	21.0
1998	216	14.0	88	11.3	304	13.1
1997	126	8.2	39	5.0	165	7.1
1996	112	7.3	35	4.5	147	6.3

22. Ik zit in het:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	34	2.2	11	1.4	45	1.9
3de jaar	286	18.6	207	26.5	493	21.2
4de jaar	269	17.5	176	22.5	445	19.2
5de jaar	365	23.7	211	27.0	576	24.8
6de jaar	391	25.4	139	17.8	530	22.8
7de jaar	195	12.7	38	4.9	233	10.0

23. Mijn studierichting:	Meisje		Jongen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	34	2.2	11	1.4	45	1.9
ASO	583	37.9	141	18.0	724	31.2
KSO	18	1.2	6	0.8	24	1.0
TSO	472	30.6	383	49.0	855	36.8
BSO	433	28.1	241	30.8	674	29.0

Volgens schooltype

1. Hoe voel jij je als je stress hebt?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Moe	210	29.0	225	26.3	186	27.6	621	27.6
Boos	124	17.1	194	22.7	216	32.0	534	23.7
Prikkelbaar	444	61.3	449	52.5	340	50.4	1233	54.7
Triest	109	15.1	117	13.7	85	12.6	311	13.8
Paniekerig	408	56.4	400	46.8	253	37.5	1061	47.1
Onrustig	474	65.5	498	58.2	356	52.8	1328	58.9
Zenuwachtig	583	80.5	635	74.3	441	65.4	1659	73.6
Vergeetachtig	231	31.9	265	31.0	219	32.5	715	31.7
Angstig	283	39.1	250	29.2	149	22.1	682	30.3
Geen van alle	7	1.0	26	3.0	27	4.0	60	2.7

2. Wat doe jij als je stress hebt?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Anders gaan praten	329	45.4	351	41.1	270	40.1	950	42.2
Slecht slapen	396	54.7	405	47.4	320	47.5	1121	49.8
Niet kunnen stilzitten	249	34.4	324	37.9	232	34.4	805	35.7
Veel eten	203	28.0	181	21.2	130	19.3	514	22.8
Weinig eten	178	24.6	170	19.9	174	25.8	522	23.2
Piekeren	358	49.4	317	37.1	221	32.8	896	39.8
Huilen	222	30.7	161	18.8	94	13.9	477	21.2
Mij moeilijk kunnen concentreren	364	50.3	421	49.2	342	50.7	1127	50.0
Agressief reageren op anderen	232	32.0	263	30.8	259	38.4	754	33.5
Geen van alle	21	2.9	53	6.2	39	5.8	113	5.0

3. Van welke klachten heb jij last als je stress hebt?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Hoofdpijn	232	32.0	266	31.1	277	41.1	775	34.4
Buikpijn	277	38.3	317	37.1	252	37.4	846	37.5
Rug- of nekklachten	150	20.7	142	16.6	107	15.9	399	17.7
Spierpain	54	7.5	65	7.6	62	9.2	181	8.0
Misselijkheid of duizeligheid	178	24.6	214	25.0	161	23.9	553	24.5
Hyperventileren	88	12.2	82	9.6	58	8.6	228	10.1
Zweten of trillen	361	49.9	366	42.8	232	34.4	959	42.6
Hartkloppingen	254	35.1	280	32.7	256	38.0	790	35.1
Droge mond	126	17.4	135	15.8	97	14.4	358	15.9
Geen van alle	84	11.6	139	16.3	88	13.1	311	13.8

4. Hoe vaak heb je stress over school?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	182	25.1	158	18.5	89	13.2	429	19.0
Vaak	210	29.0	200	23.4	141	20.9	551	24.5
Af en toe	243	33.6	332	38.8	276	40.9	851	37.8
Bijna nooit	89	12.3	165	19.3	168	24.9	422	18.7

4a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	11	1.7	21	3.0	29	5.7	61	3.3
Een beetje	239	37.6	325	47.1	274	54.2	838	45.8
Veel	283	44.6	238	34.5	154	30.4	675	36.9
Erg veel	102	16.1	106	15.4	49	9.7	257	14.0

5. Hoe vaak heb je stress over vrienden en relaties?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	53	7.3	60	7.0	60	8.9	173	7.7
Vaak	133	18.4	139	16.3	153	22.7	425	18.9
Af en toe	283	39.1	306	35.8	230	34.1	819	36.4
Bijna nooit	255	35.2	350	40.9	231	34.3	836	37.1

5a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	23	4.9	28	5.5	21	4.7	72	5.1
Een beetje	210	44.8	212	42.0	212	47.9	634	44.7
Veel	165	35.2	170	33.7	126	28.4	461	32.5
Erg veel	71	15.1	95	18.8	84	19.0	250	17.6

6. Hoe vaak heb je stress over je familie?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	52	7.2	72	8.4	69	10.2	193	8.6
Vaak	93	12.8	138	16.1	131	19.4	362	16.1
Af en toe	244	33.7	254	29.7	205	30.4	703	31.2
Bijna nooit	335	46.3	391	45.7	269	39.9	995	44.2

6a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	20	5.1	41	8.8	26	6.4	87	6.9
Een beetje	168	43.2	185	39.9	181	44.7	534	42.4
Veel	122	31.4	142	30.6	115	28.4	379	30.1
Erg veel	79	20.3	96	20.7	83	20.5	258	20.5

7. Hoe vaak heb je stress over je vrije tijd?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	14	1.9	18	2.1	21	3.1	53	2.4
Vaak	80	11.0	95	11.1	65	9.6	240	10.7
Af en toe	257	35.5	266	31.1	177	26.3	700	31.1
Bijna nooit	373	51.5	476	55.7	411	61.0	1260	55.9

7a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	48	13.7	64	16.9	54	20.5	166	16.7
Een beetje	214	61.0	218	57.5	149	56.7	581	58.5
Veel	72	20.5	72	19.0	43	16.3	187	18.8
Erg veel	17	4.8	25	6.6	17	6.5	59	5.9

8. Hoe vaak heb je stress over jezelf?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	149	20.6	156	18.2	114	16.9	419	18.6
Vaak	170	23.5	149	17.4	149	22.1	468	20.8
Af en toe	246	34.0	279	32.6	225	33.4	750	33.3
Bijna nooit	159	22.0	271	31.7	186	27.6	616	27.3

8a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	36	6.4	53	9.1	55	11.3	144	8.8
Een beetje	253	44.8	259	44.3	213	43.6	725	44.3
Veel	163	28.8	140	24.0	127	26.0	430	26.3
Erg veel	113	20.0	132	22.6	93	19.1	338	20.6

9. Hoe vaak heb je stress over de wereld rond jou?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	38	5.2	33	3.9	30	4.5	101	4.5
Vaak	101	14.0	127	14.9	103	15.3	331	14.7
Af en toe	307	42.4	331	38.7	303	45.0	941	41.8
Bijna nooit	278	38.4	364	42.6	238	35.3	880	39.1

9a. dan heb ik daar ... last van	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	81	18.2	96	19.6	69	15.8	246	17.9
Een beetje	238	53.4	266	54.2	263	60.3	767	55.9
Veel	99	22.2	98	20.0	73	16.7	270	19.7
Erg veel	28	6.3	31	6.3	31	7.1	90	6.6

10. Welke 2 domeinen geven jou stress waarvan je het meest last hebt?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
School	562	77.6	581	68.0	368	54.6	1511	67.1
Vrienden en relaties	226	31.2	256	29.9	241	35.8	723	32.1
Familie	130	18.0	187	21.9	190	28.2	507	22.5
Vrije tijd	69	9.5	100	11.7	56	8.3	225	10.0
Mijzelf	222	30.7	253	29.6	170	25.2	645	28.6
Wereld rondom mij	85	11.7	105	12.3	120	17.8	310	13.8
Ik heb nergens last van	9	1.2	33	3.9	42	6.2	84	3.7

11. Stress op school krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Goede resultaten willen halen	363	64.6	320	55.1	188	51.1	871	57.6
Goede resultaten moeten halen	178	31.7	179	30.8	107	29.1	464	30.7
Faalangst	271	48.2	266	45.8	137	37.2	674	44.6
Te veel schoolwerk	415	73.8	363	62.5	147	39.9	925	61.2
Een leerkracht of de leerkrachten	72	12.8	97	16.7	80	21.7	249	16.5
Pesten op school	20	3.6	15	2.6	36	9.8	71	4.7
Leerproblemen	50	8.9	88	15.1	61	16.6	199	13.2
Studiekeuze	74	13.2	47	8.1	34	9.2	155	10.3

12. Stress over vrienden en relaties krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Ruzie met vrienden	98	43.4	111	43.4	139	57.7	348	48.1
Niet mezelf kunnen zijn	48	21.2	53	20.7	53	22.0	154	21.3
Erbij willen horen	67	29.6	51	19.9	25	10.4	143	19.8
Groepsdruk (geen nee durven zeggen)	27	11.9	23	9.0	32	13.3	82	11.3
Ben ik wel leuk genoeg?	112	49.6	97	37.9	66	27.4	275	38.0
Geen vrienden	29	12.8	18	7.0	13	5.4	60	8.3
Liefdesperikelen	110	48.7	138	53.9	121	50.2	369	51.0

13. Stress over familie krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Scheiding	35	26.9	49	26.2	39	20.5	123	24.3
Nieuw samengesteld gezin	25	19.2	27	14.4	22	11.6	74	14.6
Mijn ouders	73	56.2	100	53.5	90	47.4	263	51.9
Broer/zus/andere familieleden	41	31.5	62	33.2	80	42.1	183	36.1
Regels/afspraken thuis	35	26.9	39	20.9	28	14.7	102	20.1
Geldproblemen	23	17.7	31	16.6	55	28.9	109	21.5
Ziekte	17	13.1	30	16.0	31	16.3	78	15.4
Verslaving	7	5.4	16	8.6	10	5.3	33	6.5
Overlijden	20	15.4	27	14.4	37	19.5	84	16.6

14. Stress over mezelf krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Uiterlijk	148	66.7	162	64.0	109	64.1	419	65.0
Gewicht	101	45.5	118	46.6	88	51.8	307	47.6
Kleding	30	13.5	36	14.2	29	17.1	95	14.7
Mijn capaciteiten (wat ik kan)	56	25.2	58	22.9	26	15.3	140	21.7
Hoe ik ben (stil,druk,..)	90	40.5	92	36.4	60	35.3	242	37.5
Te weinig zelfvertrouwen,onzekerheid	156	70.3	165	65.2	110	64.7	431	66.8

15. Stress over mijn vrije tijd krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Teveel dingen te doen hebben	42	60.9	49	49.0	32	57.1	123	54.7
Te weinig te doen/verveling	6	8.7	12	12.0	15	26.8	33	14.7
Goede resultaten moeten halen in mijn sport/hobby	26	37.7	30	30.0	12	21.4	68	30.2
Goede resultaten willen halen in mijn sport/hobby	40	58.0	63	63.0	21	37.5	124	55.1
(Cyber)pesten	1	1.4	3	3.0	1	1.8	5	2.2
Aanwezigheid op sociale media	3	4.3	9	9.0	4	7.1	16	7.1

16. Stress over de wereld rondom mij krijg ik vooral door:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Werelproblemen (armoede,..)	54	63.5	51	48.6	50	41.7	155	50.0
Terrorisme	36	42.4	41	39.0	42	35.0	119	38.4
Dood	19	22.4	33	31.4	40	33.3	92	29.7
Geweld	20	23.5	21	20.0	27	22.5	68	21.9
Geldzaken	12	14.1	20	19.0	28	23.3	60	19.4
Toekomst	56	65.9	56	53.3	69	57.5	181	58.4

17a. Mijn stress negeren.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	242	33.5	313	36.7	269	39.9	824	36.6
Dat doe ik wel eens	481	66.5	541	63.3	405	60.1	1427	63.4

17b. Sporten,bewegen.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	246	34.0	326	38.2	334	49.6	906	40.2
Dat doe ik wel eens	477	66.0	528	61.8	340	50.4	1345	59.8

17c. Muziek luisteren.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	76	10.5	109	12.8	65	9.6	250	11.1
Dat doe ik wel eens	647	89.5	745	87.2	609	90.4	2001	88.9

17d. Tv kijken/computer.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	125	17.3	147	17.2	123	18.2	395	17.5
Dat doe ik wel eens	598	82.7	707	82.8	551	81.8	1856	82.5

17e. Geneesmiddelen nemen.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	621	85.9	729	85.4	575	85.3	1925	85.5
Dat doe ik wel eens	102	14.1	125	14.6	99	14.7	326	14.5

17f. Roken.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	669	92.5	739	86.5	513	76.1	1921	85.3
Dat doe ik wel eens	54	7.5	115	13.5	161	23.9	330	14.7

17g. Alcohol drinken.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	576	79.7	662	77.5	512	76.0	1750	77.7
Dat doe ik wel eens	147	20.3	192	22.5	162	24.0	501	22.3

17h. Mijn hobby doen of iets waar ik me goed bij voel.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	91	12.6	142	16.6	177	26.3	410	18.2
Dat doe ik wel eens	632	87.4	712	83.4	497	73.7	1841	81.8

17i. Gaan shoppen.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	421	58.2	561	65.7	332	49.3	1314	58.4
Dat doe ik wel eens	302	41.8	293	34.3	342	50.7	937	41.6

17j. Eten.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	176	24.3	247	28.9	210	31.2	633	28.1
Dat doe ik wel eens	547	75.7	607	71.1	464	68.8	1618	71.9

17k. Met mensen praten waar ik me goed bij voel.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	198	27.4	323	37.8	201	29.8	722	32.1
Dat doe ik wel eens	525	72.6	531	62.2	473	70.2	1529	67.9

17l. Praten met dokter of psycholoog	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	648	89.6	773	90.5	595	88.3	2016	89.6
Dat doe ik wel eens	75	10.4	81	9.5	79	11.7	235	10.4

17m. Yoga of andere ontspanningsoefeningen	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	633	87.6	799	93.6	625	92.7	2057	91.4
Dat doe ik wel eens	90	12.4	55	6.4	49	7.3	194	8.6

17n. Een bad of douche nemen.	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	198	27.4	303	35.5	179	26.6	680	30.2
Dat doe ik wel eens	525	72.6	551	64.5	495	73.4	1571	69.8

17o. Als je iets doet om je stress te verminderen, helpt dat dan?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Heel goed: de stress is opgelost	12	1.7	32	3.7	42	6.2	86	3.8
Goed: ik voel me dan beter	183	25.3	263	30.8	211	31.3	657	29.2
Een beetje: het helpt even	448	61.9	466	54.5	330	49.0	1244	55.2
Niet: de stress blijft	81	11.2	89	10.4	81	12.0	251	11.1
Ik doe niets tegen de stress	.	.	5	0.6	10	1.5	15	0.7

18a. Op school meer leren over stress en wat je eraan kan doen	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	142	19.6	213	24.9	221	32.8	576	25.6
neutraal	325	44.9	431	50.4	324	48.1	1080	47.9
goed idee	257	35.5	211	24.7	129	19.1	597	26.5

18b. Op sociale media meer leren over stress en wat je eraan kan doen	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	261	36.0	373	43.6	279	41.4	913	40.5
neutraal	352	48.6	370	43.3	308	45.7	1030	45.7
goed idee	111	15.3	112	13.1	87	12.9	310	13.8

18c. Dat ze op radio, tv,.. meer praten over stress	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	209	28.9	314	36.7	288	42.7	811	36.0
neutraal	348	48.1	385	45.0	295	43.8	1028	45.6
goed idee	167	23.1	156	18.2	91	13.5	414	18.4

18d. Een website of app over stress	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	188	26.0	309	36.1	276	40.9	773	34.3
neutraal	278	38.4	333	38.9	264	39.2	875	38.8
goed idee	258	35.6	213	24.9	134	19.9	605	26.9

18e. Zelf meer praten met anderen over stress	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	149	20.6	234	27.4	192	28.5	575	25.5
neutraal	271	37.4	325	38.0	264	39.2	860	38.2
goed idee	304	42.0	296	34.6	218	32.3	818	36.3

18f. Een rustig plekje voor mezelf hebben	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	55	7.6	88	10.3	87	12.9	230	10.2
neutraal	174	24.0	211	24.7	156	23.1	541	24.0
goed idee	495	68.4	556	65.0	431	63.9	1482	65.8

18g. Meer bewegen of sporten	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	71	9.8	116	13.6	172	25.5	359	15.9
neutraal	256	35.4	306	35.8	233	34.6	795	35.3
goed idee	397	54.8	433	50.6	269	39.9	1099	48.8

18h. Leren nee zeggen als het teveel of te druk wordt	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	63	8.7	99	11.6	115	17.1	277	12.3
neutraal	184	25.4	238	27.8	203	30.1	625	27.7
goed idee	477	65.9	518	60.6	356	52.8	1351	60.0

19. Zocht jij zelf al eens informatie op over stress?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	.	.	1	0.1	.	.	1	0.0
ja	191	26.4	145	17.0	94	13.9	430	19.1
nee	454	62.7	637	74.5	519	77.0	1610	71.5
nee, maar ik ga dit in de toekomst wel doen	79	10.9	72	8.4	61	9.1	212	9.4

19b. Komt het door het invullen van deze enquête dat je nu meer wil weten over stress?	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	1	1.3	1	0.5
ja	63	79.7	54	74.0	40	65.6	157	73.7
nee	15	19.0	19	26.0	21	34.4	55	25.8

20. Geslacht:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Meisje	583	80.5	472	55.2	433	64.2	1488	66.0
Jongen	141	19.5	383	44.8	241	35.8	765	34.0

21. Ik ben geboren in:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
2002	137	18.9	123	14.4	46	6.8	306	13.6
2001	131	18.1	144	16.8	122	18.1	397	17.6
2000	178	24.6	197	23.0	129	19.1	504	22.4
1999	154	21.3	181	21.2	144	21.4	479	21.3
1998	66	9.1	106	12.4	120	17.8	292	13.0
1997	38	5.2	47	5.5	62	9.2	147	6.5
1996	20	2.8	57	6.7	51	7.6	128	5.7

22. Ik zit in het:	ASO		TSO		BSO		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
3de jaar	155	21.4	179	20.9	157	23.3	491	21.8
4de jaar	131	18.1	175	20.5	135	20.0	441	19.6
5de jaar	188	26.0	235	27.5	146	21.7	569	25.3
6de jaar	205	28.3	181	21.2	140	20.8	526	23.3
7de jaar	45	6.2	85	9.9	96	14.2	226	10.0

Volgens leeftijdsgroep

1. Hoe voel jij je als je stress hebt?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Moe	154	21.8	292	29.2	199	32.3	645	27.8
Boos	148	21.0	232	23.2	166	26.9	546	23.5
Prikkelbaar	315	44.6	572	57.2	399	64.8	1286	55.4
Triest	75	10.6	138	13.8	116	18.8	329	14.2
Paniekerig	349	49.4	453	45.3	295	47.9	1097	47.2
Onrustig	397	56.2	589	58.9	395	64.1	1381	59.5
Zenuwachtig	532	75.4	738	73.8	426	69.2	1696	73.0
Vergeetachtig	231	32.7	306	30.6	210	34.1	747	32.2
Angstig	202	28.6	302	30.2	197	32.0	701	30.2
Geen van alle	21	3.0	27	2.7	12	1.9	60	2.6

2. Wat doe jij als je stress hebt?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Anders gaan praten	298	42.2	413	41.3	263	42.7	974	41.9
Slecht slapen	313	44.3	490	49.0	360	58.4	1163	50.1
Niet kunnen stilzitten	281	39.8	339	33.9	203	33.0	823	35.4
Veel eten	146	20.7	236	23.6	150	24.4	532	22.9
Weinig eten	148	21.0	213	21.3	178	28.9	539	23.2
Piekeren	250	35.4	385	38.5	296	48.1	931	40.1
Huilen	104	14.7	223	22.3	176	28.6	503	21.7
Mij moeilijk kunnen concentreren	359	50.8	481	48.1	327	53.1	1167	50.3
Agressief reageren op anderen	205	29.0	340	34.0	235	38.1	780	33.6
Geen van alle	45	6.4	50	5.0	19	3.1	114	4.9

3. Van welke klachten heb jij last als je stress hebt?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Hoofdpijn	198	28.0	335	33.5	263	42.7	796	34.3
Buikpijn	273	38.7	364	36.4	227	36.9	864	37.2
Rug- of nekklachten	90	12.7	176	17.6	156	25.3	422	18.2
Spierpijn	53	7.5	62	6.2	72	11.7	187	8.1
Misselijkheid of duizeligheid	157	22.2	242	24.2	172	27.9	571	24.6
Hyperventileren	50	7.1	105	10.5	80	13.0	235	10.1
Zweten of trillen	294	41.6	440	44.0	252	40.9	986	42.5
Hartkloppingen	234	33.1	338	33.8	239	38.8	811	34.9
Droge mond	122	17.3	155	15.5	92	14.9	369	15.9
Geen van alle	121	17.1	138	13.8	63	10.2	322	13.9

4. Hoe vaak heb je stress over school?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	121	17.1	209	20.9	114	18.5	444	19.1
Vaak	131	18.6	261	26.1	184	29.9	576	24.8
Af en toe	296	41.9	353	35.3	224	36.4	873	37.6
Bijna nooit	158	22.4	177	17.7	94	15.3	429	18.5

4a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	23	4.2	29	3.5	10	1.9	62	3.3
Een beetje	271	49.5	364	44.2	229	43.9	864	45.6
Veel	190	34.7	315	38.3	199	38.1	704	37.2
Erg veel	64	11.7	115	14.0	84	16.1	263	13.9

5. Hoe vaak heb je stress over vrienden en relaties?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	59	8.4	75	7.5	42	6.8	176	7.6
Vaak	122	17.3	190	19.0	125	20.3	437	18.8
Af en toe	244	34.6	365	36.5	236	38.3	845	36.4
Bijna nooit	281	39.8	370	37.0	213	34.6	864	37.2

5a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	27	6.4	32	5.1	15	3.7	74	5.1
Een beetje	188	44.2	286	45.4	178	44.2	652	44.7
Veel	130	30.6	207	32.9	138	34.2	475	32.6
Erg veel	80	18.8	105	16.7	72	17.9	257	17.6

6. Hoe vaak heb je stress over je familie?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	63	8.9	89	8.9	51	8.3	203	8.7
Vaak	100	14.2	160	16.0	108	17.5	368	15.8
Af en toe	203	28.8	308	30.8	217	35.2	728	31.4
Bijna nooit	340	48.2	443	44.3	240	39.0	1023	44.1

6a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	29	7.9	34	6.1	24	6.4	87	6.7
Een beetje	151	41.3	241	43.3	161	42.8	553	42.6
Veel	112	30.6	160	28.7	119	31.6	391	30.1
Erg veel	74	20.2	122	21.9	72	19.1	268	20.6

7. Hoe vaak heb je stress over je vrije tijd?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	16	2.3	24	2.4	15	2.4	55	2.4
Vaak	68	9.6	120	12.0	60	9.7	248	10.7
Af en toe	241	34.1	320	32.0	157	25.5	718	30.9
Bijna nooit	381	54.0	536	53.6	384	62.3	1301	56.0

7a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	45	13.8	87	18.8	39	16.8	171	16.7
Een beetje	208	64.0	258	55.6	130	56.0	596	58.4
Veel	56	17.2	91	19.6	47	20.3	194	19.0
Erg veel	16	4.9	28	6.0	16	6.9	60	5.9

8. Hoe vaak heb je stress over jezelf?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	124	17.6	192	19.2	113	18.3	429	18.5
Vaak	150	21.2	201	20.1	134	21.8	485	20.9
Af en toe	223	31.6	336	33.6	215	34.9	774	33.3
Bijna nooit	209	29.6	271	27.1	154	25.0	634	27.3

8a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	45	9.1	71	9.7	34	7.4	150	8.9
Een beetje	217	43.7	305	41.8	227	49.1	749	44.4
Veel	130	26.2	203	27.8	109	23.6	442	26.2
Erg veel	105	21.1	150	20.6	92	19.9	347	20.6

9. Hoe vaak heb je stress over de wereld rond jou?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Bijna elke dag	30	4.2	41	4.1	34	5.5	105	4.5
Vaak	96	13.6	140	14.0	106	17.2	342	14.7
Af en toe	282	39.9	414	41.4	276	44.8	972	41.9
Bijna nooit	298	42.2	405	40.5	200	32.5	903	38.9

9a. dan heb ik daar ... last van	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Geen	82	20.1	101	17.0	69	16.6	252	17.8
Een beetje	227	55.6	341	57.3	227	54.6	795	56.0
Veel	68	16.7	120	20.2	92	22.1	280	19.7
Erg veel	31	7.6	33	5.5	28	6.7	92	6.5

10. Welke 2 domeinen geven jou stress waarvan je het meest last hebt?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
School	450	63.7	696	69.6	420	68.2	1566	67.4
Vrienden en relaties	220	31.2	319	31.9	203	33.0	742	32.0
Familie	153	21.7	218	21.8	151	24.5	522	22.5
Vrije tijd	79	11.2	105	10.5	44	7.1	228	9.8
Mijzelf	209	29.6	281	28.1	178	28.9	668	28.8
Wereld rondom mij	93	13.2	127	12.7	101	16.4	321	13.8
Ik heb nergens last van	30	4.2	34	3.4	20	3.2	84	3.6

11. Stress op school krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Goede resultaten willen halen	281	62.4	386	55.5	234	55.7	901	57.5
Goede resultaten moeten halen	143	31.8	223	32.0	118	28.1	484	30.9
Faalangst	191	42.4	301	43.2	206	49.0	698	44.6
Te veel schoolwerk	244	54.2	441	63.4	276	65.7	961	61.4
Een leerkracht of de leerkrachten	69	15.3	134	19.3	52	12.4	255	16.3
Pesten op school	28	6.2	28	4.0	15	3.6	71	4.5
Leerproblemen	64	14.2	84	12.1	58	13.8	206	13.2
Studiekeuze	27	6.0	83	11.9	53	12.6	163	10.4

12. Stress over vrienden en relaties krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Ruzie met vrienden	112	50.9	145	45.5	96	47.3	353	47.6
Niet mezelf kunnen zijn	51	23.2	66	20.7	41	20.2	158	21.3
Erbij willen horen	52	23.6	53	16.6	44	21.7	149	20.1
Groepsdruk (geen nee durven zeggen)	34	15.5	27	8.5	24	11.8	85	11.5
Ben ik wel leuk genoeg?	91	41.4	120	37.6	72	35.5	283	38.1
Geen vrienden	17	7.7	28	8.8	17	8.4	62	8.4
Liefdesperikelen	102	46.4	166	52.0	110	54.2	378	50.9

13. Stress over familie krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Scheiding	41	26.8	55	25.2	31	20.5	127	24.3
Nieuw samengesteld gezin	28	18.3	34	15.6	15	9.9	77	14.8
Mijn ouders	75	49.0	122	56.0	76	50.3	273	52.3
Broer/zus/andere familieleden	62	40.5	65	29.8	59	39.1	186	35.6
Regels/afspraken thuis	27	17.6	48	22.0	32	21.2	107	20.5
Geldproblemen	25	16.3	52	23.9	37	24.5	114	21.8
Ziekte	23	15.0	31	14.2	26	17.2	80	15.3
Verslaving	10	6.5	14	6.4	9	6.0	33	6.3
Overlijden	32	20.9	31	14.2	22	14.6	85	16.3

14. Stress over mezelf krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Uiterlijk	146	69.9	186	66.2	101	56.7	433	64.8
Gewicht	107	51.2	124	44.1	84	47.2	315	47.2
Kleding	45	21.5	32	11.4	21	11.8	98	14.7
Mijn capaciteiten (wat ik kan)	37	17.7	58	20.6	54	30.3	149	22.3
Hoe ik ben (stil,druk,..)	64	30.6	120	42.7	70	39.3	254	38.0
Te weinig zelfvertrouwen,onzekerheid	135	64.6	183	65.1	128	71.9	446	66.8

15. Stress over mijn vrije tijd krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Teveel dingen te doen hebben	33	41.8	58	55.2	34	77.3	125	54.8
Te weinig te doen/verveling	17	21.5	10	9.5	7	15.9	34	14.9
Goede resultaten moeten halen in mijn sport/hobby	20	25.3	40	38.1	8	18.2	68	29.8
Goede resultaten willen halen in mijn sport/hobby	49	62.0	54	51.4	22	50.0	125	54.8
(Cyber)pesten	1	1.3	2	1.9	2	4.5	5	2.2
Aanwezigheid op sociale media	7	8.9	7	6.7	2	4.5	16	7.0

16. Stress over de wereld rondom mij krijg ik vooral door:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Wereldproblemen (armoede,..)	39	41.9	65	51.2	57	56.4	161	50.2
Terrorisme	46	49.5	43	33.9	33	32.7	122	38.0
Dood	34	36.6	39	30.7	21	20.8	94	29.3
Geweld	22	23.7	31	24.4	19	18.8	72	22.4
Geldzaken	11	11.8	24	18.9	30	29.7	65	20.2
Toekomst	48	51.6	77	60.6	62	61.4	187	58.3

17a. Mijn stress negeren.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	255	36.1	378	37.9	212	34.4	845	36.4
Dat doe ik wel eens	451	63.9	620	62.1	404	65.6	1475	63.6

17b. Sporten,bewegen.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	272	38.5	374	37.5	289	46.9	935	40.3
Dat doe ik wel eens	434	61.5	624	62.5	327	53.1	1385	59.7

17c. Muziek luisteren.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	87	12.3	105	10.5	63	10.2	255	11.0
Dat doe ik wel eens	619	87.7	893	89.5	553	89.8	2065	89.0

17d. Tv kijken/computer.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	121	17.1	172	17.2	111	18.0	404	17.4
Dat doe ik wel eens	585	82.9	826	82.8	505	82.0	1916	82.6

17e. Geneesmiddelen nemen.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	624	88.4	849	85.1	510	82.8	1983	85.5
Dat doe ik wel eens	82	11.6	149	14.9	106	17.2	337	14.5

17f. Roken.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	649	91.9	841	84.3	483	78.4	1973	85.0
Dat doe ik wel eens	57	8.1	157	15.7	133	21.6	347	15.0

17g. Alcohol drinken.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	622	88.1	743	74.4	428	69.5	1793	77.3
Dat doe ik wel eens	84	11.9	255	25.6	188	30.5	527	22.7

17h. Mijn hobby doen of iets waar ik me goed bij voel.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	104	14.7	179	17.9	141	22.9	424	18.3
Dat doe ik wel eens	602	85.3	819	82.1	475	77.1	1896	81.7

17i. Gaan shoppen.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	456	64.6	582	58.3	318	51.6	1356	58.4
Dat doe ik wel eens	250	35.4	416	41.7	298	48.4	964	41.6

17j. Eten.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	210	29.7	280	28.1	168	27.3	658	28.4
Dat doe ik wel eens	496	70.3	718	71.9	448	72.7	1662	71.6

17k. Met mensen praten waar ik me goed bij voel.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	242	34.3	341	34.2	158	25.6	741	31.9
Dat doe ik wel eens	464	65.7	657	65.8	458	74.4	1579	68.1

17l. Praten met dokter of psycholoog	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	651	92.2	896	89.8	529	85.9	2076	89.5
Dat doe ik wel eens	55	7.8	102	10.2	87	14.1	244	10.5

17m. Yoga of andere ontspanningsoefeningen	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	646	91.5	910	91.2	557	90.4	2113	91.1
Dat doe ik wel eens	60	8.5	88	8.8	59	9.6	207	8.9

17n. Een bad of douche nemen.	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Dat doe ik nooit	232	32.9	302	30.3	165	26.8	699	30.1
Dat doe ik wel eens	474	67.1	696	69.7	451	73.2	1621	69.9

17o. Als je iets doet om je stress te verminderen, helpt dat dan?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Heel goed: de stress is opgelost	31	4.4	46	4.6	10	1.6	87	3.7
Goed: ik voel me dan beter	223	31.6	278	27.8	171	27.8	672	28.9
Een beetje: het helpt even	376	53.3	560	56.0	349	56.7	1285	55.3
Niet: de stress blijft	72	10.2	108	10.8	82	13.3	262	11.3
Ik doe niets tegen de stress	4	0.6	8	0.8	4	0.6	16	0.7

18a. Op school meer leren over stress en wat je eraan kan doen	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	195	27.6	262	26.2	134	21.8	591	25.5
neutraal	323	45.8	468	46.8	327	53.1	1118	48.1
goed idee	188	26.6	270	27.0	155	25.2	613	26.4

18b. Op sociale media meer leren over stress en wat je eraan kan doen	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	321	45.5	400	40.0	217	35.2	938	40.4
neutraal	300	42.5	466	46.6	297	48.2	1063	45.8
goed idee	85	12.0	134	13.4	102	16.6	321	13.8

18c. Dat ze op radio, tv,.. meer praten over stress	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	287	40.7	359	35.9	188	30.5	834	35.9
neutraal	308	43.6	461	46.1	286	46.4	1055	45.4
goed idee	111	15.7	180	18.0	142	23.1	433	18.6

18d. Een website of app over stress	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	261	37.0	350	35.0	181	29.4	792	34.1
neutraal	261	37.0	401	40.1	241	39.1	903	38.9
goed idee	184	26.1	249	24.9	194	31.5	627	27.0

18e. Zelf meer praten met anderen over stress	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	207	29.3	267	26.7	113	18.3	587	25.3
neutraal	280	39.7	376	37.6	221	35.9	877	37.8
goed idee	219	31.0	357	35.7	282	45.8	858	37.0

18f. Een rustig plekje voor mezelf hebben	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	74	10.5	91	9.1	69	11.2	234	10.1
neutraal	173	24.5	250	25.0	129	20.9	552	23.8
goed idee	459	65.0	659	65.9	418	67.9	1536	66.1

18g. Meer bewegen of sporten	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	123	17.4	135	13.5	104	16.9	362	15.6
neutraal	247	35.0	345	34.5	225	36.5	817	35.2
goed idee	336	47.6	520	52.0	287	46.6	1143	49.2

18h. Leren nee zeggen als het teveel of te druk wordt	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen goed idee	93	13.2	127	12.7	60	9.7	280	12.1
neutraal	224	31.7	265	26.5	151	24.5	640	27.6
goed idee	389	55.1	608	60.8	405	65.7	1402	60.4

19. Zocht jij zelf al eens informatie op over stress?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	1	0.1	1	0.0
ja	98	13.9	193	19.3	168	27.3	459	19.8
nee	531	75.2	727	72.7	390	63.3	1648	71.0
nee, maar ik ga dit in de toekomst wel doen	76	10.8	80	8.0	58	9.4	214	9.2

19b. Komt het door het invullen van deze enquête dat je nu meer wil weten over stress?	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	.	.	1	1.3	.	.	1	0.5
ja	60	77.9	55	68.8	43	74.1	158	73.5
nee	17	22.1	24	30.0	15	25.9	56	26.0

20. Geslacht:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Meisje	441	62.5	645	64.5	454	73.7	1540	66.3
Jongen	265	37.5	355	35.5	162	26.3	782	33.7

21. Ik ben geboren in:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
2002	307	43.5	307	13.2
2001	399	56.5	399	17.2
2000	.	.	512	51.2	.	.	512	22.0
1999	.	.	488	48.8	.	.	488	21.0
1998	304	49.4	304	13.1
1997	165	26.8	165	7.1
1996	147	23.9	147	6.3

22. Ik zit in het:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	.	.	3	0.3	42	6.8	45	1.9
3de jaar	442	62.6	45	4.5	6	1.0	493	21.2
4de jaar	260	36.8	176	17.6	9	1.5	445	19.2
5de jaar	3	0.4	501	50.1	72	11.7	576	24.8
6de jaar	1	0.1	269	26.9	260	42.2	530	22.8
7de jaar	.	.	6	0.6	227	36.9	233	10.0

23. Mijn studierichting:	14-15		16-17		18-20		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
geen antwoord	.	.	3	0.3	42	6.8	45	1.9
ASO	268	38.0	332	33.2	124	20.1	724	31.2
KSO	3	0.4	14	1.4	7	1.1	24	1.0
TSO	267	37.8	378	37.8	210	34.1	855	36.8
BSO	168	23.8	273	27.3	233	37.8	674	29.0



JOETZ vzw

Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

T 02 515 02 50

E info@joetz.be

W www.joetz.be

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Socialistische Mutualiteiten



Vlaamse
overheid



Socialistische
Mutualiteiten

