

**MDT-jongerenvragenlijst – module mentale gezondheid**

*volgt op T1 indien project deze module heeft gekozen*

*Informatie*

Tot slot volgt nog een aantal vragen over mentale gezondheid. Fijn als je deze vragen wilt invullen.

We zijn benieuwd hoe jij je voelt. Als je goed in je vel zit, kan je lekker jezelf zijn en kan je meestal zelf bepalen wanneer je wat doet. Zit je niet lekker in je vel, dan merk je dat aan je energie en kost alles meer moeite.

1. Geef een cijfer dat laat zien hoe tevreden je bent over hoe jouw leven nu is

- 1 – Helemaal niet tevreden
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 – Heel tevreden

2. Geef een cijfer dat beschrijft hoe tevreden je bent over jezelf

- 1 – Helemaal niet tevreden
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 – Heel tevreden

3. Deze vraag gaat over hoe je je in de afgelopen twee weken hebt gevoeld. In de afgelopen twee weken...

	altijd	vaak	meestal	soms	nooit	Weet ik niet
...voelde ik me vrolijk						
...voelde ik me ontspannen						
...voelde ik me vol energie						
...voelde ik me nuttig						
...voelde ik me verdrietig of angstig						
...voelde ik me zenuwachtig in een nieuwe situatie						
...voelde ik me eenzaam						

4. Deze vraag gaat over hoe je je in de afgelopen twee weken hebt gedragen. In hoeverre...

	altijd	vaak	meestal	soms	nooit	Weet ik niet	Niet van toepassing
...kan je zelf bepalen wat je doet en wanneer je dat doet							
...zeg je nee als je iets niet wil							
...vraag je om hulp als je iets minder goed kan							
...voelde ik me nuttig							
...weet je met wie je kan praten als je het moeilijk hebt							
...weet je waar je naartoe kan met hulpvragen							

5. Optioneel: Kun je vertellen hoe MDT heeft bijgedragen aan hoe jij je voelt?

*Bijvoorbeeld: "MDT heeft me geleerd om te gaan met..." of "door MDT weet ik naar wie ik toe kan gaan voor..."*

---

**Informatie:**

Bedankt, je bent aan het einde gekomen van deze vragenlijst.