

Noknok, het klopt in je hoofd!

Geestelijke gezondheid is voor iedereen belangrijk! Op www.fitinjehoofd.be kunnen volwassenen heel wat tips en informatie vinden om zichzelf te versterken. Om jongeren van 12 tot 16 jaar beter te kunnen bereiken ontwikkelde het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) met steun van de Vlaamse overheid, een nieuwe website op maat van deze leeftijdsgroep.

Op www.noknok.be vinden jongeren heel wat leuke opdrachten en informatie om komaf te maken met een dip. Door zelf aan de slag te gaan met de tips versterken jongeren hun veerkracht en welbevinden. Ze vinden er ook antwoorden op hun meest prangende vragen.

4 knaltips

Online krijgen jongeren aan de hand van vier knaltips een leidraad aangeboden om zelf aan de slag te gaan met hun veerkracht. Met de knaltip 'Ik (k) en mezelf' leren jongeren dat uniek zijn oké is en krijgen ze tools aangereikt om hun zelfvertrouwen op te krikken. De knaltip 'Mijn grenzen' helpt om op zoek te gaan naar nieuwe uitdagingen, maar ook leren neen zeggen komt uitgebreid aan bod. De derde knaltip 'Reken op anderen' geeft jongeren de moed om hulp te durven vragen, beroep te doen op vrienden en maakt ze ook wegwijs in alle mogelijke hulpbronnen. Ten slotte is er de knaltip 'Tijd voor mezelf' waarin jongeren diverse leuke ideeën meekrijgen om hun hoofd leeg te maken en te ontspannen.

Marcel, de doe-het-zelver

Naast deze knaltips is er op www.noknok.be ook een boeiende woordwolk terug te vinden. Hierin staan allerhande thema's die jongeren van 12-16 jaar bezig houden. Zo vinden ze rond vrienden maken, een fit hoofd hebben, pesten, bewegen, knopen doorhakken, omgaan met ouders en nog vele andere topics leuke opdrachten en informatie om zelf hun welbevinden te versterken. Om het geheel wat speelser te maken, worden de tips steeds verteld door grappige personages. Zo geeft Marcel, de doe-het-zelver, bijvoorbeeld volgende tip over je eigen stijl creëren: "Maak het zelf. Het hoeft niet moeilijk te zijn om zelf iets te maken. Je kan een sjaal breien, een haarlint uit een oud stofje knippen, een schoudertasje haken, je sneakers kleuren met textielverf of je kan je eigen T-shirt laten drukken. Niet iedereen is handig, maar het is de moeite waard om het uit te proberen!".

Verspreid het nieuws, zodat jongeren hun weg vinden naar deze boeiende site en neem ook zeker zelf eens een kijkje!

LOGO DENDER VZW

Korte Nieuwstraat 12, 9300 Aalst
tel 053 41 75 58
fax 053 39 71 34
e-mail logo@logodender.be

