

# **Veerkracht van jongeren versterken? Kinderspel met NokNok!**

Ken je jongeren tussen 12 en 16 jaar die soms worstelen met zichzelf? Help hen om die gedachten de wereld uit te sturen! Hoe? Met het gloednieuwe interactieve coaching platform op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) van het Vlaams Instituut Gezond Leven geef je jongeren zelf de nodige tools in handen.

## **Oude bekende in nieuw jasje**

Doet [www.noknok.be](http://www.noknok.be) een belletje rinkelen? Dat kan! Het is dé site voor jongeren die zich goed of beter in hun vel willen voelen. Jongeren kunnen er hun veerkracht versterken aan de hand van wetenschappelijk onderbouwde informatie, opdrachten en tips. NokNok werd nu grondig uitgebreid met een nieuw, interactief deel. Surfers kunnen er vanaf nu vaardigheden inoefenen om sterker in hun schoenen te staan.

## **Veerkrachttest mét persoonlijk feedback**

Je goed in je vel voelen is belangrijk voor iedereen, maar niet vanzelfsprekend. Om jongeren hierin te begeleiden en persoonlijk advies te geven, is er nu de **veerkrachttest** op [www.noknok.be](http://www.noknok.be). Na het invullen van die test krijgen jongeren feedback, tips en oefeningen waar ze meteen mee aan de slag kunnen om meer zelfvertrouwen te krijgen, positiever in het leven te staan of gezonder te ontspannen.

## **Spelenderwijs sterker worden**

Het nieuwe platform gebruikt spelelementen om jongeren te motiveren en sterker te maken. Zo kunnen ze hun creatiefste zelf bovenhalen in hun eigen NokNok-kamer. Hoe meer vooruitgang ze boeken, hoe meer mogelijkheden er verschijnen. Zo kunnen ze punten bijeenprokkelen om hun kamer te pimpen. Bijvoorbeeld met ananasbehangpapier, inspirerende quotes of coole planten.

## **Een sociale webstek**

Niemand is graag alleen, ook niet op NokNok! Daarom kunnen jongeren hun vrienden uitnodigen, ook als NokNok-figuurtjes natuurlijk. In het fameuze NokNok-flatgebouw krijgen de kamers van die uitgenodigde vrienden een plekje. Elke tiener kan er uitpakken met zijn of haar unieke kamer.

## **Elke maand een nieuwe uitdaging**

Elke maand komt er op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) een nieuwe uitdaging. De eerste opdracht is: 1.000 geluksmomentjes verzamelen binnen één maand. Geluksmomentjes zoals: de zon voelen op je huid, een lachbui met vriendinnen, de geur van mandarijntjes ... Die kleine momentjes leren opmerken en appreciëren draagt bij tot het geluksgevoel. Voor zo'n uitdaging moeten alle NokNok-ers de handen in elkaar slaan. Geef jij hen een duwtje in de rug?

**Heb je vragen over NokNok of het nieuwe platform? Neem contact op met [anne.verlinden@gezondleven.be](mailto:anne.verlinden@gezondleven.be)**