

PERSBERICHT

Brussel, 21 september 2011

Het klopt in mijn hoofd!



Sinds 2009 vulden ruim 140.000 mensen de zelftest in over mentaal welbevinden op de website van de Vlaamse overheid, www.fitinjehoofd.be. Volgens een studie, die in opdracht van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren gebeurde, doen voornamelijk vrouwen, hoger opgeleiden en jongeren de zelftest. Om die laatste groep beter te bedienen ontwikkelde het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie nu www.noknok.be. "We willen jongeren tussen 12 en 16 jaar een aangepaste website op hun maat aanbieden en hen aan de hand van bruikbare tips aan de slag laten gaan met hun geestelijke gezondheid. Voornamelijk jongeren die zich niet goed in hun vel voelen, willen we met deze website bereiken" zegt minister Jo Vandeuren.

De website Fit in je hoofd werd in 2009 gelanceerd in het kader van het Vlaams actieplan suïcidepreventie. Al 250.000 bezoekers surfden naar www.fitinjehoofd.be. Ruim 140.000 mensen vulden ook online de zelftest in. De test gaat na in welke mate de bezoeker mentale klachten heeft en op welke manier hij of zij hiermee omgaat. De bezoeker krijgt een persoonlijke score, een advies op maat en tips die kunnen helpen om zijn of haar geestelijke gezondheid te verbeteren. De zelftest is bedoeld voor mensen met matige klachten, klachten waar ze zelf mee aan de slag kunnen. Mensen met meer ernstige klachten worden via de website doorverwezen naar gepaste professionele hulpverlening in hun omgeving. In 2011 waren er gemiddeld 2000 bezoekers per maand.

Impact op dagelijks leven

Bijna de helft van de deelnemers doorloopt de zelftest volledig en spendeert meer dan 20 minuten aan het lezen van de adviezen, zo blijkt uit de studie van ISW Limits. Met deze zelftest worden over het algemeen meer vrouwen dan mannen, een grotere groep hoger opgeleiden en meer jongeren dan ouderen bereikt. De Vlamingen die deelnemen aan de test hebben een verminderde veerkracht en vertonen meer tekenen van depressie, angst of stressklachten dan de doorsnee Vlaming. De evaluatiestudie geeft bovendien aan dat minder veerkracht wel degelijk een impact heeft op het dagelijkse leven. De deelnemers rapporteren dat er door hun mentale toestand verminderde concentratie en productiviteit is, en dat ze minder verantwoordelijkheden opnemen en minder tijd besteden aan werken of studeren.

Haalbare adviezen

De meeste deelnemers waren tevreden of zeer tevreden over de adviezen die ze kregen. Daarnaast waren ze bereid om de adviezen ook in de praktijk toe te passen. De meest haalbare adviezen waren het meest populair. De 10 stappen uit de Fit in je hoofd-campagne werden erg goed onthouden. Mensen die over minder veerkracht beschikken hebben meer nood aan concrete adviezen en zeggen vaker hun problemen met de huisarts of een hulpverlener te zullen bespreken.

Noknok, kom eens bij ons kloppen!

Het succes van de website wijst op een grote interesse in een online tool om een beter mentaal evenwicht te vinden. Om specifiek jongeren tegemoet te komen is er nu de website www.noknok.be. Jongeren tussen 12 en 16 jaar kunnen er 'aankloppen' met vragen over geestelijke gezondheid, hun eigen verhalen delen en tips vinden om zelf hun veerkracht en welbevinden te versterken.

Vier knaltips

De vier knaltips vormen de rode draad van www.noknok.be. 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 leuke ideeën meekrijgen om hun hoofd leeg te maken en te ontspannen.

Contactgegevens:

Meer info over de evaluatiestudie op www.fitinjehoofd.be of bij Deb Vansteenwegen van ISW Limits (deb.vansteenwegen@iswlimits.be of 016/20.85.96)

Meer info over NokNok op www.noknok.be, bij Kim Schutters van VIGeZ (kim.schutters@vigez.be of 02/422.49.41) of bij het Lokaal Gezondheidsoverleg in jouw buurt (www.vlaamselogos.be).



Klopt het in jouw hoofd?

Vandaag ziet www.noknok.be het leven. Dit is een nieuwe website voor jongeren van 12 tot 16 jaar die zelf aan de slag willen met hun geestelijke gezondheid. Jongeren vinden op Noknok heel wat leuke opdrachten en informatie om komaf te maken met een dip. Ze vinden er ook antwoorden op hun meest prangende vragen.

Het succes van 'Fit in je hoofd, goed in je vel' wijst op een grote interesse in een website die een leidraad biedt voor een beter mentaal evenwicht. Ook jongeren zoeken online naar tools om hun vaardigheden te versterken. Vanaf nu kunnen jongeren van 12 – 16 jaar daarvoor terecht op www.noknok.be. Ze kunnen komen aankloppen met vragen over geestelijke gezondheid, hun eigen verhalen delen en vinden er een hele hoop tips om zelf hun veerkracht en welbevinden te versterken.

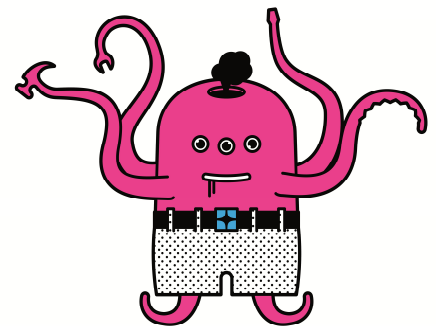
Vier knaltips



De vier knaltips vormen de rode draad doorheen www.noknok.be. 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 leuke ideeën meekrijgen om hun hoofd leeg te maken en te ontspannen.

Marcel, de doe-het-zelver

Naast de knaltips is er op www.noknok.be ook een woordwolk terug te vinden. Hierin staan allerhande thema's die jongeren van 12 – 16 jaar bezighouden. 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!"



Meer info over Noknok op www.noknok.be, bij het Lokaal Gezondheidsoverleg in jouw buurt (www.vlaamselogos.be) of bij Kim Schutters van VIGeZ (kim.schutters@vigez.be).



Fit In Je Hoofd slaagt voor de test

Sinds de lancering van www.fitinjehoofd.be in 2009 hebben al meer dan 250.000 mensen de website bezocht. 'Fit In Je Hoofd, Goed In Je Vel' wil je met 10 stappen inspireren om een gelukkiger leven te leiden. Tijd voor een evaluatie.



Op de www.fitinjehoofd.be vulden ook al ruim 140.000 mensen de zelftest in. Deze test gaat na in welke mate de bezoeker klachten heeft en op welke manier hij of zij hiermee omgaat. De bezoeker krijgt een persoonlijke score, tips die kunnen helpen om het welzijn te verbeteren en advies op maat. In opdracht van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Jo Vandeurzen, ging ISW Limits na wat het effect is van deze test.

De basis van 'Fit in je Hoofd' is de eigen verantwoordelijkheid en de mogelijkheden van mensen om hun geestelijke gezondheid te verbeteren. Het programma vervangt dan ook geen zorg of hulpverlening. Het is eerder zelfeducatie, een mogelijke eerste stap om te sensibiliseren en te activeren rond mentale gezondheid. De website en de zelftest zijn bedoeld voor mensen met matige klachten, klachten waar je zelf mee aan de slag kunt. Mensen met meer ernstige klachten worden doorverwezen naar gepaste professionele hulpverlening.

Wie heeft de zelftest ingevuld?

Elke maand zijn er gemiddeld 2000 mensen die de Fit in je Hoofd website bezoeken en de zelfevaluatie test invullen. Bijna de helft van de deelnemers doorloopt de zelftest volledig en spendeert meer dan 20 minuten aan het lezen van de adviezen.

Met deze test bereiken we over het algemeen meer vrouwen dan mannen, een grotere groep hoger opgeleiden en meer jongeren dan ouderen. De Vlamingen die deelnemen aan de test hebben een verminderde veerkracht en meer depressieve, angst- of stressklachten dan de doorsnee Vlaming. De evaluatiestudie geeft bovendien aan dat het hebben van deze verminderde veerkracht wel degelijk een impact heeft op het dagdagelijkse leven. De deelnemers rapporteren dat hun mentale toestand verminderde concentratie en productiviteit tot gevolg heeft, ze minder hun verantwoordelijkheden opnemen en minder tijd besteden aan werken of studeren.

Wat levert de zelftest op?

De meeste deelnemers aan de studie was tevreden of zeer tevreden over de adviezen die ze kregen. Ze vonden de adviezen goed bij hen passen en ook zinvol. Daarnaast waren ze bereid om de adviezen ook in de praktijk toe te passen. De meest haalbare adviezen waren het meest populair. De 10 stappen uit de fit in je hoofd campagne werden erg goed onthouden. Mensen die over minder veerkracht beschikken hebben meer nood aan concrete adviezen en zeggen vaker hun problemen met huisarts of hulpverlener te zullen bespreken.

Conclusie

'Fit In je Hoofd' bereikt dankzij de zelfevaluatie-test de doelgroep van mensen met lichte tot matige klachten. Mensen nemen hun verantwoordelijkheid op en blijken de adviezen te willen toepassen. Het doel van Fit In Je Hoofd, zelfeducatie, lijkt hiermee te worden gerealiseerd.

Voor meer informatie contacteer Deb Vansteenwegen bij ISW Limits (016 20 85 96) of deb.vansteenwegen@iswlimits.be



vigez
thuis in gezond leven.

ISW Limits
Spin-off Leuven University

**VLAAMS
ACTIEPLAN
SUÏDEPREVENTIE**

LOGO
V.L.W.
LOKAAL GEZONDHEIDSOVERLEG

Met steun van de
Vlaamse overheid

