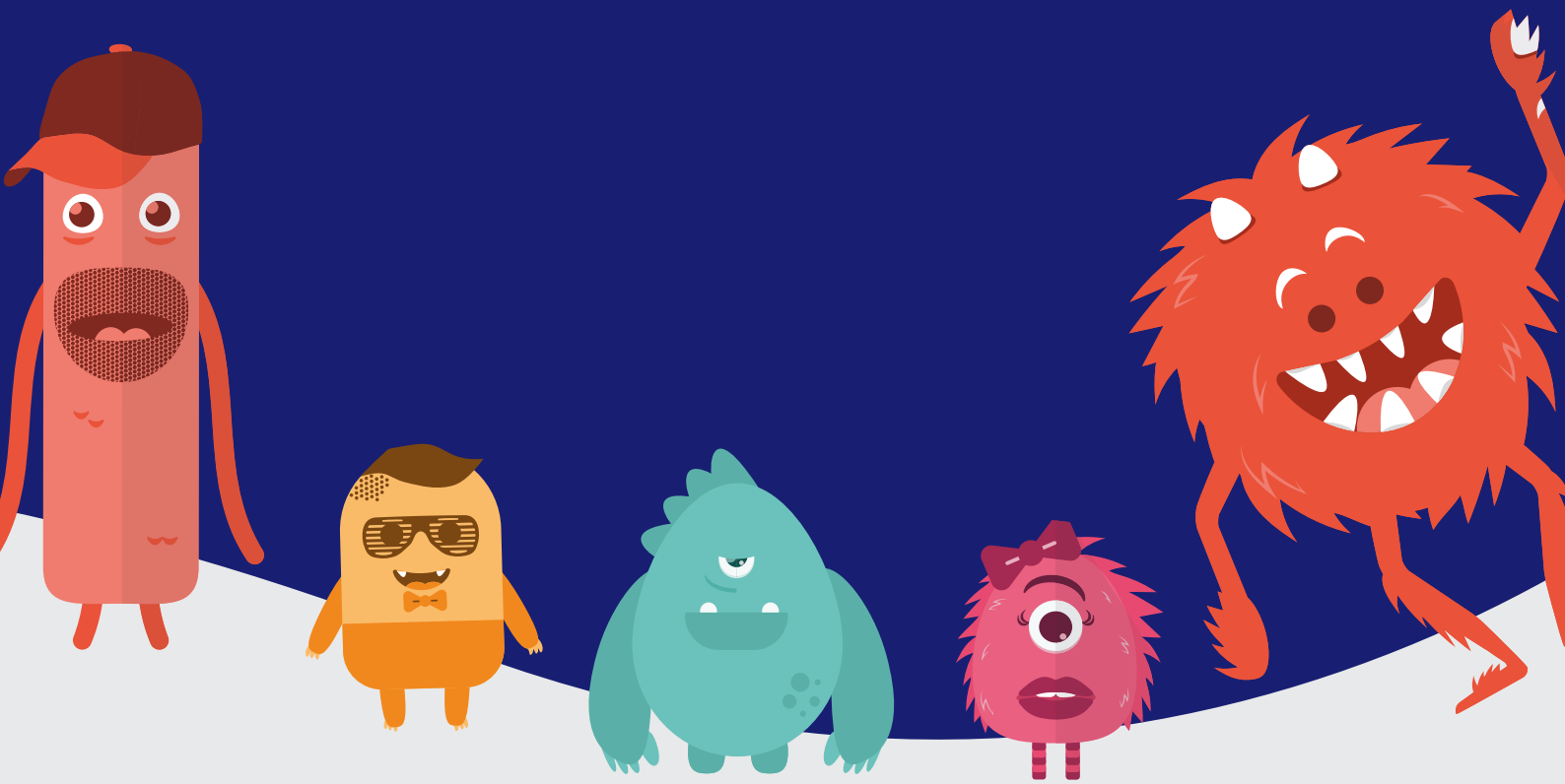
VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

ALS BEGELEIDER AAN DE SLAG MET NOKNOK.BE

HANDLEIDING

- versie februari 2023-



“NokNok is zoals duplo of ander materiaal: het zorgt ervoor dat je gemakkelijker over allerlei thema's kunt spreken. Het biedt jongeren ook echt tools aan om zelf aan de slag te gaan.”

Trajectbegeleider CLB

Vlaanderen
is zorg

INHOUD

Dit is een interactieve pdf. Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's.

Alle titels uit de inhoudsopgave zijn aanklikbaar, zodat je meteen naar de juiste pagina springt.

1. VOOR JE START 3

1.1 Welkom in deze handleiding! 4

2.1 Voor wie is deze handleiding? 4

2. WAT IS NOKNOK? 5

2.1 noknok in het kort 6

2.2 noknok: een overzicht 7

2.3 NokNok iets voor jou? 9

3. NOKNOK GEBRUIKEN MET JONGEREN 10

3.1 LEZEN: complexe thema's op jongerenmaat 11

3.2 DOEN: oefeningen 13

3.3 DOEN: veerkrachttest (12-16 jaar) 16

3.4 DOEN: online (foto)dagboek 19

3.5 DOEN: doelen stellen 21

3.6 SPELEN: het NokNok-Kamertje 22

3.7 LEZEN: herkenbare verhalen 23

3.8 LEZEN: wegwijs in het hulpverleningsaanbod 24

4. EEN PROFIEL OP NOKNOK 25

4.1 Nieuw op NokNok? Zo maak je een profiel aan 26

4.2 Al een profiel op NokNok? Zo meld je je opnieuw aan 28

5. VEELVOORKOMENDE VRAGEN & ANTWOORDEN 29

6. BIJLAGES 35

6.1 BIJLAGE 1: Overzicht NokNok-thema's 36

6.2 BIJLAGE 2: Overzicht NokNok-oefeningen 37

6.3 BIJLAGE 3: De veerkrachttest 44

7. COLOFON 53

1

VOOR JE START

1.1 WELKOM IN DEZE HANDLEIDING!

Welkom! Benieuwd wat je met NokNok kan doen? Dan ben je hier op de juiste plaats. Dit harige NokNok-monstertje neemt je mee in het verhaal van NokNok! Check de video.

Klik hier om de video af te spelen.

1.2 VOOR WIE IS DEZE HANDLEIDING?

Hulpverleners, psychologen, leerlingbegeleiders, zorgcoaches, ... die in **één-op-één- gesprek** gaan met jongeren (van 12 tot 16 jaar) en op zoek zijn naar extra tools om jongeren te helpen.

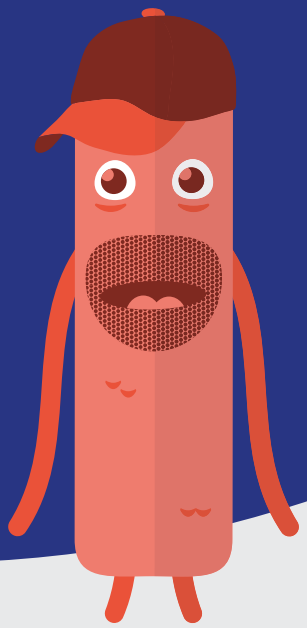
Ben je leerkracht en is deze handleiding in je handen beland?

Deze handleiding is **niet geschikt** om NokNok klassikaal te gebruiken.

Op www.gezondleven.be/gelukindeklas vind je een lespakket over veerkracht en NokNok (voor jongeren van 12-16 jaar) en nog meer (les)materialen op maat van de klas.

2

WAT IS NOKNOK?



2.1 IN HET KORT

Als expertisecentrum in gezondheid en mentaal welbevinden ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw de website **www.noknok.be**.

Het is een **gratis, kwalitatieve website** waar **jongeren** (van 12 tot 16 jaar) kunnen werken aan hun **mentaal welbevinden**[1].

Maar het is niet zomaar een website.

Noknok.be is een plek waar jongeren het **eigenaarschap** krijgen om **écht aan de slag** te gaan met **wetenschappelijk onderbouwde informatie**, tips en oefeningen, helemaal op hun maat[2]. En dat op een heel **laagdrempelige, anonieme** en **veilige** manier.

- werken aan mentaal welbevinden
- **op maat van jongeren**
- wetenschappelijk onderbouwd
- **gratis**
- eigenaarschap van de jongeren
- **laagdrempelig**
- anoniem
- **veilig**

"Door NokNok kan je meer inzetten op het krachtgerichte en emancipatorische aspect dan in een gewoon één-op-één-gesprek. Je geeft de jongeren iets mee waar ze thuis op kunnen terugvallen."

Trajectbegeleider CLB

1 Meer info vind je op www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden.
2 Hiervoor werken we nauw samen met onze partners Awel en WatWat.

2.2 NOKNOK: EEN OVERZICHT

THEMA'S

Op NokNok vinden jongeren **informatie over verschillende thema's** zoals 'school', 'vrienden en relaties' of 'gezondheid'. Ook over moeilijkere thema's zoals 'pesten', 'faalangst' of 'depressie' kan je op NokNok bijleren.

NAAR DE THEMA'S

TESTJES EN OEFENINGEN

Ook vinden ze er **testjes en oefeningen** om op een laagdrempelige manier vaardigheden die hun mentaal welbevinden versterken, aan te leren en in te oefenen . Denk maar aan klassiekers als de veerkrachttest van Michaël Portzky, het GGG-schema, de bodyscan of een complimentenoefening.

NAAR DE OEFENINGEN

NAAR DE VEERKRACHT-TEST

GRATIS PROFIEL

Daarnaast kunnen jongeren met een **gratis profiel op NokNok** zich engageren voor een langer traject. Ze krijgen dan toegang tot een uniek NokNok-kamertje waar ze ...

- hun eigen NokNok-avatar kunnen maken,
- ingevulde oefeningen en testjes kunnen opslaan en hierop terugblikken,
- in een onlinedagboek kunnen schrijven,
- persoonlijke doelen leren formuleren en nastreven,
- punten kunnen verdienen, want met een NokNok-profiel levert elke actie punten op. En deze punten kunnen de jongeren gebruiken om hun kamertje mooi in te richten - met ananasbehang, een mooie sofa, een coole plant of ... een alpaca!

Met een NokNok-profiel kunnen jongeren dus heel wat 'doen'. Een **overzicht van de functionaliteiten mét profiel** vind je op de volgende pagina.

NAAR EEN PROFIEL AANMAKEN

NAAR HET DAGBOEK

NAAR DE DOELEN

HERKENBARE VERHALEN EN HULPKANALEN

Op NokNok staan ook **herkenbare verhalen** van jongeren die met een probleem zitten en op zoek zijn naar advies en/of die leeftijdsgenoten een hart onder de riem willen steken met een sterk persoonlijk verhaal. Tot slot vinden jongeren op NokNok enkele **hulpkanalen (vb. Awel, Tejo, CLbch@t,...)**.

NAAR DE VERHALEN

NAAR DE HULPKANALEN

Figuur 1: overzicht functionaliteiten NokNok met een profiel

NOKNOK KAMER	VEERKRACHT-TEST	OEFENINGEN	DAGBOEK	DOELEN	PROFIEL
WAT IS HET?					
Unieke, persoonlijke ruimte om zelf in te richten volgens eigen voorkeuren	**50 +4 vragen** om inschatting te maken van eigen veer-kracht, omgaan met stress en sociaal netwerk Dit test-resultaat kan gedeeld worden met een begeleider.	**> 20 oefeningen** om vaardig-heden te trainen	**Dagboek-functie** om te reflecteren, eigen gedach-ten en stemming bij te houden	**Stappenplan** om gedrags-verandering te concretiseren	**Unieke ID** om terug te blikken, evolutie op te volgen en/of te evalueren
WAT IS DE THEORETISCHE BASIS?					
Gamification is een motive-rende factor bij interventies m.b.t. mentaal welbevinden bij kinderen en jongeren	klinisch gevalideerde vragenlijst voor jongeren (12-16 jaar) *(Michael Portzky)*	Gebaseerd op interventies uit de positieve psychologie en cognitieve gedrags-therapie	Reflectie over eigen gedach-ten, gevoelens en gedrag als sleutel tot meer zelfinzicht	Gebaseerd op WOOP-methode *(Gabriele Oettingen)*	*Self-monitoring* en eigen privéruimte zijn belangrijke onderdelen van interven-ties m.b.t. mentaal welbevinden
WAT IS HET NOG MEER?					
Meer punten = meer personaliseren	Geef gericht advies m.b.t. oefeningen en hulp zoeken	Gelinkt aan de bouwblokken van de geluks-driehoek	Blik op het heden en verleden	Blik op de toekomst	Je eigen NokNok -monstertje maken
WAT VINDEN JONGEREN ERVAN?					
"Het ziet er hip uit. Het monstertje heeft een eigen kamer en dat is zeer leuk. Het heeft ook kamers te huur voor vrienden, ook heel leuk!"	**"Ik vind de test echt superhandig om te weten waar je staat. Ik vond enorm veel steun in de resultaten."**	**"Als je je niet goed voelt kan je naar de oefeningen gaan. Na het maken van zo'n oefening denk je 'Ah ja, ik ga dat doen'."**	**"Het is heel leuk om je gevoelens of de gedachten waar je mee zit op te schrijven zodat je ze kwijt bent."**	**"Ik vind het stappenplan goed, dan weet je hoe je het goed kunt aan-pakken."**	**"Het is tof om met mijn monstertje te spelen!"**

2.3 NOKNOK IETS VOOR JOU?

Ben je een begeleider en werk je met jongeren?
Dan kan NokNok ook voor jou een grote meerwaarde betekenen.

Denk maar aan de grote hoeveelheid materiaal voor **psycho-educatie op maat van jongeren** die op de website staat. Of denk aan de oefeningen en testjes die je zowel voor, tijdens, als na een begeleiding kan gebruiken. De opties zijn veelvoudig.

"Met deze handleiding willen we begeleiders op weg zetten om NokNok te gebruiken in de één-op-één begeleiding van jongeren. Deze handleiding staat vol handige tips en tricks."

Eline De Decker, stafmedewerker mentaal welbevinden Gezond Leven

Wil je graag een opleiding over NokNok?

Kijk dan eens naar ons vormingsaanbod:
www.gezondleven.be/academie

Ben je op zoek naar leuke werkvormen voor in groep (vb. klas, jeugdwerk, ...)?

Check dan zeker de pagina
www.noknok.be/jeugdbewegingen of
www.gezondleven.be/gelukindeklas

Heb je vragen, ideeën of wil je inspiratie delen?

Mail het naar noknok@gezondleven.be

Ben je op zoek naar gratis promotiemateriaal? (NokNok-posters, -postkaartjes, -stickers)

Bestel ze via de webshop van Gezond Leven,
of maak je eigen promomateriaal:

"Wij maakten zelf een leuke NokNok-affiche om op het toilet op te hangen!"

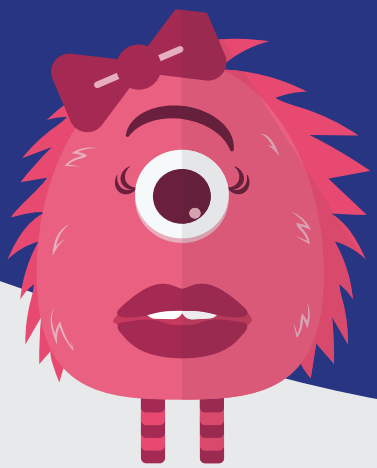
CLB-medewerker

"Ons medisch team liet kaartjes drukken in NokNok-stijl om mee te geven aan jongeren die op consult komen en veel vragen hebben rond thema's als faalangst, stress, perfectionisme."

CLB-medewerker

3

NOKNOK GEBRUIKEN MET JONGEREN

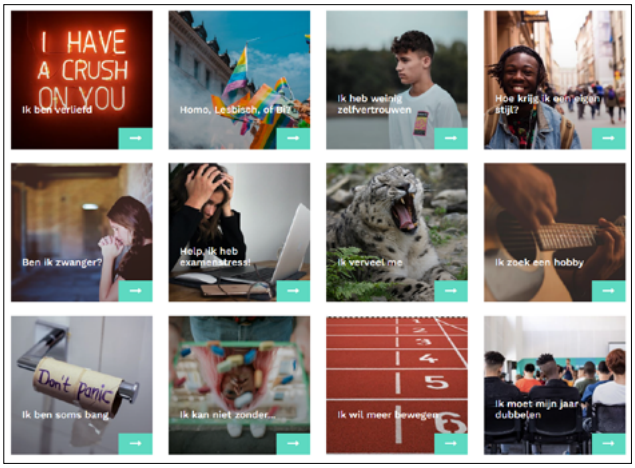


3.1 LEZEN: COMPLEXE THEMA'S OP JONGERENMAAT

Wat?

Op NokNok worden **complexe thema's** zoals mentaal welbevinden, veerkracht, stress, eenzaamheid, depressie, faalangst, conflict, pesten, verliefdheid, eetproblemen, ... **vertaald op maat van jongeren**.

www.noknok.be/themas



"Vroeger, in onzen tijd, hadden we zo'n zakboekje, met daarin alles over seksualiteit enzovoort. Daar moesten we het dan mee doen. Maar nu heb je sites zoals NokNok: jongeren kunnen nu eigenlijk heel gemakkelijk informatie vinden."

Aanspreekpunt implementatie blended ondersteuning CLB

Je hebt geen profiel nodig om deze inhoud te lezen.

De informatie wordt op een herkenbare manier weergegeven met **tips van de verschillende NokNok-personages** (die uitgewerkt worden door professionals van Gezond Leven met expertise in mentaal welbevinden).

TIP: Snuister als begeleider eens 10 minuutjes doorheen alle thema's (zie bijlage 1). Maak vervolgens een lijstje van 10 thema's waarvoor jongeren het vaakst bij jou komen aankloppen. Sla dit lijstje op, zodat je snel en gericht kan doorverwijzen.

Je kan de thema's in 7 categorieën opdelen:

- **Mijn lijf** (vb. ik wil meer bewegen, ik ben ziek, ik ben zo moe, ik voel me soms lelijk, ...)
- **Familie** (vb. ambetante broer of zus, mijn ouders zijn gescheiden, mijn ouders werken te veel, ...)
- **Twijfels** (vb. ik heb weinig zelfvertrouwen, hoe zeg ik neen?, ik kan moeilijk keuzes maken, ...)
- **Seks en relaties** (vb. ik heb geen lief, wil ik seks?, homo/lesbisch/bi?, ...)
- **School** (vb. te veel huiswerk, ik word gepest, ik ben bang om te falen, jaar dubbelen, ...)
- **Vrienden** (vb. hoe maak ik nieuwe vrienden?, ik voel me alleen, ik heb ruzie met een vriend, ...)
- **Donkere gedachten** (vb. ik voel me down, ben ik depressief?, ik denk soms aan zelfmoord, ...)

HEB JE GRAAG EEN OVERZICHT VAN ALLE THEMA'S?
CHECK BIJLAGE 1."EEN IDEAAL SPIEKBRIEFJE VOOR IN JE SCHUIF!"

“Ik vind het belangrijk dat jongeren weten dat ze niet alleen zijn. De themapagina's kunnen een houvast zijn wanneer ze worstelen met bepaalde zaken zoals gepest worden. Het biedt extra perspectief, geeft hen het gevoel dat ze niet alleen zijn en het geeft verschillende manieren weer om ermee om te gaan.”

Trajectbegeleider CLB

Wanneer gebruiken?

De themapagina’s kunnen een houvast zijn voor jongeren wanneer ze al zijn aangemeld voor een begeleiding, maar nog niet kunnen opstarten. **In afwachting van een gesprek** kan je de jongere al op weg helpen met enkele concrete leestips.

Ook wanneer je naast je begeleiding **handvatten** wil **meegeven** aan de jongere kunnen de themapagina’s relevant zijn voor begeleiders. De thema’s op NokNok helpen jongeren bepaalde onderwerpen beter te begrijpen en bieden een houvast om er thuis verder bij stil te staan.

In beide gevallen kan je in het daaropvolgende gesprek terugkomen op de leestips:

- Wat vonden ze ervan?
- Hebben ze iets nieuws geleerd: en zo ja, wat?
- Was iets onduidelijk?

3.2 DOEN: OEFENINGEN

Naast jongeren informeren, kunnen jongeren ook echt dingen **DOEN** op NokNok. Het eerste doe-onderdeel van NokNok: de NokNok-oefeningen.

Wat?

Op NokNok vind je **meer dan 20 oefeningen en testjes**. Het zijn kleine doe- en reflectieopdrachten, gebaseerd op interventies uit de positieve psychologie en de cognitieve gedragstherapie. Hun doel? **Vaardigheden aanleren** die het mentaal welbevinden van jongeren versterken.

www.noknok.be/oefeningen

De oefeningen zijn toegankelijk met en zonder profiel. Echter, zonder een profiel kan je de antwoorden niet opslaan en dus ook niet terugblikken op ingevulde oefeningen. Een profiel aanmaken loont dus.

Elk van de oefeningen is gelinkt aan één van de bouwblokken van de geluksdriehoek. Enkele wist-je-datjes over de geluksdriehoek[3]:

- De geluksdriehoek is het **eerste Vlaamse educatieve model** (2020) dat in **verstaanbare taal** uitlegt wat 'mentaal welbevinden' of kortweg 'geluk' precies is.
- De geluksdriehoek **visualiseert** welke onderdelen (of bouwblokken) van geluk je **zelf kan beïnvloeden**. Het model wijst ons de weg naar wat we **zelf kunnen doen** om aan ons geluksgevoel te werken (op basis van onderbouwde en effectieve interventies).
- De geluksdriehoek staat niet voor een eindeloze zoektocht naar geluk. De driehoek wordt altijd wat uit balans gebracht door een oranje bol. Want **perfect geluk bestaat niet**. Er is altijd iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.

HEB JE GRAAG EEN OVERZICHT VAN ALLE OEFENINGEN & TESTJES? CHECK BIJLAGE 2.

"OOK IDEAAL VOOR IN JE BUREAUSCHUIF!"

3 Wil je graag meer info over de geluksdriehoek en het ontstaan? Volg dan één van de e-learnings via www.gezondleven.be/academie.

Wanneer gebruiken?

De NokNok-oefeningen zijn zeer geschikt als **huiswerkopdrachten tussen de gesprekken door**. Je kan oefeningen gericht aanbevelen die gerelateerd zijn aan de thema's die in de gesprekken naar boven komen.

Bijvoorbeeld:

- een **oefening om zichzelf schouderklopjes te geven** wanneer de jongere een laag zelfbeeld heeft,
- een **oefening om grenzen te leren stellen** wanneer de jongere assertiever wil worden,
- een **oefening om het verband te zien tussen gebeurtenissen/gedachten/gevoelens** (GGG-schema) wanneer jongeren hun emoties moeilijk te baas kunnen,
- ...

Tijdens een vervolggesprek kunnen jullie **samen terugblikken op hoe dit gelopen is, wat ze eruit meenemen, of waar er nog onduidelijkheden waren**. Indien gewenst kan er ook samen naar de oefening gekeken worden via de smartphone van de jongere. Vervolgens kan je opnieuw enkele (nieuwe) oefeningen aanraden en overlopen voor de komende periode.

"De online oefeningen gebruikte ik bij een jongere ter ondersteuning van haar denkproces. Ze deed de oefeningen in haar eigen tempo, op een eigen plek. Het hielp haar nadenken over de situatie. In live hulpverlening gingen we vervolgens samen verder op verkenning. De oefeningen hielpen met het bouwen van een fundament."

Trajectbegeleider CLB

TIP: Overloop op het einde van het gesprek de oefeningen die je aanraadt: zijn de oefeningen duidelijk? Hoe vaak wil je dat de jongere de oefeningen doet? Weet de jongere hoe je de oefeningen kan opslaan? Vertel zeker ook hoe je er tijdens het volgende gesprek mee aan de slag kan gaan.

TIP: Maak samen met de jongere op het einde van de sessie een profiel aan. Zo verlaag je de drempel om de oefeningen effectief te doen.
Meer info over een profiel aanmaken: zie p 26.

Voordelen van NokNok-oefeningen als huiswerk

1 De oefeningen op NokNok bieden de kans om de **vaardigheden** waarop ook tijdens gesprekken wordt geoefend, thuis extra onder de knie te krijgen. Tijdens een vervolg-gesprek kan je meteen concrete voorbeelden bespreken.

2 Bij jongeren die wat meer nodig hebben om tot een gesprek te komen, kunnen de oefeningen een goed aanknopingspunt bieden om de **gesprekken een nieuwe wind in te blazen**.

3 Jongeren kunnen de huiswerkoefeningen op NokNok op hun **eigen tempo** doen.

4 Jongeren kunnen **zelf een moment uitkiezen** wanneer ze de mentale ruimte hebben voor een oefening en/of wanneer ze aanvoelen dat de nood hoog is. Ze kunnen de vaardigheden meteen toepassen op situaties waar ze tussen de gesprekken mee geconfronteerd worden.

TIP: Bespreek met de jongere wat een goed moment is om de oefening te doen en of ze een reminder kunnen zetten of anderen kunnen vragen om hen te helpen herinneren.

5 Jongeren kunnen de oefeningen doen in de **anonimiteit** van het online platform. Ze hoeven dus niet te vrezen dat hun persoonlijke gedachten en gevoelens (waarover ze zich soms wel wat schamen) zomaar worden (mee)gelezen. Dit geeft hen de mogelijkheid om in alle eerlijkheid en openheid de oefeningen uit te voeren en tot meer zelfinzicht te komen.

6 Jongeren kunnen zelf kiezen hoeveel van hun gedachten en gevoelens ze delen met jou als begeleider. De jongere krijgt dus het heft in eigen handen, wat **empowerend** werkt.

“NokNok is een handig hulpmiddel omdat het helpt bij het ordenen van gedachten. Ik heb het gebruikt bij een meisje dat niet goed wist waar het probleem lag en ook niet gestructureerd haar verhaal kon vertellen. Door het maken van een oefening zoals ‘de 3 prestaties’ en het bijhouden van het online dagboek kon ze haar probleem helder krijgen: in een daaropvolgend gesprek kon ze haar probleem benoemen en konden we het verder verkennen.”

Trajectbegeleider CLB

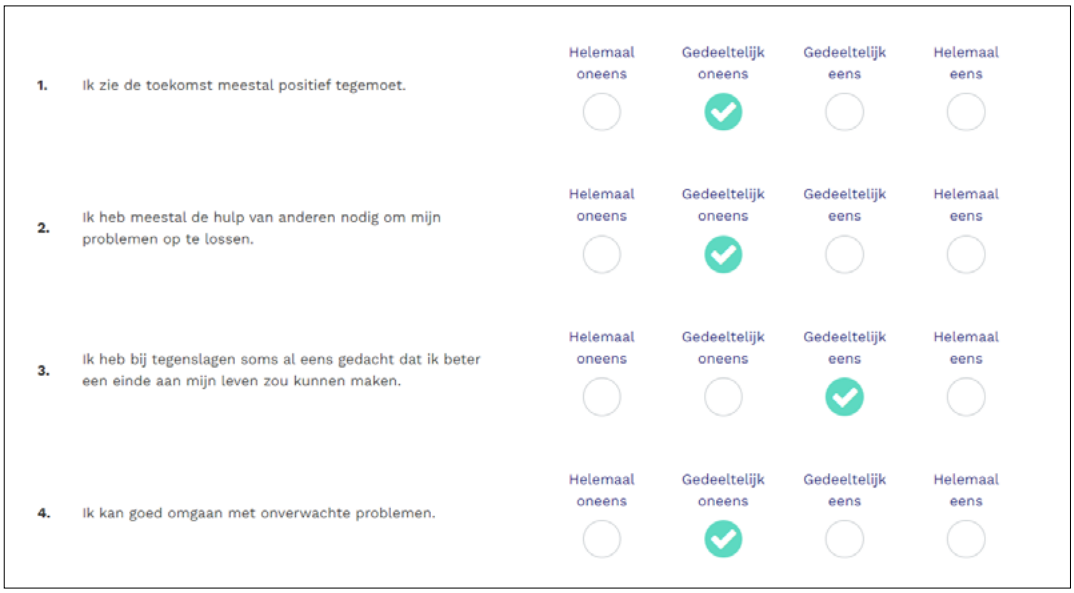
3.3 DOEN: VEERKRACHTTEST (12-16 JAAR)

Wat?

De veerkrachttest (jongerenveerkrachtschaal; Portzky, 2018) meet **3 voorspellers van mentaal welbevinden** die voor jongeren belangrijk zijn én waarmee ze zelf aan de slag kunnen:

- **Veerkracht**; dit zegt iets over hoe sterk jongeren zich voelen bij stress of tegenslagen. Met een hoge veerkracht staan ze stevig in hun schoenen bij problemen of in moeilijke tijden.
- **Omgaan met spanning**; dit gaat over hoe jongeren spanning of stress uit hun lijf krijgen. Wat doen ze om stoom af te laten?
- **Sociaal netwerk**; dit zijn alle relaties en contacten die jongeren hebben met de mensen om hen heen. Met wie hebben ze een goede band? En kunnen ze ergens terecht als ze het moeilijk hebben?

www.noknok.be/wat-is-veerkracht/wat-meet-de-veerkrachttest



		Helemaal oneens	Gedeeltelijk oneens	Gedeeltelijk eens	Helemaal eens
1.	Ik zie de toekomst meestal positief tegemoet.		✓		
2.	Ik heb meestal de hulp van anderen nodig om mijn problemen op te lossen.		✓		
3.	Ik heb bij tegenslagen soms al eens gedacht dat ik beter een einde aan mijn leven zou kunnen maken.			✓	
4.	Ik kan goed omgaan met onverwachte problemen.		✓		

De veerkrachttest is een beschermd diagnostisch instrument en is daarom enkel toegankelijk voor jongeren tussen 12 en 16 jaar met een profiel op NokNok. Dit profiel is nodig om de resultaten veilig op te slaan en de evolutie overheen de maanden bij te houden.

De **54 vragen** van de test werden – na heel wat onderzoek – ontwikkeld door klinisch neuropsycholoog M. Portzky. Hij liet +- 4.500 jongeren over heel Vlaanderen de vragenlijst invullen.

WIL JE MEER WETEN OVER DE VRAAGITEMS, SCORING EN FEEDBACK OP MAAT? CHECK DAN BIJLAGE 3 VOOR ALLE INFO.

Een team psychologen van het Vlaams Instituut Gezond Leven zorgden er met Awel voor dat de vragenlijst als zelftest op NokNok kwam. Zij schreven adviezen en tips bij alle mogelijke scores. Op basis van de persoonlijke testresultaten krijgen jongeren **feedback op maat**:

- Uitleg bij de testresultaten op jongerenmaat *(vb. Wat betekent het om een lage veerkracht te hebben?)*.
- Concrete (lees)tips *(vb. een themapagina over pesten)*.
- Aanbevolen oefeningen *(vb. berg & dal-oefening)*.
- Jongeren met extra zorgnoden worden aangemoedigd om met een hulpverlener te babbelen *(vb. Awel, JAC, CLB, druglijn, zelfmoordlijn, ...)*.

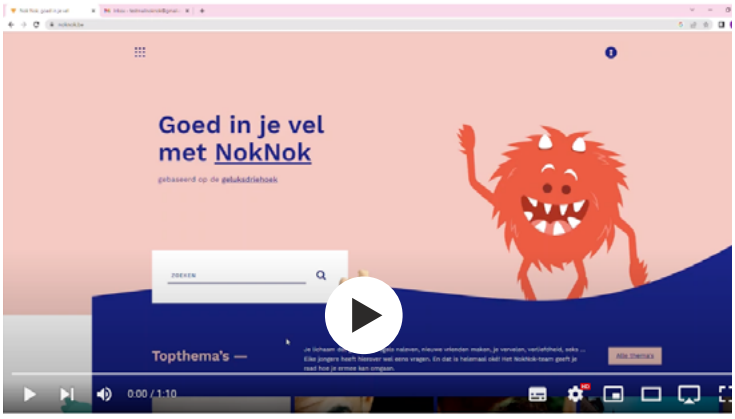
De zelftest is dus een manier voor jongeren om **meer zelfinzicht** te krijgen en **gericht over te gaan tot actie**: meer bijleren over een thema, oefeningen doen en/of een luisterend oor zoeken.

"Deze test spreekt de jongeren echt aan. Hij is heel gemakkelijk in te vullen en de vragen zijn echt op maat. De feedback is erg realistisch, sluit aan bij hun leefwereld en is leuk gebracht. Jongeren kunnen ook gemakkelijk doorklikken naar oefeningen, tips en bijkomende uitleg of hulpverlening."

Annemie Mus (Psycho-pedagogisch consultent CLB Connect)

INTERESSANT!

Jongeren kunnen hun testresultaten met jou delen. Hoe? Bovenaan hun testresultaten vinden jongeren een knop 'deel resultaat'. Daar kunnen ze jouw naam en e-mailadres invullen waardoor Jij hun testresultaten kunt inkijken.



Klik hier om de video af te spelen.

Wanneer gebruiken?

De veerkrachttest is, net als de NokNok-oefeningen, **geschikt als huiswerkopdracht**. Je kan jongeren die bij jou in begeleiding zijn aanraden om de test in te vullen en enkele aanbevolen oefeningen en leestips te bekijken tegen volgend gesprek.

Voor jou vormt de veerkrachttest een **concreet aanknopingspunt om de jongere betere te leren kennen, het gesprek een nieuwe wind in te blazen én om jongeren gericht door te verwijzen naar oefeningen en leestips**. Voor jongeren kan het een manier zijn om heel moeilijke gevoelens/gedachten (die ze soms moeilijk uit te spreken vinden) toch te communiceren.

Indien de tijd en ruimte er is, kunnen jullie ook samen de veerkrachttest invullen en de resultaten overlopen.

"De veerkrachttest is handig omdat jongeren hun gevoelens niet verbaal hoeven uit te drukken, maar de resultaten kunnen tonen. Als deze problematisch zijn, kan je als begeleider het gesprek hierrond in gang zetten. Dat is drempelverlagend en doorbreekt de angst om gevoelens te uiten."

Onthaalbegeleider CLB

**"Via NokNok laat ik jongeren de veerkrachttest invullen.
Aan de hand van de resultaten kan ik vaak een gesprek aanknopen met leerlingen die niet spontaan zelf beginnen vertellen. De oefeningen op maat die worden aangeboden zijn ook handig om nadien verder in de gesprekken te bespreken."**

CLBch@t-medewerker

3.4 DOEN: ONLINE (FOTO)DAGBOEK

Wat?

Op NokNok kunnen jongeren een online (foto) dagboek bijhouden. Met het dagboek kunnen ze terugblikken op hun dag en reflecteren over de gevoelens, het gemoed en gedachten die daarbij kwamen kijken.

www.noknok.be/login

Het online dagboek is enkel toegankelijk met een profiel op NokNok. Deze stap is nodig om de dagboekfragmenten veilig te bewaren.

Het online (foto)dagboek heeft als voornaamste doel om jongeren een plek te geven waar ze hun gevoelens en gedachten kunnen ordenen om zo tot **meer zelfinzicht** te komen.

Door telkens bij hun gevoel stil te staan, krijgen jongeren doorheen de tijd ook zicht op veel voorkomende emoties in het dagboekoverzicht waar de **emotie-iconen** telkens bij staan.

Daarnaast kunnen ze – in tegenstelling tot een papieren dagboek - **hun gedachten de vrije loop laten zonder te hoeven vrezen dat iemand hun dagboek vindt en erin leest**: het online platform biedt de zekerheid dat de dagboekfragmenten privé blijven.

TIP: Voor minder mondige of taalvaardige leerlingen is de optie om foto's toe te voegen en met emoji's te werken een handige functionaliteit. Dit kan je extra in de kijker zetten.

"Vorig jaar had ik een meisje in begeleiding dat niet goed in haar vel zat. Zij gaf aan dat ze vroeger in een boekje haar gedachten op schreef, maar dat haar mama dat boekje had gelezen. Ik heb haar dan het dagboek op NokNok aangeraden als alternatief. Dit is iets voor haar alleen en niet om in begeleiding te gebruiken, maar het helpt haar wel om haar gedachten te ordenen op een veilige plek waar haar moeder niet aan kan."

Trajectbegeleider CLB

Wanneer gebruiken?

Het online dagboek is geschikt als **huiswerkopdracht** tussen 2 begeleidingen door. Geef de jongere de opdracht om bijvoorbeeld elke dag voor het slapen gaan of bij een moeilijk moment in het dagboek te schrijven. Met hun smartphone hebben ze hun online (foto)dagboek altijd op zak.

TIP: Raad zeker het online (foto)dagboek aan als ...

- je merkt dat een jongere verloren loopt in zijn/haar emoties en gedachten,
- je aanvoelt dat wat afstand en 'het van zich afschrijven' deugd zou doen,
- je merkt dat de onveiligheid van een geschreven dagboek hen tegenhoudt.

TIP: Geef aan dat het dagboek bedoeld is als een hulpmiddel voor hen, niet als verplicht nummertje. Voelt het aan als een verplichte opdracht, dan kunnen ze sneller afhaken.

Tijdens het volgende gesprek kan de jongere de smartphone bovenhalen en terugbladeren in het online-dagboek **als houvast om terug te blikken op de afgelopen week/weken**. De jongere kan dan zelf kiezen om bepaalde momenten, gevoelens of gedachten van de voorbije periode met jou te bespreken. Maar het eigenaarschap blijft bij de jongeren. Ze kiezen zelf waar ze zich comfortabel bij voelen om te delen, en wat niet.

3.5 DOEN: DOELEN STELLEN

Wat?

Op NokNok kunnen jongeren doelen formuleren via een doelenmodule. Ze worden uitgedaagd een blik op de toekomst te werpen: **welk persoonlijk doel wil de jongere vooropstellen? En wat is hiervoor nodig?**

De doelen worden opgeslagen op NokNok. Dit biedt de mogelijkheid om hierop terug te blikken en aan te duiden in welke mate het doel gehaald is en/of ze ermee bezig zijn.

www.noknok.be/login

De doelenmodule is enkel toegankelijk met een profiel op NokNok. Deze stap is nodig om de doelstellingen op te slaan en te kunnen herbekijken.

Wanneer gebruiken?

Je kan de doelenmodule introduceren **bij de start van een traject: wat wil de jongere uit het traject halen?** Wat is zijn of haar wens? Tijdens één van de eerste gesprekken overlopen jullie dan samen wat de jongere uit het traject met jou wil halen en welke obstakels, opportuniteiten en mogelijke aanpak van de obstakels hij/zij ziet.

Ook kan je de doelenmodule (opnieuw) introduceren **naar het einde van een traject toe**. Zo kunnen jullie samen doelen voor de toekomst bepalen: je geeft de jongere concrete handvatten mee voor de toekomst, als jullie elkaar niet meer maandelijks of wekelijks zien.

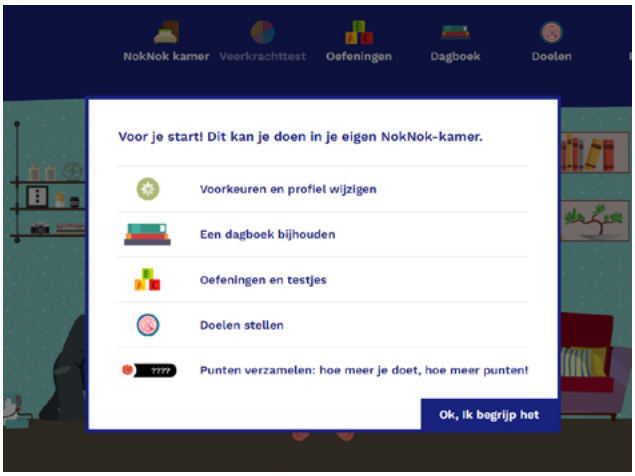
Tot slot is de doelenmodule geschikt als **huiswerkopdracht** tijdens een traject met een jongere. Dit is zeker interessant voor jongeren die enthousiast met iets starten, maar onderweg vaak de motivatie kwijtraken. Of voor jongeren die meer inzicht willen krijgen in waar ze naartoe willen met hun leven en welke stappen hiervoor nodig zijn.

Veel mogelijkheden dus met die doelenmodule!

3.6 SPELEN: HET NOKNOK-KAMERTJE

Tot slot nemen we je graag nog even mee naar een laatste deel van NokNok dat enkel toegankelijk is met een profiel. Dat is het NokNok-kamertje.

Wat?



Met een NokNok-profiel levert elke actie (vb. verhaal schrijven in dagboek, oefening maken, ...) punten op.

Met die punten kunnen jongeren hun eigen NokNok-kamertje inrichten. Want hoe meer ze werken aan hun mentaal welbevinden, hoe meer mogelijkheden er verschijnen. Zo kunnen ze **punten bijeensprokkelen om hun kamer te pimpen**. Bijvoorbeeld met ananasbehangpapier, een mooie sofa, coole planten of ... een alpaca.

Deze functie is toegevoegd omdat **gamification** voor kinderen en jongeren een extra motivator kan zijn om interventies m.b.t. mentaal welbevinden te starten én vol te houden.

www.noknok.be/login

Het NokNok-kamertje is enkel toegankelijk met een profiel op NokNok. Dit is nodig om de puntentelling op te slaan.

Wanneer gebruiken?

In eerste instantie is het NokNok kamertje gewoon een **fun-element** dat toegevoegd is om jongeren te motiveren om blijvend aan de slag te gaan met hun mentaal welbevinden. Via de **knop 'mijn vrienden'** zie je de kamertjes van anderen die je op NokNok een vriendschapsverzoek hebt gestuurd in één flatgebouw.

Zo kan jij als begeleider jongeren een **vriendschapsverzoek** sturen. Wanneer ze dat accepteren, kan je hun activiteit op NokNok van op afstand volgen. Als een 'bevriende' jongere oefeningen doet en de punten inwisselt voor kamerinrichting, zie jij vanop afstand het kamertje van de jongere groeien. Je weet dan m.a.w. dat de jongere tussen de gesprekken door actief bezig is met NokNok, zonder dat je iets van persoonlijke informatie ziet.

Ook dit kan een **aanknopingspunt zijn voor een gesprek**: "Ik heb gezien dat jouw kamertje sinds de vorige keer al veel voller staat, wat heb jij daarvoor allemaal gedaan?".

3.7 LEZEN: HERKENBARE VERHALEN

Wat?

Op NokNok staan **herkenbare verhalen, ingestuurd door en voor jongeren**. Ze gaan over uiteenlopende onderwerpen zoals "*wij voelen ons dik*" tot "*ik kras mezelf*" en "*ik ben verliefd op iemand van hetzelfde geslacht*". De **NokNok-personages** geven tips om om te gaan met deze situaties.

www.noknok.be/stories

"Blijf er niet mee zitten!"

krachtig

Hallo iedereen,

Ik ben een meisje van 15 jaar dat al veel heeft meegemaakt sinds het 1ste middelbaar.

In het 1ste middelbaar werd ik **gepest omdat ik anders was dan de anderen**. Ik was niet zo populair. Ik was niet zo opgemaakt als de andere meisjes. Ik werd hard aangepakt en had het er heel moeilijk mee. Toen mijn ouders het te weten kwamen, ben ik van school veranderd. Een goede school, maar ik werd er ook gepest. Omdat ik weer anders was dan de anderen.

Uiteindelijk ben ik naar BUSO gegaan, waar ik me stukken beter voel! :) Hier krijg ik hulp en heb ik echte vriendinnen. Ik ga nu ook naar een psychologe en psychiater.

Op sommige momenten heb ik het nog moeilijk, maar **je kan je niet voorstellen hoeveel vooruitgang ik geboekt heb!** Ik durf nu veel meer en heb meer zelfvertrouwen.

Daarom zou ik aan iedereen het advies willen geven: **blijf niet met je problemen zitten!** Praat er met iemand over! Je hoeft er helemaal niet beschaamd over zijn! De mensen zijn er om je te helpen!

Je hebt geen profiel nodig om deze inhoud te lezen.

Wanneer gebruiken?

Je kan de verhalenpagina op NokNok gebruiken om jongeren die zich alleen voelen met hun gevoelens en gedachten te helpen. De verhalen **tonen aan dat ze niet alleen zijn** en dat ook andere jongeren worstelen met soortgelijke problemen.

TIP: Snuister eens door de verhalen en de reacties van de NokNok-personages. Misschien vind je er anekdotes of getuigenissen van jongeren in gelijkaardige situaties om aan te halen tijdens het begeleidings-traject.

"NokNok biedt een antwoord in gesprekken met jongeren die nood hebben aan erkenning en herkenning. Je kan hen iets concreet meegeven waarmee ze ook thuis aan de slag kunnen."

Kinder- en jeugdpsycholoog

3.8 LEZEN: WEGWIJS IN HET HULPVERLENINGSAANBOD

Wat?

Tot slot vind je op NokNok een overzicht van hulpkanalen voor jongeren. De **chaturen, beltijden en openingsuren** van verschillende diensten, zoals Awel, Tejo, Nupraatikerover, lumi, ... vind je hier terug.

www.noknok.be/links

Awel

Bij Awel kunnen jongeren met al hun vragen of problemen terecht. Het is gratis en anoniem. Er luistert altijd iemand naar je verhaal. Ze proberen je te helpen en een antwoord te zoeken op je vragen.

Chatten: elke dag van 17 uur tot 22 uur (op woensdag en zaterdag vanaf 16u), behalve op zon- en feestdagen.
Mailen: **brievenbus@awel.be**
Forum: zowel andere jongeren als het J-Awel team kunnen antwoorden op je vragen.
Bellen: 102, elke dag van 16u-22u (woensdag en zaterdag al van 14 uur), behalve op zon -en feestdagen.

Tele-onthaal

Als je nood hebt om te praten kan je gratis bellen of chatten met een vrijwilliger van Tele-Onthaal. Je krijg er ook info over hulp bij jou in de buurt. Dit gebeurt helemaal anoniem.

Chatten: Elke dag van 18u tot 23u (woensdag en zondag al vanaf 15u)

Bellen: 106, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7

Zelfmoordlijn1813

Denk je soms aan zelfmoord? Ken je iemand die eraan denkt, en maak je je zorgen over hem of haar?

Heb je zelf iemand verloren door zelfmoord?

Soms is het gemakkelijker om erover te praten met een onbekende... De opgeleide vrijwilligers van de Zelfmoordlijn zijn er graag voor jou. Ze helpen je verder op weg.

De Zelfmoordlijn is een gratis hulplijn voor iedereen die met zelfmoord in aanraking komt:
Bellen: op het nummer 1813, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7
Chatten: iedere avond van 17u tot 00u
Mailen: antwoord binnen 5 werkdagen
Zelfhulp: ga zelf aan de slag

JongerenAanbod CAW (JAC)

Het JAC helpt jongeren met al hun vragen en moeilijkheden.

Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Informatie nodig over je rechten en plichten?

Je kan bij het JAC terecht met elke vraag.

Langsgaan of bellen: op afspraak bij één van de 45 JAC's in Vlaanderen
Chatten: maandag tot vrijdag van 13u tot 19u
Mailen: antwoord binnen 2 werkdagen

Je hebt geen profiel nodig om deze inhoud te lezen.

Wanneer gebruiken?

Het overzicht van hulporganisaties is handig als je het gevoel hebt dat een jongere die je begeleidt – als aanvulling op jouw hulp - **specifieke hulp** nodig heeft *(vb. gender en seksuele voorkeuren (Lumi), grensoverschrijdend gedrag (171), hulp bij studeren (clbch@t/teleblok), alcohol- en drugsproblemen (druglijn), ...).*

Of wanneer jongeren hulp nodig hebben op **crisismomenten waarop jij niet beschikbaar bent**.

Ook kan je deze pagina gebruiken als je de jongere **wegwijs** wil maken in het hulpverleningsaanbod. Dit kan relevant zijn op het einde van een begeleiding, of in afwachting van een opstart.

TIP: Bekijk samen met de jongeren de pagina en overloop de organisaties die hen kunnen helpen. Je kan ook samen met hen contact opnemen om de drempel te verlagen.

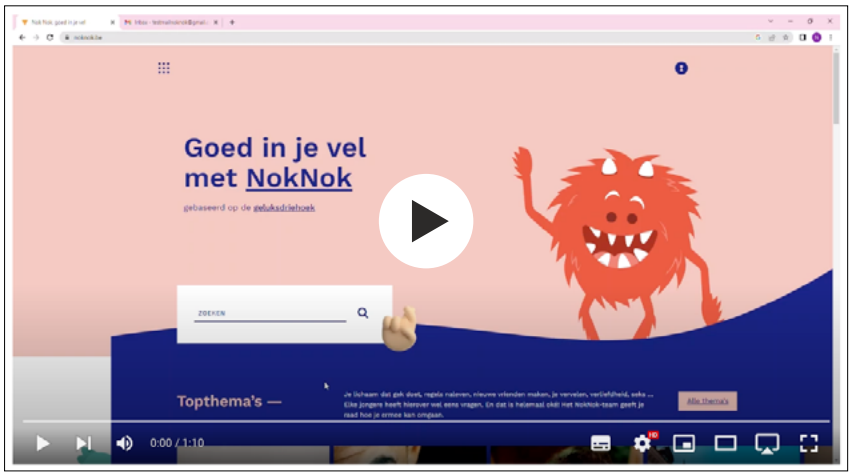
4

EEN PROFIEL OP NOKNOK

Waarom een profiel aanmaken op NokNok?

- **Als jongere**: Met het uniek NokNok-profiel kunnen jongeren zichzelf monitoren en hun eigen werkruimte creëren. Deze ownership en self-monitoring zijn belangrijke werkzame elementen van online interventies rond mentaal welbevinden.
- **Als begeleider**: Met een NokNok-profiel (specifiek voor begeleiders) kan je de tool uittesten. Daarnaast kan je met een profiel 'vrienden worden' met de jongeren die je begeleidt (zie 'mijn vrienden'). En tot slot ontvang je enkele keren per jaar informatie over updates op NokNok. Handig toch?

4.1 NIEUW OP NOKNOK? ZO MAAK JE ALS JONGERE EEN PROFIEL AAN



Bekijk deze tutorial-video

Stap 1: naar de login-pagina

- Op de homepage (www.noknok.be) vind je rechts bovenaan de aanmeld-knop:
- Klik onderaan het aanmeld-kader op de tekst *'Heb je nog geen NokNok?'*.
- Je komt nu op de pagina: *'Maak je eigen Noknok'* (= login-pagina).

TIP: Je kan ook rechtstreeks surfen naar www.noknok.be/register.

Stap 2: een eigen NokNok (= profiel) aanmaken

- Personaliseer je **NokNok-monstertje** (met ogen, benen, armen, kleur, ... naar keuze). Geef het ook een **naam** (vb. NokNok Rachid).
- Geef volgende gegevens in: **e-mailadres, paswoord en geboortedatum**.

TIP: Doorloop het registratieproces samen met de jongeren en help hen een paswoord kiezen dat voldoende complex is (vb. niet gewoon hun naam en leeftijd), maar dat ze niet snel zullen vergeten.

BELANGRIJK!

Als begeleider maak je een test-account aan door op de blauwe balk bovenaan te klikken. Doe dit voor je start met je noknok-monstertje aan te maken.

Stap 3: Akkoord gaan met privacyreglement

- Voor je verder gaat moet je nog toestemming geven aan het Vlaams Instituut Gezond Leven om jouw persoonlijke gegevens - anoniem & vertrouwelijk - te bewaren.
- *NokNok staat garant voor een goede omgang met vertrouwelijke data. Bij NokNok zijn je gegevens veilig! Voor meer informatie over de privacy en gegevensverwerking: check de disclaimer op de website.*

Stap 4: Registratie vervolledigen

- Klik nu op de knop '**registreer**'.
- Je wordt gevraagd om naar je **mailbox** te gaan (van het emailadres dat je hebt ingevuld) en daar **op de link te klikken die je registratie bevestigt**. Deze stap is noodzakelijk om zeker te zijn dat jij het bent én om je gegevens goed te beschermen.

TIP: Check zeker ook je spamfolder als je niet binnen de 5 minuten een mail hebt ontvangen.

Stap 5: Aan de slag

- Ziezo! Jij bent klaar om aan de slag te gaan met NokNok!

4.2 AL EEN PROFIEL OP NOKNOK? ZO MELD JE JE OPNIEUW AAN

Stap 1: naar de aanmeld-pagina

- Op de homepage (www.noknok.be) vind je rechts bovenaan de aanmeld-knop:

TIP: Je kan ook rechtstreeks surfen naar **www.noknok.be/login**.

Stap 2: aanmelden

- Vul je emailadres en paswoord in.

TIP: paswoord vergeten? Klik dan op de link 'paswoord vergeten?' en check je mailbox (ook je spamfolder!) om je paswoord te resetten.

5

VEELVERKOMENDE ANTWOORDEN & VRAGEN

“Ik wil wel ‘blended’ werken met NokNok, maar ik ken de website nog helemaal niet zo goed. Hoe start ik?”

“**Start klein**: kies één oefening, testje of thema-pagina die je sterk vindt en probeer jongeren die er baat bij hebben hiernaar te verwijzen.”

“Er staat zo veel op NokNok. Hoe kies ik daar nu uit?”

“Het klopt dat er heel wat op NokNok staat. Dat komt omdat er natuurlijk geen one-size-fits-all is. Jij als begeleider kan best afwegen of een jongere hiermee gebaat is of niet.”

“**Maak een persoonlijk spiekbriefje**. Dat is een lijstje met een selectie van interessante oefeningen, thema’s of verhalen die het meest aan bod komen in gesprekken.”

“De jongeren waarmee ik werk zijn niet zo taal-vaardig. Hoe kan ik aan de slag met NokNok?”

“**Overloop samen** de aangeraden oefeningen en geef uitleg bij woorden/opdrachten die onduidelijk zijn. Vraag ook aan de jongeren zelf: wat heb jij nodig om hiermee aan de slag te gaan?”

“Je kan altijd jongeren aan het werk zetten met het **online fotodagboek**. Daar is taal bijkomstig en laten ze de beelden spreken.”

“Hoe kunnen jongeren resultaten van oefeningen en testjes met mij delen?”

“De resultaten van de **veerkrachttest** kunnen - op initiatief van de jongere- via mail gedeeld worden met een begeleider. Hoe dat in zijn werk gaat vind je op p17 van deze handleiding.”

De andere oefeningen en testjes kunnen niet gedeeld worden. Dat is ook niet altijd nodig. Vaak volstaat een korte nabespreking, zie ook de nabesprekingsvragen op p32.

Jongeren die wel graag hun ingevulde oefeningen in detail overlopen, kunnen op hun smartphone inloggen en zo de oefeningen overlopen. Ook kunnen ze de ingevulde oefeningen printen (via sneltoets Ctrl-P) en op papier meenemen.

Let op: maak vooraf duidelijke afspraken over welke gegevens gedeeld worden en wat niet. Bij NokNok krijgt de jongere de eindbeslissing over wat hij/zij wel of niet wil delen met een begeleider. Respecteer hun privacy.”

“Hoe kom ik best terug op NokNok in een volgend gesprek?”

“**Stel de jongeren vragen** zoals ‘ben je aan de slag gegaan met de aangeraden oefeningen?’, ‘was het duidelijk?’, ‘wat neem je eruit mee?’.”

“Ik heb het gevoel dat het doorverwijzen naar een website leidt tot minder verbinding met de jongeren. Hoe kan ik dat voorkomen?”

“Benadruk in het gesprek dat de website **niet ter vervanging** is van de gesprekken. Wél **als aanvulling**.”

“Kom bijvoorbeeld telkens in het gesprek terug op het gebruik van de website. Zo wordt het onderdeel van jullie gesprekken.”

“Hoe zorg ik ervoor dat jongeren effectief aan de slag gaan met de website?”

“**Overloop** tijdens jullie gesprek **samen de website** om de drempel te verlagen.”

“**Geef jongeren een houvast zoals een dokters-voorschrift**. Je kan bijvoorbeeld het **NokNok-postkaartje** gebruiken om de leestips en opdrachten op te noteren.”

“**Maak concrete afspraken** naar het volgend gesprek toe: Wat moet de jongere lezen? Welke oefeningen moeten ze maken? Wat nemen ze mee naar het volgend gesprek?”

“**Kom tijdens het vervolggesprek terug op de opdracht** en stel reflectievragen zoals: “Ben je aan de slag gegaan? Waarom wel of niet? Wat neem je eruit mee? Welk gevoel gaf je de opdracht? Was het voor herhaling vatbaar?”

“Volgens mij gaan de jongeren waar ik mee werk daar niet voor openstaan. Ik denk zelfs dat het zou leiden tot weerstand. Wat nu?”

“Binnen therapie bestaat geen one-size-fits all. Verplicht dus niemand om aan de slag te gaan met een online tools als NokNok. Reik het aan door te vragen ‘**is dit iets dat jou zou liggen?**’.”

“Voel je weerstand? **Neem de tijd om de weerstand te onderzoeken**. Misschien de weerstand gebaseerd op misopvattingen over privacy/ niveau/..., of op negatieve ervaringen in het verleden met andere online tools.”

“Wat doe ik als ik persoonlijke veerkrachttestresultaten doorkrijg van een jongere in begeleiding?”

“Mail de jongere terug dat je de testresultaten goed hebt ontvangen en zult overlopen tijdens het volgende gesprek. Pols ook even of de jongere naar aanleiding van de test specifieke vragen heeft. Die kun je dan zeker bespreken in het volgende gesprek.”

“De jongere waarmee ik werk is nogal perfectionistisch / vermijdend / onveilig gehecht, waardoor de oefeningen op noknok een valkuil kunnen zijn. Wat doe ik best?”

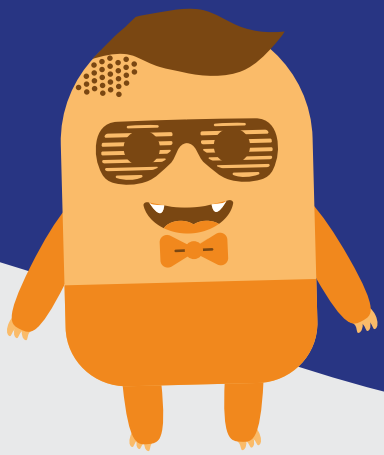
“Goed dat je aandacht hebt voor de valkuilen bij deze jongeren. Maak ze bespreekbaar en pas je aanpak aan. Bijvoorbeeld:

- Bij **perfectionisme**: maak de opdracht vrijblijvend of net heel concreet (‘doe deze 2 oefeningen 1 keer’).
- Bij **vermijdingsgedrag/uitstelgedrag**: overloop samen de oefening om de drempel te verlagen.
- Bij **onveilig gehechte personen**: benadruk dat de oefeningen niet ter vervanging zijn van gesprekken, wel als aanvulling. Focus op de herkenbare verhalen op de website.”

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

6

BIJLAGES



6.1 BIJLAGE 1: OVERZICHT NOKNOK-THEMA'S

Op NokNok kunnen jongeren terecht voor wetenschappelijk onderbouwde informatie, op maat van jongeren, over volgende thema's:

TIP : Er komen af en toe nieuwe thema's op noknok. Is deze handleiding al oud? Download hem dan opnieuw (**www.noknok.be/achtergrond**) voor de meest recente versie van dit overzicht. Of surf naar **www.noknok.be/themas** voor alle recente thema's.

FAMILIE

- Ambetante broer of zus
- Mijn ouders werken te veel.
- Mijn ouders zijn gescheiden.
- Mijn ouders maken ruzie.
- Een nieuw gezin!
- Te veel regels thuis?
- Mijn ouders zijn te streng.
- Ik zorg voor een zieke.
- Betrapt!

SCHOOL

- Ik heb te veel huiswerk.
- Ik word gepest.
- Ik ben bang om te falen.
- Ik ben snel afgeleid op school.
- School is saai.
- Hoe kies ik de juiste studierichting?
- Help, ik heb examenstress!
- Ik moet mijn jaar dubbelen.

VRIENDEN

- Ik voel me alleen.
- Ik wil mijn vrienden niet kwijt.
- Hoe maak ik nieuwe vrienden?
- Ik heb ruzie met een vriend.
- Zijn online vrienden échte vrienden?
- Wie neem ik in vertrouwen?
- Ik wil uitgaan!
- Waar ligt mijn grens?

MIJN LIJF

- Ik wil meer bewegen.
- Ik ben ziek.
- Ik wil gezonder eten.
- Ik ben zo moe!
- Mijn lichaam verandert.
- Ik voel me soms lelijk.
- Help, ik verdik!
- Zou ik roken?
- Ik kan niet zonder...
- Alcohol drinken of drugs nemen?
- Help, ik slaap slecht!
- Ben ik verslaafd?
- Heb ik ADHD?
- Heb ik autisme?
- Ben ik verslaafd aan games?

DONKERE GEDACHTEN

- Ben ik depressief?
- Ik voel me vaak heel angstig.
- Ik denk soms aan zelfmoord.
- Ik wil mezelf pijn doen.
- Heb ik een eetprobleem?
- Ik voel me down.
- Ik ben soms bang.

TWIJFELS

- Ik ben verlegen.
- Hoe krijg ik een eigen stijl?
- Ik denk te veel na.
- Ik kan niet goed om met kritiek.
- Ik heb veel stress.
- ik kan moeilijk keuzes maken.
- Ik heb weinig zelfvertrouwen.
- Ik verveel me.
- Mijn hoofd zit vol.
- Wie ben ik?
- Hoe word ik meer zelfzeker?
- Ik zoek een hobby.
- Hoe zeg ik neen?
- Gelukkig zijn, hoe doe je dat?

SEKS & RELATIES

- Wil ik seks?
- Ik ben verliefd.
- Ik heb geen lief.
- Homo, lesbisch of bi?
- Ben ik zwanger?
- Ik ben seksueel misbruikt.
- Heb ik een SOA?

6.2 BIJLAGE 2: OVERZICHT NOKNOK-OEFENINGEN

Hier vind je een overzicht van alle NokNok-oefeningen (www.noknok.be/oefeningen).
Een handig spiekbriefje voor in je bureau!

TIP: Er komen af en toe nieuwe oefeningen op NokNok. Is deze handleiding al oud? Download hem dan opnieuw (www.noknok.be/achtergrond) voor de meest recente versie van dit overzicht.

TIP: De opdeling in oefeningen per bouwblok of problematiek van de jongere is niet zo zwart-wit. Oordeel zelf wat je aanvoelt dat bij de jongere past, de opdeling is louter een indicatie.

JE GOED VOELEN

JE GOED VOELEN-OEFENINGEN

#zelfzorg #ontspanning #energie #plezier #mindfulness #innerlijkerust

Met deze oefeningen leren jongeren...

- momenten van rust en ontspanning inbouwen,
- positieve emoties en energie opwekken,
- negatieve emoties 'gewoon laten zijn'.

"Je kan niet de hele tijd 'aan' staan."

ME-TIME

Wat?

- Stilstaan bij wat zorgt voor een ontspannen gevoel
- Positieve copingstrategieën leren kennen
- Inplannen me-time-moment

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk rust vinden en/of veel stress ervaren.
- Jongeren met neiging tot negatieve/destructieve coping in tijden van stress of tegenslag.
- Jongeren die zich futloos/weinig energiek voelen.
- Jongeren met een beperkte emotie- en stressregulatie.

Tijdsinvestering?))

DOE EENS ZOT

Wat?

- Op zoek gaan naar nieuwe energiegevers
- Zelfontplooiing: persoonlijke uitdagingen formuleren
- Grenzen verleggen

Geschikt voor?

- Jongeren die zich snel vervelen en/of nieuwsgierige jongeren.
- Jongeren die zich futloos/weinig energiek voelen.
- Jongeren die de richting kwijt zijn en/of geen persoonlijke doelen hebben.

Tijdsinvestering?))

DE KRACHT VAN MUZIEK

Wat?

- Muziek gebruiken als afleiding van negatieve emoties
- Muziek gebruiken als bron van positieve emoties en energie

Geschikt voor?

- Jongeren met neiging tot negatieve/ destructieve coping in tijden van stress of tegenslag.
- Jongeren met een beperkte emotie- en stressregulatie.

Tijdsinvestering?

ADEMHALINGS-, MEDITATIE-, EN ONTSPANNINGSOEFENINGEN (5 STUKS)

Wat?

- Tot rust komen door te focussen op lichamelijke gewaarwordingen (vb. body-scan), ademhaling of een begeleidende stem
- Negatieve emoties en gedachten laten 'zweven' of laten 'zijn'
- Leven en ervaren in het 'hier en nu'

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk rust vinden en/of veel stress ervaren.
- Jongeren met neiging tot negatieve/ destructieve coping in tijden van stress of tegenslag.
- Jongeren met een beperkte emotie- en stressregulatie.

Tijdsinvestering?

UIT BALANS-OEFENINGEN

#coping #gedachten #gevoelens #gebeurtenis #optimisme #falen #afleiden #assertiviteit #grenzen

Met deze oefeningen leren jongeren...

- moeilijke momenten en gevoelens een plaats te geven,
- aanvaarden dat iets fout kan lopen,
- op zoek gaan naar manieren om met tegenslagen om te gaan.

"Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké: perfect geluk bestaat niet!"

BERG & DAL

Wat?

- Gebeurtenissen vanuit verschillende standpunten bekijken
- Berg (= optimistisch) vs. dal (=pessimistisch)
- Gebeurtenis, gevoelens en gedachten aan elkaar koppelen (GGG-schema)

Geschikt voor?

- Jongeren met negatieve, automatische gedachten en/of moeilijk te doorbreken denkpatronen.

Tijdsinvestering? 🌶🌶

PLAN VOOR MOEILIJKE MOMENTEN

Wat?

- Crisisplan opstellen als houvast bij stress/tegenslag
- Alternatieven bedenken voor destructieve coping: afleiding, afreageren op goede manier, zelfzorg, relaxen (inspiratie bieden)

Geschikt voor?

- Jongeren met neiging tot negatieve/destructieve coping in tijden van stress of tegenslag.
- Jongeren die overspoeld geraken in tijden van stress en tegenslag.

Tijdsinvestering? 🌶🌶🌶

NEE, DANKU!

Wat?

- Quiz met misopvattingen over grenzen stellen
- Nadenken over eigen (mis)opvattingen over assertiviteit

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk grenzen durven stellen, zich makkelijk laten doen of weinig assertief zijn.

Tijdsinvestering? 🌶🌶

NEEN LEREN ZEGGEN

Wat?

- Teruggrijpen naar situatie waarin men over zich heen liet lopen
- Stappenplan om 'neen' te durven zeggen
- Communiceren over de eigen grenzen op een respectvolle manier

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk grenzen durven stellen, zich makkelijk laten doen of weinig assertief zijn.
- Jongeren die niet sterk zijn in verbindend communiceren.

Tijdsinvestering? 🌶🌶🌶

IK-BOODSCHAP

Wat?

- Teruggrijpen naar sociale situatie waarbij men zich niet goed voelde (waarnemen)
- Stilstaan bij de gevoelens en behoeftes in die situatie
- Vanuit de 'ik' naar de andere verbindend communiceren

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk grenzen durven stellen, zich makkelijk laten doen of weinig assertief zijn.
- Jongeren die snel boos of agressief reageren.
- Jongeren die niet sterk zijn in verbindend communiceren.

Tijdsinvestering? 🌶🌶🌶

SILVER - SERIOUS GAMES (EXTERNE OEFENING)

Wat?

- Cognitieve coping: herkennen en aanpakken van denkgewoontes
- Emotieregulatie: emoties herkennen, begrijpen en ermee omgaan

Geschikt voor?

- Jongeren met negatieve, automatische gedachten en/of moeilijk te doorbreken denkpatronen.

Tijdsinvestering? 🌶🌶🌶🌶🌶

(SILVER is een serious game van VLESP dat jongeren downloaden op hun smartphone. De jongere die deze oefening doet, gaat dus het NokNok-platform verlaten en duikt in het SILVER-platform. Jongeren spelen best minstens 20-30min de game).

JEZELF KUNNEN ZIJN

JEZELF KUNNEN ZIJN-OEFENINGEN

#zelfvertrouwen #zelfkennis #zelbeeld #persoonlijkedoelen #waarden #complimenten #engagement

Met deze oefeningen leren jongeren...

- trots zijn op zichzelf,
- ontdekken wat ze belangrijk vinden,
- doelen formuleren vanuit eigen waarden en normen.

"Tijd om uit de schaduw te treden en helemaal jezelf te durven zijn!"

ZELFVERTROUWENTEST

NIEUW!

Wat?

- Gevalideerd testinstrument: Self-Esteem Scale van Rosenberg, RSES (1965), vertaald en getest in het Nederlands door Rudi De Raedt en Erik Frank (2008)
- 10 stellingen die hoeveelheid zelfvertrouwen meten
- Advies op maat volgens 3 categorieën: weinig zelfvertrouwen, gemiddeld zelfvertrouwen, veel zelfvertrouwen

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.

Tijdsinvestering?))))

3 BESTE PRESTATIES

Wat?

- Dankbaar zijn voor de kleine, alledaagse dingen/prestaties
- Focus op wat al goed liep

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.
- Jongeren met een negatieve mindset en/of een pessimistische kijk op het leven.

Tijdsinvestering?))))

OMGAAN MET COMPLIMENTEN

Wat?

- Nadenken over complimenten die anderen gaven
- Die complimenten eigen maken en internaliseren

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.

Tijdsinvestering?))))))

WERKEN AAN JE ZELFVERTROUWEN

Wat?

- Stilstaan bij positieve eigenschappen
- Zelfaanvaarding: aanvaarden van de negatieve eigenschappen
- Zelfontplooiing: doelen stellen voor jezelf

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.
- Jongeren met een 'fixed mindset' (i.t.t. groeimindset).

Tijdsinvestering?))))))

SCHOUDERKLOPJE VOOR JEZELF

Wat?

- Stilstaan bij positieve eigenschappen
- Positief zelfbeeld opbouwen
- Zelfkennis

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.

Tijdsinvestering?

SPIEGELOEFENING

Wat?

- Fysieke oefening voor een spiegel
- Stilstaan bij positieve eigenschappen
- Effectief uitspreken van positieve kanten voor meer internalisering

Geschikt voor?

- Jongeren met een laag zelfbeeld en/of jongeren die heel zelfkritisch zijn.

Tijdsinvestering?

GOED OMRINGD ZIJN-OEFENINGEN

#sociaalnetwerk #vriendschap #familie #rekenenopanderen #verbondenheid #hulpvragen

Met deze oefeningen leren jongeren...

- hun sociale relaties visualiseren,
- nadenken over verbondenheid en betrokkenheid,
- steunen op anderen en hulp vragen.

"Het is niet fout om te durven leunen op anderen."

KENNISKRING

Wat?

- Eigen sociaal netwerk in kaart brengen
- Verbondenheid visualiseren
- Hulpbronnen en/of luisterende oren situeren

Geschikt voor?

- Jongeren die zich eenzaam voelen.
- Jongeren die niet weten bij wie ze terecht kunnen met een (hulp)vraag.

Tijdsinvestering? 🌶🌶

VRIENDSCHAP IS...

Wat?

- Inzicht in de persoonlijke betekenis van "vriendschap"
- Echte vrienden onderscheiden van kennissen
- Sociale verbondenheid stimuleren

Geschikt voor?

- Jongeren die met vragen zitten over (stukgelopen) vriendschappen.
- Jongeren die zich eenzaam voelen.

Tijdsinvestering? 🌶🌶

DURF JIJ HULP VRAGEN?

Wat?

- Een hulpvraag formuleren
- Mensen vinden die kunnen helpen of luisteren
- Stap-voor-stap leren de hulpvraag stellen (en leren omgaan met afwijzing)

Geschikt voor?

- Jongeren die moeilijk terecht kunnen bij hun netwerk met hun problemen.
- Jongeren die niet durven leunen op hun netwerk.

Tijdsinvestering? 🌶🌶🌶

6.3 BIJLAGE 3: DE VEERKRACHTTEST - VRAGEN, SCHALEN EN FEEDBACK OP MAAT

ALGEMENE INFO

Wat?

- Klinisch gevalideerd instrument (M. Portzky), bestaande uit enkele subschalen (zie verder)
- Enkel geschikt voor jongeren tussen 12-16 jaar (**een NokNok-profiel is noodzakelijk**)
- Er zijn twee versies:
  - Eén voor jongeren van 12-14 jaar (**JVK12**)
  - Eén voor jongeren van 15-16 jaar (**JVK15**)

Doel?

- Zelfkennis vergroten over de eigen veerkracht, sociaal netwerk en omgaan met spanning
- Bij bezorgdheid jongeren doorverwijzen naar hulp

Geschikt voor?

- Jongeren met beperkt inzicht over hun veerkracht, stressregulatie/coping en sociaal netwerk.

Tijdsinvestering?

15 à 20 minuten
(De vragenlijst bestaat uit 54 vragen)

Wat meet de test?

Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij stress of tegenslagen. Met een hoge veerkracht sta je stevig in je schoenen bij problemen of in moeilijke tijden.

Omgaan met spanning gaat over hoe jij spanning of stress uit je lijf krijgt. Had je een rotdag, of voelde je je heel verdrietig? Wat doe jij dan om stoom af te laten?

Je sociaal netwerk zijn alle relaties en contacten die je hebt met de mensen om je heen. Met wie heb jij een goede band? En kan je ergens terecht als je het moeilijk hebt?

VRAGEN & SUBSCHALEN

Subschaal 1: veerkracht

20 stellingen (voor JVK12 en JVK15), bijvoorbeeld:

- *In een moeilijke situatie vind ik altijd een uitweg of oplossing.*
- *Ik ben tevreden met mezelf.*
- *Ik geloof echt wel in de zegswijze "na regen komt zonneschijn": ik denk dat er na een periode van problemen toch weer goede dingen kunnen gebeuren.*

Subschaal 2: omgaan met stress

6 stellingen (voor JVK12) of **9 stellingen** (JVK15) over een **positieve, duurzame copingstrategieën**, bijvoorbeeld:

- *Ik kan me vaak goed ontspannen met wat kalmere activiteiten zoals TV kijken, muziek beluisteren, lezen, computerspelletjes, enz...*
- *Ik ervaar het als ontspannend om mijn problemen te kunnen delen met anderen via GSM, Facebook, chats, enz...*
- *Ik ervaar masturbatie als een goeie manier om stress te verminderen.*

6 stellingen (voor JVK12) of **9 stellingen** (JVK15) over **destructieve copingstrategieën**, bijvoorbeeld:

- *Als ik problemen heb of zeer gespannen ben, heb ik al eens naar drugs, alcohol of andere 'roesmiddelen' gegrepen om mij beter te voelen.*
- *Als ik mij niet goed voel in mijn vel, heb ik soms de neiging om mezelf pijn te doen.*
- *Als ik me gestresseerd voel, heb ik vaak de neiging om heel veel te snoepen of eten, of net helemaal niks meer te eten.*

Subschaal 3: sociaal netwerk

18 stellingen (voor JVK12) **of 12 stellingen** (voor JVK15), bijvoorbeeld:

- *Ik heb altijd al veel vrienden gehad.*
- *Ik voel mij vaak eenzaam omdat ik te weinig mensen om me heen heb.*
- *Als ik problemen heb, kan ik altijd bij mijn ouders terecht.*

Extra vragen

4 vragen worden op het einde van de vragenlijst nog gesteld.

- *V1: Heb je ooit al eerder in je leven een zelfmoordpoging ondernomen?*
- *V2: Heb je de laatste weken aan zelfmoord gedacht?*
- *V3: Ik ben momenteel in begeleiding bij een psycholoog of psychiater.*
- *V4: Ik neem momenteel medicatie bedoeld voor psychische problemen (bv voor ADHD, depressie, angst, ...).*

Deze vragen tellen niet mee in de scoring van de vorige subschalen (veerkracht, sociaal netwerk, omgaan met stress), maar worden gesteld voor onderzoeksdoeleinden (v3 en v4) en om inzicht te krijgen in het suïciderisico (v1 en v2).

SCORING & FEEDBACK OP MAAT

FEEDBACK OP SUBSCHALEN VEERKRACHT

1. Feedback op subschalen

Basisprincipes

- **Hoe meer punten, hoe een hogere score op de subschalen.**
  - Helemaal niet akkoord (= 1 punt)
  - Eerder niet akkoord (= 2 punten)
  - Eerder akkoord (= 3 punten)
  - Helemaal akkoord (=4 punten)
  - Tenzij negatief geformuleerde items, dan worden de scores gespiegeld.

- **Het scoreresultaat op elke subschaal is geen absolute score, maar een relatieve positionering tegenover leeftijdsgenoten (percentielscore= pc). Jongeren worden per subschaal opgedeeld in 4 populatiegroepen:**
  - Lage score:
    zij die (relatief tegenover hun leeftijdsgenoten) zeer laag scoren: bij de 25% minste (pc < 25)
  - Verlaagde tot gemiddelde score:
    zij die (relatief tegenover hun leeftijdsgenoten) laag tot gemiddeld scoren (25 < pc < 50)
  - Bovengemiddelde score:
    zij die (relatief tegenover hun leeftijdsgenoten) eerder hoog scoren (25 < pc < 50)
  - Hoge score:
    zij die (relatief tegenover hun leeftijdsgenoten) zeer hoog scoren: bij de 25% beste (pc > 75)

- **De feedback die de jongeren ontvangen na het invullen van de vragenlijst is afhankelijk van hun populatiegroep. Zie ook voorbeeld, (printscreen):**
  - Lage score: je veerkracht is momenteel erg laag
  - Verlaagde tot gemiddelde score: je veerkracht is momenteel wat aan de lage kant
  - Bovengemiddelde score: je veerkracht is momenteel hoog
  - Hoge score: je veerkracht is momenteel erg hoog

printscreen als voorbeeld

- **Consequentie van deze aanpak:**

  Omdat er gewerkt wordt met 4 populatiegroepen (met harde cut-off-points) kan de ene jongere met percentielscore 51 de feedback krijgen 'je veerkracht is momenteel hoog', terwijl de andere jongere met percentielscore 48 de feedback 'je veerkracht is momenteel wat aan de lage kant' krijgt. Twee jongeren met gelijkaardige antwoorden en scores kunnen m.a.w. andere feedback en adviezen te zien krijgen, terwijl zij in realiteit niet zo sterk van elkaar verschillen.

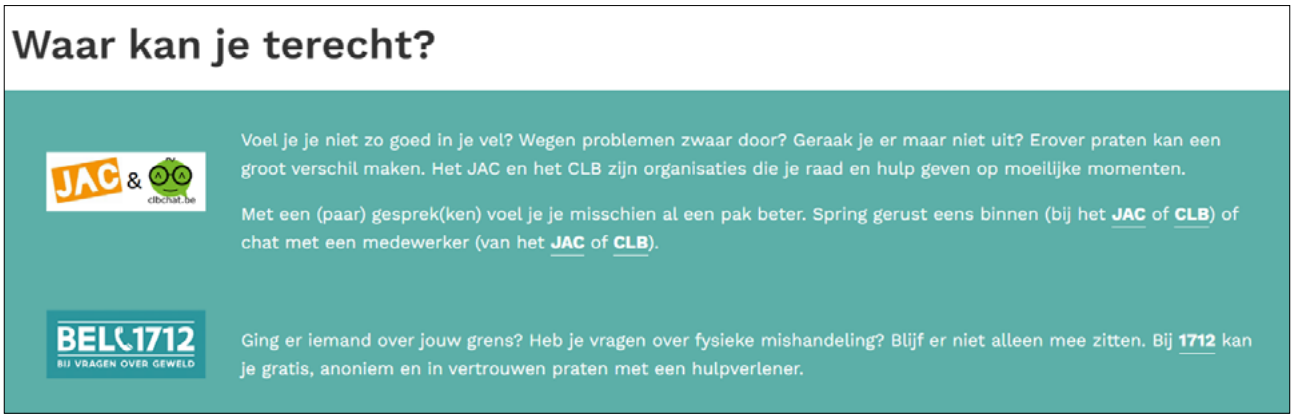
ADVIES VOOR BEGELEIDERS:

zie de feedback op de veerkrachtvragenlijst niet als harde diagnose of stempel, maar eerder als indicatie en vertrekpunt voor verder gesprek.

2. Doorverwijzing bij bezorgdheid

Bij bezorgdheid worden de jongeren doorverwezen naar hulp, zie ook voorbeeld (printscreen):

- Bij heel lage veerkracht: **JAC & CLB**
- Bij heel slechte score op afreageren of sociaal netwerk: **AWEL**
- Bij bezorgdheid m.b.t. zelfdoding: **1813** (**)
- Bij bezorgdheid m.b.t. fysieke mishandeling of seksueel misbruik: **1712**
- Bij bezorgdheid m.b.t. drugs en alcohol: **druglijn**
- Bij bezorgdheid m.b.t. pesten in de klas: **CLBch@t**



printscreen als voorbeeld

3. Alarmbel bij suïciderisico

Bij een zeer grote bezorgdheid m.b.t. suïcide krijgen jongeren voorafgaand aan de testresultaten een extra boodschap. Zie ook voorbeeld (printscreen):

printscreen als voorbeeld

Belangrijk! De alarmbel voor suïcide gaat niet zomaar af.

- Jongeren moeten in de vragenlijst meerdere kenmerken hebben aangeduid die duiden op zelfmoordgedachten, zelfmoordpoging en/of op een combinatie van items die sterk verband houden met suïcide (zoals: "Ik heb bij tegenslagen soms al eens gedacht dat ik beter een einde aan mijn leven zou kunnen maken.").
- Indien slechts één van deze kenmerken wordt aangeduid, gaat de alarmbel niet af, maar worden jongeren wel doorverwezen naar de zelfmoordlijn (1813) bij de standaarddoorverwijzing (zie hierboven).

ADVIES VOOR BEGELEIDERS:

negeer deze boodschap niet en besteed hier zeker voldoende aandacht aan in het gesprek met de jongere.

4. Aanbevolen oefeningen en thema-pagina's

Op het einde van de feedback krijgen jongeren ook nog enkele oefeningen en thema-pagina's aangeraden op basis van hun antwoorden. Bijvoorbeeld (zie ook printscreen):

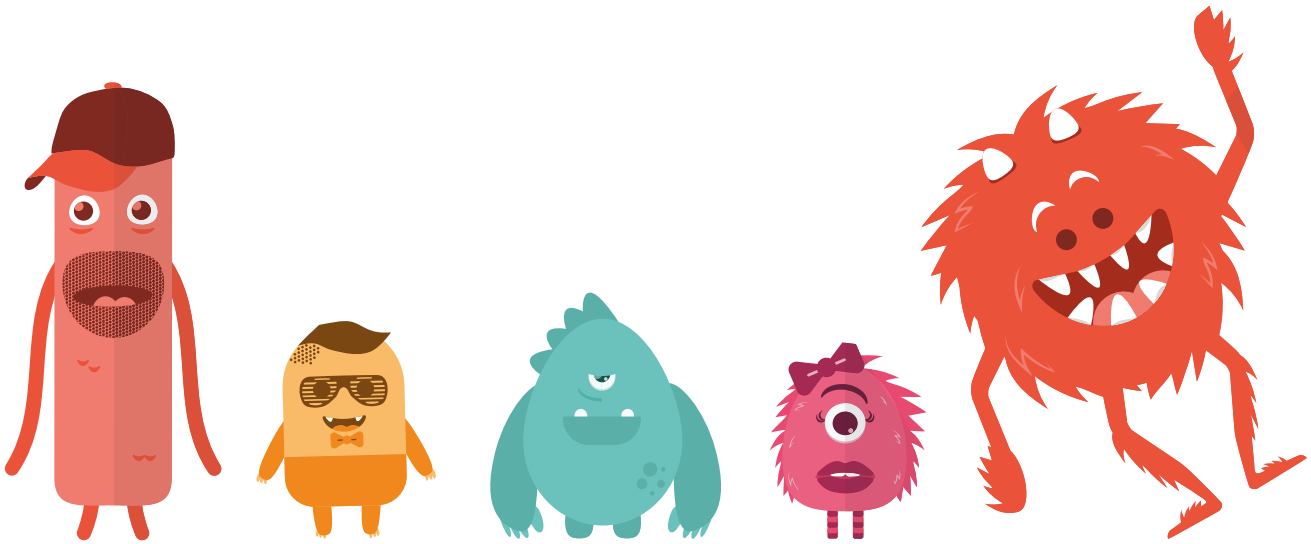
- De 'berg en dal'-oefening wordt aangeraden wanneer jongeren op de vraag: 'Ik vind zelfs in moeilijke tijden altijd wel iets om blij over te zijn.' negatief antwoorden.
- De 'kennissenkring'-oefening wanneer jongeren op de vraag 'Ik heb altijd al veel vrienden gehad.' negatief antwoorden.

printscreen als voorbeeld

Zo, jij bent helemaal klaar om met NokNok aan de slag te gaan.

Heb je nog bijkomende vragen? Mail ze naar noknok@gezondleven.be.

Volg je graag hierover nog een opleiding (op maat)? Check ons opleidingsaanbod (www.gezondlevenacademie.be) of mail ons je opleidingsvraag via noknok@gezondleven.be.



COLOFON

ALS BEGELEIDER AAN DE SLAG MET NOKNOK.BE
(versie 2023)

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw: www.gezondleven.be.

- Sofie Devarwaere (Awel)
- Tom Billiet (CLBch@t)
- Tania Temino Lasuen (Tejo)
- Annelien Mees (Howest, toegepaste psychologie)

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2023, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben , mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen is zorg