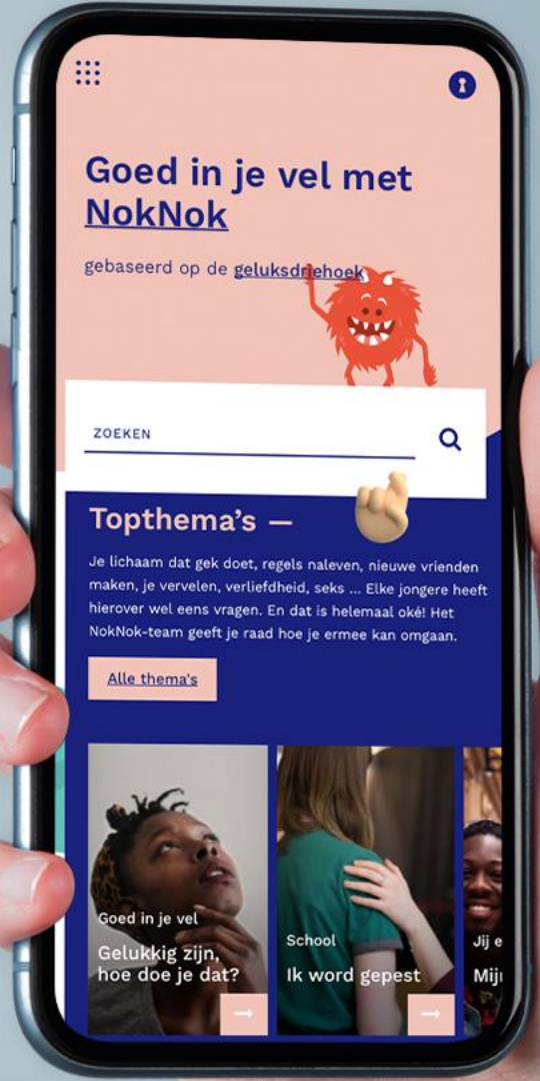


NOKNOK

- **Op een speelse manier mentaal welzijn versterken**
- **Samenwerking met influencers**

Sessie 8: Effectieve campagnes voor jongeren: hoe informeer je jongeren en laat je hen weten dat het oké is om je niet oké te voelen? (13u30-14u30)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Goed in je vel met NokNok

gebaseerd op de geluksdriehoek



ZOEKEN



Tophema's —



Je lichaam dat gek doet, regels naleven, nieuwe vrienden maken, je vervelen, verliefdheid, seks ... Elke jongere heeft hierover wel eens vragen. En dat is helemaal oké! Het NokNok-team geeft je raad hoe je ermee kan omgaan.

[Alle thema's](#)



Goed in je vel
Gelukkig zijn,
hoe doe je dat?



School
Ik word gepest



Jij e
Miji

WWW.NOKNOK.BE

In een notendop (1)

- ▶ Website voor **jongeren** van 12-16 jaar
- ▶ Kernboodschap: **goed voelen,**
 - **doet goed**
 - **is belangrijk,**
 - **en kan je leren!**
- ▶ Doel:
 - **Mentaal welbevinden versterken**
 - **Taboe doorbreken/normaliseren:**
 - *Iedereen heeft wel eens een dipje, het gaat erom hoe je ermee omgaat* (<-> psychische stoornissen)



WWW.NOKNOK.BE

In een notendop (2)

Op NokNok kunnen **álle jongeren** ...

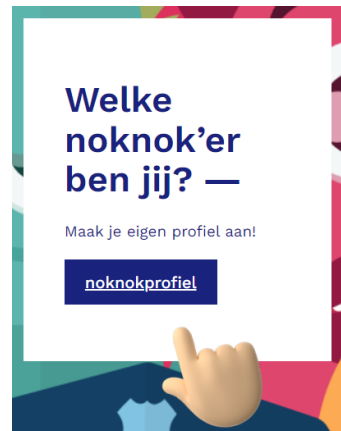
- ▶ op eigen houtje bijleren over **# thema's**
- ▶ **vaardigheden** trainen
- ▶ **hulp** zoeken
- ▶ **verhalen** lezen
- ▶ Stemmen op **polls**
- ▶ ...

✓ 'niveau 1' = gewone, maar interactieve website

Op NokNok kunnen **jongeren mét een gratis profiel** ...

- ▶ **al spelenderwijs** sterker worden
- ▶ een **online dagboek** bijhouden
- ▶ deelnemen aan de **NokNok-uitdaging** van de maand
- ▶ antwoorden op testjes, oefeningen opslaan en hun **evolutie opvolgen**
- ▶ persoonlijke **doelen** stellen

✓ 'niveau 2' = coachingplatform





HOE ZIT DE 'GAMIFICATION' BIJ NOKNOK ER UIT?

Op een speelse manier mentaal welbevinden van jongeren versterken.

TEST HET ZELF UIT!

Maak je eigen NokNok-profiel als professional (www.noknok.be/register) & ontdek het.

Maak je eigen NokNok



| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

Naam voor je Noknok

E-mailadres (wordt nergens getoond)

eline.dedecker@gezondleven.be

Paswoord Bevestig paswoord

.....

Geboortedatum

Ben je een volwassene? En wil je NokNok uittesten voor je het aanraadt aan een jongere? Registreer je dan hier!

Ik geef toestemming om mijn persoonlijke gegevens (uit de oefeningen, de zelftest, mijn profiel) anoniem en vertrouwelijk te bewaren. Indien nodig mogen mijn gegevens gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek door de websiteontwikkelaars. Dit gebeurt volledig anoniem.

Ik ga hiermee akkoord!

Ik wil graag elke maand de NokNok-uitdaging van de maand ontvangen!

**MAAR OOK ENKELE
PREVIEWS IN VOLGENDE
SLIDES**



1040



NokNok kamer



Veerkrachttest



Oefeningen



Dagboek



Doelen



Profiel



Mijn vrienden

1



Nieuw dagboekverhaal

Ter inspiratie - Doe vandaag eens drie lieve dingen voor een ander. Geef een complimentje, help iemand zijn boodschappen dragen ... Wat je maar wil. Schrijf in je dagboek hoe het ging.

Datum

23 mei 2022

Titel

'tis hier leuk op het congres!

Jouw verhaal

Wow, het was vandaag kei-leuk op het congres bij de Ambrassade! Ik heb veel nieuwe dingen geleerd en leuke mensen leren kennen. Joepieeee!

Afbeelding





7040



NokNok kamer



Veerkrachttest



Oefeningen



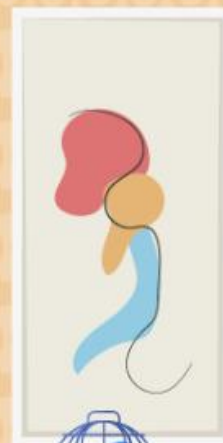
Dagboek



Doelen



Profiel



Mijn vrienden



Oefeningen

Voor elk wat wils!

De NokNok-oefeningen helpen je om je goed in je vel te voelen. Speur even rond, probeer ze uit, en ontdek wat voor jou het best werkt!

KIES OEFENING

VERRAS ME

INGEVULDE OEFENINGEN

Interessante oefeningen voor jou

3 BESTE PRESTATIES

ME-TIME

IK-BOODSCHAP

**UIT
BALANS**

Berg en dal



**JEZELF
KUNNEN
ZIJN**

De 3 beste prestaties

**JE GOED
VOELEN**

Me-time



**GOED
OMRINGD
ZIJN**

De kennissenkring



8320



NokNok kamer



Veerkrachttest



Oefeningen



Dagboek



Doelen



Profiel



Mijn vrienden



SAMENWERKING MET INFLUENCERS

om NokNok.be bekend te maken bij jongeren tussen 12 en 16 jaar

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

ENKELE VOORBEELDEN: BELANG AUTHENTICITEIT EN BEHOUD EIGENHEID VAN ELKE INFLUENCER



<https://www.tiktok.com/@jonatanmedart1/video/6880147403853384962>

<https://www.instagram.com/flowindey>

**GEZOND
LEVEN**

BEELDEN INFLUENCERS OOK INZETTEN IN BETALENDE ADS: COMPILATIEVIDEO



Vooraf (!) goede afspraken
maken over de
portretrechten. Niet zomaar
overnemen!

https://www.youtube.com/watch?v=cl_v8Lrqgxxg&list=PLkCd4VGgSYkaNNTreElby_FTfA3QUz9jDq&index=1&ab_channel=VlaamsInstituutGezondLeven

EFFECT CAMPAGNES MET INFLUENCERS

uit het [jaarverslag 2021 Gezond Leven vzw](#)



GOED IN JE VEL DANKZIJ NOKNOK

Moet het nog gezegd dat je goed in je vel voelen belangrijk is? Makkelijk is dat voor niemand, maar gelukkig kan je er wel aan werken. Om jongeren daarbij een handje te helpen is er onze interactieve website [noknok.be](#). 12- tot 16-jarigen vinden er tips, oefeningen, (veerkracht)tests, inspirerende verhalen en nog veel meer.

Om NokNok nog meer in de spotlights te zetten, schakelden we in 2021 de hulp in van influencers die bekend zijn bij de doelgroep.



[enderscholtens](#)



[eliasverwilt](#)



[amirmotaffaf](#)



[haileytje.b](#)



[aarondegroeve](#)



[bruinejongen](#)



[miss.sylva](#)



Klik [hier](#) om de influencers in actie te zien.

“ Vroeger ging ik naar een psycholoog, omdat mijn ouders gescheiden waren en ik had het daar moeilijk mee. De NokNok-oefeningen hebben die psycholoog op een bepaalde manier een beetje vervangen. ”

“ Met NokNok kan ik mijn gedachten eens verzetten door met het monstertje bezig te zijn sinds ik thuis les heb. ”

“ Ik heb NokNok leren kennen via de TikTok van Jonathan Medart. Ik zat toen in een periode dat ik me zo wat minder voelde en de oefeningen hebben me geholpen om niet alleen het slechte te zien. ”

EFFECT CAMPAGNES MET INFLUENCERS

uit het **jaarverslag 2021 Gezond Leven vzw**

INFLUENCERS ZORGDEN MEE VOOR SUCCES VAN NOKNOK

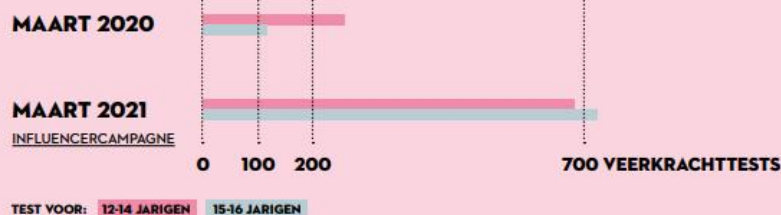
AANTAL BEZOEKERS + AANGEMAAKTE ACCOUNTS/JAAR



Met een account kunnen jongeren spelenderwijs sterker worden, een dagboek bijhouden, hun veerkracht testen, persoonlijke doelen stellen en deelnemen aan de uitdaging van de maand. Elke actie levert punten op die ze kunnen gebruiken om hun eigen NokNok-kamertje in te richten.



DANKZIJ DE INFLUENCERS VULDEN DE NOKNOK-BEZOEKERS VAKER DE VEERKRACHTTEST IN



“ Ik heb het gevoel dat NokNok me er doorsleept. Dat ik word geholpen met de problemen of gevoelens die ik heb. ”



NOKNOK-WEBSITE IN NIEUW JASJE

Om noknok.be te evalueren en nog gebruiksvriendelijker te maken, organiseerden we een bevraging bij NokNok-gebruikers. Op basis van de resultaten konden we de website in een nieuw jasje steken: hij kreeg een frisse look-and-feel en een duidelijkere structuur.

Enkele sidenotes:

- Altijd opletten met periode-effecten (vb. vakantie of corona of ...)
- Campagnes (met influencers) creëren bereik en dat is noodzakelijk, maar effect op gezonde gedrag of mentaal welbevinden moeilijker te peilen (“*het moeilijke van preventie*”)