

NOKNOK VS. STRESS

Beste partner,

Stress is niet alleen een probleem bij volwassenen. Ook jongeren kunnen er gebukt onder gaan, door de druk op school, de verwachtingen van anderen, te weinig vrije tijd en te veel buitenschoolse activiteiten... Dat willen we bij Gezond Leven graag aanpakken. Zeker nu de examens eraan komen en hun stressgehalte nog extra de hoogte in schiet. Daarom lanceert noknok.be, de website waarop jongeren zelf aan hun mentaal welbevinden kunnen werken, op **10 juni** samen met influencer Younes Idrissi de stresstest. Deze test geeft tieners een zicht op hoe stressy ze zijn en biedt hen gepersonaliseerde oefeningen. Op die manier zijn ze beter gewapend tegen stressvolle perioden, zoals de examens.

STRESS BIJ JONGEREN

Volgens de JOP-monitor vinden 2 op 10 van de jongeren de te verwerken leerstof te groot en hebben ze het gevoel tot het uiterste te moeten gaan voor hun studies. "We ervaren te veel druk. Leerkrachten, ze verwachten te veel van ons", klinkt het. Deze druk kan stress veroorzaken. Het is dus belangrijk dat ze genoeg rustmomenten hebben. Maar zijn die er ook? Nee, zegt 13% van de 12 tot 15-jarigen. Zij geven aan dat ze te weinig tijd hebben om op adem te komen. Dit cijfer stijgt naarmate ze ouder worden (18,7% bij 16 tot 17-jarigen). Tieners hebben ook meer en meer hobby's, wat in de meeste gevallen positief is. Maar een kwart van de 12 tot 15-jarigen geeft toch aan dat ze meer moeten doen in hun vrije tijd dan ze eigenlijk willen. De overvolle agenda en verwachtingen kunnen resulteren in een hoge draaglast en een verhoogd stressniveau. De juiste tools en oefeningen kunnen het verschil maken.

CAMPAGNE

Om de stresstest bekend te maken, deed Younes verschillende straatinterviews waarin hij jongeren vroeg hoeveel stress ze hebben en hoe ze daarmee omgaan. Deze video's tonen dat het heel normaal is om eens stressy te zijn, je hoeft dat gevoel ook helemaal niet uit de weg te gaan. Onze boodschap? Stress zal hoe dan ook af en toe op je pad komen. Het belangrijkste is om te leren hoe je ermee kan omgaan. Want een stressvrij leven bestaat niet: **#perfectgelukbestaatniet**.

HOE KAN JIJ HELPEN?

Help jij ons om jongeren te wapenen tegen de stress van elke dag? Deel de stresstest via jullie kanalen samen met de boodschap **#perfectgelukbestaatniet**. Tag ons in deze berichten met **@noknok.be**.



COMMUNICATIETOOLKIT

nieuwsbrief item

“We ervaren te veel druk. Leerkrachten, ze verwachten te veel van ons.”

Dit jaar tackelt Vlaams Instituut Gezond Leven samen met NokNok en Younes Idrissi stress bij jongeren! Iedereen ervaart wel eens stress, ook tieners. Door de druk op school, verwachtingen van anderen en zéker tijdens de examens. Daarom lanceert noknok.be de stresstest. Deze test laat jongeren zien hoe stressy ze zijn en biedt hen gepersonaliseerde oefeningen om met die stress om te gaan. #perfectgelukbestaatniet

social media professionals

ONTDEK DE STRESSTEST

Ga deze examenperiode aan de slag met de stresstest! Dit jaar tackelt Vlaams Instituut Gezond Leven samen met NokNok en Younes Idrissi stress bij jongeren. Iedereen ervaart wel eens stress, ook tieners. Door de druk op school of verwachtingen van anderen. Daarom lanceert noknok.be de stresstest. Deze test laat jongeren zien hoe stressy ze zijn en biedt hen gepersonaliseerde oefeningen om met die stress om te gaan. #perfectgelukbestaatniet



social media jongeren

DEAL MET EXAMENSTRESS

Dit jaar dealen NokNok en Younes Idrissi met stress! Heb jij soms last van stress door de druk op school, verwachtingen van anderen of de examens? Doe dan snel de stresstest! Ontdek hoe stressy je bent en hoe je met die stress om kunt gaan. #perfectgelukbestaatniet

