**Zit je niet zo goed in je vel of heb je een dip?**

**Één tip: noknok.be**

**Ben je tussen 12 en 16 jaar en heb je weinig zelfvertrouwen? Twijfel je over je kunnen of denk je te vaak dat niemand je leuk vindt? Stop die donkere gedachten zo snel als je kan en haast je naar noknok.be. Het is dé website voor jongeren die zich goed of beter in hun vel willen voelen.**

 **Noknok, wie is daar?**

Doet [www.noknok.be](http://www.noknok.be) een belletje rinkelen? Dat kan! De website [www.noknok.be](http://www.noknok.be) bestaat al even, maar werd een tijdje geleden grondig opgefrist én uitgebreid.

**Je eigen (werk)plekje**

Noknok.be is de stek om je veerkracht te versterken aan de hand van wetenschappelijk onderbouwde informatie, opdrachten en tips. Het interactieve deel zorgt dat je de nodige vaardigheden kan inoefenen om sterker in je schoenen te staan. Je vindt er ook een test die meet hoe goed je in je vel zit. Van zodra je alle vragen hebt ingevuld, krijg je een persoonlijk advies met tips en oefeningen om je meer zelfvertrouwen te geven, om je te leren hoe je positiever kan zijn en hoe je gezonder kan ontspannen.

**Pimp je NokNok-kamer!**

Op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) kan je je eigen persoonlijke NokNok-kamer maken, die je inricht naar jouw smaak en zin. Je kan punten bijeensprokkelen om je kamer te pimpen, o.a. via de oefeningen. Wil je coole posters aan je muur of tropisch ananasbehangpapier? Jij kiest! Hoe meer punten je scoort, hoe eigenzinniger je plekje wordt.

**Nodig je vrienden uit**

Niemand is graag alleen, ook niet op NokNok! Daarom kan je ook je vrienden uitnodigen, als NokNok-figuurtjes dan. Is jouw NokNok-kamer zó cool dat je er graag mee uitpakt bij je vrienden? Doen! Want in het fameuze NokNok-flatgebouw krijgen de kamers van uitgenodigde vrienden elk een plekje.

**Rep je naar www.noknok.be!**