

1. Wat?

- Fit in je Hoofd** is een website, ontstaan vanuit een campagne van de Vlaamse overheid voor personen ouder dan zestien jaar. Via deze website leren onder andere jongeren om controle over het eigen leven te hebben. Ze leren zichzelf waarderen, kunnen het hoofd bieden aan stress en tegenslag en leren om positief in het leven te staan.
- De website bestaat uit vier grote onderdelen:
 - 10 Stappen** | Hier vindt de gebruiker informatie en tips om stevig in het leven te staan. De tien stappen helpen hem om zich geestelijk gezond te voelen.
 - Mijn Veerkracht** | De gebruiker kan hier een zelftest rond veerkracht invullen en kan bovendien een eigen persoonlijke 'werkruimte' creëren met tips, informatie en opdrachten. Ook krijgen zij advies op maat gedurende het volledige proces.
 - Net iets Anders** | De gebruiker vindt hier een overzicht van andere bestaande websites rond veerkracht.
 - Hulp Nodig?** | Hier vindt de gebruiker informatie over de meest voorkomende psychische problemen.

2. Voor wie en waarom?

- De website Fit in je Hoofd is ontwikkeld voor studenten met mentale problemen.
- Onderbouwd** | De website is uitgewerkt door een werkgroep van deskundigen en veldwerkers. De campagne is gebaseerd op een buitenlandse campagne 'Positive steps for mental health' en wetenschappelijke literatuur en onderzoek.

- Positieve insteek** | In de wetenschappelijke literatuur wordt de nadruk immers vooral gelegd op psychische problemen. Hoe kan men ze tegengaan en behandelen? Het is echter verstandig om ook op een positieve manier naar de dingen te kijken: wat gaat er wél goed en hoe kunnen we dit versterken?

3. Hoe werkt het?

- De Fit in je Hoofd website is vrij te bezoeken en bevat verschillende pagina's met o.a. zelftests en informatie. De website wijst zichzelf uit en is gebruiksvriendelijk.

4. Prijs

- Fit in je Hoofd is **gratis**.

5. Taal

- Fit in je Hoofd is Nederlandstalig.

6. Type en platform

- Fit in je Hoofd is een **website**, te bezoeken via alle platformen.

7. Meer weten?

- Bezoek [de Fit in je Hoofd website](#).