



---

### Online-vragenlijst test geestelijke gezondheid

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Veerle Heeren lanceert vandaag op de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) een online test waarbij iedereen zijn geestelijke gezondheid kan testen. De test is een nieuw onderdeel van de 'Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne die in 2006 werd opgestart om het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen en het taboe rond geestelijke gezondheidsproblemen te doorbreken.

De test maakt deel uit van het Vlaams actieplan suïcidepreventie en is een vorm van "e-health". Bij e-health gaan gebruikers via online kanalen aan de slag om hun gezondheid te verbeteren. In Vlaanderen staat e-health nog in zijn kinderschoenen, in het buitenland -onder andere in Nederland- zijn er op dit vlak al heel wat successen geboekt.

De online test op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) bestaat uit verschillende onderdelen: je kan er je mentale veerkracht mee testen, maar ook depressiviteit, angst, stress en andere klachten komen aan bod. De test gaat ook na hoe goed je omgaat met problemen of moeilijkheden. Hij biedt geen pasklare oplossing op maat, maar wil mensen doen stilstaan bij de mogelijke problemen die ze hebben op het vlak van geestelijke gezondheid zodat ze actief op zoek kunnen gaan naar gepaste hulp.

Voor elk onderdeel van de test krijgt de gebruiker een persoonlijk profiel met meer uitleg over de specifieke klacht. Hij wordt daarbij telkens verwezen naar de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) waar algemene aanbevelingen worden geformuleerd over geestelijke gezondheid. Op de website staan heel wat tips, opdrachten en informatie waar mensen zelf mee aan de slag kunnen. Voor elk specifiek probleem bevat de website ook telkens coördinaten van hulpverleners en gespecialiseerde zorgcentra voor wie begeleiding nodig heeft.

Het doel van de nieuwe test is om nog meer mensen vertrouwd te maken met de website.

De test werd ontwikkeld door het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGez) samen met ISMLimits, een spin-off van de K.U.Leuven gespecialiseerd in werken rond stress, depressie, faalangst e.d..

#### **Campagnemateriaal**

Samen met de website wordt de 'Fit in je Hoofd'-campagne hergelanceerd. Advertenties voor de campagne zullen te zien zijn in verschillende week- en maandbladen. Op gerichte websites komen banners voor de campagne. Er worden affiches en folders verspreid, die ook via de Vlaamse Infolijn (1700) besteld kunnen worden.

**Meer informatie: [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)**