



@safe.space_promenteoee



safe.space

Ein Angebot von pro mente OÖ



safe.space

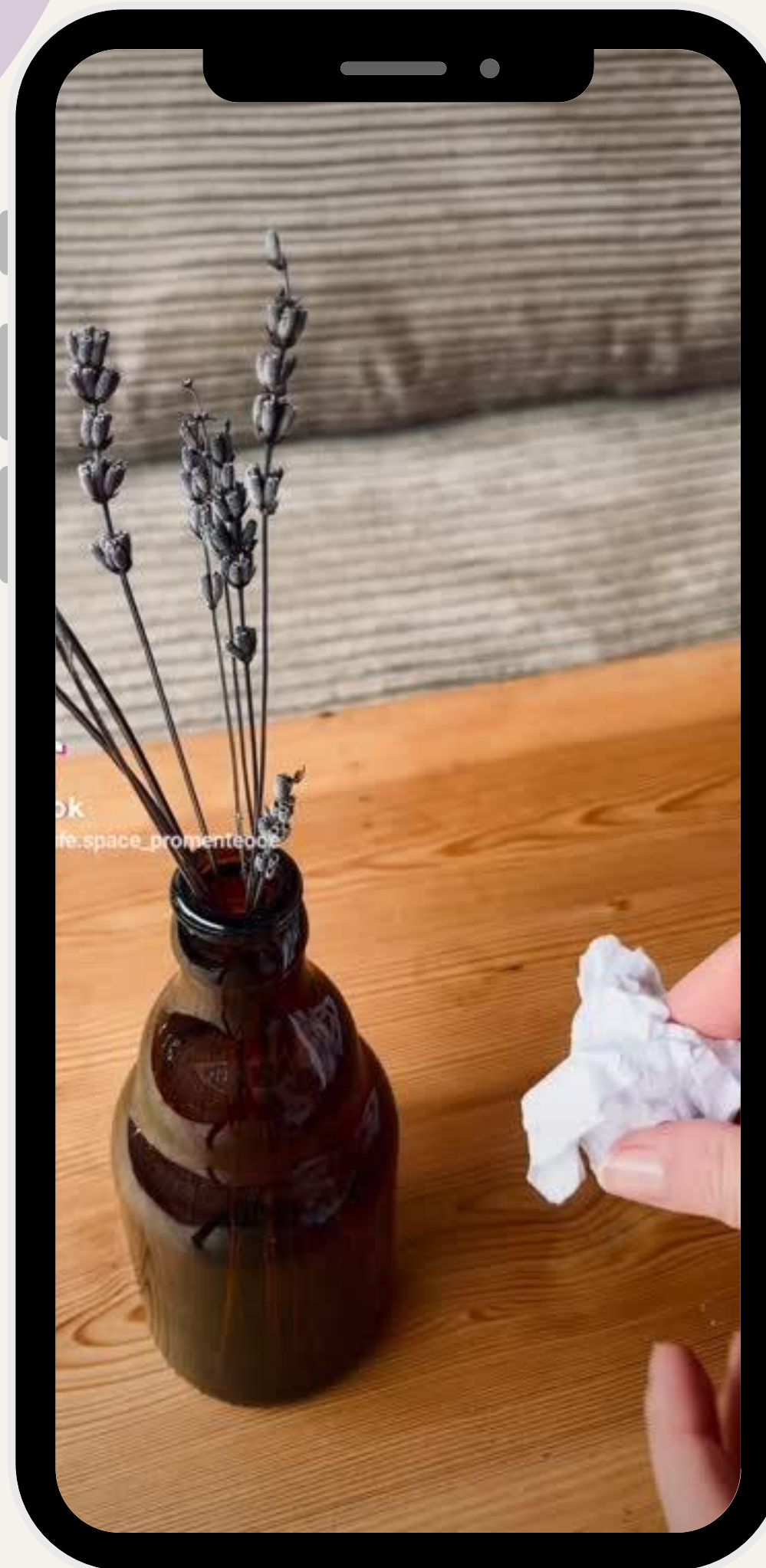
Gemeinsam mit jungen Menschen für junge Menschen einen sicheren Raum für psychische Gesundheit auf Social Media schaffen

Wissensvermittlung

Erfahrungsaustausch

Entstigmatisierung

Brücke zu bestehenden Hilfsangeboten



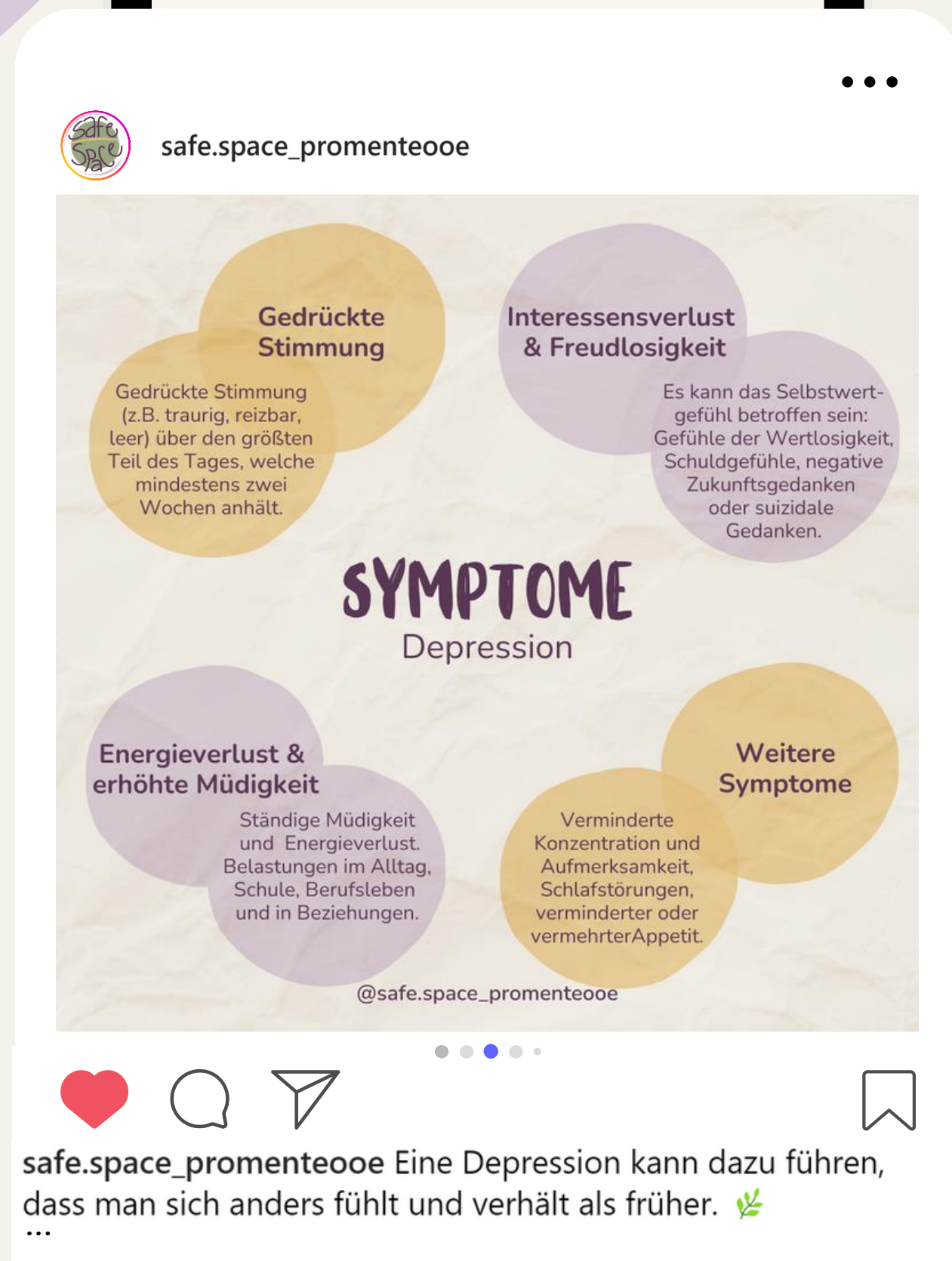
Hier geht's zum Video:
[@safe.space_promenteooe Zettelobtschaft](#)
[Du bist nicht allein](#)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee #yourdoseofmentalhealthknowledge](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee/#yourdoseofmentalhealthknowledge)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee) [#yourdoseofmentalhealthknowledge](https://www.instagram.com/explore/tags/yourdoseofmentalhealthknowledge/)



safe.space_promenteooo

SYMPTOME
Depression

- Gedrückte Stimmung**
Gedrückte Stimmung (z.B. traurig, reizbar, leer) über den größten Teil des Tages, welche mindestens zwei Wochen anhält.
- Interessensverlust & Freudlosigkeit**
Es kann das Selbstwertgefühl betroffen sein: Gefühle der Wertlosigkeit, Schuldgefühle, negative Zukunftsgedanken oder suizidale Gedanken.
- Energieverlust & erhöhte Müdigkeit**
Ständige Müdigkeit und Energieverlust. Belastungen im Alltag, Schule, Berufsleben und in Beziehungen.
- Weitere Symptome**
Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, Schlafstörungen, verminderter oder vermehrter Appetit.

@safe.space_promenteooo

safe.space_promenteooo Eine Depression kann dazu führen, dass man sich anders fühlt und verhält als früher. 🌱

Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteooo](#) [#yourdoseofmentalhealthknowledge](#)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteooo](https://www.instagram.com/safe.space_promenteooo) [#yourdoseofmentalhealthknowledge](https://www.instagram.com/explore/tags/yourdoseofmentalhealthknowledge)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee) [#yourdoseofmentalhealthknowledge](https://www.instagram.com/yourdoseofmentalhealthknowledge)



Hier geht's zum Video:
[@safe.space_promenteoee Narben](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee_Narben)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee)
[KONTAKT.PUNKT](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee/post/KONTAKT.PUNKT)

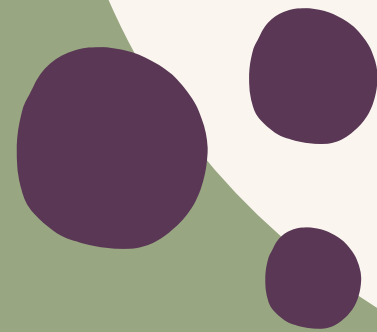


Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee)
[KONTAKT.PUNKT](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee/post/3111111111111111111)



Hier geht's zum Posting:
[@safe.space_promenteoee](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee)
[KONTAKT.PUNKT](https://www.instagram.com/safe.space_promenteoee)

„Mir hätte es geholfen,
wenn ich **einfacher Zugang**
zu altersgerechten
Informationen zu meiner
Erkrankung und den
passenden Anlaufstellen
gehabt hätte!“



WAS ERWARTE ICH MIR VOM PROJEKT?

WAS MÖCHTEN WIR GEMEINSAM MIT DEM PROJEKT BEWIRKEN?

WAS SIND UNSERE WERTE?

WAS SIND UNSERE ZIELE?

WAS SOLL DAS PROJEKT NICHT SEIN?



safe.space

Wer sind wir?



ANGESTELLTE PEERS

SOZIALARBEITERINNEN

PEER-GRUPPE



safe.space

Peer-Treffen





Sie sind an der Reihe

Überraschend Offline

**Welche Ressource hat mir
in der Jugend in einer Krise
besonders geholfen?**



**Welche Botschaft möchten
Sie Ihrem jüngeren Ich
gerne mitgeben?**

Frage 1 - Vorderseite:

Welche Ressource hat mir in der Jugend in einer Krise besonders geholfen?

Frage 2 - Rückseite:

Welche Botschaft möchten Sie Ihrem jüngeren Ich gerne mitgeben?



Wie geht es weiter?

Wir werden die Botschaften und Ressourcen in einem Video verpacken

Das erste Posting folgt am

17.12.2024

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Hier finden Sie uns auf...

Kanalname: safe.space_promenteoee

Instagram



TikTok

