



safe.space

Ein Angebot von pro mente OÖ



safe.space

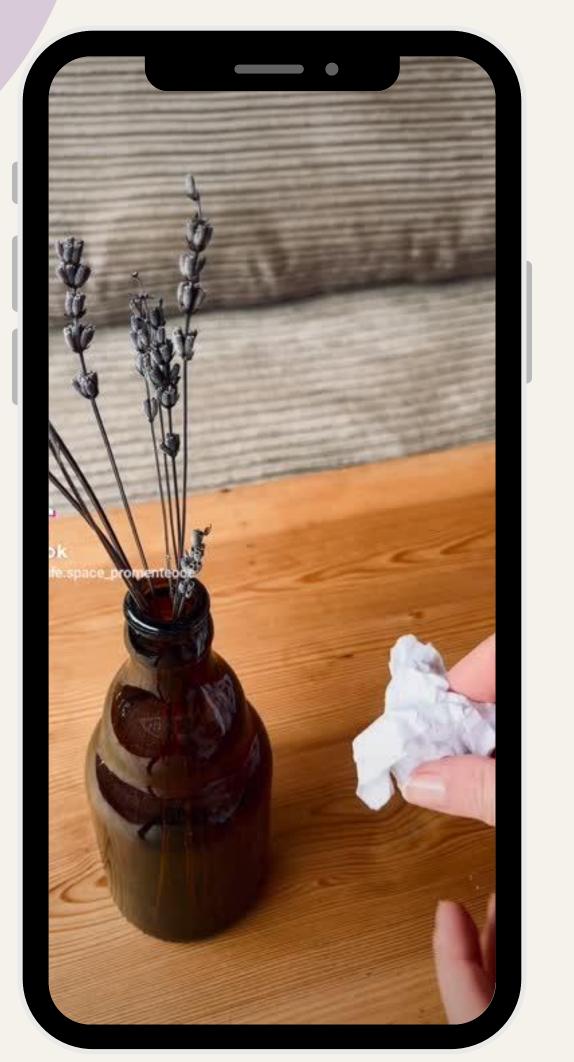
Gemeinsam mit jungen Menschen für junge Menschen einen sicheren Raum für psychische Gesundheit auf Social Media schaffen

Wissensvermittlung

Erfahrungsaustausch

Entstigmatisierung

Brücke zu bestehenden Hilfsangeboten





Hier geht's zum Video:

@safe.space promenteooe Zettelobtschaft

Du bist nicht allein

Content-Einblicke | 2











DEPRESSION

Depression ist unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen, nach der Angststörung, die zweithäufigste psychische Erkrankung. Erste Symptome können bereits in der Kindheit auftreten. Depressionen können durch ein belastendes Ereignis ausgelöst werden, aber auch ohne erkennbaren Grund auftreten.

@safe.space_promenteooe











 \bullet





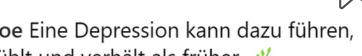
safe.space_promenteooe











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







Psychotherapie

Es gibt verschiedene
Psychotherapierichtungen zur
Behandlung von Depression.
Psychotherapie ist eine
nachweislich, wirksame
Behandlungsform. Es ist wichtig,
dass du weißt, dass du deine
Erkrankung nicht allein
bewältigen musst.

Zusätzliche Unterstützung & Veränderung im Alltag

Regelmäßige Bewegung kann bei Depression nachweislich unterstützen. Spaziergänge und Ausdauersportarten gelten als besonders wirksam. Der Austausch mit anderen Menschen kann auch unterstützen. Für leichte Depressionen, aus winterbedingten Lichtmangel heraus, eignet sich die Lichttherapie.

UNTERSTÜTZUNG

Was kann ich tun?

Medikamente (Psychopharmaka)

Zur Behandlung einer Depression kommen Medikamente, wie Antidepressiva in Frage. Diese sollten jedoch (vor allem bei Jugendlichen) in Kombination mit psychotherapeutischen Ansätzen und in fachärztlicher Begleitung verwendet werden.

Weitere Möglichkeiten

Dazu zählen zum Beispiel psychosoziale Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen, Psychoedukation, Onlineprogramme oder weitere Therapieformen (z.B. Musiktherapie). Verschiedene Fachpersonen können dich unterstützen: Sozialarbeiter*innen, Hausärzt*innen, Erfahrungs-Expert*innen und weitere....

@safe.space_promenteooe















"Manchmal fühlen wir uns traurig oder leer, das ist normal und geht meistens wieder vorbei. Aber bei einer **Depression** bleiben diese **Gefühle** von Leere und Wertlosigkeit **oft lange bestehen.**" #yourdoseofmentalhealthknowledge

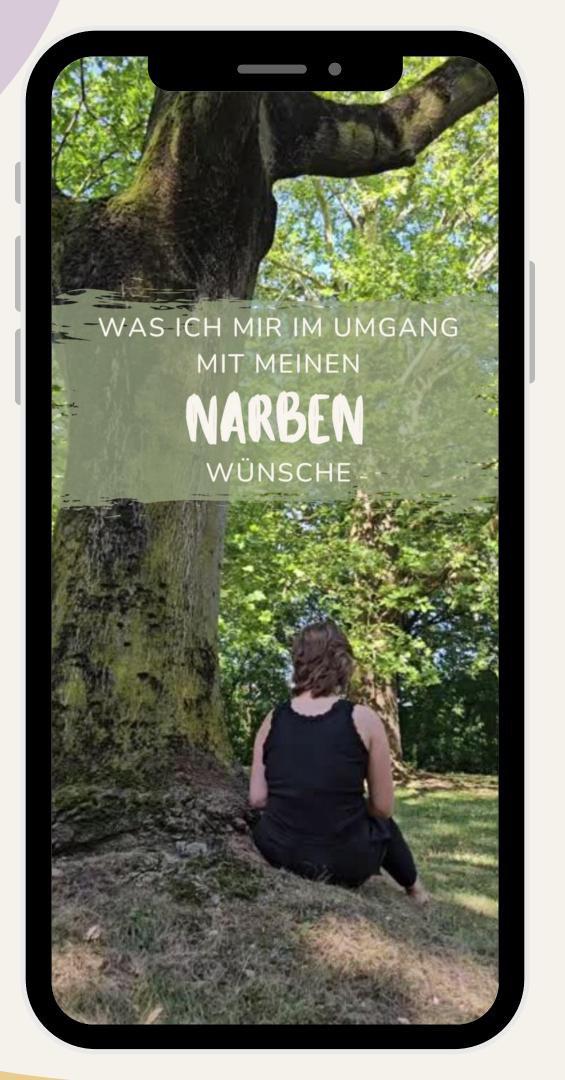
@safe.space_promenteooe







safe.space_promenteooe Eine Depression kann dazu führen, dass man sich anders fühlt und verhält als früher. №





Hier geht's zum Video:
osafe.space promenteooe Narben

Content-Einblicke | 4









Schreiben ist dir gerade lieber als reden?

Die chat.box ist eine digitale Anlaufstelle für junge Menschen mit psychischen oder sozialen Belastungen. KONTAKTPUNKT

 \bullet \bullet

@safe.space_promenteooe







safe.space_promenteooe Du bist nicht allein 🐇

Die chat·box ist anonym & kostenlos für dich da, wenn du Unterstützung brauchst.



Hier geht's zum Posting:

@safe.space promenteooe

KONTAKT.PUNKT









Du bist uns wichtig – wir lassen dich nicht allein!

Für wen ist die chat.box da?

- Junge Menschen zwischen 14-29 Jahren
- Angehörige und das soziale Umfeld

Wann kann ich der chat.box schreiben?

- ...mit allem was dich belastet :)
- Wenn du Unterstützung benötigst
- Bei Ängsten oder Sorgen

KONTAKTPUNK

@safe.space_promenteooe







safe.space_promenteooe Du bist nicht allein 🜿

Die chat·box ist anonym & kostenlos für dich da, wenn du Unterstützung brauchst. Hier geht's zum Posting:

@safe.space promenteooe

KONTAKT.PUNKT

Content-Einblicke | 5



 \bullet \bullet

KONTAKT PUNKT





safe.space_promenteooe



Du brauchst jemanden, mit dem du deine Sorgen teilen kannst?

Live-Chatberatung

Di, Mi, Do von 16:00-18:00

Onlineberatung

Jederzeit möglich

Beide Angebote sind anonym & kostenlos

Den Link findest du in der Bio

www.start-box.at/chat-box

@safe.space_promenteooe



safe.space_promenteooe Du bist nicht allein 🐇

Die chat·box ist anonym & kostenlos für dich da, wenn du Unterstützung brauchst.

Hier geht's zum Posting:

@safe.space promenteooe

KONTAKT.PUNKT

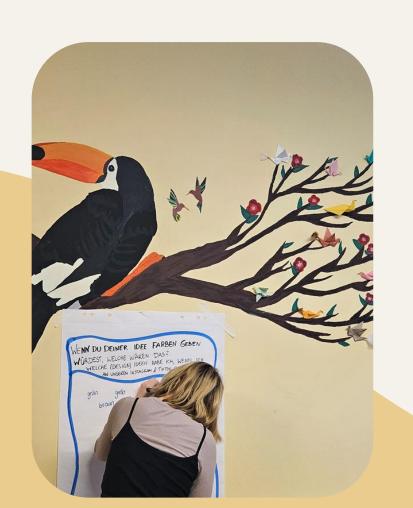
"Mir hätte es geholfen, wenn ich einfacher Zugang zu altersgerechten Informationen zu meiner Erkrankung und den passenden Anlaufstellen gehabt hätte!"



WAS ERWARTE ICH MIR VOM PROJEKT?

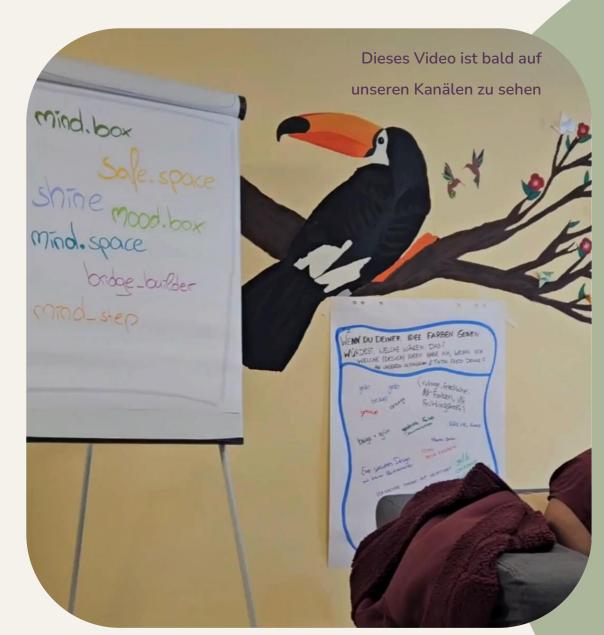
WAS MÖCHTEN WIR CEMEINSAM MIT DEM PROJEKT BEWIRKEN?

WAS SIND UNSERE WERTE?



WAS SIND UNSERE ZIELE?

WAS SOLL DAS PROJEKT NICHT SEIN?



safe.space

Wer sind wir?



ANCESTELLTE PEERS

SOZIALARBEITERINNEN

PEER-CRUPPE







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_promenteooe

Instagram



TikTok

