

# SOCIAL MEDIA KIT FÜR JUGENDNOTMAIL

## KAMPAGNE #ALLESFÜHLEN

### PROFILNAMEN



@jugendnotmail



@jugendnotmail

### HASHTAGS

#allesfühlen

#jugendnotmail

### COPY VORSCHLÄGE

Nimm gerne auch Bezug auf Situationen in deinem Leben, in denen es dir mal nicht gut ging und füge an dein Posting dann folgende Textpassage an:

#### VARIANTE 1:

@jugendnotmail ist 24/7 vertraulich und kostenlos für dich da und hört dir zu. Ehrenamtliche Psychologen beraten dich per Chat und Mail und helfen dir eine Lösung für dein Problem zu finden.

#allesfühlen #jugendnotmail

#### VARIANTE 2:

Jeder ist mal traurig! Jeder ist mal wütend! Jeder schämt sich mal! Ich habe das auch schon alles erlebt und vor allem gefühlt. Und es ist richtig und wichtig, dass du deine Gefühle zulässt und dich mit ihnen auseinandersetzt. Und kommst du trotzdem mal an dem Punkt an, an dem du nicht weiterweißt, dann wende dich an @jugendnotmail. Das ist eine vertrauliche und kostenlose Online-Beratungsstelle für junge Menschen. Ehrenamtliche Berater\*innen sind 24/7 per Chat oder Mail für dich da.

#allesfühlen #jugendnotmail

#### VARIANTE 3:

Ich habe auch manchmal Angst, meine wahren Gefühle zu zeigen. Aber das ist eigentlich Quatsch! Ich fühle mich viel stärker, wenn ich zu meinen Gefühlen stehe und kann viel besser mit ihnen und letztlich auch mit mir umgehen. Wenn du noch nicht so weit bist und dich schwach und unverstanden fühlst, dann wende dich an @jugendnotmail. Dort können dir ehrenamtliche Fachkräfte rund um die Uhr kostenlos und vertraulich weiterhelfen.

#allesfühlen #jugendnotmail

