

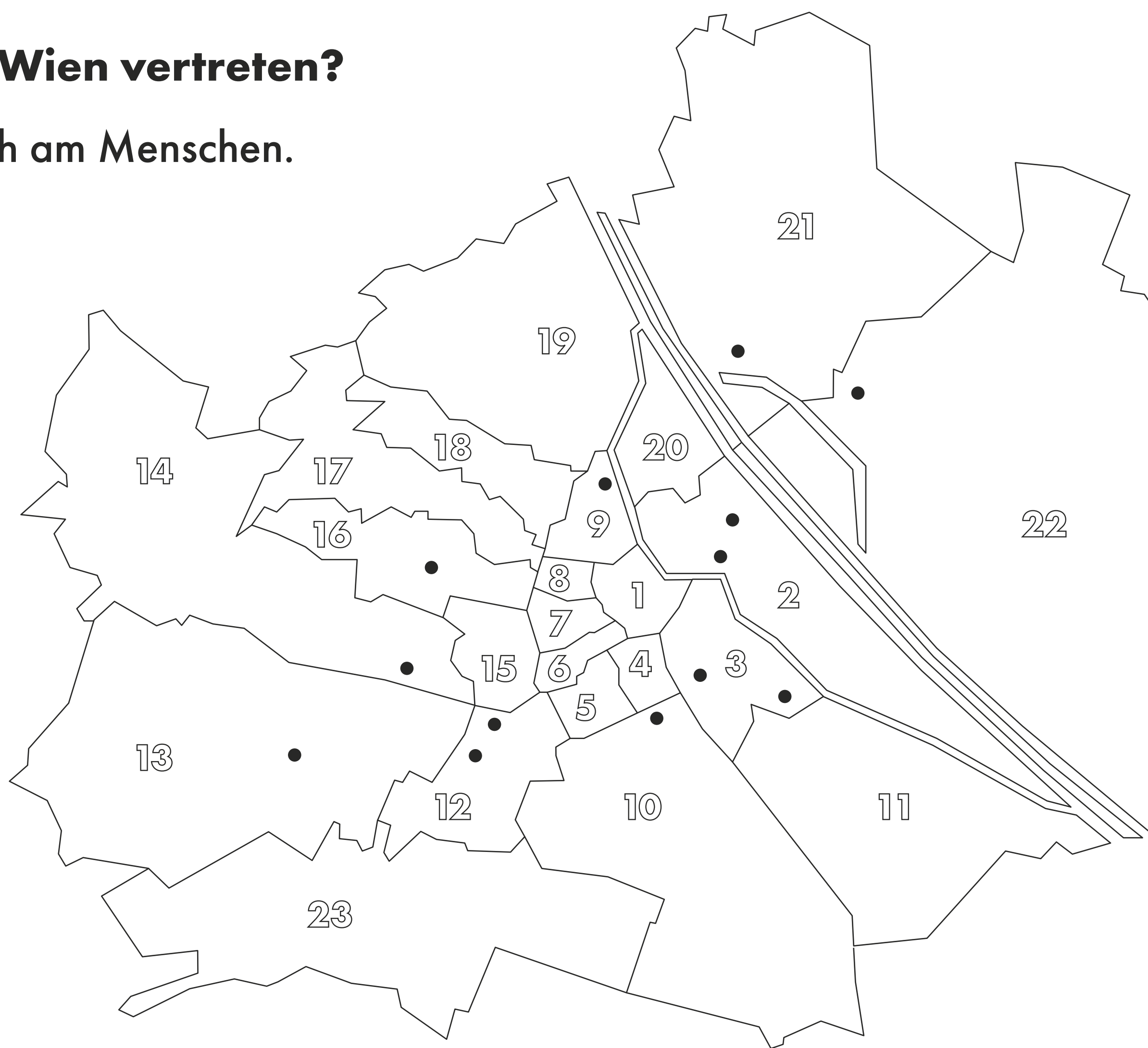
#darüberredenwir **IN BILDERN**



DAS MALBUCH ZUR ANTI-STIGMA-
KAMPAGNE DER PSYCHOSOZIALEN
DIENSTE IN WIEN

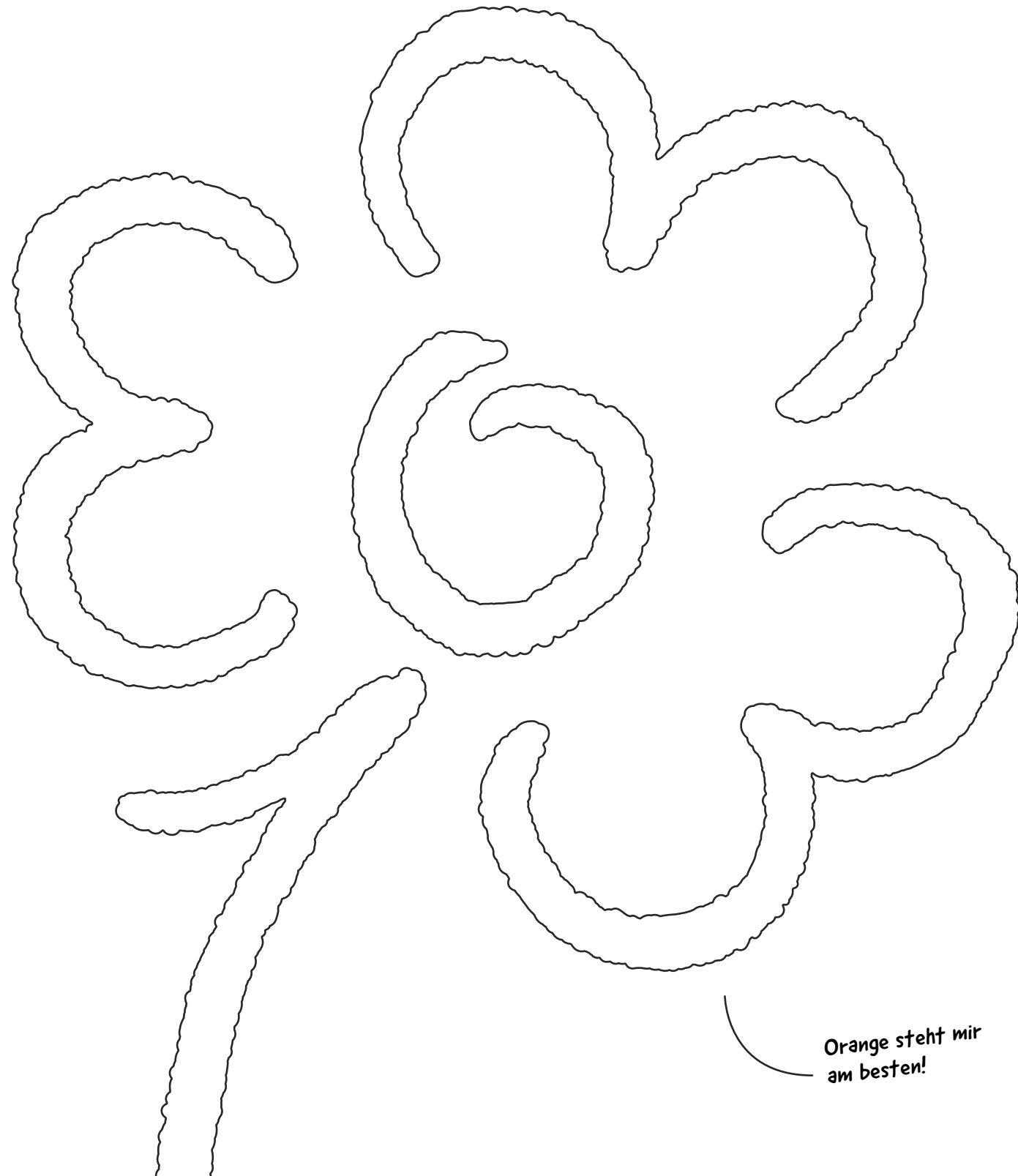
Wo ist der PSD-Wien vertreten?

Überall! Immer nah am Menschen.



DAS VERGISSMEINNICHT

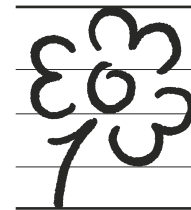
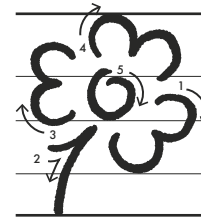
Speichere dir die Nummer des Psychosozialen Krisendienstes ein – wir sind rund um die Uhr für dich, deine Freund*innen oder Angehörigen da: **01/31330**. Als Merkhilfe kann dir unser Vergissmeinnicht dienen. Die Blume ergibt sich aus den Ziffern unserer Notfall-Nummer.



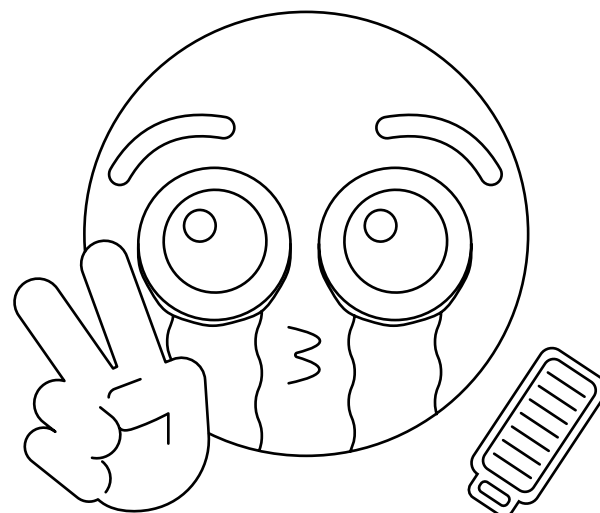
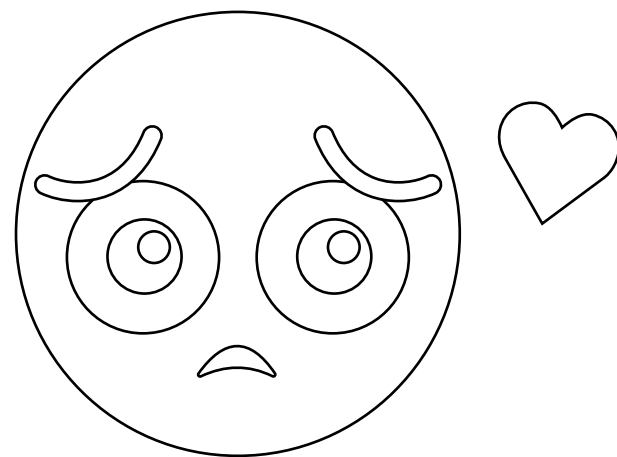
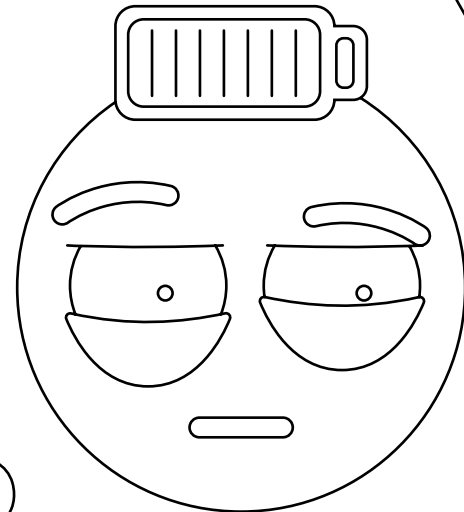
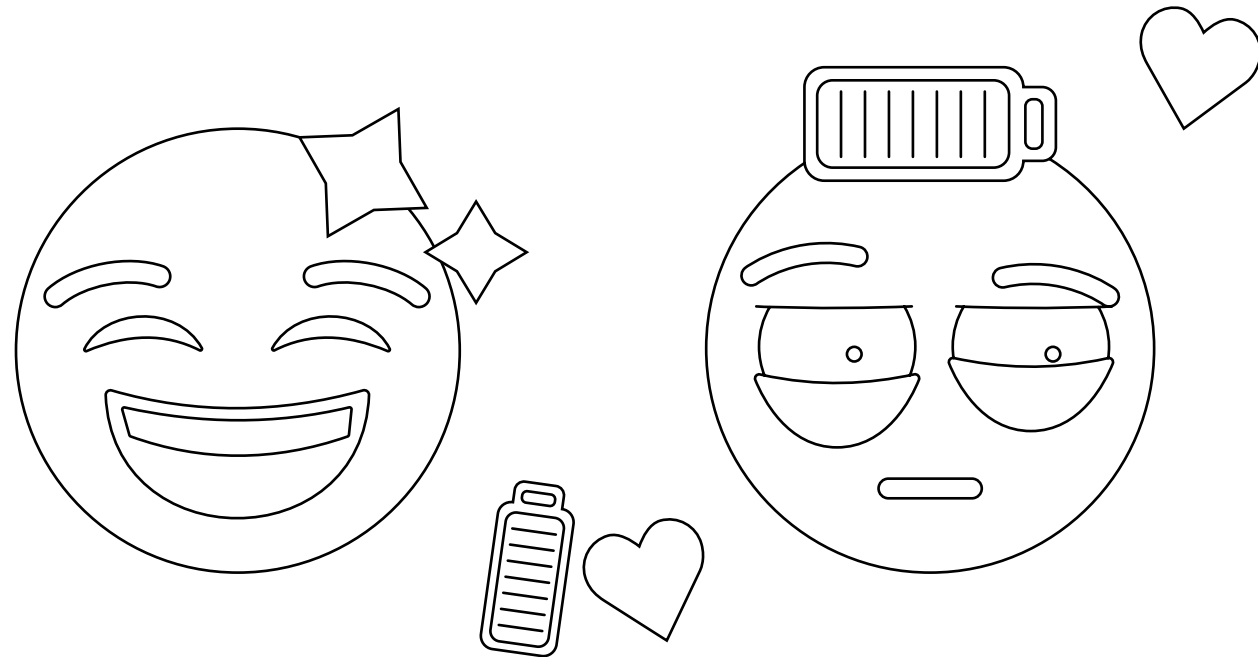
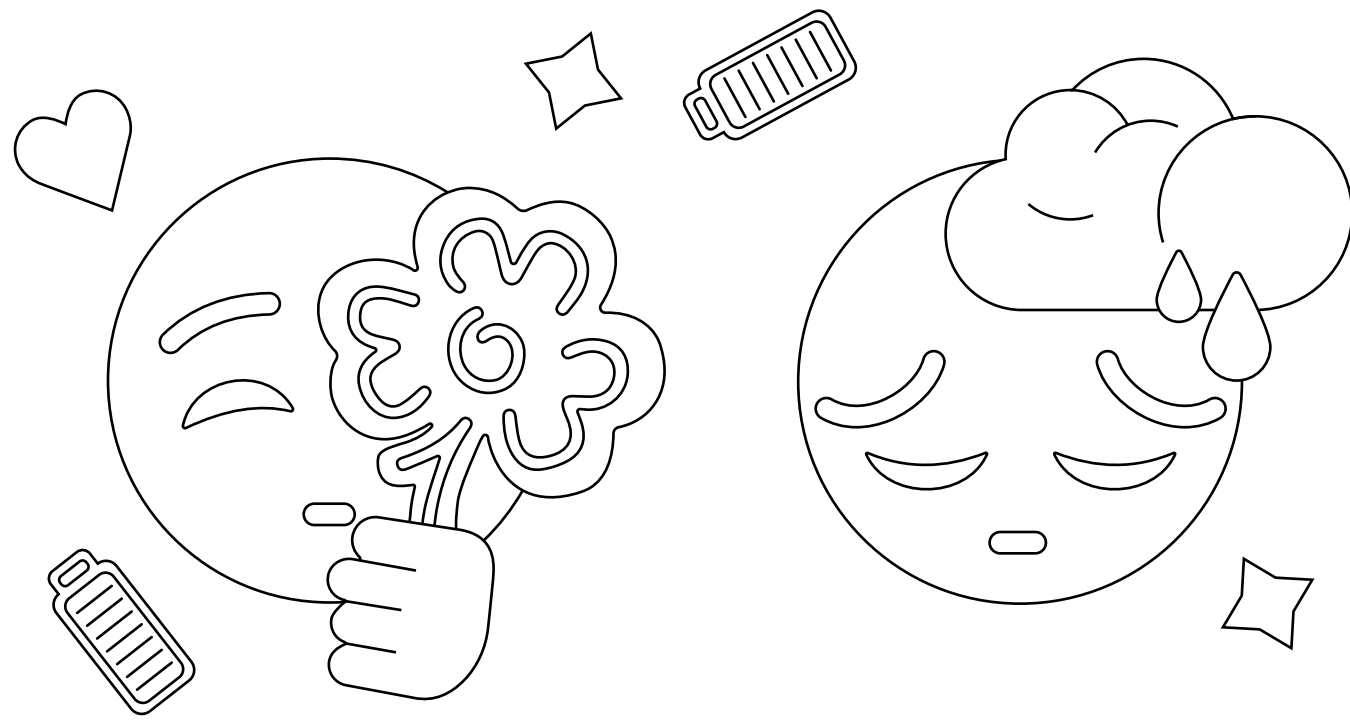
Orange steht mir
am besten!

JETZT DU!

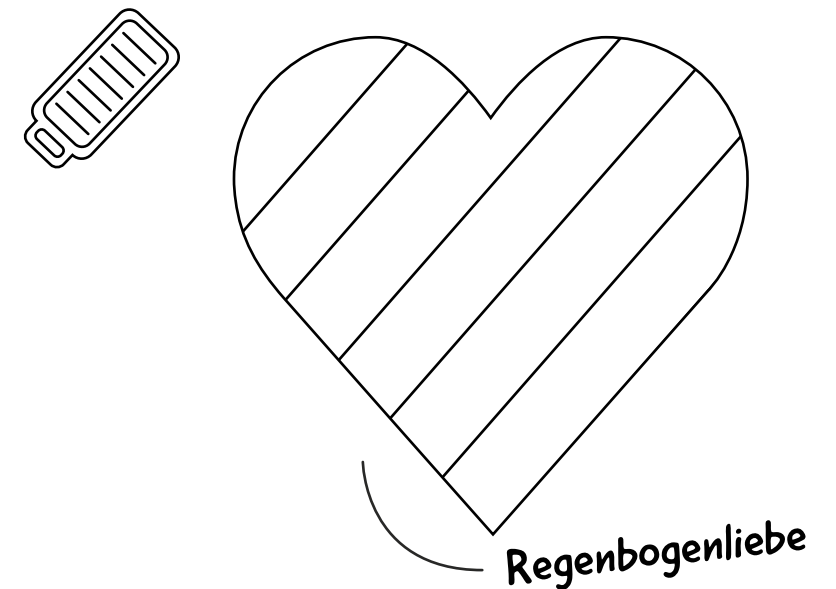
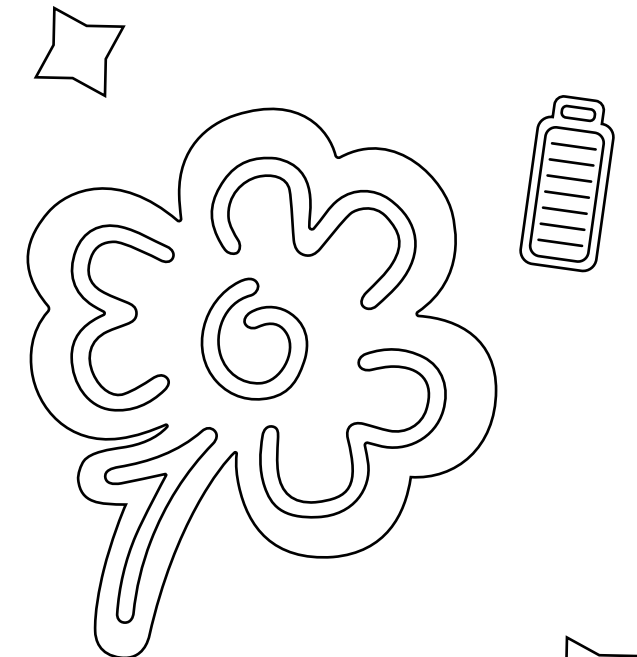
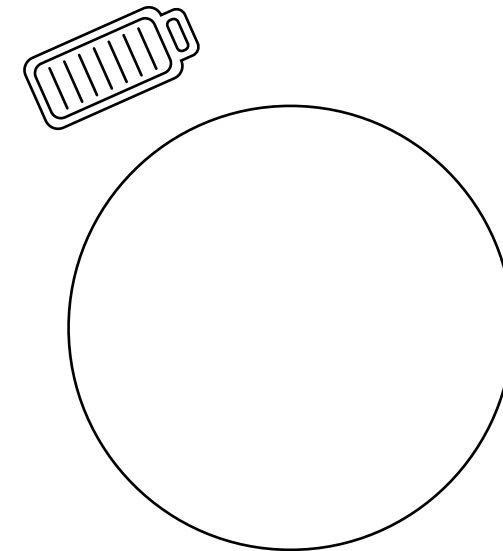
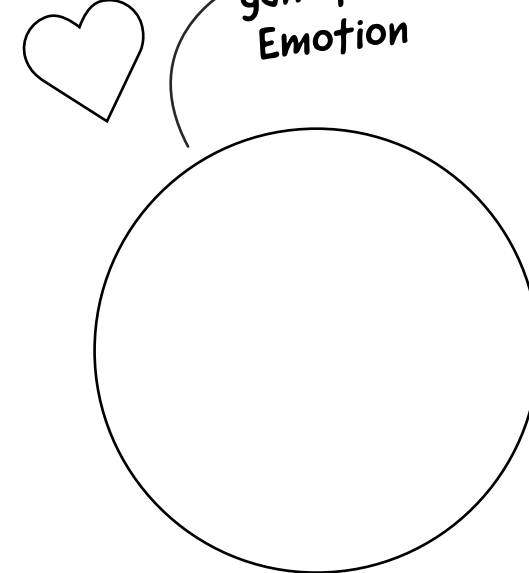
Zeichne die Blume, um dir unsere Nummer auch in schwierigen Zeiten gut zu merken. Beginne mit der Drei unten rechts und arbeite dich im Uhrzeigersinn zur Mitte des Vergissmeinnichts.

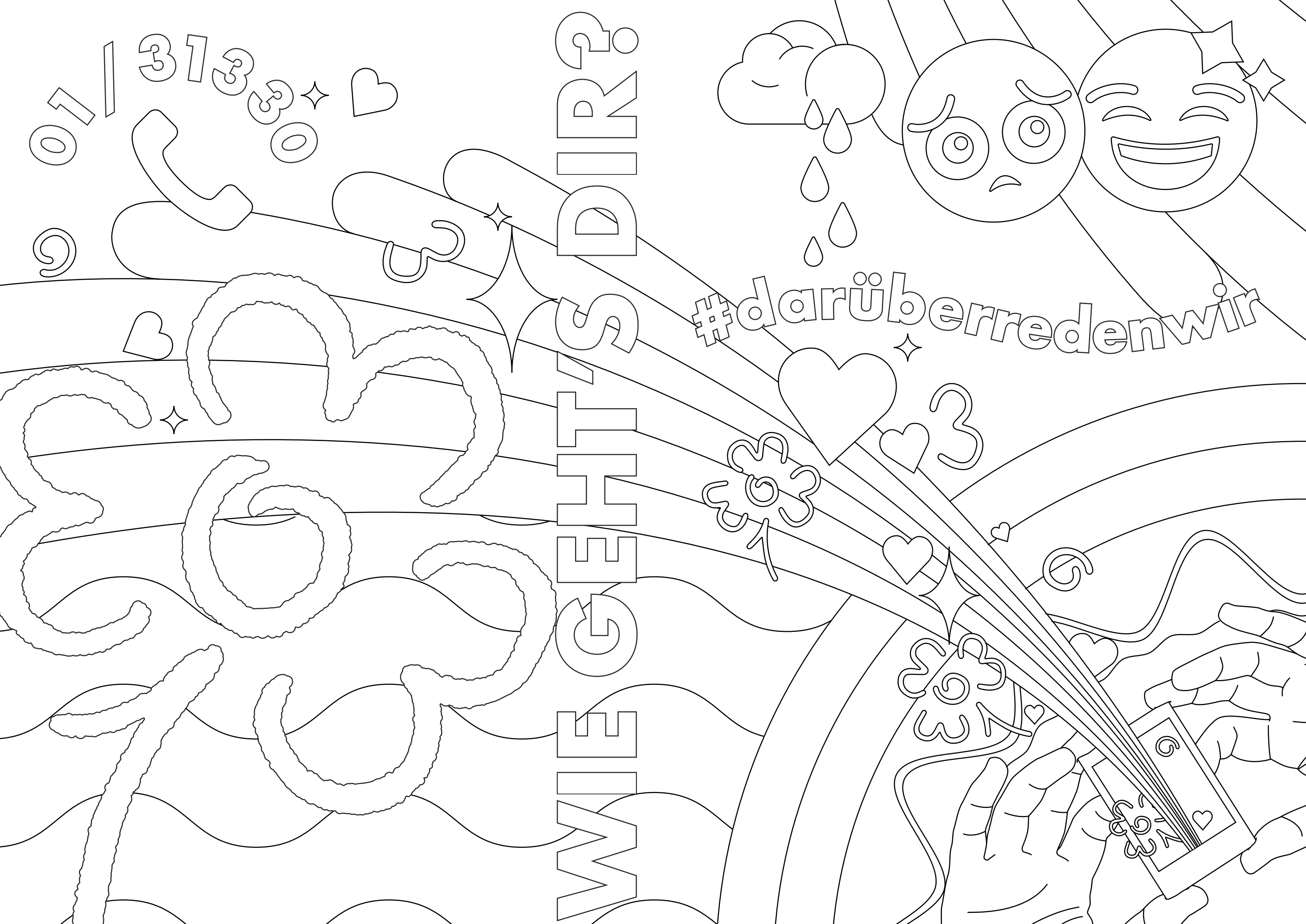


DAS CHAOS MIT DEN EMOTIONEN



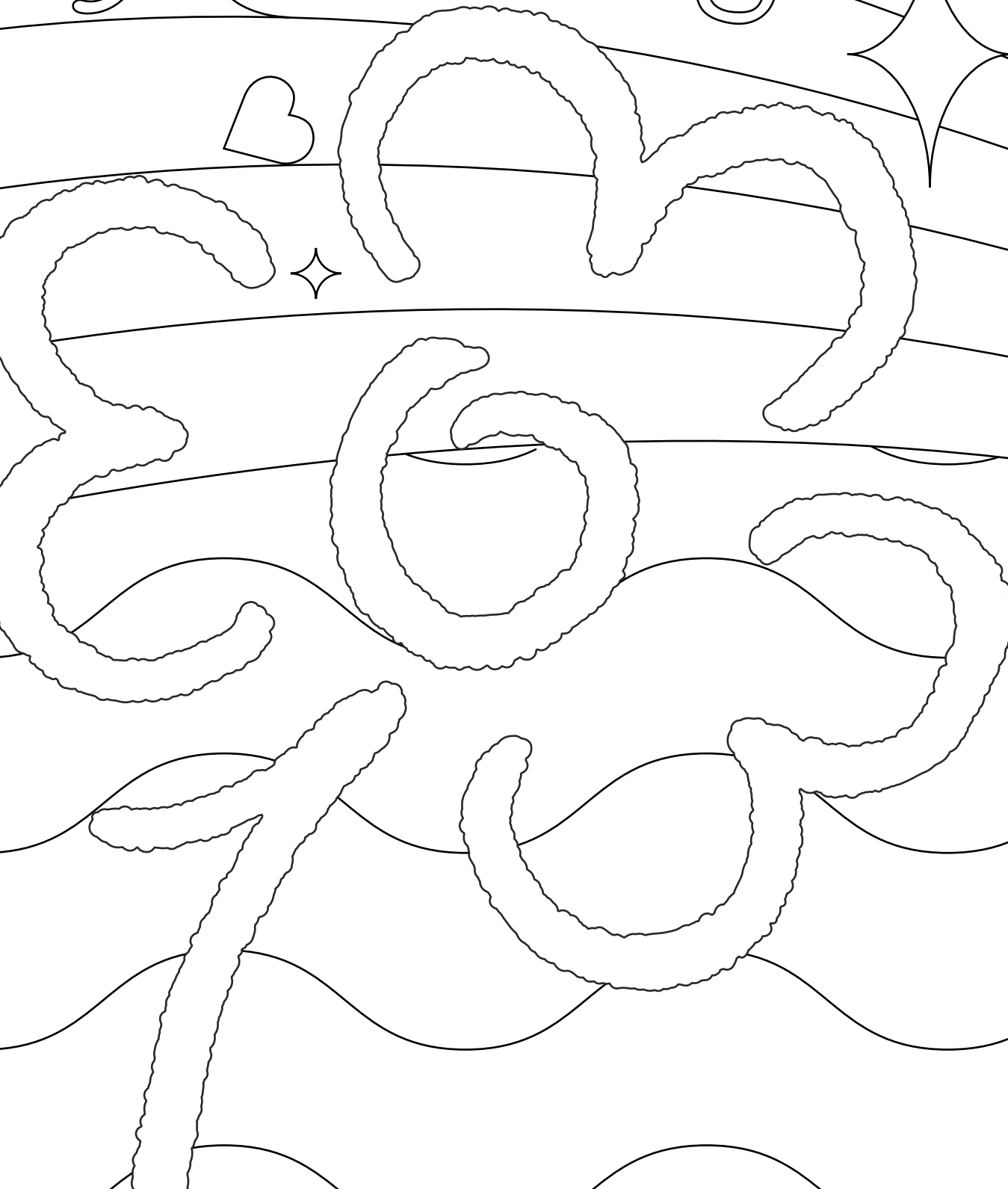
Platz für deine
ganz persönliche
Emotion





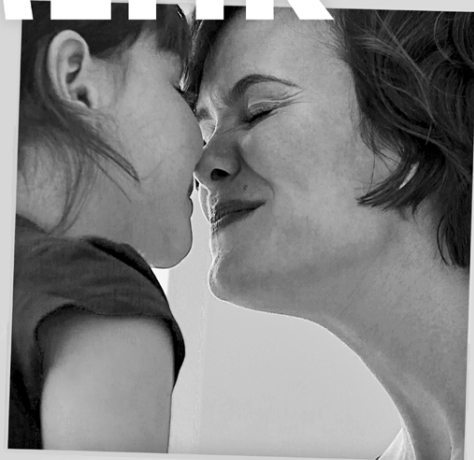
#darüberredenwir

WIE GEHT'S DIR?



DIE 2. KAMPAGNENWELLE

ICH BIN MEHR



ALS MEINE SCHIZOPHRENIE

Sara braucht manchmal Hilfe bei der Betreuung ihrer Tochter. Aber sie ist mehr als ihre psychische Erkrankung. #darüberredenwir

DARÜBERREDENWIR.AT



ICH BIN MEHR



ALS MEINE DEPRESSION

Mans wurde wegen seiner schweren Depression pensioniert. Aber er ist mehr als seine psychische Erkrankung. Der Mensch zählt, nicht die Krankheit. #darüberredenwir

DARÜBERREDENWIR.AT



ICH BIN MEHR



ALS MEINE ANGSTERKRANKUNG

Mans kann nicht mehr für den Ofen feuern. Aber er ist mehr als seine psychische Erkrankung. Der Mensch zählt, nicht die Krankheit. #darüberredenwir

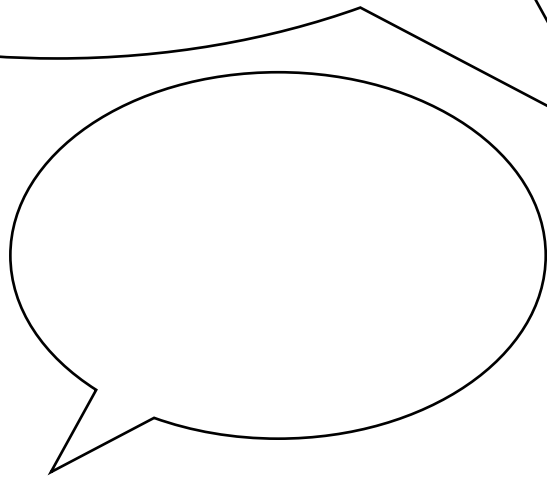
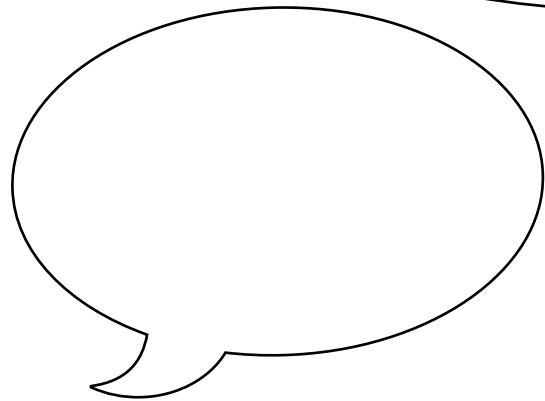
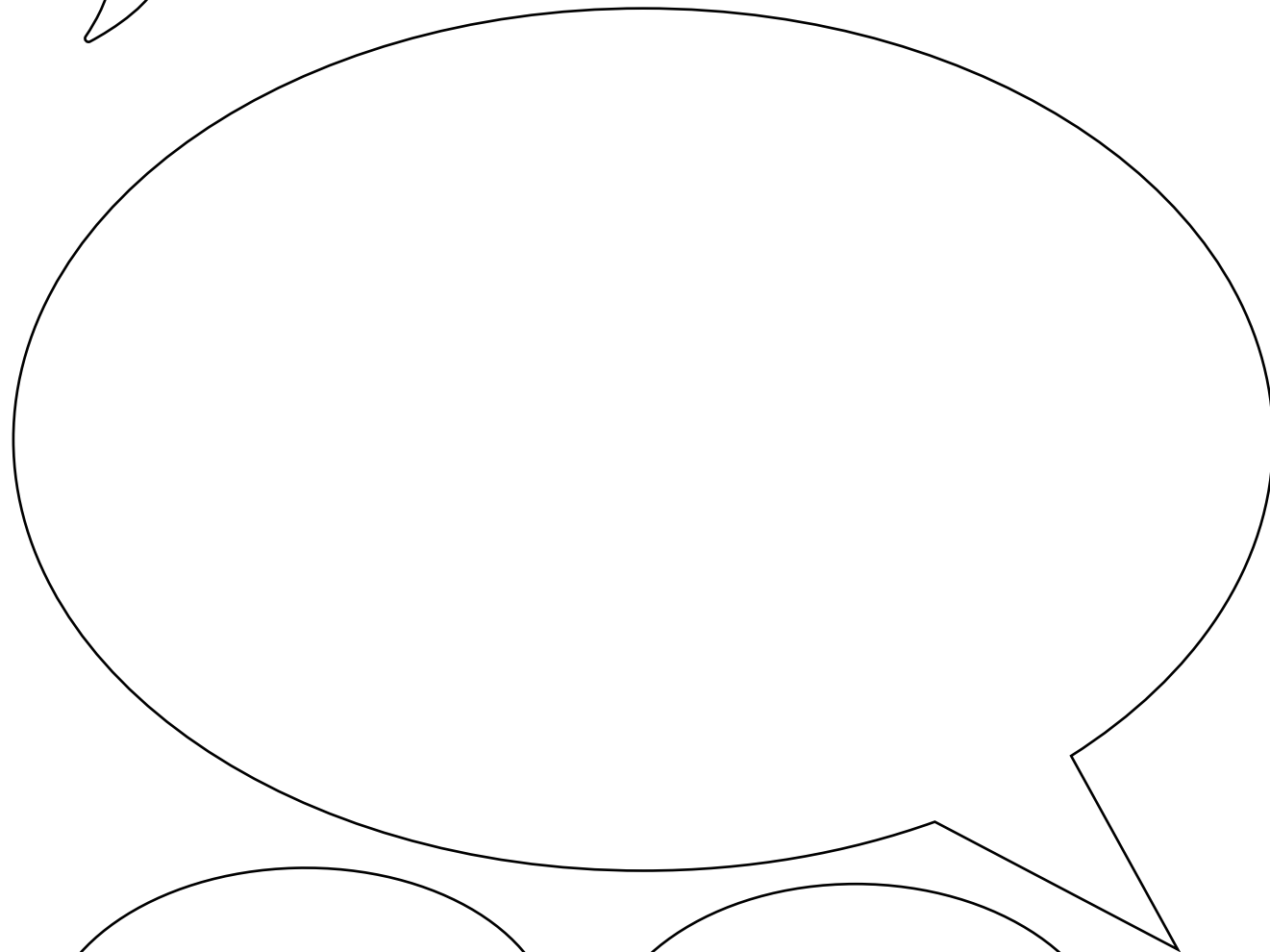
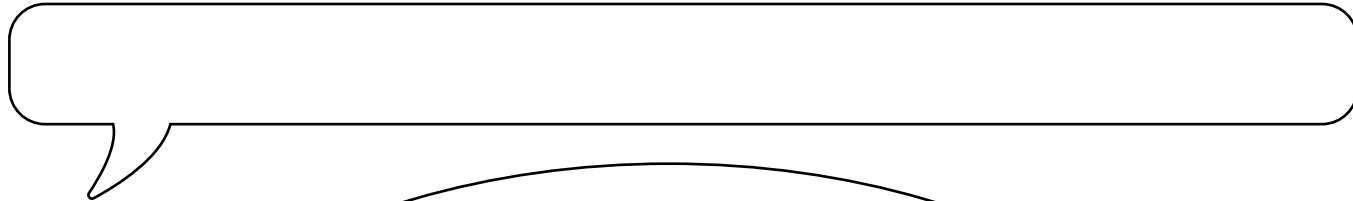


JETZT DU! MALEN NACH ZAHLEN

Verbinde die Punkte und vervollständige das Bild. Alle Kreise bzw. alle Quadrate sollen der Reihe nach miteinander verbunden werden. Das fertige Bild kannst du gerne noch weiter ergänzen.

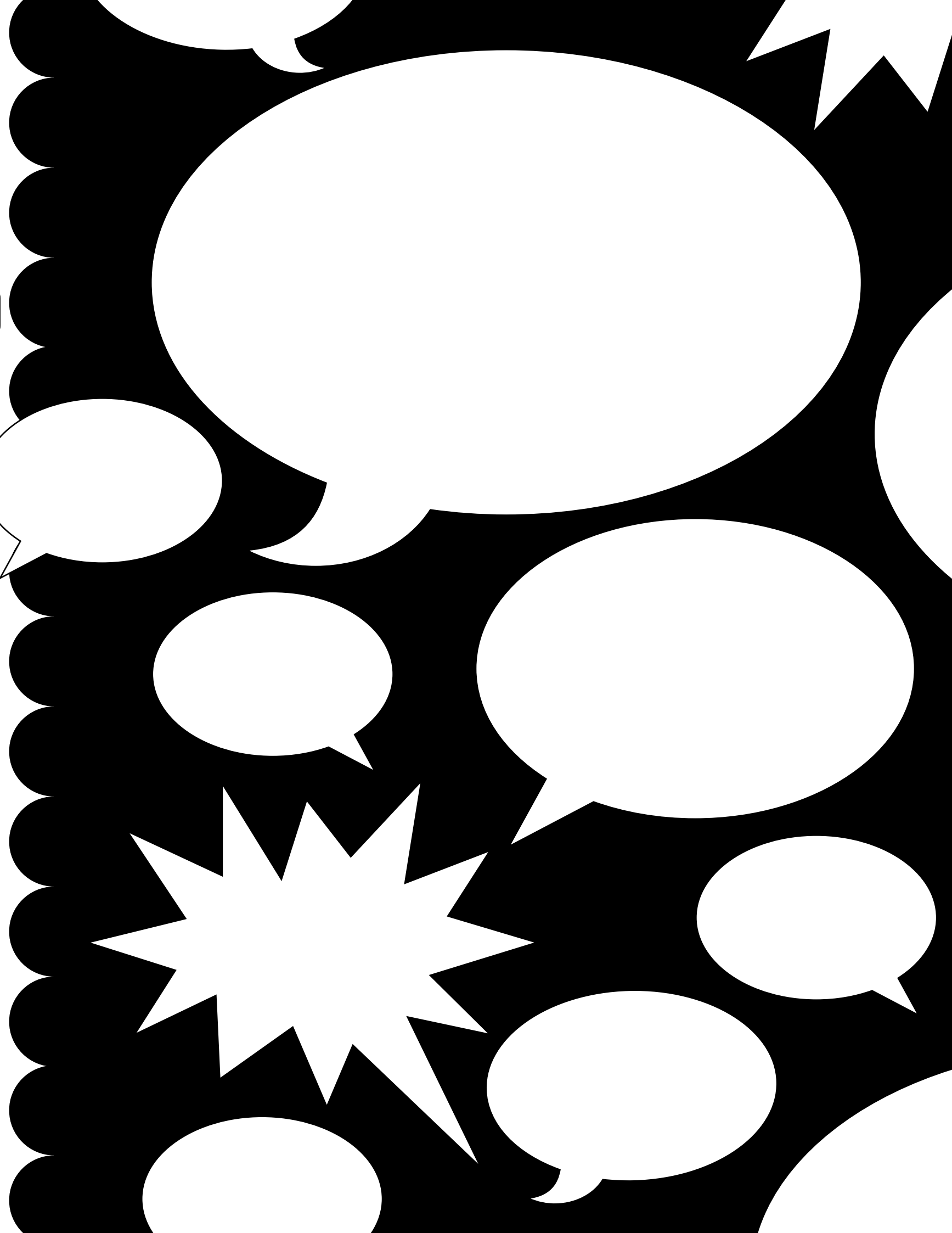
EIN BILD SAGT MEHR ALS 1000 WORTE...

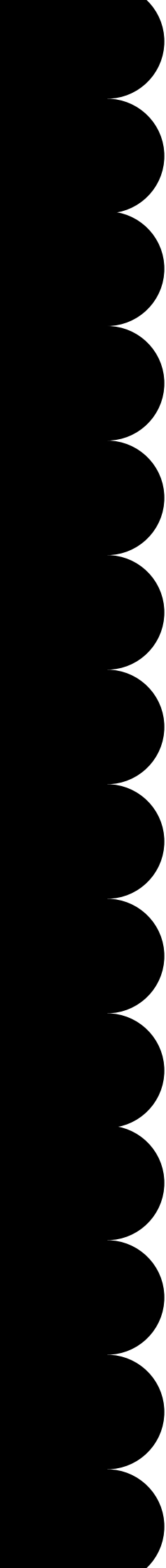
Dir fällt es schwer, deinen Gefühlen Worte zu verleihen? Vielleicht kannst du dich besser mit abstrakten Kritzeleien oder weniger abstrakten Bildern ausdrücken?



JETZT DU!

Nutze die Sprechblasen um das unaussprechbare darzustellen.



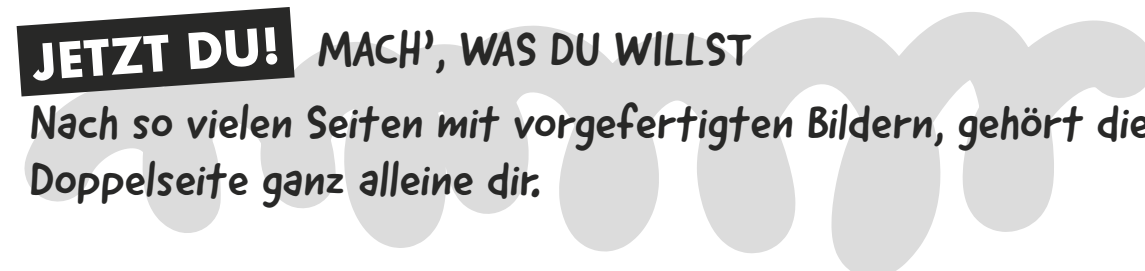


TOB' DICH AUS!

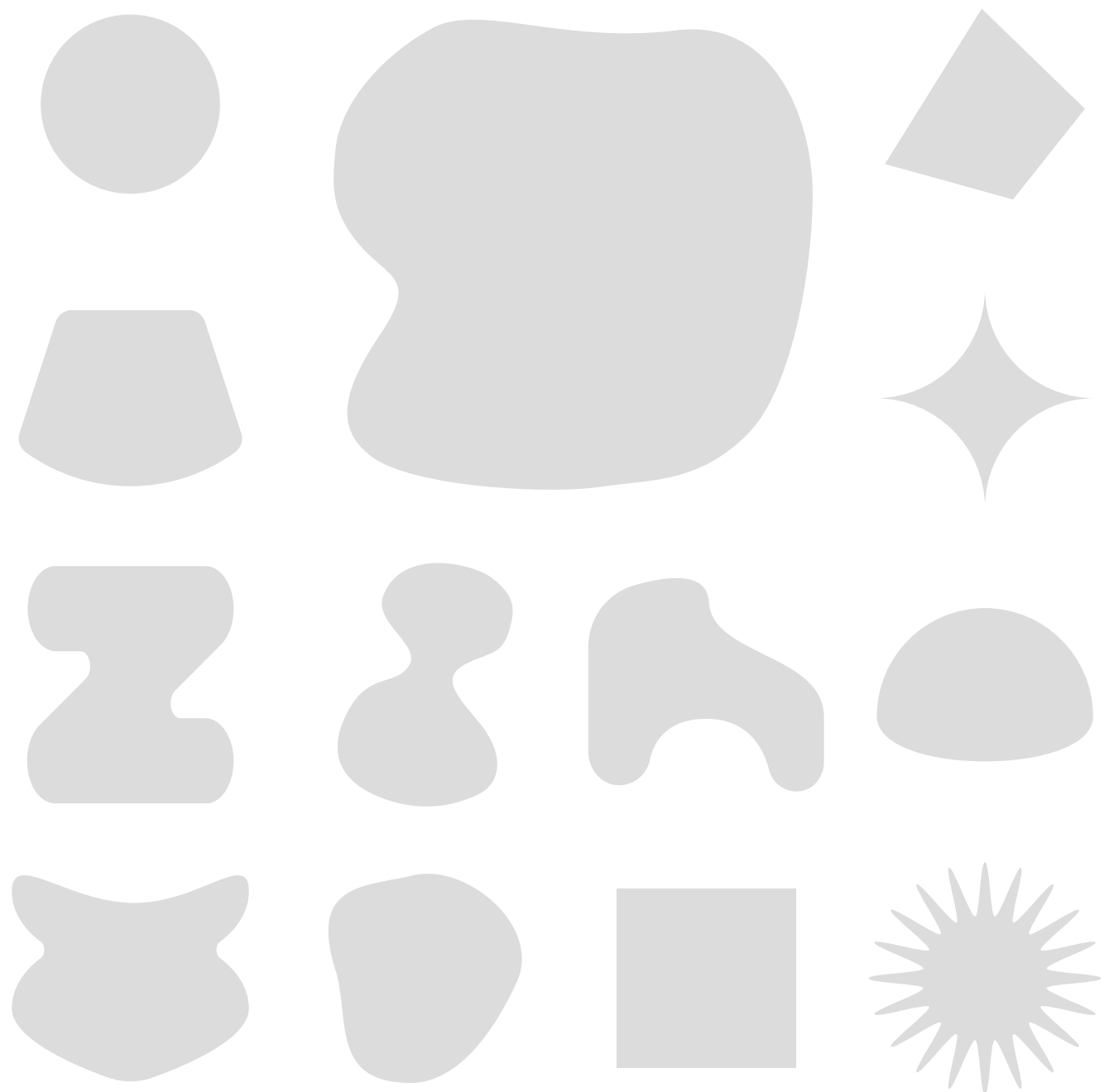
JETZT DU!

MACH', WAS DU WILLST

Nach so vielen Seiten mit vorgefertigten Bildern, gehört diese Doppelseite ganz alleine dir.



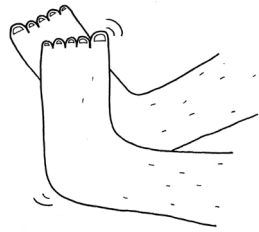
DAILY FEELINGS



JETZT DU! GEFÜHLSTAGEBUCH

Diese 31 Formen helfen dir, deine Gefühle über einen Monat zu verfolgen. Gib jeder Figur ein Gesicht, das deine Gefühlslage dem jeweiligen Tag widerspiegelt.

WAS DU BEI STRESS TUN KANNST...



MASSIERE DEINE FÜßE



ATME 5 MAL TIEF EIN
UND AUS



SCHREIBE AUF, WAS DICH NERVT
UND WARUM



TELEFONIERE MIT EINEM
LIEBEN MENSCHEN



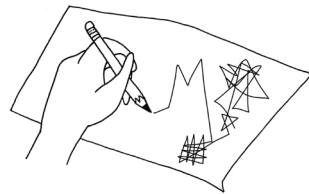
HÖRE MUSIK,
DIE DICH ENTSPANNT



SCHREIBE DIR EINE LISTE,
WAS ZU TUN IST



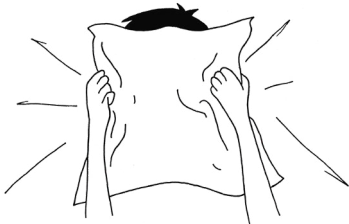
SCHAU DIR EIN LUSTIGES
TIERVIDEO AN



ZEICHNE EIN BILD DAVON,
WIE ES DIR GERADE GEHT



SCHREIBE DIR EINE LISTE,
WAS DICH FREUT UND WARUM



SCHREIE IN EINEN POLSTER



HÖRE EINE GESCHICHTE, DIE DU
MOCHTEST, ALS DU NOCH KLEIN WARST



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT
UND MACHE ETWAS SPORT

WAS HilFT DIR BEIM ENTSPANNEN?