



Samen mentaal fit

**COMMUNICATIEPAKKET
Social Mediaposts Somberheid**

Social Mediaposts - preventie

Social media posts kunnen als preventiemiddel worden ingezet. De afbeelding en de tekst kunnen eenvoudig worden gekopieerd naar het social media platform. Bij elke tekst is de link toegevoegd naar de betreffende informatiepagina. De social media posts opgedeeld in de verschillende onderwerpen, net zoals op Evie.nl

Angst
Eenzaamheid
Geldzorgen
Gezond leven
Middelengebruik
Ontspannen
Piekeren
Slapen
Somberheid
Stress
Werkdruk
Zelfbeeld

De social media posts in dit document moedigen de lezen aan om actie te ondernemen om minder stress in het leven te ervaren. Ook de gerelateerde onderwerpen zoals "stoppen met roken" en "gezonder leven" komen aan bod.

De posts kunnen wekelijks worden geplaatst, dit zorgt voor herkenning en vertrouwen. Het veranderen van gewoontes kost tijd. Wanneer de inwoners regelmatig in aanraking komen met de mogelijkheden die e-health biedt is de kans groter dat ze ook daadwerkelijk ermee aan de slag gaan.

Samen werken we aan een effectieve en doelgerichte promotiecampagne om Evie onder de aandacht te brengen bij de inwoners van je gemeente. Dat betekent dat we elke maand thematische middelen produceren die je als banner, busreclame, artikel of advertentie kunt plaatsen. Zo laten we alle inwoners kennismaken met Evie en vergroten we hun bewustzijn wat betreft mentale gezondheid en preventie.



Ben je tussen de 12 en 25 jaar en zit je ergens mee? Erover praten helpt! Bij @ease kun je gewoon binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis. Ga je liever zelf aan de slag, bekijk dat het therapieplatform ENYOY.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/zit-je-ergens-mee-praat-of-chat-erover/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Somberheid en verdriet horen bij het leven. Het zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Als er dingen tegen zitten kun je je somber gaan voelen. Er zijn meer mensen die zich soms somber voelen. Het voelt soms heel zwaar, maar is meestal voor een korte periode.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/hoe-ga-je-om-met-lastige-perioden-in-je-leven/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



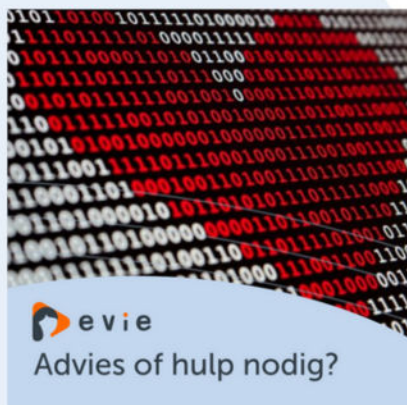
Jong zijn. Het zou de leukste tijd van je leven moeten zijn: studeren, experimenteren, op kamers. Nieuwe vrienden maken, het leven ontdekken. Oudere generaties kijken er weleens met weemoed op terug. Maar op dit moment hebben niet alle jongeren de tijd van hun leven.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/is-jong-zijn-echt-wel-zo-leuk/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Wil je leren wat je zelf kunt doen om je beter te voelen en weer lekkerder in je vel zitten? Wil je meer grip krijgen op jezelf, op je gevoel en op de dingen die om je heen gebeuren? Dan zit je goed!

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/grip-op-je-dip-lekkerder-in-je-vel/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar
 Ervaar je mentale problemen, maak je je zorgen om iemand of heb je problemen met anderen? Wij denken graag met je mee.
 De professionele hulpverleners van MIND Korrelatie bieden gratis en anoniem hulp en advies bij mentale problemen of zorgen om een naaste. Hulp zoeken kan per telefoon, chat, WhatsApp of e-mail.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/advies-of-hulp-nodig/>
 #eviehelpt #jijkandit #zelfhulp



We zijn het niet zo gewend om onszelf een schouderklopje te geven. Jammer, want het is niet gek of arrogant: iedereen kan wel wat aanmoediging gebruiken. Dus geef jezelf ook eens een complimentje en richt je op wat goed gaat. Daar knap je van op!

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/geef-jezelf-eens-een-complimentje/>

#eviehelpt #jijkandit #zelfhulp



Goed om te weten: het overwinnen van je onzekerheden geeft je niet alleen meer zelfvertrouwen, maar ook een leuker leven. Dus ga ermee aan de slag, of je nou onzeker bent over je benen, je oren, je neus, je ouders of je prestaties.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/laat-je-niet-beperken-door-onzekerheden/>
 #eviehelpt #jijkandit #zelfhulp



Weet je even niet met wie je kunt praten over hoe jij je voelt? Contact met gelijkgestemden kan opluchten. Praat anoniem met anderen over de door jouw gekozen onderwerpen, zoals stress, slaapgebrek of sombere gedachten.

Op het e-health platform Evie vind je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/contact-met-gelijkgestemden/>
 #eviehelpt #jijkandit #zelfhulp



Samen mentaal fit

Dit document is onderdeel van het e-health
communicatiepakket van Evie.