**01 | Text „Spende“**

Mit einer Spende sagt man: Du bist nicht allein. Deshalb ist jede Spende wichtig, ob groß oder klein, um die Arbeit einer Hilfsorganisation zu unterstützen. Wir wollen gemeinsam 10.000 Euro für die Krisenhilfe Münster und den Verein Freunde fürs Leben e. V. sammeln, die Menschen in Krisensituationen helfen und sich für die Aufklärung über Depressionen und Suizidprävention stark machen. Machst du mit? Alle weiteren Infos findest du unter: <https://veka.betterplace.org> #redenhilft #notalone

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**02 | Text „Kilometer sammeln“**

Traust du dir zu, ein paar Kilometer mit dem Rad zu fahren, zu laufen oder zu wandern? Dann laden wir dich herzlich ein, dich mit uns für die mentale Gesundheit stark zu machen! Wir wollen insgesamt 83.000 Kilometer zurücklegen, das entspricht einer Reise zweimal um die Welt. Auf der Website <https://www.veka-mentale-gesundheit.de> erfährst du, wie du deine Kilometer in das Gesamtergebnis einbringen kannst. Wenn Sport nicht das Richtige für dich ist, kannst du natürlich trotzdem mitmachen – teile, like oder kommentiere einfach diesen Post! #redenhilft #notalone

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**03 | Text „Zweimal nachfragen“**

Jeder kann einen wichtigen Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten – zum Beispiel, indem du zweimal nachfragst, ob es den Menschen in deinem Umfeld wirklich gut geht, und aufmerksam zuhörst. Weitere Infos findest du unter <https://www.veka-mentale-gesundheit.de>! #redenhilft #notalone

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**04 | Text „Kommentieren“**

Ein verständnisvolles Wort kann manchmal die Welt bedeuten – gerade wenn jemand das Gefühl hat, in einer ausweglosen Situation zu stecken. Frag dein Gegenüber am besten zwei Mal, ob es ihm/ihr gut geht, und sei aufmerksam für dein Umfeld. Weitere Infos findest du unter: https://www.veka-mentale-gesundheit.de #redenhilft #notalone

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**05 | Text „Gefällt mir“**

Depressionen sind eine echte Volkskrankheit: Fast jede:r Fünfte ist mindestens einmal im Leben davon betroffen! Zum Glück lassen sich psychische Beschwerden heute gut behandeln. Voraussetzung dafür ist nur, dass man darüber spricht und Hilfe sucht. Deshalb ist jeder Beitrag zum Thema mentale Gesundheit wichtig – selbst wenn du einfach nur „Gefällt mir“ klickst, kann das ein Gespräch anstoßen und dazu beitragen, dass Menschen in Krisensituationen besser geholfen wird. Informiere dich jetzt unter: https://www.veka-mentale-gesundheit.de #redenhilft #notalone