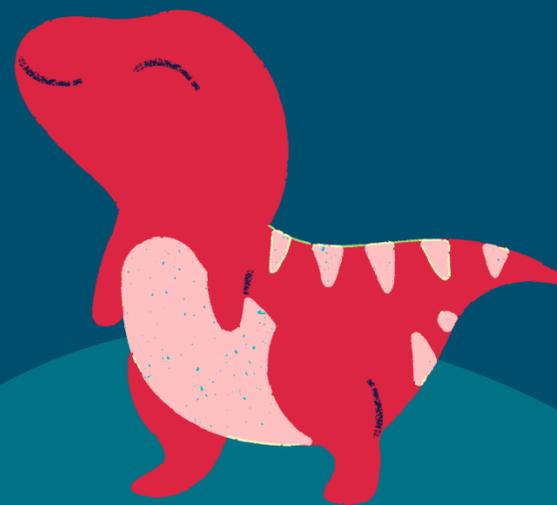


# Psycho Kollektiv

---

Memes - but explained



# Auf Instagram gibt es viele Memes

Einige davon handeln von psychischen Erkrankungen wie Depression oder Borderline.



# Unser Konzept



Info-Posts auf **Instagram**, um Memes zum Thema Mental Health Issues zu erklären



Zielgruppe: **13-30** Jahre, mit oder ohne psychischen Problemen



Mit der Hilfe von **Expert\*innen**

# Unsere Ziele:

-  Psychische Erkrankungen **rationalisieren**
-  Menschen ermutigen, **Hilfe** anzunehmen
-  Denkspiralen durchbrechen, **Humor** behalten & locker bleiben

# Prototyp



@PSYCHOKOLLEKTIV

@psychokollektiv

# Prototyp

## MACHST DU DIE RICHTIGE THERAPIE?



Es gibt verschiedene Arten von Therapie. Welche Therapieform zu dir passt, hängt vom Ziel ab, das du erreichen willst.

1. Tiefenpsychologische Therapie
2. Analytische Psychotherapie
3. Systemische Therapie
4. Verhaltenstherapie



@PSYCHOKOLLEKTIV

@psychokollektiv

# Prototyp

## 1. TIEFENPSYCHOLOGISCHE & 2. ANALYTISCHE THERAPIE

In diesen Therapien wird viel erklärt. Hierbei soll die Ursache von psychischen Problemen ergründet werden. Eine Suche nach der Wurzel der Krankheit quasi.

## 3. SYSTEMISCHE THERAPIE

Dein soziales Netz wird entwirrt. Hier liegt der Fokus auf deinem Verhältnis zu deiner Familie und Freunden. Eine systemische Therapie kann vor allem bei psychischen Problemen helfen, die familiär bedingt sind.

@PSYCHOKOLLEKTIV

@psychokollektiv

# Prototyp

## 4. VERHALTENSTHERAPIE

Wie der Name schon sagt, hilft dir diese Therapie, dein Verhalten anzupassen. Zusammen mit deiner Therapeut\*in suchst du Strategien, um deine Leben besser zu meistern. Nicht alle deine psychischen Probleme werden erklärt, aber du lernst besser mit ihnen umzugehen.

## PASST DEINE THERAPEUT\*IN ZU DIR?

Auch die Chemie zwischen dir und deiner Therapeut\*in muss stimmen. Fühlst du dich in den Sitzungen unwohl oder hast Probleme, dich zu öffnen? Dann ist ein Wechsel zu einer anderen Therapeut\*in vielleicht sinnvoll.



PSYCHOKOLLEKTIV

@psychokollektiv

# Prototyp

"Vertraue deiner  
Meinung und deiner  
Wahrnehmung.  
Du bist wichtig."



Dein  
Psycho  
Kollektiv

@psychokollektiv

# Prototyp



## MACHST DU DIE RICHTIGE THERAPIE?

 Es gibt verschiedene Arten von Therapie. Welche Therapieform zu dir passt, hängt vom Ziel ab, das du erreichen willst.

1. Tiefenpsychologische Therapie
2. Analytische Psychotherapie
3. Systemische Therapie
4. Verhaltenstherapie



## 1. TIEFENPSYCHOLOGISCHE & 2. ANALYTISCHE THERAPIE

In diesen Therapien wird viel erklärt. Hierbei soll die Ursache von psychischen Problemen ergründet werden. Eine Suche nach der Wurzel der Krankheit quasi.

## 3. SYSTEMISCHE THERAPIE

Dein soziales Netz wird entwirrt. Hier liegt der Fokus auf deinem Verhältnis zu deiner Familie und Freunden. Eine systemische Therapie kann vor allem bei psychischen Problemen helfen, die familiär bedingt sind.

## 4. VERHALTENSTHERAPIE

Wie der Name schon sagt, hilft dir diese Therapie, dein Verhalten anzupassen. Zusammen mit deiner Therapeut\*in suchst du Strategien, um deine Leben besser zu meistern. Nicht alle deine psychischen Probleme werden erklärt, aber du lernst besser mit Ihnen umzugehen.

## PASST DEINE THERAPEUT\*IN ZU DIR?

Auch die Chemie zwischen dir und deiner Therapeut\*in muss stimmen. Fühlst du dich in den Sitzungen unwohl oder hast Probleme, dich zu öffnen? Dann ist ein Wechsel zu einer anderen Therapeut\*in vielleicht sinnvoll. 

"Vertraue deiner Meinung und deiner Wahrnehmung. Du bist wichtig."



Dein  
Psycho  
Kollektiv

@PSYCHOKOLLEKTIV

@PSYCHOKOLLEKTIV

@PSYCHOKOLLEKTIV

@PSYCHOKOLLEKTIV

@psychokollektiv

# Was noch zu tun ist...

- Logo fertig designen
  - Zusammenarbeit mit Expert\*innen
    - Recherche und Vorbereiten der Posts
      - Nutzung von Reels, Live, Stories ...
        - Launch der Instagram-Seite



Vielen Dank fürs Anschauen!

Hallo, ich bin  
Therapie-Rex.  
Ich hab euch gern!



@psychokollektiv