



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

ETA 10

Gesundheits-Apps für psychische Probleme

Autoren

Laura Llop Medina, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Forschungsinstitut, UVEG



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder

die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike — Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



Inhaltsverzeichnis

1	Über das Modul.....	1
1.1	Ziele	1
1.2	Teilnehmende und Rollen.....	1
1.3	Lernziele.....	2
1.4	Geschätzte Dauer	2
1.5	Materialien.....	2
2	Trainingsinhalt.....	3
2.1	Unterrichtssitzung.....	3
2.2	Erfahrungsbasierte Trainingseinheit	5
2.3	Selbstlernen unterstützt durch Online-Schulungstools.....	7
2.4	Abschlusssitzung.....	7
3	Literatur.....	8
4	Anhang - Gesundheits-Apps für psychische Probleme.....	9



1 Über das Modul

Ziele

Das Hauptziel dieses Moduls ist es, das Bewusstsein dafür zu schärfen, was psychische Gesundheit ist und welche Auswirkungen sie auf das tägliche Leben von Migrant:innen hat. Psychische Gesundheit wird als ein "Zustand des emotionalen Wohlbefindens verstanden, der es den Menschen ermöglicht, mit belastenden Lebensereignissen fertig zu werden, ihre vollen Fähigkeiten zu entwickeln, gut zu lernen und zu arbeiten und zur Verbesserung ihrer Gemeinschaft beizutragen" (WHO, 2022). Ein wichtiger Aspekt der psychischen Gesundheit ist die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von Emotionen, mit denen Menschen in ihrem täglichen Leben konfrontiert sind, und das Wissen, wie sie damit umgehen können. Emotionale Intelligenz bringt affektive und kognitive Prozesse zusammen, um die Anpassung an unterschiedliche Situationen und die Konfliktlösung zu verbessern. Menschen, die nicht über eine gute emotionale Intelligenz verfügen, haben Schwierigkeiten, mit ihren Emotionen umzugehen, was zu Pathologien und psychischen Gesundheitsproblemen führt, von denen Angst, Depression und Stress die häufigsten sind (Delhom et al., 2023). Während dieses Moduls werden eine Reihe von Anwendungen vorgestellt, die den Nutzern helfen, ihre Emotionen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu verstehen, und die Teilnehmenden werden anhand von Fallstudien und Aktivitäten lernen, wie sie Anwendungen zur psychischen Gesundheit nutzen können. Ziel ist es, möglichen psychischen Problemen vorzubeugen und vor allem das Selbstmanagement der Gesundheit zu verbessern.

Teilnehmende und Rollen

- **Neu zugewanderte Migrant:innen;** Lernende. Migrant:innen, die ihren Umgang mit Emotionen, ihre emotionale Intelligenz und ihre Anpassung an verschiedene Situationen und/oder Konflikte im Alltag verbessern wollen.
- **Migranten:innen;** Lernende oder Trainer:innen, die als Trainer:innen ausgebildet wurden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Trainingsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- **Unterstützung:** Lernende oder Trainer:in nach der Ausbildung zum Trainer. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Trainingsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.



Lernziele

- Die Lernenden werden mit grundlegenden Kenntnissen über psychische Gesundheit, ihre Bedeutung und die Auswirkungen, die sie auf das tägliche Leben haben kann, vertraut gemacht.
- Die Lernenden sind in der Lage, zwischen verschiedenen Anwendungen zur Erfassung ihrer psychischen Gesundheit zu unterscheiden.
- Die Lernenden lernen, wie sie ihre Emotionen erkennen können und wie sich dies auf ihre psychische Gesundheit auswirken kann.
- Die Lernenden wissen, was Apps für psychische Gesundheit sind, können sie von anderen Apps unterscheiden und lernen, wie man sie angemessen nutzt.

Trainingsinhalte

- Wissen, was psychische Gesundheit ist und wie wichtig sie ist.
- Wissen, wie man Emotionen unterscheiden kann.
- Wie Apps zur psychischen Gesundheit beim Selbstmanagement der Gesundheit helfen können.
- Was sind Apps für psychische Gesundheit, Beispiele.

Geschätzte Dauer

- Unterrichtssitzungen: 3:30 Stunden
- Selbstlernen mit Hilfe von e-learning-Tools: 2 Stunden
- Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 1:30 Stunden
- Abschlusssitzung: 30 min

Materialien

- Trainingsmaterial: ppt. für die didaktische Sitzung.
- Trainingsmaterial: Aktivitäten.
- E-Trainingsplattform und App-Trainingstools.
- Apps für mentale Gesundheit: Beispiele für Apps zur psychischen Gesundheit, die verschiedene Bereiche und Funktionen abdecken (Stress, Angst, PTSD, Beratung, Motivation, emotionale Regulierung).



2 Trainingsinhalt

2.1 Unterrichtssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
10.1.1. Einführung in die psychische Gesundheit und ihre Bedeutung im täglichen Leben 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird den Lernenden kurz das Projekt Health Apps vorstellen und dann die Bedeutung der psychischen Gesundheit hervorheben.</p> <p>Diese Einführung wird die folgenden Aspekte hervorheben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Projekt Health Apps kurze Einführung ▪ Eisbrecher-Aktivität ▪ Was ist psychische Gesundheit und wie wichtig ist sie? ▪ Was sind Apps zur psychischen Gesundheit? und Beispiele ▪ Vorteile der Nutzung von Apps zur psychischen Gesundheit <p>Material: PPT</p>
10.1.2. Die Bedeutung des Emotionsmanagements 1 Stunde	<p>Der/Die Trainer:in macht die Lernenden mit der Bedeutung von Emotionen und Emotionsmanagement für die psychische Gesundheit vertraut. Es wird auch eine kurze Beschreibung einiger der Hauptprobleme im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit geben, die laut Literatur in der Migrant:innen-Bevölkerung festgestellt wurden.</p> <p>Die Sitzung wird die folgenden Themen behandeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die Bedeutung von Emotionen und ihre Wichtigkeit (Emotionserkennung). ▪ Einführung von Techniken zur Emotionsregulierung



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktivitäten zur Kontrolle der Atmung <p>Material: PPT</p>
<p>10.1.3.</p> <p>Arten und Nutzung von Anwendungen zur psychischen Gesundheit</p> <p>1 Stunde</p>	<p>Der/Die Trainer:in vermittelt den Nutzern Informationen über die verschiedenen Anwendungen zur psychischen Gesundheit.</p> <p>Die in dieser Sitzung zu behandelnden Aspekte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivierung der Nutzer, Aufzeichnung der Stimmung und des täglichen Lebens des Nutzers, Hilfsmittel zur Bewältigung von posttraumatischen Belastungsstörungen, Angst und Stress, Inanspruchnahme psychologischer Hilfe und Unterstützung beim Abbau von Emotionen und Gefühlen. ▪ Identifizieren und klassifizieren Sie Apps für die psychische Gesundheit. ▪ Die Merkmale und Funktionalitäten der einzelnen Apps für psychische Gesundheit vergleichen. ▪ Unterscheidung der Ziele, die mit jeder der Apps für psychische Gesundheit erreicht werden können. ▪ Aktivität: Es werden mehrere Ziele und verschiedene Apps mit Bezug zur psychischen Gesundheit vorgestellt. Die BenutzerInnen müssen zuordnen, welches Ziel mit jeder Anwendung verfolgt wird. <p>Material: PPT</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
10.1.5. Auswertung 30 Minuten	<p>Die Lernenden setzen sich in einen Kreis und diskutieren, was sie von den Apps zur psychischen Gesundheit halten. Jeder der Lernenden bewertet die Apps für psychische Gesundheit und was ihrer Meinung nach ihre größten Vorteile sind.</p> <p>Anschließend wird ein Zufriedenheitsfragebogen ausgeteilt, und der/die Trainer:in bedankt sich bei allen für die Teilnahme an den Sitzungen.</p>

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
10.2. Interaktive Herausforderung zur Pflege der geistigen Gesundheit 2 Stunden	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden, an einer Aufgabe teilzunehmen, bei der sie eine Anwendung zur psychischen Gesundheit nutzen müssen. Der/Die Trainer:in erklärt, wie man das macht und was die Bestandteile sind. Die Aktivität wird wie folgt durchgeführt: Der/Die Trainer:in lädt auf der Online-Plattform Schritt für Schritt hoch, wie er/sie die Aktivität durchführen muss, so dass die Lernenden diese Aktivität asynchron durchführen können</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der erste Schritt besteht darin, an eine Situation zu denken, in der sie sich unwohl gefühlt haben, und dann zu ermitteln, welche Gefühle sie in diesem Moment empfunden haben. ▪ Danach müssen sie die Ziele festlegen, die sie erreichen wollen, um zu wissen, wie sie mit der Situation angemessen umgehen können. ▪ Sobald die Ziele festgelegt sind, muss jeder Nutzer die Anwendung für psychische Gesundheit auswählen, von der er glaubt, dass sie ihm am meisten helfen wird, sein zuvor festgelegtes Ziel zu erreichen. ▪ Sobald die Anwendung ausgewählt ist, müssen die Nutzer sie auf ihr Mobiltelefon herunterladen.



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none">▪ Ihre Aufgabe ist es, die App zu durchsuchen und alle ihre Funktionen kennenzulernen. Sie sollen sie eine Woche lang jeden Tag etwa 15 Minuten lang nutzen.▪ Nach der einwöchigen Nutzung der App wird jeder Lernende auf der Online-Plattform kommentieren, wie er die von ihm ausgewählte Anwendung fand und ob ihre Funktionen wirklich hilfreich sind und den selbst gesetzten Zielen entsprechen. <p>Der/Die Trainer:in bewertet, ob die Lernenden wissen, wie man Emotionen erkennt, sich Ziele setzt, um sie zu bewältigen, und ob sie in der Lage sind, die App für psychische Gesundheit auszuwählen, die am besten zu den vorgeschlagenen Zielen passt, und ob sie wissen, wie man sie richtig einsetzt.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Online Plattform,▪ PPT und Apps



2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools

Abschnitt und Dauer	Inhalt
10.3. Selbstausswertung 1:30 Stunde	<p>Der/Die Trainer:in bittet um einen Fragebogen, der auf der E-Learning-Plattform ausgefüllt werden muss. Dieser Fragebogen dient der Bewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung der psychischen Gesundheit und ihre Auswirkungen auf das Leben eines Menschen. ▪ Emotionen differenzieren ▪ Kenntnis der Techniken zur Emotionsregulierung und ihrer Merkmale. Based on the results, the trainer will help each of the users in the aspects that they have more difficulties with. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fragebogen (PPT) ▪ Online-Trainingsplattform.

2.4 Abschlusssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
10.4. Abschluss 30 Minuten	<p>Dieser Teil enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. Der/Die Trainer:in moderiert eine Diskussion, die auf individuellen Erfahrungen während der Selbstlern- und erfahrungsbasierten Trainingseinheiten basiert, um Schlussfolgerungen über den wahrgenommenen Nutzen von Gesundheits-Apps für die psychische Gesundheit zu ziehen.</p> <p>Material:</p>



- PPT
- In der e-Training-Plattform verfügbare Kommunikationsmittel

3 Literatur

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Effects of diaphragmatic breathing on stress levels in nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 3, 67-71.
- Delhom, I., Donio, M., Mateu, J., y Lacomba, L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés: inteligencia emocional y afrontamiento. *Revista psicología de la Salud*, 11(1), 49-60. DOI: 10.21134/pssa.v11i1.302
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in the basic theory of emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognitions and Emotion*, 16(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482
- World Health Organization (17 June 2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. Stress. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



4 Anhang - Gesundheits-Apps für psychische Probleme

Name	Eigentümer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
PTSD COACH	VA National Centre for PTSD	USA	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=s.vertical.ptsdcoach&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302	Personen mit PTBS	Bietet Informationen über PTBS, eine Selbsteinschätzung, die Möglichkeit, Unterstützung zu finden, und Hilfsmittel für das tägliche Leben mit PTBS.
Therapyside	Altania del Mar, s.l.	USA	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664	Menschen, die das Gefühl haben, dass sie psychologische Hilfe benötigen	Hilfe bei der Suche nach spezialisierten Psychologen für die Videoanruftherapie
MoodLog: Daily Insights	Media Studios		Kostenlos	Android:	Menschen, die unter Stress stehen Menschen, die wissen wollen, wie ihre	Stimmungserfassung und -aufzeichnung



Name	Eigentümer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
				https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker	Stimmung ihr tägliches Leben beeinflusst	
BREATH2RELAX	National Center for Telehealth and Technology	USA	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246	Menschen unter Stress	Informiert über die Auswirkungen von Stress auf den Körper. Es bietet auch Anleitungen und Übungen zur Stressbewältigung.