



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

ETA 5

Gesundheitsanwendungen zur Verringerung der
Bildschirmabhängigkeit und des Drogenkonsums
(Tabak)

Autoren

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions
Cooperation & Development

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



**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.

Urheberrechtserklärung :



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.



Inhalt

1	Über das Modul.....	1
	Ziele.....	1
	Teilnehmende und Rollen.....	1
	Lernziele.....	1
	Trainingsinhalte.....	2
	Geschätzte Dauer.....	2
	Materialien.....	2
2	Trainingsinhalt.....	3
	2.1 Unterrichtseinheit.....	5
	2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools.....	5
	2.4 Abschlusssitzung.....	6
3	Anhang - Gesundheits-Apps für die Gesundheit von Frauen.....	7



1 Über das Modul

Ziele

Dieses Modul bietet eine detaillierte Untersuchung der grundlegenden Prinzipien der Bildschirm- und Tabaksucht, angereichert mit praktischen, interaktiven Erfahrungen und Simulationen. Die Teilnehmenden erwerben wesentliche Fähigkeiten zur Erkennung von Suchttendenzen, zur Bewertung von Risikoelementen und zur Anwendung von Präventionsmaßnahmen. Durch fesselnde Simulationen werden sie ihre Fähigkeit verbessern, wirksam einzugreifen, unterstützende und verständnisvolle Hilfe anzubieten und eine zentrale Rolle bei der Förderung gesundheitsbewusster Gewohnheiten in ihren Gemeinden zu spielen. Darüber hinaus vermittelt ihnen dieses Modul digitale Kompetenzen und macht sie mit speziellen Anwendungen vertraut, die für diese Zwecke entwickelt wurden.

Teilnehmende und Rollen

- **Neu zugewanderte Migrant:innen;** Lernende. Migrant:innen, die ihren Konsum von Suchtmitteln (Tabak) oder ihre exzessive Nutzung von Bildschirmen verbessern wollen.
- **Migrant:innen;** Lernende oder Trainer:innen, nachdem sie als Trainer:innen ausgebildet wurden. Wenn sie als Lernenden teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Schulungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- **Unterstützung:** Lernende oder Trainer:in nach der Ausbildung zum/zur Trainer:in. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

Lernergebnisse

- Die Lernenden erhalten relevante, evidenzbasierte Informationen über die Probleme und/oder Risiken im Zusammenhang mit Bildschirmabhängigkeit und Drogenkonsum.
- Pädagogische Maßnahmen in Form von spezifischen Anwendungen regen die Lernenden dazu an, über die mit der Sucht verbundenen Gesundheitsprobleme nachzudenken und sich ihrer bewusst zu werden.
- Die Lernenden machen sich mit den verschiedenen Gesundheitsanwendungen im Zusammenhang mit Süchten vertraut (Selbsthilfestrategie), identifizieren nützliche und relevante Anwendungen zu diesem Thema und lernen, wie sie diese sinnvoll nutzen können.



- Durch den Erwerb von persönlichen Kenntnissen und Fähigkeiten sowie die Bereitstellung nützlicher Ressourcen werden sie in die Lage versetzt, mit problematischen Situationen umzugehen und erforderlichenfalls spezifische Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen.
- Die Lernenden verstehen den Begriff der individuellen oder kollektiven Verantwortung für die Folgen von Risikoverhalten (Gefährdung der Gesundheit und Sicherheit der Verbraucher:innen und/oder der Menschen in ihrem Umfeld).

Trainingsinhalt

- Allgemeine Informationen über Drogenkonsum, Abhängigkeiten und deren gesundheitliche Folgen.
- Die Bedeutung von Prävention und Risikominderung.
- Nomophobie und Substanzkonsum: Da Süchte und Substanzkonsum viele Formen annehmen können, schlagen wir vor, sich dem Thema zu nähern, indem wir uns auf zwei hochgradig süchtig machende und am häufigsten erlebte Substanzen konzentrieren, nämlich Tabak und Bildschirmsucht, insbesondere Handys.

Geschätzte Zeit: 8 Stunden

- Unterrichtssitzungen: 4 Stunden
- Selbstlernen mit Hilfe von e-learning-Tools: 1 Stunde
- Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 2 Stunden
- Abschlusssitzung: 1 Stunde

Materialien

- Trainingsmaterial: ppt. für didaktische Sitzung
- Trainingsmaterial: Aktivitäten
- E-Learning-Plattform und E-Learning-Tool
- Themenspezifische Anwendungen (Tabak- und Bildschirmabhängigkeit)



2 Trainingsinhalt

2.1 Unterrichtseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
5.1.0 Einführung und Präsentation 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in stellt den Lernenden das Projekt und die Organisation des Kurses vor.</p> <p>Die Lernenden stellen sich selbst vor und beschreiben ihre wichtigsten Eigenschaften, einschließlich ihres Niveaus an digitalen Grundkenntnissen.</p> <p>Eisbrecher-Aktivität</p> <p><u>Material:</u> PPT (Projektpräsentation)</p>
5.1.1 Allgemeines Wissen über Drogenkonsum und Sucht 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in führt die Lernenden in das Konzept der Gesundheit, der Prävention und deren Bedeutung für die Gesellschaft als Ganzes sowie in das Konzept der Selbstfürsorge und deren Vorteile ein.</p> <p>Anschließend werden die Hauptaspekte von Drogenkonsum und -abhängigkeit sowie deren Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft behandelt.</p> <p>Es wird Zeit für die Lernenden eingeräumt, sich selbst zu äußern und Informationen über ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen und Bedürfnisse in diesem Bereich zu geben.</p>
5.1.2 Informationen zum Tabakkonsum 45 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird sich mit zwei großen Süchten befassen: der Tabak- und der Bildschirmabhängigkeit.</p> <p>Tabak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahren Sie mehr über das Rauchen, seine Gesundheitsrisiken und Folgen <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Tabaksubstanz ○ Risikofaktoren ○ Schützende Faktoren



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wirkungen (beabsichtigte und unbeabsichtigte) ○ Induzierte Risiken und Schäden - Kontrollieren Sie Ihren Konsum ○ Q Reduzierung und/oder Einstellung des Konsums ○ Präventions-, Unterstützungs- und Betreuungsstrategien: Ziele und Vorgaben (SMART) ○ Spezifische Anwendungen <p><u>Material:</u> PPT</p>
<p>5.1.3</p> <p>Informationen zur Bildschirmabhängigkeit</p> <p>45 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das Bewusstsein für Bildschirmsucht schärfen, die mit exzessiven und unkontrollierbaren digitalen Praktiken einhergeht, die sich auf Schule, Arbeit und Beziehungen zu anderen auswirken können.</p> <p>Im Einzelnen werden sich die Teilnehmer mit folgenden Themen befassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empfehlungen zur Bildschirmzeit. • Die Auswirkungen der Bildschirmabhängigkeit. • Technologie und psychische Gesundheit. • Aufklärung über die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen. <p><u>Material:</u> PPT</p>
<p>5.1.4</p> <p>Interaktive Nutzung von Gesundheitsanwendungen für den Tabakkonsum und die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen</p> <p>1 Stunde</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird die Teilnehmenden auffordern, eine Gesundheits-App zur Prävention von Rauchen und Bildschirmmissbrauch herunterzuladen und zu nutzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusätzlich zu der in der vorherigen Sitzung erhaltenen Schulung haben die Teilnehmer Zugang zu einschlägigen Videos mit Anleitungen, Texten und Websites. • Auf der Grundlage ihrer eigenen Bewertung der Unterrichtseinheit laden die Teilnehmenden eine Gesundheits-App zur Tabakkontrolle und eine weitere zur Prävention von Bildschirmmissbrauch herunter.



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> • Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden, die Anwendungen zu nutzen und ihre Erfahrungen zu teilen. • Zum Beispiel die Vorteile, die sie nach der Nutzung der Anwendungen wahrgenommen haben, und die Schwierigkeiten, auf die sie gestoßen sind, in Form eines Benutzertagebuchs. • Es können Kommunikationsmittel eingesetzt werden, um Erfahrungen zu diskutieren (Forum...). <p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT ; • Relevante Links ; • Online-Trainingsplattform <p>Kommunikationsmittel, die auf der Online-Trainingsplattform zur Verfügung stehen.</p>
5.1.5 Diskussion und Bewertung Referenzen, weiterführende Literatur und Abschluss 30 Minuten	<p>Dieser Abschnitt enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. 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> <p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT • Online-Trainingsplattform • Auf der E-Learning-Plattform verfügbare Kommunikationsmittel

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
---------------------	--------



<p>5.2. Interaktive Nutzung von Gesundheitsanwendungen für Bildschirmabhängigkeit und Tabakkonsum</p> <p>2 Stunden</p>	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, an einer Herausforderung teilzunehmen, bei der eine Anwendung zur Prävention von Rauchen und Bildschirmmissbrauch zum Einsatz kommt.</p> <p>Er wird erklären, wie man vorgeht und welche Faktoren berücksichtigt werden müssen.</p> <p>Die Aktivität wird wie folgt ablaufen:</p> <p>Der/Die Trainer:in lädt die zu befolgenden Schritte auf die Online-Plattform hoch, so dass die Lernenden die Aktivität asynchron durchführen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> Der erste Schritt besteht darin, ein bestimmtes Interessengebiet im Bereich der Prävention zu definieren: Tabak oder Bildschirme. Dann legen sie die Ziele fest, die sie erreichen wollen, um der Situation angemessen begegnen zu können.
---	---

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>5.3</p> <p>Quiz und Selbstausswertung</p> <p>1 Stunde</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird die Lernenden bitten, einen Fragebogen auf der E-Learning-Plattform auszufüllen.</p> <p>Dieses Quiz, das aus Multiple-Choice-, Richtig-Falsch- und Zuordnungsaufgaben besteht, hilft den Lernenden, ihr Verständnis des theoretischen Inhalts der Schulung zu bewerten.</p> <p>Der/Die Trainer:in überprüft, ob das Quiz ausgefüllt wurde und hilft jedem Lernenden entsprechend seiner/ihrer Hauptdefizite.</p> <p><u>Material :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Quiz. Online-Trainingsplattform und ppt?

2.4 Abschlusssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
---------------------	--------

**5.4****Abschluss**

30 Minuten

Dieser Abschnitt enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. Der/Die Trainer:in leitet eine Diskussion, die auf den individuellen Erfahrungen während des Selbstlernens und der erfahrungsbasierten Trainingseinheiten basiert, um Schlussfolgerungen über den wahrgenommenen Nutzen von Gesundheits-Apps für Bildschirmabhängigkeit und Tabakkonsum zu ziehen.

Material :

- PPT
- Online-Trainingsplattform

Auf der E-Learning-Plattform verfügbare Kommunikationsmittel



3 Anhang - Sucht und Drogenkonsum Gesundheit APPS

Name	Eigentümer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
Stop Smoking - EasyQuit	Herzberg Development		Kostenlos/Premium	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&hl=en_US&gl=US	Raucherabhängigkeit - Tabak	
Kwit - Quit smoking for good!	Kwit SAS		Kostenlos/Premium	https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&hl=en_US&gl=US	Raucherabhängigkeit - Tabak	
Smoke Free	David Crane PhD		Kostenlos/Premium			