

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 10 - Unterrichtseinheit (10.1) Gesundheits-Apps für psychische Gesundheit



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.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

10

Gesundheits-Apps für psychische
Gesundheit





Partner

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPANIEN
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIEN
www.oxfamitalia.org/


RESET

RESET
ZYPERN
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim,
DEUTSCHLAND
www.media-k.eu


PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.connexions.gr


coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPANIEN
coordina-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBURG, FRANKREICH
www.amsed.fr





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Einführung in die psychische Gesundheit und ihre Bedeutung im täglichen Leben](#)
2. [Bedeutung des Emotionsmanagements](#)
3. [Arten und Nutzung von Anwendungen zur psychischen Gesundheit](#)



10 Gesundheits-Apps für psychische Gesundheit

Ziele

- ✓ Lernen, wie wichtig es ist, sich um die psychische Gesundheit zu kümmern
- ✓ Lernen, wie man Apps zur psychischen Gesundheit nutzt
- ✓ Lernen, was Emotionen sind und wie wichtig sie sind
- ✓ Lernen, wie man Emotionen erkennt und wie man sie reguliert.
- ✓ Lernen, wie man seine Atmung in stressigen Momenten kontrollieren kann.
- ✓ In der Lage sein, zwischen den einzelnen Anwendungen für psychische Gesundheit zu unterscheiden.
- ✓ Wissen, wie man sie benutzt und sinnvoll einsetzt



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik





10.1.1

Einführung in die psychische Gesundheit und ihre Bedeutung im täglichen Leben

Ziele

- Lernen, wie wichtig es ist, sich um die psychische Gesundheit zu kümmern
- Lernen, wie man Apps zur psychischen Gesundheit nutzt



Entworfen von Freepik



Trainingsinhalt

- Was ist psychische Gesundheit und warum ist sie wichtig?
- Was sind Apps für psychische Gesundheit?
- Vorteile der Nutzung von Apps für die psychische Gesundheit

Migrant:innen und psychische Gesundheit

- Die Auswirkungen der Migration auf die psychische Gesundheit von Arbeitsmigrant:innen, Flüchtlingen und Asylbewerber:innen werden in der Forschung kontrovers diskutiert (Moussavi et al., 2007).
- Es ist unklar, ob die Migration zu einer Zunahme oder Abnahme der psychischen Belastung führt. Es wurden erhebliche Unterschiede in der psychischen Gesundheit zwischen verschiedenen Gruppen von Migrant:innen festgestellt (Alegria et al., 2008).
- Möglicherweise gibt es erhebliche Unterschiede zwischen Migrant:innengruppen, insbesondere zwischen Flüchtlingen und Arbeitsmigrant:innen. Die Belastung durch Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen ist bei Flüchtlingen höher und die Belastung durch Depressionen bei Arbeitsmigrant:innen geringer.



Was ist psychische Gesundheit?

- Laut WHO (2022) ist psychische Gesundheit ein "Zustand des psychischen Wohlbefindens, der die Menschen in die Lage versetzt, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten voll zu entfalten, gut zu lernen und zu arbeiten und zur Verbesserung ihrer Gemeinschaft beizutragen".



Was ist psychische Gesundheit?

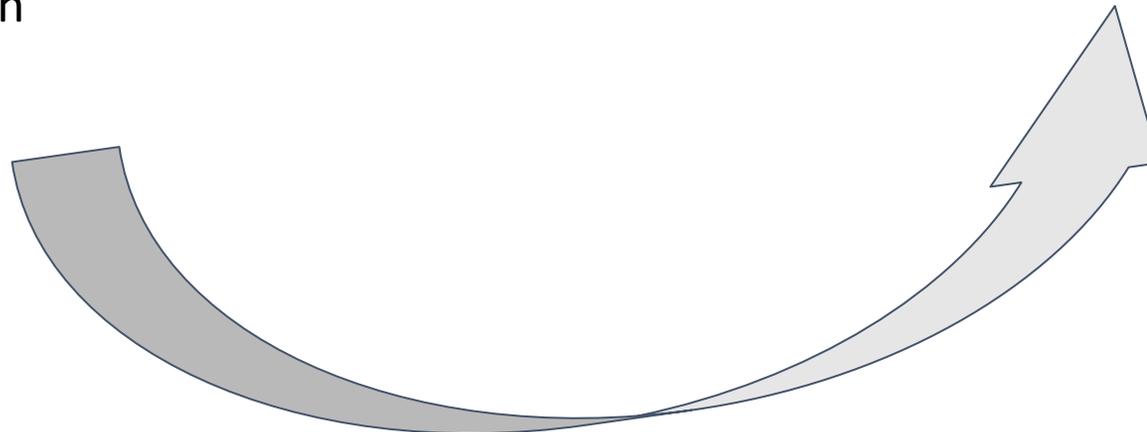
Es gibt eine Reihe von **Faktoren**, die sich auf die psychische Gesundheit der Menschen auswirken, die wichtigsten sind:

Biologische Faktoren (Gene oder chemische Veränderungen im Gehirn).

- Familiengeschichte
- Lebenserfahrungen
- Lebensstil

Wenn diese Faktoren verändert werden, treten Probleme der psychischen Gesundheit auf:

- **Stress**
- **Depressionen**
- **Ängste**



STRESS

Stress kann als ein Zustand der Sorge oder der geistigen Anspannung definiert werden, der durch eine schwierige Situation verursacht wird. Jeder Mensch erlebt in gewissem Maße Stress. Die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, macht jedoch einen großen Unterschied für unser allgemeines Wohlbefinden.

ANGST

Nach Angaben der WHO kann sich jeder Mensch irgendwann einmal ängstlich fühlen. Menschen mit Angststörungen leiden allerdings häufig unter intensiver und übermäßiger Angst. Sie sind schwer zu kontrollieren, verursachen erhebliche Probleme und können lange andauern, wenn sie nicht behandelt werden. Angststörungen beeinträchtigen die täglichen Aktivitäten und können das Familien-, Sozial-, Schul- oder Berufsleben einer Person beeinträchtigen.

DEPRESSIONEN

Eine depressive Störung geht mit einer gedrückten Stimmung oder dem Verlust von Freude oder Interesse an Aktivitäten über längere Zeiträume einher. Depressionen unterscheiden sich von normalen Stimmungsschwankungen und Gefühlen im Alltag. Depressionen können jeden treffen, aber Menschen, die Missbrauch, schwere Verluste oder andere belastende Ereignisse erlebt haben, sind anfälliger für eine Depression.

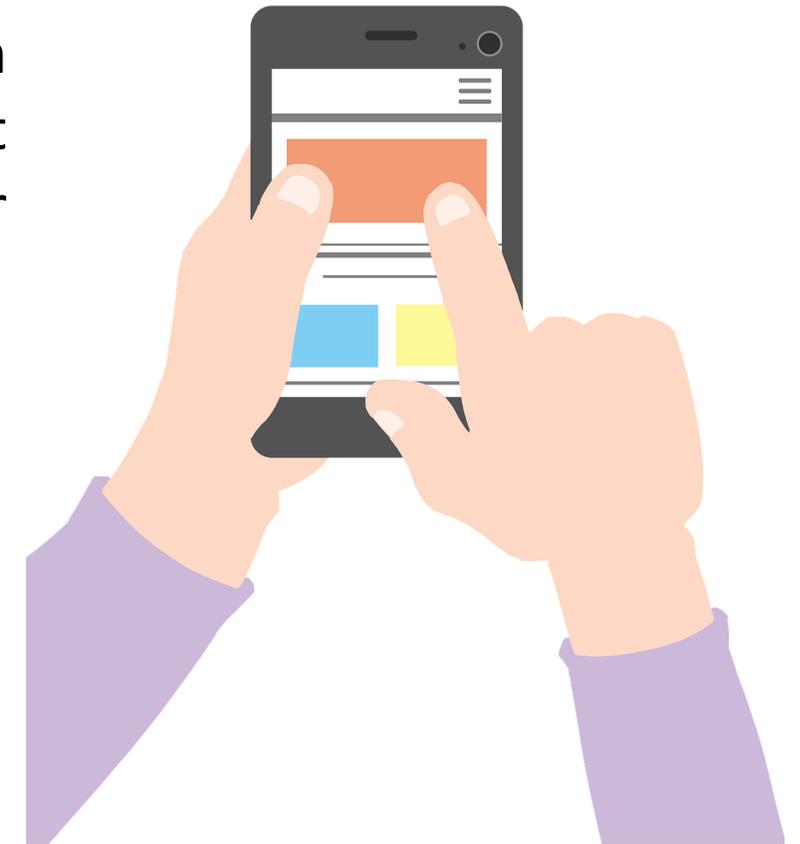


Was sind Apps für psychische Gesundheit?

Wir werden einige Anwendungen in diesem Modul kennenlernen und anwenden. Diese sollen helfen, den emotionalen Zustand zu regulieren, das Selbstmanagement der Gesundheit zu verbessern und mögliche Probleme der psychischen Gesundheit vorzubeugen.

Sie decken unterschiedliche Funktionen und Bereiche ab:

- **Stress**
- **Ängste**
- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)**
- **Beratung**
- **Motivation**
- **Emotionale Regulierung**



Welche Anwendungen für die psychische Gesundheit finden wir in diesem Modul?

Apps für psychische Gesundheit

MoodLog: Daily Insights

PTSD COACH

BREATH2RELAX

Therapyside





10.1.2

Bedeutung des Emotionsmanagements

Ziele

- Lernen, was Emotionen sind und welche Bedeutung sie haben
- Lernen, Emotionen zu erkennen und sie zu regulieren.
- Lernen, wie Sie Ihre Atmung in stressigen Momenten kontrollieren können.



[Entworfen von Freepik](#)



Trainingsinhalt

- Was sind Emotionen?
- Techniken zur Emotionsregulierung
- Aktivitäten zur Atemkontrolle

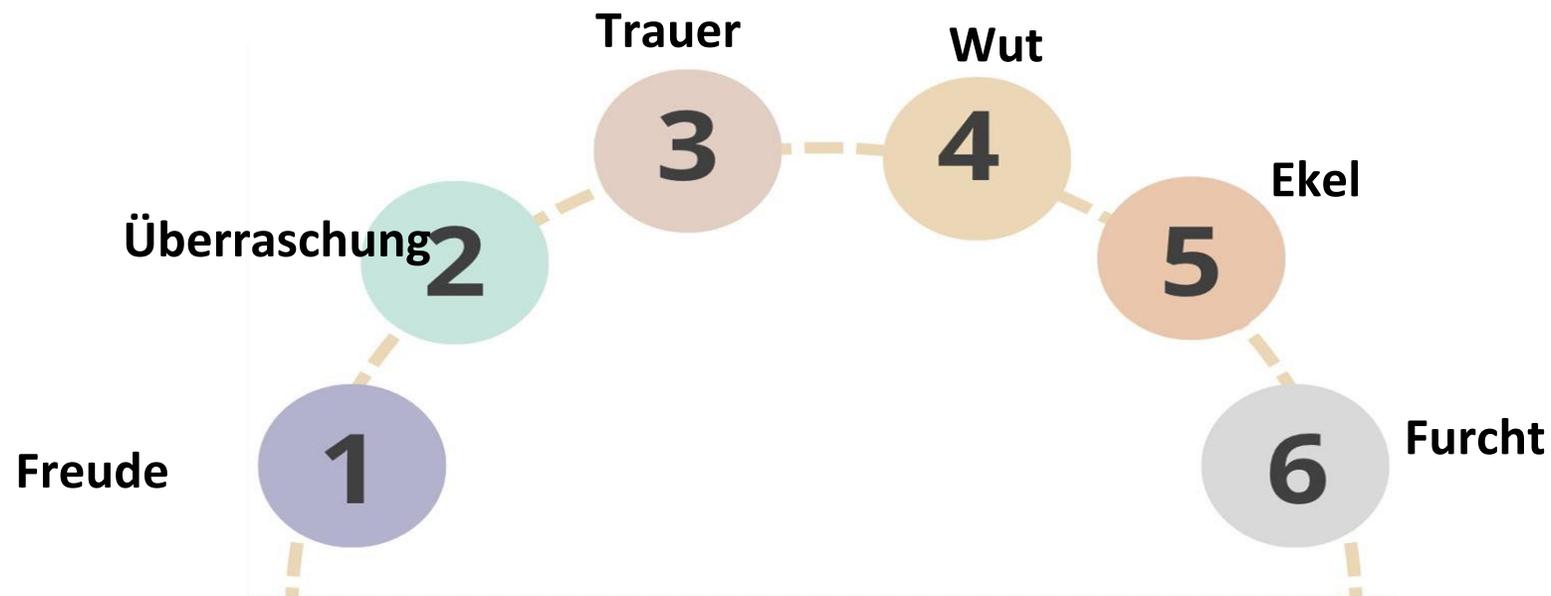
Was sind Emotionen?

- Emotionen sind bewusste mentale Reaktionen (wie Wut oder Angst), die subjektiv als starke Gefühle erlebt werden. Sie richten sich in der Regel auf ein bestimmtes Objekt und werden von physiologischen und verhaltensmäßigen Veränderungen im Körper begleitet. (American Psychological Association)
- Ein wichtiger Aspekt ist die emotionale Intelligenz. Das ist die Fähigkeit von Menschen ihre eigenen Emotionen und die anderer wahrzunehmen, zu verstehen, zu regulieren und zu kontrollieren.
- Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz haben auch ein besseres emotionales Wohlbefinden und sind in der Lage, Situationen aus einer besseren Perspektive zu betrachten.



Was sind grundlegende Emotionen?

- Emotionen sind universell und mehrere Studien sind sich einig, dass es sechs grundlegende Emotionen gibt.



Techniken zur Emotionsregulierung

- Strategien zur Emotionsregulierung konzentrieren sich darauf, das Ausmaß und die Art der emotionalen Erfahrungen und ihre Auswirkungen auf uns selbst zu verändern.
- Wenn eine Person Probleme mit der Emotionsregulierung hat, kann dies zu psychischen Störungen führen. Die typischsten sind Angstzustände und Depressionen.



Arten der Emotionsregulierung

NEUBEWERTUNG

Dies besteht darin, dass man versucht, neue Interpretationen der Situation auf positive Weise zu entwickeln, wenn man stressige Situationen erlebt.

Dies führt zu einer Reihe von positiven Reaktionen, sowohl emotional als auch physisch, auf Situationen, die eine Reihe von stressigen oder negativen Emotionen hervorrufen.

PROBLEMLÖSUNG

Die Person muss in der Lage sein, eine stressige Situation zu durchdenken und bewusst neue Handlungen vorzuschlagen, um das Problem zu lösen.





ÜBUNG ZUR IDENTIFIZIERUNG VON GEFÜHLEN



[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Übung zur Identifizierung von Emotionen: Beschreiben Sie eine Emotion

Denken Sie an eines der Gefühle, die Sie in den letzten Tagen oder Wochen hatten, und versuchen Sie, es zu beschreiben. Schreiben es auf ein Blatt Papier. Folgen Sie der nachstehenden Gliederung.

- **Empfindungen:** z.B. Ich fühle eine Enge in meiner Brust
- **Gedanken:** z. B. Ich glaube, ich kann das nicht tun.
- **Äußerungen:** z.B. Meine Schultern sind angespannt.
- **Emotionen:** z.B. Ich fühle mich ängstlich



Übung zur Identifizierung von Emotionen: Beschreiben Sie eine Emotion

Manchmal denken wir, wenn wir nichts gegen ein Gefühl unternehmen, es vermeiden oder ignorieren, wird es verschwinden, aber das ist oft nicht der Fall. Die Konfrontation mit dem Auslöser eines Gefühls kann uns helfen, seine Auswirkungen zu kontrollieren und die Situation neu zu bewerten oder eine Lösung für das Problem zu finden, das das Gefühl verursacht.

Wenn ich zum Beispiel Angst vor einer Aufgabe habe und Anspannung im Körper spüre, mache ich mir das bewusst und überlege, wie ich die Aufgabe mit weniger Angst angehen kann. Ich versuche, ein paar Minuten lang zu atmen, meinen Körper zu entspannen und mir einen positiveren Weg zu überlegen, wie ich die Aufgabe bewältigen kann.



Techniken zur Kontrolle der Atmung: Zwerchfellatmung

- Eine gute Technik zur Kontrolle der Atmung ist die Zwerchfell- oder Tiefenatmung.
- Es ist eine Technik, die hilft, die Kontrolle über die Emotionen zu erlangen. Sie hat den Vorteil, dass sie eine der einfachsten und am schnellsten zu erlernenden Techniken ist. Sie kann in einer stressigen Situation angewendet werden.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=vMjTJf4-xz0>

Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)





10.1.3

Arten und Nutzung von Anwendungen zur psychischen Gesundheit

Ziele

- In der Lage sein, zwischen den einzelnen Anwendungen zur psychischen Gesundheit zu unterscheiden.
- Wissen, wie man sie einsetzt und wie man sie sinnvoll nutzt.



[Entworfen von Freepik](#)

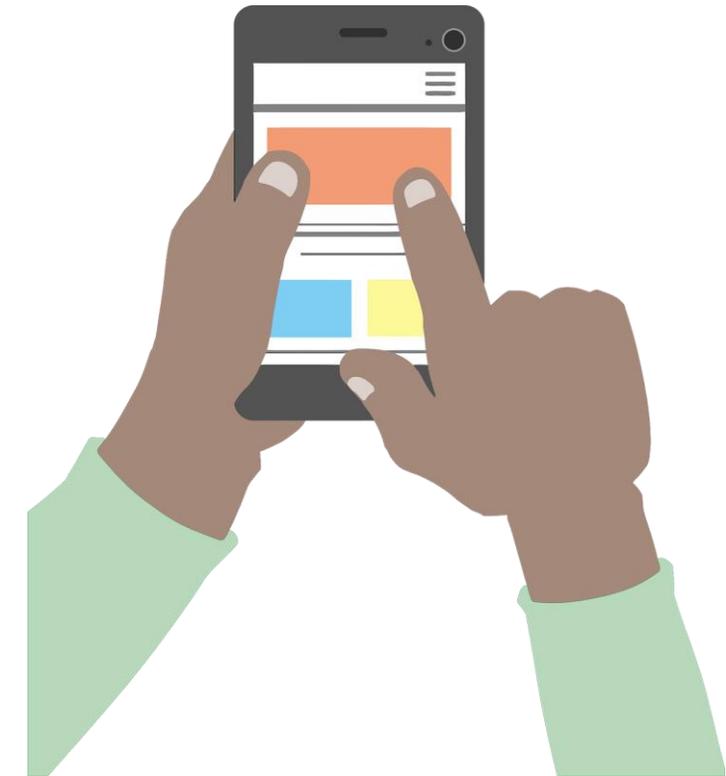


Trainingsinhalt

- Was sind Apps für die psychische Gesundheit?
- Was sind die Ziele der einzelnen Apps?
- Wie werden sie genutzt?

Was sind Apps für psychische Gesundheit?

- Neue Technologien und die richtige Nutzung ihrer Apps sind eine große Chance, die Bereitstellung von Diensten für die psychische Gesundheit zu verbessern, um Menschen mit verschiedenen Problemen zu helfen.
- Die Nutzung von Apps verändert die Art und Weise, wie viele Menschen ihren täglichen Aktivitäten nachgehen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Smartphones und Apps die psychische Gesundheit der Nutzer verändern und verbessern können.



Quelle | [Pixabay Lizenz](#)



Was sind Apps für psychische Gesundheit?

Die im Folgenden vorgestellten Anwendungen konzentrieren sich auf verschiedene Aspekte:

- ✓ Aufzeichnung der Stimmung und des täglichen Lebens des Nutzens.
- ✓ Tools für PTSD, Angst und Stressmanagement.
- ✓ Hilfe bei der Suche nach psychologischer Unterstützung sowie bei der Unterrichtung und Information von Fachleuten.
- ✓ Hilfe bei der Bewältigung von Emotionen und Gefühlen



Stimmungstracker-Apps

Daylio Journal - Mood Tracker

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



MoodLog: Tägliche Einblicke

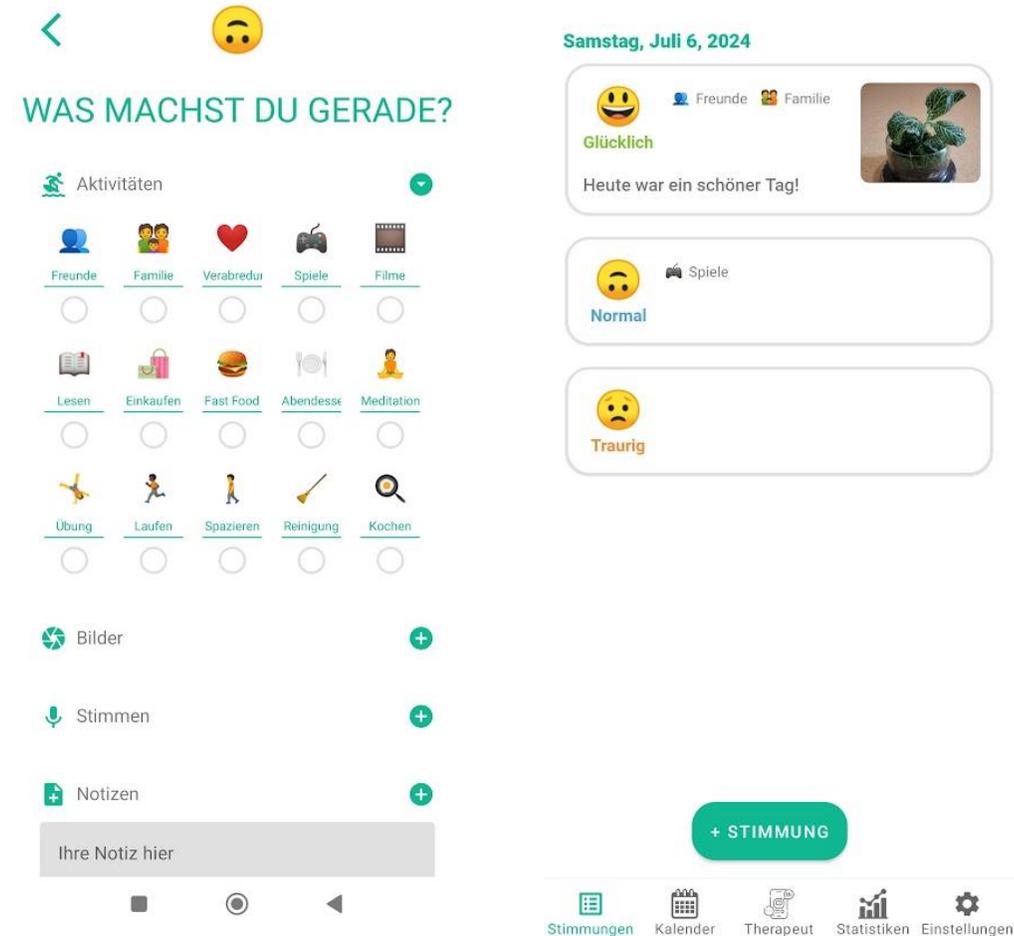
Die App bietet einen umfassenden und einfachen Ansatz zur Stimmungserfassung und -aufzeichnung. Mit ein paar Klicks können Sie Ihre Stimmung, Ihre Aktivitäten und sogar die Wetterbedingungen aufzeichnen und so ein vollständiges Bild Ihres Tages erhalten.

ANDROID: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



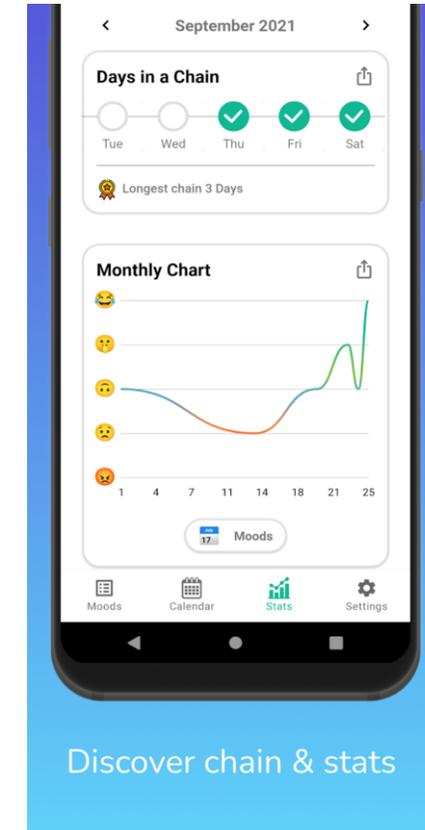
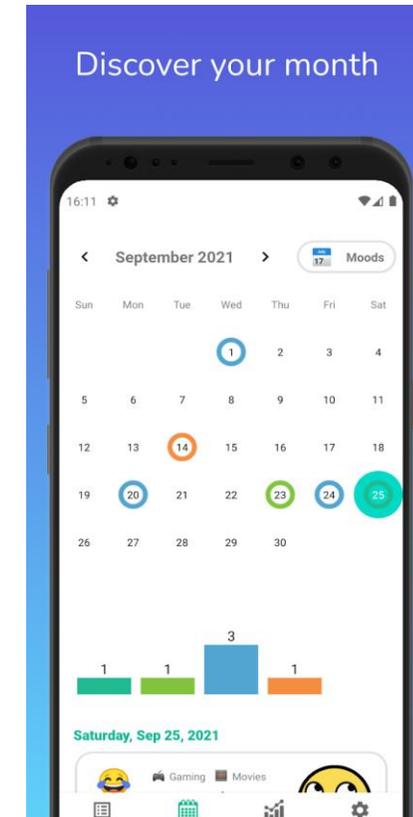
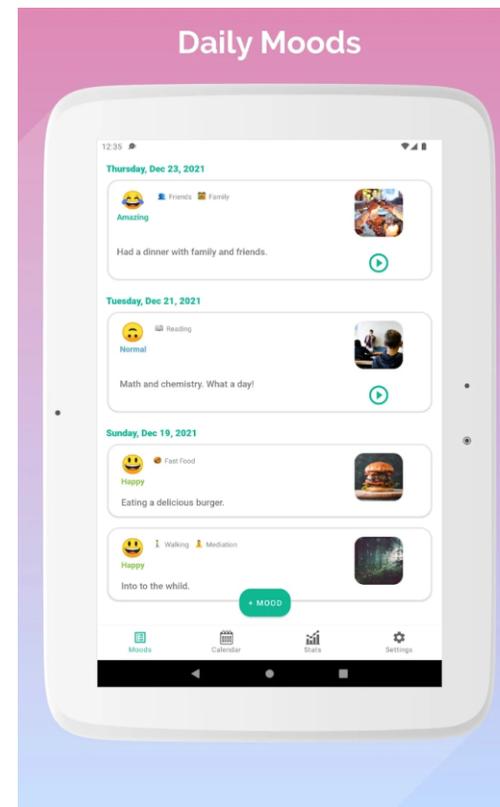
MoodLog: Tägliche Einblicke

Mit der Anwendung können Sie aufzeichnen, wie Sie sich jeden Tag fühlen und welche Tätigkeit Sie zum Zeitpunkt der Aufzeichnung ausüben, indem Sie Fotos, Aufnahmen und Notizen hinzufügen.



MoodLog: Tägliche Einblicke

Die Anwendung bietet einen Kalender mit allen Stimmungen, Wochen- und Monatsstatistiken und spiegelt die Erfolge wider



Apps PTBS/Stress/Angst

PTBS-COACH

- Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US

- IOS: <https://apps.apple.com/de/app/ptsd-coach/id430646302>



PTBS-COACH

Diese App richtet sich an Nutzenden mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Sie bietet Informationen über die Störung, über ihre professionelle Betreuung, eine Selbsteinschätzung und bietet auch Möglichkeiten, Unterstützung und Hilfsmittel für die Stressbewältigung zu finden.

Sie ist sowohl für Android als auch für iOS verfügbar:

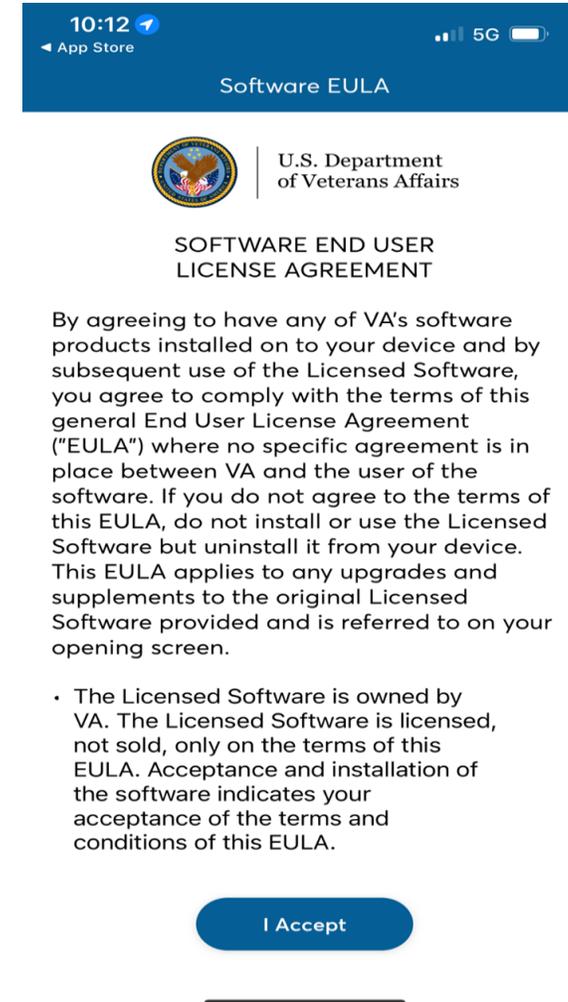
- ANDROID:
https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US
- IOS: <https://apps.apple.com/de/app/ptsd-coach/id430646302>



PTBS-COACH

1

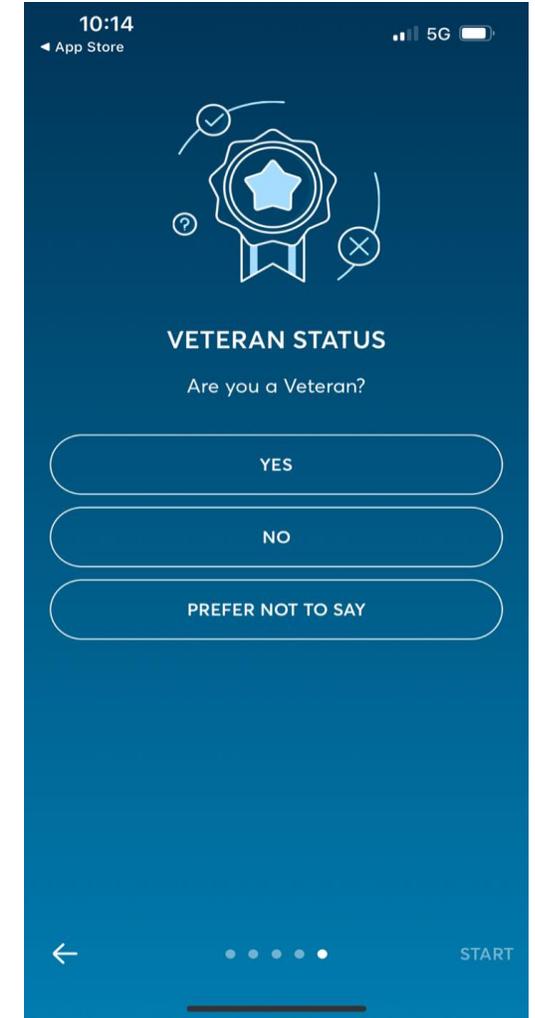
Sobald Sie die Anwendung heruntergeladen und geöffnet haben, erscheint zunächst eine Reihe von Informationen, Nutzungsbedingungen und Lizenzen, die Sie akzeptieren müssen, wenn Sie die Anwendung weiter nutzen möchten.



PTBS-COACH

2

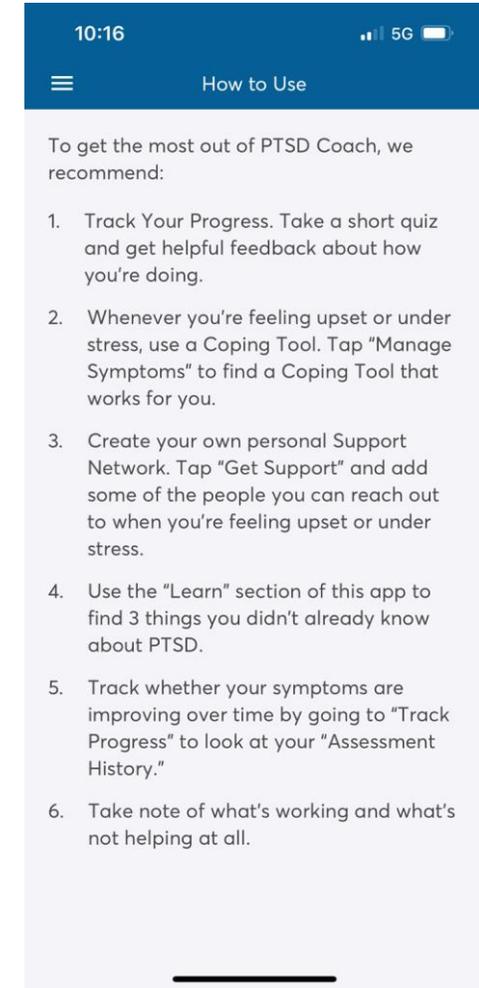
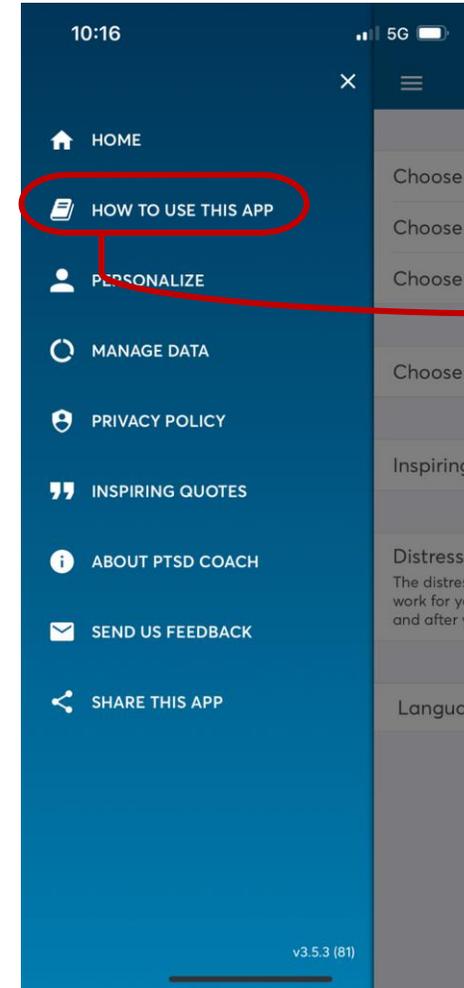
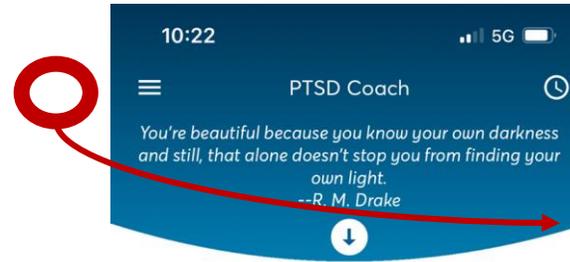
Im zweiten Schritt beantworten Sie die Fragen, die Ihnen gestellt werden, und an was Sie am besten beschreibt, und dann, ob Sie ein Veteran sind oder nicht.



PTBS-COACH

3

Sobald Sie alle Bedingungen und Konditionen akzeptiert haben, gelangen Sie zum Hauptbildschirm der Anwendung. Sie haben nun eine Option, die Ihnen erklärt, wie Sie die Anwendung nutzen können.



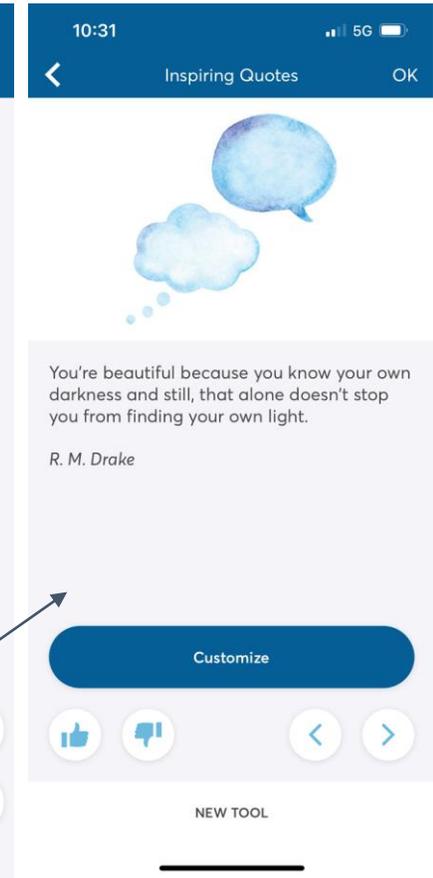
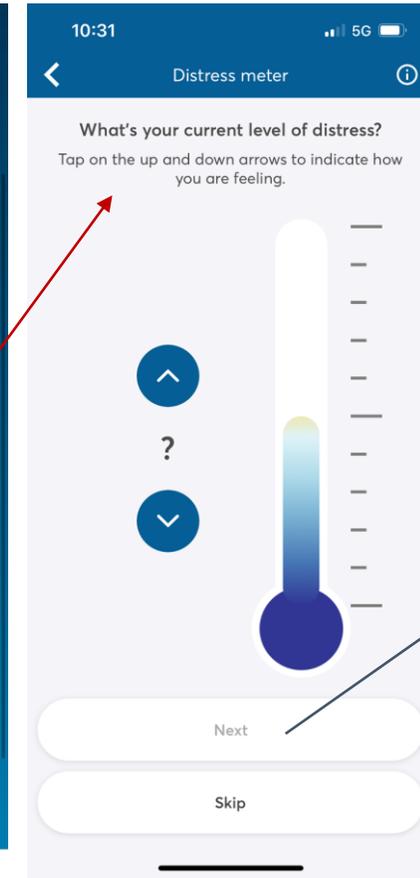
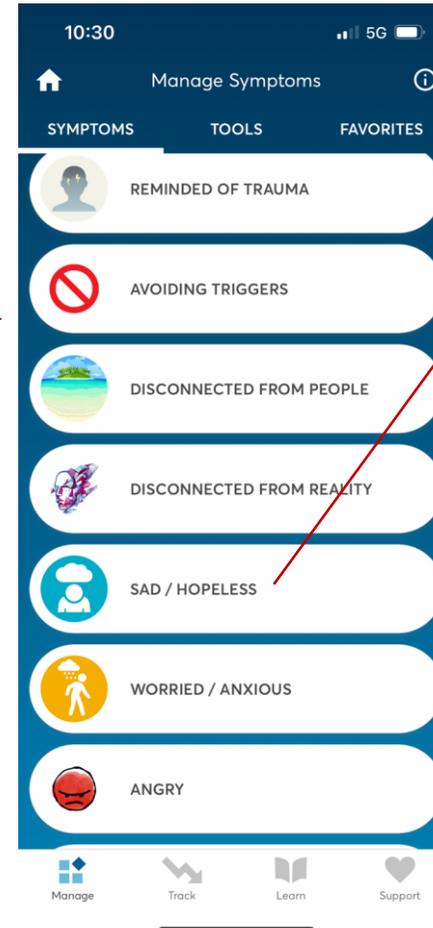
- To get the most out of PTSD Coach, we recommend:
1. Track Your Progress. Take a short quiz and get helpful feedback about how you're doing.
 2. Whenever you're feeling upset or under stress, use a Coping Tool. Tap "Manage Symptoms" to find a Coping Tool that works for you.
 3. Create your own personal Support Network. Tap "Get Support" and add some of the people you can reach out to when you're feeling upset or under stress.
 4. Use the "Learn" section of this app to find 3 things you didn't already know about PTSD.
 5. Track whether your symptoms are improving over time by going to "Track Progress" to look at your "Assessment History."
 6. Take note of what's working and what's not helping at all.



PTBS-COACH

4

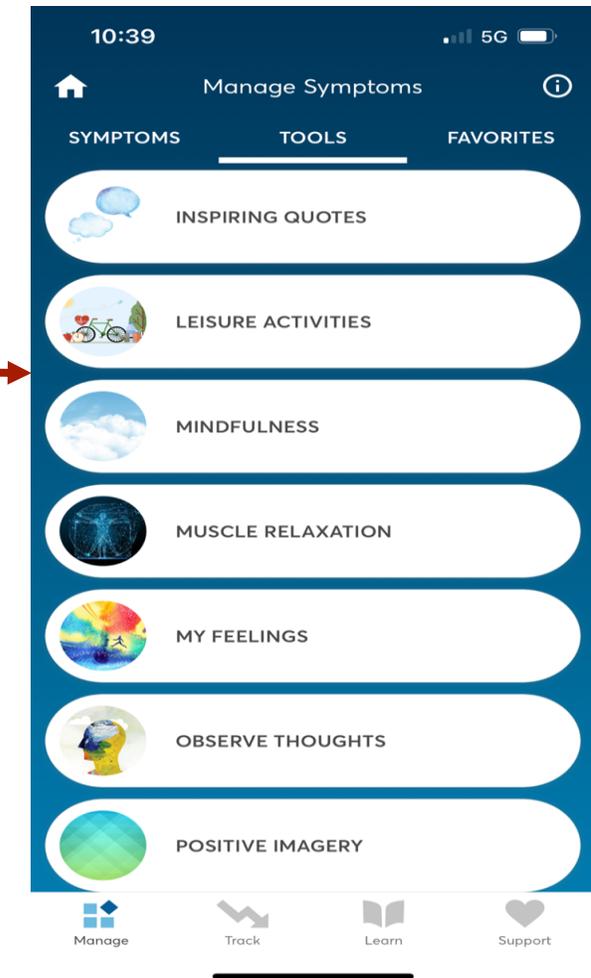
Wenn Sie zur Hauptseite zurückkehren, können Sie verschiedene Aspekte erkunden, z. B. das Symptommanagement. Hier geht es um den Grad, in dem Sie die Emotion in diesem Moment empfinden. Es werden eine Reihe von Tipps und Techniken angeboten, die Sie anwenden können.



PTBS-COACH

4

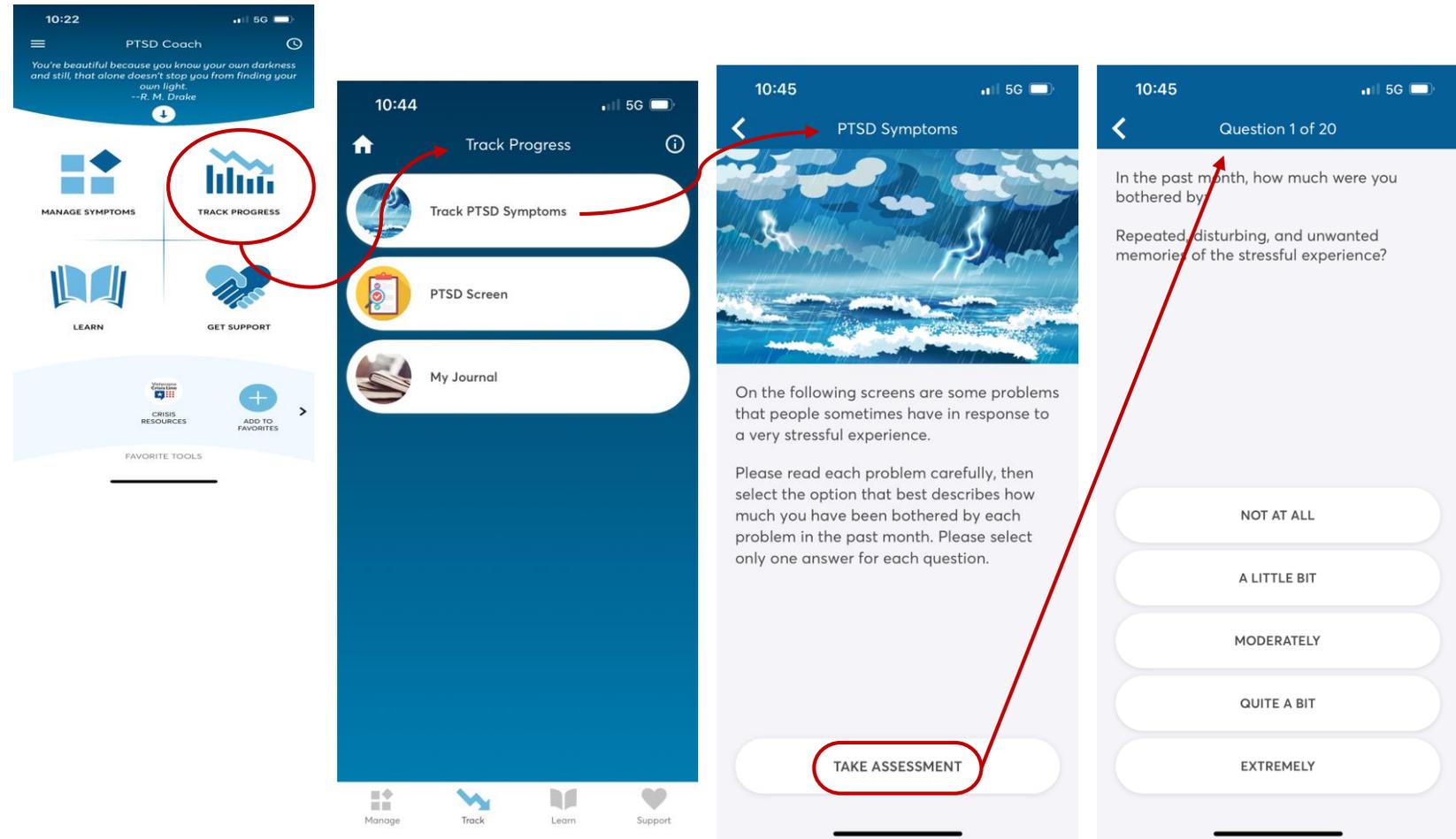
In der Rubrik Symptommanagement gibt es eine weitere Option, die Bewältigungshilfen anbietet.



PTBS-COACH

5

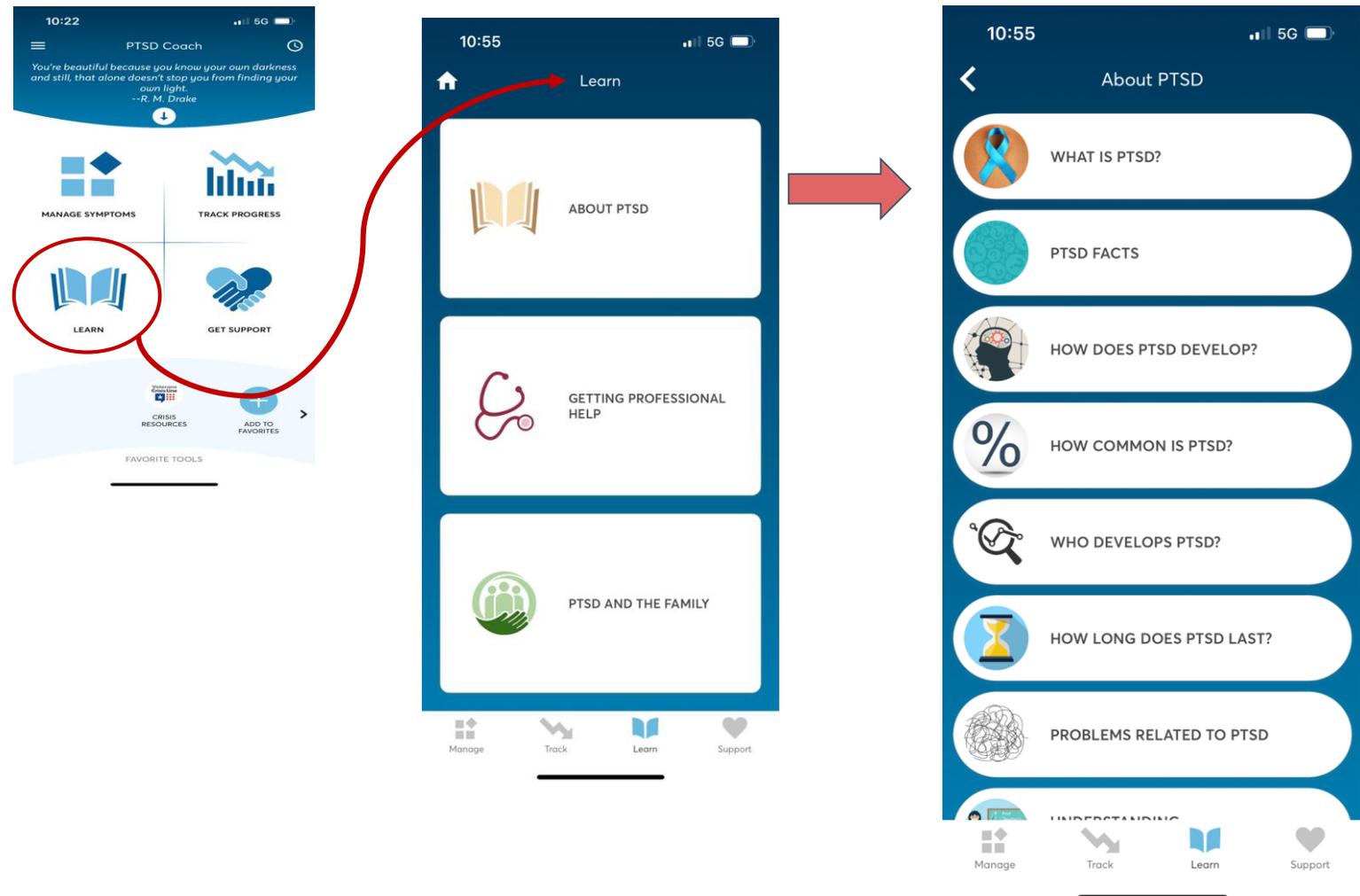
Eine weitere Option ermöglicht es Ihnen, Ihre Fortschritte zu verfolgen. Mit dieser Option können Sie Ihre Symptome auf der Grundlage eines Fragebogens erfassen. Dies hilft dem Benutzenden zu verstehen, ob etwas mit PTBS zusammenhängt.



PTBS-COACH

6

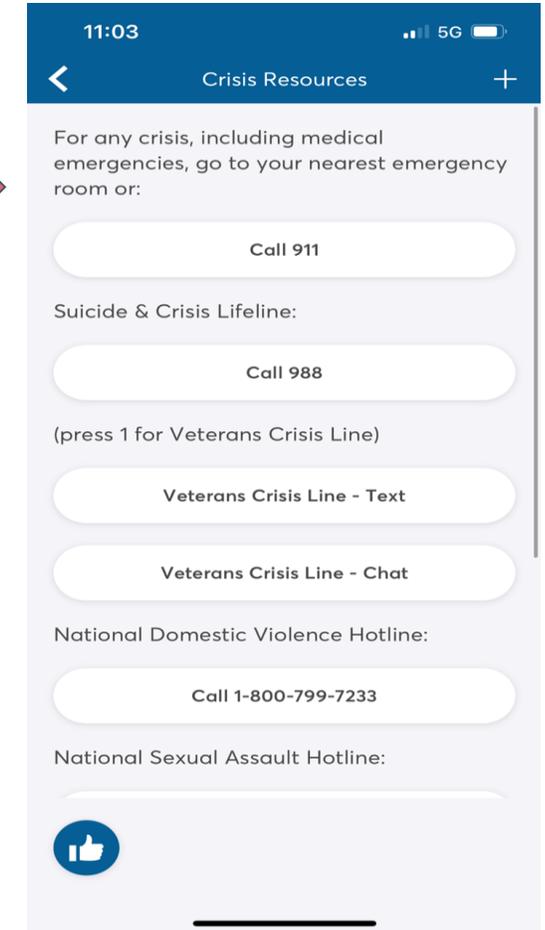
Diese Anwendung bietet auch einen Bereich, in dem man sich über die PTBS-Erkrankung informieren kann, gibt Ratschläge, hilft bei der Kontaktaufnahme mit Fachleuten in Krisenzeiten und enthält eine Liste der häufigsten PTBS-Symptome.



PTBS-COACH

7

Schließlich bietet es auch eine Support-Option, so dass sich der Nutzende in seinem Prozess unterstützt fühlt.



Apps für psychologische Unterstützung

Therapyside

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>

- IOS: <https://apps.apple.com/de/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>



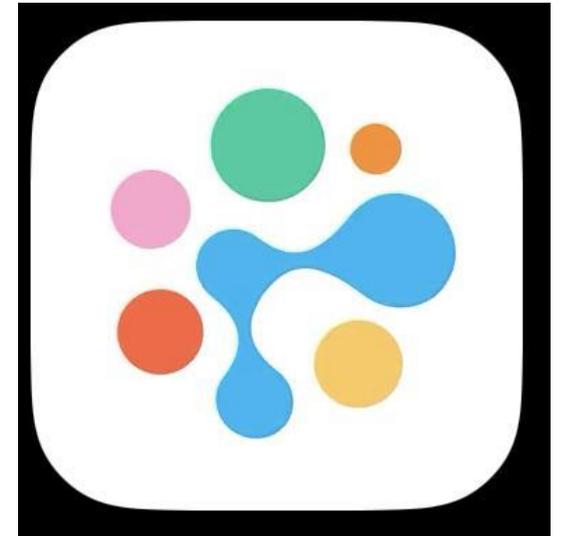
Therapyside

Diese Anwendung hilft Nutzenden, professionelle Psycholog:innen per Videoanruf zu kontaktieren. Das Herunterladen der Anwendung ist kostenlos, aber dann müssen Zahlungen zu professionellen Tarifen geleistet werden.

Die Nutzenden können Psycholog:innen finden, die auf eine breite Palette von Bereichen spezialisiert sind (Selbstwertgefühl, Angst, Depression, Sexualität, Paartherapie und Coaching).

Es ist sowohl für Android als auch für iOS verfügbar:

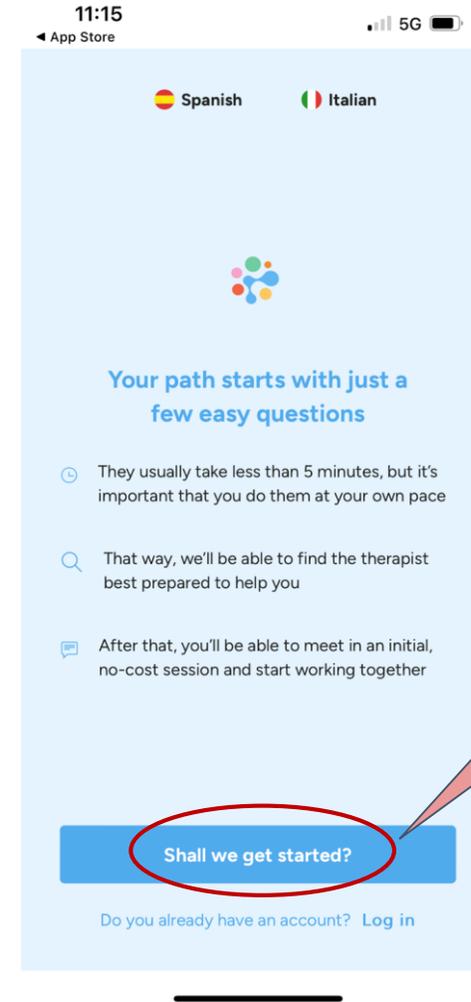
- ANDROID: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>
- IOS: <https://apps.apple.com/de/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>



Therapyside

1

Sobald die Anwendung heruntergeladen ist, erscheint ein Fragebogen, in dem Benutzende über ihre Situation, Gefühle usw. befragt werden.



Leads to the questionnaire



Therapyside

Beispiele für die im Fragebogen gestellten Fragen

The image displays four sequential screenshots of a mobile application questionnaire. Each screen shows a list of options for the user to select, with the first option highlighted in blue and a checkmark indicating it is the selected response.

Screenshot 1 (11:16): The prompt is "Select the option you most identify with:". The options are:

- I have anxiety and I'd like to learn how to manage it (selected)
- I feel sad and I suspect I may be depressed
- I want to improve my self-esteem and grow as a person
- I'd like to improve my relationship with my partner
- I want to understand and improve my sex life
- I'm looking for ways to better handle challenges at school or work
- I'd like to resolve conflicts in my social or family relationships
- I've suffered a loss and I need support to work through it
- For a reason not listed above

Screenshot 2 (11:16): The prompt is "Select the option you most identify with:". The options are:

- I have anxiety and I'd like to learn how to manage it (selected)
- I feel sad and I suspect I may be depressed
- I want to improve my self-esteem and grow as a person
- I'd like to improve my relationship with my partner
- I want to understand and improve my sex life
- I'm looking for ways to better handle challenges at school or work
- I'd like to resolve conflicts in my social or family relationships
- I've suffered a loss and I need support to work through it
- For a reason not listed above

Screenshot 3 (11:17): The prompt is "To find the therapist who best suits your needs, do you have a preference about their gender?". The options are:

- I prefer a man (selected)
- I prefer a woman
- I don't have a preference

Screenshot 4 (11:17): The prompt is "I've got that down, Alba. When is a good time to focus on you?". The sub-prompt is "Choose when the best time is for you to have sessions:". The options are:

- In the mornings (selected)
- In the afternoons
- I have wide availability

Each screen includes a "Next" button at the bottom. A small information icon (i) is present on the third and fourth screens, with the text: "If you're not sure, no need to worry about it. You can always ask for a change of provider." and "Keep in mind that all options are based on the time in the UK mainland." respectively.

Therapyside

2

Sobald der Fragebogen ausgefüllt ist, werden verschiedene Zahlungsmöglichkeiten angeboten, und sobald die Daten ausgefüllt sind, kann der Fachmann kontaktiert werden.

The screenshot shows a mobile app interface for payment. At the top, the time is 11:20 and the network is 5G. A 'Close session' link is in the top right. The main content is a payment form with the following sections:

- Do you have a code?** with a 'Validate' button and the instruction 'Validate it before continuing'.
- Choose your plan** with two options:
 - Weekly plan**: 49 £ (49 £ per week), 1 video session for £49 per week.
 - Monthly plan**: 40/session £ (160 £ per month), 4 video sessions for £160 per month.
- Payment method** with a 'stripe' logo and a card number field containing '1234 1234 1234 1234'.
- Fields for 'MM / AA' and 'CVC'.
- An information icon and the text 'Remember that you can cancel at any time'.
- A large blue 'Next' button at the bottom.



Emotionsmanagement-Apps

BREATHE2RELAX:

- 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>



BREATHE2RELAX

Diese App gilt als Stressmanagement-Tool, das Informationen über die Auswirkungen von Stress sowie Anleitungen und Übungen zum Erlernen von Stressmanagement-Techniken bietet.

Diese Anwendung, die auf der Atmung basiert, hilft, die Emotionen und Gefühle der Person zu bewältigen.

Sie ist sowohl für Android als auch für iOS verfügbar:

- 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>



BREATHE2RELAX

1

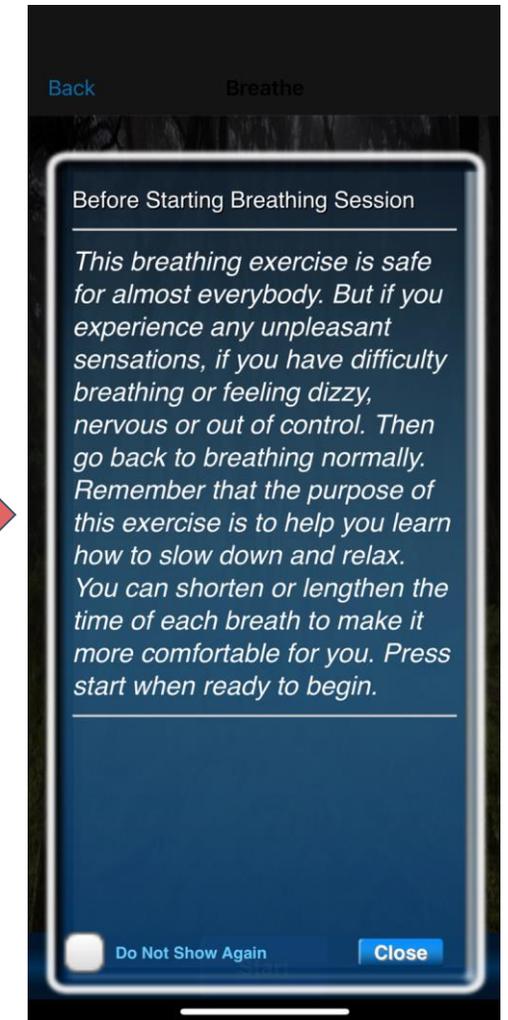
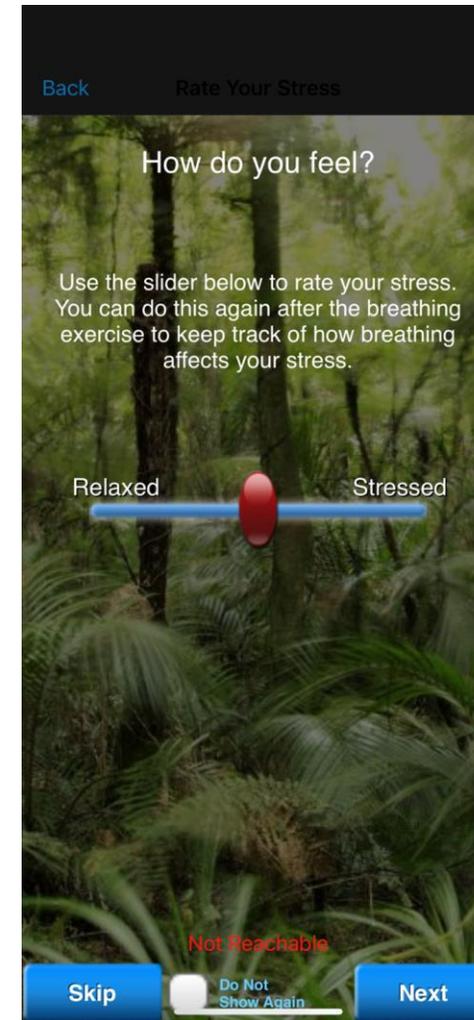
Sobald die AGB's akzeptiert wurden, öffnet sich der Startbildschirm mit verschiedenen Bereichen.



BREATHE2RELAX

2

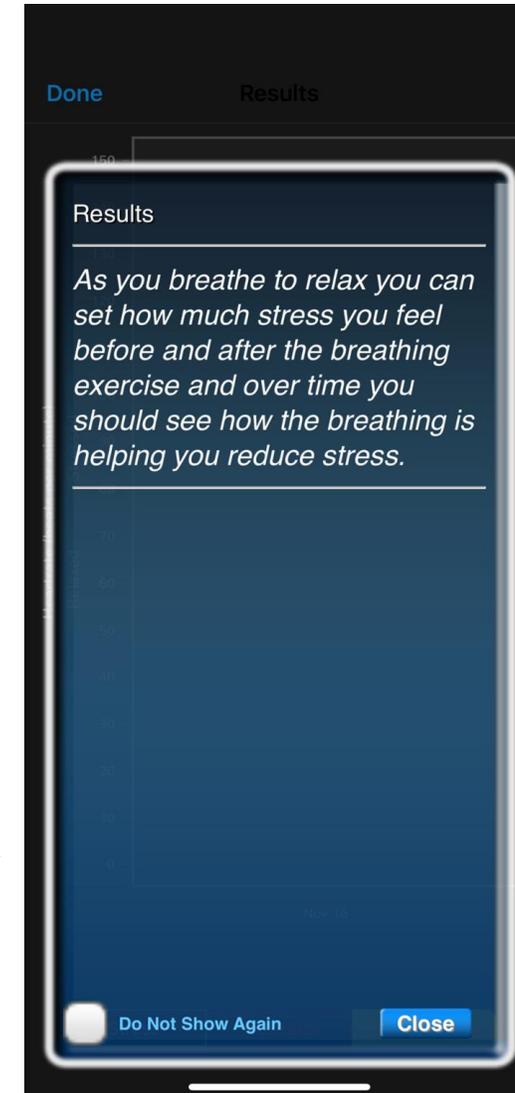
Einer der Abschnitte sind die Atemübungen. Zunächst muss man den Grad des Stresses, den man im Moment empfindet, aufzeichnen, dann wird die durchzuführende Übung erklärt, gefolgt von der Ausführung der Atemübung.



BREATHE2RELAX

3

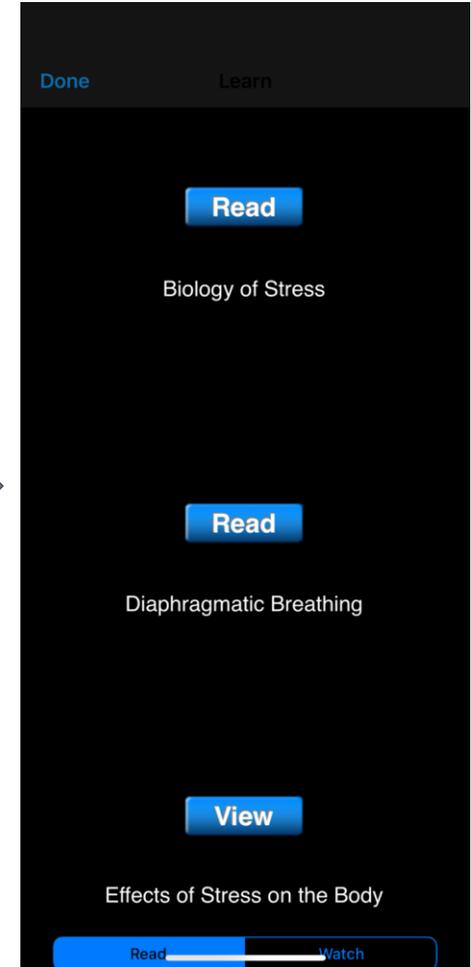
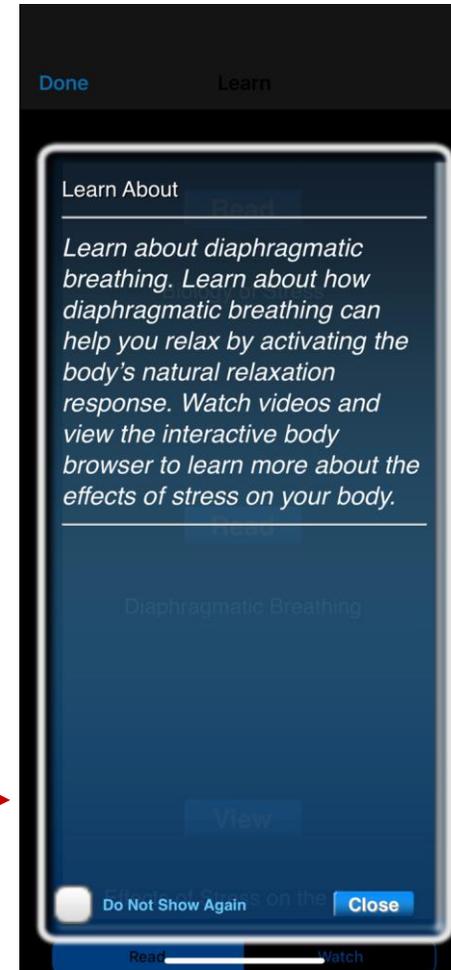
Im Ergebnisteil wird der Unterschied im Stress vor und nach den Atemübungen dargestellt.



BREATHE2RELAX

4

Ein weiterer Abschnitt befasst sich mit den Aspekten der Zwerchfellatmung und wie sie helfen kann, Stresssituationen zu bewältigen.



Auswertung: Fragebogen

Die Inhalte des Moduls waren anregend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auswertung: Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Alegría, M., Chatterji, P., Wells, K., Cao, Z., Chen, C. N., Takeuchi, D., & Meng, X. L. (2008). Disparity in depression treatment among racial and ethnic minority populations in the United States. *Psychiatric services, 59*(11), 1264-1272.
- 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>.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *The Lancet, 370*(9590), 851-858.
- 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



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- 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>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!
Sie haben die Unterrichtseinheit
dieses Moduls abgeschlossen!



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.