

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 10 - Erfahrungsbasierte  
Trainingseinheit (10.2)**

**Gesundheits-Apps für psychische  
Gesundheit**



# Partner

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALÈNCIA, SPANIEN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIEN  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

  
**RESET**

RESET  
ZYPERN  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)

  
**media k**

media k GmbH  
Bad Mergentheim,  
DEUTSCHLAND  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

  
**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHEN, GRIECHENLAND  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHEN, GRIECHENLAND  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

  
**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALÈNCIA, SPANIEN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)

  
**AMSED**

AMSED  
STRASBURG, FRANKREICH  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





## 10 Gesundheits-Apps für psychische Gesundheit

### Ziele

✓ Nutzung von Anwendungen zur psychischen Gesundheit



[Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik](#)



## Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Die Teilnehmenden sind eingeladen, an einer Gesundheits-Challenge teilzunehmen und dabei eine der in Mig-Health Apps angebotenen Anwendungen für psychische Gesundheit zu nutzen.



## Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

1

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich unwohl gefühlt haben und stellen Sie fest, welche Gefühle Sie in diesem Moment empfunden haben.



## Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

2

Legen Sie die Ziele fest, die Sie erreichen wollen, um mit der Situation angemessen umgehen zu können.

Wählen Sie die Anwendung zur psychischen Gesundheit aus, von der Sie glauben, dass sie Ihnen am meisten hilft, diese Ziele zu erreichen.



## Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

3

Die Teilnehmenden nutzen die Anwendung ein bis zwei Wochen lang asynchron.

Anschließend kehren die Teilnehmenden auf die Plattform zurück, um ihre Erfahrungen in Kommentaren oder Videos zu kommentieren.



## Aktionsplanung und Zielsetzung

In der vorangegangenen Aktivität haben die Teilnehmenden der Sitzung aus dem Programm Mig-Health Apps eine Anwendung ausgewählt, die für ihre psychische Gesundheit nützlich sein kann:

**"Gibt es etwas, woran Sie arbeiten möchten, um Ihr Gesundheitsziel zu erreichen?"**



Aktionspläne sind detaillierte Beschreibungen der Maßnahmen, die eine Person ergreifen wird, um ein Ziel zu erreichen.

Step 1: Setzen Sie sich ein SMART-Ziel

Step 2: Aufgaben identifizieren

Step 3: Ressourcen zuteilen

Step 4: Aufgaben priorisieren

Step 5: Fristen festlegen

Step 6: Aktionsplan überwachen



## Aktionsplanung und Zielsetzung

### Schritte des Aktionsplans:

1. Identifizierung eines neuen Ziels
2. einen Plan zur Erreichung des Ziels erstellen

➤ SMART-Ziele stehen für Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant und Zeitgebunden

### Beispiel

**Ziel:** Ich möchte meine emotionale Kontrolle verbessern

**Plan:** Ich lade eine Atemkontroll-App herunter, benutze sie einen Monat lang, bewerte ihren Nutzen nach dieser Zeit und passe den Plan gegebenenfalls an.



## Aktionsplanung und Zielsetzung

# Präsentieren Sie Ihren Aktionsplan Gesundheit



Alle Teilnehmenden haben 5 Minuten Zeit, um den eigenen Aktionsplan vorzustellen.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Glückwunsch!**  
Sie haben die Erfahrungsbasierte  
Trainingseinheit 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.