

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 10 - Selbstlerninheit (10.3)

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



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





Selbstlerneinheit: Inhalt

1. Quiz und Selbsteinschätzung

Was können Apps zur psychischen Gesundheit für uns tun?

Zwei Antworten sind richtig!

A. Erfassung der Stimmung der Nutzenden

B. Suchen Sie psychologische Unterstützung

C. Sport treiben

D. Überwachung der Ernährungsgewohnheiten



Was kann passieren, wenn wir ein schlechtes Gefühlsmanagement haben?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Es hat keine Auswirkungen

B. Es kann zu psychischen Störungen, wie Angstzuständen, führen.

C. Wir können unseren Arbeitsplatz verlieren

D. Sie kann zu einer schlechten Ernährung führen



Wie kann uns die Kontrolle unserer Atmung helfen?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Sie überwacht unseren
Pulsschlag

B. Sie sucht nach psychologischer
Unterstützung

C. Sie hilft, die Kontrolle über die
Gefühle zu gewinnen

D. Sie überwacht die
Ernährungsgewohnheiten



Welche Anwendung hilft Ihnen bei der Suche nach psychologischer Unterstützung?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Therapy 2.0

B. PACIFICA

C. OPTIMISM

D. Therapyside



Welche Anwendung hilft Ihnen dabei, Ihre Emotionen zu erfassen?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

C. Moodlog

D. Therapy 2.0



Welche Anwendung hilft Ihnen bei der Bewältigung von PTSD?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. BREATHE2RELAX

B. OPTIMISM

C. PTSD COACH

D. Therapy 2.0



Welche Anwendung hilft Ihnen beim Umgang mit Gefühlen und Emotionen?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

C. PTSD COACH

D. Therapyside



Welche Anwendung hilft Ihnen bei der Suche nach psychologischer Unterstützung und unterrichtet und informiert die Fachleute?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. PACIFICA

B. Therapyside

C. OPTIMISM

D. Therapy 2.0





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Selbstlerneinheit
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.