

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 5 - Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit (5.2)

Gesundheits-Apps für Sucht und
Drogenkonsum



Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. [Interaktive Nutzung von Apps zur Tabakentwöhnung](#)
2. [Informationen zur Bildschirmabhängigkeit](#)



Ziele

- ✓ Entdecken Sie Anwendungen, die Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören und die Abhängigkeit vom Bildschirm zu verringern
- ✓ Erkennen Sie die wichtigsten Aktivitäten, die notwendig sind, um bessere Gesundheitsgewohnheiten zu entwickeln, und wie diese Anwendungen dazu beitragen können
- ✓ die wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheitsanwendungen zu verstehen und wie sie für Migrant:innen nützlich sein können
- ✓ Entwickeln Sie digitale Kompetenzen und machen Sie sich mit der Nutzung von gesundheitsrelevanten Anwendungen vertraut



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



Kompetenzen

- ✓ Definition davon was Apps für Substanzkonsum und Süchte sind
- ✓ Erläuterung, wie Apps für Substanzkonsum und Süchte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit beitragen können
- ✓ Vertrautheit mit verschiedenen Gesundheits-Apps und die Fähigkeit, diese in das tägliche Leben zu integrieren.





5.2.1

Interaktive Nutzung von Apps zur Tabakentwöhnung

Ziele

- Interaktive Erkundung einer speziellen Anwendung zur Tabakentwöhnung
- Praktisches Experimentieren mit den Funktionalitäten der Anwendung
- Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen



[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)
[Design von Freepik](#)

Raucherentwöhnungs-Apps



Anwendungen	Beschreibung	Download-Link
Kwit	Diese Anwendung nutzt Gamification, um Ihnen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie ermöglicht es Ihnen, Punkte und Abzeichen für Ihre Abstinenz zu sammeln, und bietet auch Rat und Unterstützung.	Android - IOS
Smoke Free	Diese Anwendung wird vom Nationalen Krebsinstitut der USA bereitgestellt und bietet Informationen und Unterstützung für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie umfasst eine Fortschrittskontrolle, individuelle Beratung und ein Community-Forum.	Android - IOS
QuitNow!	Diese Anwendung ist einfach und leicht zu bedienen. Sie bietet Fortschrittskontrolle, Beratung und Unterstützung.	Android - IOS
My Quit Coach	Diese Anwendung wird von der Truth Initiative bereitgestellt, einer amerikanischen gemeinnützigen Organisation, die das Rauchen bekämpft. Sie bietet Fortschrittskontrolle, persönliche Beratung und ein Community-Forum.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop ist eine kostenlose Anwendung, die für iOS verfügbar ist.	IOS
Stop-tabac	Entwickelt von Experten der Universität Genf. Konkrete Ratschläge für den Alltag. Ein Zeitplan für die Vorausplanung.	Android - IOS
Tabac Info Service	Diese Anwendung wird von der französischen Regierung bereitgestellt und bietet Informationen und Unterstützung für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen.	Android - IOS

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

Entdecken der Handy-App Kwit



[Quelle](#) | [Kwit - Stop smoking](#)

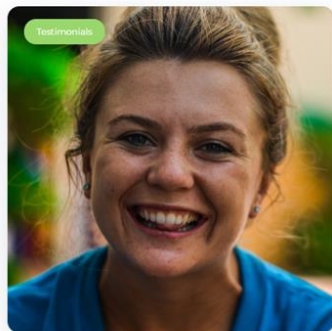
Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)

Kwit mobile app (1)

Factsheet

- **Name:** Kwit – [Quit smoking for good](https://quit-smoking.com/)
- **Eigentümer :** Kwit SAS
- **Website:** <https://kwit.app/en>
- **Verfügbar im** Apple App Store und Google Play Store
- **Die App kann** auf Smartphones und Tablet-PCs genutzt werden
- App erfordert ein Benutzerkonto
- **Sprachen** der App: Französisch, Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch
- Kwit bietet eine kostenlose 3-tägige Testversion an - danach kann ein Jahresabonnement zum Preis von 49,99€ abgeschlossen werden.
- Sie können Ihre Mitgliedschaft während der ersten 3 Tage kündigen und die **3-tägige Testversion** ohne Kosten genießen oder die kostenlose Version nutzen

Discover the latest articles from our blog, and find some information to help you in your journey to quit smoking!



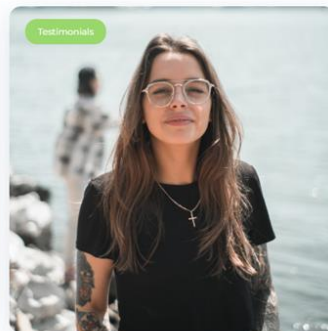
Stop smoking more easily — Rebecca's story

[Read more](#) →



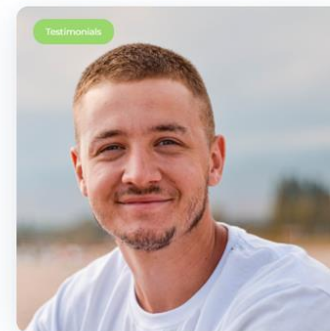
Quitting smoking: how to stay motivated after a relapse — Victor's testimony

[Read more](#) →



Becoming your "ideal self" by quitting smoking — Camille's story

[Read more](#) →



Getting back on track after relapses — Dennis' story of how he said goodbye to cigarettes



Kwit Handy-App (2)

Los geht's: Kwit App öffnen und Einführungsinformationen lesen

1) Erster Bildschirm, wenn Sie die App öffnen. Wählen Sie "Loslegen".



2) Zweiter Bildschirm: Auf den folgenden Bildschirmen wird die App vorgestellt. Sie beantworten einleitende Fragen, um Ihr Erlebnis zu personalisieren, und werden dann aufgefordert, ein Konto zu erstellen.



Kwit Handy-App (3)

Los geht's



Quelle | [Kwit - Stop smoking](#)

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



Kwit Handy-App (4)

Wie können Sie Ihre täglichen Emotionen mit Kwit verwalten?



Kwit Handy-App (5)

**Wasser trinken, um ein Verlangen zu überwinden?
Ist das mit der Kwit-Trinkwasser-Strategie möglich?**



Kwit Handy-App (6)

Atmen, um das Verlangen zu bekämpfen? Mit der Atemübung von Kwit ist das möglich



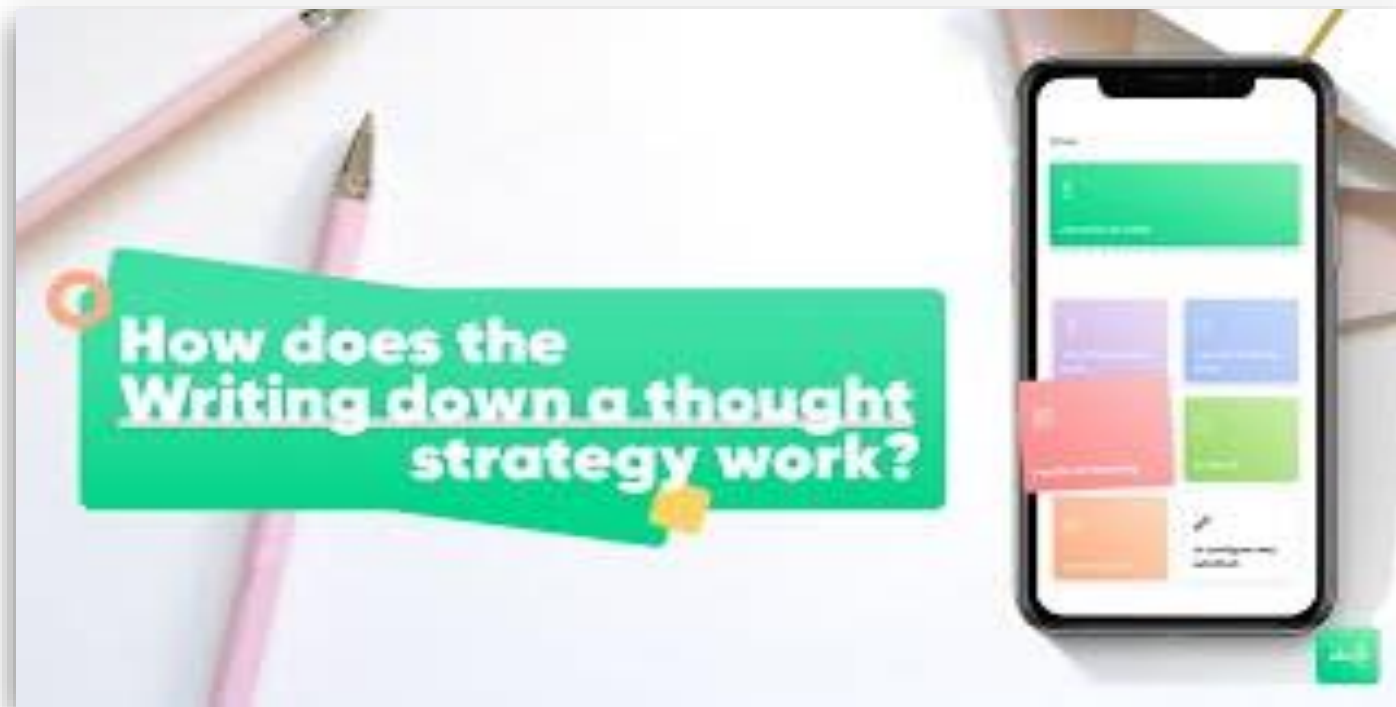
[Quelle](#) | [Kwit - Stop smoking](#)

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



Kwit Handy-App (7)

Schreiben Sie Ihre Erinnerungen mit Kwit



Kwit Handy-App (8)

Sie brauchen Motivation? Bringen Sie Ihr Telefon mit Kwit auf Trab



Kwit Handy-App (9)

Verfolgen Sie Ihren Substitutionsverbrauch mit Kwit



Quelle | [Kwit - Stop smoking](#)

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





5.2.2

Informationen zur Bildschirmabha

Ziele

- Eine bestimmte Bildschirmsuchtanwendung auf interaktive Weise zu erkunden
- Praktisches Experimentieren mit den Funktionen der Anwendung.
- Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen



[Design von Freepik](#)

Applications	Description	Download link
Spacetime	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch und Italienisch.	Android - IOS
Digital Detox – QualityTime	Verfügbar für Android in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch und Italienisch.	Android
Forest: Focus for Productivity	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch und Arabisch.	Android - IOS
Freedom Block Distractions	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch und Arabisch.	Android - IOS
Google Family Link	Diese Anwendung ermöglicht es Eltern, die Bildschirmzeit ihrer Kinder auf Android-Geräten zu verwalten. Sie ist in über 40 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Parental Control - Kidslox	Mit dieser Anwendung können Sie Anwendungen und Websites blockieren, Bildschirmzeitbeschränkungen festlegen und die Aktivitäten Ihres Kindes auf seinem Gerät verfolgen. Sie ist in über 20 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Contrôle Parental FamilyTime	Diese Anwendung bietet ähnliche Funktionen wie Kidslox sowie die Möglichkeit, den Standort Ihres Kindes zu verfolgen und sein Gerät zu sperren. Sie ist in über 15 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Moment	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch und Russisch.	IOS

*Einige dieser Anwendungen sind völlig kostenlos, während andere kostenpflichtige Funktionen haben.

Entdecken der App Freedom - Block Distractions



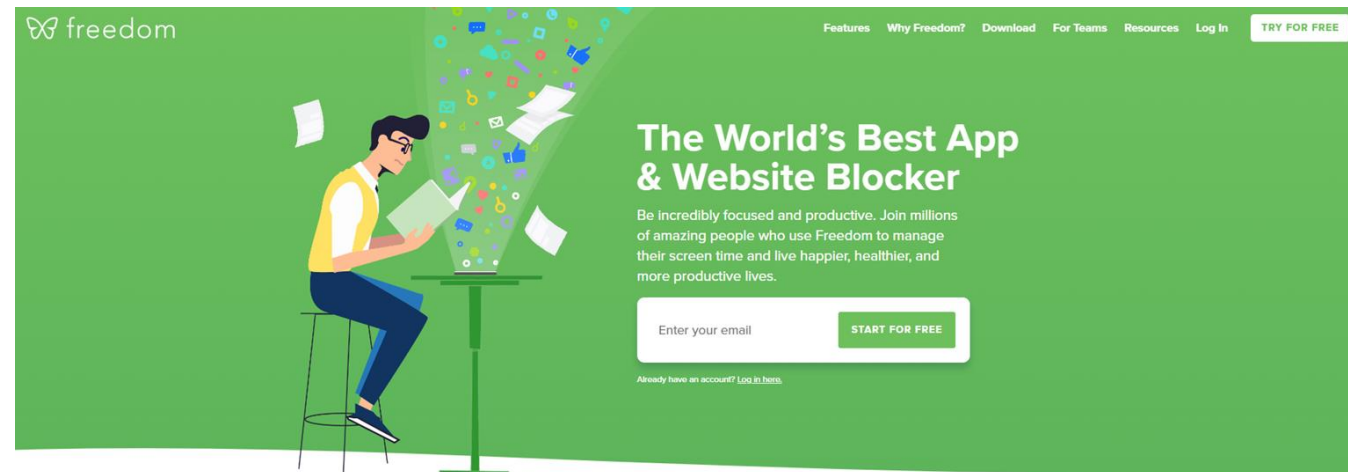
Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)



Freedom - Block Distractions app (1)

Factsheet

- **Name:** Freedom – Block Distractions
- **Eigentümer:** [Eighty Percent Solutions Corporation](#)
- **Website:** <https://freedom.to/>
- **Verfügbar im** Apple App Store und Google Play Store
- **App nutzbar auf** Smartphones und Tablet-PCs
- **App erfordert** Benutzerkonto
- **Sprachen** der App: Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch und Arabisch.
- Kwit bietet eine kostenlose **7-tägige Testversion** an - danach ist ein Jahresabonnement zum Preis von 44,99€. (4,08€)
- Sie können Ihre Mitgliedschaft während der ersten 7 Tage kündigen und die 7-tägige Testphase ohne Kosten genießen oder die kostenlose Version nutzen



freedom

Features Why Freedom? Download For Teams Resources Log In TRY FOR FREE

The World's Best App & Website Blocker

Be incredibly focused and productive. Join millions of amazing people who use Freedom to manage their screen time and live happier, healthier, and more productive lives.

Enter your email

Already have an account? [Log In here.](#)



Freedom - Block Distractions App (2)

Los geht's



Freedom - Block Distractions App (3)

Wie man Apps auf dem iPhone mit Freedom blockiert



Freedom - Block Distractions App (4)

So erstellen oder bearbeiten Sie eine Blockliste in der Freedom App



Freedom - Block Distractions App (5)

Planen von Blockiersitzungen



Freedom - Block Distractions App (6)

So beenden Sie eine Blockiersitzung



Aktivität: Zeit zum Handeln!

Aktivität - Wählen Sie eine App

- Wählen Sie eine Anwendung
- Erkunden Sie die verschiedenen Funktionen
- Wenden Sie diese für eine Sitzung von 10-15 Minuten an

Nach Abschluss der Sitzung:

- Teilen Sie Ihre Erfahrungen
- Gelernte Lektionen
- Herausforderungen oder Schwierigkeiten





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit zu diesem Modul
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.