



4.8 Digitale Gesundheitstools zur Überwachung meines psychischen Gesundheitszustands

Thema 4: Digitale Gesundheitsmedien



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.





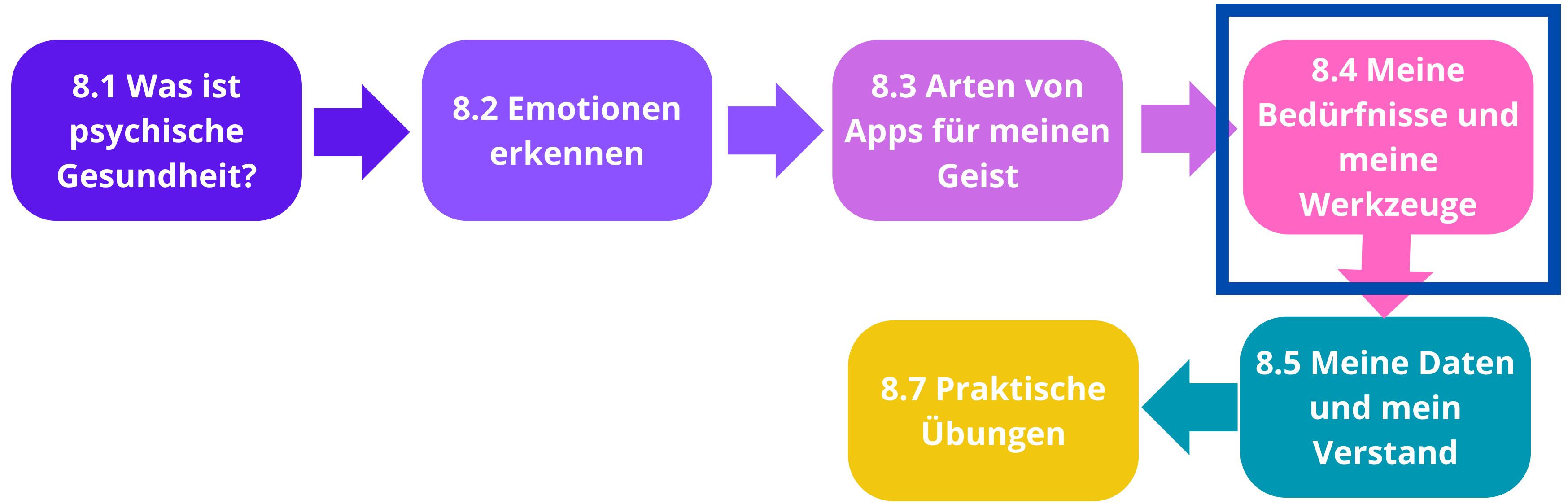
www.id-health.eu

Partner



Co-funded by
the European Union

Thema Nr. 4: Liste der Einheiten



Lasst uns üben!





Finden Sie Ihre digitale Unterstützung!



Lernen Sie den eID-Gesundheitskatalog kennen!

- Es ist ein sicherer Ort, an dem Sie viele Apps finden können, die Ihnen bei der Pflege Ihrer mentalen Gesundheit helfen.
- Die Apps in diesem Katalog können Ihnen helfen, sich ruhig und wohl zu fühlen.



Ihre Mission:

- Suchen Sie nach Apps, die Ihren Bedürfnissen entsprechen (z. B. Atmung, Schlaf oder Beruhigung).
- Entdecken Sie! Im Katalog wartet die perfekte App auf Sie.
- Probieren Sie weiter, um die Unterstützung zu finden, die am besten zu Ihnen passt!



Merke: Mit dem richtigen Werkzeug behältst du die Kontrolle!



Meine Bedürfnisse und meine Werkzeuge

(Lasst uns gemeinsam nachdenken)



 MEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE			 MEINE WERKZEUGE		
<p>Was hilft mir, mich zu beruhigen? Beispiel: Muss ich meinen Körper entspannen oder meine Gedanken beruhigen?</p>	<p>Was löst bei mir so starke Gefühle aus? Beispiel: Was macht mich wütend, besorgt oder sehr traurig?</p>	<p>Was brauche ich im Moment am dringendsten? Benötige ich Hilfe beim Einschlafen, Konzentrieren oder Glücklichein?</p>	<p>Welche App haben Sie ausgewählt? Hast du dich für eine Atem-App, eine Musik-App oder eine Tagebuch-App entschieden?</p>	<p>Warum habe ich mich für diese App entschieden? Lag es an der Farbe, dem Klang oder der einfachen Anleitung?</p>	<p>Wie hilft es mir bei meinem Bedürfnis? Hilft es mir, langsamer zu atmen, oder erinnert es mich daran, eine Pause zu machen?</p>

Lasst uns unsere Ideen austauschen und voneinander lernen!



Verwendung meines digitalen Werkzeugs

Unsere Erfahrungen mit der App/dem Gerät teilen

 WAS HAT GUT FUNKTIONIERT?			 WELCHE PROBLEME TRITT AUF?		
<p>Was konnte die App/das Gerät am besten?</p> <p>Hat es Ihnen geholfen, sich schnell zu beruhigen? War es einfach zu lesen und die Tasten zu bedienen?</p>	<p>Wie hat es deine Stimmung verändert?</p> <p>Hat es ein schlechtes Gefühl abgeschwächt? Hat es Ihnen geholfen, besser zu schlafen?</p>	<p>Welche Funktion hat Ihnen am besten gefallen?</p> <p>Lag es an der ruhigen Musik, den Farben oder den einfachen Anweisungen?</p>	<p>Was war schwierig zu bedienen?</p> <p>War die App zu kompliziert? Kamen Ihnen der Text oder die Anweisungen zu schnell vor?</p>	<p>Wurden zu viele Informationen abgefragt?</p> <p>Wurden Sie nach privaten Dingen gefragt, die Ihnen unangenehm waren?</p>	<p>Was würdest du ändern?</p> <p>Wenn Sie die App aktualisieren könnten, was würden Sie hinzufügen oder entfernen, um sie zu verbessern?</p>