



# Modultitel

## *Technologie und mentale Gesundheit*

---

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by  
the European Union

ARTIFICIAL  
INTELLIGENCE  
& SUSTAINABLE  
EDUCATIONAL  
TOOLS  
FOR THE  
PREVENTION OF  
TEENAGERS'  
PSYCHOLOGICAL  
DISORDERS.



AI@Smile

AN ERASMUS+  
PROJECT

FUNDED WITH  
THE SUPPORT  
FROM THE  
EUROPEAN  
COMMISSION

MENTAL HEALTH  
TRAINING  
TECHNOLOGY  
EDUCATION

# Technologie und mentale Gesundheit



1. Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit: Das App-Bewertungsmodell
2. Online- Support-Netzwerke: Ein Leitfaden
3. Digitale Kompetenz für psychische Gesundheit



AI@Smile

# Apps zur Unterstützung der Mentalen Gesundheit

Ein Bewertungsmodell, um die richtige App für Ihre mentale Gesundheit zu finden.

Angelehnt an einen von der American Psychiatric Association entwickelten Rahmen [1].

# Ansatz

- **Personalisierte Entscheidungen:**
  - Die Wahl einer App für mentale Gesundheit ist individuell und patientenspezifisch.
  - Kein allgemeingültiges „Ja“ oder „Nein“; das Verständnis für die individuellen Bedürfnisse ist entscheidend.
- **Ziele:**
  - Einführung eines hierarchischen Bewertungssystems und einer Rubrik für die App-Bewertung.
  - Hilft Klinikern und Patient:innen bei der Bewertung von Schlüsselfaktoren für die App-Auswahl.
- **Ergebnisorientierter Ansatz:**
  - Erleichtert fundierte Entscheidungen, indem die App-Auswahl mit den klinischen Bedürfnissen in Einklang gebracht wird.
  - Ziel ist es, die klinische Entscheidungsfindung und die Patientenergebnisse zu verbessern.

# Schritt 1 – Understand the Basics

## **Fragen, die man sich über die App stellen sollte:**

- Wer ist der Eigentümer der App? Stammt sie aus einer vertrauenswürdigen Quelle?
- Ist der Zweck der App klar angegeben? (z. B. Entspannung, Mood Tracking)
- Gibt es versteckte Kosten? Nutzerbewertungen geben oft einen hilfreichen Einblick.
- Funktioniert sie auch offline?
- Ist sie zugänglich (z. B. für Nutzende mit Sehbehinderung)?
- Wurde sie in letzter Zeit aktualisiert?

## **Warum das wichtig ist:**

Wenn man die Grundlagen der App verstanden hat, kann man sich auf ihre Qualität und Benutzerfreundlichkeit verlassen.

# Schritt 2 – Datenschutz und Sicherheit

## **Worauf zu achten ist:**

- Gibt es eine klare Datenschutzrichtlinie?
- Erklärt die App, wie sie Nutzerdaten verwendet?
- Können die Daten gelöscht oder das Tracking unterbunden werden?
- Wo werden die Daten gespeichert – auf dem Endgerät oder online?
- Behauptet die App, dass sichere Systeme verwendet werden?

## **Warum das wichtig ist:**

Schützen Sie ihre persönlichen Informationen und stellen Sie sicher, dass mit Ihren Daten verantwortungsvoll umgegangen wird.

# Schritt 3 – Prüfen der Fakten

## **Fragen, die zu beachten sind:**

- Hält die App, was sie verspricht?
- Ist der Inhalt korrekt, angemessen formuliert und relevant?
- Gibt es Untersuchungen oder Forschung, die die Wirksamkeit der App belegen?
- Erscheint die App nützlich für Ihre persönlichen Ziele?

## **Warum das wichtig ist:**

Eine App mit soliden Ergebnissen oder positivem Nutzerfeedback wird Ihnen eher helfen.

# Schritt 4 – Benutzerfreundlichkeit testen

## **Fragen Sie sich selbst:**

- Ist die App simpel und angenehm zu bedienen?
- Entspricht sie Ihren spezifischen Bedürfnissen?
- Ist sie individuell anpassbar?
- Ist sie so motivierend, dass Sie immer wieder zurückkommen?

## **Warum das wichtig ist:**

Die beste App ist die, die Sie regelmäßig nutzen

# Schritt 5 – Daten und Ziele

## **Zu Bedenken:**

- Haben Sie die Kontrolle über Ihre Daten?
- Hilft die App, den Fortschritt bei der Zielerreichung zu verfolgen?
- Können die Daten mit Tools geteilt werden, die Sie bereits verwenden (z.B. Fitness Watch)?
- Führt sie zu positiven Verhaltensänderungen?

## **Warum das wichtig ist:**

Apps sollten es Ihnen ermöglichen Ihre Ziele im Bereich der mentalen Gesundheit zu erreichen, ohne die Sache zu komplizieren.

# Summary & Practical Tips

## **Wie man die richtige App für mentale Gesundheit auswählt:**

1. Die Grundlagen verstehen: Vertrauenswürdige Quelle und Kompatibilität prüfen
2. Privatsphäre und Sicherheit haben Vorrang: Schützen Sie Ihre Daten.
3. Nach Evidenz suchen: Wählen Sie Anwendungen mit nachgewiesenem Nutzen.
4. Benutzerfreundlichkeit testen: Die App sollte einfach zu bedienen sein und Spaß machen.
5. Auf Ziele abstimmen: Wählen Sie eine App, die Ihren Fortschritt unterstützt.

**Bonus-Tipp:** Beginnen Sie mit kostenlosen Testversionen oder Apps mit guten Bewertungen, bevor Sie sich festlegen.

# Ein Leitfaden für (Online-) Unterstützungsnetzwerke

Ein schrittweiser Leitfaden für Jugendliche.

Basierend auf einem Leitfaden der Anxiety & Depression Association of America [2]

# Was ist eine Selbsthilfegruppe?

## Einleitung



**In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen und tauschen ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen über persönliche Herausforderungen aus, mit denen sie konfrontiert sind und wie sie damit umgehen.**

# Was ist eine Selbsthilfegruppe?

## Einleitung



- Ziel einer Gruppe ist es, alle Mitglieder zu unterstützen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie nicht allein sind.
- Gruppen bieten einen sicheren, vorurteilsfreien und vertraulichen Raum, in dem Menschen über ihre Gefühle sprechen können
- Dies kann ihnen helfen, das Stigma, das ihre Krankheit und ihre Gefühle umgibt, abzubauen.

# Wie man einer Selbsthilfegruppe beitritt



Suche nach Gruppen in Schulen, Gemeindezentren oder auf Online-Plattformen



Überlege dir, was du von einer Gruppe brauchst



Nimm an einem Treffen teil, um zu sehen, ob die Gruppe deinen Bedürfnissen entspricht



Entscheide, ob du bereit bist, an regelmäßigen Treffen teilzunehmen

# Eine eigene Selbsthilfegruppe starten

Schritt-für-Schritt Leitfaden

# Schritt 1: Das Ziel bestimmen

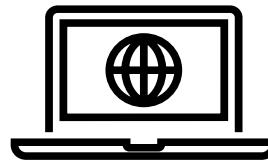
## **Bestimme den Hauptschwerpunkt der Gruppe:**

Möchtest du ein bestimmtes Gefühl, eine Krankheit oder eine Reihe von Umständen (Angst, Depression, PTBS,...) bearbeiten?

Oder willst du einen allgemeineren Ansatz, um das Wohlbefinden aller Teilnehmenden zu fördern?

# Schritt 2: Recherche und Planung

## Erkunde bestehende Modelle von Selbsthilfegruppen



- Die Suche nach vorhandenen Gruppen in deiner Nähe wird dir helfen, den Zweck deiner Selbsthilfegruppe einzugrenzen, und dir ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse in deiner Gemeinschaft vermitteln

## Entwickle eine klare Struktur



- Werden deine Treffen frei sein oder wird es eine feste Tagesordnung geben?

# Schritt 3: Mitglieder Rekrutieren

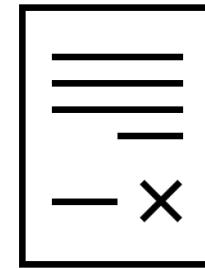
## **Bestimme, wer die Mitglieder deiner Gruppe sein sollen**

- Steht die Gruppe allen offen oder richtet sie sich an ein spezifisches Geschlecht?
- Steht die Gruppe sowohl cis- als auch trans-Personen offen oder ist sie speziell für Transgender-Personen gedacht?

## **Sprich deine Zielgruppe an**

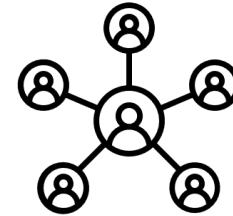
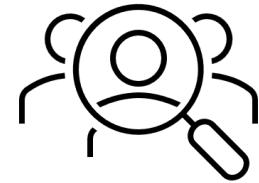
- Nutze soziale Medien, Aushänge in der Schule oder kommunale Foren, um Gleichgesinnte zu finden, die an einer Teilnahme interessiert sind.

# Schritt 4: Grundregeln aufstellen



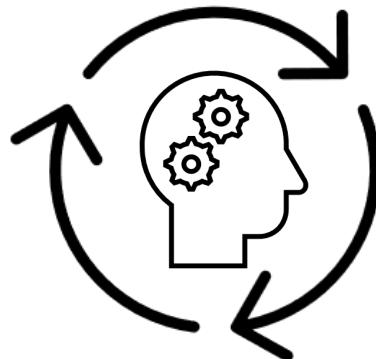
- **Erstelle Richtlinien, um ein sicheres und respektvolles Umfeld für alle Mitglieder zu gewährleisten, z.B. Vertraulichkeitsvereinbarungen**

# Schritt 5: Moderation finden



- **Suche dir einen Erwachsenen oder eine Fachkraft, der/die Diskussionen leiten kann, ohne den Space zu dominieren.**

# Schritt 6: Kontinuierliche Verbesserung



- **Bewerte regelmäßig die Effektivität der Gruppe und nimm ggf. Anpassungen vor, um den Teilnehmenden besser zu helfen.**

# Online Selbsthilfegruppen

Unterschiede und Vorteile

# Unterschiede

- **Raum:** Entscheide dich für eine Plattform, die die Gruppe beherbergen soll, z.B. Discord, Zoom oder Facebook-Gruppen
- **Safe space:** Richte Datenschutzeinstellungen ein und lege Regeln fest, um eine sichere Umgebung für den Austausch zu gewährleisten
- **Rekrutierung:** Verbreite den Link zur Gruppe über soziale Medien, E-Mail oder Community-Foren.

# Vorteile

- + **Zugänglichkeit:** Teilnahme von jedem Ort aus, an dem eine Internetverbindung besteht.
- + **Anonymität:** Möglichkeit, anonym zu bleiben, was den offenen Austausch fördern kann.
- + **Vielfältige Communities:** Möglichkeit, mit einer größeren Anzahl von Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Bereichen in Kontakt zu treten.

# Fazit

Online-Selbsthilfegruppen können von enormem Wert sein, insbesondere für diejenigen, die aus geografischen, sozialen oder zeitlichen Gründen nicht an traditionellen Gruppen teilnehmen können.

**Achte stets auf deine Privatsphäre und dein Wohlbefinden, wenn du dich in Online-Gruppen bewegst!**

# Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

## 1. General Rules

**In-text citations:** These appear within the text of your document.

**Reference list:** This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

## 2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', *Journal of Economic Studies*, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

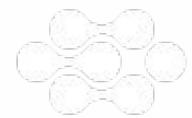
- [1] American Psychiatric Association: App Advisor – The App Evaluation Model. Available at: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model#clinical> (Accessed: 16 January 2025)
- [2] ADAA: Guide to Starting your Own Support Group. Available at: <https://adaa.org/find-help/support/guide-to-starting-your-support-group> (Accessed: 16 January 2025)



# Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



DIGITAL4ME  
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!  
(partner –responsible  
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by  
the European Union