



Pros und Cons von Gesundheits-Apps – mit Digital Tools die Lehrergesundheit schützen

Webcode: GP-3

Referent: Matthias Braeunig / Moderation: Martina Link

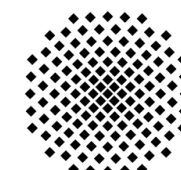


ZSL

Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg



LANDESMEDIENZENTRUM
BADEN-WÜRTTEMBERG



Universität Stuttgart



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT



Pros und Cons von Gesundheits-Apps

mit Digital Tools die Lehrergesundheit schützen

Matthias Braeunig (Dipl. Phys.)

Lehrer-Coachinggruppen.de – Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Uniklinik Freiburg

Digitalkongress2021, 2. Oktober 2021

Agenda (30 Minuten + 10 Minuten für Fragen)

Hintergrund, Motivation, Vorbemerkungen

Pros und Cons von Gesundheits-Apps – mit Digital Tools die Lehrergesundheit schützen

12:45 - 13:25 Uhr | Webcode: GP-3

LehrerInnen-Coachinggruppen brauchen die Präsenz und den Kontakt von Mensch zu Mensch, um Perspektivwechsel, Empathie und Einsichten zu fördern. Können Digitale Erweiterungen die Wirksamkeit von Coachings verbessern und bei der Implementierung neuer Verhaltensweisen und Einstellungen helfen? Ergebnisse und Schlussfolgerungen einer Umfrage.

ReferentInnen

Matthias Braeunig // Projektleitung Lehrer-Coachinggruppen.de, Universitätsklinikum Freiburg

I) Hintergrund: Lehrer-Coachinggruppen (s. <https://lehrer-coachinggruppen.de>)

- 1) Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse (kontinuierlich seit Schuljahr 2012/13)
- 2) Gesundheitsschutz von Lehrpersonen im Kontext Prävention („Beziehungskompetenz“)

II) Befragung zu digitalen Unterstützungsangeboten als mögliche Erweiterungen

III) Vorbemerkungen (Einschränkungen):

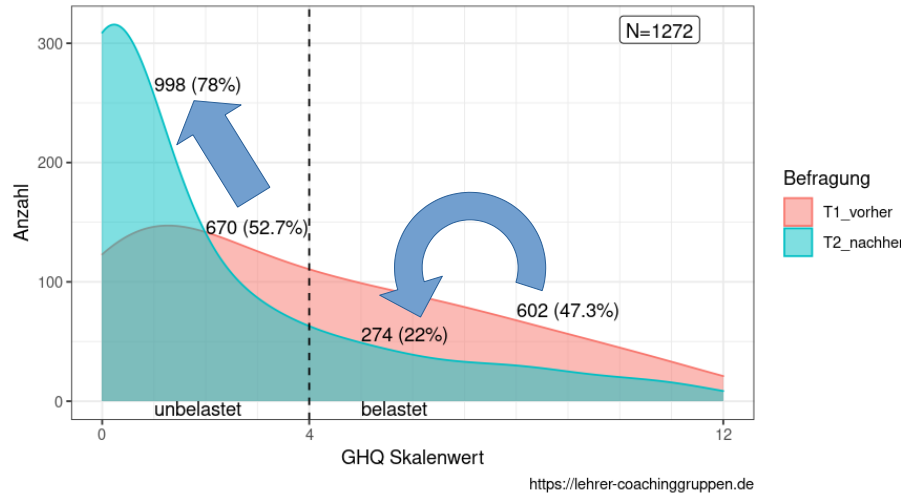
- 1) Psychische Belastung, Psychosomatik, „e-Mental-Health“
- 2) Allgemeine Bemerkungen zu Digitalen (Ges.)Anwendungen, DiGA: Auswahl, nicht Wahl!
- 3) Kein Anspruch auf Vollständigkeit
- 4) Apps, Betriebssysteme und OpenSource
- 5) Warnungen, Empfehlungen und Links

Fazit

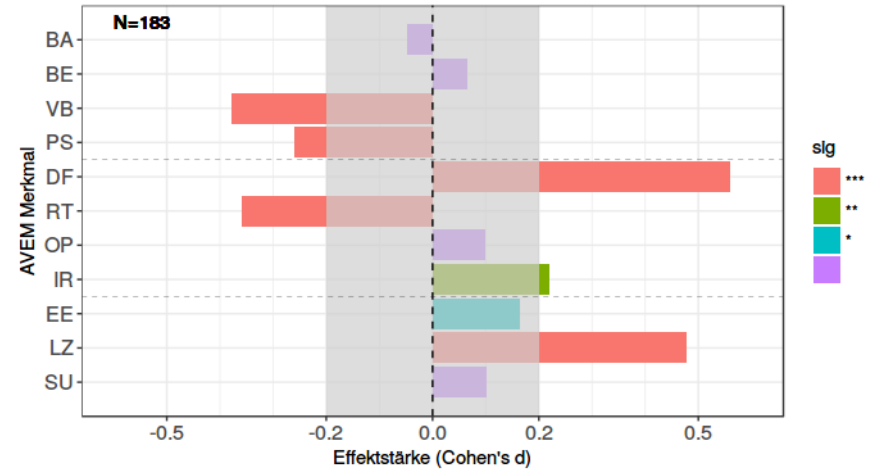
Psychische Gesundheit von Lehrpersonen

Resultate aus Untersuchungen an Teilnehmer:innen von Lehrer-Coachinggruppen

Verteilung des Belastungsgrads gemessen mit GHQ vor und nach Coaching
Lehrer-Coachinggruppen 2012-2019 beide Formate zusammenfassend



Effektstärke bei Verbesserern (im GHQ Cut-off)
Lehrer-Coachinggruppen 2013/14-2014/15



Stärkende Faktoren (- weniger/+ mehr):

- Verausgabungsbereitschaft (VB)
- Perfektionsstreben (PS)
- + Distanzierungsfähigkeit (DF)
- Resignationstendenz (RT)
- + Innere Ruhe (IR)
- + Lebenszufriedenheit (LZ)

Abk. Beschreibung

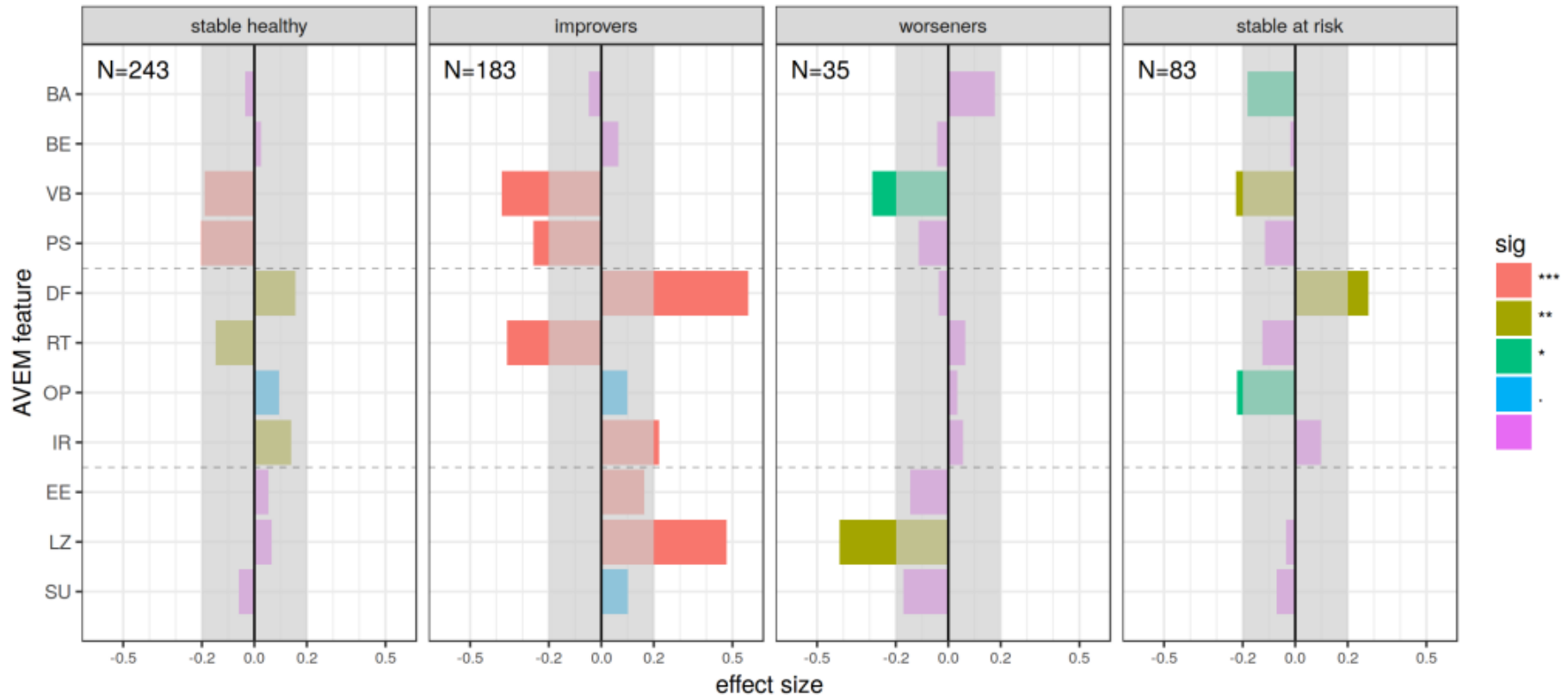
Ressource

BA	Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit	Engagement
BE	Beruflicher Ehrgeiz	
VB	Verausgabungsbereitschaft	
PS	Perfektionsstreben	
DF	Distanzierungsfähigkeit	Widerstandskraft
RT	Resignationstendenz (bei Misserfolg)	
OP	Offensive Problembewältigung	
IR	Innere Ruhe	
EE	Erfolgs erleben im Beruf	Emotionen
LZ	Lebenszufriedenheit	
SU	Erleben sozialer Unterstützung	

Braeunig, M., Pfeifer, R., Schaarschmidt, U., Lahmann, C., & Bauer, J. (2018). Factors influencing mental health improvements in school teachers. PLOS ONE, 13(10), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206412>

AVEM Faktoren und psychische Belastung

Resultate aus Untersuchungen von Lehrer-Coachinggruppen



Faktoren sind konsistent im Kontext von gesundheitlichen Belastungen

Braeunig, M., Pfeifer, R., Schaarschmidt, U., Lahmann, C., & Bauer, J. (2018). Factors influencing mental health improvements in school teachers. PLOS ONE, 13(10), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206412>

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster

AVEM Typologie bezüglich der Einstellung zur Arbeit (als Lehrperson)

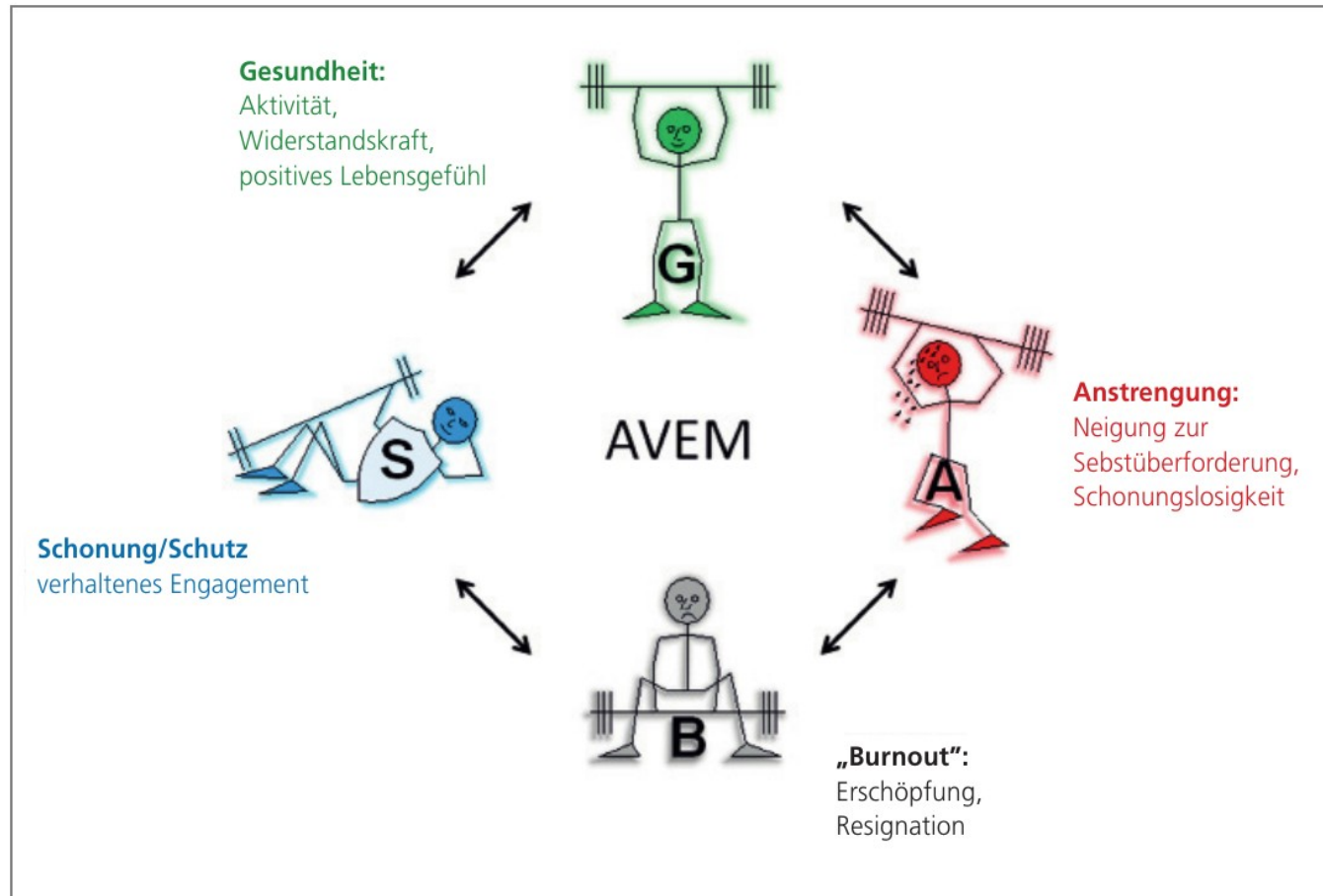
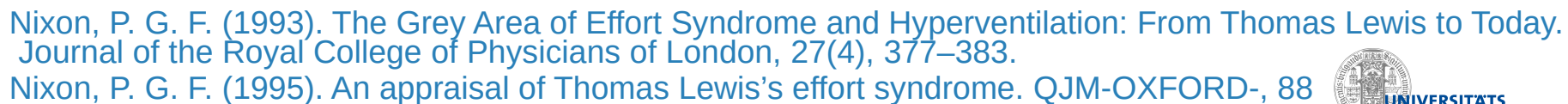


Abb. 1: Vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens

aus: Fischer, A. W., & Schaarschmidt, U. (2015). Burnout als ein Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens. *Neurologie & Psychiatrie*, 2015(4), 18--20.

Erschöpfung von Puffer-Systemen und Zusammenbruch bei Überanstrengung



E-Mental-Health (Psych. Gesundheit mit Apps?)

Seit vielen Jahren ein heisses Thema – schnelle Entwicklung, fehlende Evidenz

Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps



aerzteblatt.de

Ärzteblatt / cme / Ärztstellen / Studieren / English Edition

Home Archiv News Themen DÄ plus Politik

News > Ärzteschaft > E-Mental-Health: Experten sehen digitale Anwendungen reif für die Praxis

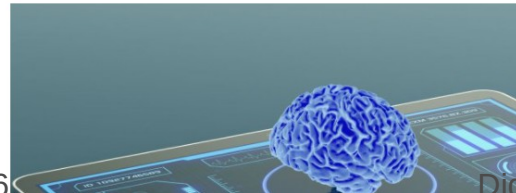
Ärzteschaft

E-Mental-Health: Experten sehen digitale Anwendungen reif für die Praxis

Freitag, 9. Oktober 2020



Newsletter abonnieren



Psychotherapie Forum (2019) 23:111–119
<https://doi.org/10.1007/s00729-019-00123-3>



E-Mental Health Anwendungen für depressive und suizidale Menschen: eine Übersicht

Christiane Eichenberg

Online publiziert: 14. November 2019
© Der/die Autor(en) 2019

Zusammenfassung Das Internet hat
...h relevanten
...Instrument
...ogar Thera
...ne derartig

Digital

Depression Psychische Probleme online behandeln? Besonders mit vier von acht geprüften Programmen kann das gel

GESUNDHEITS-APPS

Viele Chancen, wenig Evidenz

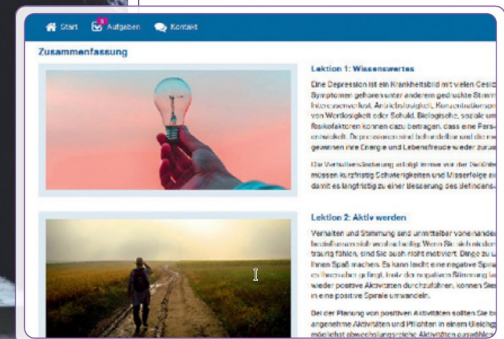
Mit einer umfangreichen Studie hat das Bundesgesundheitsministerium den Markt und die Möglichkeiten von Gesundheits-Apps untersuchen lassen. Fazit: Trotz der riesigen Chancen fehlt es an Evidenz, verbindlichen Strukturen, Kriterien und Zulassungsverfahren.

Digital Kongress 2021, 2. Oktober 2021

übersichtsarbeit

psychotherapie
forum

Informationen Viele Selbsthilfe-
Programme vermitteln auch Wissen
zur Krankheit (hier Get.On).

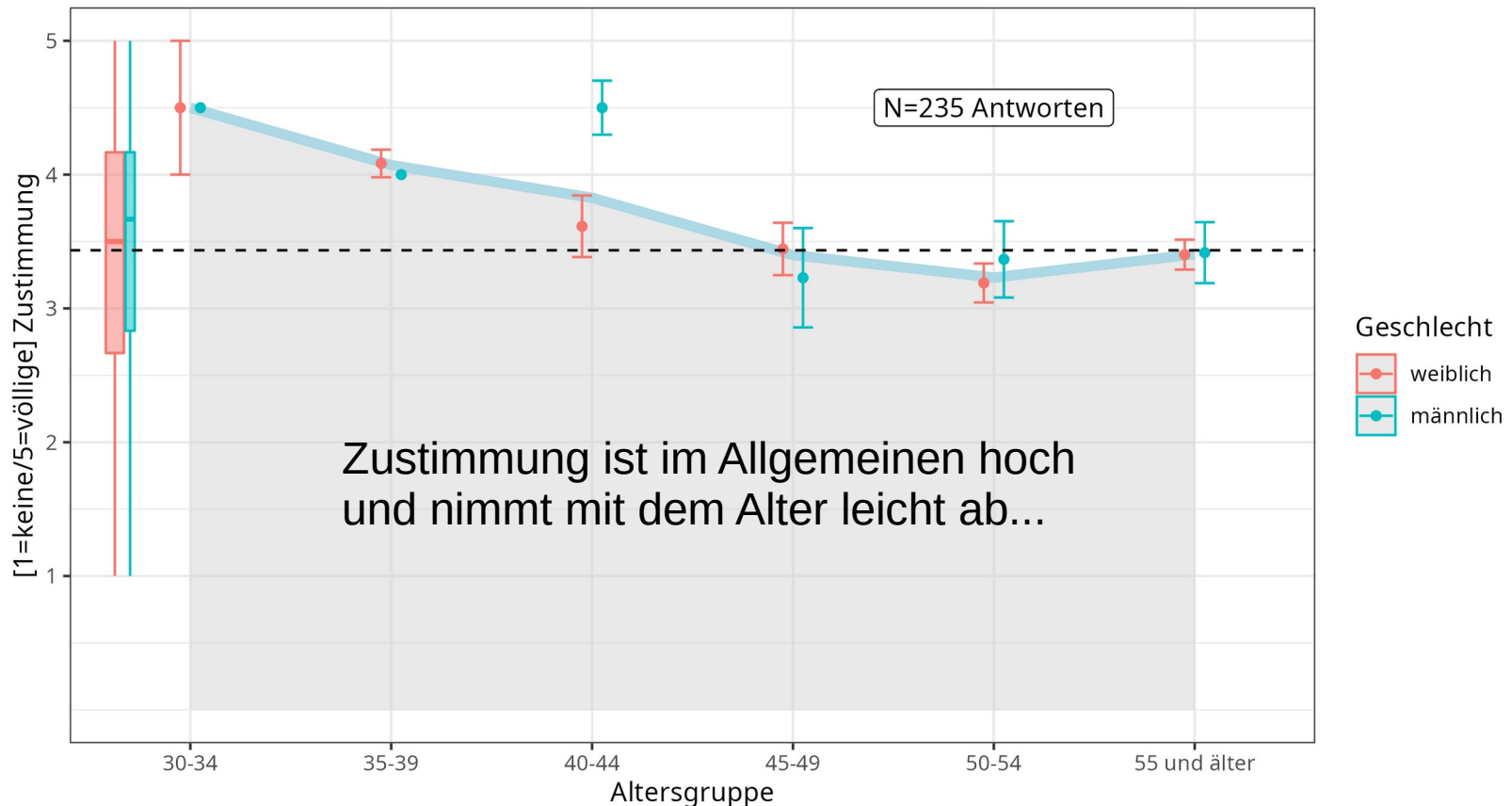


Umfrage unter Coaching-Teilnehmer:innen

Digitale Unterstützungsangebote zur Gesundheitsfürsorge

Ist die Einstellung zu digitalen Unterstützungsangeboten eine Frage des Alters?

Zusammenfassung von Interesse, Integration, Empfehlung, Sinnvoll vor/nach und Mehrwert

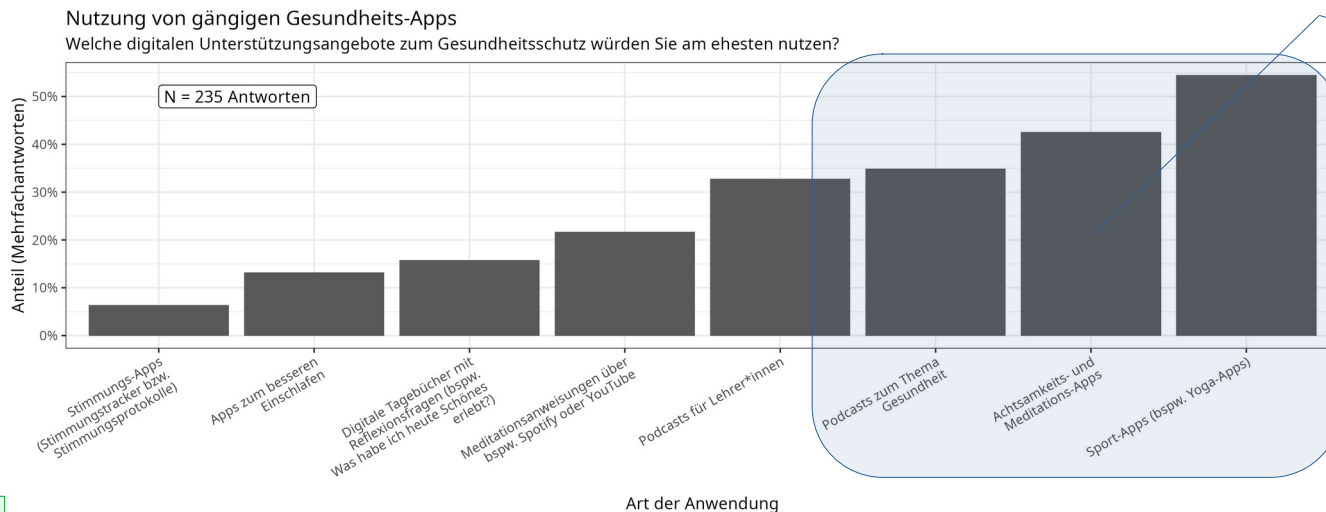


<https://lehrer-coachinggruppen.de>

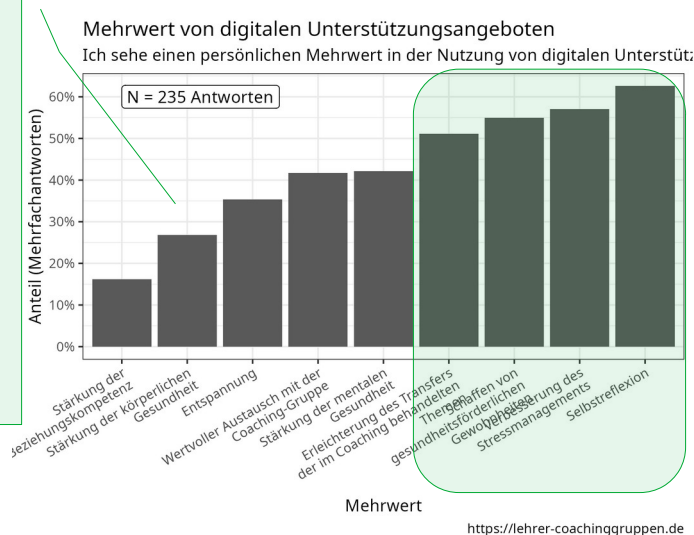
Beuthien, L. (2021). Digitale Unterstützungsangebote für Lehrpersonen als Erweiterung der „Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell“ – Bedarfsbestimmung und Vorbereitung einer E-Mental Health Anwendung [Masterthesis]. Albert-Ludwigs-Universität.

Nutzungsverhalten und Präferenzen

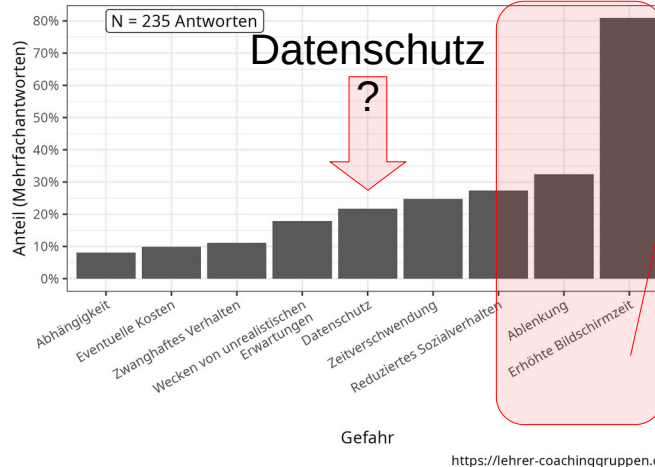
Welche digitalen Unterstützungsangebote, Mehrwert und Gefahren



Sport / Yoga, Achtsamkeit, Podcasts



https://lehrer-coachinggruppen.de



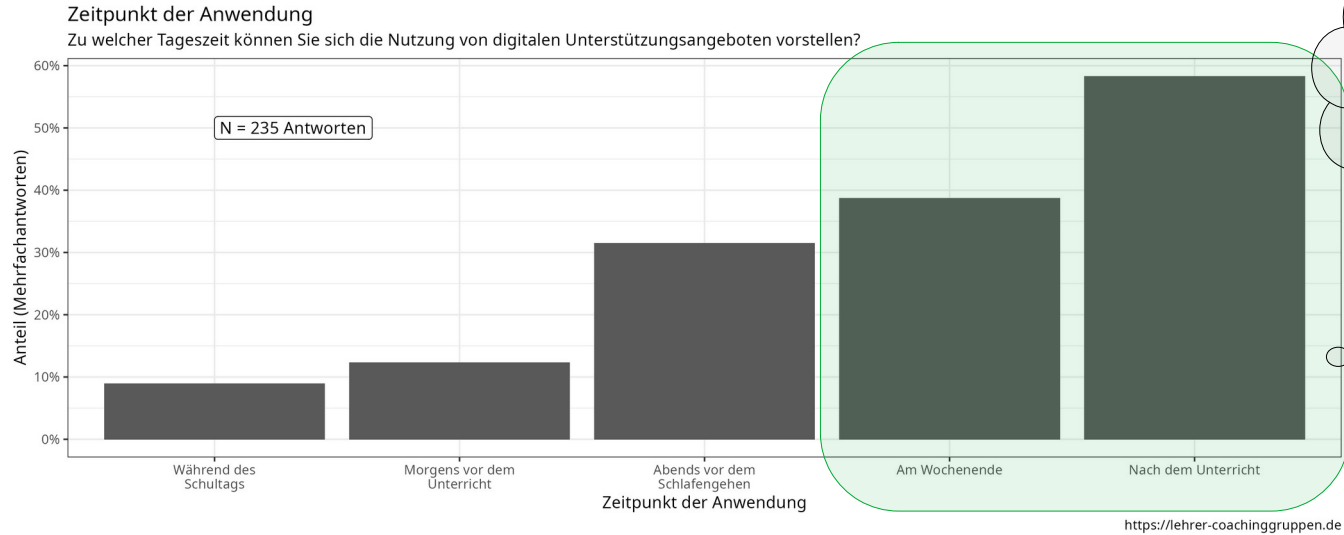
Datenschutz

erhöhte Bildschirmzeit!

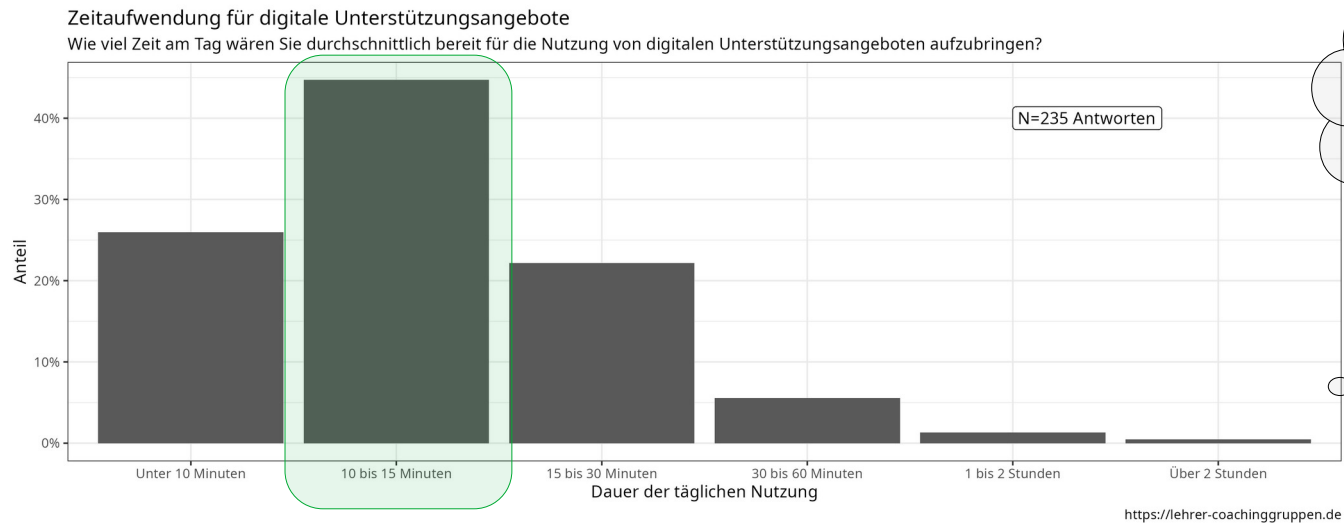
Selbst-reflexion
Stress-regulation
ges.förd. Gewohn-heiten
Transfer

Zeitfaktor

Wann und wie lange würden Apps genutzt werden



nach dem Unterricht oder am Wochenende



ca. 15 Minuten täglich

Auswahl von Gesundheits-Apps

Ein Blick in alternative Listen und App-Stores

IzzyOnDroid

App-Übersichten > Gesundheit

Gesundheit

- Abnehmen
- Allergiker
- Arzt, Apotheke & Co
- Diabetes
- Ernährung
 - Bringdienste & Fast-Food
 - Inhaltsstoffe
 - Restaurants
 - Rezepte
- I.C.E – In Case of Emergency (Notfalldaten auf dem Androiden hinterlegen)
- Krankenversicherung
- Medikamente
- Meditation & Mental Health
- Notfall-Helfer
- Raucherentwöhnung
- Verschiedene Gesundheitsapps

2021-09-20

Say Thanks!

Privacy Links

↓ Your product here? ↓

<https://android.izzysoft.de/applists/category/named/health?lang=de>

Mental-Health Apps

Umfassende Übersicht mit Sicherheitshinweisen und Bezugsquellen

Meditation & Mental Health

In den Beschreibungen dieser Apps stolpert man u. a. über Begriffe wie Asana (den Körper in der Yoga-Praxis) – manchmal auch als Yogasana bezeichnet, Pranayama (bewusste Regulierung und Lenkung der Atemluft).

- Prana Breath: Calm & Meditate (4.8@75,666)
- YogaEasy: Yoga & Meditation | Workouts und Übungen (4.8@2,095)
- Daily Yoga | Fitness Yoga Plan | Meditation App (4.6@126,610)
- Yogasana Meditation Timer (4.6@3,337)
- Breathe Easy (4.6@251)
- 7Pranayama - Yoga Daily Breath Fitness Yoga & Calm (4.5@5,912)
- Paced Breathing (4.5@1,606)
- Yoga Point (4.5@68)
- Yogasana In Hindi (4.4@1,415)
- Breathing exercises (4.4@313)
- Yoga for Beginners (4.3@5,319)
- Pranayama Yoga With Timer (4.2@148)

Meditation & Relax

- Insight Timer - Meditation, Sleep, Music (4.9@140,850)
- Serenity: Guided Meditation & Mindfulness (4.9@31,868)
- Medito: Free Meditation, Sleep & Mindfulness (4.9@9,731)
- Simple Habit: Meditation, Sleep (4.7@42,541)
- Meditation & Relaxation: Guided Meditation (4.7@37,656)
- 7Mind: Meditation reinvented (4.7@15,238)
- Relaxing music for meditation - sounds to sleep (4.6@30,720)
- MyLife Meditation: Meditate, Relax & Sleep Better (4.6@26,379)
- Kardio - Deep Breathing Relaxation (4.6@1,595)
- Breathe - Just Breathe (4.6@943)
- Noise: Ad-free indefinite background noise (4.6@737)
- Retreat: Mindfulness Meditation Guide, Calm Music (4.6@26)
- Headspace: Meditation & Sleep (4.5@243,017)
- Breathe - Meditation & Sleep App (4.5@4,443)
- Free Meditation - Take a Break (4.5@1,569)
- Binaural Beats (4.5@431)
- Meditation-Trainer Achtsamkeit (4.5@313)
- Sounds to sleep - relaxing music free (4.4@4,415)
- Meditation-Relax-Music-Sleep (4.4@626)
- Mindrise: Sleep, Meditation, Music & Astrology (4.4@508)
- Meditation Lounge (4.4@212)
- Calm - Meditate, Sleep, Relax (4.3@435,847)
- 5 Minute Meditation (4.3@4,092)
- UCLA Mindful (4.3@118)
- Stress Less Cards (4.1@41)
- Smiling Mind (3.9@3,830)
- MedApp (3.6@16)
- Aware: Meditation & Mindfulness (3.3@5,877)
- 1 Giant Mind: Learn Meditation (2.8@832)
- Brethap (0@0)
- Meditation Assistant (0@0)

Mental Health

- Ein guter Plan - Die App (4.7@371)
- Daylio - Diary, Journal, Mood Tracker (4.6@333,743)
- 7 Cups: Online Therapy for Mental Health & Anxiety (4.6@23,455)
- Mind Journal: Diary, Mood tracker & Gratitude (4.6@10,269)
- Moodflow: Symptom & Mood Tracker, Diary (4.6@2,227)
- Mood Log (4.6@1,260)
- Mood Tracker Journal: Mental Health, Depression (4.5@11,918)
- Depression-Test (4.5@1,507)
- eMoods Bipolar Mood Tracker (4.4@4,390)
- Don't panic - Depression and panic help (4.4@1,105)
- KrisenKompass (3.8@80)

Weiterführende Links:

- Rubrik VR Meditation & Relax
- Apps gecheckt: Diese 11 Mental-Health-Apps halten dich (4/2021)
- Atemtraining: Atme dich gesund! (10/2020)
- 5 Meditation and Relaxation Apps to Beat Stress and Anxiety (4/2020)
- The 12 Best Calming Apps to Relax, Destress, and Clear Your Mind (4/2020)

z.B. YogaEasy

YogaEasy: Yoga & Meditation | Workouts und Übungen
YogaEasy GmbH & Co. KG

Contains 1 advertisement modules.
Contains 7 analytics modules.

App-Info:

- Rating: 4.8@2,095
- Price: free
- Last Update (App): 2021-09-06
- Last Update (Record): 2021-09-10
- Android Version: 5.0 and up
- APK Size: ~21 MB

Permissions:

- AFFECTS_BATTERY
- WAKE_LOCK
- APP_INFO
- RECEIVE_BOOT_COMPLETED
- LOCATION
- ACCESS_FINE_LOCATION
- NETWORK
- ACCESS_NETWORK_STATE
- ACCESS_WIFI_STATE
- c2dm.permission.RECEIVE
- INTERNET
- STORAGE
- READ_EXTERNAL_STORAGE
- WRITE_EXTERNAL_STORAGE

Trackers:

- Adjust (Analytics, Ads)
- BoltsFramework
- Crashlytics (Analytics)
- Facebook
- Facebook Analytics (Analytics)
- Facebook Login
- Facebook Places
- Facebook Share
- Firebase (Analytics)
- Google Firebase Analytics (Analytics)
- Leanplum (Analytics)
- mixpanel (Analytics)

z.B. EGP:
„Ein guter Plan“

• IzzyOnDroid:
<https://android.izzysoft.de>

DiGA Verzeichnis

Zertifizierte Empfehlungen des BfArM

Finden Sie die passende digitale Gesundheitsanwendung

Treffen Sie eine Auswahl aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet wurden.

- ✓ Erstattung durch die GKV
- ✓ Zertifizierte Medizinprodukte
- ✓ Transparent aufbereitet



DiGA-Verzeichnis

Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



oder

DiGA-Verzeichnis öffnen

<https://diga.bfarm.de/de>

Fazit

Zusammenfassung und Ausblick

- 1) Präventionsmassnahmen müssen Stärkung von **Resilienz-**Faktoren (s. AVEM Merkmale) im Blick behalten
 - 2) Unterstützungsangebote brauchen **Aufklärung** über Nutzen und Gefahren digitaler Gesundheitsanwendungen
 - 3) Bevorzugt **kurze Nutzungsdauer**, Bildschirmzeit begrenzen
 - 4) Selbstreflexion, Gewohnheiten, **Achtsamkeit**, Yoga
 - 5) Privatsphäre und **Datenschutz** besonders beachten
 - 6) IT-Experten konsultieren und **Beratung** anbieten
-
- 7) Weitergehende Schulungen und qualifizierte Information
 - 8) Weniger ist (oft) mehr! (und liegt auch woanders...)

Referenzen

Verwendete Literatur und Internet Adressen

Lehrer-Coachinggruppen <https://lehrer-coachinggruppen.de>

- Albrecht, U.-V. (2016). Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps (CHARISMHA). Peter L. Reichertz Institut Für Medizinische Informatik Der TU Braunschweig Und Der Medizinischen Hochschule Hannover, 370. <https://doi.org/10.24355/dbbs.084-201210110913-53>
- Beuthien, L. (2021). Digitale Unterstützungsangebote für Lehrpersonen als Erweiterung der „Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell“ – Bedarfsbestimmung und Vorbereitung einer E-Mental Health Anwendung [Masterthesis]. Albert-Ludwigs-Universität.
- Braeunig, M., Pfeifer, R., Schaarschmidt, U., Lahmann, C., & Bauer, J. (2018). Factors influencing mental health improvements in school teachers. PLOS ONE, 13(10), e0206412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206412>
- Fischer, A. W., & Schaarschmidt, U. (2015). Burnout als ein Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens. Neurologie & Psychiatrie, 2015(4), 18--20.
- Schramm, E., Lahmann, C., Allwang, C., G. Kahl, K., & E. Lang, U. (Eds.). (2021). Promoting Mental Health at Work: New Insights and Practical Implications. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/978-2-88971-306-6>

BfArM DiGA-Verzeichnis <https://diga.bfarm.de/de>

Kuketz Bestandsaufnahme von Trackern in DiGA

<https://www.kuketz-blog.de/diga-gesundheits-apps-eine-bestandsaufnahme-an-integrierten-trackern/>

Mobilsicher – Apps gecheckt: 11 Mental-Health-Apps

<https://mobilsicher.de/ratgeber/apps-gecheckt-mental-health-apps-depression-burnout>

Weiterführende Links

Nützliche Information zu App-Stores, Sicherheit, Tests

Zum Installieren
„unbekannte Quelle“
zulassen!

Beispiele von App-Store f-Droid <https://f-droid.org/de/>



F-Droid

- Tickmate (Ein-Bit-Tagebuch) -
<https://f-droid.org/de/packages/de.smasi.tickmate/>
- Loop Habit Tracker (Gewohnheiten und langfristige Ziele verfolgen) -
<https://f-droid.org/de/packages/org.isoron.uhabits/>
- Githo (Get Into The Habit Of...) -
<https://f-droid.org/de/packages/com.florianthaler.githo/>



App-Listen auf IzzyOnDroid <https://android.izzysoft.de>

- Erläuterungen <https://android.izzysoft.de/help.php?topic=applist>
- Gesundheits-Apps, Mental-Health
<https://android.izzysoft.de/applists/category/named/health?lang=de>

Mobilsicher AppChecker <https://appcheck.mobilsicher.de>

- Gesundheits-Apps <https://mobilsicher.de/hashtag/gesundheits-apps>

Kuketz-Blog <https://www.kuketz-blog.de/empfehlungsecke/>

Exodus Privacy <https://exodus-privacy.eu.org/>





Vielen Dank für Ihre Teilnahme

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://edubw.link/digitalkongress> oder über den Threema-Feed zum Digitalkongress:



Senden Sie dazu „start digitalkongress“ an den Kontakt *BC1WX37

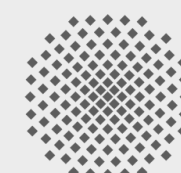


ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

lmz



LANDESMEDIENZENTRUM
BADEN-WÜRTTEMBERG



Universität Stuttgart



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT