

Glücklich-App

Eine Gesundheits-App für Menschen mit Lern-Behinderung

Wir machen eine neue App.
Eine App ist ein Programm für das
Smartphone oder Tablet.
Die App heißt: Glücklich



Hierbei hilft die App:

Manche Menschen sind oft traurig.
Manche Menschen denken,
dass sie **nichts** gut machen.



Die App soll helfen, damit es diesen Menschen besser geht.

Sie soll das Selbst-Wert-Gefühl stärken.
Selbst-Wert-Gefühl bedeutet:

- Ich weiß, dass ich viele Sachen gut kann.
- Ich mag mich selbst.

Das ist gut für die Gesundheit.



Die meisten Apps sind nicht barriere-frei.

Das bedeutet:

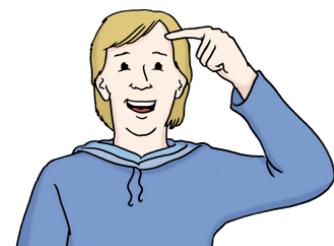
- Sie sind in schwerer Sprache.
- Man kann sie schwer bedienen.

Das wollen wir anders machen.



Das ist wichtig für die App:

- Sie ist in Leichter Sprache.
- Man kann sie leicht bedienen.
- Sie kostet **kein** Geld.



So geht die App:

- Jeden Tag bekommen Sie eine kleine Übung.
- Die Übung dauert nur ein paar Minuten.
- Die Übung stärkt Ihr Selbst-Wert-Gefühl.
- Die Übung können Sie alleine machen.
- Die Übung können Sie selber lesen.
- Die Übung können Sie auch anhören.
- Wenn die möchten,
bekommen Sie jeden Tag eine Erinnerung.



Wer macht die App?

- Forscher von der Uni-Klinik
Hamburg Eppendorf
- Die Lebenshilfe Hamburg



Wer fördert die App?

- Aktion Mensch
- Techniker Krankenkasse



So laden Sie die App herunter:

Sie haben ein Android-Smartphone?

Sie können die App im Google Playstore herunterladen.

Sie App heißt: Glücklich.

Oder sie scannen diesen QR-Code



Haben Sie ein Apple-Smartphone (iPhone)?

Sie können die App im App-Store herunterladen.

Sie App heißt: Glücklich (leicht).

Oder sie scannen diesen QR-Code



Sie haben Fragen?

Dann melden Sie sich bei uns.

Wir freuen uns.



Ansprech-Personen vom UKE:

- Swantje Borsutzky
- Lara Rolvien
- Steffen Moritz
- Lina Paul

E-Mail: neuropsychologie@uke.de

Text: Lebenshilfe Hamburg **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.