

teatime.care

Gesundheitsförderung

teatime.care ist eine wissenschaftsbasierte Applikation zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrpersonen und hilft, trotz hoher Anforderungen im Schulalltag, ausgeglichener zu sein. Sie wurde gemeinsam mit Lehrpersonen, Lehrerberatungsstellen und der FHNW entwickelt und steht aktuell in den Appstores zur Verfügung.

Wie funktioniert «teatime.care»?

Bei der App «teatime.care» geht es um die mentale Teepause – diesen kurzen Moment des Innehaltens, des Genießens und des Entspannens – der uns so häufig im Alltag abhandenkommt. Das Ziel der App-EntwicklerInnen ist es, Lehrpersonen mit teatime.care eine Unterstützung zu bieten, um ihre Ressourcen zu stärken und präventiv gegen berufsbedingte Belastungsstörungen handeln zu können.

Zuerst wird mit wissenschaftlich validierten Tests die Ressourcen- und Belastungslage ermittelt und Ratschläge für weitere Schritte werden gegeben. Spezifische Reflexionsmöglichkeiten und zahlreiche Übungen in der App helfen die individuellen Ressourcen zu steigern und die Belastung zu reduzieren. Die Entwicklung der gesundheitsrelevanten Dimensionen wird in Form von Grafiken angezeigt und kann zur Analyse und für Schlussfolgerungen genutzt werden, wie eine Art intelligentes Tagebuch für die psychische Gesundheit. So wird eine nachhaltige, positive Entwicklung der psychischen Gesundheit begünstigt.

Bei Bedarf kann die Lehrperson eine professionelle Beratung beziehen und mit ihr die Daten aus teatime.care als PDF-Datei teilen. In der App sind die Kontaktdaten verschiedener Beratungsstellen für Lehrpersonen integriert. So wird die Lücke zwischen den Beratungen mit den relevanten Daten geschlossen.

Wie steht es mit dem Datenschutz?

Bei teatime.care wird der Datenschutz sehr ernst genommen. Es werden lediglich Daten verwendet, um zu sehen, ob und in welchem Land die App heruntergeladen wurde oder ob sie genutzt wird.

Die persönlichen Eingaben in der App werden nur auf dem eigenen Smartphone der Nutzer gespeichert und nicht auf externen Servern. So liegt die Kontrolle der persönlichen Daten beim Nutzer.

Wie sind die bisherigen Rückmeldungen von Lehrpersonen?

Die Erinnerungen via Push-Benachrichtigungen und die grafischen Auswertungen werden sehr geschätzt. Das Befinden und die Belastung festzuhalten wirkt gemäss einigen Rückmeldungen entlastend. Weiter wird berichtet, dass teatime.care hilft, mit den eigenen Gedanken abzuschliessen und zu entspannen.

Die EntwicklerInnen stellen auch ein reges Interesse aus anderen Berufsfeldern fest.

Weitere Informationen unter www.teatime.care

Das Jahresabo für die Vollversion kostet aktuell 39 Franken statt 55 Franken und wird dank diesem Beitrag bis Ende Januar 2021 zu diesem Preis erhältlich sein.

Serkan Yavuz
CEO probel GmbH

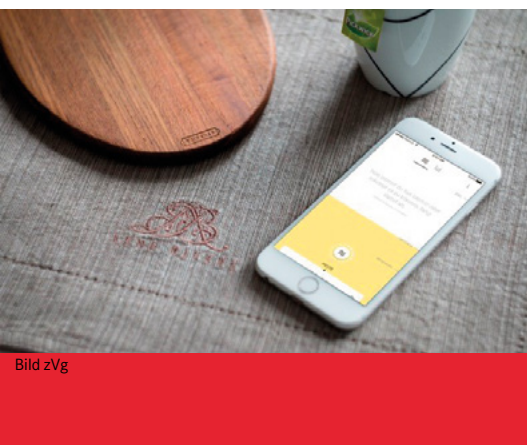


Bild zVg