

Glücklich-App: Wir zeigen Ihnen eine Übung.

	<p>Die Lebenshilfe Hamburg hat mit der Uni-Klinik Hamburg Eppendorf eine App gemacht. Eine App ist ein Programm für das Smartphone oder Tablet.</p>
	<p>Die App heißt: Glücklich-App. In der App gibt es Übungen in Leichter Sprache. Dabei helfen die Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Glücklich sein• Selbst-sicher sein
	<p>Wir möchten Ihnen eine Übung aus der App zeigen. So lernen Sie die App kennen. Es gibt noch viele weitere Übungen in der App.</p>
	<p>Die Übung heißt: Mut-mach Satz</p> <p>Allen Menschen hilft es, schöne Sachen zu hören. Man kann sich auch selbst schöne Sachen sagen.</p> <p>So geht die Übung: Suchen Sie sich einen Mut-mach Satz. Der Satz soll Sie stark machen. Der Satz soll helfen, dass Sie sich gut fühlen. Suchen Sie den Satz selbst aus. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ich bin ein guter Mensch.• Ich schaffe das.

- Ich gebe mein Bestes.
- Ich finde einen Weg.
- Ich bin ein guter Freund.
- Auf mich kann man sich verlassen.
- Ich bin ehrlich.

Sagen Sie den Satz laut zu sich selbst
in den Spiegel.

Das ist am Anfang etwas komisch.

Aber Sie werden sich daran gewöhnen.

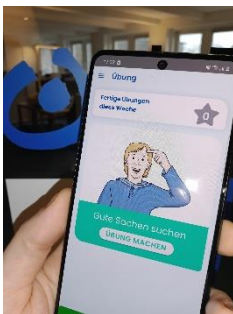
Dann kennen Sie den Satz bald genau.

Tipp:

Sie können den Satz auch aufschreiben
und an eine Tür in der Wohnung kleben.

Dann lesen Sie den Satz ganz oft.

So werden Sie an den Mut-mach Satz erinnert.






Sie möchten die App benutzen?

Sie können die App auf ein Smartphone
oder Tablet herunterladen.

Die App kostet **kein** Geld.

Weiter auf der nächsten Seite



	<p>Möchten Sie die App herunterladen? Oder haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich bei mir. Ich freue mich.</p>
	<p>Ansprech-Person: Gesa Müller Telefon: 040 – 689 433 19 E-Mail: Gesa.Mueller@LHHH.de</p>
	<p>Wer fördert das Projekt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktion Mensch • Techniker Krankenkasse



Text: Projekt Leichte Gesundheits-Apps. **Prüfung:** Nikolai Prodöhl.

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