

Kontakt

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie
Gebäude W37 (Neubau), 4. OG
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg
+49 (0) 40 7410 - 56565
Neuropsychologie@uke.de

Apple App Store

Google Play Store



Die App kann für die Betriebssysteme Android und iOS heruntergeladen werden.
COGITO Kids ist kostenlos & werbefrei. Es werden keine Daten gespeichert oder an Dritte weitergegeben.

Wichtiger Hinweis

Die Selbsthilfe-Smartphone-App COGITO Kids kann keine Psychotherapie ersetzen und stellt keine angemessene Behandlung für akute Lebenskrisen und Suizidalität dar.

Im Falle einer akuten Krise bitte Kontakt aufnehmen mit der Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de) unter der **Telefonnummer: 0800 111 0 111** oder den **Notruf wählen: 112**.

Wir bedanken uns für die Unterstützung



Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf f(UKE), Martinistr. 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: CH | Illustrationen: Mariana Ruiz Villareal | Stand: 02.2024



Eine Selbsthilfe-App für Kinder und Jugendliche
**COGITO Kids – zur Verbesserung
der mentalen Gesundheit**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

COGITO Kids...

...ist eine kostenlose und werbefreie Selbsthilfe-Smartphone-App für Kinder und Jugendliche.

Die App stellt Selbsthilfeübungen bereit, die zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens beitragen. Ziel der App ist ein besserer Umgang mit Gefühlen wie Kummer, Ärger oder Einsamkeit. Dabei vermittelt die App, dass schwierige Situationen zwar zum Leben dazugehören, es aber Kniffe und Übungen gibt, mit deren Hilfe wir besser mit diesen Schwierigkeiten umgehen und unser Selbstvertrauen stärken können.

COGITO Kids versteht sich als „Zahnbürste für die Seele“: Täglich werden kurze, einfache und wirksame Übungen vorgeschlagen, die zur Verbesserung von Stimmung, Selbstwert und zwischenmenschlichen Fähigkeiten beitragen.



Die Übungen werden in der „echten Welt“ durchgeführt. Das Smartphone dient hier lediglich als Medium, um die Übungen vorzustellen.

Die Übungen wurden in kindgerechter Sprache von der Kinderbuchautorin Astrid Frank verfasst und von der Grafikerin Mariana Ruiz Villarreal liebevoll illustriert.

Oma Bärbel und Lucky



In der App begleiten wir die zentralen Charaktere **Corie**, **Gilyaz** und **Tom** (deren Anfangsbuchstaben zusammen COGITO ergeben) durch schwierige Situationen und erfahren, wie Oma Bärbel ihnen hilft, besser damit umzugehen. Jeden Tag gibt es eine kleine Geschichte, die uns davon erzählt, was eines der Kinder bewegt und was Oma Bärbel ihm rät. Über jede gelesene Übung freut sich der Hund Lucky.

Ist die App wirksam?

COGITO Kids ist eine für Kinder und Jugendliche entwickelte Version von COGITO für Erwachsene. Die Arbeitsgruppe E-Mental-Health des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf konnte in mehreren kontrollierten Studien zeigen, dass COGITO für Erwachsene depressive Symptome und Selbstwert signifikant (d.h. substanzial und nicht zufällig) verbessert. Mehr Informationen zu COGITO Kids gibt es hier: www.uke.de/cogito-kids

Die Übungen beider Apps basieren auf bewährten Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie sowie auf Verfahren der sogenannten dritten Welle (Metakognitives Training, Achtsamkeit).