

## My toolkit

Mytoolkit.ca ist eine interaktive Ressource, um junge Erwachsene über ihre psychische Gesundheit aufzuklären. Mit mobilen Apps, Videos und Bildungsmodulen (komplett mit Moderationshilfen) gibt dieses Programm dem Berater die Möglichkeit, mit Jugendlichen über psychische Gesundheit zu sprechen oder junge Menschen über Hilfe zur Selbsthilfe zu informieren.

Die Website enthält drei Module über Wellness, Stresserziehung und Stoffkunde. Jedes Modul hat einen Leitfaden für Moderatoren und selbstlernende Einheiten.

Die App "Mind your mood" hilft Menschen, ihre Emotionen zu beschreiben und Veränderungen im Laufe der Zeit zu verfolgen

<b>Zielgruppe</b>	<b>Thema</b>	<b>Typ gutes Beispiel</b>	<b>Land</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder / Jugendliche</li> <li>• Berater</li> <li>• Jugendarbeiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines</li> <li>• Sucht</li> <li>• Stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online-Schulungsmaterial</li> <li>• App</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanada</li> </ul>

### Beschreibung

A to Z is an online learning resource that was designed by mindyourmind as part of the Young Health Program with youth aged 14-16 in mind. It aims to be a plain language resource to explore the topic of mental health/emotional wellness. The "A to Z modules" deal with:

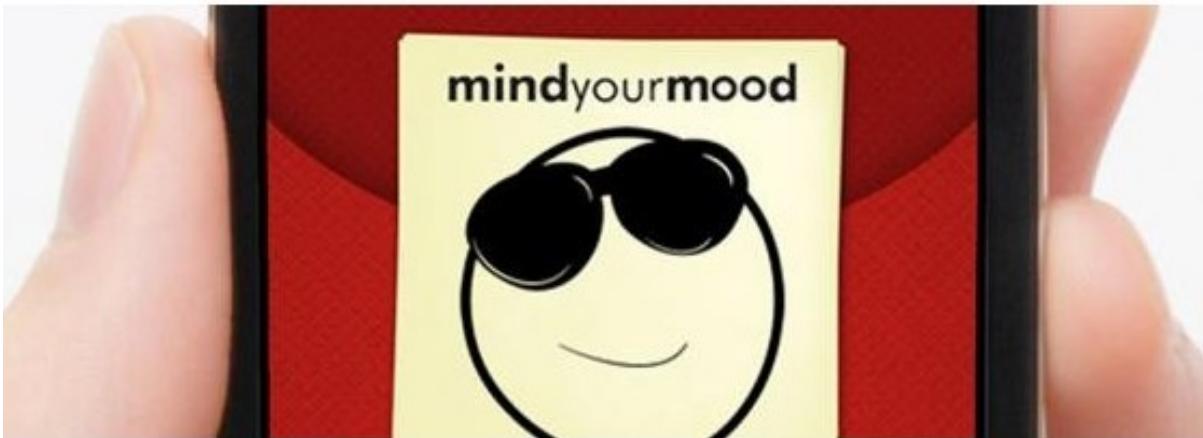
- stress education
- substance use
- wellness guide

Each module contains information, short videos, tests and exercises which can be done individually or also in groups.

The "Mind your mood" app helps people describe their emotions and track changes over time- It allows youth to see a history of their moods and behaviour patterns. Mind Your Mood is an easy-to-use app that allows youth and young adults to track their moods securely on their phone.

Mind Your Mood features:

- a choice of 7 mood-faces and 28 mood-words, so one can be as specific as one wants
- a scale to measure the intensity of moods, both positive and negative
- the ability to add notes and to 'flag' them for later conversations
- interactive reports that graph intense emotions for one's review
- built-in email functionality so one can email one's mood log to a counsellor for discussion



[Download on iOS](#)

[Download on Android](#)

### Ursprüngliche Sprache

English

### Land

Canada

### Link

<https://mytoolkit.ca/>

(access date: 11/07/2017)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

WIN. *My toolkit.* Abgerufen am Montag August 25, 2025 von insgesamt <https://www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/TGP463/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>