

Pflicht-Checkliste

Voraussetzungen der Teilnehmer und Anbieter für den Start der digitalen Reha-Nachsorge LiVi-RENA

Voraussetzungen zur Teilnahme und Durchführung an LiVi-RENA:

1. Häusliche IT-Ausstattung

- ☐ **Endgerät vorhanden** (Laptop, PC oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem)
- ☐ **Kamera, Lautsprecher und Mikrofon vorhanden und funktionsfähig** (integriert oder extern)
- ☐ **Stabile Internetverbindung durch LAN oder WLAN** (Upload- und Downloadgeschwindigkeit mindestens 20 Mbit/s)
- ☐ **Aktueller Browser** (z. B. Google Chrome, Safari mit der aktuellsten Version)

2. Medienkompetenz

- ☐ **Grundkenntnisse in der Nutzung vom Endgerät** (z. B. Ein- und Ausschalten, Programme öffnen, Einstellungen anpassen)
- ☐ **Sicherer Umgang mit Maus, Tastatur oder Touchscreen**
- ☐ **Verständnis für grundlegende Begriffe** (z. B. Browser, WLAN, Lautstärkeregelung)
- ☐ **Fähigkeit, Anweisungen zur Nutzung digitaler Anwendungen zu verstehen und umzusetzen**
- ☐ **Bereitschaft, sich mit der digitalen Plattform auseinanderzusetzen**

3. Internet- und Computererfahrung

- ☐ **Erfahrung mit Videokonferenzen oder Bereitschaft, diese zu erlernen** (webPRAX)
- ☐ **Fähigkeit, sich mit WLAN oder mobilem Internet zu verbinden**
- ☐ **Erfahrung mit dem Öffnen und Nutzen von Links und psyrena.de**

4. Persönliche Voraussetzungen & Unterstützung

- ☐ **Ruhe und geeigneter Ort für die Teilnahme an den Sitzungen** (möglichst störungsfreie Umgebung)
- ☐ **Falls nötig: Unterstützung durch Angehörige oder Freunde verfügbar**
- ☐ **Motivation zur Nutzung digitaler Angebote**

Ergebnis:

- **Alle Punkte erfüllt?** Teilnahme und Durchführung LiVi-RENA ist möglich!
- **Nicht alle Punkte erfüllt?** Gemeinsam prüfen, ob Unterstützung möglich ist oder alternative Nachsorgeformen in Frage kommen.