

reviga®: Online-Programm bei Stress und Burnout

Die Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt sind hoch. Jede/r vierte Schweizer/in erlebt Stress am Arbeitsplatz und fühlt sich erschöpft (Job-Stress-Index 2016). Nebst den berufsbezogenen können auch private Anforderungen Personen aus der Balance bringen und langfristig zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

Was ist reviga®?

reviga® ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit chronischem Stress oder einem Burnout. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z. B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

Wie funktioniert reviga®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, um Ihre Stressmanagement-Fähigkeiten zu stärken und Sie so resistenter gegen Stress oder ein Burnout zu machen. reviga® bietet Ihnen Entspannungsübungen, Methoden im Umgang mit quälenden Gedanken und weitere Tipps zur Verbesserung Ihrer Resilienz an. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage protokollieren und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

Nutzung von reviga®

reviga® steht Ihnen nach der Registrierung während 90 Tagen zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf www.hmsag.ch/care/webcoaching registrieren und das Online-Programm auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen. Somit können Sie reviga® unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie reviga® wann, wo und solange Sie möchten.

Ihre Daten sind geschützt

Datensicherheit und Diskretion sind bei reviga® gewährleistet und entsprechen den aktuellen EU-Datenschutzrichtlinien (DSGVO). Sie können das Online-Programm anonym nutzen und sich mit pseudonymisierten Angaben (Name/E-Mail-Adresse) registrieren, die keine Rückschlüsse auf Ihre Person ermöglichen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Fragen rund um Ihr Online-Programm

Das webbasierte Gesundheitscoaching ist noch wirksamer, wenn es während einer begleiteten Beratung absolviert wird. Bitte beachten Sie, dass für die persönliche Beratung Ihre Ansprechperson zuständig ist. Sie steht Ihnen auch bei technischen Fragen zur Verfügung.