

velibra®: Online-Programm bei Sorgen und Ängsten

Was ist velibra®?

velibra® ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit einer der drei häufigsten Formen der Angst: generalisierte Angststörung, soziale Angststörung und Panikstörung mit oder ohne Platzangst. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht unter anderem auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z. B. therapiebegleitend, als Unterstützung etc.).

Wie funktioniert velibra®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und Methoden, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Ängste, unkontrollierbare Sorgen und Panikzustände zu bewältigen. velibra® bietet Ihnen unter anderem Informationen und Übungen zur Stressreduktion, zum Umgang mit angstfördernden Gedankenmustern und zum Aufbau einer akzeptierenden, gelassenen inneren Haltung. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage protokollieren und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

Nutzung von velibra®

velibra® steht Ihnen nach der Registrierung während 180 Tagen in vielen Sprachen 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 das Online-Programm unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie velibra® wann, wo und solange Sie möchten.

Ihre Daten sind geschützt

Datensicherheit und Diskretion sind bei velibra® 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.