

Ständig online?

Entdecken Sie die smart@net-App zur Förderung einer gesunden und verantwortungsvollen Internetnutzung.

Werden Sie Teil der „SCAVIS-Studie für eine ausgewogene Internetnutzung“, die von führenden deutschen Forscher*innen durchgeführt wird. Laden Sie einfach die **kostenlose** und **werbefreie** smart@net-App aus dem Appstore auf Ihr privates Smartphone herunter und starten Sie noch heute.

Alle Angaben werden vollkommen **anonym** erfasst. Es sind keine Rückschlüsse auf einzelne Mitarbeiter*innen oder Betriebe möglich und Ihr Arbeitgeber und Ihre Krankenkasse erfahren nicht, ob Sie an der Studie teilnehmen.



Checken Sie Ihr Online-Verhalten mithilfe der smart@net-App.



Steigern Sie Ihre Lebensqualität durch individuelle Rückmeldungen.



Ihre Daten werden sicher auf einem deutschen Universitätsserver gespeichert.

SCAVIS **smart@net**

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.scavis.net

Google Play



App Store



Gefördert durch:



Gemeinsamer
Bundesausschuss
Innovationsausschuss

Förderkennzeichen: 01NVF19031

01 Das Screening

Beantworten Sie die Fragen zu Ihrer eigenen Internetnutzung, Lebensqualität und Ihrem Stresserleben.

Anschließend erhalten Sie von uns eine personalisierte Rückmeldung („**Feedback**“) im anonymen Vergleich zu den übrigen Teilnehmenden.

02 Die Prävention

Welche Risiken hält das Internet bereit und wie kann man diesen begegnen? Das Präventionsmodul gibt darauf Antworten und stellt Ihnen für 26 Wochen passende Tipps zur Verfügung.

03 Die Intervention mit optionalem Tracking

Die App zeigt, dass Sie eine auffällige Internetnutzung haben? Wir lassen Sie nicht allein und unterstützen Sie 28 Tage lang mit unserem Interventionsmodul.

Dabei können Sie optional Ihre Smartphone-Nutzung von der App aufzeichnen lassen („**Tracking**“).