

SCAVIS ist ein gemeinsames Projekt von:



Daimler BKK

**energie** · BKK  
Unsere Energie für Ihre Gesundheit

Merck BKK

pronova BKK

JGU UNIVERSITÄTSmedizin.  
MAINZ

UNIVERSITÄT  
ULM

MEDIA PROTECT

# SCAVIS

## Interesse geweckt?

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.SCAVIS.net](http://www.SCAVIS.net)

Oder kontaktieren Sie uns bei Fragen unter:

Sonja Trautmann  
pronova BKK  
Telefon 0511 93638-2873  
Fax 0511 93638-8873  
E-Mail [Sonja.Trautmann@pronovabkk.de](mailto:Sonja.Trautmann@pronovabkk.de)  
Internet [www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

pronova BKK

pronova BKK

# SCAVIS

Stepped Care Ansatz zur Versorgung  
Internetbezogener Störungen

## ZUR PROBLEMATISCHEN INTERNETNUTZUNG

Eine übermäßige und unausgewogene Internetnutzung kann im Alltag, in sozialen Beziehungen und am Arbeitsplatz häufig zu Problemen führen bis hin zu abhängigem Verhalten. Suchtforscher schätzen, dass etwa 1 bis 2,5 Prozent der 14- bis 64-Jährigen in Deutschland unter einem problematischen Internetverhalten leiden, bei jüngeren Altersgruppen sogar **bis zu 4,8 Prozent**.

Vor allem unter den aktuellen Rahmenbedingungen hat die Internet- und Smartphonenuutzung stark zugenommen. Daher kommt dem Projekt SCAVIS eine **hohe Bedeutung** zu.

## DAS PROJEKT SCAVIS

- *Stepped Care Ansatz zur Versorgung Internet-basierter Störungen (SCAVIS)*
- Kosten- und werbefreie **smart@net-App**
- Teilnehmer sollen für einen ausgewogenen Internetkonsum sensibilisiert werden
- Niedrigschwellige und bedarfsgerechte Unterstützungsangebote
- Durchgehende wissenschaftliche Projektbegleitung



## UNSER ANGEBOT

SCAVIS besteht aus folgenden Elementen:

### SCREENING

- Ausfüllen des Fragebogens zum Internetverhalten
- Zuordnung des Teilnehmers zur universellen Prävention oder zur Stufe 1 (Tracking)

### STUFE 1 – TRACKING

- Erfassen der Smartphone-Nutzung (Gesamtdauer, Häufigkeit von Smartphone-Entsperrungen/ Locks etc.)
- Befragungen zum Internetverhalten sowie individuelles Feedback innerhalb der App
- Dauer: 4 Wochen

UNIVERSELLE PRÄVENTION

### STUFE 2 – TELEFONISCHE KURZBERATUNG

- 2 Telefonate mit einem Psychotherapeuten
- Besprechen von individuellen Gründen für die Nutzung digitaler Medien und von möglichen unangenehmen bzw. belastenden Aspekten
- Motivation und Befähigung zur Verhaltensänderung

### STUFE 3 – ONLINE-THERAPIE

- 22 Therapiesitzungen, wöchentlich (Einzel- und Gruppentherapie)
- Verhaltensanalyse, Ressourcenaktivierung und Erlernen von Motivationstechniken
- Abstinenzversuch und Strategien zur Aufrechterhaltung

Ende der Maßnahmen

## VORTEILE für die Mitarbeiter/innen

- ✓ Sensibilisierung für ein ausgewogenes Internetverhalten sowie Informationen hierzu
- ✓ Individuelles Feedback zu Ihrem Internetverhalten
- ✓ Kostenfreie und schnelle Behandlungsmöglichkeiten bei Bedarf und auf Ihren Wunsch
- ✓ Anonym – Ihr Arbeitgeber erhält keine Informationen über Sie und Ihr Internetverhalten
- ✓ Verlosung von mehreren Gutscheinen im Wert von 15 bis 100 Euro als Aufwandsentschädigung für Sie

## VORTEILE für den Betrieb

- ✓ Kostenneutrale und aufwandsarme Einführung des neuen hochrelevanten Bereichs ins Betriebliche Gesundheitsmanagement
- ✓ Reduzierung der negativen Auswirkungen auf die Produktivität ggf. betroffener Mitarbeiter
- ✓ Sensibilisierung der Mitarbeiter für einen ausgewogenen Internetkonsum
- ✓ Anonym – Es erfolgt keine betriebsindividuelle Datenerhebung oder -auswertung
- ✓ Präventionssiegel – Ihr Betrieb erhält das offizielle Siegel „Engagement für ausgewogenen Internetkonsum“

