

SCAVIS ist ein gemeinsames Projekt von:



Daimler **BKK**



energie · BKK
Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Merck **BKK**



pronova **BKK**

NOVITAS BKK



universität
uulm

start:
Psychotherapie
& Coaching



SCAVIS

pronova **BKK**

Interesse geweckt?

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
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
Internet www.pronovabkk.de

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**.

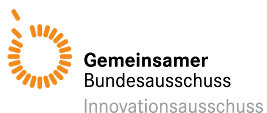
Vor allem unter den aktuellen Rahmenbedingungen hat die Internet- und Smartphonennutzung stark zugenommen. Daher kommt dem Projekt SCAVIS eine **hohe Bedeutung** zu.

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



Gefördert durch:



Förderkennzeichen: 01NVF19031

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/ Unlocks etc.)
- Befragungen zum Internetverhalten sowie individuelles Feedback innerhalb der App
- Dauer: 4 Wochen

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

UNIVERSELLE PRÄVENTION

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“

