

versica

FAQ Manual

Produktinformationen und wichtige Hinweise

versica ist als Online-Programm zur Stärkung Ihrer Resilienz und zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach den Vorgaben des §20 SGB V zertifiziert. Ihre gesetzliche Krankenkasse kann Ihre Teilnahme bezuschussen.

Die Nutzung von versica richtet sich an gesunde Personen über 18 Jahre und erfolgt auf eigene Verantwortung. Personen, die unter einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung (z.B. Depressionen oder Angststörungen) leiden, sind von der Nutzung ausgeschlossen. Sollten Sie sich nicht sicher sein oder Symptome einer akuten psychischen Erkrankung empfinden, bitten wir Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

In akuten Krisen oder bei Selbstmordgedanken können beispielsweise folgende Institutionen schnellen Beistand leisten:

- die Telefonseelsorge gebührenfrei unter 0800 1110111 oder 0800 1110222
- eine psychiatrische Ambulanz
- eine Notaufnahme in einer Klinik mit psychiatrischer Abteilung
- der Notruf unter 112

Funktionsweise

versica kann für 180 Tage genutzt werden. Die einzelnen Module werden als PDF-Datei mit den wesentlichen Inhalten zusammengefasst und zum Download zur Verfügung gestellt. Nach einem Download können die PDF-Dateien auch über den Nutzungszeitraum von 180 Tagen hinaus zur Wiederholung unbegrenzt wiederverwendet werden.

versica weist eine Haupt- und mehrere unterstützende Nebenfunktionen auf. Die Hauptfunktion besteht in einem virtuellen Dialog. Das bedeutet, dass versica dem Nutzer/der Nutzerin kurze Informationen anbietet und der Nutzer/die Nutzerin dann aus einer festgelegten Anzahl von vorgegebenen Antwortmöglichkeiten diejenige auswählt, die ihn/sie am meisten interessiert und/oder am besten zur individuellen Situation passt. versica geht dann auf diese Antwortmöglichkeit empathisch ein und vermittelt nachfolgend die nächste Information, auf die der Nutzer/die Nutzerin dann wiederum reagieren kann usw. Auf diese Weise entsteht eine Kommunikationsdynamik, ähnlich eines Gespräches.

Patienten und Patientinnen werden zudem dazu motiviert, Hausaufgaben zu bearbeiten, die dann im folgenden Abschnitt erneut besprochen werden.

Der Nutzer/die Nutzerin kann versica zu jeder Zeit unterbrechen und dann an der Stelle fortfahren, an der er/sie das Programm verlassen hat. Nutzer und Nutzerinnen werden regelmäßig daran erinnert, Pausen einzulegen.

versica verfügt über eine Reihe weiterer Funktionen. Hierzu gehören:

- Kurze Textnachrichten als SMS (optional) oder per E-Mail, die wesentliche therapeutische Inhalte kurz und prägnant wiederholen oder zur weiteren Nutzung von versica motivieren.
- Möglichkeit der Selbsteinschätzung zur persönlichen Resilienz mit Hilfe von Fragebögen.
- Arbeitsblätter, Übungen (Trainings) und Zusammenfassungen (PDF) zur Unterstützung der Umsetzung der Übungen und zum Wiederholen wichtiger Inhalte, die heruntergeladen werden können.
- Audios zur Anleitung von Entspannungstechniken oder zur näheren Erläuterung bestimmter Inhalte.

Wirksamkeit von versica

Der gesundheitliche Nutzen von versica wurde bislang noch in keiner wissenschaftlichen Studie nachgewiesen. Daher wird eine Evaluationsstudie durchgeführt, die untersucht, in welchem Ausmaß dieses Angebot zu einer Verbesserung von Stressbewältigung beiträgt. Nähere Informationen zu der Studie finden Sie im Open Science Framework unter der Suchnummer: <https://osf.io/ha98x>

Sobald die Studie mit dem Nutznachweis vollständig ausgewertet und abgeschlossen wurde, erhalten Sie nähere Informationen, die gemäß dem PICO-Schema aufbereitet werden:

- Wer wurde untersucht?
- Was wurde untersucht?
- Was war das Ergebnis?
- War die Verbesserung bedeutsam?
- Macht die Häufigkeit der APP-Nutzung einen Unterschied?
- Was wurde darüber hinaus untersucht (sekundäre Endpunkte)?
- Wie aussagekräftig sind die Studienergebnisse?

Das Pico-Schema ist eine Form der Aufbereitung, um wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich darzustellen. Im Kern geht es darum, die Inhalte einer Studie anhand gezielter Leitfragen zu strukturieren. Das [P] steht für Patienten, es geht also um die Fragen, welche Patienten untersucht wurden und welche Beschwer-

den diese Patientengruppe hat. Das [i] steht für Intervention und bezieht sich auf die Maßnahme, die zur Änderung der Problemsituation der Patienten durchgeführt wird. [C] steht für Comparison, also einen Vergleich zu einem Zustand, ohne Maßnahme. [O] stellt das Outcome und damit die wichtigsten Ergebnisse der Studien dar, die durch die Maßnahmen erzielt wurden (Richardson 1995).

Richardson WS, Wilson MC, Nishikawa J, Hayward RS. The well-built clinical question: a key to evidence-based decisions. ACP J Club. 1995 Nov-Dec;123(3):A12-3. PMID: 7582737.

Weiterführende Literatur

Empfehlungen mit weiterführender Literatur erhalten Sie im Online-Programm unter dem Menü "Informationen".

Produkt-Datenschutz

versica entspricht der EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO). Persönliche Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Daten werden auf sicheren Servern in Deutschland gelagert.

Datenschutzerklärung & Gebrauchsanweisung versica:
<https://versica.broca.io/de/help>

Leistungsmerkmale

**Was erwartet Sie bei versica?
verschreiben?**

Modul 1: Einführung

Dauer: 30 Minuten

Nach der Begrüßung wird der Begriff der Resilienz anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Bezug zu wissenschaftlichen Fachgesellschaften und unterschiedlichen Resilienzmodellen näher dargestellt. In diesem Zusammenhang wird auch die Wechselwirkung zwischen Stress und möglichen psychischen Folgeerkrankungen geschildert, mit dem Ziel, ein Verständnis für eine Stärkung der persönlichen Resilienz als vorbeugende Maßnahme aufzubauen.

Das erste Modul dient dem Wissensaufbau und bietet wiederholt optional weiterführende Literatur zum Thema der Resilienz an. Auf dieser Grundlage wird anhand validierter Messinstrumente die Resilienz der Nutzer*innen durch

einen integrierten Fragebogen erfragt. Des Weiteren werden spezifische Bedürfnisse der Nutzer*innen abgefragt, um abschließend eine Übersicht der Module vorzustellen: Schlaf, Bewegung, Gelassenheit, positive Gefühle, Werte und Ziele, Aktiv werden, Beziehungen.

Es wird ebenfalls explizit auf die individuellen Zusammenfassungen hingewiesen, die den Nutzer*innen im Downloadbereich für Übungszwecke zur Verfügung stehen und dauerhaft auf dem Endgerät gespeichert werden können.

Im Downloadbereich wird nach Abschluss aller Module die von der ZPP vorgegebene Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei der Krankenkasse hinterlegt.

Modul 2: Schlaf (optional)

Dauer: 45 Minuten

Nach einer kurzen Einführung in das Thema der Schlaf-Hygiene erfolgt eine Einschätzung der eigenen Schlafgewohnheiten. Auf dieser Grundlage bietet versica als Online-Programm zur Stärkung der individuellen Resilienz und Vorbeugung psychischer Erkrankungen unterschiedliche Entspannungstechniken an. Die Anleitungen zu den jeweiligen Techniken sind in leicht verständlicher Sprache oder teilweise sogar als Audio-Datei aufbereitet. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Belegen ist optional. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt werden.

Modul 3: Bewegung (optional)

Dauer: 30 Minuten

Das Modul stellt Nutzer*innen einfach und verständlich den Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend wird durch die Nutzung des Online-Programms auf die individuellen Gewohnheiten der Nutzer*innen eingegangen, um durch gezielte Motivation realistische persönliche Ziele zu entwickeln, damit eine Verhaltensveränderung erreicht werden kann. Die Zusammenfassung des Moduls ist im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt.

Modul 4: Gelassenheit

Dauer: 30 Minuten

Das Modul führt die Nutzer*innen an das Thema Achtsamkeit heran und stellt die Auswirkung von Achtsamkeit im Alltag auf die psychische Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend werden Nutzer*innen dabei angeleitet, Achtsamkeitsübungen selbständig durchzuführen. In einem nächsten Schritt erfolgt die Entwicklung individueller Entspannungstechniken. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnenen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt werden.

Modul 5: Positive Gefühle

Dauer: 30 Minuten

Das Modul führt die Nutzer*innen an das Thema der Gefühlsregulation heran und stellt den Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen und Stressbewältigung im Alltag sowie die Auswirkung auf die psychische Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend werden Nutzer*innen dabei angeleitet ihre Gefühl anhand gezielter Übungen selbständig zu regulieren. In einem nächsten Schritt erfolgt die Entwicklung individueller Lösungsstrategien. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnenen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt werden.

Modul 6: Werte und Ziele

Dauer: 30 Minuten

Das Modul führt die Nutzer*innen an das Thema Werte und Ziele im Leben heran und stellt den Zusammenhang zwischen Werten und Stressbewältigung im Alltag sowie die Auswirkung auf die psychische Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend werden Nutzer*innen dabei angeleitet persönliche Werte und Ziele anhand gezielter Übungen selbständig zu entwickeln. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnenen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt werden.

Modul 7: Aktiv werden

Dauer: 30 Minuten

Das Modul führt Nutzer*innen an das Thema der persönlichen Aktivierung im Leben heran und stellt den Zusammenhang zwischen Optimismus und Stressbewältigung im Alltag sowie die Auswirkung auf die psychische Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend werden Nutzer*innen dabei angeleitet im Hinblick auf individuelle Herausforderungen eine optimistische Einstellung anhand gezielter Übungen selbständig zu entwickeln. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnenen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur freien Wiederholung hinterlegt werden.

Modul 8: Beziehungen

Dauer: 30 Minuten

Das Modul führt Nutzer*innen an das Thema zwischenmenschliche Beziehungen im Leben heran und stellt den Zusammenhang zwischen Beziehungen und Stressbewältigung im Alltag sowie die Auswirkung auf die psychische Gesundheit dar. Die weiterführende Literatur zu den wissenschaftlichen Quellen ist optional. Anschließend werden Nutzer*innen dabei angeleitet im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen eine gesundheitsfördernde Einstellung anhand gezielter Übungen selbständig zu entwickeln. Abschließend findet eine Wiederholung der gewonnenen Erkenntnisse und Techniken statt, die ebenfalls im Downloadbereich zur Wiederholung hinterlegt werden.

Kompatibilitätsszusagen Browser/ Nutzungsvoraussetzungen

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Edge, Mozilla, Firefox oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

Da versica Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

Barrierefreiheit

Unsere Seiten sind barrierefrei gestaltet. Sollte Ihnen in diesem Zusammenhang dennoch ein Problem auffallen, kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail an info@versica.de

versica® ist eine Marke der **GAIA AG**

GAIA AG | Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Mario Weiss (Vorsitzender)

Registriergericht: Amtsgericht Hamburg

Registernr.: HRB 82741

USt-IdNr.: DE 185857998

E-Mail: info@versica.de