

## priovi®: Online-Programm bei einer Borderline-Erkrankung

### Was ist priovi®?

priovi ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit einer Borderline-Erkrankung. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert priovi®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Hintergrundinformationen zur Entstehung der Erkrankung, dem Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten und was Sie tun können, wenn Sie sich in bestimmten Verhaltensweisen gefangen fühlen. priovi unterstützt Sie mit diversen Übungen und Bewältigungsstrategien, damit Sie sich besser fühlen und mit Alltagssituationen zurechtkommen. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage regelmässig protokollieren und analysieren und so eine mögliche Verbesserung sichtbar machen.

### Nutzung von priovi®?

priovi steht Ihnen während einem Jahr zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/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 priovi wann, wo und solange Sie möchten.



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind von priovi 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.

## So können Sie starten

---

- Ihre Ansprechperson wird Ihnen einen Zugangsschlüssel für priovi zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/webcoaching).
- Stimmen Sie den Lizenzbedingungen zu und starten Sie Ihr Gespräch.

## 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.