

## velibra®: Online-Programm bei Sorgen und Ängsten

---

### Was ist velibra®?

velibra ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit einer der drei häufigsten Formen der Angst: Generalisierte Angststörung, Soziale Angststörung und Panikstörung/Agoraphobie. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht unter anderem auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.). Studien belegen die Wirksamkeit von velibra, unter anderem auch in der Schweiz.

### Wie funktioniert velibra®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und Methoden, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Ängste, unkontrollierbare Sorgen und Panik-Symptome zu bewältigen. velibra bietet Ihnen unter anderem Informationen und Übungen zur Stressreduktion; zum Umgang mit angstfördernden Gedankenmustern und dem Aufbau einer akzeptierenden, gelassenen inneren Haltung. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage protokollieren und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

### Nutzung von velibra®?

velibra steht Ihnen nach der Registrierung während 90 Tagen in vielen Sprachen 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 velibra wann, wo und solange Sie möchten.

## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei velibra 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 velibra 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.