

## vorvida®: Online-Programm bei problematischem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeiten

---

### Was ist vorvida®?

vorvida ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit riskantem und/oder schädigendem Alkoholkonsum. 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 vorvida®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und unterstützt Sie dabei, Ihren Alkoholkonsum und deren Ursachen zu reflektieren. Dadurch können Sie Ihre Verhaltensweise anpassen und den Alkoholkonsum verringern oder ganz aufgeben. Diverse Hilfsmittel und Übungen unterstützen Sie dabei, Ihr Verlangen besser zu verstehen, alternative Verhaltensweisen einzuüben und Alltagsstrategien zu erlernen, um Rückfällen vorzubeugen. Zudem können Sie ihre Trinkgewohnheiten protokollieren und dadurch eine mögliche Verbesserung sichtbar machen.

### Nutzung von vorvida®?

vorvida steht Ihnen nach der Registrierung während 180 Tagen 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 vorvida wann, wo und solange Sie möchten..



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei vorvida 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 vorvida 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.