

versica

FAQ Manual

Produkt- informationen und wichtige Hinweise

versica ist als Online-Präventionskurs zur Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz im Umgang mit Stress von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach den Vorgaben des §20 SGB V zertifiziert. Ihre Krankenkasse IKK classic übernimmt die Kosten für Sie.

versica ist dafür bestimmt, Trainingselemente und Übungen anzubieten, die auf kognitiv-verhaltensorientierten Interventionsansätzen beruhen, und die zur Stärkung der Resilienz und Prävention sowie zur Rückfallprophylaxe für Menschen, die aufgrund psychosozialer Belastungen gefährdet sind, Symptome psychischer Erkrankungen zu entwickeln, geeignet sind. versica ist ein Online-Programm zur Unterstützung des Selbstmanagements dieser Menschen. versica ist zur eigenständigen Nutzung als Teil der üblichen Versorgung von Personen bestimmt, die volljährig sind und das Alter von 65 Jahren nicht überschritten haben. versica ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

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 365 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 365 Tagen hinaus zur Wiederholung der präventiv ausgerichteten Inhalte der verschiedenen Module unbegrenzt wiederverwendet werden.

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

Die Nutzer:innen können versica zu jeder Zeit unterbrechen und dann an der Stelle fortfahren, an der sie das Programm verlassen haben.

versica verfügt über eine Reihe weiterer Funktionen. Hierzu gehören:

- Kurze Textnachrichten als SMS (optional) oder per E-Mail, die wesentliche Inhalte kurz und prägnant wiederholen oder zur weiteren Nutzung von versica motivieren.
- Möglichkeit der Selbsteinschätzung zur persönlichen Resilienz mit Hilfe von optionalen Fragebögen.
- Arbeitsblätter, Übungen (Trainings) und Zusammenfassungen (PDF) zur Unterstützung der Umsetzung der Übungen und zum Wiederholen wichtiger Inhalte, die unter "Medien" im Programm frei zur Verfügung stehen und dort 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/3m5zb>

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 Beschwerden 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 Menüpunkt "Information". Die wissenschaftliche, weiterführende Literatur stellt keinen festen Bestandteil des Präventionskurses dar und ist für Sie als Nutzer:in optional nutzbar.

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 und Gebrauchsanweisung:

<https://versica.broca.io/de/help>

Leistungsmerkmale

Was erwartet Sie bei versica?

Modul 1: Einführung

Dauer: 40 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 und Nutzerinnen durch einen integrierten Fragebogen erfragt. Diese Kurzbefragung ist optional und kann übersprungen werden. Des Weiteren werden spezifische Bedürfnisse der Nutzer:innen abgefragt, um abschließend eine Übersicht der

Module vorzustellen: Schlaf (optional), Bewegung (optional), 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 des Einführungsmoduls sowie der 5 obligatorischen Themenmodule (zu absolvieren sind 6 von insgesamt 8 Moduleinheiten) die 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 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 gewonnenen 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, ihr 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. 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.

Nutzungsintensität

Wir empfehlen Ihnen, versica über die nächsten 2 Monate hinweg 1-2 mal wöchentlich und jeweils für 15-30 Minuten in Ihren Tagesablauf zu integrieren und sich somit bewusst der Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz zu widmen. Wenn Sie die 6 obligatorischen Module abgeschlossen haben, steht Ihnen im Programm eine Teilnahmebescheinigung zum Herunterladen und Ausdrucken zur Verfügung.

versica besteht aus sechs obligatorischen Modulen (Einführung, Gelassenheit, Positive Gefühle, Werte und Ziele, Aktiv werden, Beziehungen) und zwei zusätzlichen optionalen Einheiten zu Schlaf und Bewegung. Nach Abschluss des Einführungsmoduls können Sie auswählen, mit welchem Thema Sie sich als nächstes beschäftigen möchten. Auf diese Weise werden die Module nach und nach für Sie freigeschaltet. Die Module "Schlaf" und "Bewegung" sind optional und werden Ihnen nur angezeigt, wenn Sie im Einführungsmodul angeben, Bedarf oder Interesse zu haben. Diese beiden Module sind nicht an die Nutzungsintensität gekoppelt.

Während der Nutzung von versica können Sie zu jeder Zeit eine Pause machen. Ihr Fortschritt im Programm wird kontinuierlich gespeichert, sodass Sie immer genau an der Stelle fortfahren, an der Sie aufgehört haben. Dazu müssen Sie sich eventuell wieder anmelden und in der Menüleiste oben rechts auf "Gespräche" klicken.

Mindestunterstützung

Über die E-Mail Adresse info@versica.de oder alternativ über das Kontaktformular, welches Sie über Ihren persönlichen Nutzerlogin im Hilfemenü von versica (<https://versica.broca.io/de/help>) finden, sind wir gerne für Sie erreichbar und stellen für Sie eine technische sowie fachliche Mindestunterstützung sicher.

Technische Fragen werden immer durch unseren Tech-Support bearbeitet und fachliche Fragen ausschließlich durch eine Kursleitung von versica beantwortet. Wir melden uns innerhalb von 48h schriftlich bei Ihnen zurück und gewährleisten per Mail (info@versica.de) ebenfalls eine individuelle Betreuung von mindestens 0,4h (je Nutzer), sodass Ihrem Anliegen oder Ihren Fragen genügend Zeit eingeräumt werden.

Kompatibilitätszusagen 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. Die Zugänglichkeit unserer Website und die damit verbundenen Anwendungen in versica® richten sich nach dem weltweit geltenden Standard der Web Content Accessibility Guidelines (WCAG). versica® beinhaltet entsprechende Bedienungshilfen, wie z.B. Audiotranskripte, Elemente zur Unterstützung von Bildschirmlesegeräten durch angemessene Kennzeichnung der interaktiven Bestandteile, sowie unterstützende Komponenten für die Tastaturnavigation.

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

Haftungsausschluss

Angaben zu den Haftungsausschlüssen finden Sie in den AGB von versica unter Punkt 11. Die AGB können Sie über das Hilfemenü <https://versica.broca.io/de/help> jederzeit abrufen. Optional gelangen Sie über die Produktwebseite von versica, www.versica.de, unter "Datenschutzerklärung und Gebrauchsanweisung versica" ebenfalls zu den Haftungsausschlüssen.

versica® ist eine Marke der **GAIA AG**
GAIA AG | Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Mario Weiss (Vorsitzender)
Registergericht: Amtsgericht Hamburg
Registernr.: HRB 82741
USt-IdNr.: DE 185857998

E-Mail: info@versica.de