MSB Medical School Berlin
Hochschule für Gesundheit und Medizin Rüdesheimer Str. 50, 14197 Berlin *Studienleitung:* Prof. Dr. phil. Birgit Wagner Tel.: 030 7668375375,
E-Mail: birgit.wagner@medicalschool.de
Projektleitung: Hannah Nilles
Tel.: 030 7668375810
E-Mail: hannah.nilles@medicalschool-berlin.de

Freie Universität Berlin
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie
Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin
Studienleitung: Prof. Dr. Babette Renneberg
Tel.: 030 83856188
E-Mail: b.renneberg@fu-berlin.de
Projektleitung: Rayan El-Haj-Mohamad
Tel.:030 838 683 89
E-Mail: rayan.el-haj-mohamad@fu-berlin.de

ااطلاعات در مورد برنامه "آلمامار"

شرکت کنندگان عزیز،

ما صمیمانه از شما دعوت می کنیم که در تحقیقات ما در مورد اثربخشی یک پروژه حمایتی روانشناختی برای پناهندگان عرب زبان یا فارسی زبان شرکت کنید .

موضوع چیست؟

ما در این پژوهش علمی می‌خواهیم در مورد میزان موثر بودن برنامه حمایت روانی آلماماربدانیم . محتوای آلمامار تاکنون بارها به صورت علمی مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله در عراق و لبنان. این مطالعات نشان داده‌اند که این برنامه تأثیر مثبتی بر بهبود مشکلات روانی داشته است.
در مطالعه ما، میخواهیم بررسی کنیم که آلمامار چقدر مؤثر عمل میکند. ما آلمامار را به صورت یک اپلیکیشن ارائه میدهیم. در این مطالعه، آلمامار با عدم دریافت هیچ درمانی مقایسه میشود و شرکتکنندگان به دو گروه تقسیم میشوند. اگر موافق باشید، به صورت تصادفی به یکی از این دو گروه اختصاص داده خواهید شد. این کار برای مقایسه بهتر گروهها ضروری است.

آلمامار به صورت اپلیکیش
در این گروه، شما از طریق اپلیکیشن حمایت دریافت میکنید. در این فرایند، یک مشاور عربی زبان یا فارسی زبان شما را همراهی خواهد کرد.

گروه انتظار
در این گروه، شما باید ۳ ماه منتظر بمانید. در این مدت، ما شما را به صورت منظم برای تکمیل پرسشنامه‌ها در اپلیکیشن دعوت میکنیم. پس از آن، شما به برنامه آلمامار به صورت اپلیکیشن دسترسی خواهید داشت.

ما به این گروه نیاز داریم تا بررسی کنیم که برنامه آلمامار در مقایسه با عدم دریافت هیچ درمانی تا چه حد مؤثر است.

1. دانلود اپلیکیشن و ثبت نام:

اپلیکیشن مناسب آلمامار برای گوشی هوشمند خود را دانلود کنید. اطلاعات مربوط به پروژه را مطالعه کنید و در صورتیکه مایل به شرکت در برنامه هستید، موافقت خود را اعلام کنید.

2. تشخیص آنلاین با استفاده از پرسشنامه:

در اپلیکیشن، مجموعه ای از پرسشنامه هایی را تکمیل میکنید که هدف آن ارزیابی این است که آیا برنامه حمایتی روانشناختی کمک مناسب برای شما است یا خیر. این سوالات شامل تجربه ها و علائم مربوط به فشارهای روانی شما میباشد.

3. مصاحبه ی تلفنی

ما یک تماس تلفنی با شما تنظیم میکنیم تا وضعیت فعلی شما را بهتر درک کنیم. این مکالمه به زبان عربی یا فارسی انجام میشود. شما نیز میتوانید در این تماس سوالات خود را درباره درمان مطرح کنید. این گفتگو حدود ۶۰ دقیقه طول میکشد.

اگر شرکت در یکی از برنامه ها برای شما نامناسب باشد ما یک برنامه ی مناسب تر را به شما پیشنهاد می دهیم. همه ی شرکت کنندگان به طور تصادفی در یکی از گروه های حضوری، آنلاین یا گروه انتظار طبقه بندی می شوند.

4. مدت زمان برنامه ی حمایتی روانشناختی

این برنامه تقریبا ۶ تا ۱۶ هفته طول می کشد و باید برای هر جلسه ی آنلاین تقریبا ۴۵ دقیقه در نظر گرفته شود.

5. اتمام برنامه ی آلمامار

از آنجا که ما میخواهیم بدانیم برنامه ما چگونه به شما کمک کرده است، از شما خواهش میکنیم در زمان های زیر مجدداً پرسشنامه هایی را در اپلیکیشن تکمیل کنید:

- پس از پایان برنامه
- سه ماه بعد از پایان برنامه

هر یک از این پرسشنامه ها حدود ۳۰ دقیقه زمان میبرد.

چه افرادی میتوانند شرکت کنند؟

شما در صورتی می توانید شرکت کنید اگر:

- شما دانش زبان فارسی یا عربی را به صورت گفتاری و نوشتاری دارید
- حداقل 18 سال سن دارید
- در آلمان زندگی میکنید
- به اینترنت (گوشی هوشمند، تبلت، لپتاپ / کامپیوتر) دسترسی دارید
- از یکی از مشکلات روانی زیر رنج کمی برید:
  - غم و اندوه مداوم
  - غم زیاد و ناامیدی
  - بی حالی و بی انگیزگی
  - خاطراتی از ضربه ی روحی (تروما)
  - ترس ها
  - درگیری با مصرف الکل یا مواد مخدر و غیره

چه افرادی نمیتوانند شرکت کنند؟

شما متاسفانه نمیتوانید شرکت کنید اگر:

- در حال حاضر یک تراپی روانشناسی انجام می دهید
- در سه ماه گذشته داروی ضد افسردگی یا ضد اضطراب شروع کردید (و یا میزان مصرف دارو را تغییر داده اید.)

چه سودی از شرکت در این برنامه می برید؟

تحقیقات پیشین نشان داده اند که برنامه ی حمایتی روانشناختی می تواند کمکی در جهت غلبه بر تجربیات زندگی طاقت فرسا باشد و مشکلات روانی را کاهش دهد. مطالعات نشان میدهند که افراد پس از گذراندن این برنامه احساس بهتری دارند و در زندگی روزمره خود بهتر عمل میکنند.

چه خطرهایی وجود دارد؟

در حین کار کردن با تجربیات سخت زندگی و مشکلات، ممکن است احساساتی مثل غم یا خشم به وجود بیاید. این موضوع برای بسیاری از افراد بخشی از مواجهه شدن با گذشته شان است. برنامه‌های حمایتی روانشناسی هم، مثل داروها، گاهی عوارض جانبی دارند. این عوارض نادر هستند و معمولاً به صورت موقت احساساتی مثل استرس، اضطراب یا خستگی ایجاد میکنند. اگر چنین عوارضی داشتید، حتماً با مشاور خود صحبت کنید.

مواجهه با بحران

در صورت بروز بحرانی حاد و غیرمنتظره، یک برنامه اضطراری در برنامه تهیه شده است. در صورت لزوم، کارکنان پروژه مطلع می شوند و سریعاً با شما تماس می گیرند. با این حال، تیم آلمامار به صورت ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس نیست. اگر به حمایت فوری نیاز دارید، لطفاً فوراً با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا از خدمات تلفنی مشاوره (0800 / 111 0 111 یا 0800 / 111 0 222) کمک بگیرید. همچنین، در مواقع اضطراری حاد میتوانید با شماره بین‌المللی اورژانس 112 تماس بگیرید.

محرمانه بودن، ناشناس بودن و محافظت از داده ها

کارکنان این پروژه موظف به محرمانه نگه داشتن اطلاعات هستند.

بر اساس بند 1 از ماده 8 قوانین کاری انجمن کشوری روان درمانگران *(§ 8 Abs. 1 der Musterberufsordnung der Bundespsychotherapeutenkammer)* با همه ی اطلاعات در برنامه های حمایتی روانشناختی کاملا محرمانه برخورد می شود.

تمامی اطلاعات دریافت شده و ذخیره شده مطابق با اصول حفاظت از داده ها و محرمانگی روان درمانی به صورت محرمانه نگهداری میشوند: حساب ها با رمز عبور محافظت میشوند. اطلاعات ذخیره شده و انتقال داده ها (پیام ها، پاسخ های پرسش نامه) رمز گذاری میشوند. داده ها بر روی سرورهای امن در اتحادیه اروپا ذخیره میشوند. شرح دقیق اینکه چه داده های، چگونه و کجا ذخیره میشوند، در سیاستهای حفظ حریم خصوصی ما قابل مشاهده است.

پس از پایان مطالعه، تمامی اطلاعات دریافت شده به صورت کامل ناشناس سازی میشوند، به این معنا که تمامی اطلاعات مرتبط با هویت شما حذف خواهند شد. این داده ها دیگر قابل انتساب به هیچ شخصی نخواهند بود. داده های کاملاً ناشناس شده در اختیار سایر پژوهشگران قرار خواهند گرفت. این روش به منظور اطمینان از کیفیت و دقت علمی پژوهش انجام میشود و به سایر پژوهشگران این امکان را میدهد که نتایج را بررسی و تحلیل کنند .

مشارکت داوطلبانه و حق انصراف از مشارکت

شرکت شما در این برنامه داوطلبانه است. شما حق دارید در هر زمان که خواستید به مشارکت خود پایان دهید. لازم نیست لغو رضایت خود یا انصراف از شرکت را توجیه کنید. در صورتی که تصمیم به خروج زودهنگام از مطالعه بگیرید، ما مایل هستیم دوباره با شما تماس بگیریم و از شما دعوت کنیم که دلایل تصمیم خود برای خاتمه مطالعه بالینی را با ما در میان بگذارید. این تماس توسط یکی از کارکنان پروژه انجام خواهد شد. شما میتوانید این دعوت را در هر زمان و بدون ذکر دلیل رد کنید، بدون اینکه هزینه یا مشکلی برای شما ایجاد شود.

جبران مالی برای مشارکت

برای اینکه بتوانیم تأثیر برنامه آلمامار را بررسی کنیم، از شما خواسته میشود که به طور منظم به سؤالات مربوط به وضعیت خود در اپلیکیشن پاسخ دهید. پاسخ دادن به این سؤالات برای ما بسیار مهم است، چون فقط از این طریق میتوانیم بفهمیم که آیا برنامه آلمامار به بهبود وضعیت شما کمک کرده است یا خیر. ما درک میکنیم که پاسخ دادن به این سؤالات میتواند زمان بر و گاهی خسته کننده باشد، به همین دلیل تصمیم داریم بخشی از این زحمت را جبران کنیم.

در طول درمان، هر هفته سؤالات کوتاهتری برای شما ارسال میشود که باید پاسخ دهید. همچنین، پس از پایان درمان و سه ماه بعد، از شما خواسته میشود که در نظرسنجی های طولانی تری شرکت کنید. برای پاسخ دادن به این سؤالات، میتوانید تا سقف ۶۰ یورو به صورت کارت هدیه آمازون دریافت کنید.

در صورتی که در گروه « آلمامار به صورت اپلیکیشن» باشید، پس از پایان درمان و سه ماه بعد، هر بار ۳۰ یورو دریافت خواهید کرد. در مجموع، با شرکت در هر دو نظرسنجی، ۶۰ یورو به شما پرداخت میشود. اگر در گروه «انتظار» باشید، برای هر نظرسنجی آنلاین، ۲۰ یورو دریافت خواهید کرد: یک بار در میانه دوره انتظار، یک بار پس از پایان دوره انتظار و یک بار پس از اتمام درمان. مجموع پرداختی برای شرکت در تمام نظرسنجی ها نیز ۶۰ یورو خواهد بود. برای دریافت کارت های هدیه، ارائه یک آدرس ایمیل معتبر الزامی است.

ما از اینکه در این مطالعه شرکت میکنید بسیار خوشحال خواهیم شد و امیدواریم که برنامه آلمامار برای شما مفید باشد. اگر سؤالی داشتید، لطفاً با ما تماس بگیرید.