



ALMAMAR

ALMAMAR – PSYCHOLOGISCHES PROGRAMM IN ARABISCH UND FARSI

www.almamar.de/de/online

Almamar – Psychologisches Programm in Arabisch und Farsi



Leiden Sie unter Stress, Niedergeschlagenheit, Nervosität oder belastenden Erinnerungen? Das Online-Programm **Almamar** ist ein psychologisches Unterstützungsprogramm auf Arabisch und Farsi, welches durch eine Smartphone-App angeboten wird. **Almamar** basiert auf einem Programm, welches bereits in verschiedenen Ländern erfolgreich für Depression, Angststörungen, Substanzmissbrauch und die posttraumatische Belastungsstörung eingesetzt wurde. Das Programm wird mit einer persönlichen schriftlichen Begleitung durchgeführt.

Das Programm **Almamar** wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie ausgewertet. Deshalb werden Sie zu Beginn zufällig einer Gruppe zugeordnet, welche entweder sofort beginnt oder nach einer kurzen Wartezeit. Sie erhalten regelmäßig Fragebogen zur Überprüfung der Wirksamkeit.

Sie können sich anmelden, wenn Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind bereit, etwa 6-16 Wochen gemeinsam mit uns an Ihren psychischen Problemen zu arbeiten
- Sie wohnen in Deutschland
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt

- Sie können Arabisch oder Farsi sprechen, lesen und schreiben
- Sie leiden unter traumatischen Erlebnissen, Niedergeschlagenheit, Ängsten oder schädlichem Substanzgebrauch
- Sie haben Zugang zum Internet

Ablauf

- Laden Sie die App herunter auf der Webseite www.almamar.de/de/online oder aus den App Stores (Google, Apple)
- Melden Sie sich in der App an.
- Sie erhalten Rückmeldung von unserem Forschungsteam

Kontakt

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns:
almamar@ewi-psy.fu-berlin.de

