

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@medicalschooll.de](mailto:birgit.wagner@medicalschooll.de)  
Projektleitung: Hannah Nilles, Tel.: 030 7668375810  
E-Mail: [hannah.nilles@medicalschooll-berlin.de](mailto:hannah.nilles@medicalschooll-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](mailto:b.renneberg@fu-berlin.de)  
Projektleitung: Martina Hernek, Tel.: 030 83850572  
E-Mail: [m.hernek@fu-berlin.de](mailto:m.hernek@fu-berlin.de)

## معلومات عن برنامج الممر

### معلومات عن برنامج الممر

#### عزيزي المشارك/ة

نحن ندعوك بحرارة للمشاركة في دراستنا لفحص فعالية برنامجنا للدعم النفسي للمتكلمين/ات باللغة العربية أو الفارسية، برنامج الممر .

#### علام يدور الأمر؟

الهدف من وراء دراستنا أن نستكشف مدى فعالية برنامج الدعم النفسي الممر. خضعت محتويات برنامج الممر للكثير من الفحوص العلمية، وذلك في عدة بلادٍ، منها العراق ولبنان. وقد أظهرت النتائج حدوث تحسن جيد لحالات المشاكل النفسية. في دراستنا العلمية نريد أن نفحص مدى فعالية الممر. نحن نقدم برنامج الممر في غرفة المحادثة. نحن نقوم بمقارنة الممر مع عدم الحصول على أي علاج. في حال موافقتك سيتم فرزك عشوائياً إلى إحدى هتين المجموعتين. نحن مضطرون بالقيام بذلك، كي نتمكن من مقارنة المجموعتين بشكل جيد.

1. الممر في غرفة المحادثة في هذه المجموعة تأتي/ن إلينا في جلسات علاج أسبوعية في عياداتنا ومستشفياتنا. ويتم العلاج بالاستعانة بترجم/ة. ويتم استخدام التطبيق الهاتفي للمشاركة في الاستبيانات.
2. في مجموعة الانتظار في هذه المجموعة يجب عليك الانتظار لمدة 3 أشهر. وخلال هذه المدة ندعوك بانتظام للمشاركة في استبيانات عبر التطبيق الهاتفي. بعد ذلك، يمكنك المشاركة في الممر في غرفة المحادثة. نحن نحتاج إلى هذه المجموعة حتى يتسنى لنا فحص مدى نجاح تأثير الممر بالمقارنة بعدم تلقي العلاج.

### مسار البرنامج

1. تنزيل التطبيق والتسجيل يمكنك العثور على كل ما تحتاجه للمشاركة في دراستنا في تطبيق الممر. في حال كنت ترغب/ين بالمشاركة، قم/قومي بتنزيل التطبيق، اقرأ/ي معلومات الدراسة ووافق/ي على إعلان الموافقة.
2. التشخيص عبر الإنترنت باستخدام استبيان في التطبيق تقوم/ين بملء سلسلة من الاستبيانات المصممة لتقييم ما إذا كان برنامج الدعم النفسي هو المساعدة المناسبة لك. تتعلق الأسئلة، على سبيل المثال بتجاربك، وكيف تتعامل/ين مع تجاربك وأعراض الإجهاد النفسي.
3. مقابلة هاتفية سوف نقوم بترتيب مكالمة هاتفية معك لفهم وضعك الحالي بشكل أفضل. سيتم إجراء المحادثة باللغة العربية أو الفارسية. يمكنك أيضاً أن تطرح علينا أسئلة حول العلاج هنا. تستغرق المحادثة حوالي 60 دقيقة. إذا كانت المشاركة في البرنامج غير مناسبة، فإننا نوصي بالعروض الأكثر ملاءمة. يتم بعد ذلك تعيين جميع المشاركين/ات بشكل عشوائي إما إلى الممر في غرفة المحادثة أو إلى مجموعة الانتظار.

4. مدة الممر  
يستمر الممر حوالي 6-16 أسبوعًا وتحتاج إلى التخطيط لحوالي 90 دقيقة لكل جلسة.

5. ختام الممر  
لأننا نريد أن نعرف كيف ساعدك برنامجنا، سنطلب منك ملء الاستبيانات مرة أخرى في التواريخ التالية:  
بعد انتهاء البرنامج  
بعد 6 شهور  
بعد 9 شهور  
كل استطلاع يدوم حوالي 30 دقيقة.

#### من يمكنه الانضمام؟

يمكنك المشاركة إذا:  
لديك مهارات تحدثا وكتابة العربية أو اللغة الفارسية  
أن لا يقل عمرك عن 18 عامًا  
تعيش/ين في برلين  
يمكنك الوصول إلى الإنترنت: (هاتف ذكي ، جهاز لوحي ، كمبيوتر محمول / كمبيوتر شخصي)  
الحزن المستمر تعاني/ن من ضغوط نفسية مثل:  
كآبة  
الخمول  
ذكريات مؤلمة  
مخاوف  
لديك مشاكل في التعامل مع الكحول والمخدرات وما إلى ذلك

#### من لا يستطيع الانضمام؟

لا يمكنك المشاركة إذا:  
كنت تتلقى/ين حاليًا علاجًا نفسيًا  
بدأت في تناول دواء للقلق والاكتئاب (أو غيرت الجرعة) خلال الأشهر الثلاثة الماضية

#### ما هي فوائد المشاركة في هذه الدراسة؟

تشير النتائج العلمية السابقة إلى أن برنامج الدعم النفسي يمكن أن يساعد في التغلب على تجارب الحياة الضاغطة، ويمكن أن يخفف من التوتر النفسي. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص يشعرون براحة أكبر مرة أخرى بعد البرنامج ويكونون قادرين على التكيف بشكل أفضل مع حياتهم اليومية.

#### أين تكمن المخاطر؟

عند التعامل مع تجارب ومشاكل الحياة المجهدة ، يمكن أن تظهر مشاعر الحزن أو الغضب أو التعب. بالنسبة للعديد من الناس، هذا جزء من مواجهة مع ماضيهم. لا يتوقع حدوث آثار جانبية دائمة. إذا كنت لا تزال تعاني من آثار جانبية ، فتحدث/ي إلى معالجك/تك.

#### التعامل مع الأزمات

في حالة حدوث أزمة حادة، يتم وضع خطة طوارئ في البرنامج. إذا لزم الأمر ، سيتم إبلاغ موظفي المشروع وسيعودون إليك على لكن فريق الممر غير متاح على مدار الساعة والاسبوع لذا فإذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي أو فوري ، فيرجى الاتصال بطبيب الأسرة أو في حالة الطوارئ الحادة:

اتصل/ي برقم الطوارئ الدولي 112

أو مع 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 (Telefonseelsorge)

#### إلزامية الصمت و سرية الهوية وحماية البيانات

يخضع الموظفون لإلزامية الصمت (المادة 8 الفقرة 1 من القانون المهني النموذجي للغرفة الفيدرالية للمعالجين النفسيين). وبالتالي ، يتم التعامل مع جميع الاتصالات التي يتم إجراؤها في إطار برنامج الدعم النفسي بسرية تامة.

إذا كنت/ي مهتمًا/ة بالمشاركة بعد قراءة معلومات الدراسة، فيرجى تقديم إقرار بالموافقة في التطبيق. يتم التعامل مع جميع البيانات التي تم جمعها وتخزينها بسرية تامة من حيث سرية البيانات وسرية العلاج النفسي: الحسابات محمية بكلمة مرور. يتم تشفير البيانات المخزنة ونقل البيانات (الرسائل وإجابات الاستبيان). يتم تخزين البيانات على خوادم آمنة في الاتحاد الأوروبي. يمكنك العثور على معلومات مفصلة عن كيفية ومكان حفظ البيانات في ملف منفصل. بعد الانتهاء من الدراسة، ستكون جميع البيانات مجهولة المصدر تمامًا ولا يمكن تخصيصها لأي شخص. إذا قررت الانسحاب من الدراسة مبكرًا، فنحن نرغب في الاتصال بك مرة أخرى وندعوك لإخبارنا بأسباب قرارك بإنهاء الدراسة. سيتم إجراء هذا الاتصال من قبل موظف دراستنا. يخضع جميع الموظفين للسرية بموجب قانون حماية البيانات. يمكنك رفض هذه الدعوة في أي وقت ودون إبداء الأسباب، دون تكبد أي تكاليف أو عيوب. سيتم توفير البيانات المجهولة تمامًا للباحثين الآخرين. يعمل هذا الإجراء على ضمان العمل العلمي الجيد. هذا يسمح للباحثين الآخرين بفهم التقييم على سبيل المثال.

### المشاركة الحرة والانسحاب

مشاركتك في هذا البرنامج حرة. لديك الحق في إنهاء مشاركتك في أي وقت. لا يتعين عليك تبرير سحب موافقتك أو الانسحاب من المشاركة.

إذا قررت/ي الانسحاب من الدراسة مبكرًا، نود أن نتواصل معك مرة أخرى وندعوك لإخبارنا عن أسباب قرارك بإنهاء الدراسة. سيتم إجراء هذا الاتصال من قبل أحد موظفي دراستنا. ويمكنك رفض هذه الدعوة في أي وقت ودون إبداء الأسباب، ودون تحمل أية تكاليف أو مساوئ.

### التعويض عن المشاركة

للتحقق من مدى فعالية الممر، ندعوك بانتظام للإجابة على الأسئلة المتعلقة بحالتك في تطبيقنا. من المهم للغاية بالنسبة لنا أن تجيب/ين دائمًا على جميع الأسئلة. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها إثبات أن الممر قد تمكن من مساعدتك في التحسن.

نحن نعلم أنه من الممل دائمًا الإجابة على الكثير من الأسئلة في التطبيق. لهذا السبب نريد أن نعوضك على الأقل قليلاً مقابل هذا الجهد.

سندعوك للإجابة على الأسئلة القصيرة كل أسبوع أثناء العلاج. بعد انتهاء العلاج وخلال 3 (و 6) أشهر، ندعوك للمشاركة في استطلاعات أطول عبر الإنترنت. سوف تتلقى/ين ما يصل إلى 60 يورو في شكل قسائم أمازون. في مجموعة "الممر في غرفة المحادثة" سوف تحصل/ين على 20 يورو لكل فرد بعد انتهاء العلاج وبعد 3 و 6 أشهر. سوف تحصل/ين على إجمالي 60 يورو إذا شاركت في جميع الاستطلاعات الثلاثة عبر الإنترنت. في مجموعة "مجموعة الانتظار" سوف تحصل/ين على 30 يورو لكل فرد بعد انتهاء العلاج وبعد 6 أشهر. سوف تتلقى/ين إجمالي 60 يورو إذا شاركت في كلا الاستطلاعين عبر الإنترنت. لكي تتمكن/ي من استلام القسائم، نحتاج إلى عنوان بريد إلكتروني صالح منك.

سنكون سعداء إذا كنت ستشارك/ين في دراستنا ونأمل أن يفيدك برنامج الممر. إذا كان لديك أي أسئلة، فقط تواصل/ي معنا.