

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
Projektleitung: Hannah Nilles, Tel.: 030 7668375810
E-Mail: 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
Projektleitung: Martina Hernek, Tel.: 030 83850572
E-Mail: m.hernek@fu-berlin.de

Information zum Programm „ALMAMAR“

Information zum Programm „Almamar“

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
wir laden Sie herzlich ein, an unserer Studie zur Wirksamkeit von einem psychologischen
Unterstützungsprogramm für arabischsprachige oder farsissprachige Menschen teilzunehmen.

Worum geht es?

In unserer wissenschaftlichen Studie wollen wir herausfinden, wie wirksam das psychologische
Unterstützungsprogramm Almamar ist. Die Inhalte von Almamar wurden schon häufig
wissenschaftlich untersucht, unter anderem auch im Irak und im Libanon. Es zeigte sich eine gute
Verbesserung psychischer Beschwerden.

In unserer Studie wollen wir schauen, wie gut Almamar wirkt. Wir bieten Almamar als Behandlung im
Sprechzimmer an. Dabei vergleichen wir Almamar mit keiner Behandlung und bilden zwei Gruppen.
Wenn Sie einverstanden sind, werden wir Sie einer der beiden Gruppen zufällig zu losen. Das müssen
wir so machen, um die Gruppen gut vergleichen zu können.

- 1) Almamar im Sprechzimmer
In dieser Gruppe bekommen Sie Unterstützung von unseren erfahrenen
Studientherapeut*innen in einer unserer drei Ambulanzen in Berlin. Die Therapie findet mit
arabisch- oder farsissprachigen Dolmetschenden statt.
- 2) Wartegruppe
In dieser Gruppe müssen Sie 3 Monate warten. In dieser Zeit laden wir Sie regelmäßig zu
Befragungen in der App ein. Danach erhalten Sie Almamar im Sprechzimmer.

Wir brauchen die Wartegruppe, damit wir prüfen können, wie gut Almamar im Vergleich mit KEINER
Behandlung wirkt.

Wie läuft das ab?

1. Download der App und Registrierung
Alles, was Sie brauchen, um an der Studie teilzunehmen, haben wir für Sie in unserer
Almamar App zusammengestellt. Laden Sie sich die passende App Almamar für Ihr
Smartphone herunter. Lesen Sie die Informationen zur Studie und stimmen Sie der
Einwilligungserklärung zu, wenn Sie teilnehmen möchten.
2. Online-Diagnostik per Fragebogen

In der App füllen Sie eine Reihe von Fragebögen aus, die erfassen soll, ob das psychologische Unterstützungsprogramm die richtige Hilfe für Sie ist. Die Fragen beziehen sich u.a. auf Ihre Erfahrungen und Symptome psychischer Belastung.

3. Telefonisches Interview

Wir vereinbaren mit Ihnen ein Telefongespräch, um Ihre derzeitige Situation besser zu verstehen. Das Gespräch wird auf Arabisch oder Farsi durchgeführt. Auch Sie können uns hier Fragen zur Behandlung stellen. Das Gespräch dauert ca. 60 Minuten. Falls eine Programmteilnahme ungeeignet ist, empfehlen wir Ihnen passendere Angebote. Alle Teilnehmenden werden anschließend zufällig entweder Almamar im Sprechzimmer oder der Wartegruppe zugeordnet.

4. Dauer von Almamar

Almamar dauert ca. 6-16 Wochen und pro Sitzung müssen Sie ca. 90 Minuten einplanen.

5. Abschluss von Almamar

Da wir erfahren möchten, wie Ihnen unser Programm geholfen hat, werden wir Sie zu folgenden Terminen bitten, noch einmal Fragebögen in der App auszufüllen:

- Nach Ende des Programms
- Nach 3 Monaten
- Nach 6 Monaten

Die Befragungen dauern jeweils ca. 30 Minuten.

Wer kann mitmachen?

Sie können mitmachen, wenn:

- Sie Arabisch oder Farsi Sprachkenntnisse in Wort und Schrift haben
- Sie mindestens 18 Jahre alt sind
- Sie in Berlin wohnen
- Sie Zugang zum Internet (Smartphone, Tablet, Laptop/PC) haben
- Sie unter psychischen Belastungen leiden, wie beispielsweise:
 - Anhaltende Traurigkeit
 - Niedergeschlagenheit
 - Antriebslosigkeit
 - Traumatische Erinnerungen
 - Ängste
 - Probleme im Umgang mit Alkohol, Drogen etc.

Wer kann nicht mitmachen?

Nicht mitmachen können Sie leider, wenn:

- Sie gerade eine Psychotherapie machen
- Sie in den letzten drei Monaten angefangen haben, Medikamente gegen Angst und Depression zu nehmen (oder die Dosis verändert haben)

Welchen Nutzen haben Sie von einer Teilnahme an dieser Studie?

Bisherige wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass das psychologische Unterstützungsprogramm eine Hilfe bei der Bewältigung von belastenden Lebensereignissen sein kann und psychische Belastungen lindern kann. Studien zeigen, dass sich Menschen nach dem Programm wieder wohler fühlen und besser in ihrem Alltag zurechtfinden.

Wo liegen die Risiken?

Während der Beschäftigung mit belastenden Lebensereignissen und Problemen können Gefühle wie Traurigkeit oder Wut auftreten. Dies gehört bei vielen Menschen zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit dazu. Auch psychologische Unterstützungsprogramme haben, wie auch

Medikamente, manchmal Nebenwirkungen. Das ist selten und meist sind es vorübergehende Gefühle wie Stress, Angst oder Müdigkeit. Sollten Sie Nebenwirkungen erleben, sprechen Sie Ihren Behandler/ Ihre Behandlerin an.

Umgang mit Krisen

Für den Fall einer akuten Krise wird im Programm ein Notfallplan erarbeitet. Gegebenenfalls werden Projektmitarbeitende informiert und melden sich zeitnah bei Ihnen. Das Team von Almamar ist allerdings nicht 24/7 verfügbar. Sollten Sie unmittelbar Unterstützung benötigen, bitten wir Sie sich umgehend an Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin oder an die Telefonseelsorge (0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222). Alternativ wenden Sie sich in einem akuten Notfall an die international geltende Notrufnummer 112.

Schweigepflicht, Anonymität und Datenschutz

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht (§ 8 Abs. 1 der Musterberufsordnung der Bundespsychotherapeutenkammer). Somit werden alle im Rahmen des psychologischen Unterstützungsprogramms gemachten Mitteilungen streng vertraulich behandelt. Wenn Sie nach dem Lesen der Studieninformationen an einer Teilnahme interessiert sind, geben Sie in der App eine Einverständniserklärung. Alle erhobenen und gespeicherten Daten werden vertraulich im Sinne des Datengeheimnisses und der psychotherapeutischen Schweigepflicht behandelt: Konten sind passwortgeschützt. Gespeicherte Daten und Datenübertragung (Nachrichten, Fragebogenantworten) werden verschlüsselt. Daten werden auf sicheren Servern in der EU gespeichert. Eine genaue Beschreibung, welche Daten wie und wo gespeichert werden, finden Sie in unseren Datenschutzbestimmungen.

Nach Abschluss der Studie werden alle Daten vollständig anonymisiert, das heißt, alle Hinweise auf Sie als Person werden gelöscht. Die Daten sind keiner Person mehr zuzuordnen. Die vollständig anonymisierten Daten werden weiteren Forschenden zugänglich gemacht. Dieses Vorgehen dient der Sicherstellung guter wissenschaftlicher Arbeit. Andere Forschende können dadurch beispielsweise die Auswertungen nachvollziehen.

Freiwillige Teilnahme und Rücktritt

Ihre Teilnahme an diesem Programm ist freiwillig. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Teilnahme zu beenden. Einen Widerruf Ihrer Einwilligung bzw. den Rücktritt von der Teilnahme müssen Sie nicht begründen.

Sofern Sie sich dazu entschließen, vorzeitig aus der Studie auszusteigen, würden wir Sie gerne erneut kontaktieren und Sie einladen, uns von den Gründen Ihrer Entscheidung zur Beendigung der klinischen Studie berichten. Diese Kontaktaufnahme wird durch einen Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin unserer Studie erfolgen. Sie können diese Einladung jederzeit und ohne Angabe von Gründen ablehnen, ohne dass Ihnen daraus Kosten oder Nachteile entstehen.

Entschädigung bei Teilnahme

Um zu überprüfen, wie wirksam Almamar ist, laden wir Sie regelmäßig dazu ein, in unserer App Fragen zu Ihrem Befinden zu beantworten. Für uns ist es enorm wichtig, dass Sie immer alle Fragen beantworten. Nur so können wir nachweisen, dass Almamar zur Besserung Ihres Befindens beiträgt. Wir wissen, dass es mühsam ist, immer so viele Fragen in der App zu beantworten. Deshalb wollen wir Ihnen den Aufwand wenigstens ein bisschen erstatten.

Wir werden Sie während der Behandlung jede Woche einladen, eher kurze Fragen zu beantworten. Nach Ende der Behandlung, sowie in 3 (und 6) Monaten laden wir Sie zu längeren Online-Befragungen ein. Dafür erhalten Sie bis zu 60€ in Form von Amazon-Gutscheinen.

In der Gruppe „Almamar im Sprechzimmer“ erhalten Sie jeweils 20€ nach Ende der Behandlung, sowie nach 3 und 6 Monaten. Insgesamt erhalten Sie 60€, wenn Sie an allen drei Online-Befragungen

teilnehmen. In der Gruppe „Wartegruppe“ erhalten Sie jeweils 30€ nach Ende der Behandlung sowie nach 6 Monaten. Insgesamt erhalten Sie 60€, wenn Sie an beiden Online-Befragungen teilnehmen. Um die Gutscheine zu erhalten, benötigen wir von Ihnen eine gültige E-Mailadresse.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an unserer Studie teilnehmen und hoffen, dass Almamater hilfreich für Sie sein wird. Bei Fragen melden Sie sich einfach.