

Studieninformationen

<p>Sui Selbsthilfeprogramm zur Steigerung von Lebensqualität für arabischsprachige Geflüchtete in der Schweiz</p> <p><i>Diese Studie wird durchgeführt von: Prof. Dr. Thomas Berger, Universität Bern, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fabrikstrasse 8, 3012 Bern</i></p> <p>Guten Tag</p> <p>Wir möchten Sie anfragen, ob Sie freiwillig an einer Studie teilnehmen wollen. Im Folgenden wird Ihnen die Studie erklärt. Zuerst in einer Kurzfassung als Überblick, dann in einer detaillierteren Beschreibung.</p>	<p>"زوي" برنامج المساعدة الذاتية لتحسين نوعية الحياة للاجئين الناطقين باللغة العربية في سويسرا يجري هذه الدراسة: أ.د. توماس بيرجر، جامعة برن، قسم علم النفس السريري والعلاج النفسي، 3012 Bern، Fabrikstrasse 8</p> <p>يوم سعيد!</p> <p>نودّ أن نسألك عما إذا كنت ترغب / كنتِ ترغبين في المشاركة طوعية في الدراسة. فيما يلي شرح للدراسة. أولاً في شكل لمحة عامة مختصرة، ثمّ من خلال وصف أكثر تفصيلاً.</p>
<p>Kurzfassung Warum führen wir diese Studie durch?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die App Sui soll die <i>Lebensqualität</i> von arabischsprachigen Geflüchteten steigern. Es wurde aber noch nicht wissenschaftlich überprüft, ob die Nutzung der App wirklich einen Effekt auf die <i>Lebensqualität</i> hat. Dieser Effekt soll in der Studie erforscht werden. • Dafür suchen wir 150 Personen, die an der Studie teilnehmen und die App Sui nutzen. Durch Ihre Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag dazu, dass wir die Wirkung der App Sui besser verstehen und andere Geflüchtete zukünftig früher und besser unterstützen können. 	<p>لمحة مختصرة لماذا نُجري هذه الدراسة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • يهدف تطبيق "زوي" إلى تحسين نوعية حياة اللاجئين الناطقين باللغة العربية. ومع ذلك، لم يتم التحقق علمياً حتى الآن مما إذا كان استخدام التطبيق له تأثير حقيقي على جودة الحياة. • سيتم استكشاف هذا التأثير في الدراسة. • نحن نبحث عن 150 شخصاً للمشاركة في الدراسة واستخدام تطبيق "زوي". من خلال المشاركة، فإنك تقدم / فإنك تُقدمين مساهمة مهمة لمساعدتنا على فهم تأثير تطبيق "زوي" بشكل أفضل والقدرة على دعم اللاجئين الآخرين في وقت مبكر وبشكل أفضل في المستقبل.
<p>Was muss ich bei einer Teilnahme tun?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitungen: Überlegen Sie sich nach dem Lesen dieser Studieninformation gut, ob Sie an der Studie teilnehmen möchten: 	<p>ماذا عليّ أن أفعل إذا شاركت؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاستعدادات: بعد قراءة معلومات الدراسة هذه، فكر/فكري جيداً قبل المشاركة في الدراسة:

1. Wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten, unterschreiben Sie zunächst die Einverständniserklärung und schicken Sie sie an uns zurück.
2. Sobald wir die Einverständniserklärung erhalten haben, werden wir Ihnen eine SMS mit einem persönlichen Link schicken.
3. Wenn Sie den Link öffnen, werden Sie gebeten verschiedene Fragebogen zu beantworten (Messzeitpunkt 1).
4. Sobald Ihre Antworten bei uns eingetroffen sind, werden wir prüfen, ob die Studie für Sie geeignet ist und Sie darüber informieren.

- Ablauf:

Wenn Sie teilnehmen können, teilen wir Sie zufällig in eine von drei verschiedenen Gruppen ein und informieren Sie via SMS:

- App: In der 1. Gruppe erhalten Sie Zugang zu der App Sui und können sie während der nächsten 8 Wochen nutzen. Sie erhalten zudem Push-Notifications zur Erinnerung, die App zu nutzen.
- App+: In der 2. Gruppe erhalten Sie Zugang zu der App Sui und können sie während der nächsten 8 Wochen nutzen. Sie erhalten neben den wöchentlichen Push-Erinnerungen auch eine Begleitperson, die Sie wöchentlich innerhalb der App kontaktiert und Ihnen beratend zur Seite steht.
- Warteliste: In der 3. Gruppe erhalten Sie einen verzögerten Zugang zu der App Sui nach 8 Wochen.

Acht Wochen nach der Einverständniserklärung erhalten Sie via SMS wieder einen Link, um online Fragebogen zu beantworten (Messzeitpunkt 2). Nochmals acht Wochen später erhalten Sie wieder einen Link, um zum dritten und letzten Mal Fragen zu beantworten (Messzeitpunkt 3).

1. إذا كنت ترغب / كنت ترغبين في المشاركة في الدراسة، فوقع / فوقعي أولاً على نموذج الموافقة وأرسله / أرسله إلينا مرة أخرى.
2. بمجرد استلامنا إقرار / تصريح الموافقة، سنرسل لك / لك رسالة نصية قصيرة تحتوي على رابط شخصي.
3. عند فتح الرابط، سيطلب منك/منك الإجابة عن استبيانات مختلفة (فترة التقييم 1)
4. بمجرد تلقينا إجاباتك/إجاباتك، سوف نتحقق مما إذا كانت الدراسة مناسبة لك/لك ونبغلك/نبغلك وفقاً لذلك.

- المسار:

إذا كنت/كنت قادراً على المشاركة، فسقوم بوضعك عشوائياً في واحدة من ثلاث مجموعات مختلفة ونبغلك/نبغلك بذلك عبر الرسائل القصيرة:

○ **التطبيق:** في المجموعة الأولى ، يمكنك/ يمكنك الوصول إلى تطبيق "زوي" ويمكنك/يمكنك استخدامه لمدة الـ 8 أسابيع القادمة. سنتلقى/ سنتلقين أيضاً إشعارات فورية لتذكيرك / لتذكيرك باستخدام التطبيق.

○ **التطبيق +:** في المجموعة الثانية ، يمكنك/ يمكنك الوصول إلى تطبيق "زوي" ويمكنك/يمكنك استخدامه لمدة الـ 8 أسابيع القادمة. بالإضافة إلى رسائل التذكير الأسبوعية، إضافة إلى ذلك، سيتولى شخص مرافق التواصل معك/ك داخل التطبيق أسبوعياً وسيكون سعيداً بتقديم النصيحة لك/لك.

○ **قائمة الانتظار:** في المجموعة الثالثة ، سنتلقى / سنتلقين وصولاً متأخراً إلى تطبيق "زوي" بعد 8 أسابيع.

بعد ثمانية أسابيع من إعلان الموافقة، سنتلقى / سنتلقين مرة أخرى رابطاً عبر رسالة نصية قصيرة للإجابة عن الاستبيان عبر الإنترنت (فترة التقييم 2). بعد ثمانية أسابيع أخرى، سنتلقى / سنتلقين رابطاً للإجابة عن الأسئلة للمرة الثالثة والأخيرة (فترة التقييم 3).

- المدة:

المدة الإجمالية لمشاركتك هي 16 أسبوعاً. أنت تقرّر / أنت تقررين عدد المرات التي تريد / تريد فيها استخدام تطبيق "زوي". تستغرق الإجابة عن الاستبيانات ما بين 25 و40 دقيقة في كل مرة من مرات التقييم الثلاثة. بعد السؤال الأخير من الاستبيان الثاني عبر الإنترنت (أي بعد 8 أسابيع من بدء مشاركتك / مشاركتك

<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: Die Gesamtdauer Ihrer Teilnahme beträgt 16 Wochen. Sie entscheiden, wie oft Sie die App Sui nutzen möchten. Das Beantworten der Fragebogen dauert bei jedem der drei Messzeitpunkten zwischen 25 und 40 Minuten. Nach der letzten Frage des zweiten Online-Fragebogens (d.h. 8 Wochen nach dem Start Ihrer Teilnahme) werden Sie gefragt, ob Sie in einem telefonischen Interview noch einige Fragen zur Verbesserung der App Sui beantworten möchten. • Anschliessend ist die Studie für Sie beendet und Sie können die App Sui noch weiter nutzen. 	<p>(، سيتم سؤالك/سؤالك عما إذا كنت ترغب / كنت ترغبين في الإجابة عن بعض الأسئلة الأخرى حول تحسين التطبيق "زوي" وذلك في مقابلة عبر الهاتف.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنتهي الدراسة بعد ذلك بالنسبة لك/لكِ ويمكنك/ويمكنكِ الاستمرار في استخدام تطبيق "زوي".
<p>Welcher Nutzen und welches Risiko sind mit einer Studienteilnahme verbunden?</p> <p>Nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie erhalten Zugriff auf die App Sui. Mithilfe von Sui erhalten Sie einfachen Zugang zu relevanten Informationen zum Leben in der Schweiz, besonders im Asyl-spezifischen Rahmen. Zudem erhalten Sie Informationen und Tipps zur Reduktion von Stress in Ihrem Alltag. • Als teilnehmende Person der Studie leisten Sie einen wichtigen Beitrag, die Forschung zu Unterstützung und Förderung von Lebensqualität bei Geflüchteten und die Informationsvermittlung durch Apps weiterzubringen. <p>Risiko</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt keine Hinweise darauf, dass die Studienteilnahme mit einem Risiko verbunden ist. 	<p>ما هي الفوائد والمخاطر المرتبطة بالمشاركة في الدراسة؟ الفوائد</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكنك/يمكنك استخدام التطبيق "زوي". بمساعدة "زوي"، يمكنك/يمكنك بسهولة استخدام المعلومات ذات الصلة بالحياة في سويسرا، لا سيما في السياق الخاص باللجوء. ستتلقي/ستتلقين أيضًا معلومات ونصائح حول كيفية تقليل التوتر في حياتك/حياتكِ اليومية. • بصفتك مشاركًا/بصفتكِ مشاركةً في الدراسة، فإنك تقدم/فإنكِ تقدّمين مساهمة مهمة في دفع عجلة البحث حول دعم حياة اللاجئين وتعزيز جودتها ونشر المعلومات من خلال التطبيقات. <p>المخاطر</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا يوجد دليل على أن المشاركة في الدراسة مرتبطة بأي مخاطر.
<p>In welcher Sprache kann ich mich an die Kontaktpersonen wenden?</p>	<p>بأي لغة يمكنني مخاطبة مسؤولي الاتصال؟</p>

يمكنك/يمكنك الكتابة إلى مسؤولي الاتصال باللغات العربية أو الألمانية أو الإنجليزية. إذا كنت ترغب / كنتَ ترغبين في تحديد موعد عبر الهاتف، فسيتم تحديد موعد كتابي يقوم فيه مترجم فوري بالترجمة.

إذا اتصلت/ اتصلت بشكل عفوي، يمكن أن تكون الإجابة باللغة الألمانية أو الإنجليزية.

يمكنك/يمكنك أيضاً استخدام نموذج الاتصال على موقع الدراسة لطرح أسئلتك / أسئلتك باللغة العربية أو الألمانية أو الإنجليزية وستتلقى / ستتلقى إجابة عبر رسالة نصية قصيرة.

Sie können sich schriftlich in Arabisch, Deutsch oder Englisch an die Kontaktpersonen wenden. Wenn Sie einen telefonischen Termin wünschen, wird schriftlich ein Termin vereinbart, an dem eine dolmetschende Person übersetzen wird.

Wenn Sie spontan anrufen, kann auf Deutsch oder Englisch geantwortet werden.

Sie können Ihre Fragen auch via Kontaktformular auf der Studien-Website in Arabisch, Deutsch oder Englisch stellen und erhalten per SMS eine Antwort.

Wer sind die Kontaktpersonen?

Sie können sich schriftlich oder telefonisch bei einer der folgenden Kontaktpersonen melden:

MSc. Rilana Stöckli Klinische Psychologie und Psychotherapie Institut für Psychologie Unviersität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern E-Mail: rilana.stoeckli@unibe.ch Tel.: 0041 31 684 54 19	Prof. Dr. Thomas Berger Klinische Psychologie und Psychotherapie Institut für Psychologie Unviersität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern E-Mail: thomas.berger@unibe.ch Tel.: 0041 31 684 34 07
---	---

Mit Ihrer Unterschrift auf der Einverständniserklärung bezeugen Sie, dass Sie freiwillig teilnehmen und dass Sie die Inhalte des gesamten Dokuments verstanden haben.

من هي جهات الاتصال؟

يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص الآتي ذكرهم كتابةً أو عبر الهاتف:

أ.د. توماس بيرجر علم النفس العيادي والعلاج النفسي معهد علم النفس Unviersität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern بريد إلكتروني: thomas.berger@unibe.ch هاتف: 0041 31 684 34 07	حاصل على الماجستير. ريلانا ستويكلي علم النفس العيادي والعلاج النفسي معهد علم النفس Unviersität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern بريد إلكتروني: rilana.stoeckli@unibe.ch هاتف: 0041 31 684 54 19
--	--

من خلال التوقيع على إعلان الموافقة، فإنك تقرّ / فإنك تقرّين بأنك تشارك / بأنك تشاركين بشكل طوعي وبأنك تفهم / أنك تفهمين محتوى الوثيقة بأكملها.

Detallierte Studieninformation

المعلومات المفصلة عن الدراسة

1. Ziel

Unser Forschungsvorhaben bezeichnen wir in diesen Informationen als *Studie*. Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen, sind Sie eine *Studienteilnehmerin* bzw. ein *Studienteilnehmer*.

Was ist eine Studie?

Wissenschaftliche Studien werden durchgeführt, um Wissen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. In der klinischen Psychologie wird geforscht, um Unterstützungsangebote zu entwickeln oder zu verbessern. Diese sollen Menschen helfen, besser mit schwierigen Situationen, Gefühlen und Gedanken oder den Folgen von belastenden Ereignissen umzugehen. Sobald ein neues Unterstützungsangebot entwickelt wurde, muss überprüft werden, ob es den Menschen helfen kann. Deshalb wird untersucht, ob das Verfahren auch wirklich hält, was es verspricht. Das finden wir mithilfe von Studien heraus. Zu diesem Zweck benötigen wir freiwillige Teilnehmende, die das Angebot über eine bestimmte Zeit hinweg testen.

Unser Ziel

Die Studie hat zum Ziel, herauszufinden, ob die Lebensqualität von arabischsprachigen Geflüchteten in der Schweiz durch die Nutzung der App Sui verbessert werden kann. Weil das Leben in der Schweiz besonders am Anfang mit vielen Herausforderungen besonders im Asylbereich verbunden ist, möchte die App Sui einen einfacheren Zugang zu wichtigen Informationen in deutscher und arabischer Sprache verschaffen. Zudem möchte es mit einfachen Tipps und Übungen Unterstützung zur Reduktion von Alltagsstress verhelfen. In dieser Studie wollen wir deshalb untersuchen, ob die App Sui arabischsprachigen Geflüchteten in der Schweiz helfen kann, ihre Lebensqualität zu verbessern.

الهدف الأول

في هذه المعلومات، نشير إلى مشروعنا البحثي كدراسة. إذا شاركت / شاركت في هذه الدراسة، فأنت مشارك / فأنت مشاركة فيها.

ماذا تعني دراسة؟

يتم إجراء الدراسات العلمية لاكتساب العلم / المعرفة والرؤى الجديدة. في علم النفس السريري، يتم إجراء البحوث لتطوير خدمات الدعم أو تحسينها. تهدف الدراسات إلى مساعدة الناس على التعامل بشكل أفضل مع المواقف والمشاعر والأفكار الصعبة أو تبعات الأحداث المرهقة. بمجرد تطوير خدمة دعم جديدة، يجب فحصها لمعرفة ما إذا كان بإمكانها أن تساعد الناس. وبناء عليه، يتم التحقق فيما إذا كان الإجراء يفي حقًا بما يعد به. وهذا أمر تكتشفه بمساعدة الدراسات. لهذا الغرض نحن نحتاج إلى مشاركين متطوعين يختبرون العرض خلال فترة زمنية معينة.

هدفنا:

الهدف من الدراسة هو معرفة ما إذا كان يمكن تحسين نوعية حياة اللاجئين الناطقين باللغة العربية في سويسرا باستخدام تطبيق "زوي". نظرًا لأن الحياة في سويسرا، وخاصة في البداية، مرتبطة بالعديد من التحديات، لا سيما في مجال اللجوء، فإن تطبيق "زوي" يهدف إلى توفير وصول أسهل إلى المعلومات المهمة باللغتين الألمانية والعربية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يأمل في أن تساعد النصائح والتمارين البسيطة في تقليل التوتر اليومي. وبالتالي، فإننا نودّ من خلال هذه الدراسة التحقق مما إذا كان تطبيق "زوي" يمكن أن يساعد بالفعل اللاجئين الناطقين باللغة العربية في سويسرا على تحسين نوعية حياتهم.

2. Auswahl der Teilnehmenden

An der Studie können alle arabischsprachigen erwachsenen Personen teilnehmen, die in die Schweiz geflüchtet sind und seit maximal 5 Jahren in der Schweiz leben. Sie sollten auch daran interessiert sein, die App Sui während der 8 Wochen zu nutzen und auszuprobieren.

Zudem sollten Sie folgende Kriterien erfüllen:

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt
- Arabisch ist Ihre Mutter- oder Zweitsprache
- Sie verfügen über gut schriftliche und mündliche Arabischkenntnisse
- Sie leben seit maximal 5 Jahren in der Schweiz
- Sie können einen Notfallkontakt angeben, den Sie im Falle einer Krise kontaktieren könnten
- Sie sind bereit, an dem 8-wöchigen Selbsthilfeprogramm Sui teilzunehmen und mehrere Fragebogen an drei Zeitpunkten auszufüllen

Zur Sicherheit der Teilnehmenden gibt es auch einige Kriterien, die Sie nicht erfüllen dürfen, wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten:

- Sie dürfen momentan an keiner ähnlichen Studie teilnehmen (z.B. STRENGTHS)
- Es darf keine Diagnose einer Psychose oder einer bipolaren (manisch-depressive) Störung in Ihrer Lebensgeschichte vorliegen
- Sie haben weder Gedanken noch die Absicht, sich zu verletzen oder umzubringen

Achtung!

Internetbasierte oder App-basierte Selbsthilfeprogramme, wie das hier untersuchte, sind in akuten Krisensituationen nicht geeignet. Wir sind nicht immer erreichbar und können in akuten Krisen nicht angemessen reagieren.

Sie stecken in einer akuten Krise, wenn Sie eine oder beide der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten:

1. اختيار المشاركين

يمكن لجميع البالغين الناطقين باللغة العربية الذين فرّوا إلى سويسرا ويعيشون فيها لمدة تتعدى الـ 5 سنوات المشاركة في الدراسة. يجب أن تكون مهتمًا أيضًا باستخدام تطبيق "زوي" وتجربته خلال الأسابيع الثمانية المكوّنة للدراسة.

يجب عليك/ عليكِ أيضًا استيفاء المعايير التالية:

- ألا يقل عمرك/عمركِ عن 18 عامًا
- اللغة العربية هي لغتك/لغتكِ الأم أو الثانية
- لديك/لديكِ مهارات جيدة في اللغة العربية كتابةً وتحدثًا
- تعيش/ تعيشين في سويسرا منذ 5 سنوات كحدّ أقصى
- يمكنك/يمكنكِ توفير جهة اتصال للطوارئ يمكنك/يمكنكِ الاتصال بها في حالة حدوث أزمة
- أنت/ أنتِ على استعداد للمشاركة في برنامج المساعدة الذاتية "زوي" لمدة 8 أسابيع وملاءمة استبيانات في ثلاث فترات مختلفة.

من أجل سلامة المشاركين، هناك أيضًا بعض المعايير التي يجب ألا تستوفيها / ألا تستوفيها إذا كنت ترغب/ كنت ترغبين في المشاركة في الدراسة:

- لا يجوز لك/ لكِ حاليًا المشاركة في دراسة مماثلة (مثل STRENGTHS)
- يجب ألا يكون قد سبق تشخيصك/ تشخيصكِ بالذهان أو الاضطراب ثنائي القطب سابقًا في حياتك/ حياتكِ.
- ليس لديك أفكار أو نوايا لإيذاء نفسك/ نفسكِ أو الانتحار

انتبه/ انتبهِي!

برامج المساعدة الذاتية المستندة إلى الإنترنت أو التطبيقات، مثل تلك التي تتّم دراستها هنا، ليست مناسبة في حالات الأزمات الحادة. لسنا جاهزين دائمًا ولا يمكننا الردّ بشكل مناسب في الأزمات الحادة.

أنت تمرّ/ أنتِ تمرّين بأزمة حادة إذا أجبت/ أجبتِ بـ "نعم" على أحد السؤالين التاليين أو كليهما:

- Haben Sie jetzt einen konkreten Todeswunsch oder haben Sie konkret geplant, sich etwas anzutun?
- Hat sich Ihr Zustand in der letzten Zeit so verschlimmert, dass Ihnen Selbstmord als akzeptable Lösung erscheint?

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, sprechen Sie bitte umgehend mit einer Fachperson (z.B. mit einem Arzt oder einer Ärztin, einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin). Oder wenden Sie sich an die international gültige Notrufnummer **Tel. 112**, oder an die **Schweizer Notrufnummer Tel. 144**, die Sie 24 Stunden täglich erreichen können.

Sie können auch das Schweizer Sorgentelefon kontaktieren (Deutsch, Französisch, Italienisch): Tel. 143

- هل لديك/لديك الآن رغبة محددة في الموت أو هل خطّطت/ خطّطتي على وجه التحديد لفعل شيء ما لنفسك/لنفسك؟
- هل ساءت حالتك/حالتك مؤخرًا لدرجة أن الانتحار يبدو حلاً مقبولاً؟

إذا كنت تمرّ / كنت تمرّين بأزمة حادة، يرجى التحدث إلى أخصائي (مثل طبيب أو معالج نفسي) على الفور. أو الاتصال برقم الطوارئ الدولي هاتف 112 أو رقم الطوارئ السويسري هاتف 144، والذي يمكنك/يمكنك استخدامه 24 ساعة في اليوم.

يمكنك/يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة السويسري (ألماني، فرنسي، إيطالي) على الرقم: 143.

3. Allgemeine Informationen

- Geflüchtete in der Schweiz werden oft mit verschiedenen lebensrelevanten Herausforderungen konfrontiert. Der Asylprozess, das Gesundheitssystem, die Wohnungssuche, die berufliche und soziale Integration ist komplex und kann auch im Alltag Stress verursachen. Um möglichst viele Geflüchtete bei der Bewältigung dieser Lebensphase zu unterstützen hat das Schweizerische Rote Kreuz in Zusammenarbeit mit der Universität die App Sui entwickelt. Verschiedene Fachpersonen und arabischsprachige Berater:innen haben bei der Entwicklung mitgewirkt. In der App können Sie Informationen, Tipps und Übungen finden.
- Wir möchten herausfinden, ob die App Sui wirklich Lebensqualität verbessern kann.
- Die Studie wird von dem Schweizerischen Roten Kreuz finanziert und mit der Universität Bern durchgeführt. Sie läuft insgesamt 2 Jahre und wir suchen insgesamt 150 Studienteilnehmende.

1. معلومات عامة

- غالباً ما يواجه اللاجئين في سويسرا تحديات مختلفة مرتبطة بحياتهم. تعتبر عملية اللجوء والنظام الصحي والبحث عن السكن والاندماج المهني والاجتماعي أموراً معقدة ويمكن أن تسبب أيضاً ضغوطاً في الحياة اليومية. من أجل دعم أكبر عدد ممكن من اللاجئين في التعامل مع هذه المرحلة من الحياة، طوّر الصليب الأحمر السويسري تطبيق "زوي" بالتعاون مع جامعة بيرن. شارك العديد من المتخصصين والمستشارين الناطقين باللغة العربية في التطوير. في التطبيق يمكنك العثور على معلومات ونصائح وتمارين.

- نريد معرفة ما إذا كان تطبيق "زوي" يمكنه حقاً تحسين نوعية الحياة.

- تم تمويل الدراسة من قبل الصليب الأحمر السويسري وتنفيذها مع جامعة بيرن. وهي ستتواصل لمدة عامين، ونأمل أن يبلغ عدد المشاركين فيها 150 مشاركاً.

- تتم الدراسة بأكملها عبر الإنترنت من خلال الهاتف الذكي أو الكمبيوتر. تدوم المشاركة في الدراسة 16 أسبوعاً لكل مشارك، حيث يُطلب منك/منك استخدام تطبيق "زوي" وتجربته لمدة 8 أسابيع. أنت تقرر/أنت تقررين بأي كثافة تودّ / تودّين استخدام التطبيق. سيطلب منك/منك عبر الرسائل القصيرة الإجابة عن استبيانات مختلفة عبر الإنترنت في 3 مناسبات للتقييم. بعد فترة

- Die gesamte Studie findet online via Smartphone oder Computer statt. Die Studienteilnahme dauert für eine einzelne teilnehmende Person 16 Wochen, wobei Sie gebeten werden während 8 Wochen die App Sui zu nutzen und auszuprobieren. Wie intensiv Sie die App bearbeiten und nutzen möchten, entscheiden Sie. Sie werden an 3 Messzeitpunkten via SMS gebeten, verschiedene Fragebogen online zu beantworten. Nach dem zweiten Messzeitpunkt werden Sie gefragt, ob Sie für ein Telefoninterview zur Verbesserung der App zur Verfügung stehen möchten.

Damit die Wirksamkeit und der Einfluss einer Begleitperson wissenschaftlich untersucht werden kann, werden alle Teilnehmenden zufällig einer von drei Bedingungen zugewiesen:

- Wenn Sie der 1. Gruppe zugewiesen werden, erhalten Sie Zugang zu der App Sui und können Sie während der nächsten 8 Wochen nutzen. Sie erhalten zudem wöchentlich eine Push-Notification zur Erinnerung, die App zu nutzen.
- Wenn Sie der 2. Gruppe zugewiesen werden, erhalten Sie Zugang zu der App Sui und können Sie während der nächsten 8 Wochen nutzen. Sie erhalten neben den wöchentlichen Push-Erinnerungen auch eine Begleitperson, die Sie wöchentlich innerhalb der App kontaktiert und Ihnen beratend zur Seite steht.
- In der 3. Gruppe erhalten Sie einen verzögerten Zugang zu der App Sui nach 8 Wochen ohne Begleitperson.
- Diese Studie wird gemäss den vorgeschriebenen Gesetzen in der Schweiz durchgeführt. Zudem werden international anerkannte Richtlinien berücksichtigt. Die zuständige kantonale Ethikkommission hat die Studie geprüft und bewilligt.

التقييم الثانية، سيتم سؤالك/سؤالك عما إذا كنت ترغب: ترغيبين في أن تكون متاحًا / تكومي متاحة لإجراء مقابلة هاتفية لتحسين التطبيق.

من أجل الفحص العلمي لفعالية الشخص المرافق وتأثيره، يتم تعيين جميع المشاركين عشوائيًا بناء على أحد الشروط الثلاثة التالية:

- إذا تم وضعك/وضعك في المجموعة الأولى، فستتمكن/فستتمكنين من الوصول إلى تطبيق "زوي" وسيمكنك / وسيمكنك استخدامهم خلال الأسابيع الثمانية المقبلة. ستتلقي / ستتلقين أيضًا إشعارًا أسبوعيًا للتذكير باستخدام التطبيق.
- إذا تم وضعك/وضعك في المجموعة الثانية، فستتمكن / فستتمكنين من الوصول إلى تطبيق "زوي" وسيمكنك / وسيمكنك استخدامهم خلال الأسابيع الثمانية القادمة. بالإضافة إلى رسائل التذكير الأسبوعية، سيتولى شخص مرافق التواصل معك/ معك أسبوعياً عبر التطبيق وسيكون سعيداً بتقديم النصائح والإرشادات لك/ لك.
- في المجموعة الثالثة، ستتلقي/ ستتلقين وصولاً متأخرًا إلى تطبيق "زوي" بعد 8 أسابيع بدون وجود شخص مرافق.

• سيتم إجراء هذه الدراسة وفقًا للقوانين المعمول بها في سويسرا. الإرشادات المعترف بها دوليًا مأخوذة أيضًا بعين الاعتبار. وقد قامت لجنة الأخلاقيات الكانتونية المختصة بمراجعة الدراسة واعتمادها.

• يمكن أيضًا العثور على وصف لهذه الدراسة على الموقع الإلكتروني التالي:

<http://clinicaltrials.gov>

(يكون التسجيل عبر الموقع <http://clinicaltrials.gov> متاحًا بعد تلقي قرار إيجابي من لجنة الأخلاقيات) وعلى موقع المكتب الاتحادي للصحة: www.koafm.ch.

- Eine Beschreibung dieser Studie finden Sie auch auf der folgenden Internetseite: <http://clinicaltrials.gov> (Registrierung auf <http://clinicaltrials.gov/> nach Erhalt des positiven Entscheids der Ethikkommission) und auf der Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit unter [ww.koafm.ch](http://www.koafm.ch).

4. Ablauf

In der untenstehenden Tabelle wird der Ablauf der Studie und der geschätzte Zeitaufwand für eine einzelne teilnehmende Person im Detail erklärt.

4. المسار
يوضح الجدول أدناه بالتفصيل إجراءات الدراسة والوقت المقدّر المطلوب لكلّ مشارك.

Ablauf der Studie

Phase	Was wird gemacht?	Dauer
Messzeitpunkt 1: Ausfüllen der ersten Fragebogensession online	Nachdem Sie diese Studieninformation durchgelesen haben, müssen Sie sich überlegen, ob Sie an der Studie teilnehmen möchten. Wenn Sie teilnehmen möchten, müssen Sie sich schriftlich damit einverstanden erklären, dass Sie über Ablauf, Inhalt, Dauer, Nutzen, Risiken und alles Weitere, was in diesem Dokument beschrieben wird, schriftlich und mündlich (d.h. via Audio-Datei) informiert wurden und den Studienbedingungen zustimmen. Dazu können Sie die Einverständniserklärung am	25 – 40 min.

مسار الدراسة

المرحلة	ما الذي يتم القيام به؟	المدة الزمنية
فترة التقييم 1: ملء الاستبيان الأول عبر الإنترنت	بعد قراءة معلومات الدراسة هذه، يجب أن تقرر / تقرر ما إذا كنت/كنت ترغب / ترغبين في المشاركة في الدراسة. إذا كنت ترغب / ترغبين في المشاركة، يجب أن توافق / توافقي كتابياً على إخطارك/إخطارك كتابياً وشفهياً (أي عبر ملف صوتي) بشأن الإجراء والمحتوى والمدة والفوائد والمخاطر وكل شيء آخر موصوف في هذا المستند، وعلى أنك توافق / أنك توافقين على شروط الدراسة. يمكنك/يمكنك التوقيع على إقرار الموافقة في نهاية هذا المستند وإرساله مرة أخرى إلى مدير الدراسات. بعد استلام إعلان الموافقة، سنتلقى/ستتلقين رابطاً ورمزاً شخصياً. يقودك/يقودك الرابط إلى استبيانات عبر الإنترنت تحتوي على أسئلة عنك/عنك (مثل الجنس والعمر والوضع المعيشي) وحالك ووضعك	25 – 40 دقيقة.

	<p>Ende dieses Dokuments unterschreiben und an die Studienleitung zurücksenden. Nach Erhalt der Einverständniserklärung erhalten Sie einen Link und einen persönlichen Code. Der Link führt Sie zu Online-Fragebogen, welche Fragen zu Ihrer Person (z.B. Geschlecht, Alter, Wohnsituation) und zu Ihrem Befinden beinhalten. Nachdem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, werden wir Sie via SMS kontaktieren und Ihnen das weitere Vorgehen erklären.</p> <p>Da sich App-basierte Selbsthilfeprogramme in akuten Krisen nicht eignen, werden wir Sie bitten, einen Kontakt in Ihrer Wohnumgebung zu nennen, an die Sie sich in einer möglichen Krisensituation wenden könnten (z.B. nahegelegene Notfallaufnahme, Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin, Ihr Sozialarbeiter, Ihre Sozialarbeiterin).</p>		<p>الصحي. بعد أن تملأ / تملئي الاستبيان، سنتصل بك/بك عبر الرسائل النصية القصيرة ونوضح لك/لك كيفية المتابعة.</p> <p>نظرًا لأن برامج المساعدة الذاتية المستندة إلى التطبيق ليست مناسبة في الأزمات الحادة، فسنطلب منك/منك إضافة / تحديد جهة اتصال في منطقة المعيشة الخاصة بك/بك والتي يمكنك/يمكنك اللجوء إليها في حالة الأزمات المحتملة (على سبيل المثال، غرفة الطوارئ القريبة، وطبيب الأسرة، وطبيبة الأسرة، الأخصائي الاجتماعي الخاص بك/بك، الأخصائية الاجتماعية الخاصة بك/بك).</p>	
			<p>توزيع عشوائي لمجموعات الدراسة</p>	<p>بعد الإجابة عن جميع الأسئلة عبر الإنترنت والتحقق من معايير المشاركة، سيتم توزيع كل المشاركين المعنيين على أحد المجموعات الثلاثة وإبلاغهم عبر الرسائل القصيرة بشأن الإجراءات اللاحقة. سيتم منح المشاركين في المجموعتين الأولتين إمكانية الوصول إلى التطبيق "زوي" مباشرة بعد التقسيم العشوائي وسيتم منح المشاركين في المجموعة الثالثة وصولاً متأخرًا بعد 8 أسابيع. احتمالية التوزيع العشوائي لإحدى المجموعتين الأولتين هي 40% لكل منهما، و20% للمجموعة الثالثة (2:1)</p>

<p>Zufällige Zuteilung zu den Studienbedingungen</p>	<p>Nachdem alle Fragen online beantwortet wurden und die Teilnahmebedingungen überprüft wurden, werden alle eingeschlossenen Studienteilnehmende einer von drei Bedingungen zugeteilt und via SMS über das weitere Vorgehen informiert. Die Teilnehmenden der ersten beiden Bedingungen erhalten unmittelbar nach der zufälligen Zuteilung den Zugang zur App Sui und die Personen in der dritten Gruppe werden einen verzögerten Zugang nach 8 Wochen erhalten. Die Wahrscheinlichkeit, einer der beiden ersten Gruppen zufällig zugeteilt zu werden liegt bei je 40%, für die dritte Gruppe bei 20% (2:2:1).</p>		<p>فترة استخدام التطبيق</p>	<p>حسب تقديرك الخاص</p> <p>خلال مرحلة الاستخدام، يمكن للمشاركين الوصول إلى التطبيق "زوي". يتكوّن التطبيق من 15 وحدة مختلفة يتم فيها تناول مواضيع متنوّعة تتعلّق بسائر جوانب الحياة. يجب أن تدعمك/تدعمك المعلومات والنصائح والتمارين في تحسين نوعية حياتك/حياتك. نحن نشجعك/نشجعك على إلقاء نظرة على المعلومات ذات الصلة بك/بك في الوقت الحالي، والتحقق من وحدة نظرية الإجهاد وتجريب تمرين كل أسبوع للتعرف على تطبيق "زوي" بشكل أفضل. بالطبع يمكنك/يمكنك الخروج عن توصياتنا واستخدام التطبيق كثيرًا وبكثافة كما يحلو لك/لك. بعد الانتهاء من الدراسة، لك/لك مطلق الحرية في متابعة استخدام التطبيق. إذا كانت لديك/لديك أي أسئلة أو كان هناك أي شيء غير واضح، يمكنك/يمكنك الاتصال بمدير الدراسات في أي وقت باستخدام نموذج الاتصال الموجود على الموقع الإلكتروني أو الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني.</p>
<p>App-Nutzungsphase</p>	<p>Während der Nutzungsphase erhalten die Teilnehmenden Zugriff auf die App Sui. Die App besteht insgesamt aus 15 verschiedenen Modulen, in denen verschiedene lebensrelevante Themen</p>	<p>Nach eigenem Ermessen</p>	<p>وقت القياس 2: الانتهاء من جلسة الاستبيان الثانية عبر الإنترنت</p>	<p>بعد مرحلة استخدام التطبيق (المجموعتان 1 و 2) أو مرحلة الانتظار (المجموعة 3) لمدة 8 أسابيع، يُطلب من جميع المشاركين مرة أخرى إجراء جلسة استبيان عبر الإنترنت.</p> <p>يتيح لنا ذلك التحقق من التأثيرات المحتملة للتطبيق.</p>

	<p>aufgegriffen werden. Informationen, Tipps und Übungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wir empfehlen Ihnen, sich die Informationen anzuschauen, die für Sie im Moment relevant sind, das Modul zur theoretischen Erklärung von Stress anzuschauen und wöchentlich eine Übung auszuprobieren, um die App Sui besser kennenzulernen. Selbstverständlich können Sie von unseren Empfehlungen abweichen und die Intervention so oft und so intensiv nutzen, wie Sie wünschen. Nach dem Beenden der Studie steht es Ihnen frei, die App weiter verwenden. Bei Fragen oder Unklarheiten können Sie sich jederzeit per Kontaktformular auf der Website, per SMS oder E-Mail an die Studienleitung wenden.</p>		<p>من الآن فصاعدًا، سيتمكن المشاركون في المجموعة 3 أيضًا من الوصول إلى تطبيق "زوي".</p>		
<p>Messzeitpunkt 2: Ausfüllen der zweiten</p>	<p>Nach der App-Nutzungsphase (Gruppe 1 & 2) oder der Wartephase</p>	<p>20-30 min.</p>	<p>وقت القياس 3: الانتهاء من جلسة الاستبيان الثالثة عبر الإنترنت</p>	<p>بعد 8 أسابيع أخرى، يُطلب من جميع المشاركين للمرة الثالثة والأخيرة إجراء جلسة استبيان عبر الإنترنت. سيتم سؤالك/سؤالك أيضًا عما إذا كان بإمكاننا إجراء مقابلة هاتفية معك/معك مع ملاحظات حول الجوانب الإيجابية والسلبية لتطبيق "زوي" لتحسينه.</p>	<p>30-20 دقيقة.</p>

<p>Fragebogensession online</p>	<p>(Gruppe 3) von 8 Wochen werden alle Teilnehmenden erneut gebeten, eine Fragebogensession online auszufüllen. Damit können wir mögliche Effekte der App überprüfen. Ab jetzt erhalten die Teilnehmenden der Gruppe 3 ebenfalls Zugriff auf die App Sui.</p>		
<p>Messzeitpunkt 3: Ausfüllen der dritten Fragebogensession online</p>	<p>Nach weiteren 8 Wochen werden alle Teilnehmenden ein drittes und letztes Mal gebeten, eine Fragebogensession online auszufüllen. Zudem werden Sie angefragt, ob wir mit Ihnen ein telefonisches Interview mit einer Rückmeldung zu positiven und negativen Aspekten der App Sui zu deren Verbesserung durchführen dürfen.</p>	<p>20-30 min.</p>	
<p>Erste Ergebnisse werden im Jahr 2023 erwartet. Es kann sein, dass wir Sie von der Studie vorzeitig ausschliessen müssen. Das kann geschehen, wenn sich Ihr Befinden im Verlaufe der Studie deutlich verschlechtern würde oder Sie Gedanken oder Absichten haben, sich zu verletzen oder sich etwas anzutun. App-basierte Selbsthilfeprogramme wie Sui können keine ausreichende und angemessene Behandlung in Krisensituationen bereitstellen. Deshalb würden wir Sie in einem solchen Fall an eine geeignete</p>		<p>من المتوقع ظهور النتائج الأولى في عام 2023. قد نضطر إلى استبعادك/استبعادك في وقت مبكر من الدراسة. يمكن أن يحدث هذا إذا كانت حالتك/حالتك ستتدهور بشكل كبير أثناء الدراسة أو إذا كانت لديك/لديك أفكار أو نوايا لإيذاء نفسك/نفسك أو الإضرار بها. لا يمكن لبرامج المساعدة الذاتية المستندة إلى التطبيقات مثل "زوي" توفير العلاج الكافي والمناسب في حالات الأزمات. في مثل هذه الحالة إذن، نفضل أن نقوم بتوجيهك/بتوجيهك إلى مركز طوارئ مناسب مثل طبيبك/طبيبك أو طبيب نفسي أو ساعة استشارة ثقافية أو رقم طوارئ (على سبيل المثال،</p>	

<p>Notfallstelle wie Ihren Arzt, Ihre Ärztin, einen Psychiater, eine Psychiaterin, an eine transkulturelle Sprechstunde oder an eine Notfallnummer (z.B. Tel. 112, 144, 117) verweisen. Für solche Notfälle müssen Sie zu Beginn der Studie einen Notfallkontakt angeben, den Sie in diesem Fall kontaktieren.</p> <p>Teilnehmende, die aus oben genannten Gründen ausgeschlossen werden müssen, dürfen die App weiterverwenden, wenn ihre Sicherheit gewährleistet ist, bzw. sie sich in einer professionellen Behandlung befinden.</p>	<p>هاتف 112، 144، 117). لمثل هذه الحالات الطارئة، يجب أن تكون قد حدّدت / تكوني قد حدّدت جهة اتّصال في حالة الطوارئ منذ بداية الدراسة، والتي ستتصل / ستتصلين بها في هذه الحالة. يمكن للمشاركين الذين يجب استبعادهم للأسباب المذكورة أعلاه الاستمرار في استخدام التطبيق إذا كانت سلامتهم مضمونة أو كانوا يخضعون للعلاج لدى مختصّين/ مهنيّين.</p>
<p>5. Nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie erhalten Zugriff auf die App Sui. Mithilfe von Sui erhalten Sie einfachen Zugang zu relevanten Informationen zum Leben in der Schweiz, besonders im Asyl-spezifischen Rahmen. Zudem erhalten Sie Informationen und Tipps zur Reduktion von Stress in Ihrem Alltag. • Es kann aber auch sein, dass die Teilnahme Ihnen keinen persönlichen Nutzen bringt. Bei dem hier beschriebenen erwarteten Nutzen handelt es sich um Annahmen, die erst noch für die einzelnen Studienbedingungen bestätigt werden sollen. • Die Ergebnisse dieser Studie sind aber auch wichtig für andere Personen, die in die Schweiz geflüchtet sind. Sie leisten in jedem Fall einen wichtigen Beitrag, die Forschung zu Unterstützung und Förderung von Lebensqualität bei Geflüchteten und die Informationsvermittlung durch Apps weiterzubringen. 	<p>5. الفوائد</p> <p>يمكنك/يمكنك الوصول إلى التطبيق "زوي". بمساعدة "زوي"، يمكنك/يمكنك الوصول بسهولة إلى المعلومات ذات الصلة بالحياة في سويسرا، لا سيّما في السياق الخاصّ باللجوء. ستتلقى/ستتلقين أيضًا معلومات ونصائح حول كيفية تقليل التوتر في حياتك/حياتك اليومية.</p> <p>في المقابل، من الممكن أيضًا ألا تجلب لك/لك المشاركة أي منفعة شخصية. الفوائد المتوقعة الموصوفة هنا هي افتراضات لم يتم تأكيدها بعد لظروف الدراسة الفردية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • وعلى الرّغم من ذلك، فإنّ نتائج هذه الدراسة مهمّة أيضًا للأشخاص الآخرين فرّوا إلى سويسرا. أنت/ أنت، على أيّ حال، تقدّم / تقدّمين مساهمة هامة في دفع عجلة البحث حول دعم وتعزيز جودة حياة اللاجئين ونشر المعلومات من خلال التطبيقات.
<p>6. Rechte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnahme an der Studie ist völlig freiwillig. Sie müssen einverstanden sein, an der Studie teilzunehmen. Niemand darf Sie dazu in irgendeiner Weise drängen oder überreden. • Sie können auch jederzeit sagen, dass Sie nicht mehr mitmachen möchten und müssen dies auch nicht begründen. Ein Abbruch der Studie hat keine schlechten Folgen für Sie. 	<p>6. الحقوق</p> <p>المشاركة في الدراسة طوعية بالكامل. يجب أن توافق / توافقي على المشاركة في الدراسة. لا يجوز لأحد أن يضغط عليك/عليك أو يقنعك/يقنعك بفعل ذلك بأي شكل من الأشكال.</p> <p>يمكنك/يمكنك أيضًا أن تقول / تقولي في أي وقت أنك/أنك لم تعد ترغب / تعودي ترغيبين في المشاركة ولا يتعين عليك/عليك تبرير ذلك. لن تكون هناك عواقب وخيمة عليك/عليك إذا انسحبت/انسحبت من الدراسة.</p>
<p>7. Pflichten</p>	<p>7. الواجبات</p>

<p>Wenn Sie bei der Studie mitmachen, müssen Sie bestimmte Regeln beachten. Dies ist notwendig für Ihre Sicherheit und Gesundheit. Wir werden Sie dabei so gut wir können unterstützen.</p> <p>Als teilnehmende Person der Studie ist es notwendig, dass Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Fragebogensessionen online beantworten, • die App Sui verwenden und verschiedene Module ausprobieren, • die Studienleitung informieren, wenn sich Ihr Zustand deutlich verschlechtert oder Sie Gedanken oder die Absicht haben, sich zu verletzen oder sich etwas anzutun. 	<p>إذا كنت تشارك/ كنت تشاركين في الدراسة، فإنه يجب عليك/ عليك اتباع قواعد معينة. هذا ضروري لسلامتك/ لسلامتك وصحتك/ صحتك. سوف ندعمك/ ندعمك بأفضل ما نستطيع.</p> <p>كمشارك /كمشاركة في الدراسة، من الضروري أن: تُجري / تُجري جلسات الاستبيان عبر الإنترنت تستخدم / تستخدم التطبيق "زوي" وتجرب / تجربي وحدات مختلفة. تبلغ / تبلغ مدير الدراسات إذا كانت حالتك/حالتك تتدهور بشكل كبير أو إذا كانت لديك/لديك أفكار أو خطط لإيذاء نفسك أو الإضرار بها.</p>
<p>8. Risiken und Belastungen</p> <p>Theoretisch und auf Basis bisheriger ähnlicher Studien muss nicht mit Nebenwirkungen oder einer Verschlechterung Ihres Zustandes durch die Teilnahme an dem Selbsthilfeprogramm gerechnet werden. Das Ausfüllen der Fragebogen ist aber mit einem gewissen Aufwand verbunden (zu drei Messzeitpunkten jeweils zwischen 25 bis 40 Minuten).</p>	<p>8. المخاطر والأعباء</p> <p>نظرياً وعلى أساس دراسات سابقة مماثلة، حدوث آثار جانبية أو تدهور حالتك/ حالتك ليسا أمرين متوقعين من مشاركتك/ مشاركتك في برنامج المساعدة الذاتية. ومع ذلك، فإن إكمال الاستبيانات يتطلب قدرًا معينًا من الجهد (بين 25 و 40 دقيقة في ثلاث فترات تقييم)</p>
<p>9. Ergebnisse</p> <p>Die Studienleitung wird Sie während der Studie über alle neuen Erkenntnisse informieren, die den Nutzen der Studie oder Ihre Sicherheit und somit Ihre Einwilligung zur Teilnahme beeinflussen können. Sie werden die Informationen mündlich und schriftlich erhalten. Nach dem Ende der Intervention können Sie angeben, ob Sie über Publikationen zu diesem Projekt und der Studie informiert werden möchten.</p>	<p>9. النتائج</p> <p>خلال فترة الدراسة، ستبلغك/ ستبلغك الإدارة بأي نتائج جديدة من شأنها أن تؤثر على جدوى الدراسة، أو على سلامتك وبالتالي على موافقتك/ موافقتك على المشاركة. سوف تتلقى/ تتلقى المعلومات شفويًا وخطيًا. بعد انتهاء التدخل، يمكنك/يمكنك تحديد ما إذا كنت ترغب / كنت ترغبين في الحصول على معلومات حول المنشورات الخاصة بهذا المشروع وبالدراسة.</p>
<p>10. Vertraulichkeit von Daten und Proben</p> <p>Für diese Studie werden einige Ihrer persönlichen und medizinischen Daten erfasst. Bei der Datenerhebung zu Studienzwecken werden die Daten verschlüsselt.</p> <p><i>Verschlüsselung</i> bedeutet, dass alle Bezugsdaten, die Sie identifizieren können (z.B. Name, Geburtsdatum, Wohnkanton), gelöscht und durch einen Schlüssel ersetzt werden. Die Schlüssel-Liste bleibt immer auf einer</p>	<p>10. سرية البيانات والعينات</p> <p>في إطار هذه الدراسة، سيتم جمع بعض معلوماتك الشخصية والطبية. عندما يتم جمع البيانات لأغراض دراسية/ بحثية، تخضع البيانات للتشفير.</p> <p>التشفير يعني أن جميع البيانات المرجعية التي تجعل من السهل التعرف عليك/ عليك (مثل الاسم وتاريخ الميلاد ومقاطعة الإقامة) يتم حذفها واستبدالها برموز. يتم تخزين قائمة الرموز دائمًا في قاعدة بيانات آمنة ومحمية بكلمة مرور. لذلك لا يمكن للأشخاص الذين لا يعرفون الرموز استخلاص أي استنتاجات حول شخصك/ شخصك. سيشاهد عدد قليل جدًا من المتخصصين</p>

passwortgeschützten, sicheren Datenbank gespeichert. Diejenigen Personen, die den Schlüssel nicht kennen, können daher keine Rückschlüsse auf Ihre Person ziehen. Nur sehr wenige Fachpersonen werden Ihre unverschlüsselten Daten sehen, und zwar ausschliesslich, um Aufgaben im Rahmen der Studie zu erfüllen. Bei einer Publikation ist es deshalb nicht möglich, die zusammengefassten Daten auf Sie als Einzelperson zurückzuverfolgen. Ihre unterschriebene Einverständniserklärung wird in einem abschliessbaren Schrank, zu dem nur die Studienleitung Zugang hat, aufbewahrt. Ihre Handynummer wird auf der Fragebogen-Datenbank „REDCap“ abgespeichert, um Ihnen die Fragebogen-Links zukommen zu lassen. Nur Personen, die an der Studie arbeiten und Daten erfassen müssen, können die Handynummer einsehen. Ihre Handynummer wird für keine Datenanalyse verwendet werden und wird nicht an Dritte weitergegeben.

Ihr Name taucht niemals im Internet oder in einer Publikation auf. Manchmal gibt es die Vorgabe bei einer Zeitschrift zur Publikation, dass Einzel-Daten (sogenannte Rohdaten) übermittelt werden müssen. Wenn Einzel-Daten übermittelt werden müssen, dann sind die Daten immer verschlüsselt. Damit stellen wir sicher, dass es nicht möglich ist, Sie als Person zu erkennen. Alle Personen, die im Rahmen der Studie Einsicht in Ihre Daten haben, unterliegen der Schweigepflicht.

Die Vorgaben des Datenschutzes werden eingehalten und Sie als teilnehmende Person haben jederzeit das Recht auf Einsicht in Ihre Daten. Die App wird in Deutschland auf Servern im Rechenzentrum der Hetzner Online GmbH gehostet und gewartet. Der Studienleiter (Prof. Dr. Thomas Berger) ist verantwortlich dafür, dass dort die gleichen Standards zum Datenschutz wie in der Schweiz eingehalten werden. Möglicherweise wird diese Studie durch die zuständige Ethikkommission oder durch die Institution, die die Studie veranlasst hat, überprüft. Die Studienleitung muss eventuell Ihre persönlichen und medizinischen Daten für solche Kontrollen offenlegen. Alle Beteiligten müssen in diesem Fall absolute Vertraulichkeit wahren.

بياناتك/بياناتك غير المشفرة، وذلك فقط في سياق أدائهم لمهامهم المتعلقة بالدراسة. أما في حالة النشر سوف يكون من المستحيل معرفة أن هذه البيانات المجمعَة تدور حولك/حولك وتقفي اثرك/اثرك.

سيتم الاحتفاظ بإعلان موافقتك/ موافقتك الموقع في خزانة قابلة للقفل لا يمكن إلا لمدير الدراسات الوصول إليها. سيتم حفظ رقم هاتفك المحمول في قاعدة بيانات الاستبيان "REDCap" من أجل إرسال روابط الاستبيان إليك. فقط الأشخاص الذين يعملون في الدراسة ويحتاجون إلى جمع البيانات يمكنهم رؤية رقم الهاتف الخليوي. لن يتم استخدام رقم هاتفك المحمول في أي تحليل للبيانات ولن يتم تمريره إلى جهات خارجية.

لن يظهر اسمك/اسمك على الإنترنت أو في أي منشور. في بعض الأحيان، تشترط مجلة للنشر أن يتم تسليمها البيانات الفردية (ما يسمه بالبيانات الخام). إذا كان لابد من إرسال البيانات الفردية، فإنه يتم دائماً تشفيرها. بهذه الطريقة نضمن عدم إمكانية التعرف عليك/عليك كشخص. كل الأشخاص الذين يمكنهم الوصول إلى بياناتك/بياناتك بصفتهم جزءاً من الدراسة يخضعون للسرية.

تتم مراعاة متطلبات حماية البيانات ويحق لك كمشارك/كمشاركة رؤية بياناتك/بياناتك في أي وقت. يتم استضافة التطبيق وصيانته في ألمانيا على خوادم في مركز بيانات Hetzner Online GmbH. رئيس الدراسة (البروفيسور الدكتور توماس بيرجر) مسؤول عن ضمان الالتزام بنفس معايير حماية البيانات الموجودة في سويسرا. يمكن مراجعة هذه الدراسة من قبل لجنة الأخلاقيات المسؤولة أو من قبل المؤسسة التي بادرت بتنظيم الدراسة. قد تضطر إدارة الدراسة إلى الكشف عن بياناتك الشخصية والطبية لإجراء مثل هذه الفحوصات. في هذه الحالة، يجب على جميع الأطراف المعنية الحفاظ على السرية المطلقة.

<p>Ihren Namen und Ihre Postadresse, die Sie bei der Anmeldung angeben, werden ausschliesslich für das Zustellen der Studieninformation und Einverständniserklärung verwendet. Die Handynummer, die Sie für die weitere Studien-Kommunikation angeben, wird auf der geschützten Fragebogen-Datenbank „REDCap“ abgespeichert und kann nur von den Personen eingesehen werden, die die Daten erfassen. Der Konversationsaustausch findet über eine geschützte Plattform statt, die dafür sorgt, dass Ihre Handynummer geschützt ist. In der App werden Sie von Ihrem selbstgewählten Benutzernamen angesprochen. Hier empfehlen wir Ihnen, diesen anonym zu wählen (z.B. Scooby-Doo).</p>	<p>سيتم استخدام اسمك/اسمك وعنوانك/ عنوانك البريدي، اللذين قدّمتهما/ قدّمتهما عند التسجيل، فقط من أجل إرسال معلومات الدراسة وإعلان الموافقة. يتم تخزين رقم الهاتف الخليوي الذي تقدمه لمزيد من التواصل بخصوص الدراسة في قاعدة بيانات الاستبيان المحمية "REDCap" ولا يمكن رؤيتها إلا من قبل الأشخاص الذين يجمعون البيانات. يتم إجراء المحادثات عبر منصة محمية تضمن حماية رقم هاتفك/هاتفك المحمول. داخل التطبيق، ستتم مخاطبتك/مخاطبتك وفق اسم المستخدم الذي اخترته بنفسك/ اخترته بنفسك. نوصي هنا باختيار اسم مستخدم مجهول (مثل سكوبي دو).</p>
<p>11. Rücktritt Sie können jederzeit aufhören und von der Studie zurücktreten, wenn Sie das wünschen. Die bis dahin erhobenen Daten werden noch verschlüsselt ausgewertet, weil das ganze Projekt sonst seinen Wert verliert. Nach der Auswertung werden Ihre Daten anonymisiert. Die Schlüsselzuordnung wird vernichtet, so dass danach niemand mehr erfahren kann, dass die Daten ursprünglich von Ihnen stammten.</p>	<p>11. الانسحاب يمكنك/يمكنك التوقف والانسحاب من الدراسة في أي وقت إذا كنت ترغب / كنت ترغبين في ذلك. سيتم مع ذلك، تقييم البيانات التي تم جمعها، حتى تلك النقطة، بشكل مشفر، وإلا فإن المشروع بأكمله سيفقد قيمته. بعد التقييم، سيتم إخفاء هويتك/ هويتك. سيتم إزالة ارتباط الرموز بحيث لا يمكن لأي شخص أن يكتشف لاحقاً أن البيانات أتت منك/منك في الأصل.</p>
<p>12. Entschädigung Für jede abgeschlossene Fragebogensession erhalten Sie einen Gutschein eines lokalen Supermarkts im Wert von 20 Franken. Wenn Sie bei allen drei Fragebogensessionen mitmachen, erhalten Sie demnach Supermarkt Gutscheine im Wert von max. 60 Franken. Durch die Teilnahme entstehen für Sie keine Kosten.</p>	<p>12. التعويض مقابل كلّ جلسة استبيان مكتملة، ستلقّي/ ستلقين قسيمة من سوبر ماركت محليّ بقيمة 20 فرنكاً سويسرياً. إذا شاركت/شاركت في جميع جلسات الاستبيان الثلاثة، فستلقّي/ فستلقين قسائم سوبر ماركت بقيمة 60 فرنكاً سويسرياً كحد أقصى. لا توجد تكاليف عليك/عليك للمشاركة.</p>
<p>13. Haftung Die Universität Bern, die die Studie veranlasst hat und für die Durchführung verantwortlich ist, haftet für Schäden, die Ihnen im Zusammenhang mit der getesteten Forschungshandlung entstehen könnten. Die Voraussetzungen und das Vorgehen dazu sind gesetzlich geregelt. Für studienbedingten</p>	<p>13. المسؤولية تتحمل جامعة برن، التي بادرت بإطلاق الدراسة والمسؤولة عن تنفيذها، مسؤولية أي ضرر قد تتعرض/تتعرضين له فيما يتعلق بهذا النشاط البحثي قيد الاختبار. ينظم القانون متطلبات وإجراءات ذلك. يغطي تأمين المسؤولية في جامعة برن الأضرار أو الإصابات المتعلقة بالدراسة. إذا تعرضت/تعرضت لضرر، يرجى الاتصال بإدارة الدراسة (أنظر/ أنظري مسؤولي الاتصال)</p>

<p>Schäden oder Verletzungen kommt die Haftpflichtversicherung der Universität Bern auf. Falls Sie einen Schaden erlitten haben, so wenden Sie sich bitte an die Studienleitung (siehe Kontaktpersonen).</p>	
<p>14. Finanzierung der Studie Die Studie wird vollständig vom Schweizerischen Roten Kreuz finanziert.</p>	<p>14. تمويل الدراسة الدراسة ممولة بالكامل من قبل الصليب الأحمر السويسري.</p>
<p>15. Kontaktpersonen Bei Fragen oder Unsicherheiten, die während der Studie oder danach auftreten, können Sie sich an eine der folgenden Kontaktpersonen wenden:</p> <p>MSc. Rilana Stöckli Klinische Psychologie und Psychotherapie Institut für Psychologie Universität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern E-Mail: rilana.stoeckli@unibe.ch Tel.: 0041 31 684 54 19</p> <p>Prof. Dr. Thomas Berger Klinische Psychologie und Psychotherapie Institut für Psychologie Universität Bern Fabrikstrasse 8 3012 Bern E-Mail: thomas.berger@unibe.ch Tel.: 0041 31 684 34 07</p>	<p>15. جهات اتصال إذا نشأت لديك/ لديكِ، أثناء الدراسة أو بعدها، أي أسئلة أو شكوك، فيمكنك/ فيمكنكِ الاتصال بإحدى جهات الاتصال التالية:</p> <p>ريلانا شتوكلي، حاصلة على الماجستير. علم النفس العيادي والعلاج النفسي معهد علم النفس جامعة برن Fabrikstrasse 8 3012 Bern</p> <p>بريد إلكتروني: rilana.stoeckli@unibe.ch هاتف 0041 31 684 54 19</p> <p>أ.د. توماس بيرجر علم النفس العيادي والعلاج النفسي معهد علم النفس جامعة برن Fabrikstrasse 8 3012 Bern</p> <p>بريد إلكتروني: thomas.berger@unibe.ch هاتف 0041 31 684 34 07</p>

Einverständniserklärung

إقرار / تصريح بالموافقة

Schriftliche Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt

إقرار خطي بالموافقة على المشاركة في مشروع بحث

Bitte lesen Sie dieses Formular sorgfältig durch. Bitte fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder etwas zusätzlich wissen möchten. Für die Teilnahme ist Ihre schriftliche Einwilligung notwendig. Sie können dazu diese Einverständniserklärung ausdrucken, unterschreiben und per Post an untenstehende Adresse senden. Falls Sie die Einverständniserklärung durch uns zugesendet haben wollen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

يرجى قراءة هذا النموذج بعناية. يمكنك السؤال إذا لم تفهم شيئاً ما أو إذا كنت تريد معرفة شيء آخر. موافقتك الكتابية لازمة من أجل المشاركة. يمكنك طباعة إقرار / تصريح الموافقة هذا والتوقيع عليه وإرساله بالبريد إلى العنوان أدناه. إذا كنت ترغب في أن نرسل إليك إقرار / تصريح الموافقة، فيرجى الاتصال بنا.

Studiennummer: رقم الدراسة:	2022-00607
Titel der Studie عنوان الدراسة	Wirksamkeitsüberprüfung einer ungeleiteten oder geleiteten App-basierten psychosozialen Selbsthilfeintervention zur Steigerung der Lebensqualität bei arabischsprachigen Geflüchteten in der Schweiz: Eine randomisiert kontrollierte Studie Sui Selbsthilfeprogramm zur Steigerung von Lebensqualität für arabischsprachige Geflüchtete in der Schweiz مراجعة فعالية تدخل المساعدة الذاتية النفسية الاجتماعية غير الموجهة أو الموجهة القائمة على التطبيق لتحسين نوعية حياة اللاجئين الناطقين باللغة العربية في سويسرا: دراسة عشوائية محكمة/ مضبوطة. زوي برنامج المساعدة الذاتية لتحسين نوعية حياة اللاجئين الناطقين باللغة العربية في سويسرا
Verantwortliche Institution المؤسسة المسؤولة	Universität Bern Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie Institut für Psychologie Fabrikstrasse 8 3012 Bern thomas.berger@unibe.ch جامعة بيرن، قسم علم النفس العيادي والعلاج النفسي

	<p>معهد علم النفس Fabrikstrasse 8 3012 Bern</p> <p>thomas.berger@unibe.ch</p>
<p>Ort der Durchführung: مكان التنفيذ:</p>	<p>Online الإنترنت عبر</p>
<p>Leiter der Studie: مدير الدراسة:</p>	<p>Prof. Dr. Thomas Berger أ.د. توماس بيرجر</p>
<p>Teilnehmer*in (Bitte in Deutsch ausfüllen): مشارك / مشاركة (من فضلك املأني الاستمارة باللغة الألمانية)</p>	<p>Name und Vorname in Druckbuchstaben: اللقب والاسم الأول بأحرف كبيرة:</p> <p>Geburtsdatum: تاريخ الميلاد:</p> <p>Handynummer: رقم الهاتف المحمول: <i>Bitte notieren Sie die Handynummer, auf die Sie SMS empfangen können.</i></p> <p>Geschlecht: <input type="radio"/> Weiblich</p>

	<p><input type="radio"/> Männlich</p> <p><input type="radio"/> Anderes:</p> <p>يرجى كتابة رقم الهاتف الخليوي الذي يمكنك تلقي الرسائل النصية عليه.</p> <p>الجنس:</p> <p><input type="radio"/> أنثى</p> <p><input type="radio"/> ذكر</p> <p><input type="radio"/> أخرى:</p>
<p>Notfallkontakt: Obwohl in dieser Studie keine negativen Effekte zu erwarten sind, müssen Sie für die Teilnahme einen Kontakt angeben, den Sie im Falle einer Krise kontaktieren können. Name, Telefonnummer des Kontakts:</p> <p>جهة الاتصال في حالة الطوارئ: على الرغم من عدم توقع أي آثار سلبية في هذه الدراسة ، فمن أجل المشاركة ، يجب عليك توفير جهة اتصال يمكنك الاتصال بها في حالة حدوث أزمة. اسم جهة الاتصال ورقم الهاتف:</p>	<p>Name und Telefonnummer:</p> <p>الاسم ورقم الهاتف:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>(z.B. Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt, der Sozialdienst oder Zentrumsleitung) (مثل طبيب الأسرة أو المعونة الاجتماعية أو إدارة المركز)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ich wurde vom unterzeichnenden Studienleiter schriftlich und mündlich über den Zweck, den Ablauf der Studie mit der App Sui, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. 	

- تم إعلامي كتابيًا وشفهيًا من قبل مدير دراسة الموقع حول الغرض من الدراسة ومسارها باستخدام تطبيق "زوي"، وحول المزايا والعيوب المحتملة بالإضافة إلى المخاطر الممكنة.
- Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil und akzeptiere den Inhalt der abgegebenen schriftlichen Information. Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zu treffen.
- أنا أشترك في هذه الدراسة طواعية وأوافق على محتوى المعلومات المكتوبة المقدمة. كان لدي ما يكفي من الوقت لاتخاذ قرار.
- Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind beantwortet worden. Ich behalte die schriftliche Information und erhalte eine Kopie meiner schriftlichen Einwilligungserklärung.
- تم الرد على أسئلتني المتعلقة بالمشاركة في هذه الدراسة. احتفظ بالمعلومات المكتوبة وقد تُلقيت نسخة من إقرارتي/ تصريحتي الخطّي بالموافقة.
- Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute des Sponsors (Universität Bern) und der zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen, jedoch unter strikter Einhaltung der Vertraulichkeit.
- أوافق على أنه يجوز للخبراء المسؤولين من الجهة الراعية (جامعة بيرن) ولجنة الأخلاقيات المسؤولة أن يفحصوا بياناتي غير المشفرة لأغراض الاختبار والمراقبة، ولكن مع المراعاة التامة للخصوصية.
- Bei Studienergebnissen, die direkt meine Gesundheit betreffen, werde ich informiert.
- سيتم إخطاري/إشعاري بنتائج الدراسة التي تتعلق بشكل مباشر بصحتي.
- Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in verschlüsselter Form zu Forschungszwecken für diese Studie weitergegeben werden können, auch nach Deutschland, wo sich der Server der App im Rechnerzentrum der Online GmbH befindet. Der Studienleiter (Prof. Dr. Thomas Berger) gewährleistet, dass der Datenschutz nach Schweizer Standard eingehalten wird.
- أعلم أنه، في إطار الأغراض البحثية لهذه الدراسة، لا يمكن تمرير بياناتي المتعلقة بالصحة والشخصية إلا في شكل مشفر، بما في ذلك إلى ألمانيا، حيث يوجد خادم (سيرفر) التطبيق في مركز الكمبيوتر لشركة أون لاین جي.أم. بي. ها (Online GmbH) بضمن مدير الدراسة (الأستاذ الدكتور توماس بيرجر) أن حماية البيانات محفوظة وفقاً للمعايير السويسرية.
- Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Studienteilnahme zurücktreten. Die bis zum Rücktritt erhobenen Daten werden für die Auswertung zur Studie verwendet.
- يمكنني الانسحاب من المشاركة في الدراسة في أي وقت ودون إبداء الأسباب. سيتم استخدام البيانات التي تم جمعها حتى نقطة الانسحاب لتحليل الدراسة.
- Die Haftpflichtversicherung der Universität Bern kommt für allfällige Schäden auf.
- يغطي تأمين المسؤولية من جامعة بيرن أية أضرار ممكنة.
- Ich bin mir bewusst, dass die in der Studieninformation genannten Pflichten einzuhalten sind. Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Studienleitung jederzeit von der Studie ausschliessen.
- أدرك أنه يجب مراعاة الالتزامات المحددة في المعلومات الخاصة بالدراسة. وحرصاً على صحتي، يمكن لإدارة الدراسة استبعادني من الدراسة في أي وقت.

Ort: المكان Datum: التاريخ 	Unterschrift Teilnehmer*in توقيع المشارك/ المشاركة
---	--

Bestätigung des Studienleiters: Hiermit bestätige ich, dass dieser Teilnehmerin bzw. diesem Teilnehmer das Wesen, die Bedeutung und die Tragweite der Studie erläutert wurden. Ich versichere, alle im Zusammenhang mit dieser Studie stehenden Verpflichtungen gemäss des geltenden Rechts zu erfüllen. Sollte ich zu irgendeinem Zeitpunkt während der Durchführung der Studie von Aspekten erfahren, welche die Bereitschaft der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers an der Studie beeinflussen könnten, werden ich sie/ihn umgehend darüber informieren.

تأكيد مدير الدراسة: أؤكد بموجب هذا أنه تم شرح طبيعة الدراسة وأهميتها ونطاقها لهذا المشارك / لهذه المشاركة. أتعهد أنني سأفي بجميع الالتزامات المتعلقة بهذه الدراسة وفقاً للقانون المعمول به. إذا علمت في أي وقت أثناء إجراء الدراسة بوجود أمر ما يمكن أن يؤثر على رغبة المشارك/ المشاركة الطوعية في المشاركة في الدراسة، فسوف أبلغه/ أبلغها بذلك على الفور.

Ort: المكان Datum: التاريخ 	Unterschrift Studienleiter توقيع مدير الدراسة <i>Studienleiter, Prof. Dr. Thomas Berger</i> مدير الدراسات أ.د. توماس بيرجر
---	--