

# STEP-BY-STEP Psychologische Selbsthilfe-App für syrische Geflüchtete

خطوة خطوة



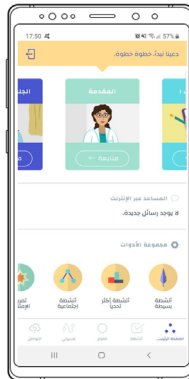
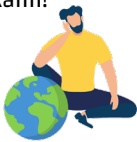
Step-by-Step

(auf Arabisch und Englisch)

Tu den ersten Schritt!



Dieses Programm wurde weltweit für Menschen entwickelt, die **belastende Gefühle**, **Stress** oder **gedrückte Stimmung** erleben. Es basiert auf neusten Erkenntnissen über das Erleben dieser Gefühle und darauf, wie man mit ihnen umgehen kann!



Step-by-Step ist ein evidenzbasiertes Programm, das über eine **Smartphone App** oder die **Webseite** genutzt werden kann. In einem **wissenschaftlichen Projekt** wird die Wirksamkeit getestet!

## Nimm an der **STRENGTHS**-Studie teil...

Unser Ziel ist es, die Wirksamkeit von Step-by-Step zu erforschen und das Programm auf der Grundlage des Feedbacks der Nutzer und Nutzerinnen Schritt für Schritt zu verbessern.

Um dies zu erreichen, bieten wir die Step-by-Step App und Website im Rahmen des Forschungsprojekts STRENGTHS an. Wir benötigen viele Personen, um das Programm zu testen. Also mach doch mit, um dir und Anderen zu helfen!



Die Step-by-Step Studie wird von der Freien Universität Berlin durchgeführt und begleitet.

Dieses Projekt wurde finanziert im Rahmen des Horizon 2020 Forschungs- und Innovationsprogramms der Europäischen Union unter der Finanzhilfvereinbarung Nr. 733337.

## ...und nutze die Step-by-Step App!

Step-by-Step ist **kostenfrei** als Anwendung auf der Website und als App für iOS und Android verfügbar!



<https://khoutouwat.com/>

Wenn du mehr über Step-by-Step erfahren möchtest, besuche gerne unsere Website, downloade die App oder schreibe uns eine Mail:

[khoutouwat@psychologie.fu-berlin.de](mailto:khoutouwat@psychologie.fu-berlin.de)