

INFORMATIONSSCHREIBEN

Zentrum ÜBERLEBEN launcht Apps für psychisch belastete Geflüchtete

Berlin, 11. April 2018

Die Forschungsabteilung im Zentrum ÜBERLEBEN forscht seit vielen Jahren im Bereich der Onlinetherapie. Nun konnten mit SMILERS (Smartphone Mediated Intervention for Learning Emotional Regulation of Sadness) und ALMHAR (Application for Mental Health Aid for Refugees) gleich zwei Smartphone-Applikationen fertig gestellt werden, die sich verschiedener Ansätze bedienen. Sie stehen ab sofort in den jeweiligen Stores (SMILERS im App-Store und ALMHAR bei Google Play) zum Download bereit.

ALMHAR: Hilfe zur Selbsthilfe nach Stresserleben auf der Flucht

Bei ALMHAR handelt es sich um eine App, die einen niedrighschwelligem, psychoedukativen Ansatz verfolgt. Auf Farsi, Englisch oder Arabisch erhalten die Betroffenen in 12 Modulen Aufklärung über psychische Symptome, die auf generelles Stresserleben vor, während und nach der Flucht zurückzuführen sind sowie Tipps zum Umgang mit diesen Symptomen. Hierzu zählen unter anderem Angstzustände, Stresssituationen, Schuldgefühle, Schlafprobleme, traumatisches Wiedererinnern und Aggressionen. Dr. Maria Böttche und Dr. Nadine Stammel, Leiterinnen der Forschungsabteilung im Zentrum ÜBERLEBEN haben mit ihrem Team seit einem Jahr an der Entwicklung der App gearbeitet. Die Projektidee entwickelte sich aus der gestiegenen Nachfrage im Zuge der hohen Anzahl belasteter Geflüchteter aus Kriegsgebieten. Nadine Stammel erklärt dazu: „Es gibt einen hohen Bedarf insbesondere an arabischsprachigen psychoedukativen Angeboten, sowohl bei den Betroffenen, als auch bei Fachkolleg*innen. Mit ALMHAR sprechen wir beide Gruppen an und bieten Übungen, die selbständig bearbeitet oder in die laufende therapeutische Arbeit eingebunden werden können. Wir wollen damit vor allem Hilfe zur Selbsthilfe geben und idealerweise einer Verschlimmerung der Symptomatik frühzeitig entgegenwirken.“

SMILERS: Hilfe im Umgang mit depressiver Symptomatik

Die IOS-Applikation SMILERS verfolgt einen anderen Ansatz. Zwar ist auch sie ein niedrighschwelliges Angebot, richtet sich jedoch gezielt an arabischsprachige Personen mit depressiver Symptomatik. SMILERS zielt ebenfalls auf Selbsthilfe ab, es besteht aber auch die Möglichkeit einer Kontaktaufnahme in Krisensituationen. Sieben aufeinander aufbauende Module beinhalten Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von depressiven Symptomen, Vorschläge zu positiven Aktivitäten und zum Umgang mit negativen Gedanken. Jedes Modul dauert eine Woche. In der App ist außerdem ein anonymisierter Fragebogen hinterlegt, der von den Nutzer*innen vor, während und nach dem Durchlaufen der SMILERS-App ausgefüllt wird. So kann das Angebot durch die Forscher*innen im Zentrum ÜBERLEBEN nachhaltig verbessert und weiterentwickelt werden.

„SMILERS entstand auf Grundlage unserer jahrelangen Erfahrungen im arabischsprachigen Onlinetherapie-Projekt Ilajnafsy“, erklärt Maria Böttche. „Mit Ilajnafsy sprechen wir einen Personenkreis an, der eine ganz umschriebene Symptomatik aufweist. Viele Menschen erfüllen jedoch nicht alle nötigen Kriterien, brauchen aber trotzdem ein Hilfsangebot. Bei manchen scheitert es an anderen Faktoren, wenn sie zum Beispiel keinen regelmäßigen Zugang zu Computern haben. Für all diese Personen haben wir nun SMILERS als mobiles Angebot, das räumlich und zeitlich völlig flexibel genutzt werden kann“.

Die Entwicklung der App ALMHAR wurde aus Mitteln des Auswärtigen Amts, der Hamburger Stiftung zur Förderung von Wissenschaft und Kultur sowie aus Spendengeldern des Zentrum ÜBERLEBEN finanziert. SMILERS konnte Dank der Förderung durch MISEREOR umgesetzt werden. Weitere Informationen zu den Apps und Downloadlinks finden Sie auf www.almhar.org und www.ilajnafsy.de.

Das Zentrum ÜBERLEBEN verfügt als einzige deutschsprachige Einrichtung für Überlebende von Folter und Kriegsgewalt über eine eigene Forschungsabteilung. Sie verfolgt das Ziel, psychische Folgen von Krieg und Folter wissenschaftlich zu untersuchen. Dies beinhaltet die wissenschaftliche Begleitforschung am Zentrum, die Entwicklung diagnostischer Instrumente und Behandlungsmodule, wie auch Untersuchungen von psychischen Folgen in Postkonfliktregionen sowie die Evaluierung von Online-Interventionen.

Über die Arbeit des Zentrum ÜBERLEBEN informieren wir Sie auf www.ueberleben.org sowie auf Twitter und Facebook.

Kontakt Forschungsabteilung

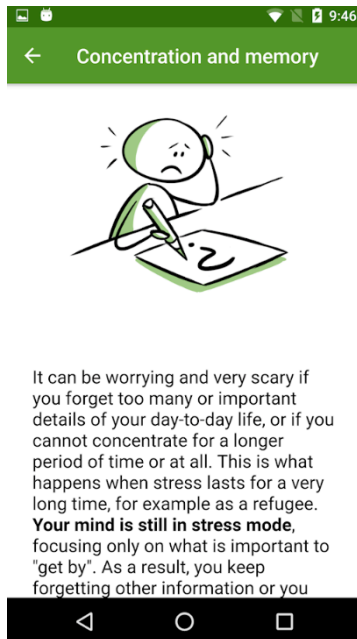
Dr. Maria Böttche & Dr. Nadine Stammel
Abteilungsleitung
m.boettche@ueberleben.org
n.stammel@ueberleben.org

Kontakt Presse

Tinja Schöning
Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit
t.schoening@ueberleben.org // pr@ueberleben.org

BILDMATERIAL

ALMHAR



Concentration and memory

It can be worrying and very scary if you forget too many or important details of your day-to-day life, or if you cannot concentrate for a longer period of time or at all. This is what happens when stress lasts for a very long time, for example as a refugee. **Your mind is still in stress mode**, focusing only on what is important to "get by". As a result, you keep forgetting other information or you



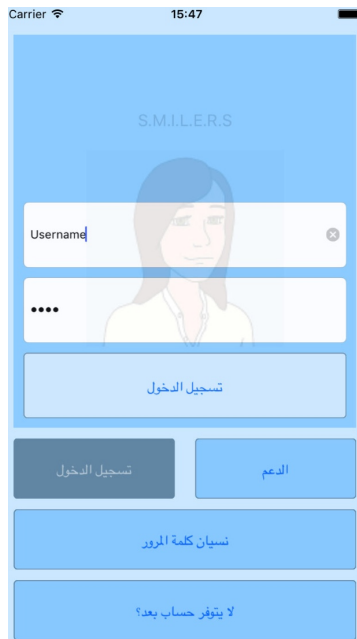
Stress

Introduction

Relaxation - Progressive muscle relaxation (PMR)

Relaxation - deep breathing

SMILERS



Carrier 15:47

S.M.I.L.E.R.S

Username

••••

تسجيل الدخول

تسجيل الدخول الدعم

نسيان كلمة المرور

لا يتوفر حساب بعد؟



Carrier 17:19

قصة مصورة وحدة 6

15/33

بالنسبة لي، تطلب الأمر التفكير المبكر بالإشارات التي تنتشر بقدوم أعراض الاكتئاب

صعوبة النوم

نقد ذاتي بشكل قاس

عدم رغبتي بزيارة الأصدقاء

القائمة