

# Step-by-Step

## Psykologisk självhjälps-app för Syriska flyktingar

خطوة خطوة



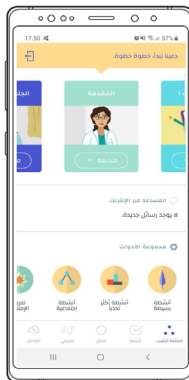
Step-by-Step

Tillgänglig på Arabiska och  
Engelska

Ta första steget!

Vi har utvecklat detta program för personer världen över som upplever svåra känslor, stress eller nedstämdhet.

Programmet är baserat på den senaste kunskapen om dessa känslor och hur man bäst kan hantera dem.



Step-by-Step är ett evidens-baserat stödprogram tillgängligt via en smartphone-app eller webbplats, som vi nu utvärderar i ett forskningsprojekt.

## Ta del av STRENGTHS-studien...

Vårt mål är båda att undersöka hur effektivt Step-by-Step programmet är samt att förbättra programmet utifrån den feedback vi får från användare.

För att uppnå detta erbjuder vi Step-by-Step-appen och webbplatsen som en del i forskningsprojektet STRENGTHS. Vi söker nu deltagare som kan testa programmet. Genom att vara med hjälper du både dig själv och andra!



Step-by-Step studien genomförs av Freie Universität Berlin, Linköpings Universitet och Karolinska Institutet.



Centrum för psykiatriforskning



Forskningsprojektet är finansierat av Europeiska Unionens Horizon 2020 Research and Innovation programme Societal Challenges, forskningsanslag nr. 733337.

## ...och använd Step-by-Step Appen!

Step-by-Step är **gratis** att använda och finns tillgängligt på vår webbplats eller som en smartphone-app för iOS och Android!



[khouwouat.com](https://khouwouat.com)



Om du vill veta mer om Step-by-Step kan du besöka vår webbplats, ladda ner appen eller skriva oss ett e-postmeddelande:

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