



Be Prepared

عربي
Arabisch

عربي - ألماني - إنجليزي - فارسي - باشتو

تطبيق مخصص للشباب اللاجئين
متخصص بموضوعي الكحول والقنب
وكيفية التعامل الآمن معهما.



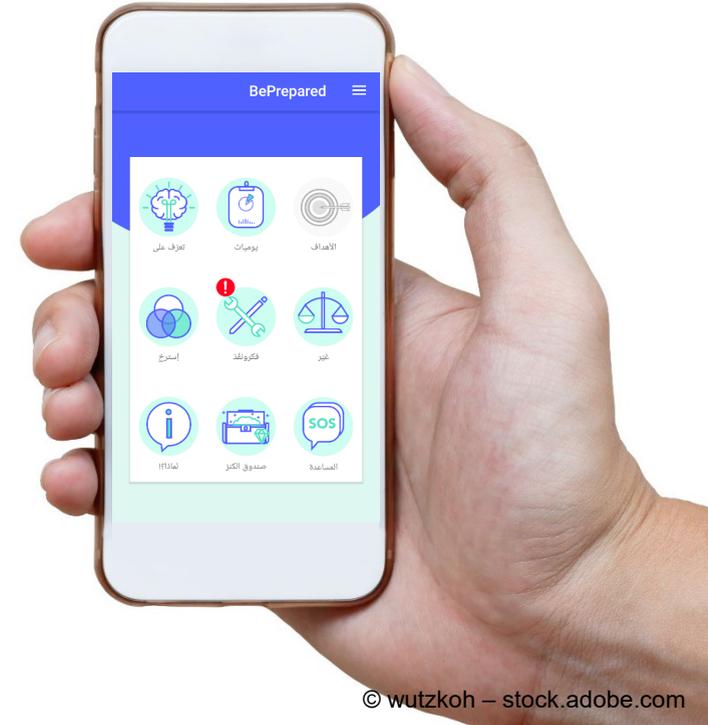
© FotoAndalucia – stock.adobe.com

"ليس السؤال لماذا؟"
بل "لم لا!"

Be Prepared (تدخل رقمي حساس ثقافياً، مخصص للشباب اللاجئين للمساعدة في التخفيف من منسوب الكحول والقنب) هو عبارة عن جزء من تحالف PREPARE (وقاية ومعالجة الأضرار الناجمة عن الإدمان على المواد لدى اللاجئين).

حمّل الآن تطبيقنا الخاص من متجر غوغل
للتطبيقات.

ابدأ الآن! جرّبه الآن!



DAI-Labor
TU Berlin

katho
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

SPONSORED BY THE
Federal Ministry
of Education
and Research

PREPARE

Deutsches Institut für Sucht-
und Präventionsforschung

Funding number:
01EF1805D

المسؤولون

المعهد الألماني لأبحاث الإدمان والوقاية (DISuP)
المدرسة الكاثوليكية العليا في ولاية شمال الراين
الإدارة: البروفيسور د. مايكل كلاين
• المحتوى والمفهوم والتنسيق:

لاورا فيشر، ماجستير في علم النفس.
فيرا كوليجان، ماجستير في علم النفس.
بينيت سيماء، ماجستير في علم النفس.
مختبر الذكاء الاصطناعي الموزع (DAI Lab)
جامعة برلين التقنية
الإدارة: البروفيسور الدكتور الدكتور الفخري شاهين البيرق
• التنفيذ الفني:

نزار بن ساسي، دبلوم في الهندسة المعلوماتية.
باول زيرنيك، دبلوم في الهندسة المعلوماتية.
• التخطيط والتصميم:
الدكتور يورن شولز
يونيا وانج

الترجمة:

معهد بون لبحوث الهجرة ودراسة الثقافات:
محمد اينالو، ايهاب الشراوي (عربي)، جبار كمال زاده
(فارسي)، ماري لومبيرغ (إنجليزي)، د. عبدالله مهماند
(باشتو) - شبكة التطوير الإجتماعي والإبداع: لاورا فيرينا
كورستن (إنجليزي)

العيادات الصديقة

- Bonner Institut für Migrationsforschung und Interkulturelles Lernen (BIM) e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Köln
- Evangelische Jugendhilfe Godesheim gGmbH
- Sozialdienst Katholischer Männer (SKM) Köln e.V.
- Stadt Köln (Wohnungswesen)

مجانا

يمكنك البقاء مجهول الهوية عند استخدام
دراسة Be Prepared بشكل علمي

لتطوير التطبيق واختبار فعاليته يطرح التطبيق أسئلة
حول كل شخص. وهذا يعني لك:

• حمل التطبيق مجاناً عبر متجر غوغل
• للتطبيقات.

• أجب عن أسئلة في البداية.

• استخدم التطبيق.

• أجب عن الأسئلة بعد 4 أسابيع، 3 أشهر و 6
أشهر.

• لديك إمكانية الحصول على قسيمة بقيمة 10-
15 يورو بعد المشاركة في كل استبيان.



نلتزم بالصمت القانوني لحماية
البيانات الخاصة بك!

بياناتك محمية خلال استخدام التطبيق وفقاً
لأحدث المعايير. لن يتم تمرير أي شيء تكشفه عن
نفسك في التطبيق.

بعض التغيير؟

يساعدك التطبيق بتحديد أولوياتك وتقييم ما
هو مهم.



إيجاد البدائل؟

يرافقك التطبيق في رحلتك اليومية ويدعوك
لتكتشف عالماً جديداً



تحديد أهدافك بنفسك؟

يقوم التطبيق بمساعدتك على خفض مستوى
التعاطي أو التخلص منه نهائياً.



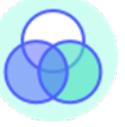
البقاء على إطلاع؟

يطلعك التطبيق على الكمية التي تعاطيتها خلال
يوم أو أسبوع أو شهر.



للإسترخاء؟

يعلمك التطبيق عن الإحساس
والشعور والمنسوب ويطلعك على كيفية
الاسترخاء بدون الكحول أو القنب.



معلومات عن الكحول والقنب؟

اختبار ومجموعة من النصوص القصيرة لتوضيح
وتقديم المساعدة بما يخص القوانين، الحصول
على المساعدة وطريقة التعامل الآمن.



إلى دعم في مكان تواجدك؟

يقدم لك التطبيق معلومات عن أماكن تقديم
الإستشارات بالقرب من مكان تواجدك وبلغات
عديدة

