



Universität  
Zürich UZH

# HAP-PAS-HAPI

GUR-GUR, BËHET MUR, MUR-MUR BËHET KALAJA.

Psychologisches Institut

Psychopathologie und Klinische Intervention

Binzmühlestrasse 14/17

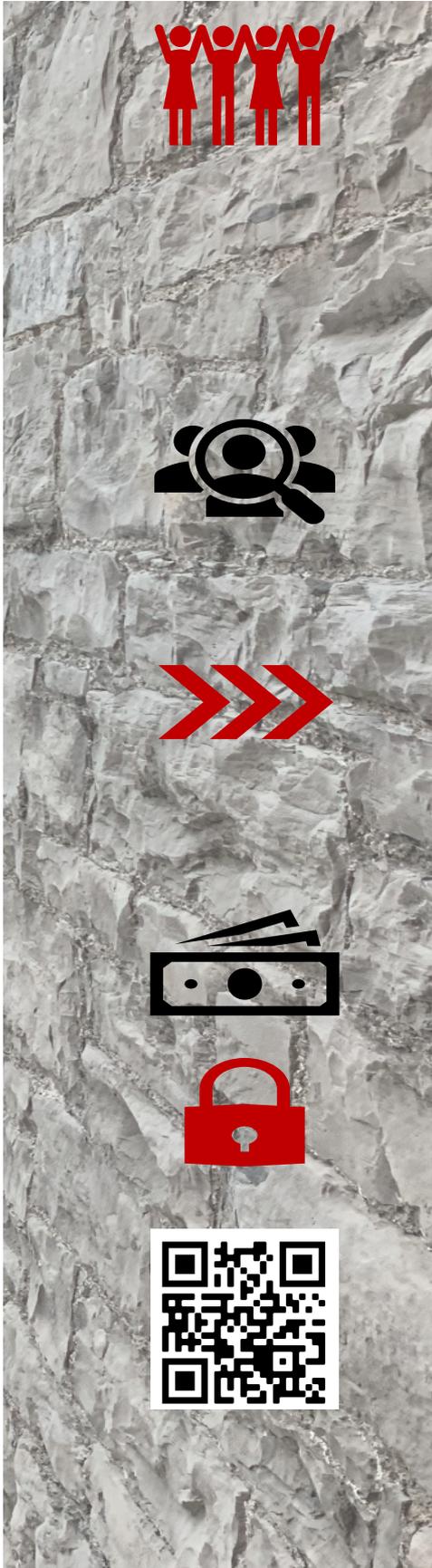
CH-8050 Zürich

**Projektleiterin:**

PD Dr. Eva Heim

**Projektkoordinatorin:**

Mag. phil. Mirëlinda Shala



## Teilnehmerinnen und Teilnehmer für wissenschaftliche Studie gesucht

Hap-pas-Hapi ist ein Programm, das Menschen hilft, mit Niedergeschlagenheit und Stress besser umzugehen.

Dieses Programm wird der albanischen Bevölkerung in der Schweiz und in Deutschland von der Universität Zürich, Schweiz in Zusammenarbeit mit der Freien Universität Berlin, Deutschland angeboten.

Wir brauchen viele Menschen, die das Programm ausprobieren. Bitte machen Sie mit, um unsere Studie zu unterstützen!

Wenn Sie über 18 Jahre alt sind, Albanisch sprechen und unter schwierigen Emotionen, Stress oder Niedergeschlagenheit leiden, laden wir Sie ein, an dieser Studie teilzunehmen.

### Ziel der Studie

Hap-pas-Hapi ist ein evidenzbasiertes Selbsthilfeprogramm, das über eine Smartphone-App oder eine Website bereitgestellt wird. Wir evaluieren das Programm in einem Forschungsprojekt. Der Zweck unserer Studie ist es, zwei Versionen des Programms zu vergleichen um herauszufinden, welche Version mehr genutzt wird und besser wirkt.

### Ablauf und Dauer der Studie

Nach der Registrierung werden Ihnen Fragen zu Ihrer aktuellen emotionalen Situation gestellt. Wenn Sie alle Kriterien erfüllen, werden Sie gebeten, eine Reihe von Fragebögen auszufüllen. Danach erhalten Sie nach dem Zufallsprinzip eine der beiden Versionen von Hap-pas-Hapi. Anschliessend können Sie das Programm für einen Zeitraum von sechs Wochen verwenden. Nach Abschluss des Programms sowie drei Monate später werden Sie erneut gebeten, Fragebögen auszufüllen.

**Vergütung:** Wenn Sie die Studie vollständig abgeschlossen haben, erhalten Sie einen **30-Euro-Gutschein**.

Sie beteiligen sich **freiwillig**. Wenn Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt von Ihrer Teilnahme zurückziehen möchten, können Sie ohne Angabe von Gründen zurücktreten.

Alle Daten werden **vertraulich** behandelt.

Wenn wir Ihr Interesse an der Studienteilnahme geweckt haben und Sie die oben genannten Kriterien erfüllen, besuchen Sie unsere Website oder senden Sie uns eine E-Mail.

### Wir freuen uns auf Sie!

Website: [happashapi.org](http://happashapi.org)

E-Mail: [happashapi@psychologie.uzh.ch](mailto:happashapi@psychologie.uzh.ch)