

CARE + CONNECT



Delivering Mental Health Supports in Higher Education Institutions across Europe -
Bereitstellung von Unterstützungsangeboten für die psychische Gesundheit
an Hochschulen in ganz Europa

CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

An Hochschulen in ganz Europa sehen sich Studierende zunehmend mit Stress, Angstzuständen und psychischen Belastungen konfrontiert. Akademischer Druck, soziale Isolation, digitale Überlastung und eingeschränkter Zugang zu Unterstützungsangeboten tragen allesamt zu einem wachsenden Bedarf an strukturierten, zugänglichen und inklusiven Maßnahmen zur psychischen Gesundheit bei.



Über das Projekt

CARE + CONNECT ist ein zweijähriges Erasmus+ Kooperationsprojekt, das sich mit der psychischen Gesundheit an Hochschulen auseinandersetzt und deren Unterstützungssysteme stärkt. Das Projekt startete am 1. Oktober 2025 und läuft bis zum 30. September 2027.

Sechs Partnerorganisationen aus ganz Europa arbeiten gemeinsam an der Entwicklung praxisorientierter, evidenzbasierter Instrumente zur Förderung der psychischen Gesundheit, die direkt in den universitären Alltag integriert werden können.



CARE+CONNECT wird

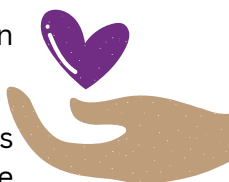
- ein 8-moduliges Online-Programm zur kognitiven Verhaltenstherapie (iCBT) für Studierende an Hochschulen anbieten.
- Wir etablieren strukturierte Peer-Support-Netzwerke für Studierende und Hochschulmitarbeiter.
- Wir schaffen sichere Räume für offene Gespräche über psychische Gesundheit an Universitäten.
- Mitarbeiter und Studierende schulen zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Früherkennung.
- Hochschulförderung bei der Integration nachhaltiger Maßnahmen zur psychischen Gesundheit in ihre Strukturen.

CARE + CONNECT Programm

CARE+CONNECT ist ein zweiteiliges Lernprogramm zur Stärkung der psychischen Gesundheitsförderung im Hochschulbereich.

CARE konzentriert sich auf das individuelle Wohlbefinden durch ein internetbasiertes Programm zur kognitiven Verhaltenstherapie, das Studierende dabei unterstützt, emotionale Resilienz aufzubauen und Ängste zu bewältigen.

CONNECT ergänzt dies durch den Aufbau von Peer-Support-Netzwerken und Gesprächsforen innerhalb der Universitäten, wodurch Studierende und Mitarbeitende sich gegenseitig unterstützen und offene Gespräche über psychische Gesundheit normalisieren können.



Co-funded by
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE + CONNECT

Delivering Mental Health Supports in Higher Education Institutions across Europe



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

CARE Programm

Das CARE-Programm bietet einen mehrsprachigen, Onlinekurs zu interaktiver kognitiver Verhaltenstherapie (iCBT) an, der speziell auf die Bedürfnisse des Hochschullebens zugeschnitten ist.

Das CARE-Programm unterstützt Studierende dabei:

- Angst, Stress und emotionales Wohlbefinden besser zu verstehen
- Bewältigungsstrategien und emotionale Resilienz zu entwickeln
- flexibel, im eigenen Tempo und vorurteilsfrei auf psychologische Unterstützung zuzugreifen
- Werkzeuge zu erlernen, die sie im akademischen und persönlichen Umfeld anwenden können.

CONNECT Programm

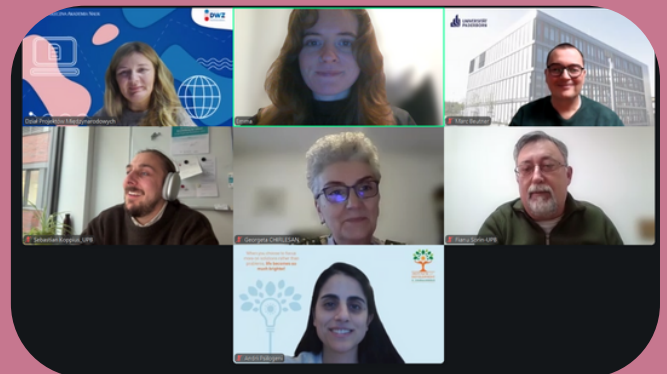
Das CONNECT Peer-Programm zielt darauf ab, die gegenseitige Unterstützung von Studierenden und Fachkräften an Hochschulen zu stärken.

Das CONNECT-Programm verfolgt folgende Ziele:

- Aufbau von studentischen Peer-Netzwerken
- Schaffung von professionellen Peer-Learning-Communities für Hochschulmitarbeiter
- Förderung von Gesprächscafés und von Studierenden geleiteten Diskussionsforen
- Schulungen in aktivem Zuhören
- Mentoring und Erster Hilfe bei psychischen Problemen

Die Partner

- **SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK** (University of Social Sciences) – Polen (Projekt Koordinator)
- **Spectrum Research Centre** – Irland
- **University of the Basque Country** – Spanien
- **Institute of Development Ltd** – Zypern
- **Universität Paderborn** – Deutschland
- **National University of Science and Technology POLITEHNICA Bucharest** – Rumänien



Machen Sie mit

In den kommenden Monaten wird CARE + CONNECT folgende Zielgruppen einbeziehen:

- Studierende
- Wissenschaftliches und administratives Personal
- Universitätsleitungen
- Fachkräfte im Bereich psychische Gesundheit und politische Entscheidungsträger

Zur Teilnahme bieten sich Pilotschulungen, Peer-Programme, Workshops und Informationsveranstaltungen in den jeweiligen Partnerländern.



<https://www.linkedin.com/company/care-connect-project>



<https://www.facebook.com/careandconnectproject/>



careandconnect.eu



<https://careandconnect.eu/>

