

CARE + CONNECT

Παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη



CARE + CONNECT

Αρ. έργου: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη, οι φοιτητές/ριες αντιμετωπίζουν αυξανόμενα επίπεδα άγχους, ανησυχίας και προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η ακαδημαϊκή πίεση, η κοινωνική απομόνωση, η ψηφιακή υπερφόρτωση και η περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης συμβάλλουν στην αυξανόμενη ανάγκη για δομημένες, προσβάσιμες και χωρίς αποκλεισμούς παρεμβάσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας.



Σχετικά με το έργο

Το CARE + CONNECT είναι ένα διετές πρόγραμμα συνεργασίας Erasmus+ που έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει αυτή την πρόκληση ενισχύοντας τα συστήματα υποστήριξης της ψυχικής υγείας στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα (ΑΕΙ). Το έργο ξεκίνησε την 1η Οκτωβρίου 2025 και θα διαρκέσει έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2027. Συγκεντρώνει έξι οργανισμούς-εταίρους από όλη την Ευρώπη με σκοπό τη συν-δημιουργία πρακτικών, τεκμηριωμένων εργαλείων ψυχικής υγείας που μπορούν να ενσωματωθούν άμεσα στο πανεπιστημιακό περιβάλλον.



Το CARE+CONNECT θα

- Παρέχει ένα διαδικτυακό πρόγραμμα iCBT 8 ενοτήτων για φοιτητές/ριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
- Δημιουργήσει δομημένα δίκτυα αλληλοϋποστήριξης για φοιτητές και προσωπικό τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
- Δημιουργήσει ασφαλείς χώρους για ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία εντός των πανεπιστημίων.
- Εκπαιδεύσει το προσωπικό και τους/τις φοιτητές/ριες σε θέματα ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία και την έγκαιρη παρέμβαση.
- Υποστηρίξει τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ώστε να ενσωματώσουν βιώσιμες πρακτικές ψυχικής υγείας στις δομές τους.

Το πρόγραμμα CARE + CONNECT

Το CARE+CONNECT είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα δύο μερών που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την υποστήριξη της ψυχικής υγείας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

- Το **CARE (νοιάζομαι)** εστιάζει στην ατομική ευημερία μέσω ενός διαδικτυακού προγράμματος γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας που βοηθά τους/τις φοιτητές/ριες να αναπτύξουν συναισθηματική ανθεκτικότητα και να διαχειριστούν το άγχος.
- Το **CONNECT (συνδέομαι)** συμπληρώνει αυτό το πρόγραμμα με την ανάπτυξη δικτύων αλληλοϋποστήριξης και χώρων συζήτησης εντός των πανεπιστημίων, επιτρέποντας στους/στις φοιτητές/ριες και το προσωπικό να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να κανονικοποιήσουν τις ανοιχτές συζητήσεις γύρω από την ψυχική υγεία.



CARE + CONNECT

Παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη



CARE + CONNECT

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

Πρόγραμμα CARE

Το πρόγραμμα CARE θα προσφέρει ένα πολυγλωσσικό, διαδικτυακό μάθημα iCBT ειδικά προσαρμοσμένο στις πραγματικότητες της ζωής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Το πρόγραμμα CARE θα υποστηρίξει τους/τις φοιτητές/ριες ώστε:

- Να κατανοήσουν καλύτερα το άγχος, το στρες και την συναισθηματική ευεξία.
- Να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης και συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- Να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας με ευέλικτο τρόπο, σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και χωρίς στιγματισμό.
- Να αναπτύξουν πρακτικά εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν σε ακαδημαϊκά και προσωπικά πλαίσια.

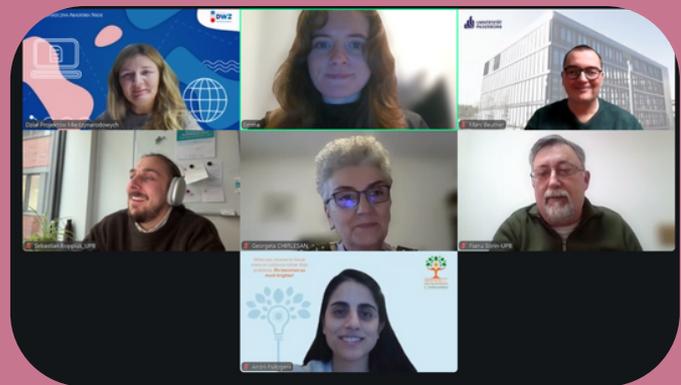
Πρόγραμμα CONNECT

Το πρόγραμμα CONNECT Peer εστιάζει στην ενίσχυση της αμοιβαίας και επαγγελματικής υποστήριξης εντός των ΑΕΙ. Το πρόγραμμα CONNECT έχει ως στόχο:

- Τη δημιουργία δικτύων αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ φοιτητών/ριών.
- Τη δημιουργία κοινοτήτων αμοιβαίας μάθησης μεταξύ επαγγελματιών για το προσωπικό των ΑΕΙ.
- Τη διευκόλυνση της διοργάνωσης καφέ-συζητήσεων και χώρων συζήτησης υπό την καθοδήγηση ομοτίμων.
- Την παροχή εκπαίδευσης σε θέματα ενεργητικής ακρόασης, καθοδήγησης και πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας.

Γνωρίστε τους εταίρους

- **SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK** (University of Social Sciences) – Πολωνία (Συντονιστής έργου)
- **Spectrum Research Centre** – Ιρλανδία
- **University of the Basque Country** – Ισπανία
- **Institute of Development Ltd** – Κύπρος
- **University of Paderborn** – Γερμανία
- **National University of Science and Technology POLITEHNICA Bucharest** – Ρουμανία



Συμμετοχή

Τους επόμενους μήνες, το CARE + CONNECT θα εμπλέξει:

- Φοιτητές/ριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Ακαδημαϊκό και βοηθητικό προσωπικό
- Διοίκηση πανεπιστημίων
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας και φορείς χάραξης πολιτικής

Οι ευκαιρίες συμμετοχής θα περιλαμβάνουν πιλοτικές εκπαιδεύσεις, προγράμματα ομότιμων, εργαστήρια και εκδηλώσεις διάδοσης σε κάθε χώρα-εταίρο.



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



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



[careandconnect_eu](https://www.instagram.com/careandconnect_eu)



<https://careandconnect.eu/>

