



CARE + CONNECT

Delivering Mental Health Supports in Higher Education Institutions across Europe

Die menschliche Seite der psychischen Gesundheit von Studierenden

Wenn ein Schüler oder eine Schülerin mit Problemen zu kämpfen hat, ist eine Beratungsfachkraft selten die erste Anlaufperson. Wahrscheinlicher ist es ein Mitschüler, der bemerkt hat, dass etwas nicht stimmt; ein Gleichaltriger, der im richtigen Moment die richtige Frage gestellt hat; oder ein Mitschüler, der durch sein Verhalten das Gefühl vermittelt hat, dass man offen sagen kann: „Mir geht es nicht gut.“

Solche informellen Momente menschlicher Verbundenheit sind für die psychische Unterstützung nicht nebensächlich – oft bilden sie den Ausgangspunkt dafür. Das CONNECT-Programm wurde genau mit dem Fokus auf diese Realität entwickelt.

Keine Therapeuten.

Etwas ebenso Wichtiges.

Bei der Entwicklung von Programmen zur psychischen Gesundheit besteht die Versuchung, sich lediglich auf professionelle Interventionen zu konzentrieren. Doch Beratungsangebote sind überlastet, Wartezeiten lang, und viele Studierende suchen nie formelle Hilfe, weil die Hemmschwelle zu hoch erscheint. CONNECT verfolgt einen anderen Ansatz. Anstatt von Kommilitonen/Mitarbeitenden zu verlangen, Aufgaben zu übernehmen, für die sie nicht ausgebildet sind, befähigt das Programm sie zu etwas, für das sie aufgrund ihrer Position sehr geeignet sind: präsent zu sein, gut zuzuhören und zu erkennen, wann jemand mehr Unterstützung benötigt, als ein Gespräch bieten kann. Studien belegen immer wieder, dass frühe, informelle Unterstützung den entscheidenden Unterschied zwischen Studierenden aus-machen kann, die Hilfe erhalten, und einem, der sich still zurückzieht.

Was das Training umfasst

CONNECT umfasst zwei Stränge. Der Strang „Student-to-Student“ vermittelt Studierenden in strukturierten Workshops drei Kernkompetenzen: aktives Zuhören, gelebte Empathie sowie das Erkennen erster Anzeichen emotionaler Belastung. Der Strang „Professional -to-Professional“ bietet wissenschaftlichen Mitarbeitern und dem Unterstützungspersonal eine intensivere Erfahrung. Beide Stränge basieren auf klar definierten Grenzen. Von den Teilnehmenden wird nicht erwartet, dass sie als Ersthelfer agieren oder Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Kommilitonen oder Kollegen übernehmen. Sie lernen, wie man schwierige Gespräche sicher führt, und erfahren genau, wann und wie sie Betroffene an professionelle Hilfsangebote verweisen können.



Co-funded by
the European Union



CARE + CONNECT

Ein Kulturwandel, nicht nur ein Schulungsprogramm

Letztendlich zielt CONNECT auf etwas ab, das sich zwar schwerer messen lässt, aber nachhaltiger ist als bloße Ergebnisse von Workshops: einen Wandel der Campus-Kultur. Es geht um ein Umfeld, in dem es zur Normalität gehört, sich nach dem Befinden von Kollegen zu erkundigen; in dem Anzeichen von psychischer Belastung nicht ignoriert werden; und in dem das Wissen um den richtigen Umgang damit als grundlegender Bestandteil der akademischen Gemeinschaft gilt.

Eine solche Kultur entsteht nicht durch eine einzelne Schulung. Sie erfordert eine kontinuierliche Verstärkung, institutionelle Unterstützung sowie die Gewissheit, dass diese Werte fest verankert und nicht bloß aufgesetzt sind. CONNECT wurde genau mit diesem Ansatz konzipiert: Die Workshops bauen aufeinander auf, die vermittelten Kompetenzen sind praxisnah und sofort anwendbar, und die Materialien stehen als „Open Educational Resources“ (OER) zur Verfügung, sodass jede Hochschule sie in ihre eigenen Einführungs- oder Personalentwicklungsprogramme integrieren kann.

Der größere Zusammenhang

In den sechs an CARE + CONNECT beteiligten Ländern wandelt sich die Sichtweise darauf, was Universitäten ihren Studierenden schulden. Es setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass akademische Leistungen und psychisches Wohlbefinden keine getrennten Bereiche sind: Wer mit seiner Situation Überfordert ist, kann nicht lernen.

Zudem erkennen die Institutionen, dass sie sowohl in der Verantwortung stehen als auch die Chance haben, darauf zu reagieren.

CONNECT ist ein Teil dieser Antwort. Gemeinsam mit der digitalen Plattform CARE bildet es ein Unterstützungsmodell, das mehrstufig und realistisch angelegt sowie auf Dauerhaftigkeit ausgelegt ist. Es ist ein Modell, das sowohl auf Technologie als auch auf menschliche Beziehungen setzt – und dabei jeweils auf die Stärken beider Seiten vertraut.



Besuchen Sie uns unter
careandconnect.eu



**Co-funded by
the European Union**

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.