

CARE + CONNECT

Delivering Mental Health Supports in Higher
Education Institutions across Europe



CARE + CONNECT

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

Von sorgenvollen Gedanken zu kleinen Schritten: Ein Einblick in die praktischen Methoden, die CARE + CONNECT Europas Studierenden vermittelt

Zu wissen, dass sich die psychische Gesundheit von Studierenden in einer Krise befindet, ist nur die halbe Miete. Die schwierigere Frage lautet: Was lässt sich konkret an einem ganz normalen Dienstagabend tun, wenn eine Abgabefrist näher rückt und die angstvollen Gedanken einfach nicht zur Ruhe kommen? Studierenden in unseren Partnerländern mangelt es selten an guten Vorsätzen; was ihnen oft fehlt, ist eine klare, evidenzbasierte Methode, um genau diesen Moment des Drucks zu bewältigen. Genau diese Lücke soll das digitale Programm CARE + CONNECT schließen. Hinter der benutzerfreundlichen Oberfläche unserer iCBT-Module verbirgt sich ein strukturiertes Set psychologischer Techniken, die direkt aus der kognitiven Verhaltenstherapie abgeleitet und mit Studierenden in Spanien, Deutschland, Irland, Rumänien und Zypern erprobt wurden. In diesem Artikel stellen wir drei dieser Werkzeuge vor und zeigen Schritt für Schritt, was die Studierenden dabei lernen.

Den Gedanken einfangen, bevor er sich verselbstständigt

Ein Großteil des akademischen Stresses hat seinen Ursprung eher in einem einzelnen, raschen Gedanken als in der Situation selbst. Erhält ein Studierender kritisches Feedback zu einer Hausarbeit, kann ihm augenblicklich der Gedanke kommen, dies bedeute das Scheitern im gesamten Kurs. In unseren Modulen bezeichnen wir solche Gedanken als „automatische Gedanken“; die erste Fähigkeit, die wir vermitteln, besteht schlicht darin, sie wahrzunehmen – denn die meisten Studierenden wurden noch nie dazu angehalten, auf den Satz zu achten, der ihnen in einer Stresssituation durch den Kopf geht. Sobald ein solcher Gedanke bewusst wird, lernen die Studierenden, ihn anhand der Faktenlage zu überprüfen, anstatt ihn ungeprüft zu übernehmen. Zudem lernen sie, typische Denkmuster zu erkennen – etwa Katastrophisieren, Gedankenlesen oder Alles-oder-Nichts-Denken –, die unsere Wahrnehmung einer Situation unbemerkt verzerren. Bei dieser Übung geht es nicht darum, positives Denken zu erzwingen, sondern einen Gedanken wie „Meine Nachricht wird sicher absichtlich ignoriert“ durch einen zu ersetzen, der den vorliegenden Fakten entspricht – zum Beispiel: „Es gibt verschiedene alltägliche Gründe, warum sich eine Antwort verzögern kann.“ Oft genügt schon diese kleine Veränderung, um die emotionale Last einer schwierigen Situation zu verringern.



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.

CARE + CONNECT

Delivering Mental Health Supports in Higher
Education Institutions across Europe



CARE + CONNECT

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

Hilfreiche Bewältigungsstrategien von angenehmer Vermeidung unterscheiden

Jeder Studierende geht auf irgendeine Weise mit Stress um; die Frage unseres Programms lautet, ob diese Bewältigungsweise tatsächlich hilfreich ist. Zwei Studierende, die vor derselben überwältigenden Aufgabe stehen, können sehr unterschiedlich reagieren: Der eine unterteilt die Arbeit in kleinere Schritte und fängt an, der andere klappt den Laptop zu und vermeidet es, das Dokument auch nur zu öffnen – und das womöglich eine ganze Woche lang. Beides sind Formen der Stressbewältigung, doch nur eine trägt langfristig dazu bei, den Stress zu reduzieren. Wir achten darauf, dies nicht als Frage der Willenskraft darzustellen. Vermeidung verschafft echte, unmittelbare Erleichterung; genau deshalb greift man so leicht darauf zurück – und deshalb muss man sie beim Namen nennen, statt sie zu verurteilen. Indem wir den Studierenden ein einfaches, gemeinsames Vokabular an die Hand geben – problemorientierte Bewältigung, Suche nach emotionaler Unterstützung, Vermeidungsverhalten –, helfen wir ihnen, ihre eigenen Muster zu erkennen. So können sie ein flexibles persönliches Repertoire an Strategien entwickeln, anstatt automatisch auf die Methode zurückzugreifen, die sich am einfachsten anfühlt.

Erkenntnisse in kleine, machbare Schritte umsetzen

Das Verständnis eines Gedankens oder eines Bewältigungsmusters bringt nur bedingt etwas, wenn sich im Alltag nichts tatsächlich ändert. Hier setzt das Programm mit der sogenannten „Verhaltensaktivierung“ an – einer Idee, die täuschend einfach wirkt: Mangelnde Motivation lässt sich nicht dadurch überwinden, dass man darauf wartet, sich bereit zu fühlen; vielmehr geht es darum, eine kleine, konkrete Handlung auszuführen und der Motivation zu erlauben, nachzufolgen. Oft genügt es schon, sich zwanzig Minuten lang die Vorlesungsnotizen anzusehen, damit eine ganze Aufgabe plötzlich wieder machbar erscheint. Die Studierenden üben, eine überwältigende Aufgabe in zwei oder drei bewältigbare Schritte zu unterteilen, einen davon für den gleichen Tag auszuwählen und anschließend einige realistische Aktivitäten für die kommenden Tage zu planen. All dies erfordert keine komplette Umstellung der Routine; es basiert auf der Logik, des gesamten Programms: Eine kleine, wohlüberlegte und konsequent wiederholte Handlung verändert das Befinden der Studierenden meist weitaus zuverlässiger als ein einzelner Moment der Einsicht. Zusammengenommen folgen diese drei Instrumente demselben roten Faden, der auch die kognitive Verhaltenstherapie prägt: Denken, Fühlen und Handeln sind eng miteinander verknüpft, und eine Veränderung in einem dieser Bereiche kann sich entlastend auf die beiden anderen auswirken. Im Zuge der weiteren Einführung von CARE + CONNECT an unseren Partneruniversitäten verfolgen wir das Ziel, dass jeder Studierende, der eine solche Unterstützung benötigt, diese kostenlos und genau dann in Anspruch nehmen kann, wenn sie tatsächlich gebraucht wird – und nicht erst Wochen später in einem Wartezimmer.



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.