

CARE + CONNECT

Delivering Mental Health Supports in Higher
Education Institutions across Europe



CARE + CONNECT

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

Die stille Krise auf dem Campus: Wie die University of Social Sciences Europa im Kampf um die psychische Gesundheit der Studierenden vereint.

Prüfungsstress, Zukunftsängste hinsichtlich der beruflichen Laufbahn und Gefühle der Isolation sind Herausforderungen, mit denen Studierende in ganz Europa konfrontiert sind. Die Situation ist in Łódź, Dublin und Bukarest vergleichbar. Die heutige Hochschullandschaft bietet zwar bedeutende Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung, übt jedoch zugleich einen enormen Druck auf junge Menschen aus. Die europäischen Universitäten sind sich dieser Problematik bewusst; dennoch erweisen sich die bestehenden Unterstützungsangebote oft als unzureichend – die Hilfsmaßnahmen sind wenig koordiniert, und die Wartezeiten für kostenlose psychologische Beratungen sind unverhältnismäßig lang.

Die University of Social Sciences hat sich für einen systematischen Ansatz bei dieser Fragestellung entschieden. Als federführende Einrichtung dieser internationalen Initiative haben wir Experten aus Spanien, Deutschland, Irland, Rumänien und Zypern zusammengebracht. Unser Ziel ist es, einen einheitlichen und wirksamen Unterstützungsstandard zu etablieren, der in all diesen Ländern – unabhängig von den jeweiligen kulturellen oder organisatorischen Rahmenbedingungen – Anwendung finden kann.

Digitale Therapie, die Schülern ein Gefühl der Sicherheit vermittelt

Die Erfahrung zeigt, dass das herkömmliche Versorgungsmodell deutliche Grenzen aufweist. Viele junge Menschen empfinden große Scham, wenn sie versuchen, eigenständig einen Termin bei einer Fachkraft zu vereinbaren. Sich ausschließlich auf Interventionen in akuten Krisen zu verlassen, ist ein Fehler. Daher führen wir im Rahmen der Initiative „CARE + CONNECT“ Unterstützungsangebote dort ein, wo sich junge Menschen täglich aufhalten: im digitalen Raum. Wir entwickeln ein innovatives, aus acht Modulen bestehendes Programm, das auf digitaler kognitiver Verhaltenstherapie (iCBT) basiert. Dabei handelt es sich nicht bloß um eine Sammlung allgemeiner Ratschläge, sondern um ein wissenschaftlich fundiertes Online-Tool. Es bietet kostenlosen, diskreten und sofortigen Zugang zu Methoden, die darauf ausgelegt sind, Ängste und chronischen Stress zu bewältigen sowie die psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag zu stärken. Die Anwendung ermöglicht eine systematische Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlbefinden und vermittelt Studierenden ein Gefühl der Selbstwirksamkeit sowie die volle Kontrolle über ihren Weg zur Genesung.



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

Menschen im Fokus – oder: das Peer-Support-System

Wir sind uns jedoch bewusst, dass selbst die ausgefeiltesten digitalen Tools für sich genommen nicht ausreichen. Ebenso wichtig – und oft entscheidend – ist die Präsenz eines echten Menschen. Aus diesem Grund entwickeln wir parallel das CONNECT-Programm, das darauf abzielt, echte und dauerhafte Peer-Support-Netzwerke zu etablieren. Anstatt von Dozierenden oder Kommilitoninnen und Kommilitonen zu erwarten, dass sie die Rolle professioneller Psychologen übernehmen, vermitteln wir ihnen Kompetenzen in „weiser Empathie“ und effektiver Kommunikation.

Wir schulen sie darin, frühe Anzeichen emotionaler Belastung bei ihrem Gegenüber zu erkennen, schwierige Gespräche sicher zu führen und Betroffene schließlich an professionelle Hilfsangebote zu verweisen. Dabei achten wir stets auf die Wahrung klarer Grenzen hinsichtlich des persönlichen Engagements. Wir fördern an den Hochschulen eine inklusive Atmosphäre, in der Achtsamkeit gegenüber anderen fest in der Organisationskultur verankert ist.

Eine umfassende Lösung für das gesamte Bildungssystem

Dank unserer Zusammenarbeit im Rahmen des Erasmus+-Programms beschränken wir uns nicht auf die Entwicklung lokaler Instrumente für eine einzelne Fakultät oder Universität. Durch die Einbindung bewährter internationaler Verfahren aus ganz Europa schaffen wir ein vielschichtiges Unterstützungssystem. Das Ergebnis wird ein praxisorientierter Leitfaden für die Umsetzung sowie eine integrierte digitale Plattform sein. Dies stellt eine umfassende, sofort einsatzbereite Lösung dar, die jede europäische Hochschule kostenlos an ihre eigenen Rahmenbedingungen anpassen kann. Die University of Social Sciences ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie eine polnische Universität als Katalysator für echten Wandel auf internationaler Ebene wirken kann: Sie führt Wissen aus ganz Europa zusammen und bietet innovative Lösungen in dem entscheidenden Bereich der psychischen Gesundheit. An diesem wegweisenden System arbeiten Experten aus Irland (Spectrum Research Centre), Spezialisten der spanischen Universidad del País Vasco sowie das zyprische Institute of Development unter der Leitung von Neophytos Charalambous gemeinsam. Verstärkt wird unser Bündnis zudem durch renommierte europäische akademische Einrichtungen wie die Universität Paderborn in Deutschland und die rumänische Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București. Diese bemerkenswerte Vielfalt an Erfahrungen und die gemeinsamen Ziele garantieren den Erfolg der gesamten Initiative.



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.