



CARE + CONNECT

Furnizarea de sprijin pentru sănătate mintală în instituțiile de învățământ superior din Europa

Latura umană a sănătății mintale a studenților

Când un student are dificultăți, prima persoană căreia îi spune este rareori un consilier. Este mai probabil un coleg de clasă care a observat că ceva nu este în regulă, un coleg care a pus întrebarea potrivită la momentul potrivit sau un coleg care l-a făcut să se simtă în siguranță spunând „Nu sunt bine”. Aceste momente informale de conexiune umană nu sunt incidentale sprijinului pentru sănătate mintală, ci adesea reprezintă punctul de plecare al acestuia.

Programul CONNECT a fost conceput având în centrul său această realitate.

Nu terapeuti. Ceva la fel de important.

Există tentația, atunci când se concep programe de sănătate mintală, de a se concentra exclusiv pe intervenția profesională.

Însă serviciile de consiliere sunt suprasolicitate, timpii de așteptare sunt lungi, iar mulți studenți nu vor căuta niciodată ajutor formal, deoarece bariera pare prea mare. CONNECT adoptă o abordare diferită. În loc să le ceară colegilor și personalului să facă ceva pentru care nu sunt instruiți, îi echipează să facă ceva pentru care sunt poziționați în mod unic: să fie prezenți, să asculte cu atenție și să recunoască atunci când cineva are nevoie de mai mult sprijin decât poate oferi o conversație. Cercetările arată în mod constant că sprijinul timpuriu, informal, poate face diferența dintre un student care primește ajutor și un student care se retrage în liniște.

Ce implică instruirea

CONNECT se desfășoară în două direcții. Direcția Student-Student oferă studenților trei abilități de bază prin ateliere structurate: ascultare activă, empatie în practică și recunoașterea semnelor timpurii de suferință emoțională. Direcția Profesionist-Profesionist oferă o experiență mai intensivă pentru personalul academic și de sprijin. Ambele direcții se bazează pe limite clare. Participanților nu li se cere să devină primii respondenți sau să își asume responsabilitatea pentru sănătatea mintală a colegilor lor. Li se arată cum să poarte o conversație dificilă în siguranță și li se oferă o înțelegere clară a momentului și a modului în care să îndrume pe cineva către sprijin profesional.



**Co-funded by
the European Union**



CARE + CONNECT

O schimbare culturală, nu doar un program de instruire

Ceea ce își propune CONNECT în ultimă instanță e ceva mai greu de măsurat, dar mai durabil decât un set de rezultate ale unui atelier. Este o schimbare în cultura campusului, una în care a verifica starea unui coleg este normal, în care observarea stresului nu este ceva ce oamenii simt că ar trebui să ignore și în care a ști cum să reacționezi este considerat o parte fundamentală a apartenenței la o comunitate academică.

Acest tip de cultură nu apare dintr-o singură sesiune de instruire. Necesită o consolidare constantă, sprijin instituțional și sentimentul că aceste valori sunt înrădăcinate, nu doar plasate. CONNECT este conceput având în vedere acest lucru, atelierele sunt structurate astfel încât să construiască unul pe altul, abilitățile sunt practice și aplicabile imediat, iar materialele vor fi disponibile ca resurse educaționale deschise, astfel încât orice universitate să le poată integra în propriile programe de inducție sau de dezvoltare a personalului.

Imaginea de ansamblu

În cele șase țări implicate în programul CARE + CONNECT, conversațiile despre ce datorează universitățile studenților lor se schimbă. Există o recunoaștere tot mai mare a faptului că performanța academică și bunăstarea mintală nu sunt preocupări separate, că un student care nu face față este un student care nu poate învăța și că instituțiile au atât responsabilitatea, cât și oportunitatea de a răspunde.

CONNECT este o parte a acestui răspuns. Alături de platforma digitală CARE, acesta reprezintă un model de sprijin care este stratificat, realist și construit pentru a dura. Unul care are încredere atât în tehnologie, cât și în conexiunea umană pentru a face ceea ce fiecare face cel mai bine.



Vizitați-ne la careandconnect.eu



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.