

CARE + CONNECT

Bereitstellung von Angeboten zur psychischen
Gesundheit an Hochschulen in ganz Europa



CARE + CONNECT

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

CARE + CONNECT: Ein umfassender Leitfaden für psychische Gesundheit im europäischen Hochschulwesen

Jenseits des Wendepunkts: Bewältigung einer systemischen Krise Das moderne Hochschulwesen übt einen beispiellosen Druck auf junge Erwachsene aus und schafft damit Herausforderungen, die europaweit zu beobachten sind. Institutionelle Daten und klinische Metaanalysen bestätigen eine sich verschärfende Krise im Bereich der psychischen Gesundheit an europäischen Hochschulen.

Die Studienzeit stellt eine äußerst sensible Übergangsphase vom späten Jugendalter zum Erwachsenenalter dar, in der Daten einen starken Anstieg psychischer Probleme belegen. Entscheidend ist, dass eine frühzeitige Intervention von entscheidender Bedeutung ist, da sich etwa 75 % aller psychischen Störungen im Laufe des Lebens bereits vor dem 24. Lebensjahr manifestieren. Das Ausmaß dieser Herausforderung spiegelt sich in den Realitäten wider, mit denen Studierende in verschiedenen europäischen Ländern konfrontiert sind:

- Spanien: Aktuelle Umfragen zeigen, dass etwa 50 % der Studierenden Symptome von Depressionen und Angstzuständen aufweisen.
- Rumänien: Der Stress- und Angstpegel der Studierenden stieg zwischen 2024 und 2025 von 78,4 % auf 83,3 % an; davon begingen 10,7 % Selbstverletzungen, und 21,1 % gaben an, Selbstmordgedanken zu haben (Bericht von 2025).
- Polen: Daten aus dem EUROSTUDENT-Bericht zeigen, dass 40 % der Studierenden unter psychischen Belastungen leiden.
- Vereinigtes Königreich: Der Anteil der Bachelor-Studierenden, die über psychische Probleme berichten, stieg zwischen den Studienjahren 2016/17 und 2022/23 von 6 % auf 16 %.

Überwindung institutioneller Defizite

Trotz dieser alarmierenden Zahlen ist die institutionelle Unterstützung nach wie vor in keinem Verhältnis zu den Bedürfnissen der Studierenden. Ein Bericht der Europäischen Kommission aus dem Jahr 2023 zum Wohlbefinden von Studierenden hob hervor, dass nur 40 % der europäischen Hochschulen spezielle Angebote zur psychischen Gesundheit bereitstellen. Darüber hinaus sind die bestehenden universitären Systeme eher reaktiv als präventiv ausgerichtet, was dazu führt, dass die Dienste unterfinanziert und unterbesetzt sind und mit langen Wartelisten zu kämpfen haben, die in Ländern wie Irland häufig mehr als sechs Wochen betragen.



Co-funded by
the European Union

Mitfinanziert von der Europäischen Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Stiftung für die Entwicklung des Bildungssystems (FRSE) wider. Weder die Europäische Union noch die FRSE können dafür haftbar gemacht werden.

CARE + CONNECT

Bereitstellung von Angeboten zur psychischen
Gesundheit an Hochschulen in ganz Europa



CARE + CONNECT

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

Die CARE + CONNECT-Lösung: datengestützt und präventiv

Um einen Kulturwandel herbeizuführen und diese institutionellen Lücken zu schließen, setzt das Projekt „CARE + CONNECT“ auf wissenschaftlich validierte, präventive Maßnahmen statt auf vorübergehende Lösungen.

- Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie (iCBT): Metaanalysen zeigen, dass digitale Plattformen Angstzustände und Depressionen bei Studierenden deutlich reduzieren. Studierende, die iCBT nutzen, berichten im Vergleich zu Kontrollgruppen ohne Intervention von einer Verringerung der Angstsymptome um 42 % und einer Verbesserung der emotionalen Resilienz um 37 %.
- Strukturierte Unterstützung durch Gleichaltrige: Ein technologischer Ansatz muss mit echten menschlichen Netzwerken einhergehen. Forschungsergebnisse zeigen, dass Studierende, die an einem strukturierten Peer-Mentoring-Programm teilnehmen, eine um 30 % höhere psychische Belastbarkeit und ein um 25 % geringeres Gefühl der Isolation aufweisen.

Kapazitätsaufbau: Stärkung der akademischen Gemeinschaft

Ein wirklich widerstandsfähiges universitäres Ökosystem erfordert die aktive und informierte Beteiligung seiner Mitarbeiter. Sich ausschließlich auf reaktive Kriseninterventionen zu verlassen, macht sowohl Studierende als auch Lehrende verwundbar. CARE + CONNECT konzentriert sich auf drei Kernsäulen der institutionellen Bereitschaft:

- Verbesserte Vorbereitung der Lehrkräfte: Über das CONNECT-Netzwerk „Professional-to-Professional“ (P2P) durchlaufen Hochschullehrende, Verwaltungsmitarbeiter und Berater eine umfassende Fortbildung. Dieses Rahmenkonzept fördert die emotionale Intelligenz und vermittelt den Mitarbeitern interdisziplinäre Strategien, um sicher mit psychischen Problemen der Studierenden umzugehen.
- Systematisierte Eskalationsprotokolle: Die Schulung vermittelt Fachkräften an Hochschulen einen klaren Leitfaden, um Frühwarnzeichen für emotionale Notlagen zu erkennen. Anstatt sich überfordert zu fühlen, verfügen die Mitarbeiter über bewährte Überweisungsstrukturen, um besonders schutzbedürftige Personen nahtlos an spezialisierte Fachkräfte oder das öffentliche Gesundheitswesen weiterzuvermitteln.
- Kultureller Wandel in der institutionellen Politik: Das Projekt bewirkt einen Wandel der Wellness-Systeme im Hochschulbereich von rein reaktiven Krisenmanagementmodellen hin zu strukturierten, proaktiven Kooperationsnetzwerken. Die Einbindung der Ergebnisse in den regulären Hochschulalltag – beispielsweise durch die Verknüpfung von Aktivitäten in den Campus-Cafés mit dem Weltgesundheitstag.

Durch die Überbrückung der Kluft zwischen digitaler Barrierefreiheit, einfühlsamen Peer-Communities und gut vorbereiteten Lehrkräften zielt CARE + CONNECT darauf ab, die Infrastrukturen der Hochschulen in vielschichtige, auf Dauer angelegte Unterstützungsökosysteme zu verwandeln.



Co-funded by
the European Union

Mitfinanziert von der Europäischen Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Stiftung für die Entwicklung des Bildungssystems (FRSE) wider. Weder die Europäische Union noch die FRSE können dafür haftbar gemacht werden.