

CARE + CONNECT



Delivering Mental Health Supports in Higher Education Institutions across Europe - **CARE + CONNECT**
Bereitstellung von Unterstützungsangeboten für die psychische Gesundheit
an Hochschulen in ganz Europa

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

Das CARE+CONNECT-Konsortium freut sich, den erfolgreichen Abschluss des CARE-Programms bekannt zu geben – eines der wichtigsten Ergebnisse des Projekts, das darauf ausgelegt ist, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Studierenden in ganz Europa zu fördern.

In den vergangenen Monaten haben die Projektpartner gemeinsam ein evidenzbasiertes digitales Programm entwickelt, das auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (iCBT) beruht. Ziel des Programms ist es, Studierenden, die unter Angstzuständen, Stress oder anderen häufigen psychischen Belastungen leiden, eine leicht zugängliche, praxisorientierte und inklusive Unterstützung zu bieten. Das CARE-Programm umfasst eine Reihe strukturierter Module, die Studierende dabei unterstützen sollen:

- Angstzustände und das eigene emotionale Wohlbefinden besser zu verstehen.
- Praktische Strategien zur Bewältigung von Belastungen und zum Selbstmanagement zu entwickeln.
- Resilienz und Kompetenzen zur Emotionsregulation aufzubauen.
- Das alltägliche Wohlbefinden durch evidenzbasierte Methoden zu verbessern.
- Zugang zu Unterstützung für die psychische Gesundheit in einem flexiblen und benutzerfreundlichen Format zu erhalten.

Die Fertigstellung des CARE-Programms stellt einen bedeutenden Meilenstein für das Projekt CARE+CONNECT dar und spiegelt die enge Zusammenarbeit aller Projektpartner während der gesamten Entwicklungsphase wider. Das Programm wird in Kürze über die offizielle CARE+CONNECT-Website verfügbar sein. Dies ermöglicht es Hochschulen, Studierenden und anderen Interessengruppen, auf die Ressourcen zuzugreifen und mehr über den Projektansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden zu erfahren.

Parallel zum CARE-Programm arbeiten die Partner weiterhin am CONNECT-Peer-Support-Konzept sowie an den nächsten Schritten der Umsetzung, Verbreitung und Einbindung von Interessengruppen in den teilnehmenden Ländern. CARE+CONNECT setzt sich weiterhin dafür ein, die Unterstützungssysteme für psychische Gesundheit an Hochschulen zu stärken, indem innovative digitale Ressourcen mit inklusiven, gemeinschaftsbasierten Ansätzen kombiniert werden.



www.careandconnect.eu



<https://www.linkedin.com/company/care-connect-project>



<https://www.facebook.com/careandconnectproject/>



[careandconnect_eu](https://www.instagram.com/careandconnect_eu)



Co-funded by
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.