

CARE + CONNECT

Ενισχύοντας την υποστήριξη της ψυχικής υγείας στα
ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη



CARE + CONNECT

Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA220-HED-
000357751

CARE+CONNECT προχωρά με την ανάπτυξη του προγράμματος CONNECT Peer

**Μετά την ανάπτυξη και την αξιολόγηση των οκτώ μονάδων του προγράμματος CARE, το
σύμφωνο CARE+CONNECT εισέρχεται στο επόμενο σημαντικό στάδιο του έργου: την ανάπτυξη
του προγράμματος CONNECT Peer.**

Το πρόγραμμα CARE, που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του WP2, προσφέρει ένα οκταμονάδο διαδικτυακό μάθημα Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (iCBT) για φοιτητές ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Οι μονάδες του καλύπτουν βασικούς τομείς, μεταξύ των οποίων η ευαισθητοποίηση για το άγχος και την κατάθλιψη, η γνωστική αναδόμηση, η επίλυση προβλημάτων, οι στρατηγικές αντιμετώπισης, η συμπεριφορική ενεργοποίηση και ο ορισμός στόχων, το στρες και η χαλάρωση, η αυτοεκτίμηση και η πρόληψη υποτροπής. Το πρόγραμμα συνδυάζει δομημένη μάθηση με πρακτικές ασκήσεις και καθοδηγούμενη αυτοανακάλυψη, ώστε να υποστηρίζει τους φοιτητές στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης της ψυχικής τους ευεξίας.

Μετά την ανάπτυξη του περιεχομένου, το σύμφωνο ολοκλήρωσε επίσης τη διαδικασία αξιολόγησης, υποστηρίζοντας την ποιότητα, τη συνέπεια και την πρακτική σχετικότητα των εκπαιδευτικών υλικών του CARE πριν το πρόγραμμα προχωρήσει στην εφαρμογή.

Με την επίτευξη αυτού του ορόσημου, οι εταίροι ξεκίνησαν πλέον την ανάπτυξη του περιεχομένου του προγράμματος CONNECT Peer στο πλαίσιο του WP3. Το CONNECT θα συμπληρώσει το CARE ενισχύοντας την ομότιμη υποστήριξη και την ικανότητα πρώιμης παρέμβασης στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Το πρόγραμμα θα δημιουργήσει δύο δομημένα δίκτυα ομότιμης υποστήριξης: από επαγγελματίες σε επαγγελματίες, που θα συνδέει προσωπικό ΙΑΕ με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, και από φοιτητή σε φοιτητή, προετοιμάζοντας τους φοιτητές να υποστηρίζουν σωστά τους ομότιμους τους. Η εκπαίδευση θα καλύψει ενεργητική ακρόαση, συναισθηματική νοημοσύνη, ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και ασφαλείς διαδρομές παραπομπής.

Το CONNECT θα εισαγάγει επίσης τα CARE+CONNECT Conversation Cafés – ασφαλείς και ενσωματιζουσες χώρους όπου η ψυχική υγεία μπορεί να συζητηθεί ανοιχτά. Μέσω δικτύων ομότιμων, εκπαίδευσης και δομημένων ευκαιριών διαλόγου, το πρόγραμμα στοχεύει να ενισχύσει την αίσθηση ανήκειν, να ενθαρρύνει την έγκαιρη αναζήτηση βοήθειας και να συμβάλει σε μια υποστηρικτική κουλτούρα κοινής ευθύνης για την ευεξία στις πανεπιστημιακές κοινότητες.

Συνδυάζοντας το CARE με το CONNECT, το έργο συνδυάζει την ατομική, βασισμένη σε αποδείξεις ψηφιακή υποστήριξη με την κοινωνική ομότιμη υποστήριξη, συμβάλλοντας σε πιο ενσωματιζουσες και βιώσιμες προσεγγίσεις της ψυχικής υγείας και της ευεξίας στην ευρωπαϊκή ανώτατη εκπαίδευση.



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

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι θέσεις που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συγγραφείς τους και δεν αντικατοπτρίζουν αναγκαστικά τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ούτε της Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος (FRSE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το FRSE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τα εν λόγω περιεχόμενα.