

CARE + CONNECT

Παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας σε
Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης σε όλη την
Ευρώπη



CARE + CONNECT

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

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΕΣΩ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Η ανάπτυξη των ενότητων ήταν μόνο ένα μέρος της πορείας. Η κοινοπραξία ολοκλήρωσε επίσης τη διαδικασία επανεξέτασης του WP2, με τους εταίρους να αξιολογούν τις ενότητες που αναπτύχθηκαν. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση ενίσχυσε την ποιότητα, τη συνέπεια και την πρακτική συνάφεια του εκπαιδευτικού υλικού πριν αυτό περάσει στα επόμενα στάδια υλοποίησης. Η αξιολόγηση από ομοτίμους αποτελεί σημαντικό στοιχείο της εκπαιδευτικής φιλοσοφίας του CARE+CONNECT, η οποία δίνει έμφαση στο περιεχόμενο που βασίζεται σε τεκμήρια, στη συνέπεια και στην παροχή υψηλής ποιότητας σε όλες τις χώρες-εταίρους.»

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ: ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΜΟΤΙΜΩΝ CONNECT

«Με την ολοκλήρωση αυτού του σημαντικού ορόσημου στο πλαίσιο του WP2, το CARE+CONNECT προχωρά στο **WP3 – το Πρόγραμμα Υποστήριξης Ομοτίμων CONNECT**. Το CONNECT συμπληρώνει την ατομική υποστήριξη που προσφέρει το CARE, ενισχύοντας τις κοινωνικές και θεσμικές διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας. Θα δημιουργήσει δομημένα δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους και θα εφοδιάσει τους φοιτητές και το προσωπικό των ιδρυμάτων ανώτατης εκπαίδευσης με δεξιότητες για ασφαλή, κατάλληλη για τον ρόλο τους υποστήριξη, ενεργητική ακρόαση και κατάλληλη παραπομπή.»

Το CONNECT θα φέρει τους ανθρώπους κοντά μέσω:

Υποστήριξη από φοιτητή σε φοιτητή
Δίκτυα υποστήριξης από επαγγελματίες σε επαγγελματίες
Εκπαίδευση στην ενεργητική ακρόαση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία
CARE+CONNECT Cafés Συζήτησης – ασφαλείς χώροι για διάλογο και υποστήριξη από ομοτίμους



ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

«Η κοινοπραξία έχει ξεκινήσει την ανάπτυξη του περιεχομένου του προγράμματος CONNECT, θέτοντας τα θεμέλια για τις μελλοντικές του δραστηριότητες κατάρτισης και υποστήριξης από ομοτίμους. Δημιουργώντας δομημένα δίκτυα ομοτίμων και ασφαλείς χώρους για συζήτηση, το CONNECT αποσκοπεί στη μείωση της απομόνωσης και του στίγματος, στην ενθάρρυνση της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας και στην ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν των φοιτητών. Μαζί, τα CARE και CONNECT συνδυάζουν την ατομική αυτοδιαχείριση με την υποστήριξη που βασίζεται στην κοινότητα, βοηθώντας τα ιδρύματα ανώτατης εκπαίδευσης να οικοδομήσουν μια πιο υποστηρικτική και βιώσιμη κουλτούρα ψυχικής ευεξίας.»



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



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



careandconnect.eu



<https://careandconnect.eu/>



Co-funded by
the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συντάκτη/ες και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος Ανάπτυξης του Συστήματος Εκπαίδευσης (FRSE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και το FRSE δεν φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

CARE + CONNECT

Παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας σε
ιδρύματα ανώτατης εκπαίδευσης σε όλη
την Ευρώπη



CARE + CONNECT

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

ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ

«Το CARE+CONNECT προχωρά! Από το πρώτο μας ενημερωτικό δελτίο, η κοινοπραξία του έργου έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο στη μετατροπή των στόχων της σε πρακτικούς πόρους για την ανώτατη εκπαίδευση. Οι οκτώ ενότητες του Προγράμματος **CARE** έχουν αναπτυχθεί και αξιολογηθεί, γεγονός που αποτελεί σημαντικό ορόσημο για το WP2. Παράλληλα, έχει ξεκινήσει η εργασία για το **CONNECT** στο πλαίσιο του WP3, φέρνοντας το έργο πιο κοντά στο ολοκληρωμένο μοντέλο ατομικής, ομότιμης και θεσμικής υποστήριξης για



Ένα σημαντικό ορόσημο: οι 8 ενότητες CARE είναι έτοιμες!

«Το Πρόγραμμα CARE παρέχει μια προσβάσιμη, τεκμηριωμένη ψηφιακή παρέμβαση για φοιτητές ιδρυμάτων ανώτατης εκπαίδευσης που βιώνουν άγχος, στρες και συναφείς δυσκολίες ψυχικής υγείας. Οι οκτώ δομημένες ενότητες iCBT συνδυάζουν ψυχοεκπαιδευτικό περιεχόμενο με διαδραστικές ασκήσεις και δραστηριότητες καθοδηγούμενου αυτοαναστοχασμού, βασισμένες στις αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας.»



Οι οκτώ ενότητες καλύπτουν:

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατάθλιψη και το άγχος
- Γνωσιακή αναδόμηση
- Επίλυση προβλημάτων
- Στρατηγικές αντιμετώπισης
- Συμπεριφορική ενεργοποίηση και καθορισμός στόχων
- Άγχος και χαλάρωση
- Αυτοεκτίμηση
- Πρόληψη υποτροπής

ΜΑΘΗΣΗ ΠΡΟΣΙΤΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

«Το Πρόγραμμα CARE έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει ευέλικτη υποστήριξη ψυχικής υγείας με αυτορυθμιζόμενο ρυθμό, προσαρμοσμένη στη φοιτητική ζωή. Οι ενότητες θα παρέχονται ψηφιακά, με υπότιτλους, απομαγνητοφωνημένα κείμενα και πρόσβαση φιλική προς τις κινητές συσκευές, και θα είναι διαθέσιμες σε έξι γλώσσες: αγγλικά, πολωνικά, ισπανικά, ελληνικά, γερμανικά και ρουμανικά.

Μέσω πρακτικών, τεκμηριωμένων εργαλείων, το CARE στοχεύει να βοηθήσει τους φοιτητές να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους ανθεκτικότητα, να διαχειριστούν το άγχος και το στρες και να αναπτύξουν δεξιότητες που μπορούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν ανεξάρτητα.»



Co-funded by
the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συντάκτη/ες και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος Ανάπτυξης του Συστήματος Εκπαίδευσης (FRSE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και το FRSE δεν φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

