

Über das Projekt ICare

Das Online-Programm „PLUS“ wird im Rahmen des Projekts **ICare** („Integrating Technology into Mental Health Care Delivery in Europe“), welches von der Europäischen Kommission gefördert wird (Horizon2020, GA Nr. 634757), durchgeführt. Koordiniert wird das EU-Projekt von der Technischen Universität Dresden (Univ. Prof. Dr. Corinna Jacobi).

Der Forschungsverbund hat sich zum Ziel gesetzt, das **Internet zu nutzen, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit insgesamt zu fördern.**

Zu lernen, mit **Herausforderungen und Stress im Studium** gut umgehen zu können, ist ein wichtiger Teil davon.

Im Online-Programm kommen **wissenschaftlich fundierte Präventions- und Interventionsmethoden** zum Einsatz. Studien sollen außerdem Aufschluss darüber geben, wie solche Interventionen künftig noch wirksamer gestaltet werden können.

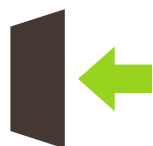
Die WissenschaftlerInnen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden, Spanien und Großbritannien bringen ihre Expertise ein, um Jugendlichen und Erwachsenen in Europa Online-Programme nachhaltig zugänglich zu machen. Sie entwickeln Angebote zur Gesundheitsförderung, Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit. Darüber hinaus setzen sie sich dafür ein, die Integration solcher Internet-basierter Programme in das Gesundheitswesen der Partnerländer voranzutreiben.

Website: www.icare-online.eu

Facebook: www.facebook.com/icare2020

Liebe Studienanfängerin, lieber Studienanfänger,

wir laden Dich ein an diesem Online-Programm teilzunehmen. Nutze die Zeit, um Dich optimal auf die Uni vorzubereiten. Melde Dich jetzt an!



ANMELDUNG UND LOGIN:

<https://icare-at-university.minddistrict.com>



Kontakt

Ferdinand Porsche
FERN FH

MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEI

KING'S
College
LONDON

Ferdinand Porsche FernFH &
Medizinische Universität Wien
in Kooperation mit dem King's College London (KCL)

Studienleitung

Prof. Dr. Ulrike Schmidt & Dr. Peter Musiat (KCL)

Studienleitung für Österreich und Deutschland

Prof.(FH) Mag. Dr. Karin Waldherr
Univ. Prof. Dr. Andreas Karwautz

Studienkoordination für Österreich und Deutschland:

Mag. Michael Zeiler
Mag. Stefanie Kuso
E-Mail: icare@fernfh.ac.at
Tel: +43 1 40 400-21270 oder
+43 2622 32600-152



PLUS – Für einen optimalen Start an der Uni

Einladung zur Teilnahme an einem

Online-Programm zur Förderung des Wohlbefindens von StudienanfängerInnen



Horizon 2020
European Union funding
for Research & Innovation



Dein Start auf der Uni

Der **Übergang von der Schule zur Uni** ist für viele eine Herausforderung und eine stressreiche Zeit: Kein Wunder, es kommen ganz neue Aufgaben und neue Strukturen auf StudienanfängerInnen zu. Für viele ist der Beginn des Studiums auch mit einem Auszug von zu Hause und mit finanziellen Belastungen verbunden.

Dieses Programm möchte Dich daher bei Deinem Start an der Uni optimal unterstützen!

Im Rahmen des EU-Projekts „ICare“ möchten wir untersuchen, ob das Online-Programm „**PLUS**“ (**Personality and Living of University Students**) das Wohlbefinden von StudienanfängerInnen steigern kann

Das Online-Programm „PLUS“ wurde vom King's College in London entwickelt und bereits von mehr als 1000 StudienanfängerInnen getestet. Nun steht das Online-Programm auch in Österreich und Deutschland zur Verfügung.



Über 5000 Studierende und StudienanfängerInnen aus Österreich, Deutschland und England nehmen an dem Projekt teil.

So läuft das Programm ab



1. Anmeldung auf der Plattform

(<https://icare-at-university.minddistrict.com>)

Die Anmeldung ist **kostenlos und anonym**. Du benötigst lediglich eine gültige E-Mail-Adresse.



2. Ausfüllen eines Screening-Fragebogens

(Dauer: 20-25 Minuten)



3. Zugang zum Online-Programm

Der Inhalt des Programms ist in verschiedene Module unterteilt. Welche Module Du erhältst, ist von Deinen Antworten im Screening-Fragebogen abhängig. Du wirst gebeten, die Module innerhalb von einigen Wochen zu bearbeiten.



4. Ausfüllen von Fragebögen nach drei, sechs und zwölf Monaten

(Dauer: ca. 20 Minuten)

So möchten wir überprüfen, ob das Online-Programm kurz- und langfristig hilfreich ist.

Bei Fragen und Unklarheiten steht Dir das Projektteam per E-Mail oder Telefon gerne zur Verfügung.

Deine Vorteile



Das Programm ist **kostenlos, online** von **jedem Ort** und **jeder Zeit** zugänglich.



Du erhältst **wissenschaftlich fundiertes Feedback** zu Deinen Stärken und Schwächen.



Die Module des Online-Programms enthalten **viele hilfreiche Informationen und Übungen** - beispielsweise wie Du mit den häufigsten Schwierigkeiten im Studium umgehen kannst.



Über die Projekt-Website (www.icare-online.eu) kannst Du Dich jederzeit über den aktuellen Stand des ICare-Projektes informieren.



Unter allen TeilnehmerInnen, die das Projekt „PLUS“ vollständig durchlaufen, wird zudem ein „**iPad Air**“ verlost.