



## Hintergrund & Ziele

Der Übergang von Schule zu Studium kann eine aufregende, aber auch eine schwierige Zeit sein. Das liegt daran, dass Studierende in dieser Zeit einer Reihe von Stressfaktoren ausgesetzt sind.

Im Rahmen des EU-Projekts „ICare“ möchten wir untersuchen, ob das Online-Programm „PLUS“ (Personality and Living of University Students), das zur Unterstützung von Studierenden im 1. Studienjahr erstellt wurde, das Wohlbefinden steigern und das Risiko für psychische Gesundheitsprobleme verringern kann.





Das Online-Programm „PLUS“ wurde vom King's College in London entwickelt und bereits von mehr als 1000 Studierenden getestet. Dabei konnte gezeigt werden, dass das Wohlbefinden von Studierenden signifikant verbessert werden konnte.

Nun steht das Online-Programm auch für deutschsprachige Studierende zur Verfügung.








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

## Ablauf des Projekts

-  **1. Anmeldung auf der Plattform**  
(<https://icare-at-university.minddistrict.com>)
-  **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.

## Nutzen Deiner Teilnahme

-  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 1. Studienjahr umgehen kannst.
-  Du erhältst Einblick in den Ablauf eines großen **wissenschaftlichen Forschungsprojektes** und leistest selbst einen wertvollen Beitrag dazu.
-  Über die Projekt-Website ([www.icare-online.eu](http://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.

# 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 die psychische Gesundheit insgesamt zu fördern**. Wissenschaftlich gestützte Online-Angebote sollen helfen, Risiken früh zu erkennen, psychischen Störungen vorzubeugen, erste Symptome zu reduzieren und Wartezeiten für konventionelle Behandlungen zu überbrücken. Dabei kommen wissenschaftlich fundierte Präventions- und Interventionsmethoden zum Einsatz. Klinische 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 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Europa entsprechende Programme nachhaltig zugänglich zu machen. Sie entwickeln **Angebote zur Gesundheitsförderung, Prävention, Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit, Früherkennung und Behandlung von Angststörungen, Depression, Anpassungsstörungen und Essstörungen**. Darüber hinaus setzen sie sich dafür ein, die Integration solcher internet-basierter Programme in das Gesundheitswesen der Partnerländer voranzutreiben.

Website: [www.icare-online.eu](http://www.icare-online.eu)

Facebook: [www.facebook.com/icare2020](https://www.facebook.com/icare2020)

Liebe Studentin, lieber Student,

wir laden Dich ein an diesem Online-Programm teilzunehmen. Melde Dich jetzt an!



ANMELDUNG UND LOGIN:

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



## Kontakt



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT WIEN

FERDINAND PORSCHE  
FERN FH

KING'S  
College  
LONDON

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

## Studienleitung

Prof. Dr. Ulrike Schmidt & Dr. Peter Musiat

## Studienleitung für Österreich und Deutschland

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

## Studienkoordination für Österreich und Deutschland:

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



Einladung für Studierende im 1. Studienjahr zur Teilnahme an einem

**Online-Programm zu  
Persönlichkeit, Lebensstil und  
psychischer Gesundheit von  
Studierenden**



Horizon 2020  
European Union funding  
for Research & Innovation