

Weitere Informationen zu „Mind the Mind“

Organisation

Mind the Mind ist ein ehrenamtliches Projekt, das von engagierten Psychologiestudierenden an Standpunkten in ganz Europa umgesetzt wird. Ins Leben gerufen wurde *Mind the Mind* durch die *EFPSA*, den europäischen Dachverband für Verbände von Psychologiestudierenden. Im Rahmen der *Social Impact Initiative* betreut die *EFPSA* mehrere Projekte, die psychologisches Fachwissen zur Verbesserung der Gesellschaft einsetzen. Als von der *EFPSA* ausgewählte *Local Coordinators* verfolgen wir, ebenso wie unsere *Volunteers*, das Ziel, das Stigma psychischer Erkrankungen zu verringern.

Workshops

Die Workshops werden jeweils von mindestens zwei Studierenden aus unserem Team gehalten und sind auf 90 Minuten ausgelegt. Je nach Absprache sind auch kürzere oder längere Workshops möglich. Das Angebot richtet sich vor allem an Schüler:innen der 8. bis 10. Klasse. Alle Workshopleiter:innen besuchen im Vorfeld mehrere Trainings und Veranstaltungen, die sie inhaltlich und methodisch auf die Arbeit in den Schulen vorbereiten. Die Inhalte der Workshops sind zum Teil vorgegeben; welche Störungen konkret thematisiert werden, kann jedoch auch individuell verabredet werden. **Als feste Bestandteile werden zuerst psychische Störungen allgemein, sowie Depression und Angststörung im Speziellen thematisiert. Weitere Störungsbilder, die einfließen können, sind Bipolare Störungen, Schizophrenie, ADHS, Autismus, PTBS, Essstörungen, Borderline und Zwangsstörungen. Außerdem besprechen wir Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen und professionelle Hilfe zu suchen.**

Die Workshops zielen darauf ab, einen offenen Diskurs herzustellen und mit den Schüler:innen ins Gespräch zu kommen, um auch ihre persönlichen Erfahrungen zu besprechen. Dafür ist es wichtig, dass ein sicherer Raum entsteht, an dem die Schüler:innen freiwillig teilnehmen und in dem sie sich frei äußern können. Es bietet sich deshalb an, weitere Klassenräume zur Verfügung zu stellen, in denen die Schüler:innen, die nicht am Workshop teilnehmen möchten, von eine:r Lehrer:in betreut werden.

Aktuelle Situation - Covid-19

Durch die aktuelle Situation ergeben sich natürlicherweise einige Schwierigkeiten in unserer Arbeit, die wir kurz thematisieren möchten. Leider ist es keine Option für uns, die Workshops online durchzuführen. Dies würde einer möglichen emotionalen Belastungsreaktion, die im Rahmen der Behandlung sensibler Themen auftreten könnte, nicht gerecht werden; emotional betroffene Schüler:innen könnten wir dann nicht angemessen begleiten. Dennoch glauben wir daran, dass unsere Arbeit auch zu aktuellen Pandemie-Zeiten möglich und vor allem besonders wichtig ist. Natürlich sind wir mit medizinischen Masken ausgestattet und befolgen die jeweiligen Hygienevorschriften Ihrer Schule. Während des Workshops können durchgängig Masken getragen, der Raum gelüftet und Abstände eingehalten werden. Auch Termine im Sommer 2021, zu einer hoffentlich im Hinblick auf Covid-19 entspannteren Zeit, sind für uns gut umsetzbar.