

Wir stellen vor ...

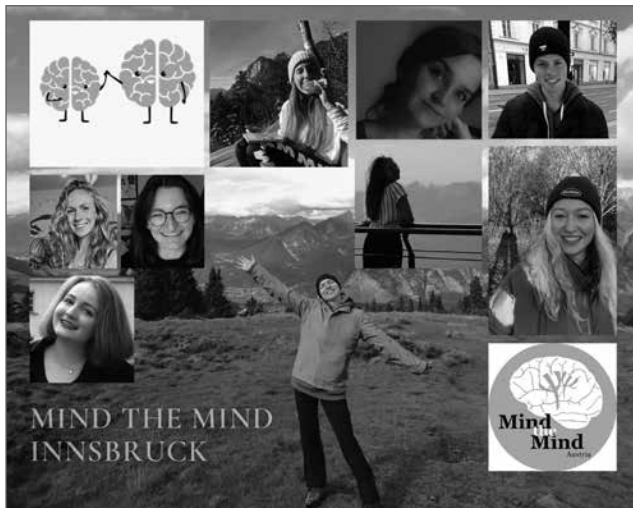


MIND THE MIND – Engagement in Zeiten der Pandemie

Seit 2015 halten Psychologiestudierende in Wien und Umgebung Workshops im Auftrag der SOCIAL IMPACT INITIATIVE der EFPSA. Der Kern der Mind-the-Mind-Kampagne ist die Aufklärung über verschiedene psychische Störungsbilder, die Anregung von Diskussionen zur (Ent-)Stigmatisierung und Förderung von Empathie gegenüber Betroffenen. Dieses Jahr verlangte die Arbeit im Team Mind the Mind viel Flexibilität und Kreativität, da Schulworkshops aufgrund der COVID-19-Pandemie nicht möglich waren und die Zusammenarbeit größtenteils online erfolgen musste.

Umso erfreulicher war es, dass sich im Herbst 2020 ein weiteres Team in Innsbruck gebildet hat und die Botschaft der Kampagne über Wien hinaus in die österreichische Gesellschaft gebracht wird. Unter der Koordination von Marie Anderlik und Clara Schülen setzt sich dort ein bereits 20-köpfiges Team von motivierten Volontär*innen für Social Impact trotz Social Distancing ein.

Abb. 1: Team Mind the Mind Innsbruck



Wie habt ihr die Arbeit im Team Mind the Mind Innsbruck während der Pandemie erlebt?

„Mind the Mind Innsbruck ist ein sehr motivierter, bunter, lustiger Haufen von Studierenden der Psychologie und verwandten Studienfächern! Trotz Social Distancing hat sich auch online unglaublich schnell ein tolles Team

entwickelt! Jede*r hat sich mit eigenen Ideen, Energie und Engagement eingebracht, sei es kreative Postings für den Social Media Kanal zu erstellen, Fortbildungen zu organisieren, einen Podcast auf die Beine zu stellen, Teambuilding zu machen oder vieles mehr. Somit war die Arbeit sehr bereichernd und wir sind mehr als bereit, unser Wissen, das wir uns die vergangenen Monate angeeignet haben, auch endlich Schülerinnen und Schülern mitzugeben und ein Zeichen gegen die Stigmatisierung psychischer Störungen zu setzen!“, berichten Marie und Clara.

Auch in Wien haben sich 2020 und 2021 unter Koordination von Anja Hochrathner und Laura Weber Roldan wieder 65 Volontär*innen in den Bereichen Social Media, Kooperationen, Teambuilding, Erstellung von Materialien, Sponsoring und Schulkontakte für die Kampagne eingesetzt.

Wie konntet ihr in Wien trotz Pandemie eure Ziele umsetzen und wie hat sich dadurch eure Arbeit verändert?

„Trotz der vielen Einschränkungen ist in unserem Team mit ganz vielen kreativen Köpfen & fleißigen Händen so einiges hinter den Bildschirmen passiert: Wir haben unter anderem die Zeit genutzt, um einen Instagram-Account aufzubauen und somit nach dem Motto ‚It’s okay not to be okay! Together we start conversations & combat the stigma!‘ Informationen über verschiedene Störungsbilder und Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit zugänglich gemacht. Dabei konnten wir im Team vieles ausprobieren und dazulernen – von der Verwendung von sensibler Sprache über verschiedene Kommunikationstools bis hin zum Videodreh im Rahmen der Mental Health Awareness Week Wien. Dabei haben wir jedoch auch die Grenzen von sozialen Medien erfahren. Wir sind sehr froh, dass sich die Volontär*innen trotzdem so aktiv eingebracht haben und durch verschiedene Teambuilding-Aktivitäten die Kampagne auch zur internen Vernetzung nutzen konnten. Denn durch den Austausch und gemeinsames Engagement können wir in der Gesellschaft nach und nach eine Veränderung in Richtung mehr Toleranz & Empathie fördern. Wir freuen uns, wenn die von uns erarbeiteten Materialien und Plakate nächstes Jahr endlich die Wände der Schulklassen dekorieren können!“, fassen Anja und Laura ihre Koordinationserfahrungen bei Mind the Mind zusammen.

Auch Katharina Jakob, die sich in den Bereichen Social Media und Teambuilding als Volontärin in Wien aktiv und kreativ eingebracht hat, gibt einen persönlichen Einblick als Teil des großen Teams.

Wie hast du die Arbeit im Team Mind the Mind als Volontärin erlebt?

„Meine Zeit bei Mind the Mind lässt sich nur schwer kurz und prägnant verpacken. Der Start ins Psychologiestudium war, wie der Rest des Jahres 2020, durch Corona von Ungewissheit geprägt und es war mir, als Studienanfängerin, schwer möglich, nachhaltige Kontakte zu knüpfen. Durch Mind the Mind bekam ich schlussendlich trotzdem die Möglichkeit, unglaublich motivierte und kreative Köpfe mit ähnlichen Interessen kennenzulernen, die gemeinsam mit mir ein großes Ziel verfolg(t)en: etwas zur Entstigmatisierung psychischer Störungen beizutragen. Gemeinsam haben wir das Bestmögliche aus dieser Zeit herausgeholt und die Chance bekommen, Projekte zu starten, Workshops durchzuführen und unser eigenes Wissen sowie (hoffentlich) das Wissen von vielen Menschen da draußen zu erweitern. Beinahe am Ende meiner ‚Mind the Mind-Reise‘ angelangt, weiß ich nun, dass meine Arbeit, aktiv gegen Stigmata vorzugehen, noch nicht beendet ist: Sie hat gerade erst begonnen!“

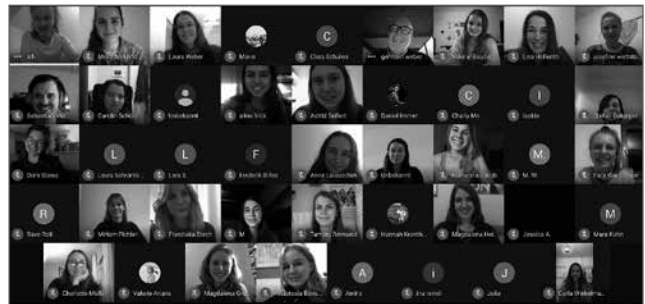
Abb. 2: Unterstützung der BÖP-Petition



Bei jeder aufeinanderfolgenden Welle werden die verwendeten Materialien überprüft und in Zusammenarbeit mit europäischen Expert*innen aktualisiert. Die stetige Weiterentwicklung ist auch für die Workshops von hoher Bedeutung. Neben Trainings konnten wir Herrn Prof. Dr. Germain Weber für einen Psychopathologie-Vortrag gewinnen. Er hat uns in unserem Engagement in Richtung mehr Toleranz und Empathie durch Wissensvermittlung und offene Dialoge bestärkt:

„Im Studium der Psychologie vermissen Studierende immer wieder zentrale und für die Praxis hoch relevante Inhalte. Da hilft nur eins: Hilfe zur Selbsthilfe! Das tut die Gruppe Mind the Mind beispielhaft. Die Initiative ist ein Beleg für das hohe Engagement der next Generation in dem Fach, dem sie sich verpflichtet fühlt. Das stimmt mich zuversichtlich, erinnert es mich doch an analoge Situationen und Reaktionen darauf aus meiner Studienzeit in den 70er-Jahren“, so Prof. Dr. Weber.

Abb. 3: Psychopathologie-Vortrag mit Prof. Dr. Germain Weber



Rückblickend hat sich die Kampagne im vergangenen Jahr österreichweit sehr stark entwickelt. Carolin Drewes setzt sich als National Coordinator und somit als Mentorin für die lokalen Koordinatorinnen und die Ansprechpartnerin auf EU-Ebene für die Mind-the-Mind-Kampagne ein.

Wie hat sich die Kampagne österreichweit und auf EU-Ebene entwickelt?

„Wir konnten einen städteübergreifenden Austausch aufbauen und eine Organisationsstruktur schaffen. Besonders beeindruckt hat mich im letzten Jahr, wie die lokalen Koordinatorinnen es geschafft haben, kontinuierlich das Team der Volontär*innen zu motivieren. Die Kampagne ist sichtbarer geworden (z. B. Online-Kampagnen, Video- & Podcast-Projekte, Unterstützung der BÖP-Petition) und eine Kunstaussstellung ist derzeit in Planung. In Teambuilding-Events (z. B. Coworkings, Wings for Life Run, Selbsterfahrungsworkshops) konnten wir zusammenwachsen. Gemeinsam mit Kooperationspartner*innen konnten wir in verschiedenen Projekten Empathie gegenüber Betroffenen fördern (z. B. Unterstützung der Mental Health Awareness Week, Kooperationen mit Schulen und dem Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser). Im Rahmen des Austrian SDG Awards wurde Mind the Mind Austria in diesem Jahr für die Umsetzung der UN-Nachhaltigkeitsziele anerkannt – das freut uns natürlich sehr. Mit dem Ziel eine psychologisch bewusste Gesellschaft zu för-

Wir stellen vor ...

dern, wurden nach Abschluss der siebten Welle 27 europäische Länder und mehr als 30.000 Schüler*innen und Erwachsene erreicht“, resümiert Carolin.

Wie geht es nun weiter?

Für eine psychologisch bewusste Gesellschaft ist es wichtig, dass wir gut miteinander umgehen und Menschen unterstützen, die psychische Probleme haben. Dafür ist es hilfreich zu wissen, wie man mit jemandem sprechen kann, der eine schwierige Zeit durchmacht. Genauso wie es wichtig ist, über Probleme mit jemandem zu sprechen, kann es wichtig sein, professionelle Hilfe hinzuzuziehen. Psychische Störungen können erfolgreich behandelt werden und es gibt viele Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten. Wir erhoffen uns, für die achte Welle wieder einen direkteren Einfluss in Form von Workshops bewirken zu können und Dialoge zu öffnen. Ab Oktober wurde die Kampagne an Julia Mödinger in Wien und Julia Schneider in Innsbruck übergeben.

„Auch wenn die COVID-19-Pandemie immer noch anhält und keiner weiß, wie es weitergehen wird, bin ich zuversichtlich, dass wir nächstes Jahr endlich wieder ‚Face-to-Face‘ mit Workshops in den Schulen durchstarten können. Ich bin gespannt, was wir 2022 mit Mind the Mind schaffen werden und freue mich auf die Zusammenarbeit mit meinem neuem Team!“, so Julia M.

Falls ihr euch für Mind the Mind interessiert, könnt ihr über unsere Social-Media-Kanäle auf dem Laufenden bleiben:

- Instagram: mindthemindaustria
- Facebook: Mind the Mind Austria
- Website: <https://www.plast.at/efpsa/mind-the-mind-oesterreich/>



Anja Hochrathner (M.Sc.)

Ehemalige lokale
Koordinatorin
Mind the Mind Wien



Carolin Drewes (B.Sc.)

Ehemalige nationale
Koordinatorin
Mind the Mind Austria



Besuchen Sie uns auf
www.facebook.com/Psychologie.In.Oesterreich

