



# Mind the Mind

## Zur Entstigmatisierung psychischer Störungen

Eine Mischung aus abgestandener Luft, kaum hörbar flimmerndem Projektor und gedämpften Stimmen hinter den Türen. Sechste Schulstunde, siebte Klasse. Eine Schülerin tritt vor, die Füße leicht nach innen gedreht, sie spielt mit ihren Fingern. Sie habe in den letzten Wochen kaum Appetit gehabt und das erste Mal ihre Periode erlebt. »Habe ich jetzt eine Essstörung?« Die Stimme klingt dünn, man spürt einen Anflug von Scham. In diesem realen Beispiel gab es Grund zur Entwarnung, und doch steht es stellvertretend für gelebtes Handeln, gelebte Haltung: Die Schülerin hat sich getraut, zu fragen, auszusprechen, einen Unterschied zu machen. Gleichzeitig zeugt die offenkundige Hemmung auch vom fortwährenden Stigma, davon, dass viele Menschen auch heute noch »am liebsten einen Bogen darum machen«.

Ein Blick auf die Daten macht deutlich: Psychische Störungen sind ein zentrales Thema in unserer Gesellschaft. Mit 9.215 registrierten Suiziden im Jahr 2021 (Statistisches Bundesamt, 2023), jährlich etwa 17,8 Millionen Menschen (DGPPN, 2018) und mehr als 18 % der Kinder und Jugendlichen (Banaschewski et al., 2022) mit einer psychischen Störung in Deutschland (EU-weit sind es ca. 84 Millionen Betroffene, OECD/EU, 2018), sollten wir uns längst vom Vorurteil der psychischen Störung als »Wohlstandserkrankung« inklusive zugeschobener Urteile von Faulheit, Verrücktheit, Selbstverschuldung, Aufmerksamkeitsheischerei und zahllosen weiteren Etiketten verabschiedet haben, oder?

### Hintergrund von »Mind the Mind«

Genau an dieser Frage knüpft »Mind the Mind« an. Die europaweite Kampagne mit dem Untertitel »To Combat the Stigma of Mental Disorders« zielt darauf ab, solchen und weiteren Vorurteilen in verschiedenen Altersgruppen entgegenzuwirken: interpersonellen, öffentlichen, strukturellen und selbstbezogenen Zuschreibungen dis-

kreditierender Eigenschaften durch vorverurteilende Annahmen bezüglich psychischer Gesundheit und Störungen (für ausführlichere Arbeitsdefinitionen siehe Ahmedani, 2011, sowie Goffmann, 1963). »Mind the Mind« ist Teil der sogenannten »Social Impact Initiative« (SII), einer Gruppe von Kampagnen der nicht kommerziellen und ehrenamtlich konstituierten Europäischen Föderation der Psychologiestudierendenvereinigungen (EFPSA).

Gegründet wurde die EFPSA 1987 von Psychologie-Studierenden aus damals acht verschiedenen Ländern. Ihre selbst auferlegten Verpflichtungen sind die Weiterbildung von Psychologie-Studierenden, die Förderung einer psychologisch bewussteren Gesellschaft sowie das Angebot von Dienstleistungen zur beruflichen Weiterentwicklung und europaweiten Vernetzung. Vor diesem Hintergrund gründete die EFPSA im Jahr 2013 die SII mit ihren derzeit sechs Projekten (EFPSA, 2021): zur Aufklärung über und zum Abbau von Diskriminierung (»Better Together«), zur Stärkung eines wertschätzenden Miteinanders (»Organised Acts of Kindness«), zur Suizidprävention (»(A)live!«), zu psychologischen Folgen der COVID-19-Pandemie (»Corona Care«), zu psychologischen Konsequenzen der Klimakrise (»Planet A«) sowie zur Entstigmatisierung psychischer Störungen (»Mind the Mind«).

Letztgenannte Kampagne war 2021 in 19 europäischen Ländern aktiv. In Deutschland ist das Projekt 2023 an 18 Standorten vertreten, mit einem Team aus 29 Lokalkoordinatorinnen und -koordinatoren (LCs), einem Nationalkoordinator (NC) und über 400 Freiwilligen (Volunteers). 2019 gelang es, mit der ehrenamtlichen studentischen Initiative europaweit mehr als 30.000 Schülerinnen und Schüler zu erreichen, und allein in Deutschland nahmen an über 200 »Mind the Mind«-Workshops im Jahr 2021 mehr als 3.000 Schülerinnen und Schüler teil.

## Die Workshops

### Konzept und Zielgruppe

Herzensangelegenheiten beinhalten Herzstücke. In diesem Fall sind dies die besagten Workshops von »Mind the Mind«. In einem interaktiven, zeitlich flexiblen Rahmen von 45 bis 90 Minuten oder in Veranstaltungen en bloc begleiten geschulte Zweierteams von Studierenden oder frisch graduierten Psychologinnen und Psychologen die Teilnehmenden.

Die Workshops richten sich an Schülerinnen und Schüler ab der achten Klasse, erfahrungsgemäß finden aber auch Veranstaltungen in siebten Klassen statt. Neuerdings existiert das Workshop-Angebot ebenfalls für Studierende und Erwachsene im organisationalen oder im Kontext von Studium und Ausbildung.

Im jährlichen Turnus prüfen und revidieren ehrenamtlich in der EFPSA engagierte Psychologinnen und Psychologen die Materialien, sodass diese im Zusammenspiel von Expertise und Erfahrung eine kontinuierliche Erweiterung und Optimierung erfahren, z. B. durch Aufnahme zusätzlicher Störungsbilder oder die Aktualisierung medialer Beispiele in der Darstellung psychischer Störungen.

### Ziele der Workshops

»Mind the Mind« verfolgt auf Basis psychologischen Wissens verschiedene Ziele, die unauflöslich miteinander verschränkt sind und deren Verfolgung von Haltung und Setting der Workshops gerahmt wird. Zunächst geht es um Information: Mit Hilfe der Volunteers entwickeln die Teilnehmenden ein Grundverständnis der Konzepte »psychische Gesundheit« und »psychische Störungen«, der Prävalenzen und ätiologischen Zusammenhänge sowie der Möglichkeiten, Menschen bei beobachtetem oder erlebtem Betroffensein anzusprechen und zu unterstützen.

Die Differenziertheit der inhaltlichen Zusammenhänge und die Vermittlung von Wissen in einem zeitlich sehr begrenzten Rahmen erfordern bestimmte didaktische Entscheidungen. Für »Mind the Mind« deuten diese in Richtung Involvierender und Interagierender: Zur Sensibilisierung steht der in sokratischer Art angereicherte Dialog mit Teilnehmenden im Fokus, um sie zum Nachdenken anzuregen und ihnen die Aktualität und Relevanz der Themen aufzuzeigen.

Ein weiteres Kernziel ist die Entstigmatisierung, um Empathie und Verständnis zu fördern und Hemmungen zu senken, das Thema anzusprechen und sich Hilfe zu suchen. Im dosierten Spiel mit gängigen Stereotypen und Vorurteilen ergibt sich die Gelegenheit, intrinsischen Erkenntnisgewinn bei Teilnehmenden anzuregen.

Impliziert ist dadurch auch eine Phase der individuellen Begleitung, um Begegnung mit der Varianz von Vorwissen und -annahmen zu schaffen und Reaktionen der Teilnehmenden aufzufangen, etwa wenn sie aufgrund emotionaler Überwältigung den Workshop verlassen.



*Involvierender, interagierender, informierender: Diskussionseinladungen als zentrales Mittel der Workshops von »Mind the Mind«, hier ausgesprochen von Nele Stegemerten (m. l.) und Anna Holtkötter (m. r.), den ehemaligen Lokalkoordinatorinnen am Standort Köln*

### Rahmen der Workshops

Wie kann vor dem Hintergrund dieser Ziele und angelegten Methoden ein sicherer Raum geschaffen werden? Nicht zuletzt aus einem systemischen Gedanken heraus sprechen die Referentinnen und Referenten zu Beginn der Workshops die Einladung aus, in Vertraulichkeit miteinander zu arbeiten. Dafür erweist sich der Gedanke der Freiwilligkeit immer wieder als gewinnbringend: Die Teilnehmenden als Expertinnen und Experten ihres Erlebens haben jederzeit die Möglichkeit, durchzuatmen, zu pausieren oder zu gehen. Denn die Themen sind mitunter sensibel und wühlen auf. Aufgrund der Sensibilität der Themen ist es das fortwährende Ziel, eine Atmosphäre von Respekt und Offenheit zu schaffen, in der vielleicht auch eigene Gedanken, Erfahrungen und Gefühle ihren Weg in den Workshop finden und eine Auseinandersetzung mit auch herausfordernden Inhalten möglich wird. Aus der Vertraulichkeit erwächst die Einladung zum temporären Verabschieden von Kategorien wie »richtig« oder »falsch«, um Gespräche auf Augenhöhe und in Urteilsfreiheit anzuregen und alles zu teilen, was in den Sinn kommt, sozusagen zu »entfiltern«.

Es besteht eine klare Abgrenzung zu beratenden, diagnostischen oder therapeutischen Angeboten. Mit dem Angebot von Wissen, dem Anregen zum Dialog und dem Impuls zur Empathie (auch mit sich selbst) ist jedoch die Einladung zur Multiplikation und zum Empowerment im Nachgang der Workshops verbunden: »Sprecht darüber, teilt euer Wissen, bleibt im Gespräch, betretet Räume, in denen ihr und wir gemeinsam einen gesellschaftlichen Unterschied machen können.«

### Ablauf der Workshops

Im Einstieg geht es in den Workshops um eine Vorstellung der Kampagne »Mind the Mind« und deren Ziele sowie um die Einführung in das Thema »psychische Störungen«. Anknüpfend sind im zweiten Block mehrere Störungsbilder vertreten, die die Gruppe gemeinsam bespricht. In jedem Workshop sind das mindestens Depression und Angststörungen, da diese aufgrund ihrer Prävalenzen in der Leitlinie des Dachverbands als un-

bedingt zu thematisieren eingestuft werden. Gleichzeitig besteht für die Teilnehmenden immer Gelegenheit, vorab oder während des Workshops mitzuteilen, welche der weiteren Störungsbilder die Gruppe besonders interessieren und welche sie sich als Thema wünschen würde. Schließlich werden Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten besprochen und Inhalte, Verlauf und individuell aus den Workshops Mitgenommenes reflektiert.

Nach einem Brainstorming zum Stigma- und Störungsbegriff – zur Abfrage von Vorwissen und Entwicklung von Arbeitsdefinitionen – folgt ein Spiel, um auf (unangenehme) Erlebenszustände zu sprechen zu kommen. Dabei lesen die Referentinnen und Referenten unterschiedliche Aussagen vor, zu denen Zustimmung oder Ablehnung per Daumenzeichen bzw. grüner oder roter Karten erfolgt, z. B.: »Ich habe mich schon einmal einsam gefühlt«, »Ich hatte schon einmal Konzentrationschwierigkeiten«, »Ich hatte schon einmal das Gefühl, nicht gut genug zu sein«, oder »Ich war schon einmal stolz auf mich«. Im Gespräch über die vorgestellten Situationen und das Erleben der Teilnehmenden eröffnet sich das doppelte Spannungsfeld zwischen Normalisierung, Sensibilisierung und Übersensibilisierung: Einerseits hören wir oft Erleichterung darüber, mit einer bestimmten Empfindung nicht allein zu sein, sondern zu wissen, dass diese Muster bei allen auftreten können. Andererseits muss hier eine Abgrenzung zum Störungsbegriff erfolgen, falls kontroverse Fragen aufkommen, wie etwa: »Sind wir jetzt alle irgendwie krank?«

Beide Zugänge bilden eine Überleitung zu Definition, Prävalenzen und ätiologischen Zusammenhängen psychischer Störungen. Deutlich gemacht wird dies am Beispiel eines Regenschirms, unter dem sich eine Vielzahl spezifischer Bilder vereint, die in biopsychosozialer Konzeptualisierung durch unterschiedliche Faktoren und in deren Zusammenspiel oder Wechselwirkung entstehen und aufrechterhalten werden. Die Kernbotschaft an dieser Stelle: Es gibt keine individuelle »Schuld«, die Betroffenen zugeschrieben werden könnte.

Um zu unterstreichen, dass Betroffenheit unabhängig ist von Aussehen, Herkunft, Beruf, sozialem Stand und weiteren Kategorien sozialer Ordnung, ist eingangs zudem die mediale Darstellung psychischer Störungen Thema. Zunächst durch die Benennung prominenter Beispiele entwickelt sich eine Brücke zu (oft reifizierten) Mythen in der medialen Darstellung psychischer Störungen (siehe Tartatovsky, 2016). Ausgehend von der Vertrautheit der Teilnehmenden mit den von ihnen konsumierten Medieninhalten entsteht eine Diskussion, die u. a. zum Hinterfragen von Stereotypen anregt.

Die Darstellung des Störungsbilds »Depression« erfolgt zunächst in Form eines Videos (z. B. von der Weltgesundheitsorganisation in deutscher Übersetzung durch den Verein »Freunde fürs Leben e.V.«, FRND TV, 2014) – inklusive vorheriger Inhaltswarnung und der Erinnerung an die Freiwilligkeit und die Möglichkeit, z. B. beim Erleben von Überwältigung, jederzeit den

Raum verlassen zu können. In der anschließenden Diskussion beleuchten die Teilnehmenden zusammen mit den Referentinnen und Referenten Fragen aus unterschiedlichen Aufgabenbereichen, wie z. B.: »Was erzählt uns die Person über ihr Leben mit Depression?«, »Wie habt ihr euch beim Zuhören gefühlt?«, »Wie wäre es für euch, mit einer Person mit Depression befreundet zu sein?« An dieser Stelle ist auch Suizidalität ein Thema, ebenso wie die Offenbarungspflicht bzw. die Grenzen und Einschränkungen der Vertraulichkeit bei Selbst- oder Fremdgefährdung. Auch die damit verbundenen moralischen Dilemmata, die sich insbesondere in Schulklassen häufiger zeigen, werden thematisiert: »Was, wenn ich das verrate, obwohl meine Freundin das nicht möchte?« Gerade hier ist der Rahmen der Vertraulichkeit im Workshop-Settings entscheidend, damit die Teilnehmenden mit diesem Punkt nicht allein bleiben, sondern besagte Grenzen und Möglichkeiten begleitet kennenlernen können.

Beim Thema »Angst« geht es in den Workshops zunächst um die Differenzierung zwischen »Furcht« und »Ängstlichkeit« (»fear« und »anxiety«) und darum, dass Angst aus evolutionärer Sicht sinnvoll und natürlich ist. Des Weiteren gibt es ein Schlaglicht auf mögliche Coping-Strategien und ein Quiz mit anschließender Diskussion darüber, inwieweit die Bewältigung einer sozialen Angststörung lediglich eine »Frage des Mutes« ist. Immer wieder verdeutlicht dieser Part, dass bereits jüngere Schulklassen dieses Störungsbild differenziert betrachten können. Oft erwachsen die Informationsfolien zur Quiz-Auflösung auf diese Art recht organisch zu einer Zusammenfassung der beigetragenen Meldungen.

Anschließend stehen verschiedene weitere Störungsbilder für eine nähere Betrachtung zur Auswahl: Schizophrenie, Essstörungen, bipolare Störung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, posttraumatische Belastungsstörung, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung oder Autismus-Spektrum-Störung. Didaktisch vereint alle das Vorgehen entlang eines zunächst phänomenologischen Zugangs über kurze Videos oder interaktive Fragerunden, vertieft durch Informationsfolien und erweitert durch die Einladung zum Gespräch.

Schließlich geht es im begleiteten Entdecken der Teilnehmenden um Phänomene, die auftreten, und Dinge, die sie unternehmen können, wenn sie selbst betroffen sind oder eine Person in ihrem Umfeld es ist, wobei der Fokus auf Normalisierung und Differenzierung liegt: Was sind mögliche Ängste beim Ansprechen? Inwieweit unterscheiden sich offene und geschlossene Fragen, Du- und Ich-Botschaften? Wie gestaltet sich das Spannungsfeld aus eigenen Grenzen, dem Angebot zum Zuhören und möglichen Reaktionen bei Zurückweisung? Was, wenn Personen glauben, nicht »hinreichend hilfebedürftig« zu sein?

Um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu eröffnen, auf konkrete, unterschiedlich niedrigschwellige Hilfestellen zuzugreifen bzw. diese weiterzuempfehlen, er-



halten sie entsprechende Folien mit deutschlandweiten und lokalen Kontakten, darunter psychosoziale Beratungsstellen, ärztliche und psychologische Zentren oder psychiatrische Kliniken, Telefonseelsorge, die »Nummer gegen Kummer«, der Krisenchat und viele weitere (Online-)Beratungsangebote. So wird in den Workshops die Souveränität aller gewahrt, und unfreiwillige Selbstoffenbarungen werden vermieden. Im Anschluss an den Workshop bleiben die Referentinnen und Referenten noch einige Minuten im Raum – mit dem Angebot, individuelle Gesprächsbedarfe aufzugreifen.

### Qualifikation der Referentinnen und Referenten

Im Engagement für die Kampagne stellen sich die Freiwilligen dem fachlichen, individuellen und gesellschaftlichen Auftrag und damit der Verantwortung zur Aufklärung, Thematisierung und zum Umgang mit Vielfalt. Um optimal für die Workshops vorbereitet zu sein, durchlaufen alle Volunteers im Herbst, zu Beginn einer sogenannten »Wave« (dem Begriff für die Jahreszyklen der Kampagne), umfangreiche qualifizierende Maßnahmen.

Die inhaltliche Einarbeitung erfolgt dabei in von den Studierenden selbst angefertigten, psychoedukativen Vorträgen zu allen in den Workshops enthaltenen Störungsbildern, um entweder Vorwissen zu reaktivieren oder Wissen aufzubauen und in Workshop-Situationen agil auf inhaltliche Nachfragen reagieren zu können. Zudem engagieren sich in diesem Rahmen vielfach auch Professorinnen und Professoren, wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (in Ausbildung). Durch bereitgestellte Vorträge und Materialien in Form von Film- oder Literaturempfehlungen, anonymisierte Fallbeispiele und weitere Einblicke in Theorie und Praxis helfen sie, die Inhalte zu veranschaulichen und die Vorbereitung zu unterstützen.

Vom Dachverband extern akquirierte und interne Trainerinnen und Trainer, darunter erfahrene Ehrenamtliche aus der Kampagne, vermitteln dann in zweiteiligen, rund fünfstündigen Trainings kommunikative und praktische Kompetenzen rund um Gesprächs-, Klassen- und Gruppenführung, Haltung und Präsentationsmethoden. In Praxiseinheiten üben die Teilnehmenden das Präsentieren und Moderieren der Workshops und erproben den Umgang mit unterschiedlichsten, möglicherweise herausfordernden Situationen: Wie gehe ich mit stigmatisierender Sprache um, wie mit Weinen, Verlassen des Workshops oder Mobbing? Wie verfare ich, wenn die Gruppe stark oder gar nicht mitteilungsbedürftig ist oder die Gruppendynamik den Fortgang des Workshops beeinträchtigt? Oder auch: Wie können wir weitermachen, wenn wir als Referentinnen und Referenten selbst von Beiträgen berührt sind oder Blackouts erleben?

In den Trainings besteht der Anspruch, eine sichere, fehlerfreundliche Atmosphäre zum Ausprobieren, Ausloten von Entwicklungsmöglichkeiten und zur Stärkung der Freiwilligen mit ihren individuellen Ressourcen zu schaffen. Nach den Workshops sind die Volunteers ein-

geladen, gemeinsam die Erfahrungen zu besprechen und Entwicklungsmöglichkeiten abzustecken, z. B. bezüglich Zeitmanagement, Aufgabenteilung oder Kommunikation mit den Teilnehmenden. Im Geiste der Ressourcenorientierung erfahren die Volunteers also eine Qualifikation entlang ihrer Stärken und Interessen und erlernen Werkzeuge zur Generierung von Sicherheit, Handlungskompetenz und -transfer.

### Weitere Aufgabenfelder, Herausforderungen und Ausblick

Oggleich die Workshops den Kernteil der Kampagnenarbeit darstellen, existieren zahlreiche weitere Aufgabenfelder, nicht zuletzt bedingt durch das ehrenamtliche Vorgehen.

Es geht darum, Kontakte zu Schulen im Umkreis der jeweiligen Lokalstandorte zu knüpfen, systematisch zu sammeln und zu verstetigen – eine Arbeit, die nun erweitert wird durch die Zielgruppe der Studierenden und Erwachsenen. Da es beim Ehrenamt wesentlich um die Bindung der Freiwilligen geht, organisieren die Lokalstandorte Treffen zum Networking und Kennenlernen, zum informellen Austausch und Teambuilding allgemein. Kinderpunsch im Winter oder Picknick im Sommer – das Ziel ist die Schaffung eines Umfelds, in dem Motivation, Kohäsion und Vertrauen lebbar sind.

Die Herausforderungen, denen die Kampagne und deren Freiwillige begegnen, können hier nicht erschöpfend erörtert, sondern nur überblicksartig dargelegt werden. Zunächst erfordert das intensive Engagement bei »Mind the Mind« Zeit und die Übernahme von Verantwortung – immer vor dem Hintergrund, dass die meisten Volunteers noch in der universitären Qualifikationsphase stecken und Studium und Ehrenamt vereinbaren müssen. Weiterhin und dem Verantwortungsbegriff entsprechend bedingt die Workshop-Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen stets ein differenziertes Ausloten des Feldes zwischen Sensibilisierung, Normalisierung und möglicher Hypersensibilisierung, wie das Eingangsbeispiel skizzieren sollte: entstigmatisieren und normalisieren, ohne zu verharmlosen, aufklären, ohne in eine Haltung des machtvollen Erklärens zu fallen, präsentieren und diskutieren mit sprachlicher Abstimmung der Inhalte auf die jeweiligen Adressatinnen und Adressaten.

Auf struktureller Ebene geht es bei »Mind the Mind« auch um die Gestaltung der Arbeit multinationaler Teams und die Abstimmung regionaler, lokaler und (inter)nationaler Strukturen und Zeitläufe von Mandaten. Denn mittel- bis langfristig ist es das Ziel, die Kampagne zu verstetigen und auszubauen, gleichzeitig flexibel genug zu bleiben für Zäsuren und Veränderungen bei Mandatsübergaben. Zum anderen beobachten wir den Bedarf an (infra)struktureller wie monetärer Förderung von Kampagnen dieser Form und Dimension, um einerseits der Spannung zwischen fachlicher Professionalität und Ehrenamt zu begegnen und gleichzeitig den Bedarf an Psychoedukation und Entstigmatisierungsarbeit zu adressieren. Nicht zuletzt erwachsen hieraus auch Ideen hinsichtlich einer

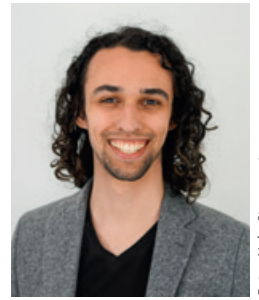


Foto: Nele Stegemerten

**Heiko Westerburg** ist amtierender Nationalkoordinator von »Mind the Mind« Germany, angehender Psychologe, Entspannungscoach und Mediator in Ausbildung. 2020 begründete er den Lokalstandort der Kampagne in Köln mit. Er ist im dritten Jahr bei Mind the Mind aktiv und hält regelmäßig Volunteer-Trainings. Zudem bietet er seit drei Jahren ehrenamtlich psychologische Bildbetrachtungen in Köln an, betreut Klassenfahrten für einen erlebnispädagogischen Träger und engagiert sich seit 2018 in der Psychologiefachschaft der Universität zu Köln.

### Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de



Foto: Janina Prinz (Köln, 2022)

*Geschult werden die Volunteers mit dem Material der Workshops selbst.*

Erweiterung und Ergänzung der jährlichen Evaluationsberichte der Kampagnenarbeit auf EU-weiter Ebene um den Ausbau standardisierter Erhebungen und den Aufbau von Forschungsinfrastruktur zu unterschiedlichen Aspekten der Kampagnenarbeit, darunter und allen voran die Evaluation der Wirksamkeit der Workshops hinsichtlich Wissenszuwachs sowie Abbau von Vorurteilen und Stigmatisierung bei den Teilnehmenden, Charakteristika der Teilnehmenden und Freiwilligen, Feedback-Prozesse auf Verbandsebene und weitere Merkmale.

Im Kontext von Marketing, Prozessoptimierung und Kooperationsaufbau verfolgt »Mind the Mind« u. a. eine Instagram-Social-Media-Strategie mit Aufklärungs- und Entstigmatisierungs-Elementen, gepaart mit Interviews und interaktiven Storys. Einige nennenswerte Kooperationen der vergangenen Jahre bestanden in der Zusammenarbeit mit dem WDR, der Techniker Krankenkasse (Die Techniker, 2022), dem Ritterbach-Verlag, dem BDP, dem bayerischen Radiosender »DASDING«, dem Kölner Verein »Be Your Future« oder – mit separaten Inhalten zu Stress und Leistungsdruck im Studium – mit der Studienstiftung des deutschen Volkes im Kontext von Willkommenswochenenden für neue Stipendiatinnen und Stipendiaten.

Fest steht: »Mind the Mind« bleibt in Entwicklung und Bewegung, um nach Veränderung zu streben.

### Schluss

Bildung erzeugt Reibung. Ist damit alles gesagt? Immer wieder befinden wir uns in Workshop-Situationen, in denen Gefühle wach werden, Betroffenheit aufkommt und Aha-Momente entstehen, stets begleitet vom derzeitigen gesellschaftlichen Paradox: Das Ansprechen sensibler, existenzieller Themen rund um Mental Health fordert heraus, obwohl psychische Störungen im Alltag keine Seltenheit darstellen. Die in den Workshops

entstehenden kostbaren Momente des Lernens und Entwickelns zeigen, welche Veränderungen in kurzer Zeit möglich sind, ganz zu schweigen davon, welche Prozesse sich in der Multiplikation und langfristig auf gesellschaftlicher Ebene fortsetzen könnten.

»Mind the Mind« ist notwendig, persönlich, herausfordernd: Wir setzen uns für eine Öffnung des Diskurses um psychische Gesundheit ein und nutzen Wissen und Methoden der Psychologie, um die Entstigmatisierung psychischer Störungen voranzutreiben.

»Mind the Mind« ist beweglich: In der kurzen Historie der Kampagne konnten wir Wachstum beobachten, das weitere Entwicklungen anzuregen vermag.

»Mind the Mind« ist nachhaltig: Im Wachstum inbegriffen sind Ideen zum Aufbau, zur Strukturierung und Erweiterung von Forschung, um die Rückmeldungen der Teilnehmenden langfristig wissenschaftlich gesichert zeigen und in Empfehlungen übersetzen zu können.

Zudem bleibt »Mind the Mind« – wie es der Name sagt – ein Aufruf nach dem Motto: »Wenn ich so bleiben kann, wie ich bin, kann ich mich auch ändern.«

Wer mehr über »Mind the Mind«, die SII oder die EF-PSA erfahren möchte, einen Workshop vereinbaren, uns weiterempfehlen oder anderweitig ins Gespräch kommen möchte, ist herzlich eingeladen, das Team per E-Mail ([mind-the-mind@outlook.de](mailto:mind-the-mind@outlook.de)) zu kontaktieren oder auf der Website (siehe QR-Code) zu stöbern.

Heiko Westerburg<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzlicher Dank für das umsichtige Lektorat gilt Christiane Krischok (Leipzig), Elisa Gelberg und Leonie Wagener (Mannheim) sowie Katharina Jakob (Mannheim).

