

Neue Onlineplattform für psychische Gesundheit

Ein Team von Psychologiestudierenden bietet gemeinsam mit dem Psychotherapeuten Andreas Knuf Fortbildungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen im Netz an.

Von Larissa Henschel und Andreas Knuf

► MINDEMY – die Mind Academy ist die erste deutschsprachige Plattform mit Onlinekursen für alle Berufsgruppen, die mit Menschen in psychischen Krisen arbeiten. Im Unterschied zu Webinaren sind unsere Onlinekurse vorab produziert und daher auf unserer Plattform jederzeit verfügbar – sie sind also nicht live. Das hat zwar Nachteile, aber auch deutliche Vorteile: Man kann die Kurse genau dann nutzen, wenn man gerade Zeit hat, jederzeit pausieren und zu einem späteren Zeitpunkt da weitermachen, wo man aufgehört hat. Außerdem lassen sich hilfreiche Auszüge mit Kolleginnen teilen oder gemeinsam mit Klienten anschauen. Man muss seinen Zeitplan also nicht mehr an der Fortbildung ausrichten. Praktisch, oder?

»Wir suchen«

Für unser Projekt »Recovery Story Telling« suchen wir genesende Betroffene, die bereit sind, vor der Kamera über ihren Genesungsprozess zu berichten. MINDEMY bietet Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte und übernimmt die technische Umsetzung.

Außerdem suchen wir Fachpersonen mit eigener Krisenerfahrung, die in sozialpsychiatrischen/psychosozialen Institutionen tätig sind und den Mut haben, vor der Kamera über ihre eigenen Erfahrungen zu berichten. Für den Gratisbereich suchen wir ebenfalls Geldgeber, Stiftungen und andere Unterstützer. Bisher haben wir noch keine Finanzierung für diese Arbeit, die wir durch Praktika und ehrenamtliche Tätigkeit abdecken. Einrichtungen können unsere Arbeit durch den Kauf von Kursen unterstützen.

Wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme unter info@mindemy.de. ◀

MINDEMY wurde von uns gemeinsam mit weiteren Psychologiestudierenden gegründet. Aus vielen Jahren Erfahrung im Fortbildungsbereich und an der Universität wissen wir: Lernen muss nicht nur Mittel zum Zweck sein, sondern kann auch Freude bereiten! Deshalb versuchen wir, neben fachlichem Know-how nicht nur eine moderne Gestaltung, sondern auch interaktive Elemente in die Kurse einfließen zu lassen, die zum Reflektieren und Ausprobieren einladen. Letzteres ist uns besonders wichtig, damit unsere Onlinekurse nicht nur Wissen vermitteln, sondern immer auch eine Reflexion der eigenen Person und des eigenen Verhaltens anregen.

Wir bieten verschiedene Formate der Onlinefortbildung an, wovon viele sogar kostenlos verfügbar sind. Inzwischen gibt es über zwanzig Praxishäppchen, das sind fünf- bis achtminütige Kurzfortbildungen für zwischendurch, die von Einzelpersonen, aber auch von Teams genutzt werden können. Außerdem gibt es zahlreiche Praxiskurse. In diesen etwa neunzigminütigen Fortbildungseinheiten geht es um praxisnahe Themen und Fragestellungen: Wie können wir mit Idealisierung, Entwertung und Spaltungstendenzen umgehen? Wie kann Selbstbestimmung von Klientinnen ermöglicht werden? Und wie können Helfende gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen?

MINDEMY ist jedoch nicht nur eine Fortbildungsakademie für Fachpersonen: Wir möchten vielmehr eine Plattform rund um die Themen psychische Gesundheit und Erfahrung mit psychischen Krisen sein. Weil nicht nur Klienten psychische Krisen und Grenzerfahrungen erleben, sondern Fachpersonen natürlich ebenso, wenden wir uns ausdrücklich an alle drei Gruppen des Triangels. So erstellen wir Selbsthilfekurse, das sind Onlinefortbildungen für betroffene Menschen, die Hilfestellung bieten, um mit bestimmten psychischen Herausforderungen besser zurechtzukommen, z. B. Frühwarnzeichen bei Psychosen zu erkennen und zu nutzen. Diese Kurse können von Betroffenen individuell genutzt werden, aber auch im Rahmen der Eingliederungshilfe, der Soziotherapie o. Ä. Sie ergänzen und begleiten dann die professionelle Unterstützung.

»Wo finde ich was?«

Unsere Praxishäppchen und Kurse finden Sie auf www.MINDEMY.de. Dort können Sie ein Nutzerkonto eröffnen und erhalten von September bis November 2022 den ersten Onlinekurs gratis. Nutzen Sie dazu den Code »Gratis22«. Alle Praxishäppchen finden Sie auch auf unserem Youtube-Kanal, weitere Infos auch auf Instagram und Facebook. ◀

Im Herbst dieses Jahres starten wir mit unserem Projekt »Recovery Story Telling«, in dem genesende Betroffene vor der Kamera über ihren Gesundungsprozess berichten und anderen Betroffenen als Mutmacherinnen dienen. In einem weiteren Projekt sollen Fachpersonen mit eigener Krisenerfahrung von ihren Erfahrungen und ihrem Umgang damit im jeweiligen professionellen Arbeitsfeld erzählen. Unsere Kurse entstehen in Zusammenarbeit mit dem Psychiatrie Verlag. Zahlreiche Referierende sind Autoren und Autorinnen des Verlags, etwa Lieselotte Mahler oder Michael Schulz. Zukünftig wird es möglich sein, ergänzend zum Buch auch Kurse des Autors oder der Autorin zu erwerben, vielfach sogar im Paket. ◀

Larissa Henschel ist Mediengestalterin und studiert Psychologie an der Universität Konstanz. Sie ist Mitgründerin von MINDEMY.

Andreas Knuf ist Psychologischer Psychotherapeut und Autor zahlreicher Veröffentlichungen zu Themen der Sozialpsychiatrie, der Achtsamkeit und des Umgangs mit Gefühlen. Er ist Mitgründer von MINDEMY.