

Jacqueline Bramborg und Carola Metasch

„Schlendere Deinen Umweg mit Stil“ – Unser Alternativfilmprojekt

Junge Selbsthilfe vor Corona

In den vergangenen Jahren haben wir im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit als Selbsthilfekontaktstelle des – sehr ländlich geprägten – Landkreises Bautzen in Schulen, Berufsschulen, Behindertenwerkstätten und bei der Zielgruppe junger Mütter verschiedene Projekte für junge Menschen im Unterricht, an Projekttagen und in sozialen Einrichtungen veranstaltet. So konnten wir Schüler*innen, Studierende, Lehrende und Fachpersonal sowie junge Interessierte erreichen und landkreisweit ins Gespräch kommen. Im Laufe unserer Arbeit stellten wir jedoch fest, dass Selbsthilfe für junge Menschen erstmal kein spannendes Thema darstellt. Aus diesem Grund haben wir verschiedene Ideen und Methoden ausprobiert.

Präsenzveranstaltungen: Aus durch Corona!

In den Jahren 2020 und 2021 war es für uns aufgrund der Pandemie schwierig, Selbsthilfeangebote für junge Menschen in Präsenz durchzuführen. Alle geplanten Projekte in Schulen und Berufsschulen wurden abgesagt. Für uns entstand nun die Herausforderung, mit unseren Selbsthilfeangeboten junge Menschen in Problem-situationen und mit Erkrankungen zu erreichen und die Frage, mit welcher „jugendlichen“ Methode wir sie neugierig auf uns machen könnten. Was sprach junge Leute aktuell an und welche Medien sollten wir einsetzen? Gemeinsam haben wir nach neuen Wegen und Möglichkeiten gesucht.

Idee aus Erfahrung

In einem Ganztagsprojekt an einer sozialen Berufsfachschule unter dem Motto „Junge Selbsthilfegruppen – mehr als ein Stuhlkreis“ im Jahr 2019 wurde unter anderem ein Rollenspiel aufgeführt, in dem ein erstes Beratungsgespräch für junge Menschen in der Selbsthilfekontaktstelle simuliert wurde. Inhaltlich ging es darum, den jungen Ratsuchenden in einem lockeren, angenehmen Gespräch für ihre Problematik oder Erkrankung Hilfsangebote aufzuzeigen sowie die Möglichkeit, eine junge Selbsthilfegruppe zu finden oder neu aufzubauen. Wie unterstützt mich die Selbsthilfekontaktstelle auf diesem Weg? Oder: Wie wird eine Selbsthilfegruppe finanziert? Das waren unter anderem wichtige Fragen.

Dabei kam uns der Gedanke, diese Form des Rollenspiels in einem Film darzustellen. Zu diesem Zeitpunkt fehlten uns jedoch sowohl die zeitlichen und technischen Ressourcen als auch die finanziellen Mittel, um so ein Filmprojekt umzusetzen. Unsere Idee wurde erst einmal auf Eis gelegt.

Corona gab uns die Gelegenheit

Anfang 2021 wurden wir als Selbsthilfekontaktstelle eingeladen, im April an einem Livestream in der Kulturfabrik (Kufa) Hoyerswerda teilzunehmen und unsere Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle vorzustellen. Das war für uns die Chance, unser Filmprojekt zu verwirklichen und gleichzeitig Angebote der jungen Selbsthilfe in einer moderierten Tischrunde (wie in der Sendung „Riverboat“ im MDR) online bekannt zu machen. Also starteten wir mit den Vorbereitungen. Die Kufa Hoyerswerda ermöglichte uns den Filmdreh und unterstützte uns, indem sie Technik, Regisseur, Kameramann, Schauspieler*innen und Räumlichkeiten zur Verfügung stellte. Die Kufa Hoyerswerda freute sich darauf, den Film samt Talkrunde in ihrer live gestreamten Onlineveranstaltung zu präsentieren.

Unser Drehbuch entstand und der Film wurde gedreht

Nun war es unsere Aufgabe, ein Filmmanuskript zu schreiben. Eine Grundlage ergab sich aus dem Rollenspiel, das in der Berufsfachschule schon gezeigt wurde. Doch eine Methode, um junge Menschen zu begeistern und mit diesem Film emotional zu berühren, fehlte uns noch.

Zur Präsenzveranstaltung in der Berufsfachschule 2019 hatten wir die junge Band *Rhobbin und Frank* aus Berlin eingeladen. Ihre Musik hat einen starken Bezug zur Selbsthilfe. Die Songs über ihr eigenes Erleben problematischer Lebensabschnitte berührte die Fachschüler*innen und Lehrenden damals sehr, und so war es für uns ohne Frage, auch in unseren Film einen Song zur Selbsthilfe einzubauen.

Wir fanden einen jungen Hobbymusiker aus Berlin, der im Gesundheitswesen berufstätig ist. Er komponierte extra für den Film einen Song mit dem Titel „Eigenimperfektion“. Ein paar Inspirationen aus seinen Liedzeilen:

„Schlendere deinen Umweg mit Stil ...“,

„Trau dich mutig zu sein, glaub an dich selbst ...“,

„... gönn dir das Recht auf Eigenimperfektion“,

„... halt auch an, wenn du magst“.

Diese Songzeilen spiegeln wider, wie man in einer Lebenskrise oder trotz einer Erkrankung seinen eigenen Weg finden oder wiederfinden kann: individuell und mit Stil, im achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber neue Wege ausprobieren und geduldig mit sich sein.

Nun brauchten wir noch junge Darstellende für das Rollenspiel. Einige stellte uns die Kufa Hoyerswerda zur Verfügung. Zudem konnten wir auch unseren Songwriter und eine junge Medizinstudentin aus Berlin dazu gewinnen, in unserem Film mitzuwirken.

Anfang März 2021 starteten wir mit der Umsetzung. Nach zahlreichen Absprachen, vielem Üben, Ausprobieren und Komponieren kam der Tag des Filmdrehs. Wir waren alle sehr aufgeregt. Für uns war diese Aktion im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit unserer Selbsthilfekontaktstelle eine Premiere. Der Regisseur und das Kamerateam waren sehr routiniert und aufgeschlossen und sehr geduldig mit uns. So hatten wir bereits nach einem Durchlauf alles „im Kasten“. Unser Film bekam den Namen „Schlendere Deinen Umweg mit Stil“, eine Liedzeile aus unserem Song. Diese Songzeile drückt genau das aus, was Selbsthilfe für uns auch ausmacht. In unserer Arbeit verwenden wir nun dieses Zitat, um Menschen auf Selbsthilfeangebote aufmerksam zu machen.

Der Livestream

Dann kam der große Tag. Am 23. April 2021 fand der Livestream „Tag und Nacht der Vereine“ der Kufa Hoyerswerda statt, in dem verschiedene Vereine, darunter auch wir, ihr Wirken vorstellen konnten. Unser junger Musiker untermalte unseren Beitrag live mit einigen seiner Songs. Im Anschluss war die große Premiere unseres Films. Das Filmteam und wir waren begeistert. Wir standen hinter dem Vorhang und lauschten der Musik und warteten gespannt auf unseren Einsatz zur Talkrunde. Wie die Pfadfinder zogen wir mit Rucksäcken ins Studio. Die Rucksäcke waren eine Metapher für die vielen Probleme, die jede*r in ihrem/seinem Leben mit sich herumträgt. Selbsthilfe bekommt darin die Bedeutung etwas „auszupacken“, damit wir unsere Wege beim Meistern von Lebenskrisen leichter gehen können. Diese Symbolik setzen wir auch in unseren Printmedien, in der Methodenarbeit in der jungen Selbsthilfe und auch bei der Betreuung unserer Selbsthilfegruppen ein.

Der Moderator eröffnete unsere Talkrunde. Endlich war es so weit. Wir kamen ins Gespräch, beantworteten Fragen zur Selbsthilfe und zu den Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle. Schnittstellen zum Gesundheitswesen wurden besprochen und die Effizienz des Betroffenen- und Angehörigenaustausches in einer Selbsthilfegruppe herausgestellt. Unser Hobbymusiker und die junge Medizinstudentin berichteten von ihren Erfahrungen in der Berufspraxis und im Studium, wie Selbsthilfe dort wirkt und wie erkrankten Betroffenen und Angehörigen Selbsthilfeangebote und der Austausch helfen und unterstützen können. Feedback war (und ist): Das Treffen von jungen Menschen zu Problemen und Erkrankungen im Kontext der Selbsthilfe

ist eine wichtige Säule zur Heilung und Prävention. Schwierige Lebensphasen werden lösungsorientierter gemeistert.

Im Chat der Veranstaltung wurden einige Fragen von jungen Interessierten, die der Onlineübertragung folgten, gestellt, unter anderem diese: „Was empfiehlt ihr jemandem, der sich nicht traut, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen?“, „Was denkt ihr? Wie lange dauert Selbsthilfe? Ist es immer ein Lebensprojekt?“. Diese und andere Fragen beantworteten wir live.

Wir bekamen auch positives Feedback wie folgendes Zitat aus dem Onlinechat: „Ein klasse Beitrag. Ein Dank an alle Beteiligten“. Unser Film und der Talk waren angekommen. Das freute uns sehr und alle unsere Ideen trugen nun Früchte. Alle Mitwirkenden der Aktion hatten ein gutes Gefühl und waren überzeugt, dass dieser Film bei jungen Menschen Zuspruch finden wird. Im Anschluss erreichten uns aus dem Chat immer noch einige Fragen, die wir ebenfalls beantworteten.

Der Film und der Livestream sind zu finden unter YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=RzsyXQNbGU>, Minute 4:20:25 bis 5:04:00.

Filmeinsatz

Wir setzen den Film nun in unserer Öffentlichkeitsarbeit, bei Veranstaltungen mit jungen Menschen und auch für andere Zielgruppen ein. Er ersetzt lange Ausführungen und „trockene“ Informationen mit sonst genutzten Methoden, wie Power-Point-Vorträge. Durch dieses neue Medium erreichen wir mehr Hilfesuchende und machen auf breiterer Linie auf Selbsthilfe aufmerksam. Zudem lässt sich unser Video bei Onlineveranstaltungen einbringen. So können wir unsere Ausführungen auch bei diesem Veranstaltungsformat interessanter gestalten.

Das Feedback

Corona gab uns zeitlich und inhaltlich die Möglichkeit, dieses Filmprojekt zu realisieren und eine neue Methode auszuprobieren, die wir parallel zu den Präsenzveranstaltungen, die besonders im ländlichen Raum eine wichtige zwischenmenschliche, soziale Bedeutung für die Betroffenen darstellen, anwenden können. Unser Dreh mit dem Song und dem kurzen Beratungsrollenspiel berührt und übermittelt die Aussage, dass Selbsthilfe für die/den Einzelne*n unbekannte Türen öffnen kann und Gleichbetroffene in den verschiedenen Lebensphasen zum gemeinsamen Durchgehen ermutigt. Der Film ist ein wirksames Mittel für eine breite Öffentlichkeitsarbeit. Er transportiert emotionale und informative Inhalte.

Überall dort, wo wir den Film gezeigt haben, erhielten wir positive Rückmeldungen. So zeigten wir unseren Film bei einer Online-Informationsveranstaltung für

Long-Covid-Betroffene. Besonders freute uns die positive Resonanz der teilnehmenden Ärzt*innen sowie die der anderen Teilnehmenden (Betroffene, die Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen und die Lipid-Hilfe). Beim „Zweiten digitalen Frauendialog“ im Landkreis Bautzen mit dem Titel „Schlendere Deinen Umweg mit Stil“ (nach unserem Song) wurde der Songtext als „berührend“ und „Mut machend“ beschrieben. Bei unserem Schulprojekt „Wir mixen, was uns verbindet“ haben wir unseren Dreh erstmalig in einer Schulklasse vorgestellt. Wir haben dabei beobachtet und wahrgenommen, dass diese Form der Einführung in das Thema Selbsthilfe von den Schüler*innen besser als Vorträge und Power-Point-Präsentationen angenommen wird.

Jacqueline Bramborg, Büro Hoyerswerda

Carola Metasch, Büro Bautzen

*Die Autorinnen arbeiten als Selbsthilfeberaterinnen in
Selbsthilfekontaktstellen im Landkreis Bautzen*

Kontakt: sks-hoyerswerda@st-martin-stattrand.de