

Aktuelle Filmproduktionen  
vom Medienprojekt Wuppertal

2024



# Über das Medienprojekt Wuppertal

---

**Das Medienprojekt Wuppertal konzipiert und realisiert seit 1992 erfolgreich Modellprojekte aktiver Jugendfilmarbeit unter dem Motto »der bestmögliche Film für das größtmögliche Publikum« und ist heute die größte und ambitionierteste Jugendfilmproduktion in Deutschland. Junge Menschen werden bei ihren eigenen Filmproduktionen unterstützt.**

Alle Projekte dienen der aktiven Medienerziehung und dem kreativen Ausdruck jugendlicher Ästhetiken, Meinungen und Lebensinhalte. Die meist dokumentarischen Filme sind subjektiv, reflexiv und erzählen so authentisch Lebensgeschichten. Themenschwerpunkte der Filme sind politische Bildung, sexuelle Aufklärung, Gewaltprävention, Sucht, Gesundheit, Schule, Tod, interkulturelle und interreligiöse Bildung, Rassismus/ Rechtsextremismus, Psychosoziales, Spiritualität und Mediennutzung.

Im Rahmen der Arbeit des Medienprojekts werden jedes Jahr ca. 200 Kurzfilme produziert, die lokal im Kino uraufgeführt werden. Nach dem Motto »Jugendliche klären Jugendliche am besten auf« werden die Filme über den eigenen Verlag als Download oder DVD für die Bildungsarbeit vertrieben und erreichen so mehrere Hunderttausend Zuschauer\*innen.

Das Medienprojekt Wuppertal wurde in den letzten Jahren u. a. ausgezeichnet mit den folgenden Preisen:

Bundes-Schülerfilmpreis 2021, Medienpädagogischer Dieter-Baacke-Preis 2019, 2003, 2001, Bundesjugendvideopreis 2021–2019, 2015, 2013, 2010, 2005–2008, 2001–2003, 1991–1998, Deutscher Menschenrechtspreis 2018 u. 2006, Video der Generationen 2020, 2012, 2007–2009, Young Europe-Award 2016, Kulturpreis der Stadt Wuppertal 2014, Internationales Frauenfilmfestival Dortmund 2014, Schmerzpreis NRW 2014, Deutscher Nachwuchsfilmpreis 2007, Europaratspreis »Young active Citizens« 2007, Erasmus-Euro-Media-Siegel 2006, Initiativenpreis 2005, Jugendkulturpreis NRW 2012, 2004, International Citizen Media Award 2011, Kasseler Dokumentarfilm-Videofest 2003, Auf den Spuren der Kulturen 2002, Europäischer CIVIS-Preis



► Medienprojekt Wuppertal

# Inhalt

## Filme zum Thema »Mediennutzung«

Bin ich süchtig?	04
Gaming und Zocken	05
Me, myself and I	06
<b>NEU</b> Likes	07

## Thema »Politische Bildung«

Alltagsrassismus	08
F**k dich!	09
Respekt	10
<b>NEU</b> Awareness	11
Politisch korrekt?	12
Black Lives Matter 1 & 2	13
<b>NEU</b> Ramadan Kareem	14
Die da oben	15
For Future 1–4	16

## Thema »Sexualität, Gender«

<b>NEU</b> Queer gel(i)ebt 1–3	17
<b>NEU</b> Viva la Vulva 1–3	18
<b>NEU</b> Wut im Bauch	19
<b>NEU</b> Body Positivity	20
<b>NEU</b> Pille als Verhütungsmittel	21
Lieben mit sexueller Selbstbestimm...	22
<b>NEU</b> Wie wir Pornos gucken	23
Voll peinlich	24
Heul doch	25

## Thema »Sexualisierte Gewalt, Gewalt«

Digitale Gewalt	26
Mein Körper, meine Rechte	27
Niemand anderes 1 & 2	28
Hinter Türen	29
Gewalt macht Schule 2	30
Cybermobbing	31

## Thema »Soziales«

Aufstehen	32
-----------	----

## Thema »Drogen, Sucht«

Der perfekte Pegel	33
Alles ganz normal	34
<b>NEU</b> Wieder leben lernen	35
Rückfall	36
<b>NEU</b> Verzockt	37
Lean back	38
<b>NEU</b> Lash	39

## Thema »Psychosoziales«

Borderline – Leben mit extremen ...	40
Einsichten	41
Zu viel	42
Wieder auf die Beine	43
Zerschnittenes Band	44
<b>NEU</b> Eine Portion Selbstliebe	45
Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm	46
Das Zentrum des Universums	47
Stigma ADHS	48
Aufbrüche	49
Aus dem Kopf gefallen	50
Mama macht mich krank	51

## Thema »Pflegekinder«

Mütter, Väter, Pflegekinder	52
Kinderlos Eltern sein	53

## Thema »Inklusion, Behinderung, Krankheit«

<b>NEU</b> Jung und Endo	54
<b>NEU</b> Lieber Darm	55
Wenn die Seele erschüttert ist	56
<b>NEU</b> SchlafLos	57
Stell dich nicht so an	58
<b>NEU</b> Solange ich helfen kann	59
Von der Vielfalt der Andersartigkeit	60
Ich auch	61
<b>NEU</b> Alles Liebe 1–3	62
<b>NEU</b> Sexualbegleitung	63
Ich gehöre nicht dazu	64

## Thema »Krankheit, Alter, Tod«

Du gehst und ich bleibe	65
Sterbefasten	66
Notausgang	67

## Thema »Spirituelles«

Wiederkehr	68
<b>NEU</b> Der Blick nach Innen	69

Empfehlungen	70
--------------	----

Preise / Infos zu Bestellungen	71
--------------------------------	----



Eine Filmreihe über die Handynutzung von Jugendlichen

## Bin ich süchtig?

Für Jugendliche ist das Smartphone heute der wichtigste Alltagsbegleiter. Es ist Kommunikationszentrale, Statussymbol, Gesprächsthema in der Freizeit, gemeinsame Spielekonsole und Speicher für Kontakte, persönliche Fotos, Notizen und Nachrichten. Mit Messenger-Apps wie WhatsApp oder sozialen Netzwerken wie Instagram, SnapChat und Facebook ist das Handy Schnittstelle zu Freundeskreis, Klassenverband und anderen Peergroups. Die Filme beschäftigen sich mit der Handynutzung von Jugendlichen. Viele der TeilnehmerInnen haben beim »Handyfasten« mitgemacht und freiwillig versucht, eine Woche auf ihr Handy zu verzichten. Diese Zeit porträtieren die Jugendlichen in Videoblogs, die durch persönliche Interviews ergänzt werden. Die TeilnehmerInnen sprechen über die Apps, die sie nutzen, und die Rolle des Handys in ihrem Leben. Sie beschreiben ihren Tagesablauf und in welchen Momenten sie das Handy nutzen. In vielen Punkten, vor allem bei der Nutzungsdauer, gibt es Konflikte mit Erwachsenen, die das Verhalten ihrer Kinder kritisieren. Für viele Jugendliche ist es Stress, nicht erreichbar zu sein, für andere bedeutet es Erholung, die aber beim Beantworten der angestauten Nachrichten schnell wieder verfliegt. Die ProtagonistInnen erzählen von dem Drang, alles zu fotografieren und es dann zu »teilen«, bis hin zur Frage, ob etwas wirklich passiert ist, wenn es nur in der Erinnerung existiert. Sie sprechen über die Regeln zur Handynutzung an ihren Schulen und die Nutzung im Schulalltag.

Die Interviews und der Handyverzicht lassen die TeilnehmerInnen ihren eigenen Konsum reflektieren. Das Experiment rüttelt am Stellenwert des geliebten Smartphones. Alle stellen sich schließlich die Frage: Kann man süchtig sein nach dem Handy? Die Filme geben authentische Einblicke in die Handynutzung junger Menschen. Sie bieten eine gute Gesprächsgrundlage für Kinder und Jugendliche, die dazu angeregt werden, ihren Handykonsum kritisch zu reflektieren und – vielleicht – das Handy mal zur Seite zu legen.



Eine Filmreihe über das Computerspielen von Jugendlichen

## Gaming und Zocken

In der Filmreihe zeigen und beschreiben Jugendliche ihre Nutzung von Computerspielen. Im Zentrum der Filme stehen die unterschiedlichen Erfahrungen mit dem Gaming auf dem Handy, dem Computer oder der Spielekonsole, die positiven Möglichkeiten und Wirkungen der Nutzung, aber auch die Gefahren des exzessiven Gamings und eines medialen Suchtverhaltens der Jugendlichen mit den Folgen für den Lebensalltag.

Themen der Filmreihe sind: Was fasziniert Jugendliche an der Welt des Gamings? Was und wie viel wird gespielt? Welche Rolle spielen Foren, Live-Streaming und Let's-Plays? Wie sehen die Jugendlichen die Folgen in Bezug auf Umfang und Inhalte des Computerspielens selbst? Wie sehen die Nutzer\*innen Onlinerollenspiele, Onlineshooter oder Strategiespiele, die als besonders jugendschutzrelevant gesehen werden? Was sind die Folgen von exzessiver Nutzung oder Sucht für sie selbst und ihr Umfeld? Welche Bedeutung haben Geschlechtsrollenstereotype und gewalt- und kriegsverherrlichende Inhalte? Wie verändern Computerspiele den Alltag der Jugendlichen, welche Relevanz haben sie in der »echten Welt«? Wie ist der Umgang mit dem Jugendschutz? Welche positiven Potenziale und Wirkungen hat das Computerspielen?

Wirkungsziele der Filme sind die Reflexion der eigenen Nutzung von Computerspielen, die Auseinandersetzung mit Risiken und Folgen der (exzessiven) Mediennutzung, mit eigenen Suchtpotenzialen und Süchten und mit den Inhalten der Computerspiele.

Die Beschreibungen aus der Sicht junger Gamer\*innen werden ergänzt durch Expert\*inneninterviews.



Eine Filmreihe über Selfies und die Selbstdarstellung von Jugendlichen in sozialen Medien

## Me, myself and I

»Selfies« sind im Alltag für viele kaum noch wegzudenken. Jugendliche haben ihr Smartphone immer in der Tasche und nutzen Selfies in Form von Fotos und Videos nicht nur als Erinnerung, sondern hauptsächlich zur Selbstdarstellung in sozialen Medien. In Dokumentar- und Kurzspielfilmen setzt sich die Filmreihe mit positiven Potentialen als auch negativen Folgen der Selfie-Kultur auseinander.

**Selfish** — Die zwei Freundinnen stylen sich und machen Selfies. Als eins der Selfies viral geht, geraten die beiden in einen Konkurrenzkampf. **Yo ich bin auch dabei** — Von gefakten Fotos und Cybermobbing bis hin zu höheren Selbstwertgefühlen und Spaß – Jugendliche berichten von ihren positiven und negativen Erfahrungen mit Selfies. **Online** — Jackson erzählt, wie seine Onlinepräsenz auf TikTok ihn und sein alltägliches Leben beeinflusst. **Selfietime** — Drei Mädchen erzählen, was es für sie bedeutet, Fotos und Videos von sich zu machen. **Tunnelblick** — Auf Instagram gerät Sophie in einen Sog vermeintlicher Erwartungen, anderen zu gefallen. Als eine Freundschaft zu zerbrechen droht, steht sie vor einer schwierigen Wahl. Gelingt es ihr, wieder zu sich selbst zu finden? **500 Likes** — Louisa ist Influencerin und postet regelmäßig Fotos von sich. Ein paar ihrer Mitschüler\*innen lästern über sie und gönnen ihr die vielen Likes nicht. **Ich find mich da hübsch** — Jugendliche reden über ihre Selbstdarstellung in sozialen Medien und welchen Druck Filter und Fotobearbeitungen sowie das permanente Posten von Selfies in ihnen auslösen. **#Selfie** — In diesem Spielfilm vermitteln Schüler\*innen eine wichtige Message zum Umgang mit Sozialen Medien und dem gesellschaftlichen Druck dabei. **Nicht gut genug** — Emily und Paula vergleichen sich auf Instagram oft mit gleichaltrigen Mädchen oder Frauen. Dieser Abgleich und die digitalen Abwertungen hinterlassen Selbstzweifel und Unsicherheiten. **Machst du Selfies?** — Junge Bürger\*innen werden befragt, wie und warum sie Selfies von sich machen.



Eine Filmreihe über Bewertungen und Identitätsbildung auf Social Media

## Likes

Jugendliche, junge Erwachsene und junge Influencer:innen beschreiben und zeigen in Kurzfilmen, was sie an Sozialen Netzwerken reizt und welche Bedeutung Bewertungen hierbei haben. Wer sich öffentlich präsentiert, sein Leben oder Ereignisse teilt und den Bewertungssystemen aussetzt, lebt häufig im Spannungsfeld zwischen Glücksmomenten und Selbstzweifeln. Welche Videos kommen gut an, verdienen Likes, Herzen oder positive Kommentare und steigern das Selbstwertgefühl?

Die einen nutzen TikTok oder Instagram, weil sie keinen neuen Trend verpassen wollen, andere erfreuen sich an lustigen Bildern auf Snapchat oder schauen YouTube-Clips zum Abschalten nach einem stressigen Schultag. Einige reflektieren, wie es dazu kommt, dass die Algorithmen bestimmte Inhalte auf ihre »For you« bzw. Startseite spülen. Die endlose Fülle an Inhalten überfordert nicht wenige junge Menschen und einige wünschen sich ihre Bildschirmzeit besser in den Griff zu kriegen.

Selfies auf Instagram oder Snapchat posten, sich in Videos auf TikTok oder YouTube präsentieren, Fotos von Freunden bewerten und teilen: Die Selbstdarstellung im Netz ist für Jugendliche zum reizvollen Labor ihrer Identitätsbildung geworden. Manchmal ist die Wahrnehmung verzerrt und junge Menschen denken, dass sie im Vergleich zu ihren Influencer-Idolen im Netz, langweilig und hässlich seien. Welchen Einfluss haben die Bewertungsmöglichkeiten auf Social Media?

Die Filmreihe aus mehreren Kurzdokumentarfilmen und einem Kurzspielfilm lädt Jugendliche dazu ein, ihr Nutzungsverhalten auf Social Media zu reflektieren: Die Art ihres Konsums, die eigene Präsentation und gesellschaftliche Zwänge. Im Mittelpunkt stehen Bewertungs- und Belohnungsmechanismen, Achtsamkeit, Kritikfähigkeit und die Stärkung des Selbstbewusstseins.



Eine Filmreihe über Alltagsrassismus bei Jugendlichen

## Alltagsrassismus

Die Filmreihe besteht aus einem Kurzspielfilm und mehreren dokumentarischen Filmen. In den dokumentarischen Filmen sprechen Jugendliche verschiedenen Alters und unterschiedlicher Herkunft offen über ihre persönlichen Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung und ihren Umgang damit. Wie reagieren sie, wenn eine Einzelperson oder eine Gruppe beleidigt wird? Wo mischen sie sich ein und wo nicht? Die Jugendlichen zeigen ihr Leben in einer multikulturellen Gesellschaft mit den Herausforderungen, die diese mit sich bringt. Bezeichnungen wie »Kartoffel« oder »Kanake« gehören für die Jugendlichen zu ihrer Sprache dazu, oft werden rassistische Äußerungen im Freundeskreis geduldet oder als Spaß gesehen. Doch wo hört der Spaß auf und wo fängt die Beleidigung an? Wann wird eine Beleidigung zur Diskriminierung oder gar zu Rassismus? Die Jugendlichen berichten von ihren eigenen Erfahrungen und schildern, wie sie mit Diskriminierungen und Vorurteilen umgehen. In Zeiten von Rechtspopulismus und Hetze im Netz erzählen die Jugendlichen frei und unzensiert von ihren Erfahrungen, Sorgen und Hoffnungen und stellen sich die Frage, was jede/r Einzelne gegen Rassismus tun kann.

Der Kurzspielfilm »Su« handelt von einer Gruppe von Jugendlichen mit unterschiedlichem ethnischen Hintergrund, die sich auf einer Party kulturellen Konflikten und Vorurteilen stellen und ihre Konflikte zwischen Anpassung und Abgrenzung lösen müssen. Themen sind soziale Zugehörigkeit und Ausgrenzung, sowie kulturelle Vorurteile und Diskriminierung.

Das Ziel der Filmreihe ist es, Diskussionen zum Umgang miteinander anzuregen und einen offenen und persönlichen Austausch zu fördern sowie gegenseitige Akzeptanz und Respekt zu stärken.





Eine Filmreihe zu gruppenbezogenen Beleidigungen unter Jugendlichen

## F\*\*k dich!

Die Filmreihe besteht aus dokumentarischen und fiktionalen Filmen zu verschiedenen Aspekten von gruppenbezogenen Beleidigungen. Jugendliche reflektieren in den Filmen ihre eigenen positiven und negativen Erfahrungen mit Beleidigungen.

**Interviewfilme mit Jugendlichen über Beleidigungen** — Welche Beleidigungen nutzen die Jugendlichen? Warum beleidigen sie manche Personengruppen besonders? Wie werden Menschen auf Grund ihres Geschlechts, ihrer Hautfarbe, ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Herkunftskultur erniedrigt? Wie gehen sie selbst damit um, wenn sie selbst beleidigt werden? Wo und warum sehen Jugendliche in den, eigentlich negativen, Zuschreibungen Respektbezeugnisse? Wann mischen sie sich ein und wann gehen Beleidigungen zu weit?

**Kurzspielfilm »Circle of Death«** — Mike lädt Jessi zu einem Spieleabend zu sich ein. Das gefällt seinem besten Freund Anton überhaupt nicht, schließlich ist er heimlich in Mike verliebt und hat gehofft, den Abend mit Mike alleine verbringen zu können. Doch Jessi kommt vorbei, immerhin hat sie nicht nur ihre Mutter belogen, sondern auch ihre beste Freundin Leo versetzt, um beim Spieleabend dabei sein zu können. Als Leo ebenfalls bei Mike auftaucht, sind die Jungs gar nicht erfreut über das burschikose Mädchen. Vor allem Mike beginnt Leo zu ärgern. Doch Leo kontert und verlangt im Spiel, dass Mike Anton küssen soll. Da wehrt sich Mike mit voller Kraft – er sei keine »scheiß Schwuchtel«. Anton bekommt zu viel und die Party eskaliert.

Ziel der Filme ist, dass die jugendlichen Zuschauer\*innen erkennen, dass Beleidigungen individuell verletzen können und daher ein achtsamer Umgang wichtig ist. Die Filme sollen einen respektvollen Umgang miteinander, unabhängig von den Hintergründen der Menschen, die Reflexion des eigenen Verhaltens, die Akzeptanz von Diversität und den Abbau von Vorurteilen unterstützen.



---

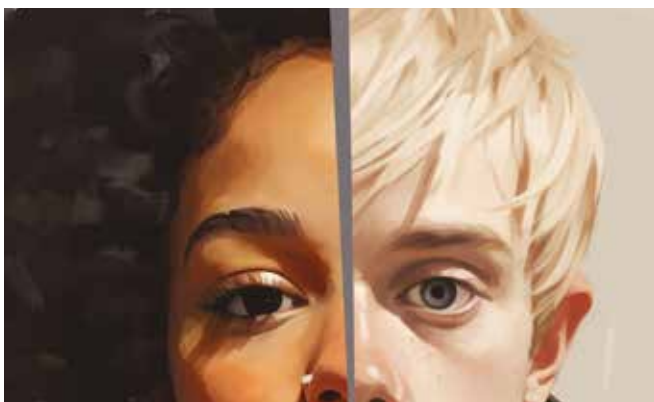
Eine Filmreihe über Achtung, Anerkennung und Toleranz

## Respekt

---

Die Filmreihe besteht aus dokumentarischen und fiktionalen Filmen zu verschiedenen Aspekten von Respekt und Anerkennung. Jugendliche reflektieren in den Filmen ihre eigenen positiven und negativen Erfahrungen mit Respekt und Anerkennung. Vor wem und was haben Jugendliche Respekt, wo nicht? Welche Eigenschaften und welches Verhalten machen einen Menschen besonders? Was erleben Jugendliche als respektlos? Wo haben Jugendliche ihnen gegenüber respektloses Verhalten erlebt, wo wurden sie unfair behandelt – wo waren sie selbst unfair oder respektlos? Wo und warum erleben Jugendliche Respekt von anderen? Wie wird Respekt gezeigt, wie entsteht Toleranz gegenüber anderen Menschen?

Ziel der Filmreihe ist, dass die jugendlichen Zuschauer\*innen erkennen, dass sie vor unterschiedlichen Menschen Respekt haben, dass sie zwei Seiten und deren gegenseitige Abhängigkeit von Respekt reflektieren: Respekt zeigen und Respekt erhalten. Die Filme sollen einen respektvollen Umgang aller miteinander unabhängig von den Hintergründen der Menschen, die Reflexion des eigenen Verhaltens, die Akzeptanz von Diversität und den Abbau von Vorurteilen unterstützen.



Eine Filmreihe über Achtsamkeit

## Awareness

In der Filmreihe thematisieren Schüler:innen ihre Erfahrungen und Vorstellungen von Achtsamkeit. Hierbei reflektieren sie über Respekt, Diskriminierung, Rassismus, Sexismus, Gendergerechtigkeit, Diversität und Meinungsvielfalt als Kernthemen der Demokratie, um Brücken zu schlagen und eine Akzeptanz der Vielfältigkeit zu unterstützen. Ziel der Filmreihe ist es, starke, kritische und reflektierte junge Menschen bei ihrem Blick auf die Konsequenzen ihres eigenen Handelns zu unterstützen.

### **Plötzlich arm – Kurzspielfilm**

Tuana und ihre Clique freuen sich auf ihre Klassenfahrt. Dort wollen sie Shoppen gehen und die Zeit genießen. Als sie jedoch erfährt, dass ihre Eltern kein Geld haben, um die Reise zu bezahlen, muss sie lernen, zu erkennen, was wirklich wichtig im Leben ist.

### **Woher kommst du – Kurzspielfilm**

Als Roseen neu in die Klasse kommt, fragen sich die anderen Schüler, woher sie eigentlich kommt. Sie starten eine öffentliche Abstimmung in der Schule auf Instagram über ihre Herkunft.

### **Weil sie es nicht wissen – Kurzspielfilm**

Als Ilayda und Melina zwei Jungen aus der Parallelklasse bei einem Fußballspiel besiegen und ein Video davon im Internet kursiert, ist die Aufregung groß. Insbesondere Ilayda und Altin, die sich beim Fußball duelliert haben, müssen sich einige Bemerkungen ihrer Mitschüler:innen gefallen lassen. Ein Film über Grenzüberschreitungen und Annäherungen.

### **Grenzen setzen, Grenzen wahren – Dokumentarfilm**

Schüler:innen geben authentische Einblicke in ihre eigenen Diskriminierungserlebnisse und erzählen, wann sie schon einmal selbst diskriminiert haben. Sie reflektieren, welche Rolle Privilegien und Bevorzungen in ihrem Alltag spielen und wie mehr Achtsamkeit im Umgang miteinander möglich ist.



Eine Filmreihe über Diskriminierung, Macht, Empathie und die Schönheit der Vielfalt

## Politisch korrekt?

Politisch korrektes Denken, Sprechen und Handeln zielt darauf ab, ausgegrenzte oder wenig gehörte Gruppen anzuerkennen und einzubeziehen. Denn ungleiche Machtverhältnisse behindern die Entfaltungsmöglichkeiten vieler Menschen. Immer mehr junge Menschen teilen diese Werte und leben diese Moralvorstellung, indem sie beispielsweise diskriminierungsfreie Sprache verwenden oder sich intensiver mit verschiedenen Kulturen beschäftigen. Andere Menschen hingegen sehen »Political Correctness« kritischer und empfinden in der diskriminierungsfreien Sprechweise eine Beschönigung, die das Gegenteil erzeuge oder fühlen sich gar moralisch bevormundet und die Meinungsfreiheit in Gefahr.

In 13 Kurzfilmen kommen junge Menschen zu Wort, deren Stimmen und Gefühle im Alltag häufig unterdrückt werden. Mitschüler:innen, Nachbar:innen und Freunde, die beispielsweise von strukturellem Rassismus betroffen sind oder wegen ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Orientierung oder Not in der Familie benachteiligt oder diskriminiert werden. Mutig teilen sie ihre Erfahrungen und wünschen sich den nötigen Respekt ihrer Mitmenschen. Junge Menschen, die von Unterdrückung nicht betroffen sind, äußern sich ebenso zu der gesellschaftlich aktuellen Debatte um Gendersternchen, das N-Wort oder Cancel Culture. Gemeinsam verhandeln sie ihre Solidarität mit marginalisierten Gruppen und das Verwenden von neuen Sprachcodes und Umgangsformen. Sich für mehr Zusammenhalt und Frieden einzusetzen ist vielen jungen Menschen wichtig. Sie beginnen ganz pragmatisch in ihrem eigenen Umfeld und üben sich in gewaltfreier Kommunikation, um Werte wie Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber ihren Mitmenschen zu vermitteln.

Im Kurzspielfilm, in Dokumentationen und einem Animationsfilm nähert sich die Filmreihe diesen Themen aus einer jungen Perspektive mit dem Ziel für die Zuschauenden, Verständnis, Empathie und Akzeptanz für Vielfältigkeit zu unterstützen.



Zwei Filmreihen gegen Rassismus

## Black Lives Matter 1 & 2

Die Filmreihen lassen auf der einen Seite Schwarze junge Menschen und PoC zu Wort kommen. Erzählt werden ihre rassistischen Verletzungen in der Vergangenheit, ihre Wut und ihr Wunsch nach Gleichheit und Gerechtigkeit, ihre Motivation sich zu zeigen und für ein respektvolles Zusammenleben aller Menschen hier in Deutschland zu kämpfen. Die Interviewten schildern ihre eigenen Erfahrungen mit Alltagsrassismus in Deutschland. Sie wollen nicht reduziert werden auf ihre Hautfarbe, sondern nach ihrem Charakter bewertet werden. Weitere Themen von Filmen sind Colorism, Sexismus und Interracial-Liebesbeziehungen.

Auf der anderen Seite geht es in den Filmen darum, Rassismus und weiße Privilegien zu erkennen, Weißsein zu reflektieren und Verantwortung als Weiße zu übernehmen.

Die Filmreihe beinhaltet Kurzspielfilme und Dokumentationen und wurde mit jungen BIPOC und jungen Weißen mit Unterstützung professioneller Filmemacher\*innen zur Reflexion, zum Lernen, zum Empowerment produziert, weil Veränderung, Gerechtigkeit und Sensibilität im Zusammenleben unterschiedlicher Menschen notwendig sind.



Eine Serie aus Videotagebüchern aus dem Ramadan

## Ramadan Kareem

Mit dem Gruß »Ramadan Kareem« (Ramadan ist großzügig) wünschen muslimische Menschen einander einen guten Ramadan.

Für das Filmprojekt »Film deinen Ramadan« filmten 10 junge, muslimische Menschen (und ein nicht-muslimischer junger Mann) aus Wuppertal in dem Fastenmonat Ramadan 2023 ihren Alltag, ihre Gedanken und ihre persönlichen Eindrücke als Videotagebuch. Aus den privaten Filmaufnahmen entstanden wöchentlich Filmzusammenschnitte.

Die Filme wollen zeigen, was der Ramadan für muslimische, junge Menschen bedeutet. Junge Muslime sollen mit den für sie wichtigen kulturellen und religiösen Praktiken mehr Sichtbarkeit erhalten. Es soll mehr Verständnis und Akzeptanz in der multikulturellen Zivilgesellschaft in Wuppertal und darüber hinaus geschaffen und Muslimfeindlichkeit bekämpft werden.

Die Filme:

**Ramadan Kareem 1** — 20 Min.

**Ramadan Kareem 2** — 16 Min.

**Ramadan Kareem 3** — 14 Min.

**Ramadan Kareem 4** — 17 Min.

**Ramadan Kareem 5, Eid Mubarak** — 10 Min



Eine Filmreihe über Verschwörungsideologien, Fake News und Demokratieskepsis

## Die da oben

Die Filmreihe beschäftigt sich mit den Gefahren für junge Menschen durch die Verbreitung von Fake News, Verschwörungsideologien und Demokratieskepsis. In kurzen Spielfilmen und Dokumentationen beschäftigen sich junge Menschen mit Verschwörungstheorien, der Verbreitung von Fake News im Social Web und reflektieren aktuelle demokratiefeindliche Strömungen. Die Jugendlichen gehen in den Filmen der Frage nach, warum Menschen an Verschwörungstheorien glauben, wem sie nutzen und was Menschen antreibt, sich demokratiefeindlichen Protesten anzuschließen. Hierfür suchen die jungen Filmemacher\*innen das Gespräch mit Demonstrant\*innen der Querdenken-Bewegung. Im Gespräch mit Expert\*innen lernen sie die Mechanismen von Verschwörungstheorien kennen.

Nicht nur auf den Straßen findet eine zunehmende Radikalisierung statt, vor allem im Social Web verbreiten sich Fake News und Verschwörungstheorien rasant. In den Sphären des Internets und der Fülle an möglichen Informationsquellen ist es nicht leicht seriöse und vertrauenswürdige Medien von gezielten Falschmeldungen zu unterscheiden. Zusätzlich verbreiten unpolitisch und harmlos wirkende Influencer\*innen bewusst Verschwörungstheorien. In Videotagebuch-Recherchen untersuchen die Filmemacher\*innen die Funktionsweisen von Fake News und Verschwörungstheorien im Netz: Welche Mechanismen werden genutzt, um Informationen möglichst glaubwürdig wirken zu lassen? Welchen Medien können sie trauen?

In Expert\*inneninterviews werden die Mechanismen und die Wirkungen von Verschwörungsideologien und Fake News auf den politischen Diskurs und das demokratische Bewusstsein, vor allem von jungen Bürger\*innen analysiert.



Vier Filmreihen über Umweltschutz und Nachhaltigkeit

## For Future 1–4

Die von jungen Menschen produzierten, umweltpolitischen Kurzfilmreihen »For Future 1–4« behandeln die Schwerpunkte Umweltzerstörung, Klimagerechtigkeit, alternative Energieformen, nachhaltiges Handeln und Konsumieren sowie Klimafluchtursachen. Die Filme geben Diskussionsanstöße zu aktuellen Streik- und Protestformen wie der Bewegung Fridays for Future, Extinction Rebellion oder zivilem Ungehorsam von Ende Gelände in Braunkohlerevierern. Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit Mensch- und Tierwohl, Massentierhaltung und nachhaltiger Landwirtschaft.

Die jungen Umweltschützer\*innen wollen mit den Filmen immer mehr Menschen dafür mobilisieren, verantwortungsvoller mit den Ressourcen unserer Erde umzugehen, denn sie wissen: »Es gibt keinen Planet B« und »die Zeit läuft«. Ehrlich reflektieren junge Menschen in den Filmen ihr starkes Umweltbewusstsein, das manches Mal (noch) vom eigenen nachhaltigen Handeln abweicht.

Aufgrund ihres differenziert-parteilichen jungen Blickwinkels eignen sich die Filme besonders gut für jugendgemäße Wissensvermittlung in der Umweltbildung. Wichtig hierbei sind die Relevanz und der persönliche Bezug der Themen im Leben von jungen Menschen. Die Filme sollen an Beispielen zeigen, wie die Umwelt zerstört und wie sie positiv genutzt wird und welche Möglichkeiten der Einflussnahme für Jugendliche besteht. Ziel ist es, junge Menschen in die Lage zu versetzen, verantwortliche Entscheidungen für die Zukunft zu treffen und abschätzen zu können, wie sich das eigene Handeln auf künftige Generationen oder das Leben in anderen Regionen der Erde auswirkt. Zudem zeigen die jüngsten Protestwellen, dass sich Jugendliche wieder stärker in gesellschaftliche Gestaltungsprozesse einbringen möchten. Entsprechend ist es von großer Bedeutung, junge Leute hierzu angemessen zu befähigen.





---

Drei Filmreihen zum Thema LSBTIQ+\*

## Queer gel(i)ebt 1–3

---

In Filmworkshops wurden mit lesbischen, schwulen, bisexuellen, transsexuellen, Transgender- und intersexuellen jungen Menschen in Kooperation mit entsprechenden Jugendgruppen drei umfangreiche und vielfältige Kurzfilmreihen produziert.

Inhaltlich geht es in den dokumentarischen und fiktionalen Filmen um das Lebensgefühl, die eigene Geschlechtsidentität und die positive oder ausgrenzende Wahrnehmung durch andere. Durch die Filme soll die positive und autonome Entwicklung der eigenen Geschlechtsrolle und Geschlechtergerechtigkeit und damit ein positives Leben und Zusammenleben aller mit gleichen Entwicklungschancen unterstützt werden.

Ziel der Filmreihen ist es, insbesondere junge Zuschauer:innen für das Thema zu sensibilisieren. Die Filmreihen haben unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte.



Filmreihen zum Thema Menstruation

## Viva la Vulva 1–3

Das Motto »Viva la Vulva« steht für eine positive, lustvolle Ausrichtung auf die eigene Weiblichkeit. Es wurden drei Filmreihen um das Thema Menstruation mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und Zielgruppen produziert und zusammengestellt:

In der Filmreihe »Viva la Vulva 1« kommen verschiedene menstruierende junge Menschen zu Wort. Offen erzählen sie nicht nur über ihre erste Periode und die Scham, die damit einherging, sondern klären auch über die verschiedenen Menstruationsprodukte auf, die sie benutzen. Themen wie Regelschmerzen, Hormonschwankungen (insbesondere PMS), Verhütungsmethoden und gynäkologische Untersuchungen gehören genauso zu ihrem Alltag wie die Auseinandersetzung mit ihrer Weiblichkeit. Zwei Trans\* Männer sprechen über ihren Umgang mit ihrer Periode und der damit verbundenen Selbst- und Außenwahrnehmung. Weitere Fragen der Filmreihe sind: Welche Verbindung haben junge Menschen zu ihrer Vulva und was bedeutet Weiblichkeit/Männlichkeit für sie? Wie gehen sie mit den besonderen Herausforderungen ihres individuellen Zyklus um? Die Filmreihe »Viva la Vulva 2« umfasst drei fiktionale, experimentelle und dokumentarische Kurzfilme zum Themenkreis Menstruation und weibliche Lust, die von Filmstudentinnen produziert und beim Deutschen Jugendfilmpreis ausgezeichnet wurden. In der Filmreihe »Viva la Vulva 3« sprechen Menstruierende im Alter bis 50 über ihren weiblichen Zyklus von der ersten Periode bis zur Menopause. Wie hat sich ihre Periode im Laufe ihres Lebens entwickelt? Offen und authentisch berichten die Protagonisten, wie sie ihre Weiblichkeit ausleben und was sie mit ihrer Vulva verbindet. Die drei Filmreihen ermöglichen aus unterschiedlichen Perspektiven einen offenen Einblick in den Lebensalltag von Menstruierenden und den Bemühungen, ihre Periode und die damit einhergehenden Herausforderungen als natürlichen Bestandteil ihres Lebens in ihren Alltag zu integrieren.



Eine Filmreihe über Umgang mit Wut bei Mädchen und jungen Frauen

## Wut im Bauch

Wie erleben junge Frauen ihre eigene Wut und wie gehen sie damit um? Wieviel positive Kraft und wieviel Zerstörung gegen andere und sich selbst steckt in dieser Emotion?

In dieser Filmreihe über weibliche Wut haben verschiedene junge Protagonistinnen unterschiedliche Erfahrungen mit ihrer Wut gemacht. Sie erzählen, wie es sich anfühlt, wütend zu sein, und überlegen, ob es einen Unterschied beim Ausdruck ihrer Wut gegenüber Jungs gibt.

Ein Film porträtiert Defne (17) und Cecilia (18) in ihrem unterschiedlichen Umgang mit ihrer Wut. Defne wurde als Kind durch ihre Mutter in ihrer Wut sehr schnell gestoppt. Als Jugendliche brach ihre Wut dann stark nach außen und brachte ihr viele Schwierigkeiten in der Schule. Cilia empfindet keine Wut, wodurch es ihr in vielen Beziehungen schwerfällt sich abzugrenzen. In den weiteren Filmen werden Mädchen filmisch begleitet, die positive und negative Erfahrungen mit dem Ausdruck ihres Gefühls von Wut haben. Die einen zeigen wenig Wut, die anderen viel, die einen wenden ihre Wut nach innen und die anderen nach außen. Selbstgedrehte Wut-Videotagebücher geben dabei einen Einblick in die Lebenswelten der Protagonistinnen. Inspiriert durch die persönlichen Geschichten der Beteiligten bringen fiktionale Szenen in den Filmen das Erlebte lebendig zum Ausdruck. Es kommen Fachmensen mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Arbeit mit Wut bei Mädchen und Frauen zu Wort. Wie deeskaliere ich und wie entdecke ich die Potenziale in der Wut? Die Filmreihe wird ergänzt durch zwei Kurzspielfilme zum Thema Weibliche Wut.

Wut kann helfen, klare Grenzen zu setzen, Warnsignale zu erkennen, innere Spannungen abzubauen und uns genaue Einblicke in unsere Schwachstellen zu geben. Außerdem fordert sie uns dazu auf, Veränderungen vorzunehmen.



---

Eine Filmreihe über Körperakzeptanz und Körperideale

## Body Positivity

---

Jeder Mensch sieht anders aus. Und das ist gut so!

Die Filmreihe beinhaltet dokumentarische und fiktionale Kurzfilme, die sich mit Body Positivity auseinandersetzen. Die Body Positivity-Bewegung setzt sich für Körperakzeptanz und eine Veränderung der vorherrschenden, oft unrealistischen und diskriminierenden Schönheitsideale ein. Junge Menschen erzählen, was sie an ihren Körpern stört, wie sie damit umgehen und wie das ihr Körpergefühl verändert. Sie hinterfragen die vorherrschenden Schönheitsideale und den gesellschaftlichen Druck immer perfekt auszusehen, der durch die Kosmetik- und Modeindustrie verstärkt wird.

Der inhaltliche Schwerpunkt der Filme liegt im Blick auf das Positive: Wie gelingt es den eigenen Körper zu akzeptieren oder sogar zu mögen?

Die Filme sollen junge Menschen ermutigen, ihre Körperideale und ihre Einstellung ihrem Körper gegenüber zu reflektieren und zu hinterfragen. In den Filmen wird deutlich, wie individuell und einzigartig alle Körper sind. Ziel der Filmreihe ist die Stärkung der Körperakzeptanz von jungen Menschen.



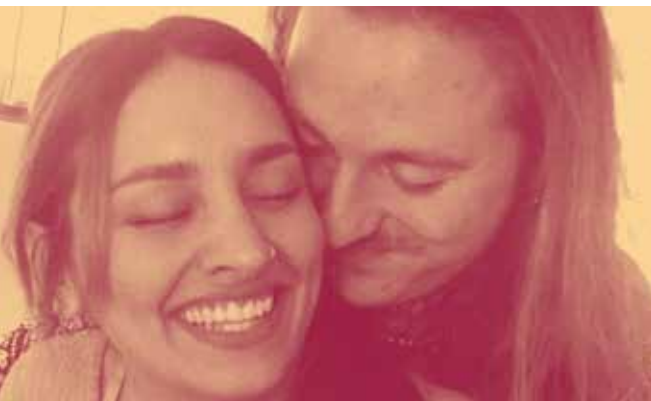
Eine Filmreihe über hormonelle Verhütungsmittel und Alternativen

## Pille als Verhütungsmittel

Die Pille ist bei Mädchen nach wie vor das am häufigsten genutzte Verhütungsmittel, obwohl die Anzahl an (hormonfreier) Alternativen wächst und diese zunehmend beliebter werden.

Die Filmreihe besteht aus dokumentarischen und fiktionalen Kurzfilmen, in denen Mädchen und junge Frauen ihre Entscheidung für die Einnahme der Pille reflektieren und offen über die körperlichen und psychischen Folgen sprechen. In den Filmen thematisieren sie außerdem ihren Umgang mit der gemeinsamen Verantwortung für die Verhütung mit ihren Sexualpartnern. Sie berichten von ihren persönlichen Erfahrungen und warum manche von ihnen die Pille nicht (mehr) nehmen möchten.

Die Filme bieten eine gute Grundlage, um mit jungen Menschen über Verhütung mit der Pille ins Gespräch zu kommen. Die authentischen Interviews und Aufnahmen spiegeln wider, wie junge Menschen zur Pille stehen und was sie sich für eine optimale Verhütung wünschen.



Filme über konsensualen Sex, Liebeskonzepte und Sexpositivität

## Lieben mit sexueller Selbstbestimmung

In den Spiel- und Dokumentarfilmen beschreiben junge Menschen ihre unterschiedlichen Vorstellungen von einvernehmlichem Sex und klassischen sowie alternativen Beziehungsmodellen, wie z.B. Polygamie, Polyamorie oder offener Beziehung. In Interviews berichten die Jugendlichen über ihren Umgang, ihre Wünsche und ihre Erfahrungen in Bezug auf Sex und Beziehung und wo sie die Grenze zwischen konsensuellem Sex und Übergriff sehen. Hierbei geht es auch um die Fragestellungen: Welche eindeutigen Signale gibt es vorm Sex? Wie kann die Beziehung und der Sex positiv zwischen den Sexualpartner:innen verhandelt und ihre gegenseitigen Bedürfnisse für beide Seiten verständlich kommuniziert werden? Wie geht man mit missverständlichen Situationen um?

Dokumentarisch begleitet werden Paare und Einzelpersonen die verschiedene Liebeskonzepte leben. Hierbei werden auch die gesellschaftlichen Moralvorstellungen und Rollenerwartungen thematisiert und wie eine offene Auseinandersetzung mit Sexualität die eigene Lebensqualität beeinflusst bzw. stärkt.

In dem Kurzspielfilm *Ja / Nein* wird ein sexuelles Erlebnis eines Paares gezeigt, bei dem missverständliche Signale nicht richtig gedeutet werden und zu einer ambivalenten Situation führen. Die Protagonist:innen gehen damit unterschiedlich um, und es zeigt sich, dass konsensualer Sex in der Praxis nicht immer so eindeutig und einfach ist und Paare manchmal vor Herausforderungen stellt.

Ergänzt werden die Filme durch ein Experten-Interview mit dem Sexualpädagogen Floris Bottinga.



Eine Filmreihe über Jugendliche und Pornografie

## Wie wir Pornos gucken

Fast alle Jugendliche unter 18 haben schonmal einen Porno gesehen – und dies, obwohl diese Filme gesetzlich erst für Erwachsene erlaubt sind. Ob aus Neugier oder Faszination: Pornos sind für viele Jugendliche Teil ihrer Autosexualität. Und da die Altersbeschränkungen des Kinder- und Jugendschutzes im Internet kaum umgesetzt werden, sind sie beinahe immer und überall verfügbar.

In dem dokumentarischen Teil der Filmreihe kommen Jugendliche verschiedener Geschlechtsidentitäten zu Wort, die über ihren Konsum und ihre Einstellungen gegenüber Pornos berichten. In Interviews erzählen die Protagonist:innen von ihrem ersten Kontakt mit Pornos, wie sie mit anderen Jugendlichen darüber reden, wie Pornos ihre eigene Sexualität und ihr Körperbild beeinflussen, wie Pornos auch aufklären und die Fantasie anregen können, über Lust und Moral und die dargestellten stereotypen Frauen- und Männerbilder.

In einem Kurzspielfilm werden »die Tücken, in Ruhe einen Porno zu gucken« humorvoll dargestellt. Dabei werden die typischen Situationen gezeigt, die der Protagonist erlebt: Vorbereitungen, Angst haben erwischt zu werden ...

Ergänzt wird die Reihe durch ein Experteninterview mit zwei Sexualpädagog:innen über die Pornonutzung von Jugendlichen und der Frage, inwieweit Pornos »normal« für Jugendliche sind und welchen Einfluss Pornos auf sie haben.



Eine Filmreihe zum Thema Scham

## Voll peinlich

Scham ist die Empfindung persönlicher Fehlerhaftigkeit und hat mit der Angst vor Zugehörigkeitsverlust zu tun. Wir empfinden sie, wenn unser Selbstbild nicht mit dem Bild übereinstimmt, dass wir gerne von uns hätten oder das andere Personen von uns haben.

Für die Jugend ist Scham typisch: Jugendliche haben die Aufgabe, ein sicheres Selbstwertgefühl über die Zugehörigkeiten einer Gruppe zu entwickeln und sich von den Eltern abzugrenzen.

Die Filmreihe besteht aus dokumentarischen und fiktionalen Filmen über den Umgang von Jungen und Mädchen mit Scham. Im Zentrum der Filme stehen ihre persönlichen Erfahrungen von erlebten peinlichen Situationen bis hin zu Ereignissen oder Eigenschaften, die große Scham ausgelöst haben. Dabei werden nicht nur die problematischen und negativen Anteile, sondern auch die konstruktiven und positiven Seiten von Schamgefühlen thematisiert.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt soll bei Körperscham (Bodyshaming) liegen. Besonders in der Pubertät verändern sich Körper und Körperformen. Das Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper, aber auch die Körperzufriedenheit nimmt bei Mädchen und zunehmend auch bei Jungen ab. Da Medien und Werbung unrealistische Körperbilder vermitteln, schämen sich viele junge Menschen für ihren Körper.

Die Filme sollen Jungen und Mädchen ermutigen, ihre Schamgefühle zu reflektieren und zu hinterfragen. Sie werden motiviert, sich der Scham zu stellen, anstatt sie zu verstecken.





Eine Filmreihe zum Thema Trauer und Verletzlichkeit

## Heul doch

Weinen ist ein Grundbedürfnis des Menschen, Tränen sind ein lebensnotwendiges Gefühlsventil für Trauer, Wut, Enttäuschung und Mitgefühl. Frauen weinen viermal so viel wie Männer. Jungen müssen sich hier einem kulturellen Erwartungsdruck beugen. Es gibt jedoch keine männlichen und weiblichen Emotionen – alle sind menschliche Emotionen. Allerdings unterscheidet sich die Zuschreibung zu einem Geschlecht häufig.

Die Filmreihe besteht aus dokumentarischen und fiktionalen Filmen über den Umgang von Jungen und Mädchen mit Trauer und Verletzlichkeit. Im Zentrum der Filme stehen die Erfahrungen und der Umgang mit dem Weinen vor allem von Jungen und jungen Männern, aber auch die Frage, wie Mädchen dazu stehen. Die Gründe der (versteckten) Tränen können vielfältig sein: Trauer, Wut, Enttäuschung (z. B. bei Liebeskummer) und Mitgefühl. Bei der Trauer kann es um Verluste gehen (Tod von Haustieren oder Familienangehörigen) oder um innere und äußere Verletzungen.

Die Filme sollen eine Gefühlskultur stärken, in der Jungen (und natürlich auch Mädchen) ermutigt werden, Gefühle zu reflektieren, zu ihren Gefühlen zu stehen und sie anderen in einer Diversität von Möglichkeiten zu zeigen. Mädchen (und auch Jungen) sollen andere – gefühlsreflektierte und gefühlszeigende – Männerrollen als auch für sie positiv wahrnehmen lernen. Jungen sollen verstehen lernen: Ich bin stark, wenn ich Schwäche zeige. Sie sollen ihre eigene Geschlechtsrolle reflektieren und einen produktiven Umgang mit Trauer, Verletzungen und Ängsten lernen, indem sie Trauer und Verletzlichkeit zeigen.



Eine Filmreihe mit Kurzspielfilmen und Dokumentationen

## Digitale Gewalt

70% der befragten Mädchen und jungen Frauen in Deutschland haben digitale Gewalt und Belästigung in den sozialen Medien erlebt, z.B. auf Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, TikTok oder Twitter.

Die Filmreihe beinhaltet kurze Spielfilme und Dokumentationen über das Erleben von digitaler Gewalt bei Mädchen und jungen Frauen und ihre Auseinandersetzung damit, ohne die Betroffenen in eine Opferrolle festzuschreiben. In den Filmen geht es um die vielfältigen Angriffsformen von Digitaler Gewalt wie Cybermobbing, Cyber-Stalking, Sexuelle Belästigung (Cyber-Grooming), Hate Speech, Beleidigung, Belästigung (Cyberharrassment), Bloßstellen (Revenge Porn), Nötigung (Sexting), Gerüchte verbreiten, Diffamierung (Fake Profil), Identitätsmissbrauch sowie offene Androhung von Gewalt.

Hierbei geht es um die Fragen: Wie und mit welchen Folgen in der digitalen und der realen Welt erleben Jugendliche digitale Gewalt? Was sind die gesellschaftlichen Umstände digitaler und sexualisierter Gewalt? Wo liegen die besonderen, oft widersprüchlichen Rollenanforderungen an Mädchen/Frauen und Jungen/Männer? Welche Selbstbilder wollen die Betroffenen dem stigmatisierenden Opferbild entgegensetzen? Wie gehen die Betroffenen mit Erfahrungen digitaler Gewalt um und wie verließen Thematisierungs- und Selbstbefreiungsversuche? Wie können sich Betroffene helfen bzw. Hilfe suchen?

Ziel der Filme ist es, männliche wie weibliche Zuschauer\*innen für das Thema zu sensibilisieren, die positive Auseinandersetzung mit erlebten Grenzüberschreitungen solidarisch zu unterstützen und präventiv gegen digitale Gewalt zu wirken.



Eine Filmreihe über Sexting, Catcalling, sexualisierte Gewalt und Selbstbehauptung

## Mein Körper, meine Rechte

Die Filmreihe besteht aus Kurzspielfilmen, Interviewfilmen und Animationen zu den Themen Sexting, Catcalling, Pornografie, sexualisierte Gewalt und digitale Selbstbehauptung bei Jugendlichen. Sie beschreibt die Problemlagen durch Grenzüberschreitungen und Übergriffigkeiten im Alltag der Jugendlichen, ihre Gedanken und Gefühle hierzu und Möglichkeiten der Selbstermächtigung sowie der Hilfe.

**SCHICK MIR MAL EIN FOTO** — Eine Sexting-Nachricht bringt eine junge Frau in die verzwickte Situation, darauf zu antworten. Mit ihren Freund\*innen überlegt sie, wie sie sich dagegen schützen kann. Ein Kurzspielfilm. **SEXTING KANN SPASS MACHEN** — Izzy und Max berichten über ihre Sexualität, ihre polygame Beziehung und den Spaß und die Gefahren den Sexting mit sich bringt. **GLOTZ NICHT!** — Jugendliche erzählen über ihre Catcalling-Erfahrungen und welche Strategien sie entwickelt haben, aus solchen Situationen rauszukommen. Doku mit Spielszenen. **LEAVE US ALONE** — Der Film geht mit der Frage um, warum sich einige Menschen (vorwiegend Cis-Männer) das Recht rausnehmen, besonders Frauen und Queere Personen sexuell zu belästigen oder zu beschimpfen. **NÄCHSTER HALT: SELBSTERKENNUNG** — Zwei betrunkene junge Männer lästern lautstark auf dem Bahnsteig über eine queere Person, die ebenfalls auf den Zug wartet. Ein Kurzspielfilm. **KEIN SPASS** — Welche Probleme und Lösungsansätze gibt es, wenn Kinder- bzw. Jugendpornografische Inhalte auf Schüler-Handys landen? Ein Animation-Lehrfilm. **INTERVIEW SEXUALPÄDAGOGIN** — über den Umgang von Jugendlichen mit Sexting und Pornografie sowie die Gefahren von Cybergrooming. **INTERVIEW POLIZEIBEAMTIN** — über die rechtliche Lage bei sexualisierter Gewalt in digitalen Welten und darüber wann Grenzüberschreitungen Straftaten mit entsprechenden Folgen sind und wie sich Jugendliche schützen können.



Frauen sprechen über sexualisierte Gewalt

## Niemand anderes 1 & 2

In den beiden Filmreihen »Niemand anderes 1« und »Niemand anderes 2« erzählen Frauen von selbst erlebten sexualisierten Gewalterfahrungen und ihrem Umgang damit. Teil 1 legt den Schwerpunkt auf die Geschichten von Mädchen und jungen Frauen, Teil 2 fokussiert Frauen mittleren Alters.

In unserer Gesellschaft findet sexualisierte Gewalt täglich statt. Solche gewaltvollen Eingriffe in Körper und Seele, bei denen es nie um die Sexualität selber, sondern um das Ausüben von Macht geht, sind für die Betroffenen eine traumatische Erschütterung des Welt- und Selbstbildes.

Allen in den Filmreihen erzählten Geschichten ist gemeinsam, dass die Täter vertraute, den Frauen nahestehende Personen waren. So fanden die Vergewaltigungen in ihren vergangenen Partnerschaften, in der Schule oder in der Familie statt, also an Orten, an denen sich die Frauen eigentlich sicher fühlten. Der Schwerpunkt der Filmreihen liegt nicht auf der Tat, sondern auf den produktiven oder auch destruktiven Bewältigungs- und Selbstbefreiungsstrategien der Frauen. Mithilfe von Videotagebüchern dokumentieren sie ihre seelische und körperliche Verfassung und geben Einblick in ihre Gedanken- und Gefühlswelt. Die Frauen erzählen offen und mutig, welche ambivalenten Gefühle und Ängste die Taten bei ihnen auslösten und bis heute nachwirken. Sie setzen sich mit den Themen Selbstfindung, Stärkung und Neuordnung des Körpergefühls auseinander und üben sich darin, sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu werden und sich selbst wieder zu vertrauen. Wie das nachhaltig gelingen kann, erzählen im 2. Teil vier Frauen mittleren Alters. Ein weiteres Ziel der Filmreihen ist es, gängige Vergewaltigungsmymthen zu demontieren und juristische Handlungsmöglichkeiten zu beleuchten. In den Filmen wird deutlich, wie individuell und vielfältig die Bearbeitung der Taten ist und welche Hilfen Betroffene in Anspruch nehmen und welche Unterstützung sie erfahren.



Eine Dokumentation über häusliche Gewalt

## Hinter Türen

In dem Film schildern drei betroffene Frauen und ein Mann ihre Erfahrungen mit häuslicher Gewalt in Form von verbaler, emotionaler, psychischer, finanzieller und körperlicher Nötigung. Der Film beginnt bei den Gewalterfahrungen und ihren Folgen für die Betroffenen und zeigt dann, wie diese zurück ins Leben gefunden haben und was ihnen dabei geholfen hat.

Lisa erfuhr durch ihren damaligen Freund Isolation und körperliche Gewalt. Lange fühlte sie sich schuldig für die Gewalt, die ihr angetan wurde, und spürte auch nach der Trennung die Macht, die der Täter über sie hatte. Durch das gemeinsame Kind besteht weiterhin Kontakt zum Täter, was ihr immer noch schwerfällt.

Diana wurde ihre Situation erst nach einem Aufenthalt im Krankenhaus bewusst. Seit den Vorfällen leidet sie unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Nachdem das Strafverfahren gegen ihren Noch-Ehemann wegen Mangels an Beweisen eingestellt wurde, verklagte sie dieser erfolgreich auf Unterhalt.

Als alleinerziehende Mutter von zwei Söhnen glaubte Birgit ihren Traumprinzen gefunden zu haben. Über die Jahre fielen die Abstände seiner Wutausbrüche verbunden mit psychischer Gewalt immer kürzer aus. Als die verbalen Übergriffe auf ihre Kinder übergingen, floh sie ins Frauenhaus und arbeitete dort ihre Geschichte auf.

Tami litt sieben Jahre unter psychischer, verbaler und körperlicher Gewalt in der Beziehung mit seiner damaligen Freundin. Die Angst, dass sie ihn als Täter darstellt, ließ ihn die Trennung lange aufschieben. Heute setzt er sich aktiv für den Männerschutz ein und gründete die ersten Männerhäuser Deutschlands.

Das Bonusmaterial umfasst Expertinneninterviews zum Thema mit Mitarbeiterinnen einer Frauenberatungsstelle und des Weißen Rings.

42 Min.

Bonus: 40 Min.

FSK 0



---

Eine Filmreihe über Mobbing

## Gewalt macht Schule 2

---

In der Filmreihe werden unterschiedliche Formen von realem Mobbing und Cybermobbing unter Jugendlichen verschiedener Schulformen und beiderlei Geschlechts durch selbsterlebte Geschichten dargestellt, und zwar aus der Perspektive der Opfer, der Täter\*innen und (nicht einschreitender) Bezugspersonen.

Hierbei reflektieren die Betroffenen die Folgen des ausgrenzenden Verhaltens für die Opfer, und es werden Lösungsmöglichkeiten vorgestellt. Durch biographische Interviews, dokumentarische Porträts und nach erlebten Geschichten inszenierte Kurzspielfilme werden die verschiedenen Erfahrungen, Sichtweisen und Motivationen der Opfer, Täter\*innen und Betroffenen vermittelt.

Die aus 17 Kurzfilmen bestehende Filmreihe wurde produziert zur Aufklärung und Prävention von Mobbing.



Eine Dokumentarfilmreihe

## Cybermobbing

Unter Cybermobbing versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel im Internet (z.B. durch E-Mails, in sozialen Netzwerken etc.) oder per Handy (z.B. SMS, Anrufe). Unter Umständen werden Mobbingopfer auch zu Tätern: sie wehren oder rächen sich. Die Hemmschwelle der Täter ist dabei gering, da in der Anonymität des World Wide Web eine direkte Rückmeldung für das Verhalten (zunächst) ausbleibt. Kinder und Jugendliche, die im virtuellen Medium gemobbt werden, waren oft bereits vorher im »wirklichen Leben« ein Angriffsziel von Mobbing. Untersuchungen zeigen, dass in Deutschland jeder 5. Jugendliche an Cybermobbing beteiligt ist.

Die Dokumentarfilmreihe zum Thema Cybermobbing wurde mit betroffenen Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 20 Jahren produziert, die zugleich Protagonisten und aktive Macher der Filme sind. Die Filme behandeln das Thema aus der Perspektive der Opfer, Täter und (nicht-einschreitenden) Bezugspersonen und reflektieren die Folgen, die ein ausgrenzendes Verhalten für die Opfer nach sich ziehen kann: soziale Isolierung, psychische Probleme, Stress. Durch biographische Interviews und dokumentarische Porträts werden die verschiedenen Erfahrungen, Sichtweisen und Motivationen der Opfer, Täter und Betroffenen transportiert. Außerdem werden in Kooperation mit Schulen Streitschlichterkonzepte für (Cyber)Mobbing vorgestellt und Lösungsmöglichkeiten sowie Umgangsstrategien für Erziehende (Eltern, LehrerInnen, PädagogInnen) in Mobbing-situationen aufgezeigt.

Sechs Experteninterviews im Bonusmaterial behandeln die positiven Möglichkeiten und die Gefahren der Nutzung neuer Medien durch die Jugendlichen, Präventionsmöglichkeiten, rechtliche Dimensionen von Cybermobbing und Hilfsangebote.



Eine Filmreihe über Jugendarmut

## Aufstehen

Das Armutsrisiko junger Menschen steigt, die Armutsgefährdungsquote ist aktuell mit 25,5 Prozent unter den 18- bis 24-Jährigen so hoch wie in keiner anderen Altersgruppe. Auf Platz zwei liegen mit 20 Prozent die unter 18-Jährigen.

Im Kern geht es in der Filmreihe, die mit betroffenen Jugendlichen produziert wurde, um die Fragen, welche Erfahrungen junge Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten im Lebensalltag haben, was Armut für sie bedeutet, welche Auswirkungen Armut auf sie hat und welche individuellen und gesellschaftlichen Auswege es gibt. Themen sind dabei: Wie ist die Lebenssituation armer Jugendlicher, welche Ursachen nehmen sie dafür wahr, welche Perspektiven sehen sie für sich? Welchen Einfluss hat Armut auf das Leben der Jugendlichen (in Hinsicht auf Bildung, soziale Teilhabe, Gesundheit, Kommunikation, politische Partizipation)? Welche Unterschiede und welche Gemeinsamkeiten gibt es in Bezug auf die soziale und kulturelle Herkunft und das Geschlecht der Jugendlichen? Welche Abhängigkeiten entstehen durch persönliche und gesellschaftliche Umstände? Wie ist der eigene Umgang der Jugendlichen mit Stigmatisierungen und Vorurteilen durch Armut (»Arme Jugendliche sind selbst schuld«), wie wird Armut individuell oder gesellschaftlich versteckt?

Ziele der produzierten Filme für die Zuschauer\*innen sind das Erkennen und Sichtbarmachen von Jugendarmut und ihrer Folgen für die Betroffenen, die Reflexion von eigenen Ängsten und Stigmatisierungserfahrungen sowie die Stärkung von Empathie und Solidarität unter Jugendlichen mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen.





---

Eine Filmreihe über Jugendliche und Alkoholkonsum

## Der perfekte Pegel

---

In den Filmen erzählen Jugendliche und junge Erwachsene von ihrem Umgang mit Alkohol. Ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema sind unterschiedlich: Einige trinken viel und regelmäßig, andere nur zu besonderen Anlässen und wieder andere gar nicht, weil sie selbst schlechte Erfahrungen gemacht oder in ihren Familien erlebt haben. Die Gründe für das Trinken sind Spaß, Gruppendruck oder der Wunsch, »einfach nur besoffen« zu sein.

Die jungen Protagonist\*innen reflektieren ihren Konsum vom ersten Probieren bis heute und berichten sowohl von guten als auch von schlechten Erfahrungen mit der Volksdroge Alkohol. Das Wissen um die Risiken und Folgen von Alkoholkonsum ist sehr unterschiedlich und genauso unterschiedlich werden auch die Gefahren bewertet. Über die persönlichen Interviews mit jungen Menschen, Straßenbefragungen und Einblicke in den Alltag junger Menschen beim Alkoholkonsum gibt der Film einen Überblick, wie Jugendliche und junge Erwachsene heute mit Alkohol umgehen.

Neben der authentischen Dokumentation wurde mit einer Gruppe von Jugendlichen ein thematischer Kurzspielfilm produziert, in dem die Teilnehmer\*innen ihre Erfahrungen reflektieren. Der Film zeigt, dass bei Alkoholkonsum nicht immer etwas passieren muss, er zeigt aber auch die eindeutig negativen Folgen des Alkoholkonsums.

Die Filme und das Bonusmaterial bieten eine gute Grundlage, um mit jungen Menschen zum Thema Alkoholkonsum ins Gespräch zu kommen. Die authentischen Interviews und Aufnahmen spiegeln gut, wie Jugendliche und junge Erwachsene zu dem Thema stehen. So finden sich andere junge Menschen auch darin wieder.



Ein Film über co-abhängige Angehörige von Alkoholsüchtigen

## Alles ganz normal

Der Film schildert, wie Angehörige von Suchtkranken zu Co-Abhängigen werden. Anhand der Porträts zweier Familien wird deutlich, wie sich eine Alkoholkrankheit oft langsam und unbemerkt anbahnt. Ist ein Familienmitglied erstmal suchtkrank, folgen meistens Versuche, dies geheim zu halten und der Umwelt den Anschein zu geben, dass alles ganz normal ist. Manchmal wird die Sucht auch vor einem Teil der Familienmitglieder verheimlicht – z.B. vor den eigenen Kindern. Die Kinder von Suchtkranken dagegen entwickeln ein hohes Maß an Selbstständigkeit, um die Krankheit ihres Elternteils zu verheimlichen. Die Folgen sind oft Isolation und Angstzustände, da sie sich aus Scham niemandem anvertrauen.

Auch die Suchtkranken schildern aus ihrer Sicht, wie sie abhängig wurden und welchen Schaden der Alkohol in ihrer Familie angerichtet hat. Sie erzählen offen von Rückfällen und der Motivation, trocken zu bleiben. Alle Beteiligten berichten über Gefühle, Hoffnungen und Sorgen, die damals wie heute aufgrund der Suchterkrankung in ihrer Familie Teil ihres Lebens sind. Obwohl alle Protagonisten heute trocken sind, funktioniert das Weiterleben nicht ohne die gegenseitige Hilfe in Selbsthilfegruppen. Alle Familienmitglieder schildern ihr heutiges Verhältnis zum Alkohol, und welche Regeln zu Hause zu diesem Thema gelten. Die Familien haben es geschafft, mit der Krankheit umzugehen und so wieder ein normales Leben zu führen, auch wenn es lange dauert, Vertrauen aufzubauen.

Der Film soll eine Motivation für betroffene Familien sein und Verständnis für ein immer noch tabuisiertes Thema schaffen.

**Bonusmaterial:** Interviews mit dem Leiter einer Selbsthilfegruppe und der Wiesbadener Suchtexpertin und Buchautorin Dr. Monika Rennert



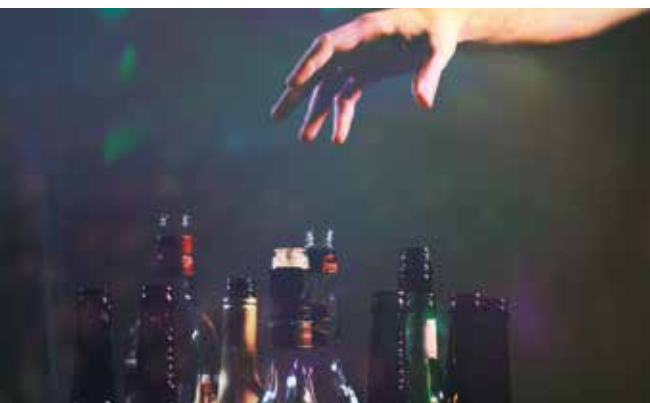
Ein Film über Alkoholismus im Seniorenalter

## Wieder leben lernen

In diesem Film werden mehrere ältere Menschen begleitet, die jahrzehntelang Alkohol konsumiert haben und die nun versuchen, mit den sozialen und gesundheitlichen Folgen leben zu lernen. Dabei geht es sowohl um das Thema Abstinenz als auch um den Versuch, kontrolliert zu trinken.

Der Film zeigt Menschen, die über eine lange Zeit aus unterschiedlichen Gründen regelmäßig getrunken und eine große Gewöhnung entwickelt haben. Die Gründe für den zunächst uneingestandenen Kontrollverlust sind vielfältig. Oft geht es um belastende Erfahrungen und Prägungen, die bis in die Kindheit zurückreichen. Der Alkohol diente den Betroffenen immer mehr zur Gefühlsregulation. Dabei spielen Themen wie Verlust und Einsamkeit eine große Rolle. Die leichte Verfügbarkeit des Suchtmittels sowie die gesellschaftliche Akzeptanz von Alkoholkonsum sind weitere Faktoren, die zur Abhängigkeit geführt haben.

Vor allem aber zeigt der Film, wie alkoholabhängige Menschen ihr Leben im Rentenalter zu gestalten versuchen. Wie versuchen sie, ein soziales Leben zu entwickeln? Wie sieht eine Tagesstruktur aus? Welche Perspektiven gibt es, trotz der massiven gesundheitlichen und psychischen Folgen des jahrzehntelangen Konsums ein zufriedenes Leben zu führen. Und wo finden sie Hilfsangebote, die auf die besondere Lebenssituation von Menschen im Seniorenalter zugeschnitten sind?



Eine Filmreihe über Rückfälle bei Alkoholiker\*innen

## Rückfall

Viele Alkoholiker\*innen erleben in ihrer Abhängigkeitsbiografie mindestens einen Rückfall. Durch persönliche Interviews und Portraits zeigen die Filme, wie die Betroffenen in die Sucht geraten sind und was der Entschluss für ein Leben ohne Alkohol (und andere Drogen) war. Was bedeutet ein Rückfall (oder mehrere Rückfälle) für Betroffene und wie haben sie wieder zurück in die Abstinenz gefunden? Die Protagonisten erzählen, wie schwierig es ist, in einer Gesellschaft »trocken« zu leben, in der Alkohol ständig präsent ist und man sich ständig verteidigen muss, wenn man nichts trinken möchte. Welche Trigger oder Orte sie meiden mussten, um nicht wieder rückfällig zu werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für Heike und Christiane war es völlig selbstverständlich mit dem Trinken aufzuhören, als sie schwanger waren. Kurze Zeit nach der Entbindung war diese Motivation aber verschwunden und mit den alten Sorgen war auch der Alkohol wieder im Fokus. Mario hat einen Rückfall fast ein halbes Jahr vor seiner schwangeren Partnerin geheim gehalten und heimlich im Keller konsumiert, während alle dachten, er wäre auf der Arbeit. Alle Teilnehmer sind sich einig, dass die Selbsthilfe, wegen des Austauschs unter Betroffenen mit ähnlichen Nöten und Herausforderungen, ein sehr wichtiger Faktor ist, um abstinent zu bleiben.

Kinder und Partner\*innen berichten, was es für sie bedeutet mit einem Menschen zu leben, der alkoholkrank ist. Ihre Angst vor Rückfällen ist manchmal größer als die der Betroffenen selbst.

Die Filme sollen durch selbst erlebte Geschichten von Betroffenen und ihren Angehörigen aufzeigen, wie sie dauerhaft Alkohol und damit Rückfälle auch in Krisenzeiten vermeiden können und wie sie mit erlebten Rückfällen produktiv umgehen können. Außerdem sollen die Filme auch Verständnis für die Betroffenen erzeugen, d.h. die Alkoholkranken genauso wie ihren Angehörigen.



Eine Filmreihe über exzessives Sportwetten

## Verzockt

Die dokumentarische Filmreihe zeigt Menschen, die im verschiedenen Umfang Sportwetten gemacht haben. Einige ein bisschen, einige exzessiv als Glücksspielsucht. Im Mittelpunkt der Filme stehen der Lebensalltag der Betroffenen und ihr Umgang mit Sportwetten. Dabei werden sowohl die verschiedenen Motivationen und Gefühle von Nutzern mit unproblematischem Wettverhalten beleuchtet als auch die negativen Auswirkungen eines unkontrollierten Wettverhaltens gezeigt. Neben exzessiven Sportwettenden werden auch junge sportaffine Männer zu ihrem Umgang und ihrer Einstellung zu Sportwetten interviewt. Außerdem kommen Expertinnen und Experten aus der Beratung und Behandlung der Betroffenen zu Wort.

Im Zentrum der Betroffenen-Porträts stehen die Fragen: Was ist unproblematisches Wettverhalten und was Glücksspielsucht? Wie wird aus gelegentlichen, unproblematischen Sportwetten exzessives Verhalten und Glücksspielsucht? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen dem selbst ausgeübten Sport der Betroffenen und den Sportwetten? Welche Bedeutung und Folgen hat Glücksspielsucht für die Betroffenen und ihr Umfeld? Was hat Betroffenen dabei geholfen, die Glücksspielsucht zu überwinden?

Die Filmreihe beleuchtet die Vielschichtigkeit des Themas aus dem Blickwinkel der Betroffenen und legt den Fokus auf Maßnahmen und Lösungsansätze, um problematisches Glücksspielverhalten zu verhindern. Die Filme wirken dem schambehafteten Tabuthema »Glücksspielsucht bei Sportwetten« entgegen und zeigen positive Umgangsmöglichkeiten und Hilfestellungen für die Betroffenen und ihr Umfeld auf.



Ein Dokumentarfilm über Medikamentenmissbrauch

## Lean Back

Diese Filmreihe beschäftigt sich mit dem missbräuchlichen Konsum von Medikamenten durch junge Menschen. Im Zentrum der Filme stehen die Fragen, warum junge Menschen Medikamente zu sich nehmen, um sich zu berauschen oder um ihre Leistung zu steigern. Wie hat sich das Konsumverhalten junger Menschen verändert und welche Rolle spielen dabei popkulturelle Einflüsse? Welche Risiken bringt die missbräuchliche Nutzung von Medikamenten mit sich und wie hoch ist das Risiko, dass aus dem Konsum eine Sucht wird.

Gerade starke Sedativa wie Benzodiazepine und verschiedene Opiate wie Tilidin und Codein erfreuen sich vor allem bei jüngeren Menschen an Beliebtheit. Dabei spielt zum einen der ausgelöste Rausch sowie die Konsumform eine große Rolle - eine bunte Pille, ein bisschen lila Hustensaft umgefüllt in den Softdrink. Auf junge Menschen mag dies cool und harmlos wirken, doch wissen diese eigentlich immer genau, welche Wirkungsstoffe sie dort zu sich nehmen und welche stille Gefahr dieser Konsum mit sich bringt? Das Risiko von negativen körperlichen sowie psychischen Folgen wird meistens nicht bedacht und auch nicht, dass die Überdosierung oder der Mischkonsum bestimmter Medikamente sogar im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.

Die Filmreihe soll weder mit erhobenem Zeigefinger den missbräuchlichen Konsum von Medikamenten verteufeln, noch soll sie zur Romantisierung dieser beitragen, sondern zeigt die Sichtweisen und Erfahrungen junger Konsument:innen mit den Risiken von missbräuchlichem Konsum.



Ein Filmreihe über den Cannabiskonsum von jungen Menschen

## Lash

Der Ausdruck »lash« beschreibt einen trägen, energielosen Zustand, der mit dem Konsum von Cannabis in Verbindung steht. Unter Jugendlichen steht »lash« für »bekifft«.

Die Filmreihe Lash setzt sich intensiv mit dem Konsum von Cannabis von jungen Menschen auseinander. Im Zentrum der Porträts von jungen Menschen, die unterschiedlich intensiv konsumieren, steht die Frage, warum und mit welchen Wirkungen und Folgen junge Menschen Cannabis konsumieren. Wie sind die unterschiedlichen Konsummuster zwischen Gelegenheitskonsum und gewohnheitsmäßigem Dauerkonsum und welchen Einfluss haben popkulturelle Faktoren dabei? Welche Risiken und Gefährdungspotentiale birgt der Cannabiskonsum und wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeit? Welche Probleme gab es, mit dem Kiffen aufzuhören. Außerdem thematisieren die Filme die Folgen der Illegalität des Kiffens und einer möglichen Legalisierung.

Unter jungen Menschen wird so viel Cannabis konsumiert wie nie; die Droge gilt oftmals als harmlos und gesellschaftlich akzeptiert. Dabei spielen sowohl die berauschende Wirkung als auch verschiedene Konsumformen eine Rolle – sei es das Rauchen eines Joints oder der Verzehr von Cannabis-haltigen Lebensmitteln. Für viele Jugendliche mag dies als harmloses Vergnügen erscheinen, doch wissen sie wirklich immer genau, welche Auswirkungen der Cannabiskonsum auf ihren Körper und ihre Psyche haben kann? Oft werden die Risiken negativer physischer und psychischer Folgen nicht ausreichend bedacht, ebenso wie das Potenzial einer Abhängigkeit. Neben jungen Konsument:innen kommen hierzu auch Expert:innen aus Beratung und Behandlung zu Wort.



Eine Videodokumentation

## Borderline – Leben mit extremen Gefühlen

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) ist ein hochkomplexes Störungsbild. Betroffene leiden unter Impulsivität, instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen, extremen Stimmungen und einem sehr negativen Selbstbild. Hinzu kommen dissoziative Störungen, Depressionen und zum Teil extreme Formen der Selbstschädigung. Viele der auftretenden Symptome können auch Hinweise auf andere Störungsbilder sein, wodurch die Diagnose oft sehr schwer zu stellen ist.

Der Film geht der Frage nach, was eine BPS aus der Sicht junger Menschen bedeutet. Es kommen zwei junge Frauen und ein junger Mann zu Wort, die seit mehreren Jahren mit der Diagnose Borderline leben. Selbst ihnen fällt es schwer, das Wesen einer BPS exakt zu beschreiben, doch fallen viele Gemeinsamkeiten auf. Die Wurzeln der Störung liegen oft in der Kindheit, die häufig als traumatisierend und gewalttätig empfunden wurde. Verlusterfahrungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Da die Betroffenen ihre Gefühle als sehr extrem wahrnehmen und gleichzeitig keine konstruktive Regulation möglich erscheint, ist zum Teil massives selbstverletzendes Verhalten zu beobachten. Die ProtagonistInnen berichten auch von dissoziativen Störungen: dem Verlust jeglicher Kontrolle über die eigene Wahrnehmung und das eigene Handeln. Beziehungen sind nahezu unmöglich, da das jeweilige Gegenüber entweder idealisiert oder völlig abgelehnt wird. Dieses Schwarz-Weiß-Denken findet sich in vielen Lebensbereichen der Betroffenen wieder. Die BPS hat einen hohen Leidensdruck zur Folge, der oft in selbstverletzenden oder suizidalen Handlungen mündet.

Diese und zahlreiche andere Erfahrungen werden aus der subjektiven Perspektive der Betroffenen erzählt. Der Film hat nicht das Ziel, die BPS umfassend und repräsentativ zu beschreiben. Vielmehr geht es um Erlebnis- und Erfahrungsberichte, die tiefe Einblicke in das Gefühlsleben der drei jungen Menschen gewähren.





Menschen berichten von ihren Psychiatrieerfahrungen

## Einsichten

Der Gedanke, selbst einmal aufgrund einer seelischen Notsituation Patient\*in einer psychiatrischen Einrichtung zu sein, ist für viele Menschen unvorstellbar. Klischees von Zwangsjacken und Mitpatienten, die durch Medikamente wie Zombies wirken, sind weit verbreitet. Die Gefahr ist, dass dadurch Menschen, die Hilfe brauchen, von der Psychiatrie abgeschreckt werden. Gleichzeitig führen solche Vorstellungen zur Stigmatisierung von Menschen mit Psychiatrieerfahrungen.

In diesem Film geht es darum, wie Betroffene die Psychiatrie tatsächlich erleben – positiv wie negativ. Anhand mehrerer Beispiele wird die Ambivalenz vieler Erfahrungen nachgezeichnet. Insbesondere Zwangseinweisungen sind ein tiefer Eingriff in die persönliche Selbstbestimmung. Doch immer wieder kommt es dabei zu Fehleinschätzungen, die für die Betroffenen traumatisierend sein können. Die Protagonist\*innen dieses Films beschreiben aus ihrer persönlichen Sicht, welche Maßnahmen sie selbst als sinnvoll und helfend erlebt haben und wann die Grenzen zur Übergriffigkeit überschritten wurden.

Ziel des Films ist es, psychiatrische Einrichtungen anhand konkreter Psychiatrieerfahrungen zu hinterfragen. Keinesfalls sollen Menschen, die sich in seelischen Notlagen befinden, davon abgehalten werden, sich in stationäre Behandlung zu begeben oder andere fachliche Hilfe zu suchen. Vielmehr soll der Film eine Plattform für verschiedene Perspektiven sein und einen Beitrag leisten, um Menschen mit psychischen Erkrankungen möglichst optimal zu helfen.



---

Ein Dokumentarfilm über Adipositas

## Zu viel

---

Von Adipositas spricht man, wenn der Fettanteil im Körper übermäßig hoch ist. In Deutschland ist ein Viertel der Erwachsenen von Adipositas betroffen. Nach zahlreichen Diäten und Trainingsprogrammen, sehen viele Betroffene nur noch den Ausweg einer verkleinernden Magen-Operation.

Der Dokumentarfilm porträtiert drei Personen unterschiedlichen Alters, die an Adipositas erkrankt sind und zum Teil bereits einen operativen Eingriff hinter sich haben. Er zeigt ihre Geschichten und ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit. Sie werden in ihrem Alltag sowie bei Arztbesuchen oder Selbsthilfegruppen-Treffen begleitet.

Rückblickend wird erzählt, wann und warum sie sich für oder gegen eine Operation entschieden haben und was sich seitdem verändert hat. Der Film fragt, wie sie mit Adipositas auch nach der Operation leben und welche Rolle die Erkrankung noch in ihrem Lebensalltag spielt. Allen ist bewusst, dass eine Operation nicht das endgültige Heilmittel ist. Ein hohes Maß an Disziplin beim Nahrungs- und Bewegungsverhalten ist notwendig, um keinen Rückfall zu erleiden. Neben den negativen psychischen und physischen Auswirkungen wird genauso thematisiert, was Betroffene tun können, um einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Der Film soll der Stigmatisierung von adipösen Menschen entgegenwirken, Auswege aus der Krankheit aufzeigen, Selbstwertgefühle in Betroffenen hervorrufen und für mehr Verständnis werben.



Eine Filmreihe über Resilienz bei Jugendlichen

## Wieder auf die Beine

In der dokumentarischen Filmreihe reden Jugendliche offen in Interviews über ihre Vulnerabilität und ihre Resilienz. Authentisch geben sie Einblicke in die Krisen, die sie erlebt haben und klären auf, wie sie diese überwunden haben. Nach dem Motto »Think positive« geht es in den Filmen darum, wo junge Menschen Positives in ihrem Leben sehen und wie sie Krisen wie z.B. Mobbing, Flucht, psychische Erkrankung, Tod, Corona, Kriege etc. bewältigen. Die Jugendlichen berichten ehrlich, wie sie sich in den Zeiten einer Krise gefühlt haben und was ihnen bei der Überwindung dieser geholfen hat. Hierbei spielen die Familie und der Freundeskreis eine wichtige Rolle.

Inhaltlich fokussieren die Interviews die folgenden Aspekte: Was und wie haben die Jugendlichen in einer Krise erlebt? Wie haben sie die Herausforderung überwunden und geschafft, dass es wieder gut wurde? Woran sind sie gewachsen? Was hat ihnen dabei geholfen? Wie können Jugendliche positiv sein bzw. werden, wenn vieles negativ ist? Was stärkt sie und was schwächt sie? Was ist schön in ihrem Leben?

Die Jugendlichen geben Tipps und stärken andere Jugendliche, an sich zu glauben und sich mutig den Herausforderungen zu stellen. Ziele des Films ist die Stärkung der Resilienz und der Voraussetzungen für Resilienz von jungen Menschen.



Ein Film über Kontaktabbruch in der Familie

## Zerschnittenes Band

Eine Trennung aus einer ungesunden Eltern-Kind-Beziehung ist meist nicht nur schmerzhaft, sondern verläuft häufig nicht ohne Zweifel, Konflikte und Schuldgefühle ab. In den Filmen werden Menschen aus verschiedenen Perspektiven begleitet, die von einem Kontaktabbruch zwischen Eltern und ihrem erwachsenen Kind betroffen sind. Alle Betroffenen verbindet der Prozess des Loslassens von Erwartungen und die Suche nach sich selbst.

**Zerschnittenes Band** — Sabina (61) hat entschieden, den Kontakt zu ihrer Mutter abzubrechen. Ihre Beziehung war sehr einnehmend und bestimmend. Sie hat durch einen emotionalen Prozess gelernt loszulassen. Zu ihrer eigenen Tochter hat sie ein sehr gutes Verhältnis und auch die Beziehung zwischen Oma und Enkelin ist nicht unberührt von dem Kontaktabbruch. Svenja (30) hat erlebt, wie sich ihre Mutter abgewendet hat, nachdem Svenja sich von ihrem Mann trennte. Seitdem reagiert ihre Mutter auf keine Kontaktversuche mehr. Svenja reflektiert die eigene Eltern-Kind-Beziehung und stellt dabei ihr gesamte Kindheit in Frage.

**Ben's Weg** — Benjamin (39) hat nach einem Burn-Out den Kontakt zur gesamten Familie abgebrochen. Obwohl seine Eltern immer wieder versuchen, den Kontakt aufzunehmen, bleibt er auf Abstand. Die Gründung seiner eigenen Familie lässt ihn neu auf den Kontaktabbruch schauen.

**Verlassene Eltern** — Sigrids (58) Tochter hat den Kontakt zu ihr abgebrochen. Nach dem Schock durchlief Sigrid eine Depression. Doch ihr Glaube, ihre anderen Kinder und Enkel geben ihr Kraft.

**Wenn Töchter sich abwenden** — Alissa hat sich von ihrer psychisch erkrankten Mutter aus Selbstschutzgründen distanziert.

**Expertinneninterview** — Die Psychotherapeutin Claudia Haarmann beschreibt die Bindungs- und Beziehungsdynamiken in Familien und deren Auswirkungen.



Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen

## Eine Portion Selbstliebe

In der Filmreihe kommen verschiedene Menschen mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating) zu Wort und geben Einblick in ihre individuellen Themen und Auseinandersetzung mit ihren Krankheiten.

So oberflächlich das Thema oft von außen betrachtet wird: Meist sind es tieferliegende psychische Probleme, die eine solche Essstörung auslösen können und über die Jahre hinweg ernsthafte Gesundheitsschäden zur Folge haben. Die jungen Protagonistinnen setzen sich in der Filmreihe dafür ein, dass das Thema Essstörungen aus einem neuen Blickwinkel betrachtet wird. Die Filmreihe ermöglicht einen offenen Einblick aus unterschiedlichen Perspektiven in den Lebensalltag von Menschen mit Essstörungen und den Bemühungen, ihre Erkrankung und die damit einhergehenden Herausforderungen als natürlichen Bestandteil ihres Lebens in ihren Alltag zu integrieren.

Die Filme und die Protagonistinnen haben das Ziel, die Zuschauenden für das Thema zu sensibilisieren und Verständnis für Betroffene und Angehörige zu erzeugen. Sie selbst wollen über ihre persönlichen Ängste, Nöte und Hoffnungen berichten, um anderen jungen Frauen Mut zu machen.



Ein Dokumentarfilm über Hochsensibilität

## Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm

Der Film begleitet hochsensitive Menschen, die eine starke innere Wahrnehmung haben und ihre Umwelt sehr detailreich erfahren. Die Betroffenen erzählen, wie sie sich fühlen und ihre Umwelt wahrnehmen. Sie werden in ihrem Alltag und teilweise bei ihren Gruppentreffen für Hochsensibilität mit der Kamera begleitet. Die einen Protagonist\*innen empfinden ihre Hochsensibilität als Belastung, andere als Bereicherung im Leben. Die Hochsensibilität hat ihre beruflichen Entscheidungen, ihre Beziehungen und das Verhalten im privaten Umfeld beeinflusst.

Im Film wird eine Familie begleitet, in der Frau und Kinder hochsensibel sind und der Mann nicht. Aus diesen Gründen hatte der Sohn der Familie Schwierigkeiten in der Schule. Der Austausch in der Familie hilft jedoch beim Umgang damit. Die Mutter der Familie schätzt ihre Hochsensibilität sehr und weiß sie in ihrem Job einzusetzen. Ein junger Mann verbrachte seine Jugendzeit als Außenseiter, da er sich oft zurückziehen musste. Er hat hiermit allerdings kein Problem und seine wenigen engen Freunde wissen um die schnelle Überreizung seiner Sinne und seine häufigen notwendigen Rückzüge. Ein erfolgreicher Geschäftsmann litt jahrelang unter Dauerstress. Obwohl ihm sein Job großen Spaß machte, war er oft sehr ausgelaugt. Mehre Depressionsphasen und Klinikaufenthalte ließen ihn schließlich in der Klinik Heiligenfeld darauf stoßen, dass er hochsensibel ist. Er entschied sein Leben stark umzustellen und seitdem geht es ihm besser und er versteht, was in ihm vorgeht. Eine Karrierefrau weiß erst seit kurzer Zeit, dass sie hochsensibel ist. Sie empfindet ihre sensitive Wahrnehmung als starke Belastung. In ihrem anspruchsvollen Job fühlt sie sich sehr wohl, obwohl ihr bewusst ist, dass der hohe Reizlevel Konsequenzen für ihre Freizeit hat. Das erste Mal öffnet sie sich ihrem Partner und reflektiert ihre intensiven Wahrnehmungen und Gefühle offen. Die medizinische und psychologische Seite von Hochsensibilität wird durch Interviews mit einem Arzt und einer Psychologin beleuchtet.



Ein Film über Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung und ihre Angehörigen

## Das Zentrum des Universums

Umgangssprachlich versteht man unter einem Narzissten einen Menschen, der ausgeprägten Egoismus an den Tag legt und sich anderen gegenüber rücksichtslos verhält. Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ist dagegen eine tiefgreifende Störung der Persönlichkeit, bei der ein mangelndes Selbstwertgefühl, eine hohe Anspruchshaltung und eine starke Empfindlichkeit gegenüber Kritik bestehen.

In dem Dokumentarfilm erleben wir die Perspektive von Betroffenen und auch von Angehörigen von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Die Betroffenen schwanken ständig zwischen einem übertrieben positiven Selbstbild und der Angst, den Ansprüchen der anderen nicht zu genügen, hin und her. Sie haben die Vorstellung, ständig gut sein zu müssen, um von anderen akzeptiert und wertgeschätzt zu werden. Dies zeichnet sich durch ein übertriebenes Selbstbewusstsein nach außen hin ab, das den Betroffenen dazu dient, ihr geringes Selbstwertgefühl zu kompensieren. Darüber hinaus können sie sich schlecht in andere Menschen einfühlen.

Die Betroffenen und die Angehörigen zeigen im Film, wie belastend die narzisstische Persönlichkeitsstörung für sie war, und wie zwischenmenschliche Beziehungen erschwert oder letztendlich zerstört wurden.

Zusätzlich erhalten wir eine wissenschaftliche und psychologische Einordnung der Persönlichkeitsstörung durch Fachleute, die die Persönlichkeitsstörung auf ein Zusammenwirken von biologischen, psychischen und umweltbezogenen Faktoren zurückführen.



Eine Dokumentation über Kinder und Jugendliche mit ADHS

## Stigma ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes- und Jugendalter wird seit einigen Jahren intensiv diskutiert. Die Eltern betroffener Kinder fühlen sich mit dem Vorwurf des Versagens in der Erziehung und der Verantwortungslosigkeit konfrontiert. Betroffenen Kindern wird schlechte Erziehung und Undiszipliniertheit unterstellt. Dieser Film zeichnet jedoch ein ganz anderes Bild. ADHS ist ein Störungsbild mit Problemen bei der Aufmerksamkeit, einem Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen, unruhigem und impulsivem Verhalten. Betroffene Kinder leiden selbst unter ihren Symptomen, fallen auf, werden stigmatisiert, bestraft und ausgegrenzt. Ohne adäquate Hilfe drohen psychische Erkrankungen und das Scheitern von Lebensentwürfen.

Der Film zeigt Alltagsbeobachtungen mit Kindern und Jugendlichen zwischen 7 und 18 Jahren. Einige werden mit Ritalin behandelt, da sie sonst insbesondere im schulischen Umfeld zu scheitern drohen. Die Entscheidung für Medikamente fällt keinem Elternpaar leicht und wird mitunter sehr kritisch hinterfragt. Die Alltagsbeobachtungen zeigen Kinder und Jugendliche, die zwar sehr lebendig und impulsiv erscheinen, gleichzeitig aber so gar nicht dem Klischee vom Zappelphilipp entsprechen. Sie haben Hobbys, treiben Sport, sind oft überdurchschnittlich intelligent, sehr fordernd und haben Stärken und Schwächen. Sie wissen gut über sich Bescheid und lernen, Strategien zu entwickeln, im familiären, sozialen und schulischen Umfeld zurechtzukommen. Vor allem scheinen alle gezeigten Heranwachsenden glücklich zu sein. ADHS, so ihre Botschaft, ist ein ernsthaftes Störungsbild, das viel Leid zur Folge haben kann. Eine umfassende Therapie hingegen eröffnet Lebenschancen, die sie sonst nicht hätten. In dem Film zeigen die Betroffenen und Angehörigen einen Alltag, der oft herausfordernd ist. Vor allem wehren sie sich dabei gegen Stigmatisierung, Halbwissen und Besserwisserei.





Eine Langzeitdokumentation über das Erwachsenwerden mit ADHS

## Aufbrüche

Die beiden Jugendlichen Angélique und Alex werden über sechs Jahre filmisch begleitet. Wie verläuft die Pubertät, wie gelingt das Erwachsenwerden mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung?

Alex ist zu Beginn des Films 13 Jahre alt und besucht die 8. Klasse eines Gymnasiums. Er gilt als Außenseiter und wird gemobbt. Immer wieder entstehen schulische Konflikte. Während der Schulphasen bekommt Alex Medikamente, die seinen enormen Bewegungsdrang vermindern und seine Konzentrationsfähigkeit verbessern sollen. Im Laufe der Jahre fühlt er sich mit den Medikamenten immer unwohler und setzt sie auf eigenen Wunsch ab. Er sucht und findet andere Wege, mit den ADHS-Symptomen zurechtzukommen. Nach vielen Konflikten in der Familie zieht Alex in seine erste eigene Wohnung. Er schafft das Abitur, macht inzwischen eine Ausbildung, lebt in einer stabilen Beziehung und sagt am Ende des Films über sich selbst: »Ich bin glücklich!« Angélique ist zu Beginn 14 Jahre alt und besucht die 9. Klasse einer Oberschule. Im Gegensatz zu Alex hat sie lediglich eine Verdachtsdiagnose. Besonders auffällig sind bei ihr die Kontraste zwischen Hyperfokussierung, wenn sie etwas interessant findet, und Langeweile und Ablenkbarkeit, wenn Dinge sie nicht interessieren. Zunehmend entwickeln sich bei Angélique Spannungszustände, Schlafstörungen und depressive Episoden. Ihr Denken kreist immer wieder um den schulischen Druck und ihre stärker werdenden Zukunftsängste. Kurz vor dem Abitur bricht sie zusammen, unterbricht die Schule und sucht nach professioneller Unterstützung. Mit einem Jahr Verspätung schafft sie das Abitur, beginnt ein Studium und bekommt endlich die Diagnose ADHS.

Der Film erzählt in kurzen Alltagsepisoden und anhand von Beobachtungen sowie Gesprächen die jeweilige Entwicklung aus der subjektiven Sicht von Alex und Angélique. Beide suchen und finden ihren individuellen und schwierigen Weg in das Leben und überwinden so das Stigma ADHS.

95 Min.

FSK 0



Eine Filmreihe über junge Menschen mit FASD  
und ihre Überlebenshelfer

## Aus dem Kopf gefallen

»Als Mensch mit einer Behinderung bist du anders, aber ich bin noch mal anders anders«, sagt Vivien. Sie hat FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder). Ihre leibliche Mutter hatte während der Schwangerschaft Alkohol getrunken, was eine häufige Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnormale Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern ist.

Die dokumentarische Filmreihe porträtiert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit FASD zwischen 8 und 36 Jahren in ihren (Pflege-)Familien. Der Fokus liegt auf dem Erleben der Betroffenen. Die Kamera begleitet sie in die Schule, in eine berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme und eine Behindertenwerkstatt. Gefragt werden die Menschen nach ihren Perspektiven und ihren beruflichen Träumen und Lebenszielen. Wie gestaltet sich das soziale Leben außerhalb der Familie und Institutionen in Beruf und Schule? Wie ist der Kontakt zu Freunden in einem von außen unterstützten Alltag? Wie ist der Umgang mit Sexualität und Partnerschaft? Geschildert wird das Spektrum FASD aus der Sicht der betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst. Im Zentrum stehen ihr Umgang mit ihren Beeinträchtigungen und ihr Erleben des Alltags.

Dokumentiert wird auch der Umgang der Pflegeeltern wie auch der zu meist nicht leiblichen Geschwisterkinder. Wie reagieren die Beteiligten, wenn ein Kind keine Regeln einhalten kann? Wenn alles, was man beibringt, am nächsten Tag wieder vergessen ist? Welche Grenzen setzt man jemandem, der keine Grenzen spürt? Eine Mutter beschreibt: »Man handelt sich von Katastrophe zu Katastrophe.« Das Leben mit einem Kind mit FASD ist eine Herausforderung, die Überlastung und Ohnmachtsgefühle auslösen kann. Es verlangt Kraft, Geduld und Flexibilität. Auf der DVD sprechen zudem Expert\*innen über die Themen Anforderungen an die Eltern, Bedeutung der Diagnose für das Kind und die Familie, Bewältigungsstrategien, Therapien und Unterstützungsformen.



Eine Dokumentation über die Kinder von psychisch Kranken

## Mama macht mich krank

In Deutschland leben ungefähr zwei bis drei Millionen Kinder in Familien, in denen mindestens ein Elternteil eine psychische Erkrankung hat. Der Film porträtiert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus zwei betroffenen Familien und zeigt durch persönliche Gespräche mit den Betroffenen, was es bedeutet, wenn ein Elternteil an einer seelischen Erkrankung leidet. Sie erzählen von Alltagssituationen, in denen es einem Elternteil auf einmal »schlecht« geht und was das dann für das »normale« Leben bedeutet. Ebenfalls beschreiben sie ihre Gefühle, wenn zum Beispiel ihre Mutter wieder für längere Zeit in eine Klinik muss. Eine junge Frau erzählt von eigenen Therapien und ihren Wegen, mit der Situation umzugehen. Hier wird auch klar, welcher seelischer Schaden in der Kindheit oder Jugend angerichtet wird, wenn die Krankheit nicht offen thematisiert wird.

Die Familien gehen sehr offen mit der Thematik um und zeigen, wie man auch schon kleinen Kindern die Erkrankung näher bringen kann, damit später nicht ähnliche Krankheitsbilder auftreten. Sie berichten von Hilfsangeboten oder davon, wie ihr Umfeld auf die Krankheit in der Familie reagiert. Der Film zeigt aber auch, dass die Krankheit nicht immer im Mittelpunkt steht und dass es auch normale und schöne Zeiten mit der Familie gibt. Durch die offenen Erzählungen aus den Lebenswirklichkeiten der Betroffenen will der Film Verständnis erzeugen für die Situation der Kinder von psychisch kranken Menschen, und andere Betroffene motivieren, offen mit der Krankheit umzugehen.

Die DVD enthält mehrere Bonusfilme: In einem Experteninterview erklärt der Chefarzt der Tagesklinik Walstedde, Giulio Calia, was es für Kinder und Jugendliche bedeutet, in einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil zu leben. Es gibt zwei weitere Filme über das Zusammenleben von Kindern mit ihren psychisch kranken Müttern und die Vorstellung der Arbeit einer Selbsthilfegruppe.



Ein Film über das Leben in einer Pflegefamilie

## Mütter, Väter, Pflegekinder

Pflegekinder haben nicht nur eine Familie. Sie erleben sich häufig im Spannungsverhältnis zwischen zwei Zugehörigkeiten. Der Film geht der Frage nach, wie es dem neuen Verbund gelingen kann, sich als Familie zu empfinden und dies zu leben.

Die Dokumentation erzählt aus der Sicht der Pflegekinder und Pflegeeltern das Erleben dieser besonderen Familienkonstellation. Inhaltlich geht es im Film um die Fragen: Warum entscheidet man sich für ein Pflegekind? Wie gestaltet sich die Aufnahme eines Kindes in eine Pflegefamilie? Wie entwickelt sich das Verhältnis zwischen Eltern, aber auch zwischen den leiblichen Kindern der Pflegeeltern und dem Pflegekind? Was empfindet, fühlt und denkt das in die Familie aufgenommene Kind selbst?

Manche Pflegekinder haben noch Kontakt zu ihren leiblichen Eltern. Diese Besuchskontakte können eine schwere Belastung für das Kind sein. Das Sorgerecht hat meist das Jugendamt oder ein Vormund, manchmal die leiblichen Eltern. Das hat nicht selten erhebliche Auswirkungen auf den Alltag.

Der Film beschreibt diese Spannungsverhältnisse aus Sicht der Kinder und der Eltern in ihrem jeweiligen und gemeinsamen Alltag. Weitere Themen sind die Rolle von Beratungsstellen für Pflegeeltern, Jugendworkshops für Pflegekinder, mögliche Therapieangebote, Veränderungen innerhalb des Familienverbundes sowie der Umgang mit der Sonderstellung des Pflegekindes.

Der Film bietet eine gute Möglichkeit, die besondere Situation von Pflegefamilien zu reflektieren, für jetzige und potenzielle Pflegeeltern, Jugendämter, Beratungsstellen u. Ä.



Ein Film über Herkunftseltern von Kindern in Pflegefamilien

## Kinderlos Eltern sein

»Herkunftsmutter, den Begriff mag ich nicht. Ich bin doch ihre Mutter«, sagt Jennifer (32). Herkunftseltern sind leibliche Eltern, deren Kinder bei Pflegefamilien untergebracht sind. Gründe dafür können eine schwierige soziale Lage der Eltern und eine damit verbundene erschwerte Fürsorgepflicht, eine Behinderung oder schwere Erkrankung des Kindes oder auch der freiwillige Verzicht auf die Elternschaft sein.

Der Film begleitet drei Herkunftseltern in ihrem Alltag und bei einem Besuch bei ihren Kindern, die in Pflegefamilien leben. In persönlichen Interviews erzählen sie, wie es dazu kam, dass ihre Kinder nicht bei ihnen leben dürfen, und wie sie bis heute damit umgehen. Auch das Verhältnis zu den Pflegeeltern wird thematisiert. Im Zentrum des Films stehen die Fragen: Wie empfinden Herkunftseltern ihre Situation? Wie gehen sie mit dem emotionalen Konflikt um und was sind die Folgen? Wie ist der Kontakt zum Kind und zu den Ämtern? Welche Unterstützung bekommen sie? Wie leben die Eltern mit dem Stigma »Rabeneltern« und damit, Vorurteilen ausgesetzt zu sein? Jennifer hat sieben Kinder, von denen sechs in Pflegefamilien oder Kinderdörfern leben, da das Jugendamt eine Gefährdung des Kindeswohls sah. Andreas' Tochter Edna hat FAS und eine schwere Mehrfachbehinderung aufgrund des starken Alkoholkonsums seiner damaligen Frau während der Schwangerschaft. Deswegen wurde Edna in einer Pflegefamilie untergebracht. Angela hat mit 17 einen Sohn bekommen und lebte zu dieser Zeit aufgrund von psychischen Problemen in einem Mutter-Kind-Haus. Als ihre Probleme schlimmer wurden, entschied sie sich freiwillig, ihren Sohn in eine Pflegefamilie zu geben, um ihm und sich selbst ein besseres Leben zu ermöglichen.

Der Film zeigt, wie eine gute Zusammenarbeit zwischen Herkunfts- und Pflegeeltern sowie den zuständigen Ämtern allen Beteiligten zugutekommt und vor allem dem Kindeswohl dient. Das Bonusmaterial enthält ein Experteninterview und ein weiteres Porträt einer Herkunftsmutter.



Eine Filmreihe über junge Menschen mit Endometriose

## Jung und Endo

»Ich dachte, starke Regelschmerzen sind normal. Es ging lange Jahre so, bis ich die Schmerzen nicht mehr ausgehalten habe. Nach vielen Arztbesuchen kam die Diagnose: Endometriose.«, sagt Eline (17). Bei Endometriose handelt es sich um eine chronische Erkrankung, bei der Gewebe, das dem der Gebärmutter Schleimhaut ähnlich ist, außerhalb der Gebärmutter, im Bauchinnenraum und auch an anderen Organen wächst. Die Erkrankung verursacht oftmals sehr starke Schmerzen, die nicht selten als »normale« Schmerzen während der Regelblutung fehlgedeutet werden - von Mädchen und Frauen, aber auch von den Ärzt:innen.

Im Film sprechen drei junge Frauen über ihren Weg mit Endometriose. Bei Eline (17) wurde diese chronische Erkrankung verhältnismäßig früh diagnostiziert. In ihrer Schule wissen ihre Mitschüler:innen und die Lehrkräfte um ihre Endometriose. Zu Hause spricht sie offen mit den Eltern über ihr Leiden und auch ihre Bedürfnisse. Maria (25) und Lukas (26) sind ein Paar. Die Diagnose Endometriose beeinflusst ihre Beziehung: Sexualität, Kinderwunsch, Ernährung und gemeinsame Freizeitaktivitäten werden von Marias Krankheit bestimmt. Julia (23) hat die Diagnose zusammen mit dem Rat bekommen, möglichst früh schwanger zu werden. Gemeinsam mit ihrem Freund entscheidet sie sich zu diesem Schritt.

Im Mittelpunkt des Filmes stehen drei junge Frauen, die ihren ganz persönlichen Weg mit der Endometriose beschreiben und zeigen, wie sie den Alltag und ihr Leben trotz der Erkrankung selbstbestimmt gestalten.

Zusätzlich zum Hauptfilm »Jung und Endo« gibt es 10 Kurzfilme. Darin berichten weitere junge Menschen über ihr Leben und ihren Alltag mit Endometriose. Sie erzählen davon, mit welchen Herausforderungen sie als Endometriose-Erkrankte in der Schule, bei der Arbeit oder in Beziehungen konfrontiert sind. Und sie zeigen auf, was sie tun, um ihr Leben trotz Endometriose aktiv zu gestalten.

NEU

56 Min.

Bonus: 130 Min.

FSK 0



Ein Dokumentarfilm über Darmerkrankungen

## Lieber Darm

Blähungen, Durchfall, Verstopfung – Verdauungsprobleme zählen immer noch zu einem der schambehafteten Tabuthemen, über die nicht gesprochen wird. Dabei ist der Darm ein weit unterschätztes Organ und unser zweites Gehirn. Zu den häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen in Deutschland gehören Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa.

In dem Film werden die Betroffenen Eva Maria, Lea und Joscha begleitet. Es wird gezeigt, wie sie mit ihren Erkrankungen umgehen und mit welchen Symptomen und alltäglichen Einschränkungen sie leben. Eva Maria versucht eine Zeit lang mit Morbus Crohn und ihrem stressigen Berufsalltag zurechtzukommen, bis es ihr immer schlechter geht und sie erkennt, dass sie ihr Leben verändern muss. Lea hat Colitis Ulcerosa und lebt mittlerweile ohne Dickdarm. Der bei einer Operation eingesetzte Pouch hat sich mit der Zeit auch chronisch entzündet, weshalb eine weitere Operation für einen künstlichen Darmausgang immer wieder in Frage steht. Aus Joschas Umfeld wissen viele nicht, dass er schon als Jugendlicher die Diagnose Morbus Crohn bekam. Durch eine gute medikamentöse Einstellung und ärztliche Betreuung kommt er lange relativ gut mit der Krankheit zurecht.

Der Film erzählt die Geschichten der betroffenen Protagonist:innen und wie diese mit ihren Erkrankungen und den daraus entstehenden Herausforderungen leben. Neben den negativen psychischen und physischen Auswirkungen wird ebenso thematisiert, was ihnen für ihre Gesundheit und einen positiven Umgang mit der Erkrankung hilft.

**Bonusfilm: Wir sind wieder eins** — Schon seit ihrer Kindheit hat Gabriela Magen-Darm-Beschwerden. Dass dies an ihrem Reizdarmsyndrom liegt, weiß sie allerdings erst seit wenigen Jahren. Nach unzähligen Therapien und Heilungsversuchen, hat sie mittlerweile ihren Weg gefunden, um mit ihrem Reizdarm und ihrer Hochsensibilität umzugehen.



Ein Film über die Folgen von Psychotraumata

## Wenn die Seele erschüttert ist

In diesem Film kommen vier Menschen zu Wort, die unterschiedliche Formen von Psychotraumatisierung erlebt haben und danach Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickelten, die Einfluss auf das gesamte Leben genommen hat.

H. wurde von einem Familienmitglied sexuell missbraucht. Lange Zeit hatte sie keine Erinnerungen daran, hatte massive Dissoziationen und konnte sich oft nur durch Selbstverletzung in die Wirklichkeit zurückholen. Durch langjährige Therapie hat sie wieder Kontrolle über ihre Gefühle gewonnen. A. ist als Mädchen fast ertrunken. In den folgenden Jahren entwickelte sie massive Lebensängste. Jede Prüfungssituation löste bei ihr das Gefühl aus, erneut zu ertrinken. Inzwischen kann sie sich mit ihren Ängsten auseinandersetzen. L. war Augenzeugin, als ihr bester Freund während eines Schulausflugs einen tödlichen Autounfall hatte. Zwei Jahre später folgte der Zusammenbruch, verbunden mit Scham und Selbstabwertung. Erst allmählich konnte sie den Gedanken zulassen, dass sie professionelle Unterstützung braucht. Hilfreich war zudem ihre Fähigkeit des kreativen Ausdrucks durch Musik, Zeichnen und Fotografie. M. ist als afrikanischer Schutzsuchender über das Mittelmeer nach Deutschland gelangt. Seine psychische Verfassung war aufgrund vielfältiger Traumatisierungen zunächst sehr schlecht. Im Gegensatz zu vielen anderen Geflüchteten hatte er das große Glück, sozialpsychologisch aufgefangen zu werden. Mittlerweile engagiert er sich selbst für Schutzsuchende.

Die Mitwirkenden des Films erzählen und zeigen ihre Geschichte in ruhigen und auf jegliche Dramatisierung verzichtenden Bildern. Aspekte wie Ängste, Dissoziationen, Trigger und vieles mehr werden subjektiv geschildert. So entsteht ein Mosaik, was eine PTBS sein kann und welche Auswege aus der seelischen Erschütterung möglich sind. Ergänzt werden die Geschichten durch Interviews mit ExpertInnen.





Ein Film über Ein- und Durchschlafstörungen

## Schlaflos

In diesem Film berichten drei von Einschlaf- und Durchschlafstörungen Betroffene, welche Auswirkungen Schlafprobleme auf ihr jeweiliges Leben haben.

Sibylle (54) leidet seit vielen Jahren unter Einschlafproblemen. Dadurch hat sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus stark verschoben. Dies und die damit einhergehenden psychischen Probleme haben zu einer anhaltenden Arbeitsunfähigkeit geführt. Inzwischen weiß Sibylle, dass ihre Schlafstörung viel mit lebensgeschichtlichen Schicksalsschlägen zu tun haben. Wolfgang (58) hat als junger Mann im Schichtdienst gearbeitet. Seitdem ist sein Schlaf massiv gestört. Normalerweise schläft er kaum mehr als zwei bis drei Stunden und selbst die sind durch ständiges Aufwachen unterbrochen. Abschalten und entspannen sind für ihn völlig unmöglich. Trotz vieler Versuche hat er bis heute keine adäquate medizinische oder therapeutische Hilfe gefunden. Hinzu kommen private Schicksalsschläge, die in der Konsequenz zu einer großen Verbitterung geführt haben. Sandra (47) hat ihre Einschlafstörung nach einem langen therapeutischen Weg gut in den Griff bekommen. Trotz des permanenten Schlafmangels scheint sie lange Zeit gut zu funktionieren. Im Erwachsenenalter stößt sie jedoch an ihre gesundheitlichen Grenzen. Im Rahmen einer grundlegenden Therapie und nach vielen wichtigen Lebensentscheidungen geht es ihr inzwischen deutlich besser.

Die Geschichten zeigen, dass Schlafstörungen ein sehr ernstzunehmendes Problem sind und mit massiven körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen einhergehen. Betroffene fühlen sich oft nicht ernst genommen. Der Film ist ein Plädoyer dafür, den Erzählungen der Betroffenen vorurteilsfrei zuzuhören.

Als Bonusfilme gibt es Interviews mit weiteren Betroffenen und ein Interview mit dem Schlafmediziner Dr. Michael Feld über Ursachen, Hintergründe und Therapiemöglichkeiten von Schlafstörungen.

NEU

56 Min.

Bonus: 108 Min.

FSK 0



Ein Film über Depressionen bei Männern

## Stell dich nicht so an

In diesem Film berichten mehrere an Depressionen erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen. Lange Zeit galten Depressionen als eine überwiegend weibliche Krankheit. Inzwischen wissen wir, dass Männer in vergleichbarem Ausmaß an Depressionen erkranken und dabei oft suizidgefährdet sind.

Die subjektiven Betroffenenengeschichten verdeutlichen, dass die Erkrankung jeden treffen und in jeder Lebensphase auftreten kann. Thematisiert wird zum Beispiel, welche Auswirkungen eine schwere Depression im jungen Erwachsenenalter haben kann, wenn wichtige Lebensentscheidungen getroffen werden. Weitere Aspekte sind die Auswirkungen der Erkrankung auf Beziehungen, Freundschaften und das Arbeitsleben. Betroffene werden oft mit dem Satz »Stell dich nicht so an!« konfrontiert. Dies und die Erkrankung selbst führt oft zu einer zusätzlichen gedanklichen Abwärtsspirale, die nur schwer und oft nur mit professioneller Hilfe durchbrochen werden kann. Die Protagonisten des Films berichten, wie sie die Phase der Scham und des Schweigens überwunden und Auswege gefunden haben. Sie sind Überlebende einer gefährlichen Erkrankung und leisten mit ihren Erzählungen einen wertvollen Beitrag, Depressionen zu verstehen, verschiedene Facetten einzuordnen und dadurch anderen Mut zu machen.

Die Protagonisten des Films haben Wege gefunden, mit der Erkrankung offen umzugehen, die individuellen Ursachen zu verstehen und eigene Lösungsstrategien zu entwickeln. Dabei spielt professionelle therapeutische Unterstützung eine zentrale Rolle. Depressionen sind eine ernstzunehmende Erkrankung, aber, so eine der Kernbotschaften des Films, sie sind gut behandelbar.



Ein Film über Depressionen in der Partnerschaft

## Solange ich helfen kann

Depressionen sind eine gefährliche und oft lebensbedrohliche Erkrankung. Doch nicht nur für die unmittelbar Betroffenen ist diese Volkskrankheit gravierend. Depressionen haben sehr oft auch tiefgreifende Folgen für die Partnerschaft.

René (25) leidet nach einem schweren Sturz unter chronischem Schwindel und Schmerzen. Aufgrund dieser gravierenden Probleme ist sein Alltag stark eingeschränkt. Bald entwickelt sich eine schwere Depression. Inzwischen hat er seine langjährige Freundin Lea (24) geheiratet. Sie haben entschieden, diese existentielle Krise gemeinsam zu bestehen. Trotz vieler Einschränkungen gestaltet das Paar den Alltag sehr bewusst und plant auch für die Zukunft. Renés Depression scheint die Partnerschaft gefestigt zu haben. Anja (47) hat seit ihrer Kindheit mit an Depressionen erkrankten Menschen zu tun. Auch einige ihrer ehemaligen Partnerinnen waren depressiv, was wiederholt zum Scheitern der jeweiligen Beziehung geführt hat. Inzwischen ist sie mit Carmen (55) verheiratet, die ebenfalls immer wieder depressive Episoden hat. Anja hat gelernt, dass sie ihre Partnerin zwar unterstützen, jedoch nicht retten oder heilen kann. Die beiden sind sich aber sicher, dass die Erkrankung ihre Partnerschaft nicht zerstören kann. Jutta (64) lebt seit einigen Jahren mit einem depressiven Partner zusammen. Zunächst scheint alles in Ordnung zu sein. Doch seitdem sie einen gemeinsamen Haushalt führen, zieht sich der Partner emotional zurück. Nach einer gescheiterten Paartherapie steht Jutta nun vor der Frage, ob sie die Beziehung fortsetzen möchte. Sie hat für sich beschlossen, die Antwort auf diese Frage vom Veränderungswillen des Partners abhängig zu machen. Eine Trennung scheint eine realistische Option zu sein. Gleichzeitig hat sie aber auch große Bedenken.

Der Film zeigt, dass Depressionen eine Partnerschaft stark verändern. Er zeigt Menschen, die sehr reflektiert und behutsam mit sich, dem Gegenüber und mit der Krankheit umgehen.

NEU

57 Min.

FSK 0



Ein Film über junge Menschen im Autismus-Spektrum

## Von der Vielfalt der Andersartigkeit

Unter der Autismus-Spektrum-Störung (ASS) fasst man heute alle Formen des Autismus zusammen. Die Entwicklungsstörung hat Auswirkungen auf die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Betroffen sind außerdem kognitive, sprachliche, motorische und emotionale Funktionen. Die Ausprägungen der Symptome sind bei jedem Menschen mit Autismus unterschiedlich.

In dem Film berichten junge Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung über die individuellen Auswirkungen auf ihr alltägliches Leben. Bei William (5) wurde mit zwei Jahren frühkindlicher Autismus diagnostiziert. Er geht regelmäßig zur Therapie und besucht eine integrative Kita. Wie sich William entwickeln wird, ist noch unklar. Sammy (13) lebt mit seiner Mutter in einer kleinen Wohnung. In der Schule und der Autismus-Ambulanz findet sie Unterstützung, denn Sammy macht, was er will. Sie hat Sorge, ihn irgendwann nicht mehr pflegen zu können und in einer Einrichtung unterbringen zu müssen. Lara (16) steht kurz vor dem Realschulabschluss und will eine Ausbildung beginnen. In Wesen und Persönlichkeit sind William, Sammy und Lara höchst unterschiedlich. Der Film zeigt einen kurzen Abschnitt ihres Lebens. Ihre Eltern erzählen von den besonderen Herausforderungen im Familienalltag, wie auch von Erfahrungen bei der Diagnostik, in der Schule und bei der Ausbildungssuche.

Ziel des Films ist es, einen Einblick in die Vielfalt von Autismus zu gewähren. Er soll außerdem aufzeigen, welche Möglichkeiten Betroffene und deren Familien haben, am gesellschaftlichen Leben zu partizipieren. Denn häufig, so scheint es, sind die begrenzten Möglichkeiten der Teilhabe von der sozialen Umwelt selbst gemacht.

Im Bonusmaterial werden weitere Menschen im Autismus-Spektrum vorgestellt. Außerdem gibt es Experteninterviews zu den Themen Schule, Rolle der Eltern, Pubertät und Sexualität.



Eine Filmreihe über sexualisierte Gewalt gegen Menschen mit Behinderung

## Ich auch

Im Mittelpunkt der Filmreihe steht der Kurzspielfilm »Ich auch«, in dem es um einen sexuellen Übergriff innerhalb der Beziehung eines Paares in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung geht. Die Interviewfilme fokussieren Erlebnisse von sexuellen Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt von Menschen mit Behinderung. Die Filme sollen zur Diskussion über sexualisierte Gewalt unter und gegenüber Menschen mit Behinderung anregen, die Wahrnehmung der Opfer in den Blickwinkel rücken und präventiv gegen sexualisierte Gewalt wirken.

**Ich auch** — Annika und Simon arbeiten in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und führen eine Beziehung mit Händchenhalten und Küssen. Simon lässt Annika aber spüren, dass er mehr will, Annika hat Angst, dass er sie sonst verlässt. Während die beiden auf der Toilette knutschen, deutet Simon Annikas stürmische Art als Signal für Sex. Zwar gibt Annika ihm zu verstehen, dass sie das nicht will, aber sie fühlt sich emotional unter Druck gesetzt und lässt ihn gewähren. Der sexuelle Übergriff macht Annika schwer zu schaffen. Sie fühlt sich schuldig, Simon nicht davon abgehalten zu haben, sie entwickelt Ängste und traut sich nicht, mit jemandem darüber zu sprechen. Ihr Umfeld sieht die beiden aber weiterhin als perfektes Paar.

**Nicht verschweigen** — Vier Schauspieler\*innen des Films »Ich auch« sprechen über ihre Rollen und über das Thema Grenzverletzungen. Sie erzählen, was sie in so einem Moment tun würden und wie sich Betroffene Hilfe holen können. Besonders deutlich wird, warum es so wichtig ist, nichts zu verschweigen und über Grenzverletzungen zu sprechen.

**Noch ein weiter Weg – Vom Umgang mit Grenzverletzungen in Einrichtungen der Behindertenhilfe** — Martina Puschke vom Weibernetz e.V. spricht im Interview über Grenzverletzungen in Einrichtungen und Hilfestellen für Betroffene. Sie erläutert Konzepte des Umgangs mit sexualisierten Übergriffen in Sondereinrichtungen der Behindertenhilfe.



---

Drei Filmreihen über Liebe, Sexualität und Partnerschaft von Menschen mit Behinderung

## Alles Liebe 1–3

---

Die Filmreihen »Alles Liebe 1«, »Alles Liebe 2« und »Alles Liebe 3« sind zusammen mit Menschen mit Behinderung entstanden. Die Themen der Filme sind Liebe, Sexualität und Partnerschaft: Wie war das erste Mal? Wie bekomme ich einen Partner? Wie fühlt es sich an verlassen zu werden? Was ist mit Kinderkriegen? Was heißt eigentlich LSBTIQ+? Die Protagonist:innen sprechen auch über das Leben als Single, die eigenen Grenzen, ihre Wünsche und Ängste. Weitere Themen sind u.a. sexuelle Aufklärung bei Menschen mit Behinderung, Bodyshaming, Menstruation, Pornokonsum und Selbstbestimmung und Sexualassistenz. Im Mittelpunkt steht neben den eigenen Erfahrungen die Konfrontation mit anderen Menschen. Immer noch fühlen sich manche Menschen mit Behinderung in ihrem Sexualleben nicht ernst genommen.

Die Filme sollen dabei mithelfen zu normalisieren, was ein Grundbedürfnis für viele ist. Die eigenen Behinderungen oder die von Partner:innen werden erst relevant, wenn Hürden oder Barrieren von außen gestellt werden. Die Filme nähern sich dem Thema konsequent aus den unterschiedlichen Perspektiven der Menschen mit Behinderung und ihrem individuellen Erleben.



Eine Filmreihe über Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderung

## Sexualbegleitung

Die Filmreihe beschreibt Sexualbegleitung aus dem Blickwinkel der diese nutzenden Menschen mit Behinderung, der Einrichtungen der Behindertenhilfe und der Sexualbegleitenden selbst.

**Nähe – ein Film über Sexualbegleitung bei Menschen mit Behinderung** — Die 36-jährige Hannah hat eine Körperbehinderung und nimmt Sexualassistenz in Anspruch. Mit dem Sexualbegleiter Thomas hat sie eine Person gefunden, die sie versteht und auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen kann. Norbert ist ein Klient der Sexualbegleiterin Pia. Seit einem Autounfall ist er vom Hals abwärts gelähmt. Pia besucht ihn in seiner Pflegeeinrichtung regelmäßig. In Interviews erzählen die Sexualbegleiter:innen Pia und Thomas von ihrer Arbeit. Auch Hannah und Norbert beschreiben ihre Erfahrungen mit ihren Sexualbegleiter:innen und was für sie Sexualität bedeutet. Daneben gibt eine Einrichtungsleitung Einblick in die Zusammenarbeit mit Sexualbegleiter:innen aus institutioneller Sicht. Der Film informiert aus unterschiedlichen Sichtweisen über das Thema Sexualbegleitung. Er soll für einen offenen Umgang von Sexualität aller Menschen werben. Sexualität ist kein Tabu und sollte auch für Menschen mit Behinderung als selbstverständlich mitgedacht und zugänglich gemacht werden. **Hilfe zur Lust – Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderung** — Friedrich und Olli, zwei Menschen mit körperlichen Behinderungen, treffen sich regelmäßig mit der Sexualbegleiterin Vimala. Mario sitzt ebenfalls im Rollstuhl und nimmt die Dienste von Prostituierten in Anspruch. Der Film begleitet Friedrich und Olli im Alltag und bei ihren Treffen mit der Sexualbegleiterin sowie Mario bei seinem ersten Kennenlernen mit Jenny. **Interviewfilme: Sexualpädagoge Floris Bottinga** — Aufklärung und Sexualbegleitung **Einrichtungsleiterin Heike Linke** — Die Zusammenarbeit von Einrichtungen und Sexualbegleiter:innen **Pia Hoffmann** — Die Arbeit als Sexualbegleiterin **Thomas Aeffner** — Die Arbeit als Sexualbegleiter



Wenn Einsamkeit krank macht

## Ich gehöre nicht dazu

In diesem Film berichten mehrere Menschen unterschiedlichen Alters von ihren Erfahrungen mit ungewollter Einsamkeit. Die Folgen von Einsamkeit sind gravierend und betreffen alle Altersgruppen. Einsamkeit bedeutet permanenten Stress. Daraus resultieren Schlafstörungen, ungesunde Ernährung, erhöhter Konsum von Alltagsdrogen, Passivität und Bewegungsarmut. Die gesundheitlichen Konsequenzen reichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu schweren Depressionen und erhöhter Suizidalität. Einsame Menschen haben eine deutlich verringerte Lebensqualität und sterben früher. Ungewollte Einsamkeit ist eine Volkskrankheit, die bis heute in ihrer Tragweite unterschätzt wird.

Der Film zeigt, dass Einsamkeit alle Altersgruppen betrifft. Auch junge Menschen erleben in ihrer Familie, in Ausbildung, Schule und Beruf das Gefühl, einfach nicht in diese Welt zu passen. Manche Betroffene schaffen es aus unterschiedlichen Gründen nicht, stabile soziale Bindungen und Beziehungen aufzubauen. Sie erleben ihre Mitmenschen als oberflächlich oder desinteressiert und Gespräche mit ihnen als banal und uninteressant. Gleichzeitig entsteht das Gefühl, dass eigene Bedürfnisse und Themen nicht wahrgenommen werden. Das Fehlen stabiler Bindungen führt im späteren Leben verstärkt zu Frustration, Desillusionierung und psychischen Problemen. Das Leben wird zunehmend als leer und leidvoll wahrgenommen.

Der Film zeigt aber auch Menschen, die sich nicht entmutigen lassen und Auswege suchen. Sie beschäftigen sich intensiv mit sich und ihrer Umwelt, finden verborgene Ressourcen und neue Lebensinhalte. So entsteht das Gefühl, das eigene Leben ein Stück weit gestalten zu können und Kontrolle über das eigene Schicksal zu gewinnen.





Abschiednehmen bei einer Demenzerkrankung des Partners

## Du gehst und ich bleibe

Der Film erzählt vom doppelten Abschiednehmen bei einer Demenzerkrankung des Partners im Laufe der Erkrankung und nach dem Tod. Es werden drei Partnerschaften porträtiert, die den Umgang mit der Erkrankung zeigen. Was passiert mit einer Liebesbeziehung, in der der Partner sich aufgrund von Demenz verändert und nicht mehr dieselbe Person ist? Und wie gehen die hinterbliebenen Partner mit dem Tod und dem Verlust um?

Horst lebt in einem Pflegeheim. Die nötige Entlastung und Hilfe, die seine Frau Helga gebraucht hat, hält sie nicht davon ab, ihren Mann jeden Tag in der Einrichtung zu besuchen. Nach 59 Jahren Ehe stirbt Horst an den Folgen und Begleiterscheinungen der Demenzerkrankung. Für Helga bricht eine Welt zusammen. Horst war zu jedem Zeitpunkt der Mittelpunkt ihres Lebens. Wolfgang's Frau lebt noch zu Hause, doch durch die Verschlechterung ihres Zustandes steht der Einzug in ein Heim an. Die Einblicke in das gemeinschaftliche Leben zu Hause zeigen die immense Anforderung, die an den Partner gestellt wird. Wolfgang's Gefühle sind gemischt, offen spricht er in einer Selbsthilfegruppe über seine Gedanken. Dort findet er die nötige Unterstützung, um das schlechte Gewissen und die Suche nach Hilfe in Einklang zu bringen. Hildegards Mann wohnt bereits in einem Pflegeheim, in dem sie sich selbst auch stark engagiert. Vor der Erkrankung war die Partnerschaft durch Aktivitäten geprägt. Ihrer Meinung nach müssen auch Demenzerkrankte mehr gefordert werden und aktiv bleiben, um den Abbau zu verlangsamen.

Der Film versucht den Umgang mit Verlust und Trauer positiver zu gestalten, indem unterschiedliche Perspektiven aufgezeigt werden, die den Weg der Trauer in der neuen Lebenssituation erleichtern können.



Eine Dokumentation über den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit von Marion M.

## Sterbefasten – Freiheit zum Tod

Am 8. August 2013 ist Marion M. in den frühen Morgenstunden friedlich zu Hause eingeschlafen. Sie verstarb, nachdem sie sich einige Monate vorher entschlossen hatte, ihrem Leiden und Leben durch »Freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit« ein selbstbestimmtes Ende zu setzen. Am 16. Juli begann sie mit dem Sterbefasten, gut drei Wochen später war sie tot. Die 56-Jährige verkürzte ihr Leben, das ohnehin bald geendet hätte, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt. Zur Autonomie und Freiheit zum Tod gehörte für sie auch, sich nicht von »aktiver Hilfe« zu einem Suizid abhängig machen zu müssen. Im Winter 2012 war die selbstständige Unternehmensberaterin Marion M. bei einem Urlaub auf ihrer Trauminsel in Indonesien an einer Amöbenruhr erkrankt, die sich als ungewöhnlich schwer erwies, was im weiteren Verlauf zu stärksten, unerträglichen Krankheitsbeschwerden ohne Heilungsaussicht führte.

Der in der Methode erfahrene Arzt Hartmut Klähn ermöglichte eine Begleitung beim »Freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit«. Nach 18 Monaten »Martyrium« sah sich Marion M., die ihr ganzes Leben lang selbstbestimmt und viele Möglichkeiten nutzend verbrachte, in einem kranken Körper eingesperrt, der alle Vorstellungen ihrer Lebensplanung unmöglich machte. Zum Schluss hatte sie nur noch den Wunsch nach Schmerzfreiheit und einer »stimmigen Atmosphäre, um gehen zu können«. Der Tod in der Nähe ihrer Familie, betreut durch den einfühlsam unterstützenden Arzt war für Marion M. eine Erleichterung. Selbstbestimmung im Leben wie im Tod war ihr sehr wichtig.

Der Film versucht durch ausführliche Interviews mit Marion M., ihrer Tochter und ihrem Arzt Hartmut Klähn ihre Lebens- und Sterbensgeschichte zu erzählen.



Eine Dokumentation über Sterbehilfe

## Notausgang

»In über 90 Jahren Erdendasein durften wir 59 Jahre gemeinsam durch das Leben gehen. Jetzt haben wir beschlossen, auch den letzten Schritt gemeinsam zu tun. Wir werden am 15.01. in die Schweiz fahren, um dort den Freitod zu finden. Wir danken Euch für die schönen gemeinsamen Stunden und grüßen Euch ein letztes Mal.« So schrieb das Ehepaar Kassler, das über viele Jahre sich verschlechternde chronische, multimorbide Erkrankungen hatte, aus ihrem katholischen Pflegeheim in einem kleinen Ort im Schwarzwald an ihre Freunde in ihrem Abschiedsbrief. Im Januar 2014 starben sie gemeinsam durch einen ärztlich unterstützten Suizid in der Schweiz. »Unser Leben ist schön gewesen. Keiner von uns soll alleine leben müssen. Wir haben so viele Jahre gehabt, das war auch ein Geschenk. Jetzt wollen wir miteinander sterben.« Der Film begleitet das Ehepaar in dieser selbstbestimmten Entscheidung bis in den Tod.

Neben der Suizidbegleitung des Ehepaars Kassler, zu der auch die helfende Ärztin Dr. Erika Preisig ausführlich befragt wird, lässt der Film auch andere Sterbewillige mit schweren, chronischen lebensverkürzenden Erkrankungen zu Wort kommen. Im Interview beschreibt der Münchener Rechtsanwalt Wolfgang Putz die rechtliche Lage zur Sterbehilfe in Deutschland. Mehrere deutsche Sterbehelfer werden nach ihren Motivationen und Erfahrungen befragt.

So versucht der Film den gesellschaftlichen und politischen Diskurs in Deutschland über Sterbehilfe und insbesondere den ärztlich assistierten Suizid über den Blickwinkel der tatsächlich Betroffenen, d. h. den hilfesuchenden, leidenden Patienten und den Sterbehelfern, zu unterstützen und Aufklärung hierüber zu leisten.

Auf der Doppel-DVD ist umfangreiches Bonusmaterial mit weiteren Betroffenen, Sterbehelfern und Vertretern aus der Schweiz, Niederlande, Belgien und der USA zu der Umgangsweise mit dem Thema in den jeweiligen Ländern.



Ein Dokumentarfilm über Reinkarnation

## Wiederkehr

Reinkarnation bezeichnet in einer Vielzahl von Lehren die Vorstellungen davon, dass sich die Seele bzw. das Bewusstsein nach dem Tod erneut inkarniert, um sich so über viele Leben hinweg zu entwickeln.

Die Dokumentation porträtiert Menschen, die sich in ihrem Leben mit diesem Thema beschäftigen, es leben oder davon berührt wurden. Im Fokus des Filmes stehen die Lebenswelten der Protagonisten und die Fragen, was sie unter Reinkarnation und Karma verstehen und wie dieses Konzept das eigene Leben beeinflusst.

So begegnet der Zuschauer einem Theologen, einem praktizierenden Hindu, einem buddhistischen Mönch, einer Schamanin und einer Mutter, die nach dem Tod ihrer Tochter tief in dieses Thema eingetaucht ist.

Die verschiedenen und ganz individuellen Blickwinkel und Erklärungsansätze geben dem Zuschauer einen Einblick und ermöglichen damit eine sensible Annäherung an dieses komplexe Thema.

Im Bonusmaterial werden weitere Menschen mit ihrem Verständnis von Reinkarnation und Karma vorgestellt, die im Hauptfilm nicht berücksichtigt werden konnten, aber aufgrund ihrer Aussagen nicht minder interessant sind. In zwei Kurzfilmen beschreiben die Psychologin und Rückführungstherapeutin Erika Schäfer und die Christengemeinschaft-Pfarrerin Susanne Gödecke ihre Perspektiven auf die Reinkarnation. Außerdem erläutert der Sterbeforscher Bernard Jakoby in einem Interview seine Sicht zum Thema.



Eine Filmreihe zum Thema Spiritualität

## Der Blick nach Innen

Was bewegt Menschen, den Blick über den Tellerrand der äußeren bekannten Welt nach innen zu richten und sich auf unbekannteres Terrain vorzuwagen? Mit dieser Frage begegnet der Film in Bildern und Interviews dem Thema Spiritualität und seinen vielfältigen Formen und menschlichen Zugängen. Gezeigt werden Menschen, die ganz persönliche spirituelle Wege eingeschlagen haben, um das Spirituelle auf verschiedene Weise in ihr Leben zu integrieren und als Folge dessen ihr Leben neu ausgerichtet haben.

**Das innere Licht spüren** — Der christliche Einsiedler Jürgen Knobel hat sein »früheres Leben« als Kunstmaler und Restaurateur aufgegeben, um sich in der Stille Brandenburgs ganz seinem spirituellen Weg zu widmen. In der Abtei Münsterschwarzach lebt Pater Anselm Grün, der in den alltäglichen Aufgaben im Kloster und dem Leben in der Gemeinschaft seine spirituelle Mitte gefunden hat. Impressionen eines Taizé-Gottesdienstes im Berliner Dom und eines Gottesdienstes der Katholischen Ghana Gemeinschaft geben dem Zuschauer die Möglichkeit, sein eigenes inneres Licht zu spüren. **Die Mutmacherinnen** — Die Bestatterin Angela Fournes übt vor dem Hintergrund ihrer mexikanischen Wurzeln ihren Beruf mit der dort üblichen spirituellen Offenheit und Achtung vor den Verstorbenen aus und erfährt dadurch tiefe spirituelle Einsichten. Friederike Bienas hingegen überwand durch die Entdeckung ihrer eigenen Spiritualität nicht nur eine schwere Krankheit, sondern fasste dadurch gleichfalls neuen Lebensmut, den sie heute an andere Menschen weitergibt. **Auf inneren Wegen** — Kathleen Kloss fand schon früh in ihrem Leben im Kundalini-Yoga einen Zugang zu ihrer Spiritualität. Der Unternehmensberater Steffen Lohrer führt nach Erlebnissen bei einem brasilianischen Heiler sein Unternehmen mit einer spirituellen Ausrichtung. Jörg Steinert erfuhr während des Pilgerns eine neue, ungekannte Dimension und Einheit mit sich selbst und pilgerte seitdem tausende Kilometer durch Europa.

NEU

103 Min.

FSK 0

# Kundenfeedback

## Was ich an den Filmen vom Medienprojekt Wuppertal schätze

»Authentische Berichte aus dem wahren Leben von Betroffenen, ohne moralischen Zeigefinger. Sehr empfehlenswert!« // »Sehr bewegende Geschichten und umfassend recherchiert.« // »Wie bei uns ... ist einer der häufigsten Kommentare. Man erkennt sich in dem Film wieder.« // »Jugendliche Zuschauer fühlten sich durch eigene Betroffenheit angesprochen und fingen selbst an zu erzählen.« // »Hohe Akzeptanz bei Jugendlichen, die nachhaltige Impulse setzen können – helfen Jugendliche für bestimmte oder auch sehr schwierige Themen zu sensibilisieren, helfen Vorurteile abzubauen.« // »Den Mut der Jugendlichen über Themen zu sprechen, welche oft in der Gesellschaft Tabuthemen sind, finde ich gut. Dadurch werden Hemmschwellen bei unseren Jugendlichen abgebaut und man kommt schnell ins Gespräch, was ohne den Einstieg durch die Filme schwieriger oder gar nicht möglich wäre.« // »Geschlechtergerecht; nicht zu schwer und ernst, trotz schwerer, ernster Themen; geeignet für nachhaltige Präventionsarbeit zum Thema sexualisierte Gewalt; gut für Gruppen, die nicht gerne gleich selbst sprechen wollen.« // »Bringen junge Menschen dazu, Herz und Hirn zu gebrauchen – zwingen zur Auseinandersetzung mit eigenen, mitmenschlichen, sozialen und politischen Gedanken und Realitäten.« // »Die spannendste medienpädagogische Einrichtung Deutschlands.« // »Ich finde es total cool, dass Sie mit jungen Leuten Filme zu deren Meinung machen. Ich habe schon oft gedacht: Schade, dass Wuppertal so weit weg ist ...« // »Aus meiner Sicht die einzige Bildungseinrichtung, die authentisch die Realität abseits des plakativen Mainstreams abbildet.« // »Tolle Lehrvideos für Eltern; sehr aktuell und zeitnah; erleichtert uns die Arbeit, mit Eltern zu bestimmten Themen ins Gespräch zu kommen.« // »Großartig. Statt – wie bei PädagogInnen häufig üblich – immer nur ÜBER Jugendliche zu reden, gibt es durch das Medienprojekt auch die Möglichkeit Jugendliche selbst zu Wort kommen zu lassen. Das ist oft entlarvend für die eigenen Vorurteile, manchmal bestätigend und immer wunderbar authentisch.« // »Die Filme beeindruckten mich, weil sie ›dokumentarisch‹ als das Erzählen authentischer Geschichten auffassen. Bemerkenswert, dass es Ihnen gelingt, Menschen Mut zu machen, viel über sich Preis zu geben. Ich denke, die Filme geben den Menschen, die dort mitmachen, Bedeutung, sie werden wahrgenommen. Und das ist für die Mitwirkenden wertvoll. Ihre Einrichtung schafft damit nicht nur Filmmaterial für verschiedene Zwecke, sie stellt für die Mitwirkenden einen sehr wichtigen Ort der Selbstreflexion dar.« // »Sehr aktuelle Filme, die sich gut in den Unterricht und die Lehrerfortbildung integrieren lassen.« // »Einzigartig. Das Beste, was es auf dem Markt unzensuriert und direkt zu Jugendlichen gibt.« // »Sie provozieren zum Nachdenken und Umdenken. Die Zuschauer waren sehr berührt. Die Dokumentationen gehören ins TV!«

# Infos und Bestellungen

Diese Broschüre zeigt nur einen Auszug unseres Verlages, weitere DVDs finden Sie auf unserer Website. Die DVDs haben leicht bedienbare Kapitelsteuerungen, die den einfachen und schnellen Zugriff auf einzelne Szenen und Filmthemen ermöglichen. Die Filme werden als DVD und Streaming / Download mit verschiedenen Lizenzen angeboten:

- Der DVD-Kauf berechtigt zur eigenen Nutzung und zur nicht-gewerblichen öffentlichen Vorführung (32,- EUR).
- Die DVD-Ausleihe berechtigt zur zeitlich befristeten eigenen Nutzung (4 Wochen) und zur nicht-gewerblichen öffentlichen Vorführung in diesem Zeitraum (12,- EUR).
- Die V+Ö-Rechte berechtigen Medienzentren, Bildstellen o. A. zum nicht-gewerblichen Verleih der DVDs an ihre Kunden, die sie öffentlich vorführen wollen (95,- EUR).
- Das Streaming über Vimeo berechtigt zur zeitlich befristeten eigenen Nutzung (72 Std.) im Streamingverfahren und zur nicht-gewerblichen öffentlichen Vorführung in diesem Zeitraum (9,- EUR).
- Der Download über Vimeo berechtigt zur dauerhaften eigenen Nutzung und zur nicht-gewerblichen öffentlichen Vorführung im Streamingverfahren oder per Download. (25,- EUR).
- Das Multistreaming berechtigt zur Online-Nutzung der Inhalte im Streamingverfahren in geschlossenen Gruppen, z. B. für Lehrveranstaltungen (4 Wochen ab Nutzungsbeginn).
- Kreis-Online-Lizenzen für die flexible Online-Nutzung für geschlossene Benutzergruppen (345,- EUR).

## Preise

Kauf	DVD	32,- EUR
Ausleihe (4 Wochen)	DVD	12,- EUR
Streaming (Ausleihe)	72 Std.	9,- EUR
Download	unbegrenzt	25,- EUR
Multistreaming	bis 40 Personen	32,- EUR
Multistreaming	ab 41 Personen	60,- EUR
V+Ö-Rechte für Medienzentren	DVD	95,- EUR
Kreis-Online-Lizenz		345,- EUR

DVD-Bestellungen zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,- EUR (Inland) bzw. 5,- EUR (innerhalb der EU) oder 10,- EUR (sonstiges Ausland).

Online, schriftlich oder per Fax bei:

Medienprojekt Wuppertal  
 Hofaue 59, 42103 Wuppertal  
 Fon: 0202-446 91 29  
 Fax: 0202-446 86 91  
 info@medienprojekt-wuppertal.de  
 www.medienprojekt-wuppertal.de



**Medienprojekt Wuppertal**  
Hofaue 59, 42103 Wuppertal  
[www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)