

LENZ

Workshops für psychische Gesundheit



Ein gemeinsames Projekt von Bildsturz Kollektiv e.V. und dem Frankfurter Verein zur Unterstützung von psychisch kranken Kindern & Jugendlichen e.V.

KONTAKT

Bildsturz Kollektiv e.V.
Koblenzer Straße 44
60327 Frankfurt

Ansprechpartner: Felix Bausch
Mail: lenz@bildsturz.de
Tel.: +49 175 8403355



DIE WICHTIGSTEN INFOS

- Schüler*innen setzen sich anhand eines Kurzfilms mit psychischer Gesundheit im Film und in ihrem eigenen Umfeld auseinander
- Einsatz von vielfältigen Methoden und aktivierenden Achtsamkeitsübungen
- Die Workshops werden von der Psychologin Colin Schwanengel und dem Filmemacher Felix Bausch durchgeführt
- Pro Klasse sechs Schulstunden (auch kürzere, vierstündige Workshops möglich)
- Die Workshops sind grundsätzlich für Schulen kostenfrei. Wir freuen uns aber über Spenden, um das Angebot langfristig aufrecht erhalten zu können

INHALT

S. 3: Unsere Ziele und Zielgruppe

S. 4: Der Film

S. 5: Über uns

S. 6: Exemplarischer Ablauf

UNSERE ZIELE

Das große Ziel der Workshops besteht darin, Schüler*innen für psychische Erkrankungen zu sensibilisieren und ihnen Angst vor potenzieller Stigmatisierung zu nehmen. Darüber hinaus möchten wir mitgeben, wie wichtig es ist, eine Achtsamkeit für die eigene psychische Gesundheit zu entwickeln. Außerdem wollen wir konkrete Hilfsangebote vermitteln und durch das gemeinsame Besprechen des Films die Grundlagen der filmischen Sprache verstehen lernen.



ZIELGRUPPE

Die Workshops richten sich an Schüler*innen ab der 10. Klasse, die einzelnen Inhalte werden jedoch auf den jeweiligen Wissensstand der Jugendlichen angepasst.

DER FILM



Im Rahmen der Workshops zeigen wir den 30-minütigen Kurzfilm LENZ, eine Adaption der gleichnamigen Novelle von Georg Büchner aus dem Jahr 1839. Der Film wurde im März 2023 von einem vierzigköpfigen Team junger Filmschaffenden aus Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet gedreht.

Inhaltlich orientiert sich der Film weitestgehend an der Vorlage, überträgt die Handlung jedoch in einen Rahmen, der sich keiner konkreten Epoche zuordnen lässt. Der Film bietet eine leicht verständliche Grundhandlung, die dann jedoch vielschichtig durchdrungen werden kann.

Die Stellen des Films mit besonders sensiblen Inhalten, wie beispielsweise der Suizidversuch Lenz', wurden äußerst behutsam inszeniert. Der Film wurde von der FSK für Jugendliche ab 12 Jahren freigegeben.

Weitere Infos zum Film und Trailer: www.bildsturz.de/lenz

INHALT

Der junge Schriftsteller Lenz kämpft mit seiner psychischen Verfassung und sucht den Pfarrer Oberlin auf, um mehr Geborgenheit zu erfahren. Doch dessen Beistand kann ihm nur kurzzeitig helfen und Lenz erleidet ständig Rückfälle. Gleichzeitig beginnt er, sich für ein unbegreifliches Leuchten im Wald zu faszinieren, das ihn immer weiter in den Wahn treibt.

ÜBER UNS



Das Bildsturz Kollektiv e.V. ist der Koproduzent des Films und viele Vereinsmitglieder waren Teil der Crew.

Der Verein wurde Ende 2020 von jungen Filmschaffenden aus dem Rhein-Main-Gebiet gegründet. Er versteht sich als Produktionsnetzwerk für nicht-kommerzielle Filme und möchte den Austausch unter Filmemacher*innen in der Region fördern.

Weitere Infos: www.bildsturz.de

Der Frankfurter Verein zur Unterstützung von psychisch kranken Kindern & Jugendlichen e.V. setzt sich dafür ein, die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen mit Herausforderungen der mentalen Gesundheit und psychiatrischen Störungen zu verbessern.



Weitere Infos: www.verein-kinderpsychiatrie.de

GEFÖRDERT DURCH



EXEMPLARISCHER ABLAUF

Beginn: 8:00
<p><u>Modul 1: Einführung</u></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorstellung des Teams• Spielerisch eine neue Sitzordnung auswählen, um Gruppenkonstellationen aufzubrechen• Gemeinsame Erarbeitung von Regeln für den Umgang miteinander
<p><u>Modul 2: Basisemotionen</u></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Basisemotionen vorstellen (Überleitung aus der spielerischen Übung) und visualisieren + Quiz• Rollenspiel: Wie könnte es aussehen, wenn eine dieser Emotionen „gestört“ ist?• Definition und Erläuterungen der Begriffe „normal“ und „gestört“ <p>Arbeitsauftrag für den Film:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was fällt euch auf? Was zeigt euch der Film? Was erlebt der Protagonist?
Pause: 9:30 - 10:00
<p><u>Modul 3: Film (in zwei Teilen, je 15 min)</u></p> <p>Vor dem Film:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung – Hintergrundinformationen zu Buch und Film• Inhaltswarnung (der Film thematisiert psychische Erkrankungen, selbstverletzendes Verhalten und einen Suizidversuch) <p>Unterbrechung nach dem ersten Teil:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammenfassung der bisherigen Handlung und verschiedener filmspezifischer Eindrücke (Musik, Kostüme, etc.)• Sammeln von ersten Beobachtungen zur Leitfrage• Aktivierende Übung• danach Vorführung des zweiten Teils
<p><u>Modul 4: Filmbesprechung</u></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ergebnissammlung zum Arbeitsauftrag• Fragen an die Schüler*innen und Diskussion<ul style="list-style-type: none">• Wie ordnet ihr die Gefühle und das Erleben des Protagonisten ein? Kann der Protagonist das auch erkennen?• Vorstellung der häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter: Depressionen und Angststörungen
Pause: 11:30 - 11:45
<p><u>Modul 5: Psychische Gesundheit</u></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Parallele Gruppenarbeit an zwei Fallbeispielen (Depressionen und Angststörungen)<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich mir helfen? Wie kann ich Freund*innen helfen?• Kompetenz und Selbstschutz erläutern, Informationen zu serösen Anlaufstellen• Übung: Quadrat-Atmung
<p><u>Modul 6: Abschluss</u></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psychische Erkrankungen in Medien: gute und schlechte Beispiele• Vorstellung von Vertrauenslehrkraft und/oder Schulpsycholog*innen• Informationen austeilen zu Hilfsangeboten, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen• Abschlussspiel und Feedbackrunde
Ende: 13:15