



KOSTENLOSE FILMWORKSHOPS 2017/18:

«DRUCK & STRESS»

THEMENDOSSIER

Inhalt:

1. Das Thema «Druck & Stress»	3
Zu wenig Zeit.....	3
Veränderung im Verhalten	4
Verschiedene Ansatzpunkte von «Druck & Stress».....	6
2. Der Workshop «Druck & Stress»	7
Ziele	7
Ablauf der Filmproduktion.....	7
3. Projektträgerinnen	11



Impressionen aus den Workshops zum Thema «Spielraum» im 2016

Zürich, August 2017

Schweizer Jugendfilmtage, Weststrasse 182, 8003 Zürich
Tel.: 077 520 30 39 | Email: ivana.kvesic@jugendfilmtage.ch
www.jugendfilmtage.ch

1. Das Thema «Druck & Stress»

Das Gefühl von Stress und Überforderung gehört zum Alltag von Jugendlichen in der Schweiz. Fast die Hälfte der 15-21-jährigen ist häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert (Juvenir Studie 2015).

Dieser Stress hat einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Während fast alle der nicht-gestressten Jugendlichen mit ihrem Leben zufrieden sind, sind es bei den gestressten Jugendlichen nicht einmal die Hälfte.

Dies äussert sich beispielsweise in Selbstzweifel, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen.

Gerade im Jugendalter kann das Gefühl der Überforderung nicht ganz vermieden werden. Es ist gleichzeitig eine sehr spannende aber auch anstrengende Lebensphase:

- Das Interesse für politische und gesellschaftliche Themen wächst und man bildet sich eine eigene Meinung dazu.
- Man übernimmt immer mehr Verantwortung für sein eigenes Leben.
- Es stehen wichtige Entscheidungen für die berufliche Zukunft an – und das in einer Zeit, in der es selbst für Experten schwierig vorhersehbar ist, welche Berufe in einigen Jahrzehnten noch gebraucht werden und welche nicht mehr.
- Der Körper verändert sich, die Sexualität wird ein Thema und man hat eventuell auch schon Liebesbeziehungen mit allen Höhen und Tiefen.
- Zum Teil wechselt man in eine neue Schulen und Klassen und muss seinen Platz neu wiederfinden.
- Man muss in der Schule mehr und mehr leisten bei gleich bleibender Zeit.

Zu wenig Zeit

Wesentliche Aspekte für das Gefühl von Stress sind mangelnde Freizeit und fehlende selbstbestimmte «Qualitätszeit».

Fast alle der gestressten Jugendlichen sehen den Grund für ihren Stress im Mangel an Zeit. Trotzdem möchten sie immer alles möglichst gut machen. Es ist sehr gut möglich, dass dieser Perfektionismus sogar eine der Ursachen ist für den Zeitmangel. Doch warum sind die Jugendlichen derart unter Zeitdruck und warum möchten sie alles so perfekt machen, wenn dies den Zeitdruck doch sogar noch erhöht? Die Gründe sind vielfältig, ein wichtiges Indiz ist aber sicher, dass sich mehr als 80% der gestressten Jugendlichen Sorgen um ihre berufliche Zukunft machen. Das führt zu Unsicherheit und Druck.

Viel von diesem Zeitdruck kommt jedoch auch von Aussen. Einerseits aus den Anforderungen der Schule und der Lehre. Andererseits auch von Seite der Eltern. Fast zwei von drei Kindern mit hohem Stress werden von ihren Eltern nur manchmal, selten oder sogar nie nach der eigenen Meinung gefragt bei der Freizeitgestaltung. Die Eltern meinen es eigentlich gut mit den Kindern – sie möchten, dass ihre Kinder auch in der Freizeit Dinge machen, die sich «später einmal lohnen». Doch dies führt oft zu Stress und Unzufriedenheit. Die meisten der gestressten Kinder klagen darunter, dass sie keine Zeit für Dinge haben, die ihnen Spass machen.

Herbert Renz-Polster formulierte das sehr pointiert:

«Eine Generation, die zunehmend in den besten Lebensjahren mit Burnout zu kämpfen hat, entwirft für ihre eigenen Kinder einen Lebensweg mit noch mehr Tempo, noch mehr Leistung, noch mehr Förderung. Sie funktioniert Kindergärten zu Schulen um, weil sie glaubt, Kinder, die früh Mathe lernen, seien schneller am Ziel. Moment einmal – an welchem Ziel?»

Doch auch die Jugendlichen selber tapen immer wieder in Verhaltensweisen, die dazu führen, dass sie sich unter Zeitdruck fühlen. Zum Beispiel führt die «Befürchtung, etwas zu verpassen» dazu, dass sie stets aufs Smartphone schauen. WhatsApp Gruppenchats, Newsseiten und Instagram-Feeds von Promis ticken ständig und schneller als gedacht verfliegt die Zeit. Vor allem führen diese Newsticker und die Angst, etwas zu verpassen, zu Unruhe. Zeiten fehlen, in denen man sich einfach mal entspannt oder einfach mal am Ort und im Moment ist. Dabei sind diese Zeiten so wichtig für die Erholung und das Wohlbefinden.

Veränderung im Verhalten

Studien zeigen, dass heute mehr Jugendliche an Stresssymptomen leiden als früher. Nebst dem Umfeld (zum Beispiel Schule oder Familie), nehmen die Jugendlichen auch selber Verhaltensweisen an respektive machen sich Sorgen, die bei Ihnen zu Stress führen. Zum Beispiel:

- Sorge um die berufliche Zukunft: Welche Arten von Berufen werden in Zukunft noch gefragt sein? Was bedeutet die Digitalisierung und Industrialisierung 4.0 für mich? Die Menschen werden älter und sind gesünder - was bedeutet dies für meine Berufsperspektiven? Kann ich überhaupt einen Job finden, wenn ich nicht der Beste in der Schule bin?
- Die Angst, etwas zu verpassen: Was läuft bei meinen Freunden? Was machen Promis und Influencer? Welche Serie ist jetzt in, welche Promis sind gerade in und mit welchen blamier ich mich? Kann ich bei den aktuellen Themen mitreden? Kann und muss ich den neuen Trend ausprobieren und mitmachen?
- 24 Stunden Erreichbarkeit: Praktisch alle 12-jährigen in der Schweiz haben ein Smartphone und sind somit erreichbar. Es wird auch von Freunden erwartet, dass man erreichbar ist. Doch will ich überhaupt immer erreichbar sein? Wie wichtig ist mir die Erreichbarkeit wirklich? Wann stört mich diese Erwartung, dass ich Erreichbar sein muss? Und wann stresst es mich sogar richtig?
- Vergleiche mit Anderen: Früher waren es vor allem Promis, Musiker, Stars mit denen sich die Jugendlichen verglichen haben. Heute posten alle Freunde und Bekannten stets tolle Bilder auf Instagram, Snapchat und Co. Manchmal gibt das einem das Gefühl, als hätten alle anderen ein aufregendes und tolles Leben. Vor allem, wenn es einem selber schlecht geht oder gerade wenig läuft, dann kann das stressen. Doch was ist mir wichtig? Sehe ich hinter die Kulisse? Wie stark stressen mich die Vergleiche über die Sozialen Medien?

Folgen für die Jugendliche Entwicklung

Neben den oben erwähnten Folgen, ist es auffallend, dass Mädchen den Stress deutlich stärker spüren, als Jungs. Dies zeigt sich an den Indikatoren, die für Stress und Druck typisch sind. So leiden 15-jährige in der Schweiz mehrmals pro Woche oder täglich an (HBSC-Studie 2014):

Symptom	Jungs	Mädchen
Einschlafschwierigkeiten	16%	29%
Schlechte Laune	15%	27%
Traurigkeit	7%	25%
Kopfweh	9%	23%
Nervosität	12%	19%
Angst und Besorgnis	6%	12%
Bauchweh	4%	12%

Diese Symptome dürfen nicht chronisch und zu einer grossen Belastung werden, denn ansonsten leidet das Wohlbefinden und mit der Zeit auch die Gesundheit darunter.

Verschiedene Ansatzpunkte von «Druck & Stress»

Kinder und Jugendliche brauchen genügend freie und vor allem selbstbestimmte Zeit. Es gibt viele Möglichkeiten diese Forderung anzugehen. Die folgenden Ansatzpunkte können helfen, das Thema aus verschiedenen Blickwinkel zu betrachten.

Das Umfeld

Das Umfeld hat einen starken Einfluss auf die Zeit, die Jugendlichen zur Verfügung steht. Vor allem die Schule nimmt einen immer grösseren Teil der Zeit in Anspruch – in den höheren Klassen kommen zum Teil umfangreiche Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen dazu. Diese unterscheiden sich von Schule zu Schule und oft sogar von Lehrer zu Lehrer, da es nur in wenigen Kantonen gesetzliche Regelungen gibt zu Hausaufgaben.

Hobbys machen anfangs meistens vor allem Freude, doch oft nehmen die Ansprüche mit zunehmendem Alter auch zu, es gibt Wettkämpfe und mehr Zeit für die Vorbereitung. Will man mithalten, dann muss man sich oft zunehmend für fixe Zeiten verpflichten.

Forderungen, die zu mehr freier und selbstbestimmter Zeit führen, können beispielsweise an die Schule, an Freizeitvereine, die Freunde oder die Politik gestellt werden.

Die Familie

Grundsätzlich wollen die Eltern nur das Beste für ihre Kinder. Doch, was ist denn „das Beste“? Viele Eltern sind verunsichert, wenn es darum geht, wie sie die Kinder und Jugendlichen ideal unterstützen und sind der Meinung, dass die Kinder auch in der Freizeit Sachen machen sollten, die sich „später einmal lohnen“. Oft planen sie die Freizeit der Jugendlichen entsprechend. Das Gefühl, die eigenen Freizeit nicht selber bestimmen zu können, stresst viele Jugendliche.

Zusätzlich dazu müssen viele Jugendliche zuhause Aufgaben übernehmen, die eigentlich die Sache der Eltern wären. Doch wenn Eltern zum Beispiel krank sind oder aus einem anderen Grund nicht voll unterstützen können, bleibt viel Arbeit und oft auch Verantwortung an den Jugendlichen hängen. Gerade diese Verantwortung kann stressen zudem auch das Gefühl, nie eine Pause oder Zeit für sich selber zu haben.

Forderungen, die zu mehr freier und selbstbestimmter Zeit führen, können daher direkt an die Eltern oder auch an die Geschwister gestellt werden.

Du selbst

Das Leben ist aufregend und ständig läuft etwas. Das macht Spass. Gleichzeitig ist es wichtig für Dein Wohlbefinden, dass Du auch ruhige Zeiten hast, Zeiten nur mit Dir selber, in denen Du Dir Gedanken über das Leben oder aktuelle Situationen im Alltag machen kannst. Dass Dir vielleicht sogar langweilig ist und dass Du die Umgebung, in der Du bist mit allen Sinnen wahrnehmen kannst.

Wie viel Zeit für Dich selber brauchst Du? Wie kannst Du Dir solche Zeiten schaffen? Wie kannst Du es organisieren, dass auch Deine Freunde und Deine Familie akzeptieren, dass Du einfach mal Zeit für Dich selber hast?

2. Der Workshop «Druck & Stress»

Ziele

Ziel des Filmworkshops ist es, dass sich die teilnehmenden Jugendlichen mit dem Thema «Druck & Stress» auseinandersetzen und dies filmisch umsetzen.

Thematisch: Die teilnehmenden Jugendlichen

- kennen die vielfältigen Aspekte von «Druck & Stress» und die verschiedenen Perspektiven, die sie einnehmen können.
- machen sich Gedanken dazu, wie sie es selber erleben, bei sich und in ihrem Umfeld.
- nehmen aktiv teil an der Diskussion über Druck, Stress und Zeitmangel. Welcher Druck ist gesellschaftlich und kommt zum Beispiel über die Medien?
- entwerfen Möglichkeiten, wie sie mit diesen Herausforderungen, respektive mit Druck, Stress und Erwartungen umgehen können.

Technisch: Die teilnehmenden Jugendlichen

- entwickeln Ideen, wie sie ihre Ideen filmisch darstellen können.
- lernen die grundlegenden Mittel der filmischen Gestaltung in der Produktion kennen.
- erweitern ihre Medienkompetenz durch aktive Filmbildung.

Ablauf der Filmproduktion

Grob gesehen folgt die Filmproduktion dem nachstehenden Ablauf:

- Thematische Auseinandersetzung (S. 8)
- Thematische Eingrenzung (Themenfindung) / Idee für die Story (S. 9)
- Filmgattung (S. 10), Drehbuch
- Aufgabenverteilung
- Technische Einführung
- Filmproduktion (Dreharbeiten, Schnitt, Vertonung)

Die ersten beiden Punkte werden so weit wie möglich mittels des Themendossiers und/oder im Themeninput von Pro Juventute bearbeitet. Auf diese beiden Punkte wird im Folgenden näher eingegangen. Ebenfalls wird die Wahl der Filmgattung, welche bereits bei der Anmeldung geschehen ist, präzisiert.

Thematische Auseinandersetzung

Im Rahmen des Filmworkshops sollen kreative Ideen entwickelt werden, um die Auseinandersetzung mit dem Thema «Druck & Stress» filmisch umzusetzen. Dabei geht es nicht darum, bestehende Slogans zu verfilmen, sondern sich kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen und eine eigene Haltung zu entwickeln und zu zeigen.

Eine Reihe von Fragen kann die kritische Auseinandersetzung und die kreative Inspiration anregen und fördern:

- Habt ihr eine Zauberformel, wie ihr mit Druck und Stress umgeht? Kennt ihr das Gefühl keine Zeit zu haben?
- Spornen euch die beiden Faktoren zu Höchstleistungen an oder ist entsteht genau das Gegenteil?
- Wie umgeht ihr Druck und Stress? Spürt ihr Druck und Stress oder sind dies Fremdwörter für euch?
- Was geht in euch ab, wenn ihr unter Zeitmangel steht, Stress habt oder unter Druck kommt?
- Wie gehen Menschen in eurem Umfeld mit diesen beiden Begriffen um? Haben alle das gleiche Verständnis von Druck, Stress und Zeit oder sind die Stufen der Betroffenheit verschieden?
- In was für Situationen fühlt Ihr euch über-/ unterfordert oder gestresst? Was stresst Euch am meisten?
- Liebt ihr die Langeweile und zelebriert ihr diese regelrecht? Oder lasst ihr die Langeweile gar nicht zu?
- Wie würde die Welt aussehen, wenn ihr sie im Bezug zu Zeit und Druck selber bestimmen könntet? Wie müssten eure Umfeldler angepasst werden?
- Wie sieht der perfekte Tag aus, wenn ihr mal Zeit für euch haben wollt?
- War es früher stressfreier zu leben als heute?
- Wenn ihr mal nicht erreichbar seid, was würde dann passieren? Würde sich die Welt immer noch drehen oder bricht alles zusammen?

Thematische Eingrenzung (Themenfindung)/Idee für die Story

Nach der breiten Auseinandersetzung wird in jeder Gruppe ein Teilaspekt des Themas ausgewählt und anschließend filmisch umgesetzt.

Folgende beispielhaften Fragen bieten eine Ausgangslage für die thematische und filmtechnische Eingrenzung:

- Welchen Aspekt der vorhergehenden Diskussion fanden wir am spannendsten?
- Um welche der oben diskutierten Aspekte von «Druck & Stress» dreht sich unser Film?
- Wer ist der/die ProtagonistIn unseres Filmes bzw. an wem oder was orientiert sich unsere Geschichte? Eine Person oder Personengruppe? Ein bestimmter Raum (z.B. was passiert alles in einem Raum, wie verändert er sich)? «Druck & Stress» als Thema (z.B. ein Dokumentarfilm mit verschiedenen Sichten auf das Thema)?
- Wo spielt der Film?
- Möchten wir mit unserem Film eine Geschichte erzählen oder verschiedene Meinungen, z.B. verschiedene Sichten zum Thema, darstellen?
- Was soll die Aussage unseres Films sein?
- Wie kann diese Aussage dargestellt werden?
- Und zu guter Letzt: Welche Möglichkeiten gibt uns das Medium Film, um «Druck & Stress» auch ohne Worte und nur mit Bildern umzusetzen? (z.B. der Raum einer Person wird eingeschränkt, wenn die Kamera ganz nahe an sie herankommt, oder der Druck kann vielleicht gerade an dem Ort geschehen, den uns die Kamera nie zeigt.)

Zu beachten ist, dass nicht jede gute Idee im Rahmen eines Workshops filmisch umsetzbar ist. Deshalb hier folgende Tipps:

- Beschränkt euch auf einen oder wenige Aspekte des Themas und versucht nicht, alles erzählen oder erklären zu wollen (dies auch im Hinblick auf die Realisierung der Idee).
- Eine persönliche Sichtweise wirkt in jedem Fall glaubwürdiger als die Wiedergabe von allgemeinen Aussagen, hinter denen ihr nicht stehen könnt.
- Passt den Umfang eures Filmprojektes den zur Verfügung stehenden Ressourcen (Crew, Zeit, Geld, Technik) an. Beispielsweise lässt sich eine Szene mit 100 Statisten innerhalb von drei Tagen kaum realisieren.

Filmgattung

Die eingegrenzte Idee kann in unterschiedlichen filmischen Formen realisiert werden. Jede Gruppe hat sich im Vorfeld bereits für eine von drei Filmgattungen entschieden. Im Folgenden werden diese Filmgattungen anhand von möglichen Beispielen erläutert. Die erwähnten Ideen sind nicht zwingend an die jeweilige Gattung gebunden, sondern lassen sich in allen dreien umsetzen.

Dokumentarfilm

Ein filmisches Portrait

- einer Person oder Gruppe, die über ihre persönlichen Erfahrungen spricht (z.B. darüber, wie der Druck einen verändert hat, wie man einen Ausstieg aus dem Teufelskreis gefunden hat etc.).
- einer Person, die sich beruflich für Kindern und Jugendlichen einsetzt und sich dem Thema Druck & Stress widmet (z.B. SozialvorsteherIn, JugendarbeiterIn) oder ein/eine WissenschaftlerIn, der sich mit dem Thema auseinandersetzt (z.B. PsychologIn, ZukunftsforscherIn, etc.).

Eine filmische Collage, die

- viele verschiedene Antworten auf immer dieselbe Frage (z.B. was bedeutet für dich Druck, Stress und Zeit? Was heisst es Zeit zu haben?) aufzeigt. Dabei entsteht über die Auswahl, die Kombination und die Vielfalt eine filmische Aussage.
 - einen Vergleich von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Gegenden oder Ländern zeigt, die sich mit dem Thema, z.B. Zeit, auseinandersetzen.
 - eine experimentelle Auseinandersetzung und Darstellung von «Druck & Stress» zeigt.
-

Spielfilm

Eine Geschichte erzählen, die

- von Kindern und Jugendlichen handelt, die mit dem Thema Zeit spielen (und z.B. etwas Riskantes oder Verbotenes machen, jemanden von etwas überzeugen wollen, etc.).
 - zeigt, wie sich Kinder und Jugendliche mit Druck und Stress umgehen. Wie machen sie dies? Wieso wählen sie dieses Umfeld?
 - von einer Person handelt, die ihre persönliche und selbstbestimmte Zeit plötzlich verteidigen muss (z.B. weil ihr jemand nicht glaubt, ihr zu nahe kommt etc.). Wie macht sie das?
 - von zwei Personen handelt, die etwas zusammen verhandeln müssen (z.B. Lehrperson-SchülerIn, zwei Freunde, zwei Verliebte, Eltern-Kind etc.). Wer hat wie viel Druck und wie verändert er sich im Verlaufe der Geschichte?
 - von einer Person oder Gruppe handelt, der plötzlich eine Grenze gesetzt wird und damit ihr persönliches Umfeld beschnitten wird (z.B. durch einen Unfall, durch ein Verbot, durch eine Landesgrenze (Mensch auf der Flucht), durch die Sprache, etc.).
-

Animation

Mit Hilfe von Tricktechniken, Animation, Stop-Motion, film- oder tontechnischen Experimenten

- Schwer darstellbare Handlungen zeigen (z.B. Fliegen).
- Eigene (auch abstrakte) Vorstellungen mit Zeichnen, Kleben und animieren direkt abbilden und bildsprachlich zeigen (z.B. Räume, die sich stapeln und wieder zerfallen).

3. Projektträgerinnen

Schweizer Jugendfilmtage (Projektleitung)

Die Schweizer Jugendfilmtage wurden 1976 gegründet und sind heute die grösste und bedeutendste Plattform für Schweizer NachwuchsfilmemacherInnen. Die Bestrebungen der Schweizer Jugendfilmtage stützen sich auf zwei Hauptpfeiler: Zum einen leistet das Festival einen unentbehrlichen Beitrag zur Förderung des professionellen Schweizer Filmnachwuchses im Rahmen des jährlich stattfindenden Festivals. Zum anderen spielen die Jugendfilmtage als Kompetenzzentrum für den Jugendfilm während des ganzen Jahres eine wichtige Rolle für die Medienbildung junger Menschen.

Kernstück des Festivals ist der Kurzfilmwettbewerb: In fünf Kategorien messen sich Schul- und Jugendtrefferfilme, freie Produktionen und Arbeiten von FilmstudentInnen. Über 2'500 Jugendliche sind jedes Jahr an den Filmen beteiligt. Zusätzlich zum Festivalprogramm bieten die Schweizer Jugendfilmtage jeweils im Herbst kostenlose thematische Filmworkshops an: Gruppen von Jugendlichen, Schulklassen oder Jugendtreffs erhalten von den Jugendfilmtagen Unterstützung, um zu einem vorgegebenen Thema einen Film zu erstellen, der dann den Jugendfilmtagen eingereicht wird.

Die Schweizer Jugendfilmtage sind eine Plattform zur Förderung und Vernetzung von JungfilmerInnen. Sie bieten das ganze Jahr über einen monatlichen Newsletter sowie Infos auf Facebook und beantworten Fragen rund um Jugendliche und Film in der Schweiz.

www.jugendfilmtage.ch

Pro Juventute (Partnerin Themeninput)

Pro Juventute macht sich stark für Kinder und Jugendliche in der Schweiz sowie für deren Eltern. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche und ihre Eltern auf dem Weg zu selbst- und sozialverantwortlichen Persönlichkeiten. Mit vielfältigen Angeboten hilft die Stiftung direkt und wirkungsvoll. Sie bietet spannende und gut frequentierte Dienstleistungen wie die Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 oder die Elternberatung von Pro Juventute an. Davon profitieren jährlich über 300'000 Kinder und Jugendliche und rund 100'000 Eltern in der Schweiz.

www.projuventute.ch

okaj zürich, kantonale Kinder- und Jugendförderung (Partnerin)

Die okay zürich ist der kantonale Dachverband der offenen, verbandlichen und kirchlichen Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Zürich. Sie wurde 1925 unter dem Namen VFF – Vereinigung Ferien und Freizeit für Jugendliche – gegründet und bezweckt die Förderung der offenen und verbandlichen Jugendarbeit im Kanton Zürich. Die okay zürich ist mit der kantonalen Kinder- und Jugendförderung beauftragt und als parteipolitisch und konfessionell neutraler Verein organisiert. Ihre Basis bilden rund 600 Mitgliedsorganisationen aus der Jugendarbeit im Kanton Zürich.

www.okaj.ch

