



In einem halben Jahr kann viel passieren - Hilfe annehmen ist keine Schwäche

28 Wochen - so lang warten Kinder und Jugendliche in Deutschland im Schnitt auf einen Therapieplatz. Besonders in ländlichen Regionen und bei spezialisierten Angeboten für schwere psychische Erkrankungen ist keine ausreichende Versorgung gewährleistet. (→ Deutsches Ärzteblatt)

Dabei ist eine stabile psychische Gesundheit eine der wichtigsten Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen. Diese Voraussetzung ist jedoch für viele junge Menschen nicht gegeben. Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland erleben zunehmend Stress, Überforderung und psychische Belastungen durch Stressoren wie Schule, Social Media, Zukunftsängste, gesellschaftliche Krisen und die Nachwirkungen der Corona-Pandemie. Fachleute sprechen deshalb von einer der zentralen gesundheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit. (→ RKI)

Die 2024 veröffentlichte HBSC-Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt eine deutliche Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens bei jungen Menschen zwischen 11 und 15 Jahren. Besonders betroffen sind Mädchen sowie ältere Jugendliche. Etwa die Hälfte der Mädchen und rund ein Drittel der Jungen berichten regelmäßig über psychosomatische Beschwerden wie Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit oder Erschöpfung. Auch die Lebenszufriedenheit vieler Kinder und Jugendlicher hat sich in den vergangenen Jahren verschlechtert. Forschende sehen insbesondere zwischen 2017/18 und 2022 einen deutlichen negativen Trend. (→ RKI)

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen sind inzwischen die häufigste Ursache für Krankenhausbehandlungen bei 10- bis 19-Jährigen in Deutschland. Laut Statistischem Bundesamt wurden 2024 rund 116.300 Kinder und Jugendliche mit einer psychischen Erkrankung stationär behandelt — knapp ein Fünftel aller Krankenhausfälle dieser Altersgruppe. Depressionen zählen dabei zu den häufigsten Diagnosen. (→ Statistisches Bundesamt)

Einer der Dreh- und Angelpunkte beim Thema psychische Gesundheit ist Social Media — alltäglicher Begleiter und damit dauerhafter Einfluss, nicht nur auf Kinder und Jugendliche. Permanente und weitreichende Vergleichbarkeit, Cybermobbing oder ständige Erreichbarkeit können psychischen Druck verstärken. Gleichzeitig bieten digitale Plattformen aber auch Chancen: Sie ermöglichen Austausch, Aufklärung und Sichtbarkeit für psychische Erkrankungen. Entscheidend ist deshalb vor allem ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien.

Medienkompetenz ist ein wichtiger Faktor bei der Stärkung von Resilienz. Hinzu kommen verlässliche Bezugspersonen, offene Gespräche über Gefühle, Bewegung und ausreichend Schlaf, sichere Räume in Schule und Freizeit, soziale Teilhabe und frühzeitige professionelle Unterstützung. Besonders wichtig bleibt die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt. Der Mental Health Awareness Month Mai

soll dazu beitragen, über mentale Gesundheit zu sprechen, Vorurteile abzubauen und Hilfsangebote sichtbarer zu machen. (→ NAKO)

Psychische Gesundheit betrifft uns alle, besonders aber Kinder und Jugendliche, die sich noch in wichtigen Entwicklungsphasen befinden. Der Mental Health Awareness Month erinnert daran, wie wichtig Aufmerksamkeit, Aufklärung und frühzeitige Unterstützung sind. Offen über mentale Gesundheit zu sprechen, kann helfen, Belastungen früher zu erkennen und jungen Menschen langfristig Perspektiven zu geben.

In diesem Newsletter und in unserem → Medienportal stellen wir einige unserer Filme zum Thema vor.

Ihr Team von medien.rlp - Institut für Medien und Pädagogik e.V.

→ medienverleih@medien.rlp.de | 06131 287 88 00

bald.im.verleih



Happy Things

2024, 21 Min.

Die zehnjährige Lily sorgt sich um ihre traurige Mutter und überlegt, wie sie sie zum Lächeln bringen kann. Vielleicht mit Fischstäbchen? Oder einer Schneeballschlacht? Glück steckt in den kleinen Dingen. Zumindest da ist sich Lily sicher.

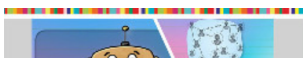


Shut Up, Bitch!

2025, 45 Min.

Wie gerät ein junger Mensch in den Bann frauenfeindlicher Online-Ideologien? Die ARD-Dokumentation taucht tief ein in ein Netzwerk aus YouTubern, Influencern und TikTok-Kanälen, die mit aggressiver Männlichkeitsrhetorik Millionen junger Männer erreichen. Der Film begleitet zwei junge Menschen, deren Leben und politische Einstellungen sich durch die Inhalte dieser Parallelwelt entscheidend verändert haben, und macht deutlich, mit welcher Dynamik diese Netzwerke agieren.

dokumentationen



Was macht ihr da eigentlich?



Faszination Social Media

2024, 16 Min., empf. ab 6 Jahren

Bereits junge Grundschulkinder haben in ihrem Alltag Berührungspunkte mit Social Media – nicht zuletzt durch Eltern oder ältere Geschwister. Die Faszination dafür ist oft groß. Im Sinne der Medienerziehung reagiert das Medium auf diesen Umstand und bietet zielgruppengerecht grundlegende Informationen und die Möglichkeit zu einer reflektierten und auch kritischen Auseinandersetzung mit der Thematik.

→ [Zum online-Medium.](#)



Hate Speech

2021, 15 Min., empf. ab 12 Jahren

Wo hört die Meinungsfreiheit auf, wo beginnt die Hassrede und wie können wir der enthemmten menschenfeindlichen Hetze begegnen? Samira Najafian und Hannah Radgen dokumentieren in ihrem Film einen Workshop des Medienpädagogen Frank Temme mit Gymnasiast:innen zum Thema digitale Zivilcourage. In der Dokumentation wird deutlich, was der Begriff Hate Speech alles beinhaltet und wie sich die Schüler:innen und ihr Lehrer informieren und ermutigt werden, dagegen vorzugehen. Dabei zeigt der Dokumentarfilm auch auf, warum das Verfolgen von Hasskommentaren besser ist, als diese nur zu löschen und ab wann Hate Speech im Netz strafbar wird.

„Hate Speech“ greift ein wichtiges, die Demokratie aushöhlendes Zeitphänomen auf und zeigt anschaulich die Facetten der Hassrede im Netz und in den sozialen Medien. Der Film schafft Aufmerksamkeit und sensibilisiert Jugendliche für das Thema Hate Speech.

→ [Zum online-Medium.](#)

Dieser Film wurde mit finanzieller Förderung durch die Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz beschafft.



Heul doch

Eine Filmreihe zum Thema Trauer und Verletzlichkeit

2019, 143 Min., empf. ab 12 Jahren

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.

→ [Zum online-Medium.](#)



Likes

Eine Filmreihe über Bewertungen und Identitätsbildung auf Social Media

2023, 89 Min., empf. ab 14 Jahren

Jugendliche, junge Erwachsene und junge Influencer:innen beschreiben und zeigen in den Kurzfilmen, was sie an Sozialen Netzwerken reizt und welche Bedeutung hierbei Bewertungen haben. Wer sich öffentlich präsentiert, sein Leben oder Ereignisse teilt und den Bewertungssystemen aussetzt, lebt häufig im Spannungsfeld zwischen Glücksmomenten und Selbstzweifel. Die Selbstdarstellung im Netz ist für Jugendliche zum reizvollen Labor ihrer Identitätsbildung geworden. Welche Videos kommen gut an, verdienen Likes, Herzchen oder positive Kommentare und steigern das Selbstwertgefühl?

→ [Zum online-Medium.](#)



Grau ist keine Farbe

2019, 60 Min., empf ab 14 Jahren

Im Dokumentardrama kämpfen die Jugendlichen Anna, Sabine und Christian den einsamen Kampf gegen die Depression. Aus Stress, Leistungsdruck, der familiären Situation und unerwiderten Gefühlen resultieren übermäßiger Alkoholkonsum, Schulabbruch und Selbstmordgedanken. Während in den Schulen über Themen wie Alkohol, HIV und Verhütung informiert wird, gibt es zu Stresserkrankungen, wie Depression, keine Aufklärung. Ganz im Gegenteil: Psychische Krankheiten werden oftmals totgeschwiegen. Experten aus renommierten Kliniken, Therapeuten und Helfer untermalen den dokumentarisch-kinematischen Stil.

→ [Zum online-Medium.](#)



Toxische Männlichkeit

2024, 128 Min., empf. ab 16 Jahren

Die dokumentarische Filmreihe untersucht und zeigt, wie Geschlechterrollenbilder uns prägen und worin die männliche Rolle genau besteht. Welche Erwartungen werden an Jungs gestellt, wenn sie zum Mann werden, und wie wirkt sich das auf ihr späteres Leben aus? Der Ansatz ist persönlich. Das heißt, in den Filmen stellen sich verschiedene Männer diesen Fragen und beziehen sie auf ihr eigenes Leben. So soll eine Reflexion über die eigene Prägung angeregt werden, während die Protagonisten der Filme ein Beispiel geben, wie eine solche Auseinandersetzung konstruktiv gelingen kann.

→ Zum online-Medium.



Wut im Bauch

Eine Filmreihe über den Umgang mit Wut bei Mädchen und jungen Frauen

2023, 115 Min., empf. ab 16 Jahren

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 erzählen junge Protagonistinnen wie es sich anfühlt, wütend zu sein. Die Mädchen machen positive und negative Erfahrungen mit dem Ausdruck ihres Gefühls von Wut. Es kommen auch Fachmenschen mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Arbeit mit Wut bei Mädchen und Frauen zu Wort.

Die Filme zeigen: Wut kann helfen, klare Grenzen zu setzen, Warnsignale zu erkennen, innere Spannungen abzubauen und uns genaue Einblicke in unsere Schwachstellen zu geben. Sie fordert uns dazu auf, Veränderungen vorzunehmen.

→ Zum online-Medium.

kurz.filme



Essstörung

2021, 27 Min., empf. ab 12 Jahren

Reflejo (2020, 12 Min.)

Clara erinnert sich an die Geschichte ihrer Essstörung. Als dickes Kind steht sie traurig vor einem reich gedeckten Tisch mit allerlei Leckereien. Als die beste Freundin ihr eine Tüte mit Süßigkeiten reicht, lehnt sie ab, weil sie sich zu dick findet ...

90 % (2019, 15 Min.)

Der 16-jährige Jean rutscht immer tiefer in seine Magersucht hinein. Ihm selbst ist das zunächst nicht bewusst. Er trainiert seinen Körper immer intensiver und isst immer weniger. Für ihn ist es ein „geiles“ Gefühl der absoluten Selbstbeherrschung. Seine Eltern reagieren nur mit Unverständnis und setzen ihn zunehmend unter Druck. Als er jedoch im Wartezimmer seiner Ärztin die abenteuerlustige Lili kennenlernt, gelingt es ihm, sich mit ihrer Hilfe nach und nach zu öffnen und sich seinen Problemen zu stellen.

→ Zum online-Medium.



Sampler: Ich bin, wer ich bin

2023, 34 Min., empf. ab 12 Jahren

WEIL ICH LEO BIN (18 min.)

Während eines Aufenthalts auf dem Bauernhof der Oma bekommt Leo (12) die erste Menstruation. Die Familie feiert dies als „großartige Neuigkeit“, doch Leo stürzt in eine tiefe Krise. Der Film taucht in die Gefühlswelt eines Kindes ein, das auf dem Weg ist, seine Geschlechtsidentität zu entdecken, und beleuchtet sensibel den Druck und die Erwartungen, die damit verbunden sind. Dabei fördert er die Sichtbarkeit von trans*- und nicht-binären Kindern und zeigt, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren.

FELT CUTE (16 min.)

Der elfjährige Breki lebt in einem ständigen Konflikt mit seiner älteren Schwester Bergdís – dabei will er eigentlich nur ihre Anerkennung und Zuneigung gewinnen. Eines Tages, als sie nicht zu Hause ist, schleicht sich Breki in ihr Zimmer und probiert ihre Klamotten und ihr Make-up aus. Breki wird erwischt und erhält unerwartet Unterstützung von Bergdís. Mit einem einfühlsamen Blick auf die Dynamik zwischen den Geschwistern vermittelt der berührende Film eine Botschaft über die Bedeutung von Akzeptanz und Liebe in familiären Beziehungen.

→ [Zum online-Medium.](#)



Sampler: Wie geht es dir?

2024, 37 Min., empf. ab 14 Jahren

ZEITLOS

Lia, eine mustergültige Angestellte, lebt in einer Gesellschaft, die Leistung zum Dogma erhebt. Wer nicht mithält und vom Morgengrauen bis in den Abend hinein stupide Fragen am Computer beantwortet, wird aussortiert. Als Lia eines Morgens verschläft und den Bus verpasst, gerät ihre perfekt getaktete Routine ins Wanken und sie lernt ihre rebellische Nachbarin Paula kennen. Die zeigt ihr, wie das Leben jenseits von Akkordarbeit und Statuszwang aussehen kann. Lia wird mit der Frage konfrontiert, ob sie weiterhin den sinnlosen Zwängen ihrer Gesellschaft folgen kann oder sich dem chaotischen, aber erfüllenden Leben öffnen möchte.

DADDY

Alsie ist jung, lebt in einer WG und fühlt sich einsam. Ihre Mitbewohnerin ist für ein halbes Jahr im Ausland und die Wohnung ist schrecklich leer. Aber heute bekommt sie Besuch! Als es klingelt, steht ihr Vater vor der Tür und sie ist gleichzeitig hocheifrig und schrecklich nervös. Doch erstmal läuft soweit alles gut, und keiner würde merken, dass Alsie den Vater nur gemietet hat.

→ [Zum online-Medium.](#)



Niemalsland

2017, 18 Min., empf. ab 14 Jahren



Markus ist ein 15jähriger Junge, der etwas fühlt, das niemand fühlen möchte. Er verspürt eine sexuelle Anziehung durch sehr junge Mädchen und er weiß, dass er diese Empfindungen nicht ausleben darf. Der Film zeigt eindringlich, in welcher schwieriger Lage Markus sich befindet. Ihm wird klar, dass er Hilfe braucht.

→ [Zum online-Medium.](#)

spiel.filme



100 Kilo Sterne

„Marie-Sophie Chambons Debütfilm ist eine wahre Hymne an das Leben, geprägt von Humor und Menschlichkeit.“
— *Frankfurter Allgemeine Zeitung*



BJF
BERLINER JUNIORFILMFESTIVAL

100 Kilo Sterne

2019, 88 Min., empf. ab 12 Jahren

Loïs wünscht sich nichts sehnlicher, als Astronautin zu werden. Die 16-jährige hat eine Begabung für Physik, steht jedoch vor einem anderen Problem: Sie wiegt über 100 Kilo. Als ihr Traum endgültig zu platzen droht, trifft sie auf Amélie, Stannah und Justine. Die drei Teenagerinnen hadern auch mit ihrem Leben, sind aber zu allem bereit, um mit Loïs in den Weltraum zu fliegen.

→ [Zum online-Medium.](#)



So Damn Easy Going

2022, 91 Min., empf. ab 14 Jahren

Es blitzt in Joannas Kopf, wenn sie ihre Pillen nicht nimmt. Joanna hat ADHS. Kurzfristig helfen Schwimmbadbesuche oder bedeutungsloser Sex mit Mitschüler Matheus. Als ihr arbeitsloser Vater ihre Medikamente nicht mehr bezahlen kann, wartet Joanna mit kreativen Lösungen auf, um an ihre Arznei zu kommen. Doch das kostet Zeit. Zeit, die Joanna nicht hat, denn ausgerechnet jetzt lernt sie ihre neue Mitschülerin Audrey kennen, die ihr Herz noch schneller schlagen lässt. Joanna braucht ihre Pillen, doch Audrey braucht sie noch viel mehr. Nun hat sie alle Hände voll zu tun, um den frühen Tod ihrer Mutter, die unbezahlte Stromrechnung, den depressiven Vater, ihre Geldsorgen und besonders ihre ADHS-Symptome zu verschleiern. Doch Joannas Verschlossenheit verunsichert die selbstbewusste Audrey. Der Film zeigt die bewegende Geschichte eines jungen Mädchens, das ihr Leben in den Griff bekommen möchte. (Vision Kino)

→ [Zum online-Medium.](#)



Luca tanzt leise

2016, 69 Min., empf. ab 16 Jahren

Wann gelingt es eigentlich, dieses "Leben"? Wenn man Mathe versteht und das Abi schafft? Wenn man weiß, wie man sich krankschreiben lässt, um die Prüfungen zu verschieben? Wenn man den



richtigen Typen findet, der einen liebt und begehrt – und der kein Arschloch ist? Luca weiß ziemlich gut, wie das ist, wenn Dinge wie Aufstehen, Essen, Anziehen einfach nicht funktionieren. Es gab zehn dunkle Jahre in ihrem Leben. Nun hat sie ihren kleinen Hund Mata, den sie aus einer Tötungsstation in Bulgarien gerettet hat. Und für den steht sie auf und geht mit ihm raus. Zudem versucht sie es mit dem Abitur auf dem zweiten Bildungsweg. Damit es nicht an Mathe scheitert, schließt Luca mit ihrem Sitznachbarn Kurt einen Deal: Sie hilft ihm mit Englisch. Dafür erklärt er ihr Mathe. Außerdem ist er ein verlässlicher Freund. Etwa, wenn wieder dieser aggressive Typ an ihrer Tür klingelt. Und erst recht, wenn es richtig schlimm kommt für Luca. (Filmfestival Max Ophüls Preis 2016)

→ [Zum online-Medium.](#)



MEDIEN.RLP
INSTITUT FÜR MEDIEN UND PÄDAGOGIK E.V.

Dies ist ein Angebot von: medien.rlp - Institut für Medien und Pädagogik e.V.. Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Mario von Wantoch-Rekowski.

Bei Fragen und Hinweisen: info@medien.rlp.de

Zum Impressum und den Datenschutzhinweisen von [medien.rlp](#).

Hinweis: Um unseren Newsletter gemäß der BITV 2.0 barrierefrei zu gestalten, haben wir die geschlechtergerechte Schreibweise entsprechend angepasst.

Bildnachweis: Wut im Bauch © Medienprojekt Wuppertal 2023

Wenn Sie den Newsletter von medien.rlp in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, dann können Sie sich [hier abmelden](#).

Hier geht es zur [Online-Version des Newsletters](#).