

Die Seele verorten

»Locating your Soul« nennt sich ein Projekt des BApK, das jungen Menschen eine Plattform gibt, um über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen zu sprechen.

Jana Ulrich und **Ludwig Janssen** berichten über Ziele, Medien und erste Erfahrungen.

► Regelmäßig wird untersucht, wie Jugendliche »ticken«. Die Shell- und die SINUS-Jugendstudie zeigen u. a.: Sie sind ernster geworden, wünschen sich mehr Beteiligung, Fun und Action verlieren an Bedeutung, sie schätzen stabile Verhältnisse, suchen nach Individualität und wollen sich selbstverwirklichen, sie sind faul, selbstmitleidig, besessen von Smartphones und Selfies. Manche sehen »die gesplante Jugend« eher positiv und verweisen auf »Fridays for Future«, andere stellen heraus, dass (auch) Jugendliche zu populistischen Parolen tendieren, wenn sie sozial benachteiligt sind. Wissen wir jetzt mehr über die Jugendlichen?

Unterschiedliche Lebenswelten

Ein Befund scheint allerdings eindeutig zu sein – auch wenn er in den genannten Studien nur am Rande thematisiert wird, so ist er doch alltäglich zu beobachten: Mit klassischen Selbsthilfegruppentreffen haben Jugendliche und junge Erwachsene kaum Berührungspunkte. Über die Gründe wird immer mal wieder diskutiert, selten aber über ihre andere Lebenswirklichkeit und welche Ansatzpunkte es für Antistigmaarbeit und Selbsthilfe dort gibt, wo sie sich aufhalten: Mit dem Smartphone sind sie immer und überall erreichbar, es gibt kaum noch jemanden, der oder die keinen PC, Tablet oder Laptop hat. Informationssuche und Kommunikation über Soziale Medien sind für sie selbstverständlich.

Ein Blick auf uns zeigt Folgendes: Ludwig Janssen hört lieber Vinyl und sein (antiquiertes) Handy liegt meistens in der Schublade. Er hat Erfahrungen mit Textarbeit, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit »psychiatrischen« Themen und ist in der »Szene« durch persönliche Treffen gut vernetzt. Jana Ulrich (deutlich jünger) hat ihr Smartphone immer dabei, kommuniziert vor allem über Instagram und Slack, kann Videos und Audiodateien bearbeiten und Interseiten »bauen«. Was wir damit sagen wollen: Unsere Lebenswirklichkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten unterscheiden sich erheblich, sie ergänzen sich aber gut bei der gemein-

samen Arbeit – vorausgesetzt, man interessiert sich für die Unterschiedlichkeiten, kann sie wertschätzen und produktiv für die gemeinsame Projektarbeit nutzen.

Sie machen es sowieso und gut

Manche werden sich fragen: Engagieren sich junge Menschen eigentlich für Antistigmaarbeit und Selbsthilfe? Klare Antwort: Sie machen es! Die Frage ist allerdings, wo und wie sie sich engagieren, wenn sie nicht alle zwei Wochen im Stuhlkreis einer Selbsthilfegruppe anzutreffen sind. Einige zufällig ausgewählte Beispiele:

Mandy hat einen eigenen Blog (<http://mutsammlerin.de/blog>) und 5.937 Abonnenten folgen ihr bei Instagram (www.instagram.com/mutsammlerin). Mutmomente, Entstigmatisierung und Mental Health sind ihre Themen.

Der Verein Freunde fürs Leben e. V. klärt Jugendliche und junge Erwachsene über seelische Gesundheit, Depression und Suizid auf. Aktuell wird jeden Monat (neben Videos) eine neue Folge des Podcast »Kopfsalat über Depressionen, Gefühle und den ganzen anderen Salat im Kopf« veröffentlicht (www.frnd.de).

»Lebensmutig« (www.junge-selbsthilfe-blog.de) wird von einem Team von Autoren geschrieben. Gebloggt wird über Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, den Herausforderungen im Leben und die ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

»Warum ist Montag ein Arschloch? Was macht die Generation Tinder mit uns? Psychologie wissenschaftlich, unterhaltsam & mit einer Extraportion Liebe erklärt!« Der YouTube-Kanal psychologeek (www.youtube.com/channel/UClimKiB3xLJlpP1BbzfXSA/about) wird von der jungen Psychologin Pia Kabitzsch für »funk« produziert, ein Gemeinschaftsangebot der Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland (ARD) und des ZDF. Sie »erzählt« ihren 71.100 Abonnentinnen und Abonnenten von psychischen Erkrankungen und vermittelt »Psychotipps«. Das Video »Depressionen – alles, was Du wissen musst« (www.youtube.com/watch?v=Y6dGQ86EPgl) wurde 145.000 Mal angeklickt und hat zu vielen Kommentaren und Diskussionen angeregt.

Wie die Redaktionen arbeiten

Instagram war der Ausgangspunkt für das Projekt »Locating your Soul« (www.instagram.com/locating.your.soul), mit dem der BApK solche Ansätze aufgreifen und junge Menschen für Antistigmaarbeit und Selbsthilfe dort gewinnen und begeistern möchte, wo sie sich aufhalten und bereits aktiv sind. Im Aufruf dazu heißt es: »Wir möchten persönlich und journalistisch darüber erzählen, schreiben, fotografieren, filmen oder zeichnen, was das Leben mit uns und unserer Seele macht – als selbst von psychischen Problemen Betroffene, als Geschwister, Kinder oder Freunde. Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!«

Einige Wochen wurde regelmäßig bei Instagram mit dem Ziel gepostet, Redakteurinnen für den Instagram-Account und für die Internetseite (www.locating-your-soul.de) zu gewinnen. Weil das Interesse daran enorm war und ist, konnten nicht alle berücksichtigt werden (alle anderen sind eingeladen, Gastbeiträge zu schreiben). Inzwischen haben sich je eine Redaktion für Instagram und die Internetseite gebildet. Sie tauschen sich über gemeinsame Themen und ihre jeweiligen Aktivitäten in den Redaktionen regelmäßig aus – nicht nur bedingt durch die Corona-Einschränkungen (bisher) nur telefonisch, per Video und über die Kommunikationsplattform »Slack« (für kleine Teams kostenlos).

Die gemeinsam festgelegten Themenschwerpunkte sind sehr breit angelegt und können kreativ gefüllt werden. Wer sich berufen fühlt, kann dazu etwas beitragen. Zum ersten Thema »Body and Mind« gibt es beispielsweise in einem Gespräch zwischen Körper und Geist eine Art Aufruf zu mehr Selbstfürsorge, als »Aufreger des Monats« eine deutliche Meinungsäußerung über Schönheitsideale in der Werbung oder einen Text über Kraftsport und die Bedeutung für die Psyche. Die individuell vorgeschlagenen Beiträge werden daraufhin überprüft, ob wichtige Aspekte zum Thema fehlen und ergänzt werden müssen. So wurde beispielsweise zu einen sehr persönlichen Gastbeitrag zum selbstverletzenden Verhalten entschieden, einen »Hilfekoffer« und ein Experteninterview daneben zu stellen.



Fotos: Privat, Montage: Jana Ulrich

Die Redaktionsarbeit wird hauptsächlich von jungen Frauen bestritten.

Wie man sieht, sind der Kreativität bei der Nutzung unterschiedlicher Textformen und Medien tatsächlich keine Grenzen (so übrigens das zweite Thema) gesetzt. Möglich ist das auch, weil alle Mitglieder der Redaktion ganz unterschiedliche Vorlieben und Fähigkeiten mitbringen. Einige Beispiele:

Antonia schreibt über sich: »A wie Ananas. The sweet Instagram content creator.« Sie macht und bearbeitet u. a. gerne Videos.

Carlas Ziel ist es, gemeinsam als Community gegen die Stigmatisierung psychischer Krankheiten zu kämpfen. Sie experimentiert u. a. mit der fotografischen Umsetzung eines Themas.

Emilia ist mit 16 »das Küken der Redaktion und froh, auch als dieses nicht unterschätzt zu werden. Man ist nie zu jung, um etwas Großes zu erreichen!«

Lukas möchte über psychische Erkrankungen aufklären, Arbeit gegen das sie umgebende Stigma leisten und im Optimalfall mit ein paar hartnäckigen Vorurteilen und Missverständnissen aufräumen. Sein Motto: »One step at a time.«

Mandy tanzt und schreibt sich durchs Leben und sammelt dabei kleine und große

#Mutmomente. Sie lässt ihren Tag am liebsten mit einer Tasse heißer Schokolade ausklingen. Ihr Herzensthema: Antistigma psychischer Erkrankungen.

Saskia ist voller Neugier, einigen Selbstzweifeln & mit einer Portion Mut entdeckt sie innere und äußere Welten. Sie schreibt bevorzugt gesellschaftskritisch.

Smilla ist Teilzeitoptimistin und Vollzeitidealistin. Als Ergotherapeutin stellt sie gern die Perspektive auf den Kopf. Sie trägt das Herz auf der Zunge und Kreativität in den Händen. Sie probiert gerne unterschiedliche Textformen aus.

Ein Lernfeld für alle Beteiligten

Ein Teil einer Redaktion zu sein, ist für alle Beteiligten ein neues Erfahrungs- und Lernfeld. Ludwig Janssen schaut sich erstmals bei Instagram um – lässt sein Handy aber immer noch meistens in der Schublade. Jana Ulrich bekommt neue Einblicke in die »Psychiatrieszene«. Alle Redakteure probieren sich mit ihren Texten und ihrer medialen Umsetzung aus, bekommen Feedback und arbeiten an ihren Beiträgen, bis sie damit zufrieden sind.

Neben der Arbeit an den Beiträgen ist u. a. eine Handreichung dazu entstanden, was gute Texte ausmacht, worauf man inhaltlich und formal achten sollte sowie welche Urheberrechts- und Persönlichkeitsrechte zu beachten sind. Auch gibt es einen »Leitfaden Barrierefreiheit«, der von Redakteurinnen entwickelt wurde. Einige haben sich bereits mit der Erstellung eines Podcasts beschäftigt und eine Fortbildung zur Arbeit mit InDesign ist geplant. So entsteht im Austausch ein kreativer Raum für alle.

Im Oktober werden sich alle an einem Wochenende in der Eifel treffen, um sich (endlich auch) abseits von Bildschirm und Smartphone zu treffen, Erfahrungen und Wissen auszutauschen und ein wenig zu arbeiten. ◀

Jana Ulrich studiert Medienpsychologie, ist kreativer Kopf des Projektes »Locating your Soul« und Kaffeeverrückte. Sie begleitet die Redaktionen und vergisst dabei immer, was sie eigentlich sagen wollte. **Ludwig Janssen** ist freiberuflicher Textarbeiter, gibt Feedback zu den Texten, begleitet das Projekt mit seinen Erfahrungen über die Psychiatrie(-szene) und versorgt Jana Ulrich (bei Bedarf) mit Kaffee.