

# DREH-LEITFADEN

*Wie Arbeit Arbeit bleibt bitte bis zum 07.4.26  
einen Clip Fertig haben*

Lehrfilm | Fachweiterbildung Psychiatrie

Modul 12 | Kurs PFKPf 18 | Dozent: Marcel Zacher

Stil: Dokumentarischer Selfie-Film | 8-10 Minuten

# SO IST DER FILM AUFGEBAUT

1

## ARBEIT

Belastende Arbeitssituation

1,5-2 Min

2

## FREIZEIT

Es kommt in der Freizeit wieder

1,5-2 Min

3

## FALSCHER WEG

Dysfunktionales Coping / Vermeidung

1,5-2 Min

4

## BESSERER WEG

Funktionales Coping

1,5-2 Min

5

## SCHLUSS

Jede Person dreht 3 Clips: ARBEIT + FREIZEIT + COPING (Selfie-Video mit dem Handy)

# DEINE 3 CLIPS

## CLIP 1

### **Arbeitssituation**

Schildere im Selfie-Video eine belastende Situation aus deinem Stationsalltag. Etwas das dich beschäftigt hat.

*ca. 30-90 Sek.*

## CLIP 2

### **Freizeit- Belastung**

Zeige einen Moment wo die Arbeit in deiner Freizeit wiederkommt. Wo du nicht abschalten kannst.

*ca. 30-90 Sek.*

## CLIP 3

### **Dein Coping**

Zeige wie du damit umgehst - ob funktional oder dysfunktional. Sei ehrlich, nicht perfekt.

*ca. 30-90 Sek.*

**+ 1 Person aus der Gruppe dreht die Schluss-Szene (Stationstuer)**

# CLIP 1: ARBEIT - Ideen

## Schildere im Selfie-Video eine belastende Arbeitssituation.

*Es muss nichts Extremes sein - nimm was DICH wirklich beschaeftigt hat. Diese Liste ist nur Inspiration:*

- Nach einer Selbstverletzung aufräumen / versorgen
- Eine schwere Anamnese lesen muessen
- Fixierung / Bett mit Gurt vorbereiten
- Von einem Patienten beschimpft oder bedroht werden
- Einem Patienten sagen muessen dass er nicht gehen darf
- Notfall auf Station / Reanimation
- Zwangsmedikation verabreichen
- Weinende Angehoerige auffangen
- Ueberstunden, unterbesetzt, keine Pause

*Tip: Starte direkt mit der Situation, kein langes Intro. "Ich habe heute..." reicht.*

# CLIP 2: FREIZEIT - Ideen

## Zeige einen Moment wo die Arbeit in deiner Freizeit wiederkommt.

*Es geht darum zu zeigen: Du bist zuhause, aber dein Kopf ist noch auf Station:*

- Nachts wach liegen und gruebeln
- Beim Spaziergang / Sport gedanklich woanders
- Beim Essen mit Familie/Freunden abwesend sein
- Auf der Couch sitzen, Bilder vor dem inneren Auge
- Alptraeume von der Arbeit
- Schreckhaft bei Geraeuschen (Klingeln, Tueren)
- Partner/Kind redet dich an, du hoerst nicht zu

*Tipp: Zeige den Kontrast - friedliche Umgebung, aber die Gedanken sind laut.*

# CLIP 3: COPING - Was fuer eine Kategorie?

Jeder dreht EINE Coping-Strategie. Aber die Gruppe muss abdecken:

## **DYSFUNKTIONAL**

*Etwas das kurzfristig hilft aber langfristig schadet*

Alkohol (Bier, Wein, Kneipe), Schlaftabletten, emotional abstumpfen, uebermaessig arbeiten

## **VERMEIDUNG**

*Der Belastung aus dem Weg gehen statt sie zu verarbeiten*

Treffen absagen, sich isolieren, nicht ueber die Arbeit reden wollen, Probleme runterschlucken

## **FUNKTIONAL**

*Strategien die nachhaltig helfen und gesund sind*

Mit Partner\*in / Kolleg\*in reden, Supervision, Sport, Tagebuch, Achtsamkeit, professionelle Hilfe

# DIE SCHLUSS-SZENE

Person steht an der Stationstuer.

*"Wenn ich die Stationstuer hinter mir schliesse, habe ich alles vergessen. Ich freue mich auf meinen Hund und auf meine Freizeit."*

Ruhig, ueberzeugt.

Schwarzer Bildschirm  
Stille.

*Wirklich?*

Hier beginnt die Schulungsdiskussion:

Ist das gesunde Abgrenzung  
oder Verdraengung?

**1 Person aus der Gruppe uebernimmt diese Szene. Wer? → In die Tabelle eintragen!**

# UEBERGAENGE IM FILM (fuer den Schnitt)

*Diese Uebergaenge muessen NICHT gefilmt werden - der Cutter macht das beim Schneiden:*

## **Filmstart → ARBEIT**

Titel "Wie Arbeit Arbeit bleibt" als Overlay ueber dem ersten Clip. Kein extra Intro.

## **ARBEIT → FREIZEIT**

Letzter Klingelton klingt aus. Kurze Schwarzblende. Stimmung wird ruhiger, Musik wechselt.

## **FREIZEIT → DYSFUNKTIONAL**

Texteinblender: "Dysfunktionales Coping". Bild wird dunkler. Musik gedaempft oder weg.

## **DYSFUNKTIONAL → FUNKTIONAL**

Texteinblender: "Funktionales Coping". Bild wird heller, waermer. Positiver Stimmungswechsel.

## **FUNKTIONAL → SCHLUSS**

Musik stoppt komplett. Stille. Dann Stationstuer-Szene. Danach schwarz + "Wirklich?"

*Was der Cutter braucht: die Texteinblender-Grafiken. Die erstellt jemand im Schnittprogramm.*

# TECHNISCHE HINWEISE

## Hochformat

(9:16). Immer. Ohne Ausnahme.

## RUHIGER ORT

Kein TV, kein Radio, keine Kinder im Hintergrund. Ton ist wichtiger als Bild.

## TEST-CLIP ZUERST

Kurz aufnehmen, anhören. Ton okay? Bild hell genug?

## AIRPODS REICHEN

AirPods Pro oder ähnliches Mikro. Besser als das Handy-Mikro. Wenn nicht Ton kann nachgesprochen werden (voiceover) (Text Einblendung)

## NICHT PER WHATSAPP!

Clips per AirDrop oder Google Drive teilen. WhatsApp komprimiert die Qualität kaputt.

## CLOUD-ORDNER

Einen geteilten Google Drive / Dropbox Ordner für alle Clips einrichten.

# DREHTAGE IM APRIL

## VOR DEM DREH

### Clips eintragen

Jeder traegt in die Google-Sheets-Tabelle ein welche 3 Clips er/sie dreht.  
Alle Kategorien muessen abgedeckt sein.  
Eine Person uebernimmt die Stationstuer-Szene.

## TAG 1

### Sichten & Auswaehlen

Alle Clips zusammen anschauen.  
Beste Version jedes Clips auswaehlen.  
Schauen was fehlt oder nochmal gedreht werden muss.

## TAG 2

### Nachdrehen & Verbinden

Was fehlt nachdrehen.  
Verbindende Elemente drehen falls noetig.  
Stationstuer-Szene drehen (braucht nur 1 Person).

## TAG 3

### Feinschliff

Material an Cutter geben.  
Reihenfolge festlegen.  
Texteinblender besprechen.  
Oder: alles zusammen schneiden.

Clip-Verteilung: → [Google Sheets Link](#) in der WhatsApp-Gruppe