

Ein Influencer über mentale Gesundheit

Über den Traum vom Leben als Internetbekanntheit, Mobbing und wie soziale Medien das mentale Wohlbefinden beeinflussen, berichtet Influencer Steve Merson am Sonntagnachmittag anlässlich der «Aktionstage zur psychischen Gesundheit».

Louise Roos

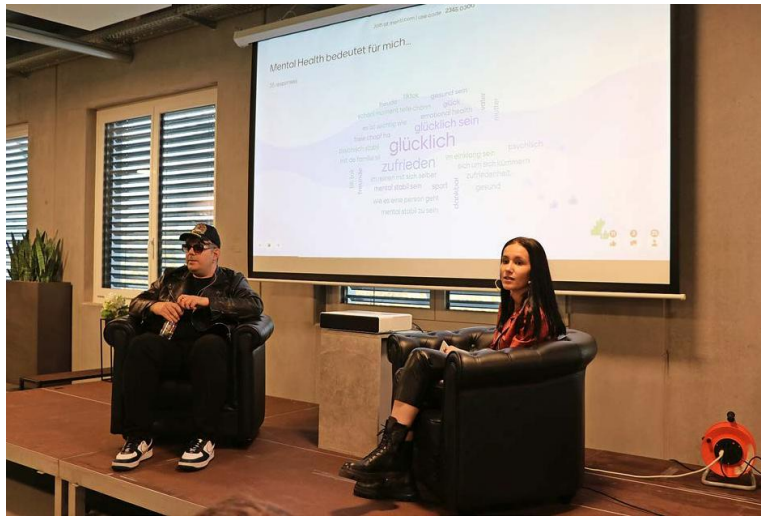
SCHAFFHAUSEN. Er ist weitbekannter Dönerkünstler, nennt sich auf LinkedIn den relevantesten Influencer der Schweiz und hat persönliche Erfahrungen mit Mobbing und psychischen Problemen. Es ist Sonntagnachmittag und Social-Media-Star Steve Merson teilt im «Real-Talk und Deep-Talk» im Munot-Saal des Stadions vom Fussballclub Schaffhausen seine Erfahrungen mit psychischer Gesundheit.

Über 50 Besucherinnen und Besucher sind im Rahmen der neu ins Leben gerufenen «Aktionstage zur psychischen Gesundheit» der Gesundheitsförderung Schaffhausen erschienen, um das Gespräch zwischen Merson und Moderatorin Chloé Maria Salzgeber zu verfolgen, bei einem Quiz mitzumachen und unter anderem Dönergutscheine zu gewinnen.

«Wie oft habt ihr bei der Frage, wie es euch geht, schon so getan, als ob alles okay wäre?», fragt Merson das Publikum. Die vorwiegend jugendlichen Besucher murmeln miteinander. «Ziemlich sicher zu oft», sagt Merson. Nachdem er jede anwesende Person gefragt hat, was sie tut, um mit negativen Emotionen umzugehen, stellt er fest, dass nur wenige das Gespräch suchen. «Also mir hat der Austausch in schweren Zeiten am meisten geholfen», sagt Merson, der selbst an Depressionen gelitten hat.

Ambivalente soziale Medien

Eine zentrale Rolle in der psychischen Gesundheit eines Jugendlichen spielt der



Umgang mit sozialen Medien. Merson, der über die verschiedenen Online-Plattformen verteilt über vier Millionen Follower zählt, erklärt den ambivalenten Effekt von sozialen Medien. Einerseits schüttet der Konsum etwa von Tiktok-Videos Glückshormone aus. Andererseits können soziale Medien Mobbing und die Angst, etwas zu

Steve Merson und Chloé Maria Salzgeber diskutieren mit dem Publikum über den Begriff «Mental Health».

BILD LOUISE ROOS

verpassen, fördern. Wegen dieser Gefahren setzt sich Merson für Zeitlimits am Handy ein.

Ausserdem sieht er sich als Influencer in der Verantwortung. «Mir ist bewusst, dass ich mit allem, was ich auf den sozialen Medien sage, was ich trage oder konsumiere, Einfluss auf meine Follower nehme», sagt

er. Es sei eine herausfordernde, aber zentrale Aufgabe, als Influencer bewusst mit dieser Macht umzugehen. Merson selbst, aber auch einige Besucherinnen sprechen über ihre Erfahrungen mit Mobbing auf sozialen Medien.

Merson lobt die Offenheit der Betroffenen und appelliert daran, den Hass anderer in eigene Motivation umzuwandeln. «Meistens sind es unsichere Menschen, die andere heruntermachen, um sich selbst besser zu fühlen – bleibt stark!», sagt er und fügt an: «Egal ob mit Eltern, Freunden oder unter der Telefonnummer 147: Hauptsache, ihr redet darüber!»

«Bitte macht eine Ausbildung»

Zu psychischer Gesundheit trägt auch bei, einen Lebensinhalt zu haben. Merson, der bereits öfters Lehrstellen an seine Follower verteilt hat, sagt: «Nach einer Ausbildung könnt ihr machen, was ihr wollt – sogar Influencer werden –, aber bitte macht eine Ausbildung.» Der KV-Absolvent fügt an, dass das Leben eines Influencers vielleicht erstrebenswert sei, dies allerdings auch seine negativen Seiten habe, wie fehlende Privatsphäre. Auf diesem Punkt geht er nicht weiter auf die Schattenseiten des Lebens als Influencer ein. Allerdings geben die Anwesenden an, mehr daran interessiert zu sein, Lokführer, Polizisten und Hebammen zu werden. Auch wenn die Jugendlichen nicht beruflich in die Fussstapfen ihres Idols treten wollen, zeigen sie sich von diesem interaktiven Nachmittag begeistert.

Alle wollen Autos: Über Irrwege der Gesellschaft und mögliche Auswege

Das Schaffhauser Architekturforum Scharf zeigte am Samstagvormittag im Kino Kiwi Scala den Film «Der automobilen Mensch». Darin wurden auch Auswege aus dem Irrweg aufgezeigt und anschliessend wurde diskutiert.

Theo Kübler

SCHAFFHAUSEN. Ein überdimensionaler, mit wenigen Autos besetzter Parkplatz. Hintendran ragt ein Hochhaus auf. Dutzende Familien drängen sich dort auf wenigen Quadratmetern Wohnfläche. Dieses Bild hätte genauso bei einem Einkaufszentrum in Schaffhausen entstanden sein können. Filmemacher und Stadtplaner Reinhard Seiss führte mit eindrücklichen Bildern jeder und jedem der 100 Besucherinnen und Besucher vor, auf welchem Irrweg sich der Mensch täglich bewegt. Anlass war der Film «Der automobilen Mensch», den das Schaffhauser Architekturforum «Scharf» am Samstagvormittag im Kino Kiwi Scala zeigte. Mit lockeren treffenden Worten unter-

strich Seiss das tägliche groteske Verhalten des Menschen und brachte das Publikum gar zum Lachen – und zum Nachdenken.

Doch wen, fragte er, hat der Anblick eines solchen riesigen Parkplatzes schon zum Nachdenken gebracht? Während Innenstädte Mühe hätten, den Handel aufrechtzuerhalten, florieren Verkaufsparadiese mitten im Grünen. Das sind nur zwei Beispiele von vielen. Damit war Seiss beim Kern des Themas angelangt. Der Besitz eines Autos öffnet uns nicht nur den Weg zum Einkaufszentrum, sondern auch zu Freunden, in die Berge zum Skilift, zur Ferne, zu fremden Ländern – «reiner Fortschritt».

Schwere Güter aufs Velo

«Die meisten von uns sind selbst Besitzer eines Autos und jede Einschränkung in Sachen Autoverkehr empfinden wir als Freiheitsberaubung. Dabei geht es aber um eine Freiheit auf Kosten anderer, eine Freiheit, die wir selber nicht bezahlen», wie Seiss während des anschliessenden Podiumsgesprächs mit Moderator Christian Wäckerlin betonte.

Autos zwingen sich durch Wohngebiete, rasen über Autobahnen oder stecken im Verkehrsstau. Reinhard Seiss filmte auch viele Beispiele, wo Lösungen gefunden wurden, die zeigen, dass dort die Wirtschaft ohne die vielen Autos nicht stehen geblieben ist, auch in der Schweiz nicht, wo in den Bergen Postautos und Eisenbahnen Personen und Güter zusammen transportieren und dank eines funktionierenden Taktfahrplans viele vom Auto auf den ÖV umgestiegen sind. In Basel, Bern und Städten in Österreich sind ganze Stadtteile verkehrsfrei geworden und familienfreundliche Wohnquartiere entstanden. Auf der Leinwand zeigt ein Velokurier, wie er problemlos bis zu 200 Kilogramm schwere Güter bewegt.

Verantwortung bei der Politik

«Die Verantwortung liegt bei der Politik. Diese dreht Hunderte von kleinen Stellschrauben und stellt Weichen in allen Bereichen, um auf das Auto hinzuwirken, die es jedem einzelnen Bürger vernünftig erscheinen lassen, mit dem Auto zu fahren und damit auch Zeit zu sparen. Wenn aber die Politikerinnen und Politiker es schaffen, Strukturen zu bieten, durch die es sich lohnt – auch fürs Zeit- und Finanzbudget –, mit dem Velo oder dem ÖV statt mit dem privaten Auto zu fahren, dann haben sie schon vieles gewonnen.»

Die Verkehrsplanerin Denise Bolli betonte, dass bei allen Bauobjekten nach allseits optimalen Lösungen gesucht wird, während Mobility-Fahrer Ständerat Simon Stocker die Bedeutung des Lobbyismus im Bundeshaus heraus hob, wenn man etwas erreichen wolle.

Der Winterthurer Stadtbaumeister Jens Andersen bemängelte sehr, dass das Bundesamt für Strassen Astra bei der Planung von Nationalstrassen die tangierten Kommunen nicht miteinbeziehe, sondern nur die Kantone. Das sei natürlich ein Widerspruch zu einer optimalen städtebaulichen Planung.

Feuerwehr Neuhausen Oberklettgau zeigt, was sie kann

In Neuhausen zeigte die Feuerwehr Neuhausen Oberklettgau an ihrer Hauptübung einen Querschnitt durch ihre vielfältigen Aufgaben und Rettungseinsätze.

Roland Müller

NEUHAUSEN. Seit anfangs Jahr bilden die ehemaligen Feuerwehren Neuhausen und Oberklettgau mit Beringen und Löhningen einen Verbund. Am Samstagnachmittag hatten die über 170 Angehörigen der Feuerwehr mit der ersten gemeinsamen Hauptübung vor grosser Zuschauerkulisse in Neuhausen ihren grossen Tag. Auf dem Schiebepöhlplatz auf dem SIG-Areal ermöglichten die Feuerwehrleute den Zuschauern einen tieferen Einblick in die vielfältigen Aufgaben der Feuerwehr.

Modernstes Gerät kam bei der Bergung eines eingeklemmten Autolenkers zum Einsatz. Während der Speaker dem Publikum laufend die einzelnen Schritte erklärte, arbeitete der Trupp konzentriert und legte mit schwerem Akkuschnneider und -zange das Opfer durch das Entfernen des Dachs frei, sodass es

mit der Spezialbahre aus dem Autoinnern gerettet werden konnte.

Auf einem weiteren Einsatzplatz stand ein Personenwagen bereits in Flammen, als das Tanklöschfahrzeug mit Blaulicht vorfuhr. Nun musste schnell gehandelt werden. Während der Einsatzleiter sich einen Überblick verschaffte, rüstete sich der Löschtrupp mit Atemschutz und legte die Schläuche aus, um den Brand mit Schaum zu löschen.

Die vielen Zaunäste konnten auch lernen, wie man beispielsweise einen Fritteusenbrand in der Küche mit einer Löschdecke effizient löschen kann.

Einen weiteren anspruchsvollen Rettungseinsatz zeigte ein anderer Trupp bei der Bergung einer unter Paletten verunfallten Person bei starker Rauchentwicklung. Beim Posten der Sanität konnten die Besucher auch selber Hand anlegen und sich in der Ersten Hilfe üben.

Auch die ganz kleinen Besucher durften ihren Mut beim Überqueren eines Hindernisses auf Seiten beweisen.

Bei den Zuschauern hinterliessen die Feuerwehreinsätze tiefe Eindrücke, wie der jeweilige Szenenapplaus nach den verschiedenen Einsätzen zeigte.



Autos überall, und wenn es Einschränkungen gibt in Sachen Verkehr, empfinden man es als Freiheitsberaubung. Auf Kosten anderer, sagt Reinhard Seiss. BILD THEO KÜBLER



Die Feuerwehr zeigte, wie man einen Autobrand schnell und effizient löscht. BILD ROMU