



LESEPROBE

happy things



LERNMATERIALIEN
von Elisabeth Jäcklein-Kreis

www.filmwerk.de



HAPPY THINGS (OmU)

Eine Online-Version mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie [hier](#).

(Original: Mis teeb rõõmsaks?)

Estland 2024

Kurzspielfilm, 21 Min.

FSK: Lehrprogramm

Regisseurin: Alexandra Pärn

Drehbuch: Elisabeth Madisson

Produktion: TLÜ Balti filmi, media ja kunstide instituudi (BFM) filmikunsti õppekava

ZUR AUTORIN

<https://ejkreis.com/vita/>

GLIEDERUNG

Preise/Auszeichnungen	S. 03
Kurzcharakteristik	S. 03
Personen	S. 03
Kapitelüberblick	S. 03
Inhalt/Kapitel	S. 03
Schlaglicht – Depression bei Eltern junger Kinder	S. 04
Stichworte/Themen	S. 05
Einsatzmöglichkeiten	S. 05
Links	S. 05
Weitere Filme zum Thema beim kfw	S. 05
Überblick über die Materialien	S. 06
M01 – M11.2	S. 07–21

PREISE / AUSZEICHNUNGEN

LUCAS IFF, Frankfurt 2025: Bester Kurzfilm; BOB - Best of BFM, Tallinn 2025: Bester Redakteur (Krööts Kaldre); Cannes Indie Shorts Awards 2025: Bester Studenten-Kurzfilm

KURZCHARAKTERISTIK

Lilli ist zehn Jahre alt. Sie geht in die Schule, spielt gerne mit Barbies und mag Schneeballschlachten. Doch sie hat ein Geheimnis: Ihre Mama Ingrid ist traurig und schafft es nicht mehr, ihr Bett zu verlassen. Während Lilli sich neben ihrer Schularbeit auch um den Haushalt allein kümmert, sucht sie nach Wegen, ihre Mutter aufzuheitern. Sie sammelt alle Ideen, die sie finden kann: Situationen, die in der Vergangenheit schön waren, Dinge, die sie selbst glücklich machen und Dinge, über die sich andere Menschen freuen. Doch nichts scheint zu helfen. Lillis schlimmste Befürchtungen werden wahr, als ihre Mama eines Tages ins Krankenhaus kommt, während Lilli in der Schule ist. Doch die schlimme Nachricht führt auch dazu, dass Lillis Lehrerin auf ihre Situation aufmerksam wird und sich ihr zuwendet. So entsteht mitten in der Trauer doch ein fröhlicher Moment und neue Hoffnung für die Zukunft.

PERSONEN

Lilli – Ingrid (Mutter) – Lehrerin Kägu – Chefin der Mutter

KAPITELÜBERBLICK (die Kapitel sind mittels Timecode anwählbar)

Kap.	TC	Inhalt
1	00:00	Ein ganz normaler Tag
2	03:41	Leben mit der traurigen Mama
3	11:40	Wechselbad der Gefühle
4	15:16	Ein Hoffnungsschimmer

INHALT / KAPITEL

1) 00:00 – 03:40: Ein ganz normaler Tag

Wir lernen Lilli kennen und erleben einen Schultag mit ihr. Sie kämmt sich und ihrer Barbie die Haare und geht in die Schule. Weil sie mit ihrer Arbeit nicht schnell genug ist, wird sie von der Lehrerin zurechtgewiesen – ihrer Reaktion nach zu schließen, passiert das aber öfter. Auf dem Heimweg kauft Lilli Waschmittel ein, beobachtet ein lachendes Mutter-Tochter-Duo im Bus und kommt an Kindern vorbei, die eine Schneeballschlacht machen. Zu Hause angekommen packt Lilli ihre Einkäufe aus und der Abend beginnt.

2) 03:41 – 11:39: Leben mit der traurigen Mama

Weiterhin begleiten wir Lilli durch ihren Alltag – doch nun lernen wir, dass weder die Barbie noch die Schule ihr wichtigstes Thema ist. Tatsächlich dreht sich Lillis Denken und Handeln die meiste Zeit um ihre Mama. Diese verbringt ihre Tage in ihrem abgedunkelten Zimmer im Bett und scheint nicht die Energie aufbringen zu können, aufzustehen. Lilli setzt alles daran, ihre Mama aufzuheitern: Sie kocht ihr ein Abendessen, das sie als lustiges Gesicht auf dem Teller drapiert hat, sie hat einen roten Lippenstift eingekauft, den sie ihrer Mama auf die Lippen auf-

trägt und spielt im Esszimmer Klavier. Als Lilli am Abend ihr Notizbuch aufschlägt, sehen wir eine lange Liste, die sie angelegt hat: „Happy Things“ – Dinge, die glücklich machen (können). Auf dieser Liste sammelt sie Dinge, die sie selbst oder ihre Mama in der Vergangenheit fröhlich gemacht haben – oder die sie bei anderen Menschen beobachtet oder aufgeschnappt hat. Ihre Liste ist lang – doch wir sehen auch, dass Lilli bereits viele Punkte wieder durchgestrichen hat. Dinge, die sie schon probiert hat und die ihrer Mutter leider kein Lächeln auf das Gesicht zaubern konnten. Zu Lillis erfolglosen Aufmunterungs-Versuchen kommt schlussendlich noch eine weitere schlechte Nachricht: Mamas Chefin steht mit einem Kündigungsschreiben vor der Türe.

3) 11:40 – 15:15: Wechselbad der Gefühle

Als Lilli am nächsten Morgen aufwacht, scheint sich der Wind gedreht zu haben. Ihre Mama steht in der Küche, angezogen und fröhlich und hat sogar Pancakes mit lachenden Gesichtern gemacht. Die beiden frühstücken, kuscheln und genießen den Morgen – Mama flicht Lilli sogar zwei Zöpfe für die Schule.

Doch die Hoffnung ist trügerisch – noch während des Schultages erreicht Lillis Lehrerin ein Anruf: Ihre Mama ist im Krankenhaus.

4) 15:16 – 21:11: Ein Hoffnungsschimmer

Lilli fährt ins Krankenhaus, um ihre Mutter zu besuchen. Sie sitzt im Wartezimmer, kämmt eine Barbie – doch diesmal ist sie nicht allein. Ihre Lehrerin ist mitgekommen und diese bekommt nun zum ersten Mal Einblick in Lillis Leben. Sie beobachtet das Kind, wirft einen Blick in ihr Notizbuch und auf ihre Liste und fasst einen Entschluss: Sie setzt einen Punkt von der Liste um. Auf der schneebedeckten Wiese vor dem Krankenhaus machen Lilli und ihre Lehrerin eine Schneeballschlacht, bei der Lilli zum ersten Mal richtig herzlich und unbeschwert lachen kann. Und nicht nur Lilli: Am Krankenhausfenster sehen wir Lillis Mama – und auch auf ihrem Gesicht erscheint zum ersten Mal ein hoffnungsvolles Lächeln, als sie ihre Tochter so fröhlich sieht.

SCHLAGLICHT – DEPRESSION BEI ELTERN JUNGER KINDER

Rund ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland lebt mit einem psychisch kranken Elternteil zusammen. Für Kinder ist die Belastung durch diese Situation enorm: Je nach Alter und Situation kämpfen sie mit Sorgen um den Elternteil, Belastungen durch unzuverlässiges und schwer verständliches Verhalten des Elternteiles, Schuldgefühlen, Überlastung durch zu viel Verantwortung, sozialem Stigma und Zukunftsangst. Entsprechend ist ihr Risiko, selbst an psychischen Krankheiten zu erkranken, drei- bis siebenmal so hoch wie bei Kindern mit psychisch gesunden Eltern.

Besonders schlimm ist die Situation für Kinder, wenn sie mit der belastenden Situation zu Hause allein sind und sich niemandem anvertrauen können. Häufig schämen sich Kinder und versuchen, in der Öffentlichkeit eine Fassade aufrechtzuerhalten. Dies verschärft die Belastung zusätzlich.

Für Angehörige psychisch kranker Menschen – vor allem für Kinder – ist es wichtig, selbst Hilfe zu bekommen. Sie benötigen Personen, denen sie sich anvertrauen können, therapeutische Begleitung und Abstand von der Situation, um sich um ihre eigene psychische Gesundheit zu kümmern.

Es ist daher wichtig, dieses Thema sensibel, aber klar und offen mit Kindern zu besprechen – um dem Thema das Stigma zu nehmen, um Kindern Ansprechpartner und Hilfsangebote bekannt zu machen und um alle zu sensibilisieren, Menschen mit psychischen Belastungen in ihrer Umgebung zu erkennen und zu unterstützen.

STICHWORTE / THEMEN (alphabetisch sortiert)

Burnout, Depression, Einsamkeit, Eltern-Kind-Beziehung, Familie, Familienmitglieder, Geheimnis, Kinder und psychische Belastung, Niedergeschlagenheit, Parentifizierung, psychische Erkrankung, psychisch kranke Eltern, Stigma, Suizid, Traurigkeit

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Schule: Grundschule ab ca. 3./4. Klasse, ab 8 Jahren, Sek I; außerschulische Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Ausbildung und Fortbildungsveranstaltungen für soziale, sozialpädagogische, medizinische, pflegerische und beratende Berufe, pflegende Angehörige

Fächer: Ethik, ev. und kath. Religion, Fächer für Pflegeberufe

LINKS (Stand: 30.03.2026)

Zum Film:

<https://lucas-filmfestival.de/en/film-2025/happy-things/>

Zum Thema:

<https://www.bapk.de/kinder-psychisch-erkrankter-eltern-1.html>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/wissen/tipps-fuer-angehoerige>

<https://www.fruehehilfen.de/grundlagen-und-fachthemen/fachthemen/kinder-psychisch-kranker-eltern/>

<https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/die-stille-last-der-kinder-leben-mit-psychisch-erkrankten-eltern,psychischkrankheiten-100.html>

https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5

<https://klexikon.zum.de/wiki/Depression>

WEITERE FILME ZUM THEMA BEIM KFW (Auswahl, Stand: 30.03.2026)

Auf das Leben

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2437>

Der Junge muss an die frische Luft

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2920>

Fallende Blätter

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3388>

Glück im Unglück

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3347>

Hedi Schneider steckt fest

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2395>

Helen

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1411>

Juliette im Frühling

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3517>

Shrink

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1604>

Silver Linings

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2096>

Sterben

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3440>

Zwei Tage, eine Nacht

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2328>

ÜBERBLICK ÜBER DIE MATERIALIEN

M01	Happy Things.....	S. 07
M02.1	Lilli.....	S. 08
M02.2	Lillis Umfeld	S. 09
M03.1	Eine ganze Welt der Gefühle.....	S. 10
M03.2	Erzähl mir von dir	S. 11
M04	Durch die Tage mit Lilli.....	S. 12
M05.1	Licht und Schatten	S. 13
M05.2	Alles wiederholt sich?	S. 14
M06	„Fröhliche Dinge“	S. 15
M07	Psychische Krankheit – was ist das?.....	S. 16
M08	Was ist eine Depression?	S. 17
M09	Wie fühlt sich eine Depression an?	S. 18
M10	Hilfe für Lilli – Hilfe für Mama.....	S. 19
M11.1	Hier gibt es Hilfe!	S. 20
M11.2	Hier gibt es Hilfe!	S. 21

Vielen Dank

für Ihr Interesse an unseren Lernmaterialien

Die vollständige Fassung kann zusammen mit dem Film erworben werden. Mehr Informationen zu diesen und weiteren pädagogischen Materialien zu vielen Filmen finden Sie im Shop des kfw

