



NEBOLUS



# STORY-VORLAGE: **ÜBERMENSCH**

Gesundheitsthema: Suchtprävention (leistungssteigernde Substanzen)



## Hauptfigur

Camilla, 20 Jahre



## Nebenfigur

Jasper, 21 Jahre



2 Tage

**Hinweis:** Hierbei handelt es sich um einen Vorschlag zur Gestaltung einer Rallye. Die Rallye-Dauer ist grundsätzlich abhängig von verschiedenen Faktoren, wie z. B. die Anzahl an verfügbaren Einrichtungen mit Themenbezug, den Wegstrecken vor Ort oder den Aktivitäten an den Stationen. Bitte richten Sie die Rallye an Ihren Bedarfen und sozialräumlichen Gegebenheiten aus, indem Sie z.B. die **farblich hinterlegten Stationen** durch Ihre ausgewählten Einrichtungen ersetzen.

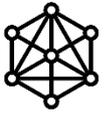
Story-Entwicklung:

Andreas Völlinger | <https://andreas-voellinger.de>

## Übersicht

Vorspann	2
START Station 1: Uni-Cafeteria	3
Station 2: Büro der Campus Crew	4
Station 3: Psychosoziale Beratung für Studierende	5
VERSTECKTE STATION A	6
Station 4: Sozialpsychiatrischer Dienst	7
VERSTECKTE STATION B	9
Station 5: Suchtberatung	10
Station 6: Verein zur Krisenberatung „Die Brücke“	12
STORY-ABSCHLUSS Station 7: Uni	14

# VORSPANN



**Hinweis:** Der Vorspann ist die erste Sprachnachricht, die den Rallye-Teilnehmenden nach dem Anlegen eines Profils angezeigt wird. Dieser dient als kurze Hinführung zur Story und soll insbesondere Lust und Motivation zur Teilnahme erzeugen.



**Camilla**

„Hey Ihr! Ich bin's, Camilla. Hmm, ich weiß nicht genau wie ich's sagen soll: Ich glaube, ich brauche eure Hilfe. Folgendes ist los: Mein bester und liebster Kommilitone Jasper macht mir Sorgen. Wir hatten uns heute verabredet, um für die nächste Jura-Klausur zu lernen, aber er ist nicht aufgetaucht und auch nicht am Handy erreichbar.“

Das ist aber nicht alles. In letzter Zeit hat er sich auffallend verändert. Ihr müsst euch vorstellen, dass sich Jasper früher ziemlich mit dem Studium rumgequält hat. Jura bedeutet ja auch extrem viel Zeug in wenig Zeit zu pauken. Und Jasper wurde das vor einer Weile zu viel, so dass er schon davon geredet hat, das Studium zu schmeißen. Aber dann, so fast von einem Tag auf den anderen, war er auf einmal super-dabei, hat sich voll reingehängt und richtig gute Noten geholt!

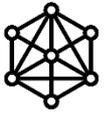
Ja, ich weiß, das ist eine ziemlich positive Veränderung, die eigentlich kein Problem sein sollte. Aber er hat sich zur selben Zeit auch merklich geändert. Er war ständig angespannt und auf einmal total leicht reizbar und konnte sich wegen Kleinigkeiten total aufregen, während er früher eigentlich ein relativ entspannter Typ war. Und er sah außerdem immer so geschafft aus und wurde auch immer schmäler.

Ich hab natürlich versucht, mit ihm darüber zu reden. Doch so richtig wollte er mit nichts rausrücken, sondern hat alles immer auf den Lernstress geschoben und gemeint, dass er sich ja in den nächsten Semesterferien etwas erholen könnte.

Ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, dass da mehr hinter steckt, aber wusste nicht, was ich machen soll. Aber jetzt, wo er auch noch unser Treffen verpasst, was er noch nie gemacht hat, und nicht erreichbar ist, wird mir klar, dass ich als Freundin was machen muss. Ich hoffe, ihr seid dabei, dann fühle ich mich nicht ganz so alleine mit der Sache...“

# START

## STATION 1: UNI-CAFETERIA



**Camilla**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 1

„Wenn man in der Uni jemanden sucht, ist die Cafeteria natürlich immer ein guter Start. Wenn wir dort Jasper nicht finden, dann vielleicht jemanden, der oder die ihn gesehen hat. Ach, wäre schön, wenn er da einfach mit einem Kaffee rumhockt und unser Treffen nur vergessen hat. Ich hoffe, ihr haltet meine Such-Aktion jetzt nicht für völlig übertrieben und mich für total paranoid. Aber da ist irgendwas im Busch bei Jasper, da bin ich mir ganz sicher. Lasst uns mal umsehen...“

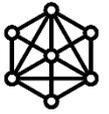


**Jasper**

Erfolgsmeldung – an Station 1

„Oh, shit, hab deine Nachricht jetzt erst gelesen und gesehen, dass du angerufen hast. Ich, äh, hab unser Treffen gar nicht mehr auf dem Schirm gehabt. Ich habe es nicht in meinem Handy gespeichert, weil sie vielleicht darauf Zugriff haben und dann wissen, wo ich... (unterbricht sich) ähm, also sorry. Mach ich wieder gut. Aber im Moment ist alles... sehr kompliziert. Ich würd's dir gerne erklären, ich weiß aber nicht, ob das so schlau ist... also, okay, ich versuch's. Das klingt jetzt verrückt, doch ich glaub, jemand ist hinter mir her. Ich weiß nicht genau, was die wollen, aber sie beobachten mich. Oder es ist nur... Ach, ich will dich da eigentlich nicht mit reinziehen. Mach dir keine Sorgen. Ich... versuch etwas Ordnung in meinen Kopf zu kriegen und melde mich dann. Okay?“

# STATION 2: BÜRO DER CAMPUS CREW



## Camilla

Hinweisnachricht – leitet zu Station 2

„Mach dir keine Sorgen“?? (ironisch) Ja, klar, nach der super-schrägen Nachricht bin ich total entspannt! Ich hab keine Ahnung, was da los ist, aber jetzt bin ich sicher, dass Jasper Hilfe braucht. Wer in aller Welt ist denn hinter ihm her? Das klingt ja fast nach irgendwelchen Gangstern. Aber Jasper ist eigentlich so gar nicht der Typ, der mit krummen Dingen zu tun hat. Dachte ich jedenfalls bisher. Zum Glück ist mir gerade jemand aus Strafrecht II über den Weg gelaufen, der meinte, Jasper vorhin von weitem gesehen zu haben. Er soll aus dem **Büro der Campus Crew** gekommen sein. Das ist ein Beratungsteam - von Studierenden für Studierende. Lasst uns da mal nachsehen.“



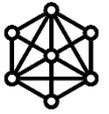
## Jasper

Erfolgsnachricht – an Station 2

„(aufgeregt) Mann, Camilla. Ich sag dir, dass du dir keine Sorgen machen sollst und ich mich melde, aber du schnüffelst mir nach!

(beruhigt sich etwas, atmet durch) Okay, ich weiß, du meinst das nur gut... Aber es ist gerade schwierig für mich, über alles zu sprechen, auch weil ich nicht ganz sicher bin, was nur in meinem Kopf ist und was wirklich passiert. Sorry, falls ich dich mit meiner etwas wirren Nachricht vorhin erschreckt habe. Ich finde es gerade leichter, mit Leuten zu reden, die mich nicht kennen. Bei denen ist mir eher egal, was sie von mir denken. Die von der **Campus Crew** sind jedenfalls ganz nett und können einen auch gut beraten, wenn es Probleme im Studium gibt. Aber so ganz reicht das für meinen Fall wohl nicht. Ich brauche doch eher Profis. Muss jetzt Schluss machen...“

# STATION 3: PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDIERENDE



**Camilla**

Hinweismnachricht – leitet zu Station 3

„Also, wenn er glaubt, dass mich das jetzt irgendwie beruhigt hat oder davon abbringt, herauszufinden, was los ist, liegt er falsch. Was wäre ich denn für eine Freundin, wenn ich mich damit zufriedengebe? Er klingt doch, als ob er gerade völlig durch den Wind ist. Was kann er denn damit gemeint haben, dass er „Profis“ braucht... (überlegt) Meint er Profis in Sachen Beratung? Vielleicht die Studienberatung? Nee, das passt nicht. Aber... es gibt auch eine **Psychosoziale Beratung für Studierende** an der Uni. Die wurde uns damals bei der Orientierung vorgestellt. Da könnte er doch hinwollen...“



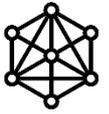
**Jasper**

Erfolgsnachricht – an Station 3

„(Seufzt) Hey Camilla, du bist auf jeden Fall heute sehr hartnäckig dabei und auch noch mit Verstärkung... Jetzt, wo es offensichtlich ist, gebe ich's zu: Ja, ich hab ein ziemliches Problem - oder eher mehrere.

Du weißt, dass ich in den letzten zwei Jahren teils ganz schön gestresst war vom Studieren. In letzter Zeit lief es ja deutlich besser, aber das hatte auch seinen Preis. Ich hab mich da jetzt jedenfalls in etwas reingeritten und weiß nicht, wie ich wieder rauskommen soll. Schöne Scheiße... Nachdem ich hier an der Uni schon mehrmals Aushänge zur **Psychosozialen Beratung** gesehen habe, dachte ich, ich gebe der mal eine Chance. Und es war voll okay, ich wurde nicht blöd angeguckt und der Typ dort hat sehr behutsam Fragen zu meiner Lage gestellt und mir zugehört. Es war auf jeden Fall eine gute Sache, mit einem Profi zu sprechen und sich etwas Rat zu holen. Das war ein erster Schritt und hat mir das Gefühl gegeben, dass nicht alles aussichtslos ist. Aber so richtig gelöst habe ich meine Probleme noch nicht. Ist leider nicht so einfach. Ich suche jetzt weiter nach Leuten, die mir helfen können.“

# VERSTECKTE STATION A



## Camilla

Hinweisnachricht – leitet zur versteckten Station A

„Hier, am/auf/im... [Passenden Ort auf der Strecke einsetzen] hängt Jasper manchmal gerne zwischen Vorlesungen ab, wenn er etwas entspannen will. Wäre zu schön, wenn er jetzt auch da wäre..“

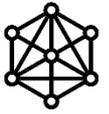


## Jasper

Erfolgsnachricht – an versteckter Station A

„Ah, ich hab mir gedacht, dass du hier vorbeischaust, wenn du mich suchst. Ist ja einer meiner Lieblingssports. Aber ich muss dich enttäuschen: Im Moment ist mir nicht nach entspanntem Rumchillen. Die Probleme, die mir zu schaffen machen, müssen jetzt einfach gelöst werden...“

# STATION 4: SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST



## Camilla

Hinweisnachricht – leitet zu Station 4

„Nee, so leicht wird der gute Jasper mich nicht los. Ich bleibe auf jeden Fall dran, bis ich weiß, was da bei ihm läuft und wie es ihm geht.“

Ich hab mir noch mal durch den Kopf gehen lassen, was ich über Jasper weiß. Ich kenne ihn seit dem ersten Semester, als er im Grundkurs Zivilrecht aus Zufall neben mir saß und mir seinen sauklebrigen Energydrink über die Hose gekippt hat. Jetzt sind wir im dritten Semester.

Was weiß ich noch...? Seine Mutter ist Anwältin für Steuerrecht und wegen ihr hat er sich überhaupt für Jura interessiert. Und sein Vater ist Arzt, ich glaub Chirurg. Er hat noch eine ältere Schwester, Lia. Die hab ich mal kennengelernt, die ist nett. Die studiert Medizin in Heidelberg, kommt also eher nach dem Vater, was das Akademische angeht. (überlegt) Hmm, man weiß ja nie, was in Familien so hinter den Kulissen abgeht, aber bei Jasper scheint es zuhause jetzt nicht so schlimm zu sein, jedenfalls laut dem, was er über seine Familie erzählt hat. Die Eltern arbeiten recht viel und sind wohl ganz erfolgreich, gut Geld haben sie auch...

Aber zurück zu unserer Mission. Ich habe recherchiert, wo in der Nähe sich Jasper weitere Hilfe suchen könnte. Er scheint ja psychisch echt Probleme zu haben. Und da gibt es einen **Sozialpsychiatrischen Dienst**, den die Stadt anbietet. Übrigens kostenlos, wie ich auf deren Webseite sehe. Dorthin kann man sich bei persönlichen Krisen, psychischen Problemen oder Suchterkrankungen wenden. Ich schlage vor, da gehen wir jetzt vorbei, und hoffen, dass wir ihn dort finden.“



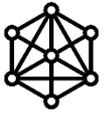
## Jasper

Erfolgsnachricht – an Station 4

„Okay, ich muss zugeben, ich bin beeindruckt! Ihr habt euch wirklich zusammengereimt, dass ich hier vorbeischauen könnte. Tja, mir wird langsam klar, dass du nicht lockerlässt, Camilla, also werde ich dir ein bisschen erzählen, was bei mir los ist. Es ist mir aber auch echt unangenehm, daher wollte ich das eigentlich nicht...“

Also, du weißt ja, was ich für Probleme im Studium hatte. Ich habe gedacht, ich schaff das nie und war schon knapp davor, hinzuschmeißen. Es ist einfach soviel Stoff, den wir bewältigen müssen! Und irgendwie habe ich immer viel zu spät mit allem angefangen. Auf einer Party habe ich dann einen Typen kennengelernt, dem ich leicht beduselt davon erzählt habe. Und der hat mir total von etwas vorgeschwärmt, was ihm bei Lernproblemen geholfen hat: Ritalin. Hast du bestimmt schon von gehört. Das bekommen hyperaktive Kinder zum Runterkommen. Leuten ohne ADHS soll es jedoch helfen, sich zu konzentrieren. Ich dachte, es ist einen Versuch wert und hab was bei ihm bestellt. Seine Mutter hat eine Apotheke und er zweigt sich da manchmal heimlich was ab. Und es ging damit schon besser mit dem Lernen. Ich hatte jedenfalls das Gefühl, viel fokussierter zu sein, ich konnte mich viel länger konzentrieren und hab mehr geschafft. Hast du ja gemerkt.

## STATION 4: SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

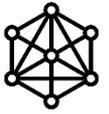


Die Downside: Ich hab ganz üble Schlafprobleme bekommen und dazu immer wieder heftige Kopfschmerzen. Und mein Appetit hat gelitten, ich hatte kaum noch Hunger. Du hast ja mal vor einer Weile gefragt, ob ich auf einmal ein Mager-Model werden will. Jetzt weißt du, wo das herkommt. Der Mist ist: Wenn du einmal mit so einem Zeug angefangen hast, kannst du dir nicht mehr vorstellen, es ohne noch zu schaffen.

Darüber habe ich hier beim **Sozialpsychiatrischen Dienst** mit einer netten Mitarbeiterin gesprochen. Nachdem ich im Internet nach Rat für meine Lage gesucht hatte, war ich wegen der vielen und sich teils auch noch widersprechenden Infos irgendwann völlig genervt. Da habe ich online mal geguckt, wo ich mir in der Nähe persönlich Hilfe holen kann. Das Gespräch beim **Sozialpsychiatrischen Dienst** war trotz des sperrigen Namens überraschend entspannt, einen Kaffee gab's auch. Die Beraterin hatte auch noch ein paar Tipps für mich, wo ich vertrauenswürdige Informationen zum Thema finde, und ich kann mich jederzeit wieder an sie wenden. Und das für lau! Gute Sache.

Aber durch die Beratung ist mir klargeworden, dass ich erst am Anfang davon stehe, mir meine Probleme so richtig einzugestehen und sie in den Griff zu bekommen. Denn es steckt leider noch mehr hinter.“

# VERSTECKTE STATION B



**Camilla**

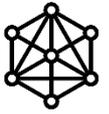
Hinweisnachricht – leitet zur versteckten Station B

„Lasst uns mal eine kurze Pause zum Gedankenordnen einlegen. Hier in der Nähe ist ... [Passenden Ort - Grünanlage, Platz mit Bänken etc. - für eine kurze Pause einfügen]. Hm, Jasper hat mir ein Bild geschickt. Oh, was will er uns denn damit sagen? Was meint ihr?..“

**An der versteckten Station B wird durch den QR-Code die Erfolgsmeldung in Form eines Bildes freigeschaltet:**

Bild von Ecstasy-Tabletten

# STATION 5: SUCHTBERATUNG



## Camilla

Hinweisnachricht – leitet zu Station 5

„Och Mann, der arme Jasper. Ich wünschte, er hätte mir mehr von seinen Problemen erzählt, anstatt alles für sich zu behalten. Es stimmt schon, unser Studium ist ganz schön fordernd. Es springen auch nach jedem Semester Leute ab, denen es zu viel wird und die es sich anders vorgestellt haben. Man muss schon gut organisiert sein, um alles an Lernstoff zu schaffen. Jasper ist mit Sicherheit smart genug dafür, aber ich glaube, er hat etwas viel von sich erwartet. Und er war auch immer sehr spät dran mit dem Lernen.

Ookay, nach dem zu urteilen, was er bisher erzählt hat, wäre es möglich, dass er zur **Suchtberatung** geht. Die sollten wir als nächstes ansteuern!“



## Jasper

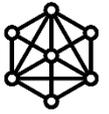
Erfolgsnachricht – an Station 5

„Hi Camilla, mir ist es etwas unangenehm, dass ihr nun mitbekommen habt, dass ich bei der **Suchtberatung** war, aber andererseits rührt es mich auch, dass du dich so reinhängst. Also... ich wollte hier mal mit Fachleuten in Sachen Sucht sprechen, dafür war ich jetzt einfach fällig. Ich hatte ehrlich gesagt ganz schön Hemmungen. „**Suchtberatung**“ klingt schon heftig und ich hatte gleich Bilder von übel zugerichteten Junkies im Kopf. Aber es war dann ganz anders und unkompliziert. Eine **Suchtberatung** in der Nähe findet man leicht übers Internet. Und dann einfach per Mail oder Anruf einen Termin machen - wenn man will, kann man auch komplett anonym bleiben. Und das Beratungsgespräch ist auch per Videokonferenz möglich.

Im Netz findet man zwar auch Informationen zu allem - aber abgesehen davon, dass die vielleicht nicht immer stimmen, erschlagen sie einen auch einfach in ihrer Masse. Da liegt es doch nahe, persönlich zu Expert:innen zu gehen, wenn die einem schon zur Verfügung stehen. Ich geh ja auch zur Zahnärztin, anstatt mir selbst nach Internet-Manual Zahnstein zu entfernen.

Natürlich willst du jetzt wissen, worüber ich dort gesprochen habe. Also... als es mit dem Lernstress zu viel wurde, hab ich mit Ritalin angefangen. Aber irgendwann hatte ich das Gefühl, dass es das nicht mehr bringt. Es hat gefühlt immer weniger gewirkt und ich hab wieder diese Panik bekommen. Das war kurz vor den letzten Klausuren. Da hat mir Rico, der Typ, der mir das Ritalin vertickt, Amphetamin angeboten. Ich dachte, das nehmen Leute nur zum Partymachen, also als Ecstasy - oder Speed, das ist ja auch ein Amphetamin, glaub ich. Aber Rico meinte, das sei die nächste Stufe in Sachen Hirndoping. Und es gibt dir erstmal einen wirklich extremen Kick. Du bist super-wach, super-da und die ganzen Ängste und Bedenken werden für den Moment aus dem Weg geschoben.

## STATION 5: SUCHTBERATUNG



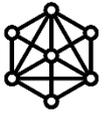
Aber eben nur für den Moment ... Ich hab mir damit dann den ganzen Klausurstoff vorgenommen. Nur - war ja klar, dass die Sache auch einen Haken hat - und zwar einen großen. Ich kam überhaupt nicht mehr zur Ruhe. Ich war auch Stunden später, abends und nachts die ganze Zeit drauf und so krass nervös. Und mein Herz hat immer so gerast! Ich konnte gar nicht mehr schlafen! Also hab ich dann Gras geraucht, um wieder runterzukommen. Das hat einigermaßen funktioniert.

Auf Dauer hab ich jedoch immer mehr gespürt, wie mein Körper darunter leidet. Mir ging's immer schlechter. Als ich schließlich versucht hab, ohne das Zeug klarzukommen, hab ich aber richtig Panik bekommen. Ich wusste überhaupt nicht mehr, wie ich ohne noch lernen sollte!

Vor kurzem habe ich dann auch noch das Gefühl bekommen, dass jemand hinter mir her ist. Das wurde immer stärker. Und ich dachte, dass das vielleicht Zivilcops auf Drogenfahndung sind. Aber jetzt nach der Beratung scheint es mir eher, dass das nur in meinem Kopf abgelaufen ist. Angstzustände und Paranoia als sehr unangenehme Nebeneffekte des Amphetamins. Das macht mir echt Angst! Jetzt kannst du hoffentlich nachvollziehen, warum ich in letzter Zeit so extrem dünnhäutig auf alles Mögliche reagiert habe. Sorry dafür.

Die Leute von der Suchtberatung sind auf jeden Fall total gut mit mir und meiner Geschichte umgegangen. Sie haben mir in Ruhe die üble Wirkung von Amphetaminen auf meinen Körper und Gehirn erklärt und auch, dass die dauerhafte Kombination mit Cannabis ziemlich unschöne Folgen hat. Wenn ich will, helfen sie mir sogar, eine Therapie zu starten und würden sich um den Kram mit der Krankenkasse und so weiter kümmern. Aber vielleicht bin ich noch kein so schlimmer Fall, dass ich das brauche.“

# STATION 6: VEREIN ZUR KRISENBERATUNG „DIE BRÜCKE“



## Camilla

Hinweismnachricht – leitet zu Station 6

„Wirklich krass, was Jasper alles durchgemacht und probiert hat, ohne dass ich was davon wusste. Okay, wir sind jetzt nicht die dicksten Freunde seit Kindertagen oder so, aber ich dachte, wir kennen uns mittlerweile recht gut und dass er mich um Hilfe bitten würde, wenn etwas wäre. Andererseits ist das ja auch alles nicht so ein einfaches Thema.

Ich frag mich jetzt, ob das alles so hätte kommen müssen. Hätte es geholfen, wenn er sich direkt hätte beraten lassen, als er Probleme mit dem Lernpensum und so weiter bekam? Mir wird jetzt erst klar, was für einen Wahnsinns-Druck er sich gemacht haben muss. Ich meine, klar, ich will das Studium auch schaffen und mach mir deswegen etwas Druck. Aber wenn ich merke, dass ich gar nicht mehr klarkomme, würde ich hoffentlich die Notbremse ziehen. Warum konnte Jasper das nicht? Woher kommt dieser Extrem-Druck bei ihm?

Als wir die **Psychosoziale Beratung für Studierende** besucht haben, habe ich ja eine Liste zu weiteren Beratungsstellen für diese Problematik erhalten. Vielleicht hat Jasper noch weitere Hilfe aufgesucht, die auf dieser Liste steht.

Da gibt es noch einen **Verein für Krisenberatung namens „Die Brücke“**. Der bietet Menschen in Lebenskrisen Gespräche mit einem professionellen Beraterteam an. Klingt leider, als ob es was für Jasper sein könnte...“

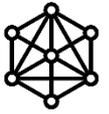


## Jasper

Erfolgsmnachricht – an Station 6

„Ja, genau, hier bin ich auch gelandet. Ich dachte, mein Problem scheint irgendwie so groß zu sein und mich so einzunehmen, dass ich mich noch mehr damit befassen muss, wo es überhaupt herkommt. Im **Onlineangebot des Landkreises** wurde auch **Die Brücke** aufgelistet und das Angebot, hier über seine Krisen zu sprechen und dann neben Beratung auch Infos zu Therapien, Selbsthilfegruppen und was es sonst noch an Hilfsangeboten gibt, zu bekommen, schien mir eine gute Idee zu sein. Online gibt es ja auch Ratgeber, aber die zu lesen, ist so mühsam und unpersönlich. Und ich bin nie sicher, ob ich alles richtig verstanden habe und wie ich die ganzen Infos in meinem Alltag umsetzen soll. Da ist eine persönliche Beratung doch was ganz Anderes. Es ist ein überraschend gutes Gefühl mit jemandem in einem sicheren Raum über sich und seine Probleme und Ängste zu reden und zu wissen, dass die andere Person professionell damit umgeht und nicht auf dich herabblickt..

## STATION 6: VEREIN ZUR KRISENBERATUNG „DIE BRÜCKE“

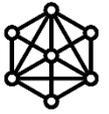


Jedenfalls ist mir klargeworden, dass ich mir viel zu viel Druck gemacht habe. Aber das kam nicht einfach nur aus mir selbst. Du weißt ja, dass mein Vater Arzt ist und meine Mutter Anwältin. Die beiden - und besonders mein Vater - haben sich damals extrem gefreut, als meine Schwester verkündete, dass sie Medizin studieren will. Und da dachte ich, Jura könnte dann doch was für mich sein. Ich fand es auch schon immer interessant, was meine Mutter machte, und mochte die Vorstellung, irgendwann als Anwalt filmreife Verteidigungsreden zu halten. Und meine Mama war schon ganz schön stolz, dass ich in ihre Fußstapfen treten will.

Aber es kann nicht der Weg sein, dass ich mich deswegen so irrsinnig stresse. Ich will mich nicht das ganze Studium lang dopen müssen und dabei immer bekloppter werden - und irgendwann im Krankenhaus lande - oder schlimmer. Ich muss mir auf jeden Fall Gedanken machen, was das für mich und mein Studium bedeutet - und was ich jetzt mache.“

# STORY-ABSCHLUSS

## STATION 7: UNI



### Camilla

Hinweismnachricht – leitet zurück zur [Uni](#)

„Wow, was für ein Tag... und ich dachte, Jasper und ich treffen uns einfach zum Lernen... Ich wusste ja, dass was nicht mit ihm stimmt, aber nicht, dass es so heftig ist. Doch ich hab das Gefühl, dass es ihm geholfen hat, dass wir so hartnäckig drangeblieben sind und gezeigt haben, dass es uns nicht egal ist, wie es ihm geht.“

Für mich war übrigens auch neu, wie viele Beratungsmöglichkeiten es gibt, wenn man seelische Probleme oder eine Krise hat. Und wie selbstverständlich man da mit den Leuten sprechen kann. Wenn ich mal an dem Punkt bin, wo ich nicht weiterweiß, werde ich auf jeden Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Und jetzt? Ich glaube, ich schicke Jasper gleich eine Nachricht und schlage vor, dass wir in Ruhe über alles reden können, wenn er soweit ist und sich danach fühlt. Ich werde ihm auch vorschlagen, dass er zuerst mal mit seiner Schwester spricht. Zu der hat er ein echt gutes Verhältnis. Denn es scheint ja doch einiges an Druck aus der Familie zu kommen, egal jetzt, ob der aktiv von den Eltern ausgeht oder ob es eher indirekt ist, weil Jasper sie nicht enttäuschen will.“



### Jasper

Erfolgsnachricht – an der [Uni](#)

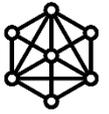
„Hi Camilla und Co.! Ihr wart ja heute wegen mir ganz schön unterwegs. Auch, wenn ich das echt nicht wollte, war es doch ein schönes Gefühl, zu merken, dass es nicht allen egal ist, wie es mir geht. Das hat mir noch mal einen Push gegeben, ein paar Entscheidungen zu treffen. Und ich hasse Entscheidungen... Doch es konnte ja so nicht mehr weitergehen. Ich hab mich in den letzten Monaten einfach zu mies gefühlt und es wurde immer schlimmer. Ich hab als erstes Ricos Nummer gelöscht und dann die restlichen Tabletten in der [Suchtberatung](#) abgegeben, die betreuen mich nun auch in der nächsten Zeit.“

Dann hab ich mir über deine Nachricht Gedanken gemacht. Du hast Recht: Ich war die ganze Zeit wirklich so unter Stress und unglücklich wegen des Studiums... das kann es ja echt nicht sein. Ich habe mich also bei meiner Schwester gemeldet und ihr alles erzählt. Und sie war total unterstützend und hat gleich angeboten, mit unseren Eltern zu reden und sie darauf vorzubereiten, dass ihr Sohn vielleicht nicht Star-Anwalt wird. Mal gucken, vielleicht mach ich das auch selbst und nehme sie als Unterstützung mit. Wahrscheinlich gehen sie viel besser damit um, als ich denke. Sie sind ja eigentlich ganz okay und ich weiß, dass sie eigentlich auch nur wollen, dass es mir gut geht.“

Ich werde mir jetzt in Ruhe überlegen, ob ich das Jura-Studium fortführe - aber so, dass es stressfreier für mich ist - oder vielleicht stattdessen etwas ganz anderes versuche. Ist ja nicht so, dass mich andere Fächer und Berufe nicht interessieren. Mal sehen ...werde mir Zeit nehmen darüber nachzudenken und vielleicht mal bei der Studienberatung vorbeischaun. Die können mich bestimmt unterstützen.“

# STORY-ABSCHLUSS

## STATION 7: UNI



Allgemein muss ich auf jeden Fall schauen, mir nicht soviel Druck zu machen. Bei den verschiedenen Beratungen habe ich schon eine Menge Tipps bekommen, wie ich besser mit Stress umgehen kann und meine eigenen Ansprüche an mich auf ein gesundes Maß runterschraube. Klar, ich muss auch an meinem Zeitmanagement arbeiten, nicht immer alles im letzten Moment beginnen, so dass ich mich entspannter und mit mehr Puffer auf Prüfungen vorbereiten kann.

Außerdem habe ich diese Studi-Initiative entdeckt. „Netzwerken für Mut und Gelassenheit“, wo man sich austauschen und unterstützen kann, um nicht von Problemen rund ums Studium völlig erdrückt zu werden. Also eine Art Vorbeuge-Maßnahme. Das soll mir nämlich nicht noch mal passieren, egal was ich studiere. Vielleicht hast du ja Lust, mit hinzugehen. Kann dir ja auch nicht schaden, oder?“