



N E B O L U S



STORY-VORLAGE: **24/7 - On the Line**

Gesundheitsthema: Prävention von exzessivem Medienkonsum



Hauptfigur

Kaja, 15 Jahre



Nebenfigur

Leroy, 15 Jahre



1-2 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: Park/Grünanlage	3
Station 2: Jugendhaus	4
Station 3: Krisendienst	5
VERSTECKTE STATION A	7
Station 4: Stadtbibliothek	8
Station 5: Fachstelle für Medienpädagogik	9
VERSTECKTE STATION B	11
Station 6: Internetsuchtberatung der Caritas	12
STORY-ABSCHLUSS Station 7: Park/Grünanlage	14

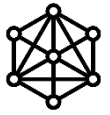
Nebolus wurde 2019 an der Hochschule Fulda initiiert und wird gefördert durch:



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



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.



Leroy

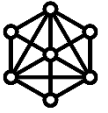
„Hi, der Leroy hier! Ich mach's kurz: Kaja braucht unsere Hilfe. Was? Welche Kaja wollt ihr wissen? Vielleicht kennt ihr sie ja als Kaja_X_Kyoto. Sie ist Cosplayerin und zwar eine richtig gute, wie ihr auf ihren verschiedenen Accounts und Kanälen sehen könnt! Von ihren liebsten Anime-Figuren über Superheldinnen bis hin zu Characters aus Videogames, Kaja bekommt jedes Outfit hin! Die ganzen Follower hat sie nicht umsonst. Außerdem moderiert sie auch noch verschiedene Gruppen zum Thema. Sie ist da richtig gut vernetzt.

Ich mach auch Cosplay... na ja, ich bin damit vielleicht noch nicht ganz so weit wie Kaja. Aber wir haben uns vor einer Weile auf einer Con angefreundet und seitdem sind wir in Kontakt. Ich wohne zwar nicht direkt um die Ecke, aber wir sind trotzdem gut vernetzt. Wir haben jetzt schon ein paar Mal unsere Kostüme aufeinander abgestimmt, wenn wir zu Wettbewerben oder Conventions sind. Und natürlich supporten wir uns online. Ja, normalerweise ist Kaja rund um die Uhr online, postet Bilder und Videos, verteilt Likes und kommentiert, was andere so machen. Und auf einmal - bämm - ist nichts mehr von ihr zu hören. Sie hat seit ein paar Tagen gar nichts mehr gepostet. Und vorher auch noch das letzte Video, wo sie ihr neues Kostüm präsentiert hat, wieder gelöscht!

Ich hab natürlich versucht, sie zu erreichen, aber: keine Reaktion. Ich will hier nicht Panik machen, aber das ist doch etwas krass. Also hab ich mich in die Regionalbahn gesetzt und bin hierher gejettet. Ich muss herausfinden, was mit Kaja los ist, sonst habe ich keine Ruhe. Seid ihr dabei?“

START

STATION 1: PARK/GRÜNANLAGE



Leroy

Hinweisnachricht – leitet zu Station 1

„Okay, die Sache ist leider: Ich weiß nicht mal genau, wo Kaja wohnt. Ich habe sie bisher nur ein paar Mal besucht und wir haben uns immer draußen getroffen. Aber es gibt diesen Park bei ihr in der Nähe, wo sie gerne hingeht. Da macht sie auch oft Bilder. Wenn ich sie besucht habe, waren wir auch immer dort. Es ist also einer ihrer Lieblingsorte. Ja, ich weiß, das ist jetzt eher ein verzweifelter Versuch, aber sonst fällt mir auch nicht viel mehr ein.“

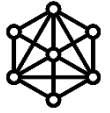


Kaja

Erfolgsmeldung – an Station 1

„Hi Leroy, ich vermute, dass du mir schon x Nachrichten geschickt hast, aber ich kann momentan nicht online gehen. Warum, ist nicht so leicht zu erklären... und es fällt mir gerade schwer, mit dir darüber zu reden. Daher habe ich dir hier diese Botschaft hinterlassen. Also: Es ist wirklich sweet, dass du dich sorgst und nachschaust, was mit mir los ist. Aber ich weiß nicht, ob du mir bei meinen Problemen ernsthaft helfen kannst. Die sind einfach ziemlich groß und erdrückend gerade. Vereinfacht gesagt: Mir ist momentan alles viel zu viel geworden. Ich weiß selbst noch nicht, wie ich damit umgehen soll. Also wie sollst du es dann wissen? (seufzt) Vielleicht muss ich da einfach alleine durch.“

STATION 2: JUGENDHAUS



Leroy

Hinweisnachricht – leitet zu Station 2

„(nachdenklich) Hmm. Ich war für einen Moment kurz davor, wieder nach Hause zu fahren. Aber dann hab ich nachgedacht: Als es mir vor einer Weile nicht gutging, weil ich Probleme mit meinen Eltern hatte, hat Kaja mir zugehört und versucht, mir Tipps zu geben. Das hat mir wirklich geholfen, alleine das Gefühl, dass es jemanden kümmert, wie's mir geht. Und jetzt möchte ich gerne für sie da sein. Auch wenn sie denkt, dass sie ihre Probleme alleine durchstehen muss. Ich bin fast sicher, dass es ihr auch hilft, wenn sie teilen kann, was sie bedrückt. Aber was kann das sein? Im Moment tappe ich da noch im Dunkeln.

Doch ich hab eine Idee, wem sich Kaja vielleicht anvertraut haben könnte! Ich weiß, dass sie sich mit einer Mitarbeiterin vom Jugendhaus hier in der Nähe ganz gut versteht - die ist auch Anime-Fan. Möglicherweise finden wir sie dort und ich muss mir keine Sorgen mehr machen.“



Kaja

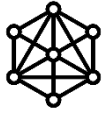
Erfolgsnachricht – an Station 2

„(positiv überrascht) Ach, Leroy, du hast dir wirklich gemerkt, dass ich gerne hierhin gehe! Das Team hier ist einfach nett und entspannt, und ich habe das Gefühl, dass ich mit ihnen gut über Probleme reden kann. Das gehört hier auch zum Angebot und das Team ist darauf eingestellt. Die haben ja schließlich alle Sozialarbeit oder was Ähnliches studiert.

Mir geht es momentan einfach nicht besonders und dass ich keine App öffne und mich in keinen Account einlogge, hat damit zu tun. Ich habe mich ehrlich gesagt schon eine Weile nicht gut gefühlt, aber konnte nicht genau sagen, woher das kommt. Ich war durchgehend gestresst und nervös. Ich habe mega-schlecht geschlafen und mich tagsüber die ganze Zeit mit Mate-Drinks aufgeputscht, noch viel mehr als früher. Und dann, als ich letzte Woche ein Video mit meinem neuen Kostüm gepostet habe, wurde alles zu viel: Es gab einige negative Kommentare. Ein paar sind ja eigentlich immer dabei. Aber diesmal haben sie mich plötzlich überraschend heftig getroffen. Ich habe geweint. Ich hatte einen richtigen Heulkampf - und ich weine eigentlich nicht so schnell. Und dann habe ich gedacht, dass meine Videos nie so gut werden wie die von meinen Vorbildern und ich hatte so etwas wie eine Panikattacke. Danach wollte ich nur noch meine Ruhe und gar nicht mehr sehen, was online passiert. Und da ist mir klar geworden, dass ich ein Problem haben könnte...

Das Gespräch im Jugendhaus tat auf jeden Fall schon mal gut. Johanna - das ist die Sozialarbeiterin - hat aber gemerkt, dass ich noch weitere Hilfe brauche. Sie hat mir dann dabei geholfen, Angebote in der Nähe zu finden, wo man mir mit meinen Problemen hoffentlich noch konkreter weiterhelfen kann. Denn mir geht's immer noch ziemlich mies. Ich bin erst mal froh, den Kontakt hier gesucht zu haben, Johanna hat einen richtig guten Überblick, was es hier in der Stadt so an Anlaufstellen gibt.“

STATION 3: KRISENDIENST



Leroy

Hinweisnachricht – leitet zu Station 3

„Okay... Ich habe Beratungsangebote hier vor Ort recherchiert, an die sich Kaja wenden könnte. Gar nicht so einfach, sich da erst einmal einen Überblick zu verschaffen. Es gibt viel mehr Angebote, als ich dachte. Aber was Kaja wirklich helfen würde....woher soll ich das wissen? Nun ja, sie hat ja eine Art Krise... da wäre es doch möglich, dass sie sich zum **Krisendienst der Stadt** aufgemacht hat. Möglicherweise finden wir sie dort. Ich bin erst richtig beruhigt, wenn ich sie gesehen habe und weiß, dass es ihr besser geht. Denn das klingt alles irgendwie recht ernst.

Mir ist auch noch nicht ganz klar, wo ihr Problem liegt und warum sie ihr Video gelöscht hat. Haben die Online-Hater ihr etwas besonders Fieses geschrieben? Hatte ihr letztes Video kaum Views? Oder fand sie ihre Performance selbst einfach schlecht? Kaja ist schon ganz schön selbstkritisch. Sie bastelt nicht nur an ihren Kostümen immer ewig rum, sondern auch an ihren Bildern und Videos. Dagegen komme ich mir manchmal wie ein richtiger Amateur vor... So, jetzt aber auf zu diesem **Krisendienst!**“

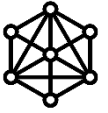


Kaja

Erfolgsmeldung – an Station 3

„Ach, Leroy, ich wünschte, wir könnten uns einfach entspannt auf einen Matcha-Tee treffen, aber ich bin momentan das komplette Gegenteil von entspannt. Mir wird immer mehr klar, dass das mit dem Cosplay und Social-Media zu tun hat. Also, nicht falsch verstehen: Ich liebe Cosplay noch immer total. Es hat mir so viel gebracht: Ich hab dadurch gelernt, mich kreativ auszudrücken, bin etwas selbstsicherer geworden und habe ein paar tolle Leute kennengelernt - ja, dich natürlich eingeschlossen! Und online gibt es so viele Möglichkeiten, sich zum Thema Tipps zu holen, anderen Cosplayern zuzusehen und sich auszutauschen. Aber irgendwie ist das auch das Problem: Ich glaube, ich hab mich da zu sehr reingestürzt. Ich habe in den letzten Monaten mehr Zeit auf Social-Media verbracht, als mit allem anderen - ja, auch Schule und Schlafen. Nicht nur mit der Arbeit für meine Kanäle, um meine Follower zu bespaßen - ich musste ja auch ständig in Kontakt mit allen möglichen Leuten bleiben, ihre Neuigkeiten verfolgen und kommentieren, und mir neue Videos von meinen liebsten Cosplay-Profis ansehen. Wäre peinlich, wenn ich da was verpasse. Dazu dann noch bei den Animeserien auf dem Laufenden bleiben... Irgendwann ist das richtig in Arbeit und Stress ausgeartet. Kein Wunder, dass ich so müde bin. Es wurde langsam immer mehr, so dass ich es erst gar nicht so richtig gemerkt habe, bis dann auf einmal alles über mir zusammenkrachte. Aber ich bin selbst noch nicht dahintergekommen, warum ich so heftig reagiert habe.

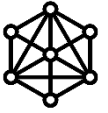
STATION 3: KRISENDIENST



Eine andere Cosplayerin hat mir geschrieben, dass das eben mal passieren kann und wieder vorbeigeht. Jeder hätte mal kleine Krisen. Aber das erschien mir doch etwas größer zu sein, so schlecht wie ich mich gefühlt habe. Also besser nicht auf irgendjemanden im Internet hören. Da such ich mir lieber Fachleute, die etwas vom Thema verstehen. Und die sind gar nicht so einfach zu finden, das kann ich dir sagen. Die standen bei den Suchergebnissen nämlich nicht ganz oben. Und wenn man im Internet nach Hilfe sucht, gibt es auch einen ganzen Haufen Leute, die versprechen dir zu helfen, aber dafür erst mal eine Stange Geld möchten. Aber ich habe die so lange durchgesehen, bis mich ein Angebot wirklich überzeugt hat und da gibt es sogar welche, die kostenlos zur Verfügung stehen.

Hier beim **Krisendienst** war ich damit auf jeden Fall schon mal an der richtigen Stelle für schnelle und kostenlose Hilfe in solchen Situationen. Die haben hier Psychologinnen und Psychologen sitzen, die einen auch kurzfristig beraten, wenn man in einer Krise steckt und nicht mehr weiterkommt. Auch online oder am Telefon. Die Mitarbeitenden sind rund um die Uhr erreichbar! Mir ist aber klar geworden, dass man meine Probleme nicht mit einem einzigen Gespräch hier lösen kann. Ich könnte weitere Hilfe gebrauchen, um da wieder rauszukommen!"

VERSTECKTE STATION A



Leroy

Hinweismnachricht – leitet zur versteckten Station A

„Ah, Moment mal! Da vorne ist ein Ort, den ich aus Kajas Posts kenne. Da macht sie gerne mal Fotos. Schauen wir doch kurz vorbei...“



Kaja

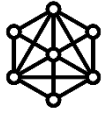
Erfolgsmnachricht – an versteckter Station A

„Tja, ich hoffe, ihr habt nicht erwartet, dass ich hier gerade einen Foto-Shoot abhalte. Ich habe ja heute leider anderes zu tun. Aber als Trostpflaster gibt es ein Bild von einem meiner Lieblingskostüme.“

[Bild von Cosplayerin, um die 15 Jahre; lizenzfrei z.B. hier:

<https://pixabay.com/de/images/search/cosplay/>]

STATION 4: STADTBIBLIOTHEK



Leroy

Hinweismnachricht – leitet zu Station 4

„Wer hätte gedacht, dass es Kaja so schlecht geht? Sie wirkt in all ihren Posts immer so positiv und voller Energie. Aber vielleicht ist das ja auch Teil des Problems. Sie haut ständig Content raus und will darin super-perfekt sein. Geht ja schließlich um Klicks und Views und Likes. Ich muss zugeben, dass die mir auch ziemlich wichtig sind. Jaaa, vielleicht manchmal zu wichtig. Eigentlich sollte es mich nicht so interessieren, ob irgendwelche Leute, die ich meist gar nicht kenne, meine Bilder und Videos gut finden oder nicht.

(schmunzelt) Eine gute Sache hat Social-Media aber im Moment auf jeden Fall: Jemand, der Kaja kennt, hat gerade geschrieben, dass er sie in der **Stadtbibliothek** gesehen hat. Will sie jetzt in Ruhe was lesen, um zu entspannen? Oder nach Sachbüchern suchen, die ihr weiterhelfen? Lasst uns nachsehen! Dann erfahren wir hoffentlich endlich mehr!“



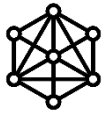
Kaja

Erfolgsmnachricht – an Station 4

„(leicht amüsiert) Nein, ich bin heute nicht hier gewesen, um die neuen Manga zu lesen. Habe ich aber früher oft gemacht. Nur bin ich in letzter Zeit irgendwie nicht mehr dazu gekommen. Wie auch immer, ich war hier, um mich beraten zu lassen. Die **Bibliothek** hat nämlich ein **Beratungsangebot für Mediennutzung**. Das habe ich online gefunden, als ich nach Einrichtungen gesucht habe, wo man mir helfen kann. Und da **Bibliotheken** Orte des Wissens sind, schien mir das eine gute und vertrauenswürdige Anlaufstelle. Ich konnte mit einem Mitarbeiter ganz entspannt über meine Mediennutzung sprechen, also vor allem, was Social-Media angeht. Jetzt kann ich das ein bisschen besser einordnen, was mir passiert ist. Ich hab mich im Netz einfach total verzettelt. Ich war auf so vielen Kanälen aktiv und wollte überall alles mitkriegen und meinen Senf dazugeben, und dann kamen auch noch ständig neue Apps und Seiten dazu, neue Kontakte, Videos, die ich mir unbedingt angucken wollte... Ich konnte nicht mehr aufhören, war aber trotzdem ständig frustriert, dass ich gar nicht alles schaffen konnte. Ich bin da echt in ein Rabbit Hole gefallen und nicht mehr rausgekommen. Da war auf jeden Fall eine Menge FOMO im Spiel - also „fear of missing out“. Ich hatte echt panische Angst, dass ich irgendwas Cooles oder Wichtiges verpasse. Und dadurch hab ich dann die Kontrolle über meine Internetnutzung so ziemlich verloren.

Es war auf jeden Fall schon mal gut, bei der Beratung zu hören, dass es nicht nur mir so geht. Ich habe auch Tipps für weitere Angebote bekommen, die ich nutzen kann. Online gibt es zum Beispiel die Seite *ins-netz-gehen.info*. Die wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgegeben und da gibt es einen Online-Check zur eigenen Mediennutzung. Das ist wirklich easy, den mal zu machen. Klick dich auch mal auf der Seite durch! Ich brauch aber auf jeden Fall noch mehr Unterstützung, bis ich meine Probleme in den Griff bekommen habe. Es kann ja nicht die Lösung sein, dass ich nie wieder online gehe. Aber im Moment fällt mir nichts Besseres ein, als das Handy komplett auszulassen, um klarzukommen.“

STATION 5: FACHSTELLE FÜR MEDIENPÄDAGOGIK



Leroy

Hinweisnachricht – leitet zu Station 5

„Uff, je mehr Kaja von ihren Sorgen teilt, desto mehr habe ich das Gefühl, dass ich ihre Probleme auch bekommen könnte. Ich bin aber zum Glück etwas faul, was den ganzen Online-Kram angeht. Ich chille einfach oft lieber und lese einen Manga oder zupfe an meiner Gitarre rum, anstatt allem und jedem zu folgen. Faulheit kann also auch gesund sein. (lacht)

Leider mach ich mir aber immer noch Sorgen um Kaja. Ist ja cool, dass sie sich so sehr um Hilfe kümmert, aber ich glaube, sie braucht auch Support von Freunden. Es ist zwar so, dass sie unheimlich viele Kontakte online hat, aber sie hat mir mal erzählt, dass sie hier vor Ort und in der Schule eigentlich mit kaum jemandem befreundet ist. Und wenn es einem so schlecht geht, braucht man doch auch Leute um sich, denen man wichtig ist, oder? Ich gebe jedenfalls nicht auf, bis ich sicher bin, dass es ihr wieder gut geht.

Ich habe mal recherchiert, wo es zum Thema Mediennutzung und Internet noch professionelle Beratung gibt. Zuerst habe ich bei den ganzen Suchergebnissen nicht durchgeblickt. Aber dann habe ich mich auf zwei Dinge konzentriert: Einmal, dass es eine professionelle Beratung ist, die Leute also wirklich vom Fach sind. Denn wer will schon von irgendwelchen selbsternannten Experten Rat einholen? Und zum anderen, dass diese Beratung auch wirklich hier vor Ort existiert und dass man dort auch persönlich vorbeigehen kann.

Da wäre zum Beispiel die **Fachstelle für Medienpädagogik**. Da gibt es Workshops und auch Beratung zum Thema Medienkonsum, Internetnutzung und so weiter...”

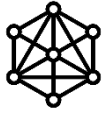


Kaja

Erfolgsnachricht – an Station 5

„Also, ich wusste vor kurzem noch nicht mal, dass es sowas wie eine **Fachstelle für Medienpädagogik** gibt, aber jetzt bin ich froh, dass ich es herausgefunden habe. Die haben eine Menge Infos und Beratungsangebote zu Themen wie Medienkonsum, Cybermobbing, Online-Privatsphäre und so weiter. Ich habe bei der Suche übrigens darauf geachtet, wer hinter den Angeboten steht, wer sie empfiehlt oder fördert oder sogar mit diesen Einrichtungen zusammenarbeitet. Wenn das ein vertrauenswürdiger Player ist, wie zum Beispiel die Stadt, eine Universität, das Jugendamt oder ein Ministerium, kann man sich viel eher darauf verlassen, dass sie etwas taugen. Trotzdem fiel es mir nicht ganz so leicht zu entscheiden, welches Angebot dort das richtige ist, aber hier konnte ich mich gut beraten lassen, man kann ja fast immer ganz gut mit den Menschen sprechen, wenn der erste Schritt mal gemacht ist. Hier konnte ich meinen Online-Problemen mit Hilfe der netten Leute noch mehr auf den Grund gehen. Die haben mich auch sofort verstanden und mir einige Fragen gestellt.

STATION 5: FACHSTELLE FÜR MEDIENPÄDAGOGIK



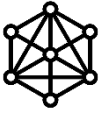
Dadurch wurde mir Folgendes klar: Ich habe mich ständig mit anderen Cosplayerinnen im Netz verglichen. Und natürlich meistens mit welchen, die professioneller sind, mehr Erfahrung, die besseren Kostüme und viel mehr Follower haben und ständig irgendwelche Preise abräumen. Ich dachte immer, das würde mich motivieren. Aber im Gegenteil: Es hat mich oft nur runtergezogen. Immer, wenn ich mir ihre perfekten Bilder angesehen habe, kam ich mir total stümperhaft und - ja - auch einfach nicht besonders hübsch vor. Die sehen ja teils aus wie Models oder wie völlig unrealistisch sexy Figuren aus einem Game. Dass da ganz viel an den Bildern und Videos rumgeschraubt wird, hätte mir eigentlich klar sein müssen. Ich mach ja selbst etwas Bildbearbeitung. Aber dann falle ich doch immer wieder drauf rein und werde voll depri, weil ich nicht mithalten kann. Dieses ständige Vergleichen mit Leuten, die irgendwelche Traumversionen von sich online erfinden, muss ich jedenfalls abschalten.

Auch dieses ständige Bewertet-Werden hat mir übel zu schaffen gemacht. Ich habe bei jedem neuen Video schon richtig Angst gehabt, dass jemand was Negatives dazu schreibt oder dass es nicht viele Likes gibt. Es gibt natürlich auch immer nette Kommentare, aber die schlechten und vor allem die, die dann richtig fies werden, haben mich doch immer sehr getroffen. Wenn ich weiter online Content veröffentlichen möchte, muss ich einen Weg finden, damit umzugehen. Wie der aussehen soll, weiß ich aber noch nicht.

Die Leute hier in der **Fachstelle** sind zum Glück nicht anti-internet oder völlig dagegen, dass man Social-Media benutzt. Aber sie geben dir eine Hilfestellung dabei, wie du es für dich besser und bewusster nutzen kannst. Also vor allem so, dass du dich dabei besser fühlst.

Ich habe für mich auf jeden Fall mitgenommen, dass ich, wenn ich wieder mit Social-Media anfangen sollte, mehr auf die Zeit achte. Oft sind bei mir die Stunden einfach vorbeigerast und am Ende hatte ich den halben Tag nichts anderes gemacht, als mir irgendwas im Netz anzugucken. Ein Tipp, den ich mal ausprobieren will, ist, es mit einem Zeitlimit für jeden Tag zu versuchen, so richtig mit Stopp-Signal. Oder sich sogar mal einen internetfreien Tag einzurichten. Dann habe ich vielleicht auch wieder mehr Zeit zum Manga-Lesen und für andere schöne Sachen.“

VERSTECKTE STATION B



Leroy

Hinweismnachricht – leitet zur versteckten **Station B**

„Hey, da ist noch eine Ecke, an der Kaja gerne mal Bilder aufnimmt! Da müssen wir kurz hin!“



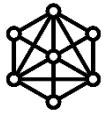
Kaja

Erfolgsmnachricht – an versteckter **Station B**

„Wow, Leroy, du guckst dir meine Bilder aber wirklich gut an! Ja, das hier ist noch einer meiner Lieblingsorte in der Nachbarschaft, wenn ich draußen Aufnahmen mache. Wollt ihr wissen, was ich demnächst gerne als Cosplay umsetzen würde? Ich geb euch einen Bild-Hinweis!“

[Bild von Manga-, SciFi- oder Fantasy-Figur, kann auch ein allgemeines mythisches Geschöpf oder Figur aus einer Legende sein, falls es sonst lizenzrechtliche Probleme gibt]

STATION 6: INTERNETSUCHTBERATUNG DER CARITAS



Leroy

Hinweismnachricht – leitet zu Station 6

„Nach allem, was wir bisher von Kaja gehört haben, hat sie wirklich einiges an Problemen zu bewältigen. Ich hoffe, danach kann sie wieder Spaß am Cosplay finden, ohne dass sich das alles wiederholt. Ehrlich gesagt, hoffe ich das auch aus Eigennutz: Ich mache einfach super-gerne Cosplay-Kooperationen und Team-ups mit Kaja auf Cons. Sie inspiriert mich total und es macht Spaß, mit ihr was zu unternehmen. Es wäre schade, wenn das auf der Strecke bleibt. Na ja, wenn wir wollen, kriegen wir das schon hin. Es gibt ja noch E-Mail, Messenger und so weiter...

Ich habe aber noch eine vielversprechende Einrichtung gefunden, zu der ich möchte. So wie Kaja ihre Situation beschreibt, ist sie ja richtig süchtig nach Social-Media. Sie konnte nicht damit aufhören, obwohl es ihr schon richtig schlecht ging. Also habe ich online nach „Social Media“, „Internet“ und „Sucht“ gesucht. Und ein Ergebnis war die **Internetsuchtberatung der Caritas**. Das klingt doch sehr nach etwas, das Kaja in ihrer Situation ansteuern könnte.“



Kaja

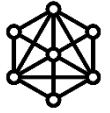
Erfolgsmnachricht – an Station 6

„(nachdenklich) Hm, „Sucht“ klingt ja immer gleich etwas hart, aber ich glaube, in meinem Fall trifft es ganz gut zu. Ich konnte schließlich gar nicht mehr aufhören, auf mein Smartphone zu starren, selbst wenn es mir überhaupt nicht gut tat und es mich immer unglücklicher gemacht hat. Und alles andere hat darunter ganz schön gelitten. Ich hatte in letzter Zeit auch oft Stress mit meiner Mutter deswegen.

Ich hatte aber ehrlich gesagt ganz schön Bammel davor, zu der **Suchtberatung** zu gehen. Das fühlte sich so an, als ob ich zugeben würde, dass ich nicht richtig im Kopf bin. Doch dann war es ganz anders als erwartet. Die Therapeutinnen tragen weder weiße Arztkittel, noch nehmen sie dich mit Psycho-Fragen völlig auseinander. Das sind nette Menschen, mit denen man ganz normal quatschen kann. Sie haben mir dabei das Gefühl gegeben, dass es völlig okay ist, ein derartiges Problem zu haben und sich dafür Profi-Hilfe zu holen. Die sind auf alle Arten von Suchtverhalten spezialisiert sind und konnten mir noch mal genau erklären, wo bei mir die ungesunde Sucht in Sachen Social-Media angefangen hat.

Es ist ganz unglaublich, wie sehr die Anbieter von Apps und die Social-Media-Firmen mein negatives Internet-Verhalten auch noch aktiv fördern! Die ständigen Push-Nachrichten, wenn etwas Neues passiert. Immer neuer Content, wenn ich refreshe. Lesebestätigungen in den Chats. Dann natürlich die Likes unter meinen Beiträgen. Und die unendlich vielen Vorschläge für neue Inhalte, die ich mir ansehen soll. Das sind alles Strategien, um uns möglichst lange bei der Stange zu halten oder immer wieder reinschauen zu lassen. Und mit der Werbung, die bei manchen Plattformen auf einen einprasselt wird dann Geld verdient....mit meiner Lebenszeit.

STATION 6: INTERNETSUCHTBERATUNG DER CARITAS

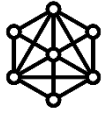


Das zu wissen, ist schon mal ein wichtiger Schritt. Aber der schwierige Teil ist, besser damit umzugehen und einen Weg zu finden, wie ich wieder online gehen kann, ohne dass es in einer Katastrophe endet. Ich habe dafür schon ein paar gute Ratschläge mitgenommen. Zum Beispiel kann ich alle Push-Benachrichtigungen deaktivieren und Apps löschen, die ich nicht wirklich unbedingt brauche. Außerdem werde ich allen Leuten entfolgen, die mir nicht guttun. Also, deren Beiträge dazu führen, dass ich mich schlecht fühle oder unsicher. Wenn ich jemanden nicht gleich entfolgen will, kann ich sie oder ihn auch einfach stummschalten. Das klingt machbar!

Und wenn es doch nicht so richtig klappt, kann ich auch zur Unterstützung zu regelmäßigen Beratungen gehen - und es gibt sogar Therapien für Internetsucht, falls es einem ganz schlecht gehen sollte.“

STORY-ABSCHLUSS

STATION 7: PARK/GRÜNANLAGE



Leroy

Hinweisnachricht – leitet zurück zum **Park**

„Leute, auch, wenn wir Kaja nicht direkt angetroffen haben, war unsere Aktion doch ein ziemlicher Erfolg. Denn jetzt weiß ich, was bei ihr los ist und warum ich sie nicht erreichen konnte. Und ich weiß zwar, dass es ihr nicht gut geht, aber auch, dass sie raus hat, woran es liegt und sich um professionelle Hilfe bemüht - und nicht irgendwelche Möchtegern-Experten oder Hobby-Psychologen im Internet fragt, die zwar viele Follower, aber oft wenig Fachwissen haben.

Es wäre toll, wenn sie es so hinkriegt, dass wir uns bald online wieder übers Cosplayen austauschen können. Ich könnte ihr aber eigentlich auch anbieten, öfter mal zu Besuch zu kommen. Wenn man direkt vor Ort zusammen an seinen Kostümen bastelt, macht das einfach doppelt Spaß.

Mir tut es ein bisschen leid, dass wir uns jetzt nicht gesehen haben. Ich hoffe, Kaja weiß, dass ich für sie da bin, wenn sie reden möchte. On- oder offline.

Mich hat die Sache jedenfalls gelehrt, dass ich mehr darauf achten muss, wie und wie oft ich auf Social-Media bin und dass ich nicht alles so ernst nehme, was da passiert, also die Kommentare, Bewertungen und so weiter. Wenn man das Internet richtig nutzt, ist es super, um ein Hobby wie Cosplay auch außerhalb von Veranstaltungen zu leben und sich dazu auszutauschen. Aber nur so, dass es einem Spaß macht. Und ich weiß jetzt, dass es bei solchen Problemen einige Anlaufstellen gibt, wo man sich den Leuten gut anvertrauen kann, ohne sich dabei gleich wie ein Psycho zu fühlen.“



Kaja

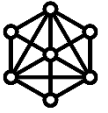
Erfolgsmeldung – im **Park**

„Hey, ich melde mich doch noch mal! Denn mir ist mittlerweile klar geworden, was für eine Hilfe du heute für mich warst, Leroy. Es ist mir nämlich wichtig zu wissen, dass da jemand ist, der sich wirklich dafür interessiert, wie es mir geht. Das hat mir auf jeden Fall zusätzliche Energie und Kraft gegeben, mich um meine Probleme zu kümmern. Online ist ja immer schnell was geschrieben wie „Du Arme, gute Besserung - blabla“- ist vielleicht oft gut gemeint, hilft aber nicht wirklich.. Dass du dich aber extra auf den Weg gemacht hast, um nach mir zu sehen, ist echt ein schönes Gefühl!

Ich werde mit Sicherheit noch eine Weile brauchen, bis ich einen Umgang mit Social-Media gefunden habe, der sich für mich stimmig und gut anfühlt. Der wichtigste Punkt, den ich heute begriffen habe, ist wohl, dass ich immer an erster Stelle kommen muss. Das heißt, dass es mir körperlich und seelisch gut gehen muss bei allem, was ich online mache. Und wenn es das nicht tut, muss ich eben etwas ändern oder mit etwas aufhören. Ich will jetzt weder aufs Internet noch Social-Media verzichten und in eine Höhle ziehen. Aber ich werde anders damit umgehen und dabei beobachten, was es mit mir macht.

STORY-ABSCHLUSS

STATION 7: PARK/GRÜNLANDE



Ich glaube, es wird mir auch guttun, öfter mal rauszugehen und was zu unternehmen. Johanna vom Jugendhaus hat mir angeboten, dass ich da Räume nutzen könnte, wenn ich mal Cosplay-Treffen veranstalten will. Vielleicht gründe ich ja einen Cosplay-Verein, der sich dann regelmäßig trifft. Oder ich mache einen Workshop für Leute, die gerne cosplayen würden, aber noch Unterstützung bei ihren Kostümen brauchen. Vielleicht kommst du für sowas ja auch ab und zu vorbei?

Sag mal... Wollen wir uns nachher nicht doch noch treffen? Ich kenn da diesen genialen Sushi-Laden in der Nähe, den ich dir gerne zeigen würde. Ich schick dir die Adresse. Ja, übers Handy, nicht per Brieftaube... (lacht)“