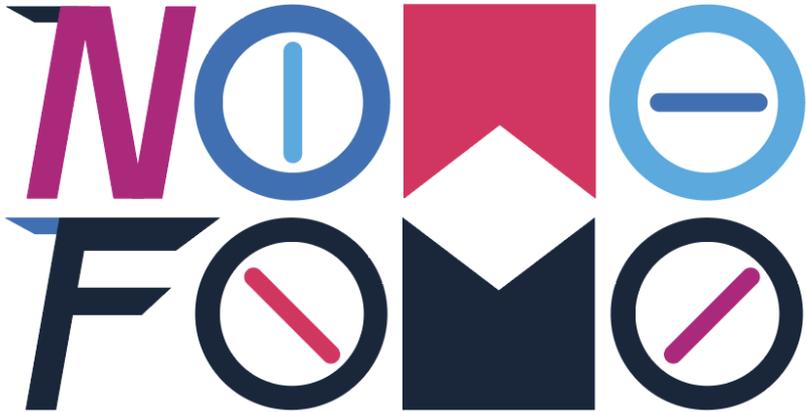


**NOMO FOMO**

FOMO and Adjusting to a New  
'Normal'

Tutorhandbuch



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out



## Einführung in das Tutorhandbuch

Das Ziel dieses kurzen Handbuchs ist es, Sie als Jugendbetreuer / Trainer / Freiwilliger dabei zu unterstützen, das NOMO FOMO Toolkit mit interaktiven Infografiken mit jungen Menschen zu nutzen. Das Toolkit mit interaktiven Infografiken stellt Ihnen Lerninhalte zur Verfügung, die sich mit den Hauptproblemen befassen, die die Ursachen für FOMO bei der Generation Z sind. Dies sind die Probleme oder Faktoren, die junge Menschen oft erleben und die ihnen Angst, Stress und Unbehagen bereiten, was zu einer negativen psychischen Gesundheit und einer Vielzahl von verschiedenen Folgeerscheinungen führt. In diesem kurzen Handbuch erfahren Sie, was eine interaktive Infografik ist, eine Zusammenfassung des behandelten Themas, einen Einblick in die in die Infografik eingebetteten Aktivitäten und einige Hinweise, wie sie am besten bei jungen Menschen eingesetzt werden können.

## Toolkit mit interaktiven Infografik-Ressourcen

Das Toolkit of Interactive Infographic Resources umfasst 12 Themen, die mit dem Thema FOMO in Verbindung stehen. Jedes Thema wird als interaktives Poster präsentiert, bei dem die Nutzer einen QR-Code mit ihrem Handy scannen können, der sie zu einer Online-Ressourcenbank führt. Nach dem Scannen können die Nutzer auf die interaktiven Ressourcen der Infografik zugreifen - ein Erklärvideo, ein Quiz, ein digitales Breakout und eine Call-to-Action-Aktivität. Auf diese Weise kann ein einfaches Poster zum Leben erweckt und in pädagogisches Lernmaterial verwandelt werden, das Sie mit jungen Menschen in Ihrer Jugendeinrichtung verwenden können. Diese digitalen Ressourcen sind für junge Menschen sehr ansprechend, da sie eingebettetes, forschungsbasiertes und herausforderndes Lernen beinhalten.

Um das interaktive Infografik-Poster effektiv zu nutzen, empfehlen wir Ihnen, es auszudrucken und in Ihrem Jugendzentrum, an anderen Informationspunkten in der Gemeinde oder an Orten, an denen sich junge Menschen aufhalten, auszuhängen.



## Interaktive Infografik Thema

### Infografik 7: FOMO und Anpassung an die neue "Normalität"

What is New "Normal"? After almost two years of pandemic and lock-down, the new "normal" is being around of other people with whom the youngsters are not related to. This come back to our former lives may have been difficult for some of them and the purpose of this infographic is to support young people in re-connecting with others. To achieve this purpose, the infographic focuses on the acquisition of soft skills necessary in relationships with others such as emotional intelligence, active listening or body language reading. Moreover, new "normal" is also getting back on tracks regarding the future. This aspect can be a cause of anxiety for young people and the resources developed aim at providing useful tools to avoid it notably techniques to set realistic goals.

### Was werden die jungen Menschen erreichen?

Durch die Bearbeitung der Ressourcen in dieser interaktiven Infografik werden die Jugendlichen die folgenden Lernergebnisse erreichen:

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Haltungen
<b>FOMO and adjusting to New "Normal"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundkenntnisse der emotionalen Intelligenz.</li> <li>● Grundkenntnisse des aktiven Zuhörens. Sachliche Kenntnisse der Körpersprache.</li> <li>● Faktenwissen über die SMARTER-Technik, um Ziele zu vereinbaren.</li> <li>● Sachkenntnis über Mittel zur Stärkung des Selbstvertrauens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emotionale Intelligenz zu definieren.</li> <li>● Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz in Beziehungen anwenden.</li> <li>● Sich an einer Debatte über die Bedeutung von CQ Drive beteiligen.</li> <li>● Körpersprache lesen.</li> <li>● Aktives Zuhören in Alltagsgesprächen anwenden.</li> <li>● Realistische Ziele definieren.</li> <li>● Fähigkeiten zur Entwicklung von Selbstvertrauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewusstsein für die eigenen Gefühle.</li> <li>● Bereitschaft, an Beziehungen zu arbeiten.</li> <li>● Bereitschaft, die Prinzipien des aktiven Zuhörens anzuwenden.</li> <li>● Bereitschaft, sich erreichbare Ziele zu setzen.</li> <li>● Bereitschaft, das Selbstvertrauen zu stärken.</li> </ul>



## Die Ressourcen verstehen

In diesem Abschnitt erhalten Sie eine kurze Einführung in die interaktiven Infografik-Ressourcen sowie einige Hinweise und Tipps, wie diese in Ihrer Gruppe mit jungen Menschen eingesetzt werden können.

### Erläuterndes Video

Ein Erklärvideo ist ein beschreibendes Video, das den angesprochenen Themenbereich vorstellt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Das Erklärvideo "FOMO und die Anpassung an das neue "Normal"" deckt die Lernergebnisse ab, die mit der Infografik erreicht werden sollen. Es zeigt die in den Ressourcen angesprochenen Fähigkeiten auf, die genutzt werden können, um gute Beziehungen zu anderen zu pflegen, sich realistische Ziele zu setzen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Um dieses Erklärvideo mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, können Sie es als Einführung in die Aktivität nutzen, bevor Sie die anderen Ressourcen vorstellen. Auf diese Weise erhalten die Jugendlichen einen kurzen, aber detaillierten Überblick über das Thema, in dem sie wichtige Informationen darüber erhalten, was FOMO ist und wo es auftritt, bevor sie die anderen Aktivitäten durchführen. Alternativ können Sie das Video auch auf den YouTube-Kanal Ihrer Gruppe hochladen, wenn Sie es mit jungen Menschen und anderen Gruppen teilen möchten, die nicht direkt an Ihrem Dienst beteiligt sind.





Wenn Sie diese Ressource in Ihrer Jugendarbeit einsetzen, können Sie die Jugendlichen bitten, die Aktivität in Gruppen durchzuführen. Dies kann die Lernenden dazu ermutigen, zusammenzuarbeiten und die Aufgabe zu lösen.

Alternativ kann diese Aufgabe auch als Einzelarbeit durchgeführt werden. Sie können die Lernenden bitten, sie in ihrer Freizeit zu Hause auszuführen und ihre Ergebnisse nach einer Woche bekannt zu geben. Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die Aktivität "Aufruf zum Handeln" abgeschlossen haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie beurteilen können, was sie durch diese Erfahrung gelernt haben:

- Warum ist Körpersprache wichtig?
- Was verrät sie?
- Was haben Sie bei dieser Aktivität gelernt?
- Werdet ihr die erworbenen Fähigkeiten in eurem täglichen Leben anwenden?

### Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Fragen, die abwechselnd aus Multiple-Choice-Fragen und Fragen, die wahr oder falsch sind, bestehen. Es leitet die Jugendlichen an, ihr Wissen über FOMO und die Anpassung an die neue "Normalität" zu testen und kann die Lernenden dazu ermutigen, die in der interaktiven Infografik behandelten Lerninhalte zusammenzufassen. Um dieses Quiz mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, bitten Sie sie, das Quiz auszufüllen, nachdem sie die anderen Herausforderungen und Aktivitäten in der interaktiven Infografik abgeschlossen haben. Alternativ kann das Quiz auch als Aktivität eingesetzt werden, um die Lernenden für das Thema zu begeistern, bevor sie mit den anderen Aktivitäten beginnen..

### Fragen zum De-Briefing

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik zu FOMO und Anpassung an die neue "Normalität" ausgefüllt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:

- Was habt ihr gelernt?
- Werdet ihr es in eurem Leben anwenden?



- Was sind eure größten Bedenken gegenüber der neuen "Normalität"? Did you relate to the created scenario?
- Haben die Ressourcen Ihnen einige Hilfsmittel an die Hand gegeben, um diese Bedenken auszuräumen?
- Haben Sie zusätzliche Fragen?

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880