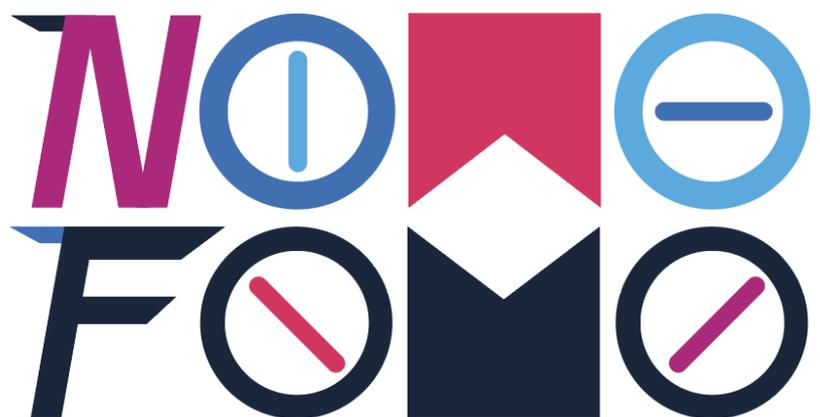


NOMO FOMO

**Die Angst vor verpassten
Erlebnissen**

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 häufig 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

Die Angst vor verpassten Erlebnissen

Soziale Netzwerke werden zunehmend in alle Bereiche unseres Lebens einbezogen. Wenn wir aufwachen, sehen wir uns die WhatsApp-Konversationen an, beim Frühstück schauen wir uns Instagram an, wenn wir mit unseren Freunden zusammen sind, nehmen wir Tik-Toks auf ... Die sozialen Netzwerke brauchen zu jeder Zeit unsere Aufmerksamkeit, und in vielen Fällen schenken wir sie ihnen. Es ist unmöglich, ohne sie zu leben, selbst wenn wir es wollen, aber ... wollen wir sie wirklich vermissen? Müssen wir vernetzt sein, damit wir nichts verpassen?

Einigen Studien zufolge leiden 56 % der Nutzer sozialer Netzwerke unter Ängsten, wenn sie denken, dass sie nicht "auf dem Niveau" sind, das in den Netzwerken erwartet wird. Das ist einfach die Angst, etwas zu verpassen oder das, was wir schon unser ganzes Leben lang tun, die Angst, ausgeschlossen zu werden. Die Auswahl der Inhalte - wir teilen in der Regel nur das Schöne und Auffällige - tut ihr Übriges. Ein Blick auf die sozialen Medien lässt einen denken, dass alle ein viel interessanteres Leben haben als das eigene und verstärkt den Gedanken, dass man etwas verpasst.

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 | Haltung |
|---|--|---|--|
| Die Angst vor verpassten Erlebnissen | <ul style="list-style-type: none"> Wissen darüber, was FOMO ist Wissen über die Inhalte sozialer Netzwerke Wissen über Internetsucht und wie man sie vermeiden kann | <ul style="list-style-type: none"> Eigene Wünsche und Ziele erkennen Gefühle ausdrücken Persönliche Vorlieben in den Vordergrund stellen | <ul style="list-style-type: none"> - Bewusstsein für die eigenen Gefühle. - Bereitschaft, an den Beziehungen zu arbeiten. - Verbesserung der Teamarbeit |



| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Mittel zur Stärkung des Selbstbewusstseins | <ul style="list-style-type: none"> • Die Zumutungen des "Mainstreams" überspringen • Eigene Erfahrungen als wesentlichen Teil des Seins wertschätzen | <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft, neue Konzepte zu lernen • Bereitschaft, sich bewusster zu machen, was wir von sozialen Netzwerken erhalten und wie diese unser Leben beeinflussen |
|--|--|--|--|

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.

Erklärvideo

Ein Erklärvideo ist ein beschreibendes Video, das in den angesprochenen Themenbereich einführt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Die interaktive Infografik "The Fear of Missed Experiences" (Die Angst vor verpassten Erlebnissen) erklärt dieses Gefühl, das zum FOMO-Phänomen gehört, das durch die Art von Inhalten, die normalerweise in sozialen Netzwerken gezeigt werden, verursacht wird, und die Schwierigkeit, den Unterschied zwischen der "Online-Welt" und der "realen Welt" zu erkennen. Außerdem finden Sie in dieser Infografik einige Ratschläge und Ressourcen, um darüber nachzudenken, wie sich die Inhalte sozialer Netzwerke auf die BenutzerInnen auswirken, sowie einige Übungen zur Selbsterkenntnis, um die Lebenserfahrungen jedes Einzelnen zu bewerten.

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 und lernen wichtige Informationen darüber, 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.

Digital Breakout

Ein Digital Breakout ist dasselbe Erlebnis wie ein Escape Room, verwendet aber Google Forms und digitale Hinweise anstelle von physischen Schlössern und Hinweisen. Dabei handelt es sich um Online-Abenteuerspiele, bei denen die Teilnehmer eine Reihe von Puzzles und Rätseln lösen müssen, um in die nächste Stufe aufzusteigen. Die Lernenden oder Teams von Lernenden folgen einem einzigen Handlungsstrang oder Szenario während des gesamten Breakouts, finden Hinweise, knacken Codes, lösen Rätsel und beantworten Fragen. Der Zweck eines digitalen Breakouts ist es, den Lernenden ein bestimmtes Thema oder einen Sachverhalt auf unterhaltsame und fesselnde Art und Weise zu vermitteln.

In diesem digitalen Breakout "wachen" die Lernenden in einem leeren, unbekanntem Raum auf und müssen eine erste Entscheidung treffen, um sich auf ein Abenteuer voller Herausforderungen, Rätsel und Lernen über unser Papier in den sozialen Netzwerken, die Dinge, die wir dort festhalten und zeigen, und die wirklich wichtigen Dinge im Leben einzulassen, das ihnen die Möglichkeit gibt, ihr eigenes Wissen und Leben aufzubauen.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität durchgeführt werden. Sie können die digitalen Breakouts in einer Gruppenarbeitssituation einsetzen, indem Sie einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Herausforderungen lösen lassen und ihr eigenes Bewusstsein für das Thema FOMO entwickeln. Wenn Sie diese Ressourcen in einer Gruppenarbeit verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie ein Zeitlimit für die Bewältigung der Herausforderungen festlegen - dies wird den Breakout-Sitzungen einen Hauch von Wettbewerb verleihen! Die Breakouts funktionieren am besten in einer moderierten Sitzung, falls die Jugendlichen Fragen oder Probleme haben, die sie gerne ansprechen möchten.

Aufruf zur Aktion Aktivität

The Call to Action Activity is a practical activity that works to engage learners in the process of 'learning by doing.' This learning resource will motivate young people to demonstrate what they can personally do to tackle the specific theme of FOMO addressed.



In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden vor zwei Herausforderungen gestellt. Eine davon konzentriert sich auf die "Online-Welt" und die andere auf die "reale Welt". Auch wenn es den Anschein hat, dass diese beiden Teile nichts miteinander zu tun haben, werden die TeilnehmerInnen am Ende über die Schlussfolgerungen aus beiden Bereichen nachdenken.

Zuallererst werden sie über Dinge und Themen nachdenken, die normalerweise in sozialen Netzwerken geteilt werden. Welche Art von Inhalten sehen wir normalerweise? Welche Art von Ereignissen? (Geburtstage, Feiern, Glück, gute Arbeitsergebnisse, Abschlüsse...) Sie schreiben die Ideen auf Post-its.

Im zweiten Teil bauen sie (wortwörtlich, mit Eisstielen) die grundlegenden Erfahrungen oder Dinge des Lebens. Liebe, Familie, Freunde, Traurigkeit, Misserfolge...

Danach müssen sie die Post-its aus dem ersten Teil durchsehen und entscheiden, welche davon genauso wichtig sein könnten wie die aus dem zweiten Teil, wobei sie vielleicht erkennen, dass die Dinge, die wir in sozialen Netzwerken teilen, nicht so grundlegend oder wichtig 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 Aktivität auch als Einzelaufgabe durchgeführt werden. Sie können die Lernenden bitten, sie in ihrer Freizeit zu Hause zu erledigen und ihre Ergebnisse nach einer Woche bekannt zu geben. Sobald die jungen Menschen in Ihrer Gruppe die Aktivität "Aufruf zum Handeln" abgeschlossen haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Erfahrung gelernt haben:

- Für den ersten Teil der Aktivität:
- Haben sich die Gruppen auf einige Themen geeinigt? Warum?
- Gibt es einige "verbotene" Themen in sozialen Netzwerken? Und warum?
- Filtern die Menschen normalerweise, was sie in ihre sozialen Netzwerke hochladen? Zu welchem Zweck?
- Die Themen, die die Gruppen gefunden haben, sind sie eher positiv oder negativ?

Für den zweiten Teil der Aktivität:

- Welche Post-its hat Ihre Gruppe in die Konstruktion aufgenommen? Und welche nicht? Warum?



- Hat Ihre Gruppe "schlechte" Momente in den Lebensaufbau einbezogen? Sind Sie der Meinung, dass "schlechte" Momente wichtig sind, um Lebenserfahrungen aufzubauen? Auf welche Art und Weise?
- Haben wir normalerweise alle wichtigen Dinge im Leben im Kopf, die wir in unseren Lebenskonstruktionen gezeigt haben? Und warum?
- Wie könnten wir uns der wichtigen Dinge im Leben bewusster werden?

Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Multiple-Choice-Fragen. Es leitet die Jugendlichen an, ihr Wissen über die "Angst vor verpassten Erfahrungen" zu testen und kann die Lernenden dazu anregen, 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 vor den anderen Aktivitäten für das Thema zu begeistern.

Fragen zum De-Briefing

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik "Die Angst vor verpassten Erlebnissen" ausgefüllt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:

- Wie bewerten Sie im Allgemeinen die Erfahrung mit der Infografik? Hat sie Ihnen gefallen?
- Sind Sie der Meinung, dass Sie das Konzept der "Angst vor verpassten Erlebnissen" verstanden haben? Kennen Sie einige Beispiele aus dem "wirklichen Leben"?
- Welcher Teil hat Ihnen am meisten Spaß gemacht? Und warum?
- Haben Sie Verbesserungsvorschläge zu einem der Teile der Infografik (Quiz, digitales Breakout, Video, Aufruf zum Handeln)



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



- Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie mit der Infografik zum Thema soziale Netzwerke und "Die

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