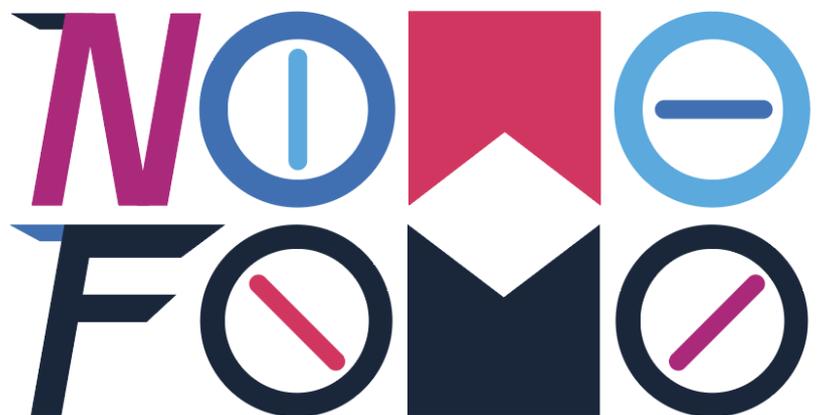


# NOMO FOMO

Soziale Medien und verzerrte  
Wahrnehmungen

Tutor-Handbuch



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



## Einführung in das Tutor-Handbuch

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 bietet Ihnen Lerninhalte, die sich mit den Hauptproblemen befassen, die der FOMO bei der Generation Z zugrunde liegen. 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 breiten Palette von verschiedenen Folgezuständen 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 für interaktive Infografiken

Das Toolkit mit interaktiven Infografiken umfasst 12 Themen rund um das Thema FOMO. Jedes Thema wird als interaktives Poster präsentiert, bei dem die Benutzer mit ihrem Handy einen QR-Code 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

### 4. Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen

"Social Media and Skewed Perceptions" (Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen) macht die Lernenden mit den schädlichen Auswirkungen sozialer Netzwerke auf ihre Wahrnehmung der Realität vertraut. Diese interaktive Infografik befasst sich damit, wie dieses "virtuelle Leben" die Grenze zwischen Realität und Fantasie verwischen kann. Die Gesellschaft, in der wir leben, legt Wert auf Perfektion, und die Gesellschaft setzt Schönheit mit Perfektion gleich. Daher bemühen sich die Nutzer sozialer Medien, ästhetisch ansprechende Fotos mit dem perfekten Filter, Hintergrund, Licht und Dekor aufzunehmen, um einen perfekten Moment für alle ihre Follower zu schaffen. Diese Inhalte können die Wahrnehmung der Realität in den sozialen Medien verzerren, da sie die Momente im Leben der Menschen nicht korrekt wiedergeben. Der Konsum dieser gefälschten Inhalte kann sich negativ auf das Wohlbefinden von Social-Media-Nutzern auswirken und FOMO, Depressionen, Angstzustände und andere psychische Probleme verursachen.

Ziel dieser Ressourcen ist es, den Nutzern bewusst zu machen, wie soziale Medien die Realität manipulieren können, sie über die psychischen Probleme zu informieren, die dies verursachen kann, und sie zu ermutigen, eine gesunde Beziehung zu sozialen Medien aufzubauen, indem sie ihre Nutzung beliebter sozialer Medienplattformen einschränken und Selbstfürsorge praktizieren.

#### 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	Einstellung
<b>4. Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundkenntnisse darüber, wie die Online-Nutzung das emotionale Wohlbefinden beeinflussen kann</li> <li>● Grundkenntnisse darüber, wie man sein Online-Wohlbefinden steuern kann</li> <li>● Praktisches Wissen darüber, wie Menschen ihr Leben auf Social-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diskutieren Sie, wie Online-Aktivitäten Ihr emotionales Wohlbefinden beeinflussen können</li> <li>● Erkennen, wie Posts, Bilder, Kommentare usw. das emotionale Wohlbefinden einer Person beeinflussen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen einer verzerrten Wahrnehmung durch soziale Medien und FOMO</li> <li>● Bewusstsein für die Wichtigkeit, sich in der heutigen digitalen Welt Zeit für Offline-</li> </ul>



	<p>Media-Plattformen darstellen, die idealistisch erscheinen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkenntnisse darüber, wie zu viel Zeit online zu FOMO, Angst und Stress führen kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analysieren Sie, wie soziale Medien und Messaging zu FOMO führen können.</li> <li>• die Rolle der sozialen Medien bei der Entstehung von Stress und Ängsten zu erörtern</li> <li>• Methoden zur Begrenzung der Auswirkungen sozialer Medien auf das emotionale Wohlbefinden des Einzelnen zu entwickeln</li> </ul>	<p>Aktivitäten zu nehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft, die online und in den sozialen Medien verbrachte Zeit zu bewerten</li> </ul>
--	---	---	--

## Verstehen der Ressourcen

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.

### Erklärungsvideo

Ein Erklärvideo ist ein beschreibendes Video, das in den angesprochenen Themenbereich einführt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Das Erklärvideo "Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen" befasst sich mit dem Einfluss perfektionierter sozialer Medieninhalte auf den Realitätssinn des Einzelnen. Es unterstreicht, wie junge Menschen, die einen Großteil ihrer Zeit in den sozialen Medien verbringen, stark von den erfundenen Realitäten beeinflusst werden können, die online erscheinen.

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. So 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 tauchen die Lernenden in ein Videospieldenario ein, in dem sie die Hauptfigur sind und vier Levels absolvieren müssen, um in die Realität zurückzukehren. In jedem Level dieses "Videospielden" müssen die Lernenden Herausforderungen lösen, durch die sie einen tieferen Einblick in die gefälschte Realität erhalten, die in den sozialen Medien gezeigt wird, und in die Art und Weise, wie die Funktionen der sozialen Medien chemische Reaktionen in unserem Gehirn hervorrufen können, die das Risiko der Sucht und der Abhängigkeit von den sozialen Medien erhöhen, und wie die Lernenden eine Widerstandskraft gegen das Gefühl der Unzulänglichkeit aufbauen können, das die NutzerInnen oft nach dem intensiven Konsum von Inhalten in den sozialen Medien haben.

Dieser digitale Breakout wird die Lernenden auf die Probe stellen, indem sie die vielen verschiedenen Möglichkeiten kennenlernen, wie soziale Medien FOMO, Realitätswahrnehmung und psychische Gesundheit beeinflussen können.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität durchgeführt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeit durchführen, indem einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Aufgaben lösen und ihr eigenes Bewusstsein für das Thema Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen 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, für den Fall, dass die Jugendlichen Fragen oder Probleme haben, die sie gerne ansprechen möchten.



## Aufruf zum Handeln - Aktivität

Die "Call to Action Activity" ist eine praktische Aktivität, die die Lernenden in den Prozess des "Learning by doing" einbindet. Diese Lernressource motiviert junge Menschen dazu, zu zeigen, was sie persönlich tun können, um das angesprochene Thema FOMO zu bewältigen.

In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden ermutigt, eine "Self-Care Bingo"-Herausforderung zu absolvieren, bei der sie auf spielerische und motivierende Weise üben, Selbstfürsorgeaktivitäten in ihre tägliche Routine einzubauen, um ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden Priorität einzuräumen. Es wird eine Vorlage zur Verfügung gestellt, und jedes Mal, wenn die Lernenden eine Aktivität abschließen, müssen sie diese auf dem Feld markieren, genau wie beim normalen Bingo. Nachdem die Lernenden alle Aktivitäten abgeschlossen haben, werden sie ermutigt, über die vergangenen Wochen nachzudenken und den Wert einer regelmäßigen Selbstfürsorge zu schätzen.

Wenn Sie diese Ressource in Ihrer Jugendarbeit einsetzen, können Sie die Jugendlichen auffordern, die Aktivitäten in Gruppen zu absolvieren, und einen wettbewerbsähnlichen Wettkampf veranstalten, um zu sehen, wer alle Aktivitäten zur Selbstfürsorge am schnellsten erledigen kann. Der Lernende, der zuerst alle Aktivitäten erledigt, kann der Gewinner des Selbstfürsorge-Bingos sein. Dies kann die Lernenden motivieren, alle Aktivitäten zu absolvieren. 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 ein paar Wochen 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:

- Fiel es Ihnen schwer, Zeit für diese Selbstfürsorgeaktivitäten zu finden?
- Wie lange haben Sie gebraucht, um alle Aktivitäten zu erledigen?
- Haben Sie in den letzten Wochen einen Unterschied in Ihrem psychischen Wohlbefinden festgestellt?
- Sind Sie sich durch diese Herausforderungen Ihrer Abhängigkeit von den sozialen Medien bewusster geworden?



- Erkennen Sie den Wert einer regelmäßigen Selbstfürsorge?
- Haben Sie während dieser Wochen, in denen Sie sich wieder mit sich selbst verbunden haben, einen Unterschied in Ihrem FOMO-Level festgestellt?
- Erleben Sie FOMO, wenn Sie sehen, was andere in den sozialen Medien tun?
- Glauben Sie, dass es Ihnen helfen kann, weniger zu sehen, was andere in den sozialen Medien tun, und Aktivitäten außerhalb des Bildschirms in Ihr tägliches Leben zu integrieren, um diese FOMO-Gefühle zu lindern?
- Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, sich bewusst zu sein, dass Online-Medien gefälscht oder manipuliert sein können?

### Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Fragen, die abwechselnd offene Antworten, Multiple-Choice-Fragen und richtige oder falsche Antworten enthalten. Es leitet junge Menschen dazu an, ihr Wissen über verzerrte Wahrnehmungen durch soziale Medien zu testen, gibt einen persönlichen Erfahrungsbericht 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 vor Beginn der anderen Aktivitäten für das Thema zu begeistern.

### Fragen zur Nachbesprechung

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik über soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen 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 haben Ihnen die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen gefallen? Hat es Ihnen Spaß gemacht, durch ein Video, ein digitales Breakout, eine Call-to-Action-Aktivität und ein Quiz etwas über soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen zu lernen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie durch die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen neue Informationen und Fähigkeiten erlernt haben?
- Welche Teile haben Ihnen am meisten oder am wenigsten Spaß gemacht? Erklären Sie warum.



- Nennen Sie zwei Dinge, die Sie durch den Themenbereich Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen gelernt haben und die Sie mit einem Kollegen teilen könnten.
- Würden Sie gerne mehr über das Thema FOMO erfahren? Würden Sie gerne mehr darüber erfahren, wie soziale Medien Ihre Wahrnehmung der Realität beeinflussen? Und warum?

# 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