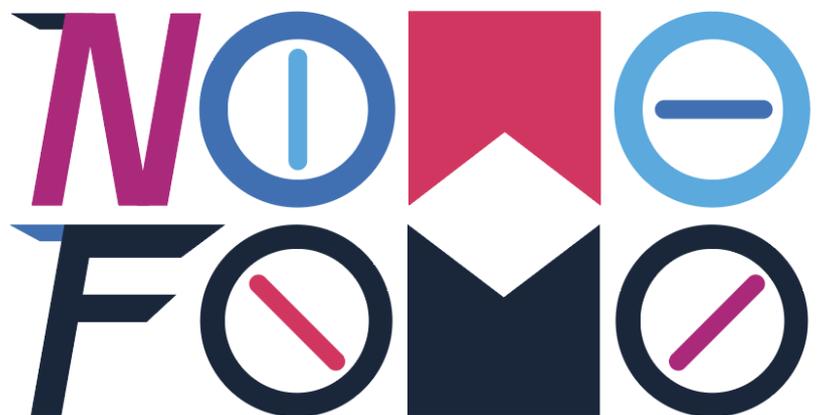


# NOMO FOMO

Die Grundlagen von FOMO

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.



## 1. Interaktive Infografik Thema

### Die Grundlagen von FOMO

*Die Grundlagen von FOMO erforschen die grundlegenden Kenntnisse und Konzepte, die mit dem Begriff "FOMO" - The Fear Of Missing Out - verbunden sind. In diesem Themenbereich wird untersucht, wie FOMO durch soziale Medien entsteht und wie sich dies auf die jungen Menschen von heute auswirken kann. Es ist wichtig, sich auf die Grundlagen dieses Konzepts zu konzentrieren und den Begriff "auszupacken". Auf diese Weise werden junge Menschen in die Lage versetzt, ihre eigene positive psychische Gesundheit zu fördern, indem sie verstehen, wie sie FOMO überwinden können.*

### Was werden junge Menschen erreichen?

Durch die Bearbeitung der Ressourcen in dieser interaktiven Infografik erreichen die jungen Menschen die folgenden Lernergebnisse:

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Einstellung
<b>1. die Grundlagen von FOMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic knowledge of the concept of FOMO</li> <li>• Grundlegende Kenntnisse darüber, wie FOMO durch verschiedene soziale Medien (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat usw.) entsteht</li> <li>• Tatsächliches Wissen darüber, wie FOMO zu Unglücklichsein, Einsamkeit und Selbstvergleich führen kann to others</li> <li>• Faktenwissen darüber, wie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FOMO definieren</li> <li>• Diskutieren Sie die Hauptursachen für FOMO</li> <li>• Erkennen Sie die Auswirkungen und Ursachen von FOMO</li> <li>• Verstehen, welche Rolle soziale Medien bei FOMO spielen</li> <li>• Erforschen Sie, wie sich FOMO auf die psychische Gesundheit auswirkt</li> <li>• Methoden zur Überwindung von FOMO etablieren</li> <li>• Erkennen von FOMO-Fällen und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft, das Konzept von FOMO "auszupacken"</li> <li>• Bewusstsein dafür, wie FOMO die psychische Gesundheit beeinflusst</li> <li>• Bewusstsein für verschiedene Social-Media-Seiten, die FOMO begünstigen können</li> <li>• Openness to combat FOMO</li> </ul>



	<p>FOMO durch die sozialen Medien begünstigt wird</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisches Wissen darüber, wie FOMO Ihr tägliches Leben beeinflussen kann</li> <li>• Theoretisches Wissen über die Bekämpfung von FOMO</li> </ul>	<p>wie man das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann</p>	
--	---	--	--

## 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. Die interaktive Infografik Fundamentals of FOMO "packt" den Begriff FOMO aus und erklärt, wie er junge Menschen beeinflusst und warum er schädlich sein kann. Sie befasst sich damit, wie dieses Phänomen typischerweise die Generation Z betrifft und wie sich FOMO mit dem Aufkommen der sozialen Medien beschleunigt hat.

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.

### 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 einer



einzigsten Storyline oder einem Szenario durch das Breakout, finden Hinweise, knacken Codes und lösen Rätsel, und Beantwortung von Fragen. Der Zweck eines digitalen Breakouts ist es, den Lernenden ein bestimmtes Thema oder einen Sachverhalt auf unterhaltsame und fesselnde Weise zu vermitteln.

In diesem digitalen Breakout tauchen die Lernenden in eine verwirrende Realität ein, in der sie auf den Bildschirm ihres Telefons versetzt werden. Um wieder in die reale Welt zurückkehren zu können, müssen die Lernenden die Herausforderungen und Rätsel, die mit dem Konzept von FOMO und sozialen Medien verbunden sind, richtig lösen.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität eingesetzt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeitssituation einsetzen, indem Sie einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Aufgaben 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 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 FOMO-Thema zu bewältigen.

In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden angeleitet, eine FOMO-Detox-Challenge zu absolvieren, die junge Menschen nutzen können, wenn sie befürchten, etwas zu verpassen. Die FOMO Detox Challenge ist eine einwöchige Aktivität, bei der die Jugendlichen jeden Tag eine Reihe von Aufgaben erledigen, um die Angst vor dem Verpassen zu beseitigen, die sie durch soziale Medien erfahren könnten. Die Lernenden können diesen Aufruf zum Handeln nutzen, wenn sie in ihrem Leben von FOMO betroffen 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 den 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:

- Wie würden Sie die Gesamterfahrung der FOMO Detox Challenge bewerten? Glauben Sie, dass Sie durch die Einführung gesunder Online-Gewohnheiten die Möglichkeit von FOMO in Ihrem Leben verringern können? Und warum? Und warum nicht?
- Glauben Sie, dass es in der heutigen digitalen Welt schwierig ist, FOMO zu eliminieren?
- Auf einer Skala von 1-10 (1 = überhaupt keine Veränderung, 10 = extreme Veränderung), wie anders haben Sie sich nach Abschluss der FOMO Detox Challenge gefühlt?
- Würden Sie die Gewohnheiten, die Sie sich durch diese Challenge angeeignet haben, auch bei der Nutzung sozialer Medien beibehalten? Warum? Warum nicht?

### 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 die Grundlagen von FOMO 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 "Grundlagen von FOMO" 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 die Grundlagen von FOMO zu lernen?

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie durch die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen neue Informationen und Fähigkeiten gelernt haben?

- Welche Teile haben Ihnen am meisten oder am wenigsten Spaß gemacht? Erklären Sie warum.

- Nennen Sie zwei Dinge, die Sie durch den Themenbereich der Fundamentals of FOMO gelernt haben und die Sie mit einem Kollegen teilen könnten?



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



- Würden Sie gerne mehr über das Thema FOMO erfahren? Würden Sie gerne mehr darüber

# 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