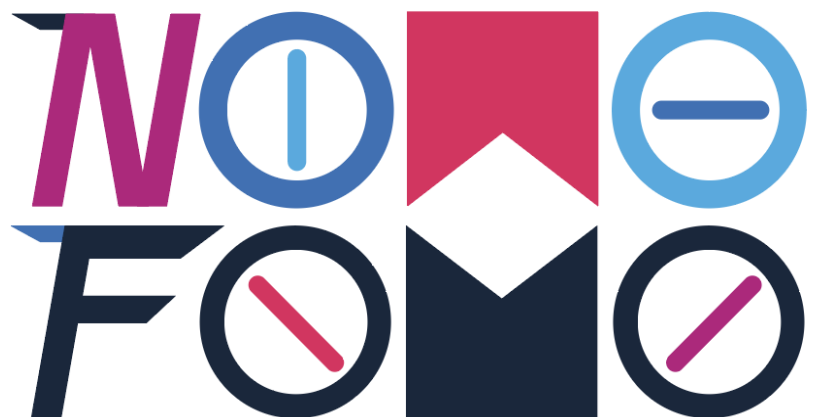




NOMO FOMO

Die Grundlagen von FOMO

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

Interaktive Infografik 2: Die 3 U's von FOMO: Unbeliebt, uninteressant, unwürdig

Die 3 U's von FOMO: *Unpopular, Uninteresting, Unworthy* erforscht, wie FOMO das Selbstwertgefühl des Einzelnen beeinträchtigen kann. Dieser Themenbereich konzentriert sich darauf, wie die Angst, etwas zu verpassen, das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen und Gefühle von Angst und geringem Selbstwertgefühl hervorrufen kann. Das Aufzeigen der Auswirkungen von FOMO auf das Selbstwertgefühl kann dazu beitragen, dass junge Menschen die Gefahren von FOMO erkennen und lernen, wie sie diese überwinden können.

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
Die 3 U's von FOMO: Unbeliebt, uninteressant, unwürdig	<ul style="list-style-type: none"> ● Grundlegendes Wissen darüber, wie FOMO dazu führen kann, dass man sich unbeliebt, uninteressant oder unfreundlich fühlt ● Faktenwissen über "Victim FOMO" und "Rescuer FOMO" ● Faktenwissen darüber, wie das Nicht-Eingeschlossene in das FOMO verstärken kann ● Praktisches Wissen darüber, wie man positiv 	<ul style="list-style-type: none"> ● Diskutieren Sie, wie sich FOMO auf den Einzelnen auswirken kann ● Untersuchen Sie, wie FOMO in den sozialen Medien zu Gefühlen der Isolation und einer negativen psychischen Gesundheit führen kann ● Erkennen, wie FOMO junge Menschen beeinflusst ● Erkennen Sie verschiedene Szenarien, die 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewusstsein dafür, wie FOMO Ihr psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen kann ● Bereitschaft, Szenarien zu untersuchen, die FOMO auslösen können



	<p>auf FOMO in sozialen Kreisen reagieren kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theoretisches Wissen darüber, wie man die Auswirkungen von FOMO zu Hause, in der Schule und im Freundeskreis mindern kann 	<p>FOMO auslösen können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterscheiden Sie zwischen dem Gefühl, zu etwas gezwungen zu werden, und FOMO 	
--	--	---	--

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 den angesprochenen Themenbereich vorstellt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Die interaktive Infografik *The 3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy* gibt einen Einblick in die Gefühle von Menschen, die FOMO in ihrem Leben erleben. Dieses Video zeigt, dass selbst wenn junge Menschen denken, dass sie aufgrund von FOMO unbeliebt, uninteressant und unwürdig sind, dies auf die verzerrten Realitäten zurückzuführen ist, die die sozialen Medien oft vermitteln. Dieses Video erinnert die Zuschauer daran, dass die sozialen Medien unrealistische Erwartungen wecken, die sich auf das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung des Einzelnen auswirken können.

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.



Digitaler Ausbruch

Ein Digital Breakout ist das gleiche Escape-Room-ähnliche Erlebnis, 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, um zum nächsten Level zu gelangen. 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 die neueste Fernsehserie ein, die das Leben der beiden Highschool-Rüpel FO und MO verfolgt. Die Lernenden werden dazu angeleitet, FOMO zu erkennen und zu lernen, wie sie diese Gefühle bekämpfen können, indem sie die im digitalen Breakout gestellten Aufgaben lösen.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität eingesetzt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeit durchführen, 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 Thema FOMO anzugehen.

In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden angeleitet, die mit FOMO verbundenen Gefühle zu bekämpfen, indem sie ein Positivitätsjournal anlegen. Um die 3 U's von FOMO zu bekämpfen, werden die Jugendlichen dazu ermutigt, jeden Tag die Dinge aufzuschreiben, für die sie



dankbar sind. Dadurch werden die Jugendlichen motiviert, sich bewusst zu machen, was sie in ihrem Leben zu schätzen wissen, um die Auswirkungen von FOMO zu beseitigen.

Wenn Sie diese Ressource in Ihrer Jugendarbeit einsetzen, können Sie die Jugendlichen bitten, die Aktivität in Gruppen zu bearbeiten. 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:

- *Fandest du es gut, darüber nachzudenken, wofür du dankbar bist?*
- *Haben Sie weniger FOMO erlebt, nachdem Sie sich bewusst gemacht haben, was Sie an sich selbst/an Ihrem Leben schätzen?*
- *Glauben Sie, dass Tagebuchschreiben ein gutes Mittel gegen FOMO ist?*
- *Werden Sie weiterhin Tagebuch führen, um FOMO zu bekämpfen?*

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 dazu an, ihr Wissen über die 3 U's von FOMO zu testen: Unpopular, Uninteresting, Unworthy 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 Beginn der anderen Aktivitäten für das Thema zu begeistern.

Fragen zur Nachbesprechung

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik "3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy" (unbeliebt, uninteressant, unwürdig) 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, die 3 U's von FOMO kennenzulernen: Unpopular, Uninteresting, Unworthy durch ein Video, einen digitalen Breakout, eine Call-to-Action-Aktivität und ein Quiz?
- 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 3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy gelernt haben und die Sie mit einem Gleichaltrigen teilen könnten?
- Würdest du gerne mehr über das Thema FOMO erfahren? Würden Sie gerne mehr darüber erfahren, wie soziale Medien das Gefühl von FOMO verstärken? 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