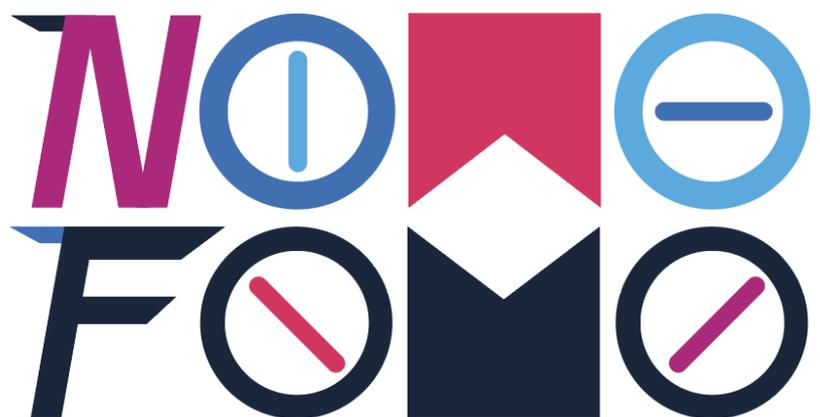


**NOMO FOMO**

Soziale Medien und  
Körperwahrnehmung

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

### 3. Soziale Medien und Körperbildwahrnehmung



*Social Media and Body Image Perception* (Soziale Medien und Körperbild) führt die Lernenden in die schädlichen Auswirkungen sozialer Netzwerke auf das persönliche Körperbild ein. Diese interaktive Infografik zeigt, wie junge Menschen oft den verfälschten Realitäten ausgeliefert sind, die in den sozialen Medien dargestellt werden. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wie die Medien die psychische Gesundheit beeinflussen und wie verzerrte Online-Inhalte manchmal zu FOM und geringem Selbstwertgefühl führen können. Die in diesem Thema vorgestellten Ressourcen analysieren, wie sich dieses Phänomen auf junge Menschen auswirkt, und können sie ermutigen, sich bewusster zu machen, wie soziale Medien oft manipuliert und unrealistisch sein können.

### Was werden die jungen Menschen erreichen?

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

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Haltungen
<b>3. Soziale Medien und Körperbildwahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkenntnisse darüber, dass die Medien oft ein "idealisiertes" Körperbild vermitteln</li> <li>• Grundkenntnisse darüber, dass jeder Mensch anders ist</li> <li>• Praktisches Wissen darüber, wie Medien, Geschlechterstereotypen und soziale Medien verzerrte Körperbildwahrnehmungen beeinflussen können, die FOMO verursachen können</li> <li>• Theoretisches Wissen darüber, wie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erörtern, wie die Medien ein verzerrtes Körperbild vermitteln</li> <li>• Analysieren Sie die Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit einer Person</li> <li>• Erkennen, wie soziale Medienplattformen junge Menschen dazu bringen, das Gefühl zu haben, sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusst sein für den Einfluss von Bildern in sozialen Medien, die die Wahrnehmung des Körperbildes beeinflussen können.</li> <li>• Bereitschaft zu verstehen, wie Bilder im Internet mit Photosho</li> </ul>



	<p>Körperbildvergleiche FOMO-Gefühle verschlimmern können</p>	<p>Idealen anpassen zu müssen oder zu befürchten, etwas zu verpassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen Sie Beispiele für die Beeinflussung des Körperbildes durch soziale Medien, die sich sowohl auf Mädchen als auch auf Jungen negativ auswirken können.</li> </ul>	<p>p bearbeitet und inszeniert werden können, was FOMO verstärken 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 in den angesprochenen Themenbereich einführt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Die interaktive Infografik "Soziale Medien und Körperbildwahrnehmung" befasst sich mit dem Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild. Sie verdeutlicht, wie junge Menschen, die täglich viele Stunden in den sozialen Medien verbringen, von den verzerrten Realitäten, die online dargestellt werden, stark beeinflusst werden 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. So 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 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 werden die Lernenden in ein Szenario eintauchen, in dem sie eine Marke für körperfreundliche Kleidung gründen wollen. Die Lernenden müssen Aufgaben lösen, bei denen sie einen tieferen Einblick in die Realität "normaler" Körper gewinnen und verstehen, dass Influencer und Models im Internet oft manipulierte und gefälschte Inhalte zeigen. Dieser digitale Breakout wird die Lernenden auf die Probe stellen, indem sie die vielen verschiedenen Möglichkeiten kennenlernen, wie soziale Medien FOMO, Körperwahrnehmung und psychische Gesundheit beeinflussen können.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität eingesetzt 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 Körperwahrnehmung" 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.



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



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 angeleitet, die FOMO-Aktivität Social Media VS. Realität durchzuführen. Die Lernenden werden 30 Minuten pro Tag damit verbringen, die Auswirkungen sozialer Medien auf die Körperwahrnehmung zu identifizieren und zu verstehen, wie Online-Medien oft verzerrt werden können. Wenn junge Menschen in sozialen Medien surfen und auf Online-Bilder stoßen, können sie davon beeinflusst werden, wie Körper online dargestellt werden. Um zu verstehen, wie sich dies auf die psychische Gesundheit auswirken kann, füllen die Lernenden die bereitgestellte Vorlage aus, in der sie selbst darüber nachdenken, wie sie sich durch Online-Inhalte fühlen.

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 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:

- Wie würdet ihr die Gesamterfahrung einer FOMO Social Media VS Reality bewerten? Hatten Sie den Eindruck, dass Sie auf Ihre Aktivitäten in den sozialen Medien achten? Und warum? Und warum nicht?
- Wie oft stoßen Sie online auf Medien, die Ihre Körperwahrnehmung beeinflussen? Wie fühlen Sie sich dabei?
- Warum glauben Sie, dass Menschen das Bedürfnis haben, Bilder online zu stellen, die gefiltert, mit Photoshop bearbeitet usw. sind?
- 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 soziale Medien und Körperbildwahrnehmung zu testen, einen persönlichen Erfahrungsbericht abzugeben 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 zum Thema Soziale Medien und Körperbildwahrnehmung 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 die Wahrnehmung des Körperbildes 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 "Soziale Medien und Körperwahrnehmung" gelernt haben und die Sie mit Gleichaltrigen teilen könnten.



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



- Würden Sie gerne mehr über das Thema FOMO erfahren? Würdest du 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