



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 unter 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, eine digitale Pause und eine Handlungsaufforderung. 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 10: FOMO oder ROMO

Wo es früher FOMO gab, gibt es jetzt ROMO - die Realität des Verpassens - die als Folge der Covid-19-Pandemie entstanden ist. Veranstaltungen, Aktivitäten oder Pläne werden nicht stattfinden oder im besten Fall nie wieder so sein wie vorher.

Was werden junge Menschen erreichen?

Durch die Bearbeitung der Ressourcen in dieser interaktiven Infografik werden die Jugendlichen die folgenden Lernergebnisse erzielen:

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Einstellung
FOMO oder ROMO	<ul style="list-style-type: none"> ● Grundkenntnisse über ROMO (Reality of Missing Out) ● Grundkenntnisse darüber, wie die Covid-19-Pandemie eine Kultur des ROMO gefördert hat ● Praktisches Wissen darüber, wie ROMO zu weiterer Selbstisolierung führen kann ● Theoretisches Wissen darüber, wie ROMO die psychische Gesundheit negativ beeinflussen kann 	<ul style="list-style-type: none"> ● Erörterung des Konzepts "ROMO" ● Untersuchen Sie, wie ROMO aus den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie hervorgegangen ist ● Erkennen, wie ROMO Gefühle von Isolation, Angst, Depression usw. hervorrufen kann. ● Erkennen, wie ROMO eine Angst vor dem Unbekannten erzeugt ● Methoden zur Bekämpfung von ROMO-Gefühlen zu bestimmen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewusstsein dafür, wie sich ROMO auf junge Menschen auswirkt ● Bewusstsein dafür, wie ROMO die psychische Gesundheit beeinträchtigen kann ● Bereitschaft, sich auf Perspektive, Dankbarkeit und Geduld zu konzentrieren, um ROMO zu bekämpfen

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 FOMO- oder ROMO-Infografik zeigt, dass es keine Reisen, keine Restaurants, keine Geburtstagsfeiern gibt. Die Lähmung der Wahlmöglichkeiten hat sich verflüchtigt, denn es gibt nur noch wenige Entscheidungen zu treffen, und wir werden diese Zeit nie wieder zurückbekommen.

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.

Digitaler Ausbruch

Ein Digital Breakout ist ein Escape-Room-ähnliches Erlebnis, bei dem jedoch Google-Formulare und digitale Hinweise anstelle von physischen Schlössern und Hinweisen verwendet werden. 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 durchlaufen die Lernenden eine Echtzeitsituation zur Verarbeitung von FOMO und ROMO, um zu verstehen, wie sie ihre Ängste stoppen und reflektieren können. Die Menschen haben Angst davor, etwas zu verpassen, und angesichts der Pandemie ist die Angst, etwas zu verpassen, sehr real.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität durchgeführt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeitssituation einsetzen, indem Sie einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Aufgaben lösen und ihr eigenes Bewusstsein für das Thema



FOMO entwickeln lassen. 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 den Lernenden verschiedene Fragen gestellt, die sich darauf beziehen, wie sie sich fühlen, wenn sie eine Veranstaltung oder eine Party verpassen. Am Ende der Fragen werten Sie die Ergebnisse aus und sprechen über sie. Sie werden verstehen, dass es allen so geht und dass es normal ist, sich so zu fühlen, aber dass es in Ordnung ist, manchmal etwas zu verpassen.

Wenn Sie diese Ressource in Ihrer Jugendarbeit einsetzen, können Sie die Jugendlichen bitten, die Aufgabe 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:

- Hat Ihnen die Aktivität "Step Out of FOMO" gefallen?
- Erinnern Sie sich an Beispiele aus der Vergangenheit, in denen Sie FOMO hatten, aber die Realität nicht mit den Erwartungen übereinstimmte?
- Haben Sie schon einmal ein Ereignis verpasst und Sie hatten 2 verschiedene und entgegengesetzte Geschichten darüber, wie es war?
- Wie schätzen Sie Ihre Gedankenkontrolle ein, wenn es um FOMO geht?



Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Fragen, die abwechselnd aus Multiple-Choice-Fragen und Fragen, die richtig oder falsch sind, bestehen. Es leitet die Jugendlichen dazu an, ihr Wissen über FOMO oder ROMO 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 Einstieg in das Thema dienen, bevor Sie mit den anderen Aktivitäten beginnen.

Fragen zur Nachbesprechung

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik zu FOMO oder ROMO fertiggestellt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:

- Was sind einige gute Praktiken, um FOMO zu überwinden und ROMO zu bekämpfen?
- Wie kann ROMO die psychische Gesundheit beeinträchtigen und sich auf junge Menschen auswirken?
- Welche Lehren lassen sich aus der Pandemie für die Zukunft ziehen?
- Wie erzeugt ROMO die Angst vor dem Unbekannten?

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