



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, 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

FOMO in JOMO verwandeln

Die sozialen Netzwerke erfordern rund um die Uhr unsere Aufmerksamkeit, und in vielen Fällen schenken wir sie ihnen. Es ist unmöglich, ohne sie zu leben, selbst wenn wir es wollen, und sie wecken in uns allen das Bedürfnis, nichts zu verpassen. Doch mit der Zeit werden die negativen Auswirkungen, die sie auf uns haben können, immer deutlicher. Immer mehr Menschen werden darauf aufmerksam, und wir beschließen, uns zu trennen, um uns zu verbinden. Die Freude am Nicht-Verbunden-Sein entdecken. An diesem Punkt taucht JOMO (Joy of Missing Out) auf.

Was werden junge Menschen erreichen?

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

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Einstellung
FOMO in JOMO verwandeln	<ul style="list-style-type: none"> • Grundkenntnisse des Konzepts von JOMO (Joy of Missing Out) • Grundkenntnisse darüber, wie man FOMO in JOMO verwandelt • Praktisches Wissen darüber, wie man Schritte zum Erreichen von JOMO umsetzt • Praktisches Wissen über die Förderung einer positiven mentalen Gesundheit inmitten von FOMO-Gefühlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Definieren Sie 'JOMO' • Diskutieren Sie, wie sich die Umwandlung von FOMO in JOMO positiv auf junge Menschen auswirken kann • Methoden zu identifizieren, die das Gefühl von FOMO verringern können • Einen Schritt-für-Schritt-Prozess erstellen, der bei FOMO-Gefühlen befolgt werden kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstsein für die Vorteile von JOMO • Bereitschaft zur Anwendung von Taktiken, die die Auswirkungen von FOMO mindern • Offenheit für die Förderung der eigenen positiven mentalen Gesundheit



	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretisches Wissen über die Vorteile der Umwandlung von FOMO in JOMO 	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der Vorteile von JOMO • Untersuchen, wie die Verringerung von FOMO zu einer positiven psychischen Gesundheit und Wohlbefinden führen kann • Analysieren, wie man auf JOMO zurückgreifen kann, wenn man FOMO in den sozialen Medien oder nach einer Pandemie erlebt 	<p>durch die Beseitigung von FOMO-Auslösern</p>
--	--	---	---

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 "Turning FOMO to JOMO" erklärt, was JOMO ist, in welchem Kontext dieses neue Konzept auftaucht, wie es mit FOMO zusammenhängt und warum es wichtig ist, die Verbindung zu unterbrechen.

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 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 machen die Lernenden eine praktische Erfahrung über FOMO oder darüber, wie soziale Netzwerke uns als Nutzer beeinflussen, und über die (manchmal schwierige) Aufgabe, dieses negative Gefühl in Freude umzuwandeln und dadurch JOMO zu erreichen und zu verstehen.

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 Herausforderungen 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

Der Aufruf zum Handeln 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 über ihre Nutzung sozialer Medien nachdenken, die Vor- und Nachteile dieser Medien in ihrem Leben bewerten und die Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment durch Achtsamkeit üben.



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 bewältigen. 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:

- Aus welchen Gründen veröffentlichen Sie Dinge in sozialen Netzwerken?
- Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass Sie etwas tun oder irgendwohin gehen, nur weil es in Ihren sozialen Netzwerken gut aussehen könnte? Oder weil es gerade "cool" ist?
- Glauben Sie, dass wir "mit der Gegenwart verbunden" leben? Und warum?
- Wie könnten wir "Achtsamkeit" oder andere Übungen zur Verbindung mit der Gegenwart in unser tägliches Leben einbauen? Wie könnten sie Ihrer Meinung nach nützlich sein, um JOMO zu trainieren?

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 "Turning FOMO to JOMO" zu testen und kann die Lernenden 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 Einstieg in das Thema dienen, bevor Sie mit den anderen Aktivitäten beginnen.

Fragen zur Nachbesprechung

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik "Turning FOMO to JOMO" ausgefüllt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:

- Was bedeutet FOMO? Was sind die Hauptsymptome?
- Glauben Sie, dass FOMO etwas ist, das in der Gesellschaft bekannt ist? Sollte es mehr bekannt sein? Und warum?



- Haben Sie nach dieser Infografik irgendwelche Symptome von FOMO bei sich selbst festgestellt? Welche?
- Was bedeutet JOMO? Warum könnte dieses Konzept nützlich sein, um es zu verfolgen?
- Denken Sie, dass JOMO häufig praktiziert werden sollte? Und warum?
- Wie könnten Sie in Ihrem täglichen Leben anderen helfen, JOMO zu praktizieren?

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