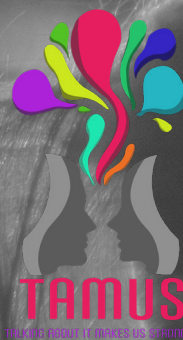


**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT UND MEINE
ONLINE-IDENTITÄT**
OBERSTUFE



TAMUS

DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

Interaktives Magazin

Psychische Gesundheit und meine Online-Identität



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagne du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



STUFE

Oberstufe

ALTERSSTUFE

17-20 Jahre

THEMA

Psychische Gesundheit und meine Online-Identität



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Willkommen zu diesem Magazin, das sich mit dem Thema: Psychische Gesundheit und meine Online-Identität beschäftigt.

Wenn man so viel Zeit online verbringt, kann man leicht Opfer der Angst werden, etwas zu verpassen (FOMO). FOMO ist die Angst oder das Unbehagen, das entsteht, wenn man das Gefühl hat, aufregende Ereignisse, Erfahrungen oder Gelegenheiten zu verpassen, an denen andere teilnehmen. Es ist jedoch möglich, diese Angst zu überwinden und die Kontrolle über die eigenen Gefühle und das eigene Wohlbefinden zurückzugewinnen! Sehen Sie sich dieses kurze Video an, um herauszufinden, wie!

Link: <https://youtu.be/dQSWArnoqwE?feature=shared>

QUIZ ZUM EINSTIEG

Danke, dass Sie sich dieses kurze Video angesehen haben!

Nehme dir 2 Minuten Zeit, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Bitte nehmen Sie dazu einen Stift und etwas Papier und beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

1. Haben Sie dieses kurze Video interessant gefunden?
2. Haben Sie durch das Video etwas Neues gelernt?
 - i. Wenn ja, was haben Sie gelernt?
3. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, welchen Einfluss die sozialen Medien auf die Art und Weise haben könnten, wie Sie Erfolg in Ihrem eigenen Leben wahrnehmen?
4. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, wie sich die Angst, etwas zu verpassen, auf Ihre eigene Umgebung auswirken könnte?
5. Welche konkreten Schritte gibt es, um FOMO in Ihrem eigenen Leben zu bekämpfen?

Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum Sie das denken. Erläutern Sie bitte Ihre Antwort.

ERWARTETE LERNERGEBNISSE

WISSEN

- Wissen über die Unterschiede zwischen der Realität in den sozialen Medien und dem wirklichen Leben.
- Wissen, wie die negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit gemildert werden können.

KÖNNEN

- Strategien zum Schutz unserer psychischen Gesundheit in Online-Umgebungen zu diskutieren.
- Eine Auszeit von den sozialen Medien zu nehmen.
- Die Auswirkungen der sozialen Medien auf meine eigene psychische Gesundheit zu bewerten.

EINSTELLUNGEN

- Ich bin mir bewusst, welchen Einfluss soziale Medien auf mich haben.
- Ich weiß, wie ich mich vor Schaden im Netz schützen kann.

**DIE KLUFTE IN DER
WAHRNEHMUNG
ÜBERBRÜCKEN!**

DIE KLUFT IN DER WAHRNEHMUNG ÜBERBRÜCKEN!

Soziale Medien sind zu einem festen Bestandteil im Leben junger Erwachsener geworden. Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat ermöglichen es den Nutzern, die Höhepunkte ihres Lebens zu präsentieren und mit Freunden und Followern zu teilen. Es besteht jedoch oft ein starker Gegensatz zwischen der Wahrnehmung des Lebens der Menschen in den sozialen Medien und der tatsächlichen Wirklichkeit, die sie im Alltag erleben. Diese "Wahrnehmungslücke" kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Erwachsener haben.

In den sozialen Medien sieht man häufig sorgfältig erstellte Beiträge, in denen die besten Momente, Erlebnisse und Erfolge präsentiert werden. Die Nutzer neigen dazu, ihre tollsten Urlaube, köstlichsten Mahlzeiten und aufregendsten Ereignisse mitzuteilen und so die perfekte Vorstellung von ihrem Leben zu erwecken. Diese stark gefilterte und bearbeitete Version der Realität kann unrealistische Erwartungen und Vergleiche hervorrufen, die zu Gefühlen der Minderwertigkeit, des Neids und eines geringen Selbstwertgefühls führen.

Wenn Sie ständig das scheinbar perfekte Leben anderer in den sozialen Medien sehen, stellen Sie möglicherweise Ihren eigenen Erfolg und Ihr Glück in Frage. Möglicherweise fühlen Sie sich unter Druck gesetzt, sich an den scheinbar makellosen Standards anderer zu messen. Dadurch entstehen Ängste und die Furcht, etwas zu verpassen (FOMO). Studien haben gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen übermäßiger Nutzung sozialer Medien und einem Anstieg von Depressionen, Angstzuständen und Einsamkeit bei jungen Erwachsenen besteht.

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass das, was man in den sozialen Medien sieht, nur ein sorgfältig ausgewählter und oft stark gefilterter Ausschnitt aus dem Leben eines Menschen ist. Das wirkliche Leben ist voller Höhen und Tiefen, Herausforderungen und alltäglicher Momente, die normalerweise nicht über das Internet geteilt werden. Das Verständnis dieser Wahrnehmungslücke kann dazu beitragen, die negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu mildern.

Um die Auswirkungen der Wahrnehmungslücke zu mildern, ist es wichtig, eine gesunde Beziehung zu den sozialen Medien zu pflegen. Das Setzen von Grenzen und die Einschränkung der Bildschirmzeit können die Gefahr unrealistischer Darstellungen des Lebens verringern. Aktivitäten, die das Selbstvertrauen fördern, wie Hobbys oder Sport, können ebenfalls dazu beitragen, den negativen Auswirkungen der sozialen Medien entgegenzuwirken.

Darüber hinaus ist es von entscheidender Bedeutung, Beziehungen im realen Leben zu pflegen und sinnvolle Erlebnisse im Alltag zu machen. Der persönliche Kontakt und echte Beziehungen vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit und Zufriedenheit, das die sozialen Medien oft nicht wiedergeben können.

Wenn man sich der begrenzten Möglichkeiten der sozialen Medien bewusst ist und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Erfahrungen aufrechterhält, kann man die negativen Auswirkungen abmildern. Es ist wichtig, die Selbstfürsorge in den Vordergrund zu stellen, echte Beziehungen aufzubauen und sich daran zu erinnern, dass das Leben von niemandem so perfekt ist, wie es durch die Linse der sozialen Medien erscheinen mag!

**AKTIVITÄT ZUR
SELBSTHILFE –
TAGEBUCH DER
DANKBARKEIT**

AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE – TAGEBUCH DER DANKBARKEIT

Eine Möglichkeit, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), zu bekämpfen, ist das Führen eines Tagebuchs über die eigene Dankbarkeit. Das mag kitschig klingen, aber die Wissenschaft hat gezeigt, dass dies tatsächlich zu einer positiveren Einstellung zu sich selbst und zu einer positiveren Einstellung beiträgt.

Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie ohne Ablenkung nachdenken und schreiben können. Nehmen Sie sich mindestens 10-15 Minuten Zeit für diese Aktivität.

Nehmen Sie ein Notizbuch oder Heft, das Sie anspricht. Es kann ein leeres Notizbuch sein oder eines, das speziell für das Schreiben von Tagebüchern der Dankbarkeit gedacht ist. Sie können sogar eine App verwenden!

Beginnen Sie damit, über Ihren Tag oder Ihre Woche nachzudenken und Momente, Erfahrungen oder Aspekte festzuhalten, für die Sie in den letzten Jahren dankbar waren. Das können große oder kleine Dinge sein, wie z. B. persönliche Erfolge, Momente der Freude, unterstützende Beziehungen oder Gelegenheiten, die sich Ihnen geboten haben.

Beginnen Sie damit, drei Dinge aufzulisten, für die Sie dankbar sind. Seien Sie konkret und genau und beschreiben Sie Ihre Gefühle und die Details, die mit den einzelnen Dingen verbunden sind. Zum Beispiel: "Ich bin dankbar für das Lachen und den Spaß, den ich hatte, als ich meinen Lieblingsfilm mit meinen Freunden gesehen habe."



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um herauszufinden, warum jeder Punkt auf Ihrer Dankbarkeitsliste für Sie von Bedeutung war. Überlegen Sie, wie sich diese Dinge positiv auf Ihr Leben ausgewirkt, Sie glücklich gemacht oder zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beigetragen haben.

Erinnern Sie sich daran, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und dass das, was Sie in Ihrem Leben haben, besonders und wertvoll ist. Machen Sie sich bewusst, dass die Angst, etwas zu verpassen, daher rührt, dass Sie Ihre Erfahrungen mit denen anderer vergleichen. Wenn Sie sich jedoch auf Ihre eigenen Erfolge konzentrieren, können Sie Zufriedenheit und Wertschätzung für das finden, was Sie haben.

Machen Sie das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs zu einer regelmäßigen Praxis in Ihrem Leben. Nehmen Sie sich vor, mindestens einmal pro Woche, wenn möglich sogar täglich, ein Tagebuch zu führen.

Link zu Video/Ressourcen

Hier finden Sie eine Vorlage:

<https://chrisbloom.de/wp-content/uploads/2021/08/Vorlage-Dankbarkeitstagebuch.pdf>



VIDEO BIBLIOTHEK

[VIDEO] Angst, etwas zu verpassen (FOMO)

<https://www.youtube.com/watch?v=GdPGdWuWrJo>

[VIDEO] Wie man ein Dankbarkeitstagebuch führt, das man auch behält

<https://chrisbloom.de/blog/dankbarkeitstagebuch/>

[VIDEO] Die Bedeutung der Präsenz in sozialen Netzen

<https://www.youtube.com/watch?v=PNHYRByZ7vA>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693