



NOMO FOMO

Positive psychische Gesundheit für GEN Z NO MORE Fear Of Missing Out

NEWSLETTER 4

Januar 2023

Das Projekt NOMO FOMO geht zu Ende

Seit Beginn des Projekts NOMO FOMO haben die Partner an der Entwicklung innovativer neuer Ansätze zur Unterstützung junger Menschen und Jugendbetreuer in unseren Gemeinden gearbeitet, um die psychische Gesundheit junger Menschen zu verbessern. Diese Arbeit war besonders wirkungsvoll, wenn man bedenkt, wie sich das Leben der jungen Menschen in den letzten zwei Jahren, in denen das Projekt lief, verändert hat. In dieser Zeit hat sich FOMO oder die Angst, etwas zu verpassen, gewandelt, und die Partner verstehen FOMO jetzt als Angst vor verpassten Gelegenheiten, was sich dank der COVID-19-Pandemie auf junge Menschen in ganz Europa und der Welt ausgewirkt hat. Während wir aufgefordert wurden, soziale Distanz zu wahren, um unsere Angehörigen vor COVID-19 zu schützen, waren junge Menschen unverhältnismäßig stark von diesen sozialen Einschränkungen betroffen, was dazu führte, dass junge Menschen und andere Altersgruppen heute als direkte Folge der Pandemie von vielen psychischen Krisen betroffen sind.

Jetzt, da das NOMO FOMO-Projekt zu Ende geht, haben wir die Gelegenheit, uns zurückzulehnen und über unseren Weg bei der Entwicklung und Durchführung dieses Projekts in diesen unsicheren Zeiten nachzudenken sowie über die wichtigsten Lehren, die wir aus diesem Projekt gezogen haben.

Wir haben gelernt, dass junge Menschen Ressourcen zur Selbsthilfe brauchen, wie sie die interaktiven Infografiken in NOMO FOMO bieten. Dies ist eine wichtige Unterstützung, um jungen Menschen dabei zu helfen, den ersten Schritt zur Bewältigung ihres Wohlbefindens und ihrer psychischen Gesundheit zu tun. Wir haben auch gelernt, dass junge Menschen besser über ihr psychisches Wohlbefinden informiert sind, als ihnen oft zugetraut wird, und dass sie daher in der Lage sind, als Peer-Leader und Aufklärer anderen jungen Menschen zu helfen, ihre Probleme mit dem psychischen Wohlbefinden anzugehen.

Durch die Durchführung dieses Peer-Education-Programms haben wir in unseren Gemeinden auch aus erster Hand erfahren, dass junge Menschen, wenn sie von Jugendbetreuern unterstützt werden, eine wichtige Stimme sein können, wenn es darum geht, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit junger Menschen und darüber hinaus in unseren Gemeinden zu stärken. Soziale Medien haben jedoch weiterhin einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden junger Menschen, weshalb wir unser SmartFeed-Schulungsprogramm sowohl für junge Menschen als auch für Jugendbetreuer in unseren Gemeinden fortsetzen müssen.

Abschlusstreffen, 27. Januar, Virginia, Irland

Am 27.th Januar 2023 trafen sich die Mitglieder des NOMO FOMO-Teams ein letztes Mal in Virginia, Irland, zu unserem letzten Projekttreffen. Dieses Treffen gab den Partnern die Möglichkeit, unsere bisherige Arbeit in diesem Projekt zu überprüfen und unsere letzten Aufgaben zu planen. Ein wichtiger Teil dieses Treffens war die Überprüfung aller Lerninhalte auf unserer maßgeschneiderten MOOC-Plattform und die Sicherstellung, dass alle Inhalte übersetzt und lokalisiert worden waren. Die MOOC-Plattform ist unter folgendem Link zugänglich: www.nomofomomooc.eu

Das Treffen bot den Partnern auch die Gelegenheit, sich ein letztes Mal zu treffen und sich über die Erfahrungen auszutauschen, die wir bei der Durchführung dieses wichtigen und zeitgemäßen Projekts für junge Menschen und Jugendbetreuer in unseren sieben Partnerländern gemacht haben. Durch den Austausch unserer Erfahrungen konnten die Partner unsere Ansätze zum Umgang mit der psychischen Gesundheit junger Menschen anhand der entwickelten Materialien validieren.



NOMO FOMO-Seminare

Zur Unterstützung der nationalen Förderung der interaktiven Infografiken, des Peer-Education-Programms für junge Menschen und aller anderen Projektmaterialien organisierten die NOMO FOMO-Partner Seminare in Deutschland, Frankreich, Spanien, Griechenland, Polen und Portugal, um junge Menschen und Jugendbetreuer an der Erprobung unserer Bildungsmaterialien zu beteiligen. Darüber hinaus wurde in Irland eine Abschlusskonferenz mit demselben Ziel abgehalten. Durch diese Animationsveranstaltungen konnten wir das NOMO FOMO-Projekt als europäisches Best-Practice-Beispiel für die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Welt nach der Pandemie präsentieren - etwas, auf das wir alle sehr stolz sind.