



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

# MODUL 3

## HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

mit Fokus auf post-COVID Herausforderungen,  
Sozialisierungseffekte und allgemeines  
Wohlbefinden

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

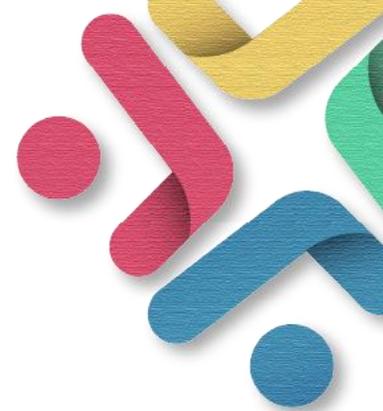


Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2021-2-SE02-

KA220-YOU-000049948



# INHALT



WILLKOMMEN	3
3.1 SIND SIE MIT MEDIENKOMPETENZ VERTRAUT?	5
3.2 INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION MEISTERN	13
3.3 KREATIVITÄT GEGEN COVID-ISOLATIONSEFFEKTE	19
3.4 MENTALE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN WÄHREND UND NACH COVID	25
3.5 TECHNOLOGISCHES ZEITALTER, INTEGRATION & WELLBEING	30
3.6 SOZIALISIERUNGSHerausforderungen MEISTERN	36
3.7 SICH IN DER GEMEINSCHAFT BETEILIGEN	45
3.8 DER KAMPF GEGEN DIE VON COVID VERSTÄRKTE EINSAMKEIT	56

# Willkommen zu WELLHOODY!

Bei WELLHOODY wollen wir die Gemeinschaft durch Lernerfahrungen junger Menschen stärken. Es geht darum, unsere Unterschiede zu akzeptieren, so dass sich alle einbezogen und gut fühlen.

## DIESER KURS

WELLHOODY's Ziel?

**Jugend-WELLBEING ermöglichen, basierend auf Vielfalt.**

Wenn junge Menschen sich mit der Kraft der Vielfalt auseinandersetzen, inspiriert das jeden in der Gemeinschaft, für das Wohlergehen aller zusammenzuarbeiten und sich für Akzeptanz und Integration einzusetzen.

**Bereit loszulegen?**



# Lernziele

In diesem Modul werden die Lernenden:

1. Verantwortungsvolle Wege zum Navigieren in Online-Informationen, insbesondere im Kontext des Lebens nach COVID, entdecken.
2. Den Einfluss der Technologie auf die psychische Gesundheit während und nach der Pandemie entdecken und praktische Tipps für ein ausgewogenes digitales Erlebnis erhalten.
3. Entdecken, wie Kreativität ein wirkungsvolles Werkzeug zur Bewältigung der durch die Pandemie verursachten Herausforderungen sein kann.
4. Strategien zur Stärkung der Community-Verbindungen erlernen, auch wenn physische Distanzierung erforderlich ist.



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.1 Sind Sie mit Medienkompetenz vertraut?

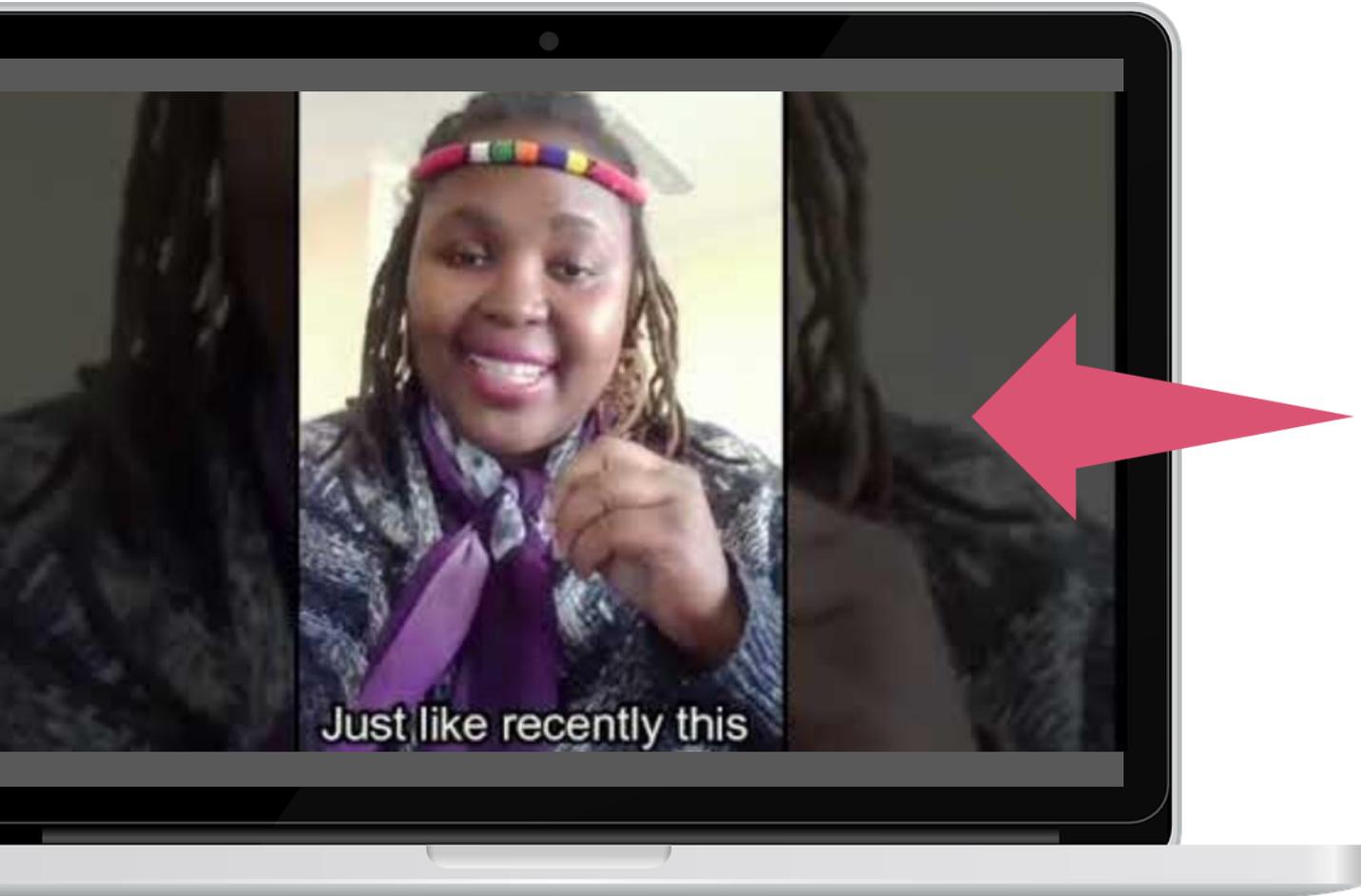
[www.wellhoody.eu](http://www.wellhoody.eu)



Co-funded by  
the European Union



# Sind Sie mit Medienkompetenz vertraut?



Das digitale Zeitalter hat es für jeden einfacher gemacht, Medien zu erstellen. Wir wissen nicht immer, wer etwas geschaffen hat, warum er es gemacht hat und ob es glaubwürdig ist. Das erschwert das Erlernen und Lehren von Medienkompetenz.

Medienkompetenz ist die Fähigkeit, verschiedene Arten von Medien zu erkennen und die von ihnen gesendeten Botschaften zu verstehen. Es ist eine wesentliche Fähigkeit im digitalen Zeitalter.

**Zeugnis einer Jugendlichen: 5 Dimensionen der Medien- und Informationskompetenz**

Hannah Tarindwa erläutert ihre Untersuchung der Medien- und Informationskompetenz und enthüllt in diesem Video fünf wesentliche Dimensionen.

Copyright: Hannah Tarindwaw/UNESCO

# Medienkompetenz und Jugend-Wellbeing

Für Jugendliche ist es von entscheidender Bedeutung, sich mit den Medien vertraut zu machen und die digitale Landschaft zu beherrschen, insbesondere nach der COVID-19-Krise, da sie dadurch die Fähigkeit zum kritischen Denken erwerben, um sachliche Informationen von Fehlinformationen zu unterscheiden. Dies fördert die geistige Belastbarkeit und die fundierte Entscheidungsfindung in einer von digitalen Medien dominierten Zeit.



Bei der Medienkompetenz geht es nicht nur darum, „Dinge“ zu verstehen; sie weckt Kreativität, Problemlösung und kritisches Denken. Sie ist Ihre Eintrittskarte, um Herausforderungen anzunehmen, Ihren Leidenschaften zu folgen und alles zu erkunden, was das Leben zu bieten hat.



Indem Sie in modernste Methoden der Medienkompetenz eintauchen, erlernen Sie nicht nur die Grundlagen. Sie entwickeln kritisches Denken, digitales Know-how und erstklassige Kommunikationsfähigkeiten. Sie verbessern soziale Fähigkeiten wie Teamarbeit, Empathie und ein verantwortungsbewusster digitaler Bürger zu sein.

# Schlüsselfragen, die wir stellen müssen

Common Sense <https://www.commonsemmedia.org/> ist eine gemeinnützige Organisation, die sich der Verbesserung des Lebens junger Menschen und Familien widmet, indem sie ihnen vertrauenswürdige Informationen, Bildung und die unabhängige Stimme bietet, die sie brauchen, um im 21. Jahrhundert erfolgreich zu sein.

Sie teilen Schlüsselfragen für junge Menschen und Medienkompetenz, die für WELLHOODY relevant sind :

- Wer hat das geschaffen? War es ein Unternehmen? War es eine Einzelperson? (Wenn ja, wer?) War es ein Komiker? War es ein Künstler? War es eine anonyme Quelle? Warum denkst du das?
- Warum haben sie es geschaffen? Sollte es Sie über etwas informieren, das in der Welt passiert ist (z. B. eine Nachrichtenmeldung)? Zielt es auf eine Änderung Ihrer Meinung oder Ihres Verhaltens (ein Meinungsbeitrag oder eine Anleitung)? War es, um Sie zum Lachen zu bringen (ein lustiges Meme)? War es, um Sie zum Kauf von etwas zu bewegen (eine Anzeige)? Warum denken Sie das?
- An wen richtet sich die Nachricht? Ist es für Kinder? Erwachsene? Mädchen? Jungen? Menschen, die ein bestimmtes Interesse teilen? Warum denken Sie das?

# Schlüsselfragen, die wir stellen müssen

- Welche Techniken werden verwendet, um diese Botschaft glaubwürdig oder vertrauenswürdig zu machen? Verfügt es über Statistiken aus einer seriösen Quelle? Enthält es Zitate eines Fachexperten? Hat es einen autoritär klingenden Voice-Over? Gibt es direkte Beweise für die Behauptungen, die es macht? Warum denken Sie das?
- Welche Details wurden ausgelassen und warum? Sind die Informationen mit unterschiedlichen Ansichten ausgewogen – oder stellen sie nur eine Seite dar? Benötigen Sie weitere Informationen, um die Botschaft vollständig zu verstehen? Warum denken Sie das?
- Welche Gefühle hat die Nachricht bei Ihnen ausgelöst? Glauben Sie, dass es anderen genauso geht? Würden alle das Gleiche empfinden, oder würden bestimmte Menschen anderer Meinung sein als Sie? Warum denken Sie das?



# Wichtige Schritte



## Selbstbewusstsein

1. **Seien Sie** sich der Verbreitung von Fehlinformationen **bewusst**.
2. Entwickeln Sie Fähigkeiten zum **kritischen Denken** – seien Sie medienaffin
3. **Überprüfen** Sie Informationen mit zuverlässigen Quellen.
4. **Informieren** Sie andere über Medienkompetenz.
5. **Melden** Sie Fehlinformationen, wenn Sie darauf stoßen.



## Fehlinformation und Kultur

Es ist wichtig zu verstehen, wie Medien Fehlinformationen in verschiedenen Kulturen verbreiten. Es kann dazu führen, dass sich Stereotypen festsetzen, Menschen spalten und Vorurteile aufrechterhalten.

Aber das Erlernen von Medienkenntnissen hilft, die Dinge zu durchschauen, Stereotypen zu hinterfragen und Menschen aus unterschiedlichen Kulturen einander näherzubringen.



# Medienaffin werden:

Wenn Sie medienaffin sind, scrollen Sie nicht nur durch Inhalte; Sie lernen die Kunst, das Gesehene zu analysieren und zu beurteilen. Es geht darum, in der Welt der Informationen bewusst und urteilsfähig zu sein.

Das gewinnen Sie dabei:

## 1. Dekodieren Sie das Informationsrätsel:

Erfahren Sie, wie Sie durch die Analyse von Informationen echte Nachrichten von Fake News trennen können.

**2. Die Tricks erkennen:** Entdecken Sie die Tricks, die in verschiedenen Medien benutzt werden, um zu überzeugen. Bei Bildern und Worten lassen Sie sich nicht durch Nebel und Spiegel blenden.

## 3. Vorurteile und Propaganda entlarven:

Entwickeln Sie ein Gespür, um Vorurteile und Propaganda aufzudecken. Verstehen Sie, wie Informationen auf subtile Weise beeinflusst und geformt werden können.



# Wenn Sie sich mit den Medien auskennen, sind Sie nicht nur ein Konsument; Sie nehmen aktiv teil.

Darum ist das wichtig:

- **Kluge Wahlen treffen:** Treffen Sie fundierte und intelligentere Entscheidungen auf Ihrer Online-Reise. Ihre digitalen Entscheidungen werden bewusst und verantwortungsvoll.
- **Aktiver Beitrag:** Gestalten Sie die digitale Welt aktiv mit. Ihre Stimme ist wichtig und Medienkompetenz versetzt Sie in die Lage, sie sinnvoll einzusetzen.
- **Digitales Selbstbewusstsein:** Navigieren Sie mit Zuversicht und Know-how durch die Komplexität des digitalen Zeitalters. Medienkompetenz ist Ihr Werkzeug, um die Online-Landschaft zu meistern.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.2 Interkulturelle Kommunikation meistern

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Interkulturelle Kommunikation meistern

Wir wissen, dass die Pandemie zu einem verstärkten Gefühl der Isolation und Trennung geführt hat. Durch die Verbesserung der interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten können junge Menschen kulturelle Unterschiede überbrücken und sinnvolle Beziehungen in einer Online-Umgebung aufbauen. Dies verringert nicht nur das Gefühl der Isolation, sondern erweitert auch die Perspektiven, stärkt das Einfühlungsvermögen und fördert das Zugehörigkeitsgefühl zu einer vielfältigen globalen Gemeinschaft, was allesamt für das geistige und emotionale Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist.

Die Beherrschung der interkulturellen Kommunikation in unserer digitalen Welt ist besonders wichtig, um die Herausforderungen für das Wohlbefinden junger Menschen aufgrund von COVID zu bewältigen. Warum? Weil es ein Gefühl globaler Verbundenheit und Verständnis in einer Zeit fördert, in der physische Interaktionen begrenzt waren.



# JUGEND-WELLBEING INSPIRIEREN

## Die Bedeutung interkultureller Kommunikation



In unserer zunehmend vernetzten Welt ist die Fähigkeit, über kulturelle Grenzen hinweg effektiv zu kommunizieren, von entscheidender Bedeutung. Angesichts der zunehmenden Möglichkeiten zum Reisen und zum Kennenlernen verschiedener Kulturen wird die Entwicklung interkultureller Kommunikationsfähigkeiten von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, den Aufbau von Beziehungen in verschiedenen Gemeinschaften sowie die Vermeidung und Lösung von Konflikten.

Indem wir mehr über andere Kulturen erfahren und Gemeinsamkeiten finden, können wir das Verständnis und die Verbindung weltweit verbessern.

# Identifizieren Sie anhand dieser Videotechniken gute interkulturelle Kommunikationstechniken



Im Jahr 2003 hatte Outside Media & Knowledge die Aufgabe, ein leicht verständliches Lehrvideo zu produzieren, das sich an verschiedene Kulturen in Irland richtet. Sie mussten in einem Video das Konzept und die Vorteile der Zugehörigkeit erklären und gleichzeitig das Publikum in verschiedenen Sprachen und Englisch als Hauptsprache ansprechen.

Sehen Sie sich das Video an und bewerten Sie diesen Versuch. Welche Bemühungen um interkulturelle Kommunikation erkennen Sie?

# Die interkulturelle Kommunikationskompetenz erhöhen



## Diversität begrüßen

Vielfalt annehmen, unterschiedliche Hintergründe und Kulturen respektieren und ein freundliches und offenes Kommunikationsumfeld fördern.



## Ein guter Zuhörer werden

Lernen Sie, anderen wirklich zuzuhören, sie zu verstehen und ihnen zu zeigen, dass sie nicht umsonst reden.



## Von anderen Kulturen lernen

Lernen und zeigen Sie Wissen über andere Länder und Kulturen, versuchen Sie, sich mit den Bräuchen in den relevanten Regionen vertraut zu machen.



**Passen Sie Ihre interkulturelle Sprachkompetenz an**  
Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur darum geht, den Wortschatz und die Grammatik der Person zu kennen, mit der wir interagieren. Dazu gehören auch Faktoren wie die Geschwindigkeit, mit der wir und unser Gesprächspartner sprechen, die Lautstärke unserer Stimmen und unser jeweiliger Akzent.

# Die Dimension der sozialen Medien in der interkulturellen Kommunikation verstehen



## Umfangreiche Kommunikationstechnologie

Virtuelle soziale Netzwerkplattformen (Facebook, Instagram usw.) ermöglichen interkulturelle Kommunikation wie nie zuvor. Sie haben geografische Barrieren abgebaut und es Menschen aus verschiedenen Kulturen ermöglicht, Kontakte zu knüpfen, Ideen auszutauschen und voneinander zu lernen. Aber es gibt natürlich auch Nachteile.



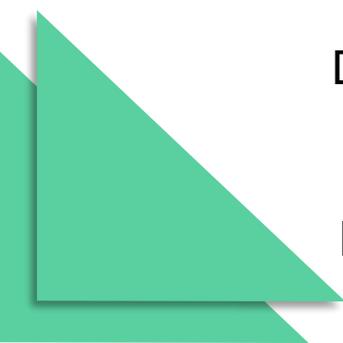
## Wissenserwerb

Durch Social-Media-Tools können Sie interkulturelle Ideen effektiver verbessern und fördern. Auf Plattformen wie TikTok und YouTube gibt es Millionen von Videos, die verschiedene Kulturen zeigen. Dies kann eine großartige Möglichkeit sein, diese Kulturen visuell zu erleben.



## Vorsichtig sein

Denken Sie daran, dass diese Plattformen zwar viele Informationen bereitstellen können, aber nicht Ihre einzige Quelle für kulturelle Bildung sein sollten. Es ist auch wichtig, die Informationen, die Sie erhalten, kritisch zu analysieren, da nicht alles in den sozialen Medien korrekt oder repräsentativ für jeden Einzelnen innerhalb einer Kultur ist. Gehen Sie immer mit Respekt und Offenheit vor.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.3 Kreativität gegen COVID- Isolationseffekte

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



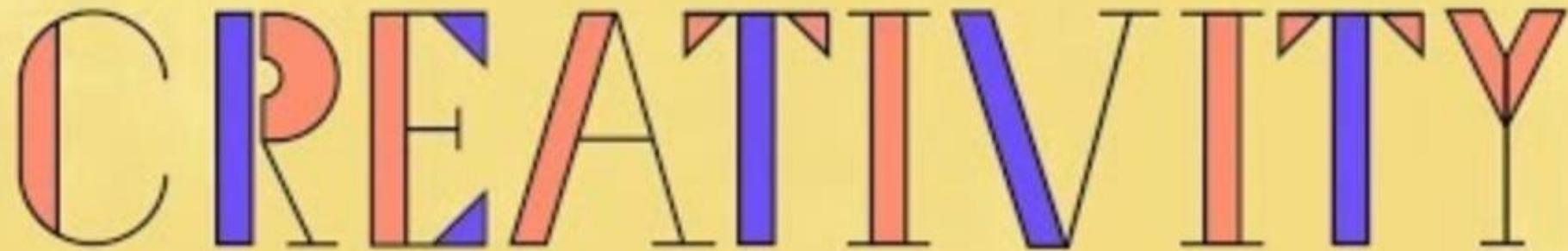
Co-funded by  
the European Union

Kreativität bedeutet nicht nur, Kunst zu produzieren oder neue Ideen zu entwickeln. Sie ist eng mit unserem geistigen, emotionalen und körperlichen Wohlbefinden verbunden.

Die Förderung kreativer Aktivität, sowohl individuell als auch kollektiv, kann zu einem ausgeglicheneren, erfüllteren und widerstandsfähigeren Leben führen.



Klicken und schauen – Jeder kann kreativ sein



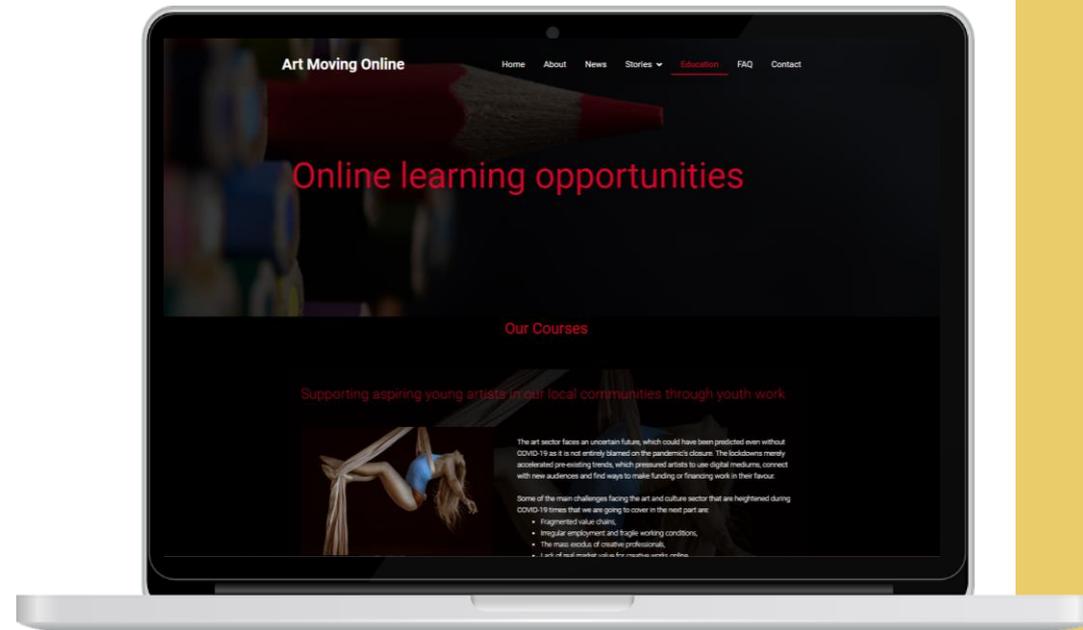
CREATIVITY

# Ein starkes Beispiel – Nnamo – New Normal Art bewegt sich online

Angesichts der großen Herausforderungen der Pandemie hat Youth Power Germany eine Online-Initiative gestartet, um das Leben junger Künstler, die die Auswirkungen spüren, zu verbessern. Aber hier ist der interessante Teil: Es ist nicht nur für Künstler, sondern für alle jungen Leute.

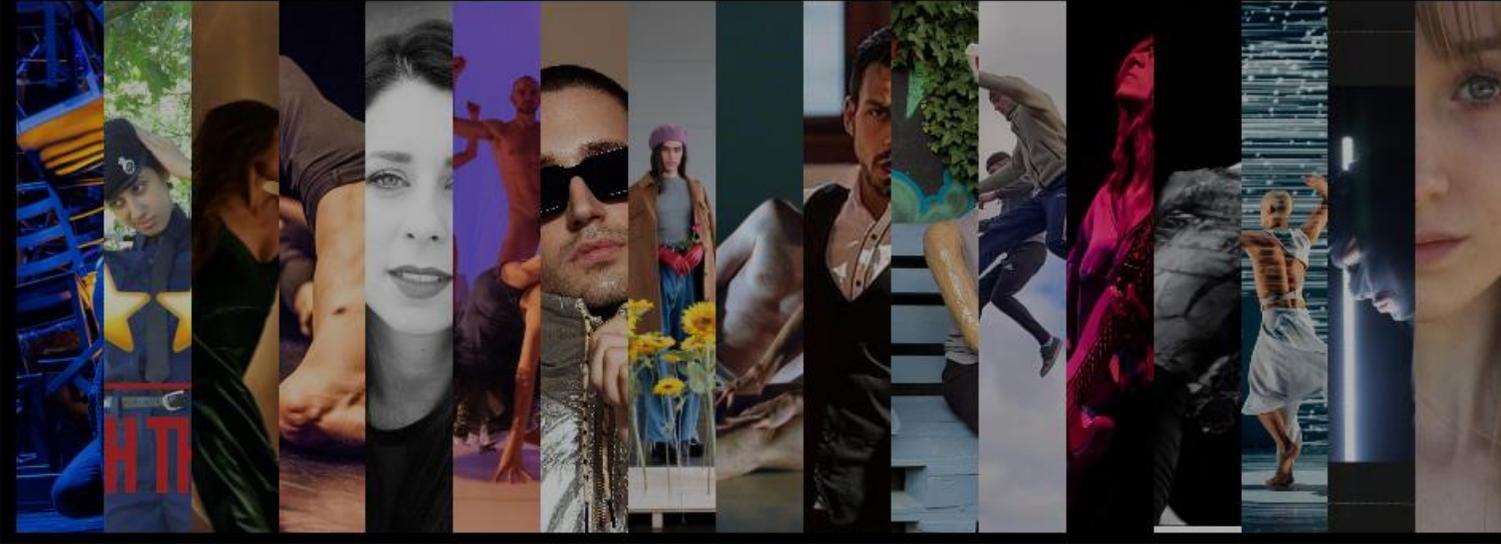
## Stärke durch Kreativität aufbauen

Mithilfe kreativer Strategien und digitaler Tools bewältigte dieses Projekt nicht nur die Herausforderungen der Pandemie; es verwandelte sie in Chancen, Kreativität freizusetzen. Die Mission war einfach: Das Wohlergehen der Jugend zu steigern und das Leben in diesen schwierigen Zeiten zu verbessern. Trotz aller Herausforderungen war die Pandemie für junge Menschen ein Moment, in dem sie zeigen konnten, wie innovativ und kreativ sie sein können. Ihre Fähigkeit, sich anzupassen und wieder auf die Beine zu kommen, hat gezeigt, wie einfallsreich Sie in einer sich schnell verändernden Welt sind.



<https://onart.youth-power.org/>

## Artists' stories



# Interviews mit jungen Künstlern

Das Nnamo-Projekt setzte sich mit jungen Künstlern zusammen und beschäftigte sich mit den Herausforderungen, die viele Jugendliche beschäftigen – der Kampf mit der Einsamkeit und das Navigieren in den unbekanntem Gebieten der Quarantäne. Entdecken Sie diese bedeutungsvollen Gespräche auf der Online-Kunstplattform.

<https://onart.youth-power.org/#>

Diese Interviews sind mehr als nur Gespräche; Sie sind inspirierend für die Jugend, schaffen ein Gefühl der Einheit und stärken das Gefühl der Zugehörigkeit. In einer Welt, in der man sich leicht isoliert fühlt, erinnern uns diese Gespräche daran, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein sind.



# Warum Kreativität?

Kreativität ist nicht nur eine Fähigkeit; es kann eine Lebensader sein. Angesichts unerwarteter und schwieriger Zeiten wird es zu unserer Art zu verstehen, Kontakte zu knüpfen, uns anzupassen und nicht nur zu überleben, sondern auch zu gedeihen. Es ist unsere Therapie, unsere Sprache und die Brücke zu Gemeinschaft und Verständnis.

## Die Nnamo Plattform: Ihr Kreativ-Guide

Die Nnamo-Projektplattform wurde für junge Köpfe entwickelt, die sich durch das Leben navigieren. Sie ist ein Kompass, der durch verschiedene Erfahrungen Orientierung bietet und als Drehscheibe für Kreativität dient. Tauchen Sie ein in Online-Kurse zu den Themen Videoproduktion und Social-Media-Marketing, die auf die besonderen Umstände und Bedürfnisse junger Menschen von heute zugeschnitten sind.

Mehr dazu auf: [www.onart.youth-power.org](http://www.onart.youth-power.org)





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.4 Mentale Gesundheit junger Menschen während und nach COVID

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

Die COVID-19-Pandemie hatte erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen. Hier sind einige wichtige Punkte, die auf verschiedenen Studien basieren:

- **Zunehmende psychische Probleme:** Junge Menschen, insbesondere im Alter von 18 bis 29 Jahren, berichteten während der Pandemie von deutlich größeren psychischen Problemen als Menschen ab 50 Jahren. Frauen in dieser Altersgruppe berichteten von einer deutlich schlechteren psychischen Gesundheit. [How Covid-19 has had a big impact on young adults' mental health \(rte.ie\)](https://www.rte.ie/health/2020/05/28/covid-19-mental-health-young-adults/)
- **Die Rolle von Social Media:** Die in sozialen Medien verbrachte Zeit war während der Pandemie ein starker Indikator für die psychische Gesundheit. Menschen, die mehr Zeit in sozialen Medien verbrachten, insbesondere mehr als 4 Stunden pro Tag, berichteten von einer deutlich schlechteren psychischen Gesundheit
- **Einsamkeitsgefühle:** Obwohl junge Erwachsene mehr Zeit in sozialen Medien verbrachten und diese als vorteilhaft für den sozialen Kontakt einschätzten, verspürten sie ein stärkeres Gefühl der Isolation und des Verbindungsverlusts.
- **Vorbestehende psychische Gesundheitszustände :** Für junge Menschen mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen könnten die Auswirkungen des Virus eine besondere Herausforderung gewesen sein. [Impact Of COVID-19 On Young People | The Children's Society \(childrenssociety.org.uk\)](https://www.childrenssociety.org.uk/what-we-do/our-services/young-people/mental-health/impact-of-covid-19-on-young-people)
- **Verschlechterung der mentalen Gesundheit :** Es gibt Hinweise darauf, dass sich die psychische Gesundheit junger Menschen während der COVID-19-Krise verschlechtert hat, wobei das Ausmaß an Depression, Angst, sozialen, emotionalen und Verhaltensschwierigkeiten höher ist als vor der Pandemie. [Study demonstrates the impact of COVID-19 pandemic on young people's mental health \(news-medical.net\)](https://www.news-medical.net/Healthcare/Study-demonstrates-the-impact-of-COVID-19-pandemic-on-young-people's-mental-health.aspx)



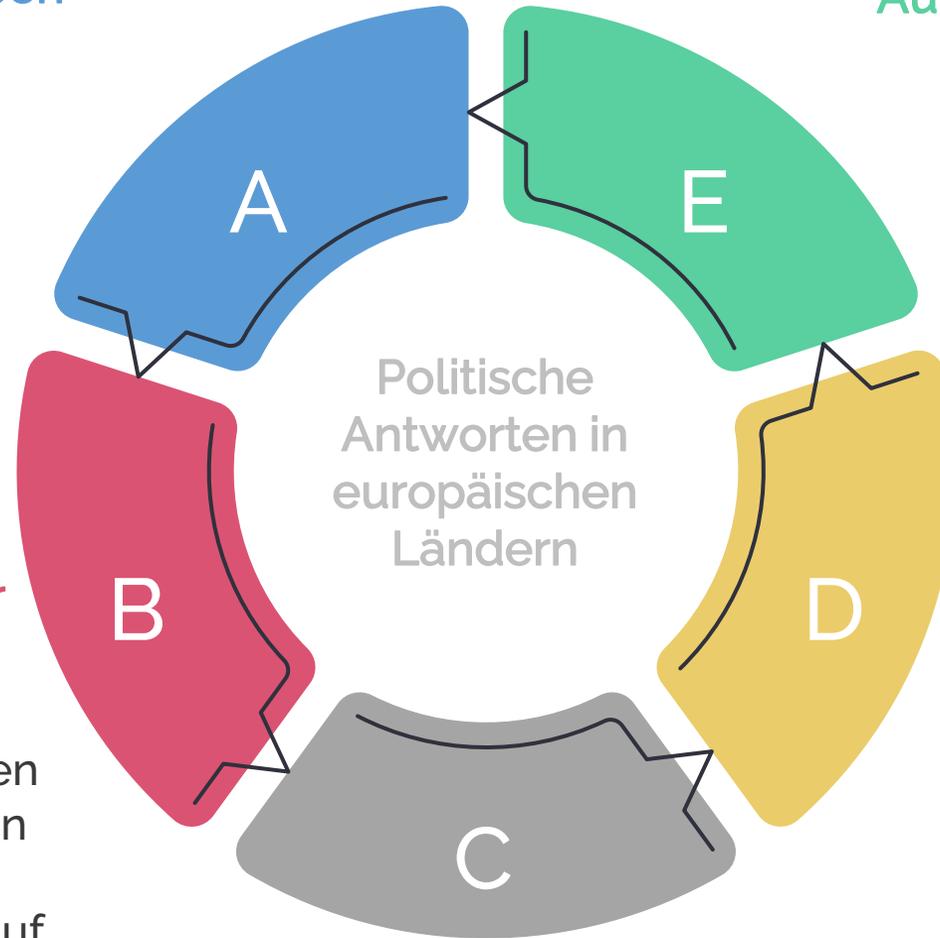
# Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit junger Menschen

## Erkennen gefährdeter Gruppen

Die Pandemie hat gezeigt, dass einige junge Menschen, insbesondere solche mit psychischen Problemen oder Diskriminierung, mehr Unterstützung benötigen, was zu gezielter Hilfe seitens der Länder führte.

## Fortführung unterstützender Maßnahmen

Wichtige Pandemieinitiativen, wie der Zugang zur psychischen Gesundheitsversorgung, sollten fortgesetzt werden, da die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit anhalten könnten.



## Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheitsdienste

Dienste wie Fachkräfte für psychische Gesundheit in Schulen, die während des Lockdowns eingerichtet wurden, sollten zur konsequenten Unterstützung aufrechterhalten werden.

## Verbesserung von Freizeit- und sozialen Aktivitäten

Die Priorisierung von Aktivitäten wie Sport und Freizeit ist von entscheidender Bedeutung für das psychische Wohlbefinden und sollte nach der Pandemie stärker betont werden.

## Maßgeschneiderter Support für bestimmte Gruppen

Der Bedarf an maßgeschneiderter Unterstützung für gefährdetere Gruppen wie junge Migranten und LGBTQIA+-Jugendliche

QUELLE: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/publications/the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-the-mental-health-of-young-people>

## Einfluss eines Migrationsstatus auf die psychische Gesundheit Jugendlicher während COVID-19

- **Die Auswirkungen verstehen:** Teenager sollen wissen, dass die Pandemie die psychische Gesundheit vieler junger Menschen beeinträchtigt hat, insbesondere derjenigen, die von einem Land in ein anderes gezogen sind. Mit dieser Erfahrung sind sie nicht allein.
- **Es ist okay Hilfe zu suchen:** Denken Sie daran, dass es wichtig ist, Hilfe zu suchen, wenn Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen oder Probleme beim Schlafen haben. Es gibt Ressourcen und Menschen, die Sie verstehen und Sie unterstützen können, darunter Online-Umfragen und Programme zur psychischen Gesundheit.
- **Risiken erkennen:** Bedenken Sie, dass das Risiko, in schwierigen Zeiten wie der Pandemie mit psychischen Problemen konfrontiert zu werden, möglicherweise höher ist, wenn Sie oder Ihre Freunde einen anderen kulturellen Hintergrund haben.



## Einfluss eines Migrationsstatus auf die psychische Gesundheit Jugendlicher während COVID-19

- **Den richtigen Support finden:** Suchen Sie nach psychologischer Unterstützung, die Ihre Kultur und Sprache versteht. Es kann einen großen Unterschied darin machen, sich wohl und verstanden zu fühlen.
- **Sich anderer Faktoren bewusst sein:** Machen Sie sich bewusst, dass auch andere Dinge wie wirtschaftlicher Stress oder die Herausforderungen eines Umzugs Ihre geistige Gesundheit beeinträchtigen können. Wenn Sie diese Faktoren erkennen, können Sie Ihre Gefühle besser verstehen.
- **Sich mit anderen verbinden:** Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Freunden, insbesondere mit denen, die möglicherweise einen ähnlichen Hintergrund haben. Wenn Sie darüber sprechen, können Sie und andere sich weniger allein und unterstützter fühlen.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.5 Technologisches Zeitalter, Integration & Wellbeing

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Technologie und Migration: Hilfreich und verletzend

- Für diejenigen, die an neue Orte gezogen sind, ist Technologie eine Mischung aus gut und schlecht. Es hilft, in Verbindung zu bleiben und neue Dinge zu lernen, kann aber auch dazu führen, dass sich Menschen manchmal allein fühlen.
- Telefone und soziale Medien können jungen Migranten und Geflüchteten sehr helfen, indem sie wichtige Informationen liefern und Menschen während ihrer Reise miteinander verbinden. Aber manchmal gibt es Probleme, wie beobachtet zu werden oder nicht ausreichend Internet zu haben.
- Wenn es darum geht, sich gut zu fühlen, kann Technologie eine große Hilfe sein. Es geht nicht nur um Informationen – soziale Medien geben auch emotionale Unterstützung. Aber zu viel Telefonieren kann zu Stress führen.
- Technologie ist also eine zweiseitige Medaille. Die richtige Balance zu finden ist äußerst wichtig, um sicherzustellen, dass sich jeder auf seiner Reise wohl fühlt.



# Technologie: Ein zweischneidiges Schwert

Die Technologie hat insbesondere während der Pandemie eine entscheidende Rolle gespielt und ermöglicht es uns, in Verbindung und informiert zu bleiben. Allerdings kann es, wie jedes mächtige Werkzeug, ein zweischneidiges Schwert sein.

Die Verbreitung von Fehlinformationen, insbesondere über Einwanderung, ist in vielen EU-Ländern ein großes Problem. Diese Fehlinformationen nehmen oft die Form von Falschmeldungen und falschen Narrativen an, die über verschiedene Online-Plattformen verbreitet werden, was zur Verbreitung von Hassreden und erhöhten gesellschaftlichen Spannungen führt. Schauen wir uns wichtige Beispiele an :-

- **Desinformation über Migration:** Mythen über die Zahl der ankommenden Migranten, ihre wirtschaftlichen Auswirkungen oder ihre Kriminalitätsneigung werden strategisch gefördert und ausgenutzt, um die öffentliche Meinung zu beeinflussen, was schwerwiegende politische Auswirkungen hat. [Disinformation about migration in the EU \(epc.eu\)](https://www.epc.eu/en/disinformation-about-migration-in-the-eu)

- **Überschätzung der Einwanderung:** Umfragen zeigen, dass die Menschen das Ausmaß der Zuwanderung oft überschätzen. Im Vereinigten Königreich geht man beispielsweise davon aus, dass etwa ein Viertel der Bevölkerung Einwanderer sind, während es tatsächlich nur die Hälfte davon ist, nämlich etwa 13 %. Von Bobby Duffy, Professor für öffentliche Ordnung und Direktor des Policy Institute, King's College London: [What Britons get wrong about immigration – and why politicians need to tell them the truth \(theconversation.com\)](#)
- **Auswirkungen von Online-Desinformation:** Das Verbreiten hasserfüllter Einstellungen im Internet kann Menschen dazu motivieren, in der realen Welt schädliche Handlungen zu begehen, wie z. B. körperliche Übergriffe, verbale Beschimpfungen oder Sachbeschädigungen.
- **Anstieg von Hate Speech:** Einem Bericht der Jugendorganisation *Ditch the Label* zufolge ist Online-Hassrede in Großbritannien und den USA seit Beginn der Pandemie um 20 % gestiegen. [Ditch the Label | Youth Charity | Mental Health, Bullying & Relationships](#) and [Online hate speech rose 20% during pandemic: 'We've normalised it' - BBC News](#)

Die Lösung dieses Problems erfordert einen vielschichtigen Ansatz, einschließlich der Verbesserung der digitalen Kompetenz, der Förderung kritischen Denkens und der Umsetzung wirksamer Vorschriften auf Online-Plattformen. Es ist auch wichtig, alternative Narrative zu fördern, die das Verständnis und den Respekt für Vielfalt fördern.





# Mögliche Lösung: Interaktive Online Tools



Um diesen Herausforderungen zu begegnen, sollten Sie das Potenzial von Online-Escape-Rooms wie ["The Hoax Factory."](#) in Betracht ziehen. Diese Plattform ist ein hervorragendes interaktives Tool. Es bietet nicht nur Unterhaltung, sondern dient auch als ansprechende Lösung zur Bekämpfung von Fehlinformationen und zur Förderung eines positiven Online-Umfelds. Indem wir die Aktivitäten wie dieser teilnehmen, können wir die Technologie zum Besseren nutzen, das Gemeinschaftsgefühl fördern und mit falschen Narrativen aufräumen.

# Hilfreiche Aktivitäten



## Selbstdarstellung in der Gemeinschaft

Engagement in  **kreativen Aktivitäten**, wie Kunst, Musik und Theater, bringt Gefühle von **Selbsta Ausdruck und Meisterschaft**, die die Identität stärken. Ebenso können solche Aktivitäten **positive soziale Bindungen** und ein **Zugehörigkeitsgefühl** fördern, beides wichtige Faktoren des Wohlbefindens.



## Gesundheit und Kompetenzen für das Leben

**Outdoor Aktivitäten** wie Camping, Wandern und Bergsteigen bieten Lerngelegenheiten. Sie fördern die **körperliche und mentale Gesundheit** und schaffen Räume, um **Führungskompetenz, Teamwork** und **Selbständigkeit** zu entwickeln.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.6 Sozialisierungs- herausforderungen meistern

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Kompetenzen und Strategien

Der Aufbau von Fähigkeiten und Strategien zur Bewältigung sozialer Herausforderungen ist der Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden, insbesondere nach schwierigen Zeiten wie der COVID-19-Pandemie.

Es ist, als hätte man einen Werkzeugkasten, um die Höhen und Tiefen sozialer Situationen zu meistern. Egal, ob es darum geht, mit Veränderungen umzugehen oder neue Wege zu finden, Kontakte zu knüpfen, diese Fähigkeiten sind Ihre Superkräfte, um stark und positiv zu bleiben. Das haben Sie!

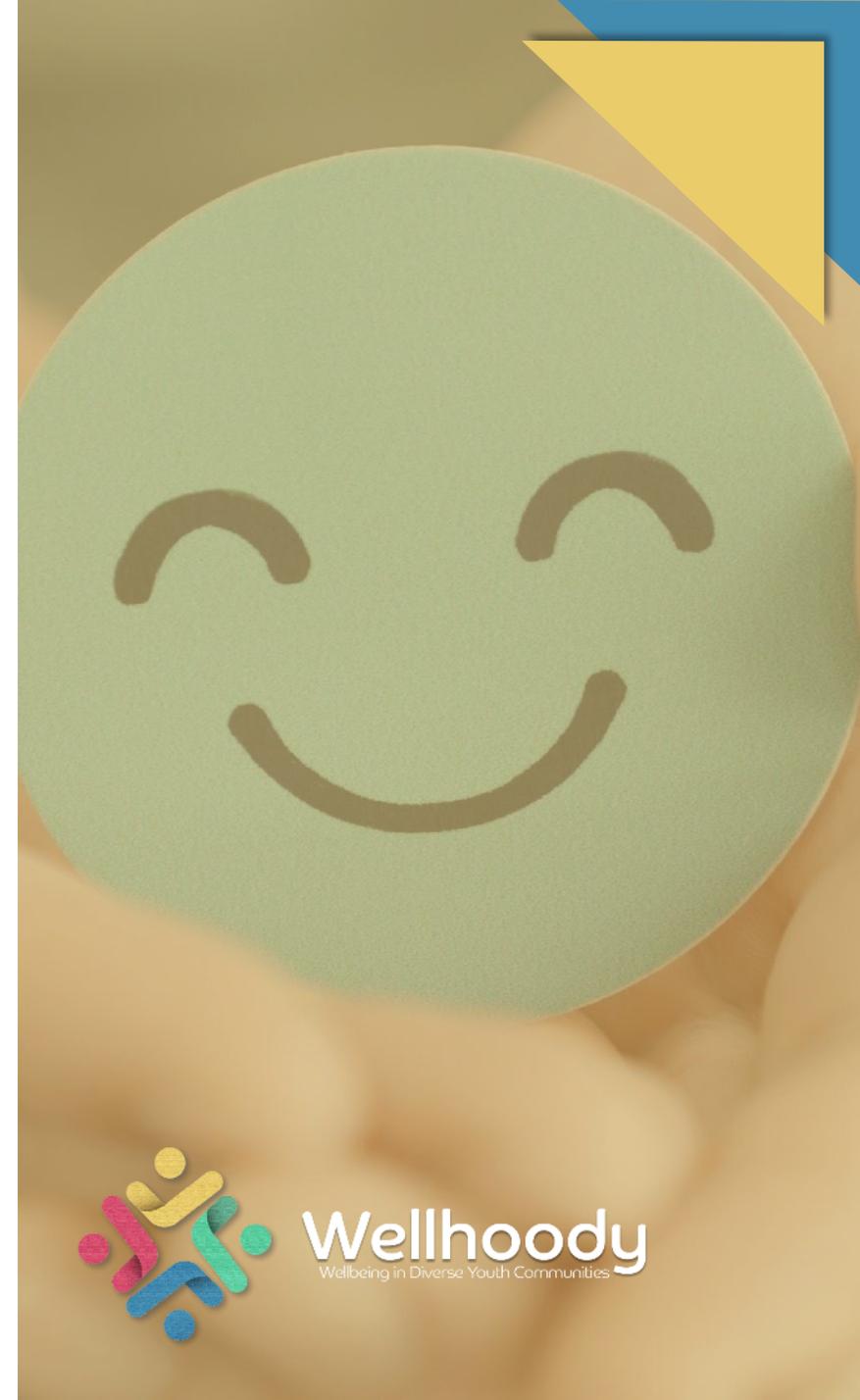


# Kompetenzen zur emotionalen Regulation

Haben Sie jemals erlebt, dass Ihre Gefühle überwältigend sind? Emotionale Regulierung ist ein Werkzeugkasten, um damit umzugehen.

- **Schritt 1: Ruhe bewahren:** Es geht darum, bei intensiven Emotionen gelassen zu bleiben und die Fähigkeit zu besitzen, einen kühlen Kopf zu bewahren.
- **Schritt 2: Positives Denken:** Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive. Es ist, als würde man seinen Geist erfrischen.
- **Schritt 3: Komfortaktivitäten:** Finden Sie Aktivitäten, die Komfort bringen. Machen Sie sie zu Ihrem Anker, wenn Sie eine Auszeit brauchen.
- **Schritt 4: Seien Sie freundlich zu sich selbst:** Haben Sie schon einmal von Selbstmitgefühl gehört? Dabei behandelt man sich selbst freundlich und ist sein eigener unterstützender Kumpel.

Also, was ist emotionale Regulierung? Es ist Ihr Werkzeug, um Emotionen reibungslos zu steuern. Sie können das!



# Problemlösungsstrategien

Befinden Sie sich schon einmal in einer schwierigen Situation und sind sich nicht sicher, was Sie tun sollen? Keine Sorge! Wir haben eine coole Strategie, die Ihnen weiterhilft.

- **Schritt 1: Erkennen Sie das Problem:** Identifizieren Sie, was Sie stört. Das Problem zu kennen ist der erste Schritt zur Lösung!
- **Schritt 2: Werden Sie kreativ:** Überlegen Sie sich so viele Lösungen wie möglich. Keine Idee ist zu wild!
- **Schritt 3: Wählen Sie die beste Idee:** Schauen Sie sich alle Ihre coolen Ideen an und wählen Sie die aus, die sich genau richtig anfühlt. Vertraue deinen Instinkten!
- **Schritt 4: Probieren Sie es aus:** Zeit, Ihren Plan in die Tat umzusetzen. Schauen Sie, wie es läuft! Wenn es funktioniert, großartig! Wenn nicht, kein Problem. Sie lernen.
- **Schritt 5: Überprüfen und reflektieren:** Schauen Sie zurück auf das, was Sie getan haben. Was hat funktioniert? Was könnten Sie beim nächsten Mal anders machen?

Wenn Sie also das nächste Mal vor einer Herausforderung stehen, denken Sie an diese Schritte.

# Sozialkompetenzen

Sozialkompetenzen sind praktische Werkzeuge, um soziale Situationen zu meistern:

**Tool 1: Klare Kommunikation:** Finden Sie den besten Weg, sich auszudrücken und wirklich zu verstehen, was andere sagen.

**Tool 2: Empathie-Radar:** Stellen Sie sich auf die Gefühle Ihrer Mitmenschen ein.

**Tool 3: Respektieren von Verhaltensregeln:** Respekt zu zeigen ist die goldene Regel für den Aufbau solider Beziehungen zu anderen.

**Tool 4: Gruppendruckstrategien:** Rüsten Sie sich mit klugen Ideen aus, um schwierige Situationen zu meistern. Haben Sie einen Plan für den Fall, dass es schwierig wird.

**Tool 5: Konfliktlösung:** Betrachten Sie es als einen Friedenswächter. Versuchen Sie, einen Weg zu finden, auf dem alle miteinander auskommen.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Gewohnheiten zur Selbstfürsorge

Es ist sehr wichtig, dass Sie auf sich selbst achten. Sprechen wir über einige Gewohnheiten, die Sie entwickeln können:

## **Ausgewogene Ernährung:**

Nahrhaftes Essen stärkt Körper und Geist. Stellen Sie sicher, dass Ihre Ernährung Obst, Gemüse, mageres Eiweiß und Vollkornprodukte enthält.

## **Regelmäßiges Training:**

Körperliche Aktivität kann helfen, Stress zu bewältigen und die Stimmung zu verbessern. Finden Sie etwas, das Ihnen Spaß macht – das kann alles sein, wie Yoga, Joggen oder Tanzen.

## **Priorisieren Sie Schlaf:**

Schlafmangel kann die Stimmung und kognitive Funktionen beeinträchtigen. Streben Sie 7–9 Stunden pro Nacht an und legen Sie einen regelmäßigen Schlafplan fest.

## **Achtsamkeit und Meditation:**

Achtsamkeitsübungen helfen, Stress abzubauen und die geistige Klarheit zu verbessern. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Meditation oder andere Achtsamkeitsübungen.

## **Bleiben Sie hydriert:**

Dehydrierung kann sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Versuchen Sie, den ganzen Tag über ausreichend Wasser zu trinken.

## **Vernetzung:**

Pflegen Sie Beziehungen zu Familie und Freunden. Soziale Interaktion ist entscheidend für das psychische Wohlbefinden.

## **Holen Sie sich professionelle Hilfe:**

Wenn Stress oder andere psychische Probleme Sie überfordern, kann es hilfreich sein, mit einem Psychologen zu sprechen.

## **Zeit in der Natur:**

Die Natur hat eine beruhigende Wirkung. Versuchen Sie, wenn möglich, jeden Tag Zeit draußen zu verbringen.



## **Tun Sie das, was Sie lieben:**

Seien Sie für Hobbys oder Aktivitäten verfügbar, die Ihnen Freude und Entspannung bringen.

## **Limitierte Bildschirmzeit:**

Eine längere Bildschirmzeit belastet Ihre Augen und führt zu geistiger Erschöpfung. Machen Sie regelmäßig Pausen vom Bildschirm und erwägen Sie digitale Entgiftungen.



# Hilfe annehmen

Zu wissen, wo und wie Sie bei Schwierigkeiten Unterstützung suchen können, ist eine entscheidende Fähigkeit.

- 1. Vertrauenswürdige Erwachsene:** Wenden Sie sich an jemanden, dem Sie vertrauen, beispielsweise an einen Elternteil, einen Lehrer oder einen Leiter in Ihrer Gemeinde.
- 2. Freunde können Verbündete sein:** Teilen Sie Ihre Gefühle mit Freunden, die Sie unterstützen können.
- 3. Professionelle Unterstützung:** Sprechen Sie mit einem Berater oder Therapeuten, um fachkundige Beratung zu erhalten.
- 4. Hotlines und Helplines:** Rufen Sie die Support-Hotlines an oder senden Sie ihnen eine SMS, wenn Sie sofortige Hilfe benötigen.

Denken Sie daran: Um Unterstützung zu bitten ist eine Stärke und es gibt Menschen, die bereit sind zu helfen. Sie sind nicht alleine!

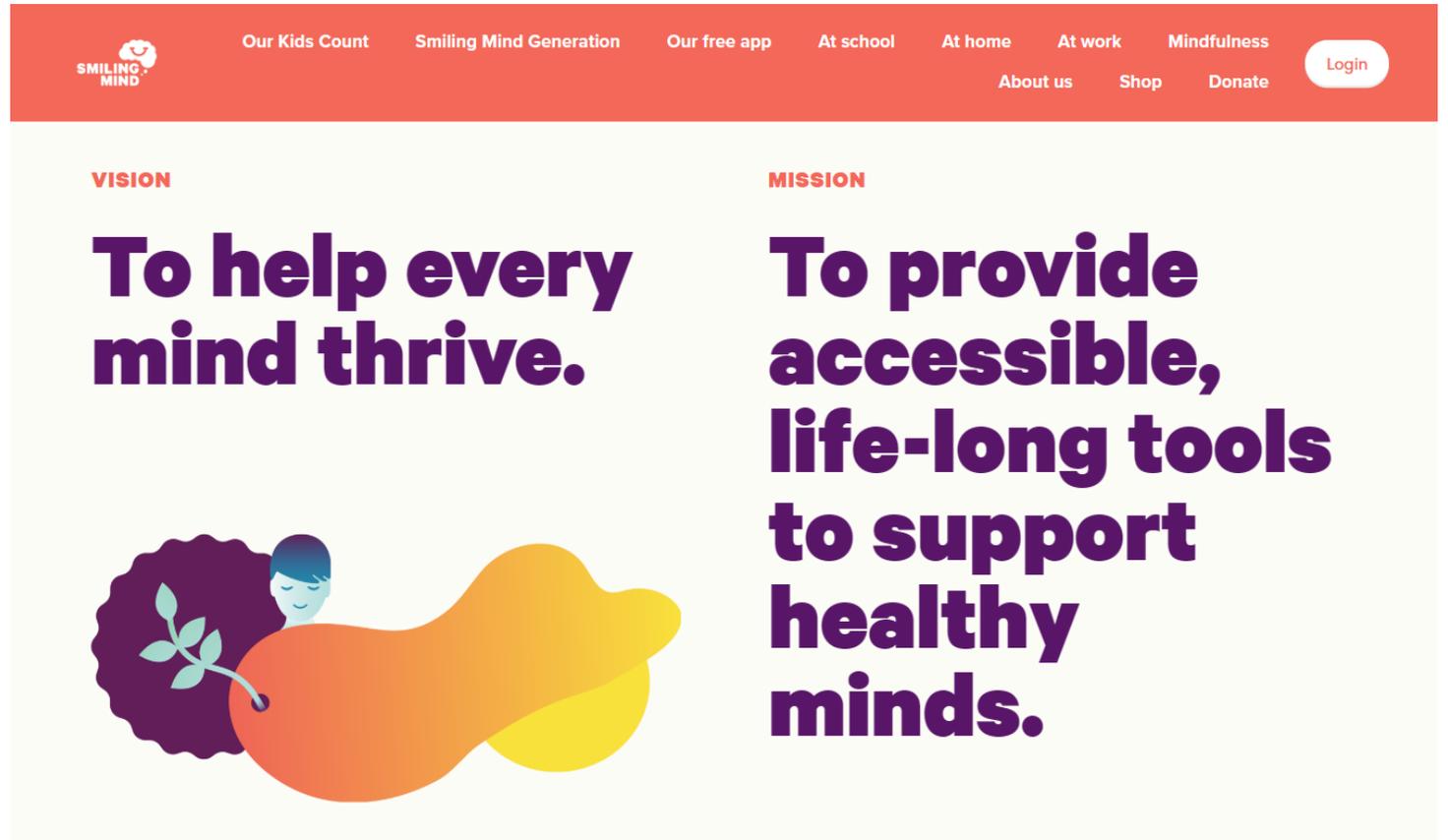
# Stress Management Techniken

## [Smiling Mind](#)

*Smiling Mind* gilt heute als einer der weltweit führenden Anbieter im Bereich der präventiven psychischen Gesundheit und als Experte für Achtsamkeitsprogramme für Jugendliche.

Die kostenlose Achtsamkeits-App speziell für Jugendliche ist ein einzigartiges Tool, das von Psychologen und Pädagogen entwickelt wurde, um das Gleichgewicht herzustellen. Sie empfehlen 10 Minuten pro Tag.

## [App – Smiling Mind](#)



The screenshot shows the Smiling Mind website header with navigation links: "Our Kids Count", "Smiling Mind Generation", "Our free app", "At school", "At home", "At work", "Mindfulness", "About us", "Shop", "Donate", and a "Login" button. Below the header, the "VISION" statement reads: "To help every mind thrive." and the "MISSION" statement reads: "To provide accessible, life-long tools to support healthy minds." An illustration of a child's head with a brain and a plant growing from it is positioned between the two statements.

**VISION**

**To help every mind thrive.**

**MISSION**

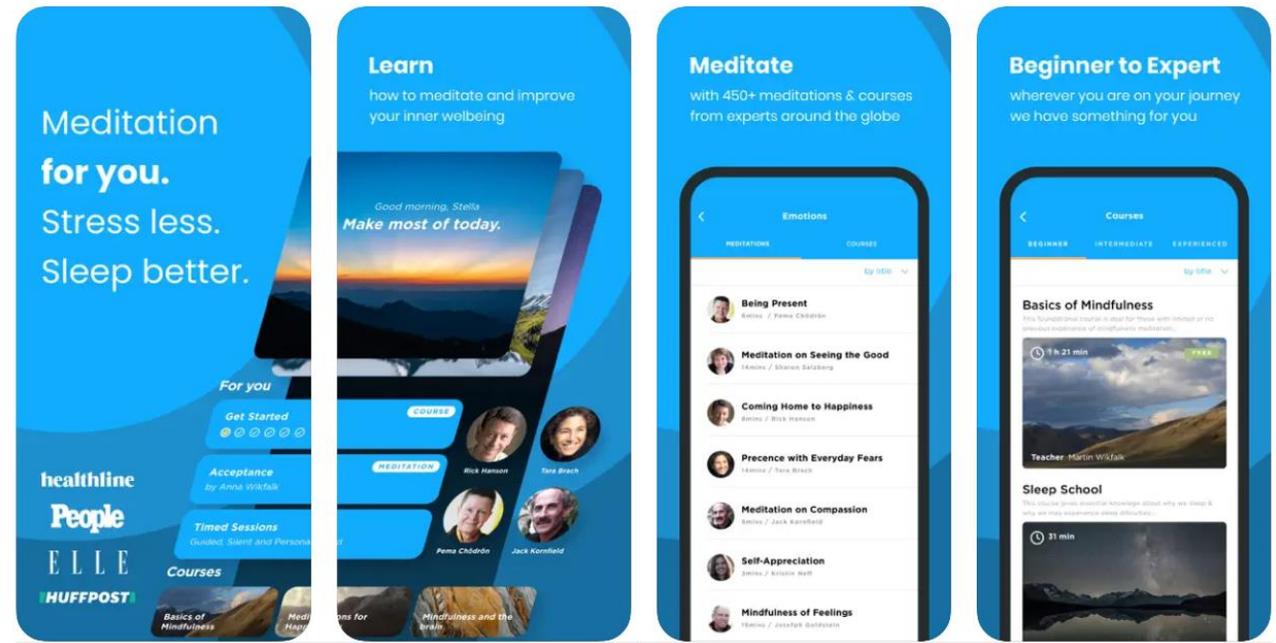
**To provide accessible, life-long tools to support healthy minds.**

# Stress Management Techniken

Um mit Stress umzugehen, können Sie Dinge wie Achtsamkeit, tiefes Atmen und Muskelentspannungsübungen ausprobieren. Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung tragen ebenfalls zur Stressbewältigung bei.

Ein hervorragendes Tool zum Ausprobieren ist [The Mindfulness App](#). Es ist wie ein Superheld für Ihr Wohlbefinden. Mit dieser App lernen Sie Achtsamkeitsübungen, um mit Stress umzugehen, konzentriert zu bleiben und Ihre Emotionen auszugleichen. Es bietet coole Dinge wie geführte Meditationen und personalisierte Programme, die es Ihnen leicht machen, sich um Ihre geistige Gesundheit zu kümmern. Die tägliche Nutzung dieser App kann dazu beitragen, Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen.

Weitere Apps finden Sie ebenfalls in diesem Bereich. Schauen Sie sich diese an.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.7 Sich in der Gemeinschaft beteiligen

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

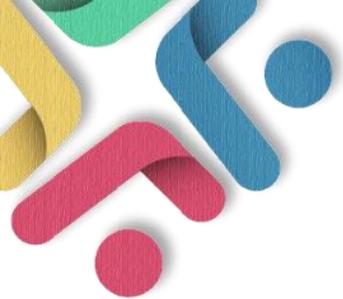
Sich in Ihrer Gemeinschaft zu engagieren ist bereichernd und wirkungsvoll. Es ermöglicht Ihnen, mit verschiedenen Gruppen in Kontakt zu treten, lokale Probleme zu verstehen und einen positiven Beitrag zu leisten.



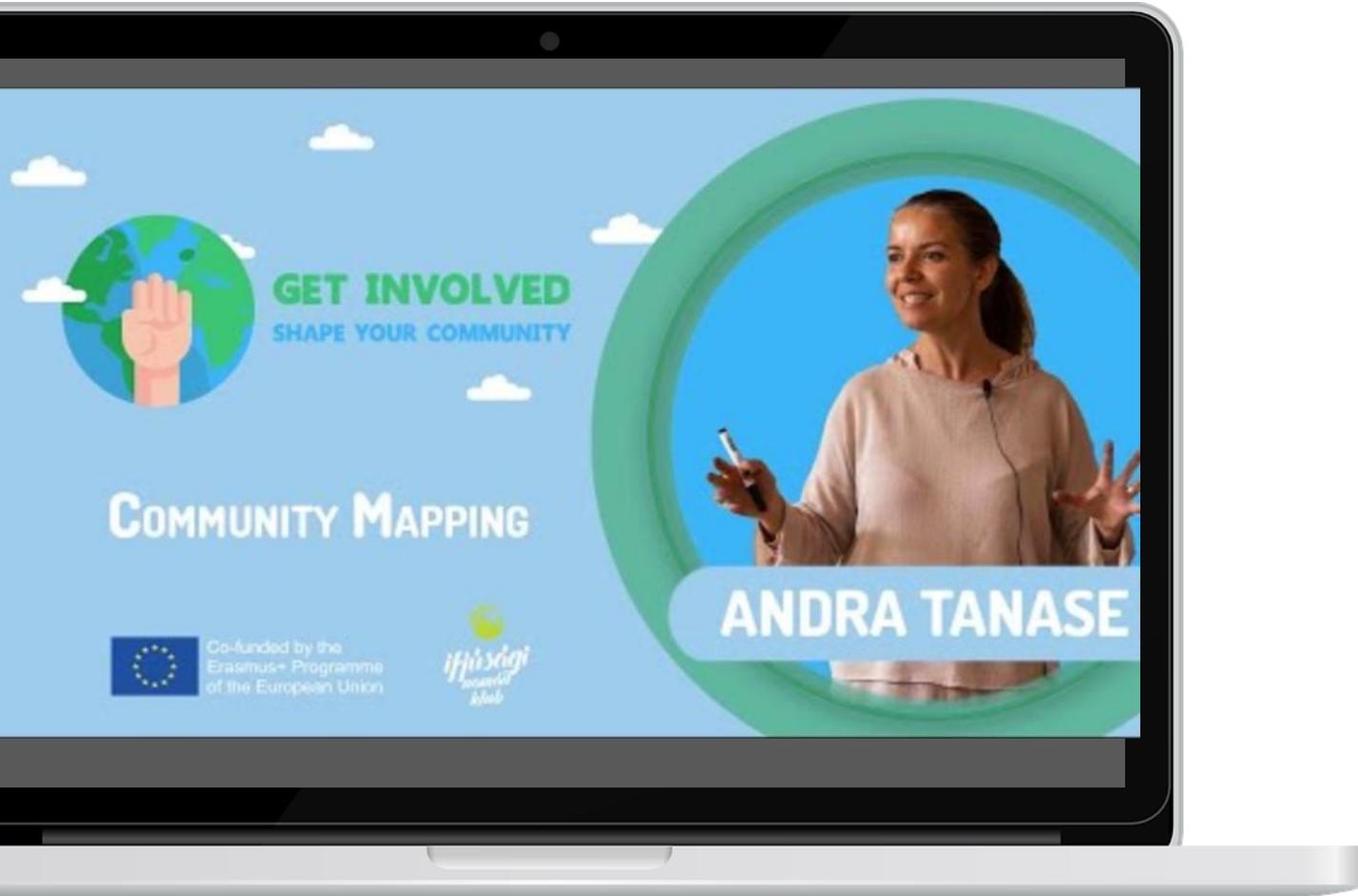
Ganz gleich, ob Sie sich ehrenamtlich bei einer Lebensmitteltafel engagieren, sich an Aufräumaktionen in der Gemeinde oder an lokalen Komitees beteiligen – Ihr Engagement kommt nicht nur der Gemeinschaft zugute, sondern stärkt auch Ihr Zugehörigkeitsgefühl und Ihr persönliches Wachstum.

Es ist eine lohnende Erfahrung, die soziale Bindungen stärkt und wertvolle Fähigkeiten entwickelt.





# Schauen Sie das [Video](#) und kartieren Sie Ihre Community, um Möglichkeiten zu finden



Das Video „Community Mapping“ von Andra Tanase konzentriert sich auf das Konzept und die Anwendung von Community Mapping. Hier eine kurze Zusammenfassung:

1. **Konzept:** Community Mapping ist ein Tool zur Erfassung einer detaillierten Ansicht einer Community, einschließlich Stakeholdern, Beziehungen, Ressourcen und Herausforderungen.
2. **Stakeholder und Beziehungen:** Identifizieren und Verstehen der Rollen und Interaktionen verschiedener Community-Mitglieder wie Lehrer, Eltern, Schüler und politische Entscheidungsträger.
3. **Probleme und Ressourcen:** Zuordnung von Community-Problemen und verfügbaren Ressourcen, um diese Probleme effektiv anzugehen.
4. **Partizipatorischer Ansatz:** Einbeziehung von Community-Mitgliedern in den Mapping-Prozess für bessere Genauigkeit und Inklusivität.

# Beispiele für Aktivitäten, die Sie in Ihrer Gemeinde durchführen können

Alle diese Aktivitäten fördern das Wohlbefinden, indem sie Möglichkeiten für Ausdruck, Verbindung und Zielsetzung bieten. Sie befriedigen sowohl Ihre emotionalen Bedürfnisse (z. B. das Gefühl, verbunden oder verstanden zu sein) als auch die praktischen Bedürfnisse (z. B. die Entwicklung von Fähigkeiten oder die Aufrechterhaltung einer Routine). In einer Zeit der physischen Isolation bieten diese digitalen und kreativen Wege Möglichkeiten, mit sich selbst und der Welt in Verbindung zu bleiben.



## Virtuelle Darbietungen:

Im Zuge der Schließung physischer Veranstaltungsorte nutzten viele junge Künstler Plattformen wie Zoom, Instagram Live und Twitch, um Live-Musik, Theaterstücke und Lesungen zu veranstalten und so den Geist der Kunst am Leben zu erhalten.

HRVATSKI DOM  
HERCEG STJEPAN  
KOSACA

## WHEN I CROSSED THE GARDEN

DANIEL MEDEIROS ART COLLECTIVE

20 October 2018  
20:00

Video



Projekt



Video



## Digitale Kunstaussstellungen

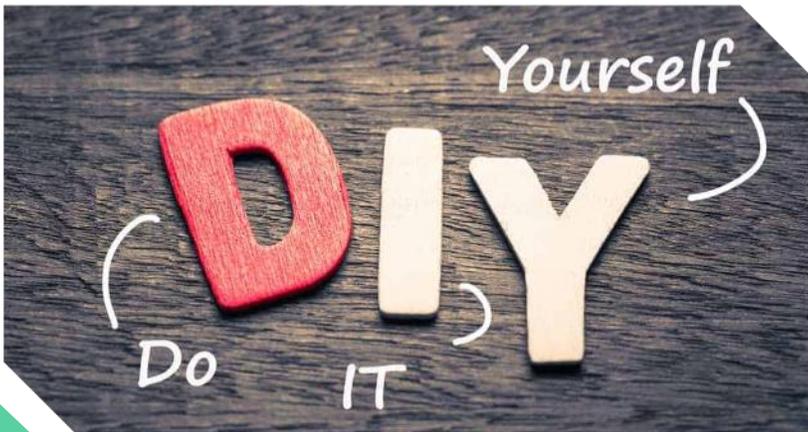
Junge bildende Künstler organisierten und beteiligten sich an Online-Kunstgalerien und virtuellen Ausstellungen. Sie verwendeten häufig Augmented- und Virtual-Reality-Plattformen, um immersive Erlebnisse für die Zuschauer zu schaffen.



## TikTok Challenges

Die Kurzvideoplattform TikTok wurde zu einem Zentrum der Kreativität für junge Menschen. Ob durch Tanzwettbewerbe, Bastelprojekte oder Kochvideos – sie nutzten die App, um sich auszudrücken und mit einem globalen Publikum in Kontakt zu treten.





## Podcasten

Viele junge Menschen starteten in ihren eigenen Podcasts, in denen sie über alles sprachen, vom Leben während des Lockdowns bis hin zu psychischer Gesundheit, Kunst, Kultur und sozialer Gerechtigkeit. Dies wurde für sie zu einer Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, zu diskutieren und andere zu inspirieren.



## DIY Basteln und Upcycling

Zu Hause festsitzend, haben viele junge Menschen mit dem Basteln begonnen und die Materialien um sie herum genutzt, um Kunstwerke herzustellen oder ältere Gegenstände wiederzuverwenden und ihnen so ein neues Aussehen und einen neuen Zweck zu verleihen.





[VIDEO](#)



## Hausgemachte Musik und Tonproduktion

Mithilfe von Software wie GarageBand oder FL Studio begannen zahlreiche junge aufstrebende Musiker und Produzenten, bequem von ihrem Schlafzimmer aus ihre eigenen Melodien, Beats und Alben zu erstellen.



## Schreiben und Blogging

Mit der zusätzlichen Zeit und vielen Erfahrungen und Gefühlen, die es zu verarbeiten galt, wandten sich viele Menschen dem Schreiben zu. Vor allem junge Schriftsteller begannen, sich selbst auszudrücken, indem sie persönliche Blogs starteten oder auf Online-Plattformen Beiträge leisteten, und fanden so ihre Stimme im digitalen Raum.





## Online Workshops und Kurse

Da physische Zusammenkünfte eingeschränkt waren, begannen viele junge Künstler, Tänzer und Kreative, Online-Kurse und Workshops zu geben. Dies half ihnen nicht nur, Geld zu verdienen, sondern ermöglichte ihnen auch, ein breiteres, globales Publikum zu erreichen.



## Games und Welterschaffung

Videospiele wie Minecraft oder Roblox wurden für junge Menschen zu einer wichtigen Möglichkeit, ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Auf diesen Plattformen können sie virtuelle Welten und Geschichten erschaffen, bauen und teilen und so ihren fantasievollen Ideen freien Lauf lassen.





## Community-Initiativen



Viele junge Menschen bemerkten, dass die Pandemie ihre psychische Gesundheit beeinträchtigte, und gründeten daher Online-Gruppen, Kunsttherapiesitzungen und Achtsamkeitsworkshops. Diese Aktivitäten verbinden Kreativität mit Wohlbefinden, um zur Bewältigung der Herausforderungen beizutragen, mit denen die Menschen konfrontiert waren.





Trotz ihrer Herausforderungen führte die Covid-19-Pandemie zu einer digitalen Renaissance für junge Menschen und bot neue Möglichkeiten, sich in ihren Gemeinschaften zu engagieren, Kontakte zu knüpfen und kreativ beizutragen.

Das Handbuch mit Anleitung "Supporting Aspiring Young Artist in our Local Community Through our Youth Work Activities" zeigt einige Beispiele.

<https://learning-youth-power.org/courses/supporting-aspiring-young-artists-in-our-local-communities-through-our-youth-work-activities/>

# Ressourcen

- <https://psycnet.apa.org/record/2021-92976-001>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374264/PDF/374264eng.pdf.multi>
- <https://onart.youth-power.org>
- <https://www.springerprofessional.de/online-coping-strategies-during-the-covid-19-pandemic-the-case-o/25600376>
- <https://www.facebook.com/youthpowergermany/>





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

## 3.8 Der Kampf gegen die von COVID verstärkte Einsamkeit

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union



Wellhoody  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Wie die Einsamkeit junger Menschen überwunden werden kann

Einsamkeit ist bei jungen Menschen weit verbreitet, wobei 40 % der 16- bis 24-Jährigen berichten, dass sie häufig einsam sind.

Einsamkeit wird als negative emotionale Reaktion auf eine Lücke zwischen gewünschten und tatsächlichen Beziehungen definiert.

## Häufige Auslöser jugendlicher Einsamkeit:

1. **Wunsch nach Freunden:** Von Freundschaften erwartet man oft viel, und wenn sie nicht zusammenpassen, schleicht sich Einsamkeit ein.
2. **Änderungen in der Identität:** Herauszufinden, wer du bist, kann dazu führen, dass du dich ein wenig verloren fühlst.
3. **Übergänge:** Wenn du an eine neue Schule ziehst oder dich zu Hause mit schwierigen Dingen herumschlägst, kann das dazu führen, dass du dich alleine fühlst.



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Wie die Einsamkeit junger Menschen überwunden werden kann

1. **Schwierigkeiten zu Hause:** Wenn die Dinge zu Hause schwierig sind, kann es noch schwieriger werden, mit der Einsamkeit umzugehen.
2. **Negative Denkmuster:** Es könnte sein, dass Sie in dem Glauben stecken bleiben, dass alle gegen Sie sind.

**Denken Sie daran: Sie sind nicht der Einzige, der sich allein fühlt!**

QUELLE: <https://psyche.co/guides/how-to-overcome-loneliness-in-adolescence-and-young-adulthood>



# Was können Sie heute tun, um die Einsamkeit zu überwinden?

1. **Bewerten Sie negative Gedanken neu:** Fordern Sie negative Selbstgespräche heraus und hinterfragen Sie, ob solche Gedanken wahr und wertvoll sind.
2. **Genießen Sie die Zeit für sich allein:** Zeit alleine zu verbringen kann erfüllend sein und bietet Raum für Besinnung und Entspannung.
3. **Gefühle kreativ ausdrücken:** Schreiben Sie oder schaffen Sie Kunst, um Gefühle zu erforschen und zu kommunizieren.
4. **Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen:** Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Einsamkeit, auch wenn es eine Herausforderung ist.
5. **Sozialpläne arrangieren:** Ergreifen Sie die Initiative, Pläne zu schmieden und sich mit anderen zu vernetzen.
6. **Treten Sie Vereinen oder Gruppen bei:** Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihren Interessen entsprechen, um Gleichgesinnte kennenzulernen.
7. **Online-Freundschaften schließen:** Entdecken Sie Online-Communities, um mit Menschen mit ähnlichen Interessen in Kontakt zu treten.

# Wie hilft man anderen, die Einsamkeit erleben?

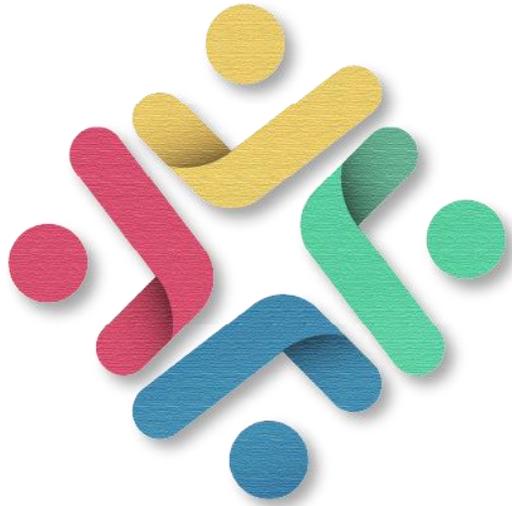
**Die Zeichen erkennen:**  
Achten Sie auf negative Selbstgespräche, Freundschaftsprobleme, Angstgefühle oder große Veränderungen im Leben – sie könnten Anzeichen von Einsamkeit sein.

**Bieten Sie emotionale Unterstützung:**  
Seien Sie offen, zugänglich und bereit zuzuhören. Geben Sie Ratschläge nur, wenn Sie danach gefragt werden.

**Organisieren Sie soziale Aktivitäten:** Planen Sie Gruppenaktivitäten, an denen alle beteiligt sind. Es trägt dazu bei, ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu schaffen.

**Empathie zeigen:**  
Verstehen Sie, dass Einsamkeit eine wertvolle und manchmal schmerzhaft Erfahrung ist. Seien Sie für Ihre Freunde da, die es durchmachen.





## Nicht vergessen...

Um als junger Mensch die Einsamkeit zu überwinden, geht es darum, nach innen zu schauen, mit anderen zu reden und sich auf die Dinge einzulassen, die man liebt. Der Schlüssel zum Kampf gegen die Einsamkeit ist, Freunden zu vertrauen und sich in der Gemeinschaft zu engagieren und dabei gleichzeitig Freundlichkeit und Verständnis zu zeigen.



Danke und gut gemacht!

Sie haben das dritte Modul des WELLHOODY-Kurses abgeschlossen.

ES FOLGT: Modul 4  
JUGEND PARTIZIPATION

Wie kann man jungen Menschen eine gleichberechtigte Beteiligung ermöglichen und sie dazu anregen und ihnen beibringen, dass sie das Recht der anderen auf Beteiligung schützen und ihre Stimmen erheben sollten – Stimmen des Miteinanders?

