



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## Projektübersicht

### Aktivität 4



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Caritas  
Czech Republic



Hajdúsági Haligatökért és  
Civilekért Egyesület



**MENRE**

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| 1 Einführung.....   | 1  |
| 1.1 Relevanz des Projekts auf nationaler und europäischer Ebene .....   | 1  |
| 1.2 Projektziele .....  | 3  |
| 1.3 Zielgruppen .....   | 4  |
| 2 Transnationale Zusammenarbeit und europäischer Mehrwert .....   | 4  |
| 3 Projektaktivitäten und Ergebnisse.....  | 5  |
| 3.1 Untersuchung der Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien auf junge Menschen.....                              | 5  |
| 3.2 Partnertreffen in Prag .....  | 6  |
| 3.3 Erprobung der Ergebnisse in der Praxis – lokale Workshops.....  | 7  |
| 3.4 Finalisierung und Verbreitung der Ergebnisse.....   | 8  |
| 4 Zentrale Erkenntnisse.....  | 9  |
| 4.1 Erfolgreiche Ansätze und bewährte Praktiken.....  | 9  |
| 4.2 Aufgetretene Herausforderungen und Einschränkungen.....   | 10 |
| 4.3 Erkenntnisse für zukünftige Projekte und Partnerschaften .....  | 11 |
| 5 Handlungsempfehlungen und nächste Schritte.....   | 12 |
| 5.1 Handlungsempfehlungen für Partnerorganisationen .....   | 12 |
| 5.2 Handlungsempfehlungen für politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger sowie relevante Interessengruppen ..... | 12 |
| 5.3 Handlungsempfehlungen für zukünftige Projekte und Initiativen .....   | 13 |
| 5.4 Handlungsempfehlungen zur langfristigen Zusammenarbeit und zum Kapazitätsaufbau .....   | 14 |
| 6 Schlussbemerkungen .....  | 15 |
| Referenzen.....   | 16 |



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 1 Einführung

Krisen wie Kriege, Klimaangst, Naturkatastrophen, Mobbing, Krankheiten und psychische Belastungen sind durch soziale Medien zunehmend im Alltag vieler junger Menschen präsent. Durch die Digitalisierung und die algorithmusgesteuerte Verbreitung von Inhalten sind krisenbezogene Themen jederzeit zugänglich und können beeinflussen, wie junge Menschen sich selbst, die Gesellschaft und ihre Zukunft wahrnehmen.

Die kontinuierliche Konfrontation mit negativen oder belastenden digitalen Inhalten kann soziale, emotionale und psychische Auswirkungen haben, darunter Stress, Angst, Unsicherheit und Gefühle von Machtlosigkeit. Gleichzeitig sind soziale Medien zu einer der zentralen Informations- und Kommunikationsquellen junger Menschen geworden, wodurch digitale Medienkompetenz, kritisches Denken und emotionale Resilienz zu wesentlichen Kompetenzen werden.

Das Projekt MENRE – Stärkung der psychischen Resilienz junger Menschen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien – greift diese Herausforderungen auf, indem es die Beziehung zwischen jungen Menschen, sozialen Medien und krisenbezogenen digitalen Inhalten untersucht. Es geht der Frage nach, wie solche Inhalte junge Menschen beeinflussen und wie sie darin gestärkt werden können, resilient, kritisch und gesund darauf zu reagieren.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Stärkung pädagogischer Ansätze, digitaler Medienbildung und resilienzfördernder Praktiken. Das Projekt hebt zudem die wichtige Rolle von Fachkräften der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen hervor, junge Menschen zu befähigen, sich bewusster, kritischer und verantwortungsvoller in digitalen Umgebungen zu bewegen.

### 1.1 Relevanz des Projekts auf nationaler und europäischer Ebene

Die Herausforderungen im Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien sind nicht auf ein einzelnes Land beschränkt, sondern betreffen junge Menschen in ganz Europa. Soziale Medien prägen, wie junge Menschen in Europa Krisen, die Gesellschaft und ihre eigenen Zukunftsperspektiven wahrnehmen. Die ständige Konfrontation mit negativen digitalen Inhalten kann bei jungen Menschen in vielen europäischen Ländern zu Angst, Stress, Unsicherheit und Desillusionierung beitragen. Die zunehmende psychische Vulnerabilität junger Menschen kann weitreichendere gesellschaftliche Folgen mit sich bringen, darunter ein geringerer Optimismus in Bezug auf die Zukunft, ein sinkendes Vertrauen in Institutionen sowie das Risiko sozialer Ausgrenzung und eines Rückzugs aus gesellschaftlicher Beteiligung. Daher ist die Stärkung der Resilienz, des kritischen Denkens und der digitalen Medienkompetenz junger Menschen nicht nur ein nationales, sondern auch ein europäisches Anliegen.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Das Projekt leistet einen Beitrag zu europäischen Bildungs- und Jugendzielen, indem es internationale Zusammenarbeit, den Austausch bewährter Praktiken sowie die Entwicklung pädagogischer Ansätze fördert, die junge Menschen dabei unterstützen, kritisch und informiert mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien umzugehen. Durch die transnationale Zusammenarbeit stärkt das Projekt die Kompetenzen von Fachkräften der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Organisationen in Europa und trägt damit zum Aufbau einer resilienteren, besser informierten und selbstbewussteren europäischen Gemeinschaft bei.

Das Projekt leistet einen Beitrag zu den horizontalen Prioritäten des Erasmus+ Programms, indem es die digitale Transformation durch die Förderung digitaler Bereitschaft, Resilienz und Kapazitätsentwicklung adressiert. Es unterstützt junge Menschen dabei, kritisch, informiert und gesund mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien umzugehen, und stärkt zugleich die Kompetenzen von Fachkräften der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen. Darüber hinaus trägt das Projekt zu weiteren Prioritäten von Erasmus+ bei, etwa zur Steigerung der Qualität, Innovation und Anerkennung der Jugendarbeit. Dies erfolgt durch die Bereitstellung pädagogischer Praktiken, Bildungsmethoden und praxisorientierter Werkzeuge, die die Resilienz, die Zukunftsperspektiven und die Schlüsselkompetenzen junger Menschen stärken.

Studien aus Deutschland zeigen, dass eine intensive Nutzung sozialer Medien mit psychischen Belastungen wie Angst, Stress und Depressionen bei jungen Menschen in Verbindung stehen kann. Laut der Studie „Jugend in Deutschland 2024“ hat sich die psychische Gesundheit junger Menschen in Deutschland in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert (Schnetzer et al. 2024). Gleichzeitig sind junge Menschen in Deutschland in sozialen Medien zunehmend mit krisenbezogenen Inhalten konfrontiert, etwa zu Klimawandel, Krieg, wirtschaftlicher Unsicherheit, Mobbing und psychischen Belastungen. Durch KI-gesteuerte Algorithmen und die ständige Verfügbarkeit digitaler Medien können negative und emotional belastende Inhalte wiederholt sichtbar gemacht, verstärkt und im Alltag junger Menschen dauerhaft präsent werden.

In der Tschechischen Republik ist das Thema aufgrund wachsender Sorgen um das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen sowie der zunehmenden Rolle sozialer Medien in ihrem Alltag besonders relevant. Tschechische Jugendliche sind regelmäßig krisenbezogenen Inhalten im Internet ausgesetzt, darunter Krieg, Klimawandel, Gewalt, Mobbing, soziale Unsicherheit, Desinformation sowie Inhalte im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. Junge Menschen in der Tschechischen Republik benötigen daher Unterstützung dabei, zu verstehen, wie Algorithmen sozialer Medien funktionieren, wie krisenbezogene Inhalte Emotionen und Einstellungen beeinflussen können und wie verlässliche Informationen von manipulativen oder schädlichen Inhalten unterschieden werden können. Das Projekt reagiert auf diesen Bedarf, indem es Medienkompetenz, kritisches Denken, emotionale Resilienz und gesunde Bewältigungsstrategien stärkt.

Forschungsergebnisse zeigen, dass die psychische Gesundheit junger Menschen in Ungarn ein gemischtes Bild aufweist. Gleichzeitig nutzen sie soziale Medien sehr häufig. Sie



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

verbringen mindestens vier Stunden pro Tag in sozialen Medien, wobei eine exzessive Nutzung bei Mädchen häufiger vorkommt (38 Prozent). Laut nicht repräsentativen Forschungsergebnissen der Nationalen Medien- und Kommunikationsbehörde Ungarns (NMHH) sind TikTok und YouTube die beliebtesten sozialen Medien bei den 16- bis 24-Jährigen (Pető 2025). Eine hohe Exposition gegenüber Inhalten in sozialen Medien kann dazu führen, dass junge Menschen mit Beiträgen über Krisensituationen in Kontakt kommen, teils auch mit gewalttätigen Inhalten, die nicht für ihre Altersgruppe bestimmt sind. Auch Fake News, Fehlinformationen, Gerüchte sowie mithilfe künstlicher Intelligenz erstellte gefälschte Bilder und Deepfake-Videos können auf diesen Plattformen erscheinen. All diese Einflüsse können junge Menschen insgesamt einem erhöhten Stressniveau aussetzen und Depressionen sowie Angstzustände begünstigen. Laut einer ungarischen Studie aus dem Jahr 2022 verstärkte der Konsum von Social-Media-Inhalten über das Covid-19-Virus und den russisch-ukrainischen Krieg Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Isolation, verursachte Traurigkeit über den Verlust von Stabilität und Vorhersehbarkeit und stellte den Glauben junger Menschen an die Welt, an die Gesellschaft und an Sicherheit infrage. Gefühle von Angst und Besorgnis, negative Gedanken und Depressionen waren unter ihnen weit verbreitet. Der Forschung zufolge beziehen sich Krisen bei jungen Menschen in Ungarn häufig auf Probleme, die sie in ihrem eigenen persönlichen Leben erleben, sowie auf Themen, die ihr persönliches Leben bedrohen (Guld – Balázs 2022).

## 1.2 Projektziele

Das Projekt zielt darauf ab, ein besseres Verständnis dafür zu gewinnen, mit welchen krisenbezogenen Inhalten junge Menschen in sozialen Medien konfrontiert sind und welche sozialen, emotionalen und psychischen Auswirkungen diese Inhalte auf ihr Wohlbefinden und ihre Zukunftsperspektiven haben. Auf Grundlage dieses Verständnisses entwickelt das Projekt bewährte Praktiken, pädagogische Ansätze, Bildungsmethoden und praxisorientierte Werkzeuge, um die Resilienz, Medienkompetenz, Bewältigungsstrategien und Fähigkeiten zum kritischen Denken junger Menschen zu stärken.

Darüber hinaus soll das Projekt das Bewusstsein für die psychosozialen Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien bei jungen Menschen, Pädagoginnen und Pädagogen, Fachkräften der Jugendarbeit, Partnerorganisationen, relevanten Interessengruppen und politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern erhöhen. Es unterstützt junge Menschen dabei, belastende digitale Inhalte achtsamer, gesünder und informierter zu bewältigen.

Ferner stärkt das Projekt durch internationale Zusammenarbeit, den Austausch bewährter Praktiken und Wissenstransfer die Kompetenzen und organisatorischen Kapazitäten der Partnerorganisationen, Fachkräfte der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 1.3 Zielgruppen

Die primäre Zielgruppe des Projekts sind junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren, da soziale Medien bei vielen jungen Menschen dieser Altersgruppe eine zentrale Rolle im Alltag einnehmen und maßgeblich prägen können. Vor diesem Hintergrund zielt das Projekt darauf ab, die Resilienz, Medienkompetenz, Bewältigungsstrategien und Fähigkeiten zum kritischen Denken junger Menschen zu stärken. Dadurch sollen sie dabei unterstützt werden, achtsam, informiert und gesund mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien umzugehen.

Zu den sekundären Zielgruppen gehören Fachkräfte der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Fachpersonen, die mit jungen Menschen arbeiten. Das Projekt unterstützt diese Gruppen durch spezialisiertes Wissen, praxisorientierte Werkzeuge, pädagogische Ansätze und Empfehlungen zum Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien. Relevante Interessengruppen sowie politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger werden durch Disseminationsaktivitäten auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene erreicht. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Thematik zu schärfen und zukünftige bildungs- und jugendbezogene Ansätze zu unterstützen.

## 2 Transnationale Zusammenarbeit und europäischer Mehrwert

Die Herausforderungen im Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien betreffen junge Menschen in ganz Europa und erfordern daher einen transnationalen Ansatz. Durch die Zusammenarbeit zwischen Partnerorganisationen aus verschiedenen europäischen Ländern ermöglicht das Projekt den Austausch von Erfahrungen, Fachwissen, Bildungsansätzen und bewährten Praktiken in den Bereichen Jugend, soziale Medien, Resilienz und psychisches Wohlbefinden.

Die transnationale Zusammenarbeit stärkt die organisatorischen Kapazitäten der Partnerorganisationen und unterstützt das gegenseitige Lernen zwischen Fachkräften der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Fachpersonen, die mit jungen Menschen arbeiten. Unterschiedliche nationale Perspektiven und Erfahrungen tragen zu einem breiteren Verständnis dafür bei, wie krisenbezogene digitale Inhalte junge Menschen in verschiedenen sozialen und kulturellen Kontexten beeinflussen.

Das Projekt schafft einen europäischen Mehrwert, indem es übertragbare Empfehlungen, pädagogische Ansätze und praxisorientierte Werkzeuge entwickelt, die über die teilnehmenden Länder hinaus angewendet werden können. Zudem trägt es dazu bei, die europäische Zusammenarbeit in den Bereichen Jugendarbeit, digitale Medienkompetenz, psychisches Wohlbefinden und kritisches Denken zu stärken.

Durch Disseminationsaktivitäten auf regionaler, nationaler und europäischer Ebene trägt das Projekt zu einem breiteren Bewusstsein, zum Dialog und zu zukünftigen Bildungspraxen im

Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien und der Resilienz junger Menschen in Europa bei.

## 3 Projektaktivitäten und Ergebnisse

### 3.1 Untersuchung der Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien auf junge Menschen

Im Rahmen der ersten Aktivität wurden bereits bestehende Quellen zusammengetragen und ausgewertet sowie durch eigene projektspezifische Feldforschung in den drei teilnehmenden Ländern ergänzt. Im Zuge der MENRE-Feldforschung wurden insgesamt 53 junge Menschen im Alter von 13 bis 26 Jahren befragt. Ergänzend wurden 17 Interviews mit Fachkräften der Jugendarbeit und Lehrkräften durchgeführt.

Ziel der Datenerhebung war es, sowohl die Perspektiven junger Menschen als auch die Einschätzungen von Fachpersonen einzubeziehen. Im Mittelpunkt standen krisenbezogene Inhalte, denen junge Menschen in ihrem digitalen Alltag begegnen, darunter Inhalte zu Krieg, Katastrophen, Gewalt, persönlichen Krisen wie Krankheit, Trauma oder Verlust sowie Themen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. Die Ergebnisse zeigen, dass krisenbezogene Inhalte für viele junge Menschen ein regelmäßiger Bestandteil der Nutzung sozialer Medien sind. Junge Menschen nutzen soziale Medien häufig ein bis zwei Stunden pro Tag, insbesondere Plattformen wie TikTok, Instagram und YouTube. Krisenbezogene Inhalte sind dabei kein Randphänomen: In allen drei Ländern wurde am häufigsten eingeschätzt, dass junge Menschen solchen Inhalten etwa 10 bis 30 Minuten pro Tag ausgesetzt sind; in Deutschland lagen die Einschätzungen tendenziell höher. Am häufigsten begegnen junge Menschen Inhalten im Zusammenhang mit persönlichen Krisen, Krieg und bewaffneten Konflikten sowie psychischen Belastungen wie Angst, Depression und emotionaler Erschöpfung. Ein wichtiges Ergebnis ist, dass junge Menschen nicht immer aktiv nach solchen Inhalten suchen. Stattdessen erscheinen sie häufig in ihren Feeds, weil sie geteilt, kommentiert oder durch Plattformmechanismen verstärkt werden.

Die Auseinandersetzung mit krisenbezogenen Inhalten kann unterschiedliche soziale, emotionale und psychische Auswirkungen haben. In der MENRE-Erhebung wurde Traurigkeit als häufigste Reaktion benannt. Darüber hinaus berichteten junge Menschen von Gefühlen der Überforderung, Angst und Sorge. Fachpersonen beschrieben zudem Verhaltensmuster wie nächtliches Scrollen, emotionale Erschöpfung und sogenanntes Doomscrolling, also den fortgesetzten Konsum negativer Inhalte, obwohl diese als belastend erlebt werden.

Gleichzeitig wurde eine zentrale Spannung sichtbar: Obwohl krisenbezogene Inhalte starke emotionale Reaktionen auslösen können, führen sie nicht automatisch zu aktiver Bewältigung, positivem Engagement oder der Suche nach Unterstützung. Viele junge Menschen versuchen zunächst, diese Eindrücke allein zu verarbeiten. Als Bewältigungsstrategien nannten sie vor allem Ablenkung, zum Beispiel durch Musik, Serien,

Videos oder Aktivitäten im Freien. Fachpersonen weisen jedoch darauf hin, dass überwiegend vermeidende Strategien allein nicht ausreichen, um langfristige psychische Resilienz aufzubauen.

Die Aktivität lieferte darüber hinaus wichtige Erkenntnisse darüber, wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien junge Menschen beeinflussen können und welche Formen der Unterstützung erforderlich sind. Besonders relevante Ansätze sind die Förderung von Medienkompetenz, Faktenprüfung, das Verständnis von Algorithmen, gesunde digitale Grenzen, sichere Räume für Austausch, Peer-Unterstützung sowie Methoden der emotionalen Regulation. Insgesamt half die Aktivität den Partnern, ein besseres Verständnis dafür zu gewinnen, wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien junge Menschen beeinflussen und welche Arten von Unterstützung sie benötigen. Sie verband forschungsbasierte Erkenntnisse mit praktischen Perspektiven junger Menschen und Fachpersonen. Die Interviews mit Pädagoginnen und Pädagogen sowie Fachkräften der Jugendarbeit lieferten zusätzlichen wertvollen Kontext. Junge Menschen reagierten positiv auf den Fragebogen und merkten an, dass er ein reales und relevantes Thema aufgreife, da sie in sozialen Medien häufig belastenden Inhalten begegnen, die ihre psychische Gesundheit beeinflussen können. Die Ergebnisse waren nicht nur für das MENRE-Projekt nützlich und informativ, sondern können auch als Grundlage für zukünftige Projekte und Bildungsinitiativen dienen.

### 3.2 Partnertreffen in Prag

Das in Prag organisierte und von CARITAS / Young Caritas ausgerichtete transnationale Partnertreffen brachte Vertreterinnen und Vertreter der Partnerorganisationen zusammen. Im Mittelpunkt des Treffens standen der Austausch nationaler Perspektiven, Erfahrungen und bewährter Praktiken im Zusammenhang mit der Konfrontation junger Menschen mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien, digitaler Medienkompetenz, Resilienz und psychischem Wohlbefinden. Die Partner diskutierten, wie solche Inhalte junge Menschen in unterschiedlichen nationalen Kontexten beeinflussen und wie Fachkräfte der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen sie dabei unterstützen können, kritisch, gesund und informiert damit umzugehen.

Ein zentraler Teil des Treffens war der gemeinsamen methodischen Arbeit und der Vorbereitung der lokalen Workshops gewidmet. Die Partner koordinierten Zuständigkeiten, besprachen die Ziele und Zielgruppen der Workshops und erörterten mögliche Aktivitäten und Methoden zur Erhebung von Feedback der Teilnehmenden. Das Treffen unterstützte zudem die Entwicklung pädagogischer und praxisorientierter Materialien, die in den lokalen Workshops getestet werden sollen.

Ein wichtiges Ergebnis war die Überführung der ersten Projekterkenntnisse in praktische Bildungsansätze. Die Partner konnten von Analyse und Diskussion zu einer konkreten Planung lokaler Workshops, pädagogischer Materialien und Empfehlungen für Fachkräfte



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen übergehen, die mit jungen Menschen zu krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien arbeiten.

Das Präsenztreffen stärkte die fachliche Zusammenarbeit zwischen den Partnerorganisationen und trug zu einem gemeinsamen Verständnis der nächsten Projektschritte bei. Es schuf außerdem Synergien, um die in der vorherigen Aktivität identifizierten Herausforderungen anzugehen, und führte Bildungs- und Workshopmethoden ein, die auch in zukünftigen Projekten angewendet werden können.

### 3.3 Erprobung der Ergebnisse in der Praxis – lokale Workshops

Die Partner führten in allen drei Ländern lokale Workshops mit jungen Menschen durch, unter Einbeziehung von Fachkräften der Jugendarbeit und unterstützenden Fachpersonen. Das übergeordnete Ziel bestand darin, die gemeinsam entwickelten Bildungsmaterialien zu testen und auf Grundlage der Workshop-Erfahrungen weiterzuentwickeln, sodass sie später von anderen Fachpersonen und Fachkräften der Jugendarbeit genutzt werden können.

Die spezifischen Ziele der Workshops waren es, die Medienkompetenz, die emotionale Regulation und die Fähigkeiten zur Stressbewältigung der jungen Teilnehmenden zu stärken. Gleichzeitig wurden sie ermutigt, eigene Projektideen zu entwickeln, um auf Krisen zu reagieren, denen sie online begegnen. All diese Aspekte zielten darauf ab, die Resilienz junger Menschen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien zu fördern.

Insgesamt nahmen 68 junge Menschen teil, die unterschiedlichen Altersgruppen angehörten und verschiedene soziale Hintergründe mitbrachten. Die Aktivitäten umfassten Diskussionen, Quizspiele, Präsentationen zu Fake News im Zusammenhang mit Krisen, praktische Übungen und Gruppenarbeit.

Die Workshops konzentrierten sich auf drei Hauptbereiche. Erstens entwickelten die Teilnehmenden ihre Medienkompetenz im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien weiter. Ein besonderer Schwerpunkt lag dabei auf den typischen Merkmalen krisenbezogener Inhalte sowie auf der Unterscheidung zwischen verlässlichen und falschen Informationen. Zweitens erlernten sie Techniken zur emotionalen Regulation und Stressbewältigung. Drittens entwickelten sie Mini-Projekte für Gleichaltrige, um Peer-Gruppen bei der Verarbeitung krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien zu unterstützen und junge Menschen zu aktivem Handeln zu ermutigen.

Die Workshops boten außerdem einen Rahmen, um digitale Werkzeuge zu diskutieren, die eine bewusste Mediennutzung fördern und die Lernerfahrungen aus den Workshops vertiefen können. Digitale Werkzeuge wurden als nützliche und leicht zugängliche Unterstützungsmaßnahmen identifiziert, da sie jungen Menschen helfen können, mehr Kontrolle über die Inhalte zu gewinnen, die sie online sehen. Bildschirmzeit-Tools und Schlafenszeit-Erinnerungen können jungen Menschen dabei helfen, feste Zeitfenster für die Nutzung sozialer Medien festzulegen und Doomscrolling zu reduzieren. Inhaltsfilter innerhalb sozialer Medien können Nutzerinnen und Nutzer dabei unterstützen, belastende oder



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

triggernde Begriffe auszublenden, und sie zugleich dazu ermutigen, positiven, beruhigenden oder hilfreichen Accounts zu folgen. Darüber hinaus können Fact-Checking- und Medienkompetenz-Tools jungen Menschen helfen, Informationen aus verschiedenen Quellen zu vergleichen, Fake News leichter zu erkennen und sich auf vertrauenswürdige Nachrichtenplattformen, Faktencheck-Webseiten und offizielle Informationsquellen zu stützen.

Im Anschluss an die Workshops wurden in allen drei Ländern Evaluationen durch die Partnerorganisationen, die beteiligten Pädagoginnen und Pädagogen sowie Fachkräfte der Jugendarbeit und die jungen Teilnehmenden durchgeführt. Das Feedback zeigte, dass die Workshops erfolgreich umgesetzt wurden und die geplanten Ziele erreicht werden konnten. Die Teilnehmenden verbesserten ihre Fähigkeit, krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien kritisch zu bewerten, zwischen echten und falschen Nachrichten zu unterscheiden und Techniken der emotionalen Regulation und Stressbewältigung anzuwenden. Die jungen Teilnehmenden empfanden die Workshops als nützlich und relevant für ihre Alltagserfahrungen. Sie äußerten Interesse daran, künftig an ähnlichen Programmen teilzunehmen. Auch die teilnehmenden Fachpersonen bewerteten die Workshops als nützlich und wirksam für die Stärkung der Kompetenzen junger Menschen.

### 3.4 Finalisierung und Verbreitung der Ergebnisse

In dieser Aktivität überführten die Partnerorganisationen die in den vorherigen Aktivitäten entwickelten Workshop-Methoden, Erfahrungen und Empfehlungen in ein praxisorientiertes Toolkit. Das Toolkit stellt pädagogische Praktiken bereit, die darauf ausgerichtet sind, die Fähigkeit junger Menschen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien zu stärken.

Das Toolkit zeigt auf, wie junge Menschen bei der Bewältigung emotional herausfordernder digitaler Inhalte unterstützt werden können. Es konzentriert sich auf die Stärkung der Resilienz durch emotionales Bewusstsein, Kompetenz im Umgang mit Fake News, Strategien zur emotionalen Regulation und aktive digitale Selbstbefähigung. Durch die Darstellung praktischer und anpassbarer pädagogischer Ansätze unterstützt das Toolkit Pädagoginnen und Pädagogen, Fachkräfte der Jugendarbeit, Lehrkräfte und Moderatorinnen und Moderatoren dabei, jungen Menschen zu helfen, kritisch, gesund und informiert mit krisenbezogenen Inhalten umzugehen.

Das Toolkit ist in vier praxisorientierte pädagogische Module gegliedert: emotionales Bewusstsein, Kompetenz im Umgang mit Fake News, emotionales Wohlbefinden und emotionale Regulation sowie digitale Selbstbefähigung. Diese Module können einzeln genutzt oder zu einem umfassenden Workshop-Programm kombiniert werden.

Die Materialien sind für die Arbeit mit jungen Menschen konzipiert und können in verschiedenen Bildungs- und Jugendarbeitskontexten eingesetzt werden. Jedes Modul enthält Hintergrundinformationen und praktische Aktivitäten, die kritische Reflexion,



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

emotionales Bewusstsein, aktive Beteiligung und gesündere Gewohnheiten im Medienkonsum fördern.

Zur Unterstützung der Umsetzung enthält jede Aktivität Lernziele und Lernergebnisse in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen. Die Aktivitäten können je nach Altersgruppe, Lernkontext und verfügbarer Zeit angepasst werden. Insgesamt stellt das Toolkit eine praxisorientierte Ressource dar, um die psychosozialen Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien zu thematisieren und die Resilienz junger Menschen in digitalen Umgebungen zu stärken.

## 4 Zentrale Erkenntnisse

### 4.1 Erfolgreiche Ansätze und bewährte Praktiken

#### 1. Relevanz für unterschiedliche Gruppen junger Menschen

Das Projekt zeigte, dass junge Menschen mit unterschiedlichen Profilen in verschiedener Weise von krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien betroffen sind. Gleichzeitig machten die Workshops deutlich, dass das Konsortium durch eine angemessene Anpassung an spezifische Zielgruppen Methoden entwickeln konnte, die für unterschiedliche Gruppen junger Menschen relevant, zugänglich und sinnvoll waren.

#### 2. Partizipative und non-formale Bildungsmethoden

Ein erfolgreicher Ansatz war der Einsatz partizipativer und non-formaler Bildungsmethoden. Diese Methoden trugen dazu bei, einen sicheren und offenen Raum zu schaffen, in dem junge Menschen sensible Themen im Zusammenhang mit Krisen, sozialen Medien und psychischem Wohlbefinden besprechen konnten. Das Projekt bestätigte, dass junge Menschen von interaktiven Aktivitäten profitieren, in denen sie ihre Sichtweisen teilen, ihr eigenes Online-Verhalten reflektieren und Bewältigungsstrategien in einem unterstützenden Umfeld diskutieren können.

#### 3. Anpassung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden

Die Workshops verdeutlichten außerdem die Bedeutung der Anpassung von Aktivitäten an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Junge Menschen mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf profitierten besonders von bewegungsorientierten Aktivitäten, die ihnen einen zugänglicheren und praxisnäheren Zugang zum Thema ermöglichten. Dies bestätigte, dass unterschiedliche Gruppen junger Menschen durch eine flexible und inklusive Anpassung der vorgestellten Methoden bedarfsorientiert gestärkt werden können.

#### 4. Medienkompetenz und Stressbewältigung

Aktivitäten zur Förderung von Medienkompetenz und Stressbewältigung wurden ebenfalls als besonders nützlich und wirksam bewertet. Workshops mit Schwerpunkt auf krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien halfen jungen Menschen, besser zu verstehen, wie solche Inhalte ihre Emotionen, Gedanken und ihr Verhalten beeinflussen können und wie



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

sie gesünder und reflektierter darauf reagieren können. Eine bewährte Praxis war die praktische Vermittlung von Techniken zur emotionalen Regulation und Stressbewältigung. Dadurch erhielten die Teilnehmenden konkrete Werkzeuge für den Umgang mit belastenden Inhalten in ihrem digitalen Alltag.

## 5. Mini-Projekt-Methode und Peer-to-Peer-Lernen

Eine weitere wichtige bewährte Praxis war der Einsatz der Mini-Projekt-Methode. Dieser Ansatz ermutigte junge Menschen, aktiv eigene Ideen zu entwickeln, um Gleichaltrige bei der Verarbeitung krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien zu unterstützen. Die Methode stärkte Beteiligung, Eigenverantwortung, Kreativität und Peer-to-Peer-Lernen und ermöglichte es den Teilnehmenden zugleich, das Gelernte auf praktische und sinnvolle Weise anzuwenden.

## 6. Pädagogische Leitlinien und zukünftige Nutzung

Die Entwicklung detaillierter pädagogischer Leitlinien war besonders hilfreich, da sie eine strukturierte Grundlage für zukünftige Aktivitäten bot und die Übertragung bewährter Praktiken über den Projektkontext hinaus unterstützte.

Die Partnerorganisationen beabsichtigen, die im MENRE-Projekt gewonnenen bewährten Praktiken auch in zukünftigen Initiativen weiter anzuwenden.

## 4.2 Aufgetretene Herausforderungen und Einschränkungen

Das Projekt lieferte wertvolle explorative Erkenntnisse darüber, wie junge Menschen krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien erleben. Gleichzeitig wurden mehrere Herausforderungen und Einschränkungen festgestellt.

### 1. Methodische Einschränkungen

Die Forschungsergebnisse sollten mit Vorsicht interpretiert werden. An der Umfrage nahmen 53 junge Menschen teil, und in den drei Ländern wurden 17 Interviews mit Fachkräften der Jugendarbeit und Lehrkräften durchgeführt. Obwohl diese Daten aussagekräftige Einblicke bieten, begrenzt die geringe Stichprobengröße die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse.

Darüber hinaus basierten die Daten zur Nutzung sozialer Medien und zur Exposition gegenüber krisenbezogenen Inhalten auf Selbstauskünften. Junge Menschen können ihre Bildschirmzeit und die Menge an krisenbezogenen Inhalten, denen sie begegnen, unter- oder überschätzen. Auch soziale Erwünschtheit kann beeinflusst haben, wie die Teilnehmenden ihre Bewältigungsstrategien beschrieben haben.

Die Interviewergebnisse sollten zudem als fachliche Perspektiven verstanden werden und nicht als direkte Aussagen junger Menschen selbst. Interviews mit jungen Menschen hätten zusätzliche Einblicke liefern können.

### 2. Vielfalt der Bedürfnisse der Teilnehmenden



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Eine zentrale Herausforderung bestand darin, das entwickelte Workshop-Konzept an die unterschiedlichen Altersgruppen, Hintergründe und Unterstützungsbedarfe der Teilnehmenden anzupassen. Das Projekt zeigte, dass Workshop-Methoden flexibel sein und auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden müssen.

### 3. Sensibilität des Themas

Diskussionen über Krisen, psychische Gesundheit, Mobbing oder negative Online-Inhalte können für junge Menschen emotional anspruchsvoll sein. Daher war es wichtig, eine respektvolle und sichere Atmosphäre zu schaffen, die es den Teilnehmenden ermöglicht, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ohne sich überfordert zu fühlen.

### 4. Schnelllebiges Umfeld sozialer Medien

Trends in sozialen Medien, Plattformmechanismen und Algorithmen verändern sich kontinuierlich. Das bedeutet, dass Bildungsmaterialien und Workshop-Methoden flexibel, aktuell und an neue digitale Realitäten anpassbar bleiben müssen.

### 5. Politische Sensibilität krisenbezogener Themen

Die Arbeit mit Desinformation und krisenbezogenen Inhalten kann politisch sensibel sein. Themen wie Krieg, Klimawandel, Migration, soziale Unsicherheit, öffentliche Institutionen oder Vertrauen in Medien können zu kontroversen Diskussionen führen. Aus diesem Grund mussten die Aktivitäten einseitige Interpretationen vermeiden und stattdessen kritisches Denken, Quellenprüfung, respektvollen Dialog und eigenständige Reflexion fördern.

## 4.3 Erkenntnisse für zukünftige Projekte und Partnerschaften

Eine zentrale Erkenntnis ist die Bedeutung der Kombination unterschiedlicher Fachkompetenzen innerhalb der Partnerschaft. Das Projekt profitierte von der Beteiligung von Organisationen mit fundierter Erfahrung in den projektrelevanten Themenbereichen. Zukünftige Partnerschaften sollten weiterhin komplementäre Kompetenzen zusammenbringen, um komplexe Themen aus unterschiedlichen Perspektiven bearbeiten zu können.

Das Projekt zeigte außerdem, dass Themen im Zusammenhang mit sozialen Medien, Krisen und psychischer Resilienz durch praktische, jugendgerechte und partizipative Methoden behandelt werden sollten. Junge Menschen benötigen nicht nur Raum, um Informationen zu erhalten, sondern auch, um Emotionen auszudrücken, Erfahrungen zu teilen und digitale Inhalte kritisch zu reflektieren. In zukünftigen Projekten sollten junge Menschen noch stärker in die Gestaltung der Aktivitäten einbezogen werden.

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist die Notwendigkeit, weiterhin praxisorientierte Werkzeuge und Orientierungshilfen für Fachkräfte der Jugendarbeit sowie Pädagoginnen und Pädagogen zu entwickeln. Klare Methodiken helfen Fachpersonen dabei, sensible Themen anzusprechen, emotionale Reflexion zu unterstützen und mit jungen Menschen auf sichere und strukturierte Weise zu arbeiten.



**MENRE**

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 5 Handlungsempfehlungen und nächste Schritte

### 5.1 Handlungsempfehlungen für Partnerorganisationen

Partnerorganisationen sollten die psychische Gesundheit junger Menschen und die Auswirkungen sozialer Medien weiterhin als wichtige Prioritäten in ihrer Arbeit behandeln. Zukünftige Aktivitäten sollten Projekte, Workshops und Bildungsveranstaltungen umfassen, die das psychische Wohlbefinden junger Menschen unterstützen, Fähigkeiten zur Stressbewältigung stärken und gesündere Formen des Umgangs mit krisenbezogenen Inhalten im Internet fördern.

Es wird außerdem empfohlen, dass Partnerorganisationen Medienkompetenz, Kompetenz im Umgang mit Fake News, kritisches Denken, psychische Resilienz und Jugendbeteiligung stärker in ihre regelmäßige Arbeit mit jungen Menschen integrieren. Die Projektergebnisse, einschließlich des Toolkits und der Workshop-Methoden, sollten in zukünftigen lokalen Aktivitäten, Bildungsprogrammen und Kontexten der Jugendarbeit genutzt und angepasst werden.

Auch die fortgesetzte Zusammenarbeit zwischen den Partnerorganisationen ist wichtig. Der Austausch von Erfahrungen, Methoden und bewährten Praktiken kann dazu beitragen, die Qualität zukünftiger Initiativen zu stärken und eine besser koordinierte Reaktion auf die Herausforderungen zu unterstützen, mit denen junge Menschen in digitalen Umgebungen konfrontiert sind.

### 5.2 Handlungsempfehlungen für politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger sowie relevante Interessengruppen

Politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger sowie relevante Interessengruppen sollten die Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden, die Resilienz und die Zukunftsperspektiven junger Menschen anerkennen. Es bedarf einer stärkeren Unterstützung präventiver Bildungsprogramme, die digitale Medienkompetenz, Kompetenz im Umgang mit Fake News, emotionale Resilienz, kritisches Denken und Fähigkeiten zur Stressbewältigung miteinander verbinden.

Es wird empfohlen, Jugendorganisationen, zivilgesellschaftliche Organisationen, Fachkräfte der Jugendarbeit und Anbieter non-formaler Bildung, die mit jungen Menschen zu diesen Themen arbeiten, stärker zu unterstützen. Dies umfasst die Finanzierung von Projekten, Workshops und Bildungsinitiativen, die psychische Gesundheit, Medienkompetenz, gesündere Formen des Umgangs mit krisenbezogenen Inhalten im Internet sowie den Kapazitätsaufbau sowohl für junge Menschen als auch für die Fachkräfte der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen fördern, die mit ihnen arbeiten.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger sowie relevante Interessengruppen sollten zudem die Entwicklung und Verbreitung klarer Methodiken und praxisorientierter Werkzeuge für Fachpersonen unterstützen. Fachkräfte der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen sowie weitere Fachpersonen der Jugendarbeit benötigen Orientierung dazu, wie Desinformation, krisenbezogene Inhalte und sensible gesellschaftliche Themen ausgewogen, nicht polarisierend und altersgerecht besprochen werden können.

Insgesamt sollten zukünftige politische Strategien und Förderprioritäten einen stärkeren Schwerpunkt auf Prävention, psychisches Wohlbefinden, Medienkompetenz und den Aufbau von Resilienz in digitalen Umgebungen legen.

## 5.3 Handlungsempfehlungen für zukünftige Projekte und Initiativen

Zukünftige Projekte sollten stärker praxisorientierte Methodiken für Fachkräfte der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Moderatorinnen und Moderatoren entwickeln. Diese sollten klare Orientierung dazu bieten, wie krisenbezogene Inhalte, Desinformation, Emotionen, Gruppendiskussionen und politisch sensible Themen sicher, ausgewogen und altersgerecht behandelt werden können.

Junge Menschen sollten aktiver in die Gestaltung von Aktivitäten einbezogen werden, damit Werkzeuge und Methoden ihre tatsächlichen Online-Erfahrungen, Bedürfnisse und Anliegen widerspiegeln. Partizipative und non-formale Bildungsansätze sollten weiterhin im Mittelpunkt stehen, da sie jungen Menschen Raum geben, ihre Sichtweisen zu teilen, ihr digitales Verhalten zu reflektieren und eigene Ideen zu entwickeln.

Zukünftige Initiativen sollten zudem weiterhin die psychische Gesundheit junger Menschen und die Auswirkungen sozialer Medien in den Mittelpunkt stellen. Aktivitäten sollten emotionales Bewusstsein, Stressbewältigung, Resilienz, Medienkompetenz sowie Kompetenzen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten und Fake News stärken. Mögliche Schwerpunkte zukünftiger Projekte könnten Klimaangst, kriegsbezogene Inhalte, Online-Hass, Mobbing, algorithmische Beeinflussung und die Rolle von Influencerinnen und Influencern bei der Prägung der Sichtweisen junger Menschen sein.

Schließlich sollten die in den lokalen Workshops entwickelten jugendgeleiteten Mini-Projekte als Folgeaktivitäten oder eigenständige Initiativen unterstützt werden, damit junge Menschen ihre Ideen in die Praxis umsetzen können.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 5.4 Handlungsempfehlungen zur langfristigen Zusammenarbeit und zum Kapazitätsaufbau

Die langfristige Zusammenarbeit zwischen den Partnerorganisationen sollte durch regelmäßigen Austausch, gemeinsame Planung und die fortgesetzte Weitergabe bewährter Praktiken aufrechterhalten werden. Das MENRE-Projekt hat gezeigt, dass transnationale Zusammenarbeit besonders wertvoll ist, um komplexe Themen wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien, psychische Resilienz, Medienkompetenz und Jugendbeteiligung zu bearbeiten. Die Partnerorganisationen sollten die Projektergebnisse, insbesondere das Toolkit, die Workshop-Methoden und die pädagogischen Materialien, weiterhin nutzen und anpassen. Diese Ressourcen können zukünftige Aktivitäten mit jungen Menschen unterstützen und eine gemeinsame Grundlage für die weitere Zusammenarbeit bieten. Die Partnerorganisationen können diesen Prozess zusätzlich fördern, indem sie die Projektergebnisse über ihre Bildungsaktivitäten, Netzwerke, Workshops und Online-Plattformen verbreiten.

Der Kapazitätsaufbau sollte sich darauf konzentrieren, die Kompetenzen von Fachkräften der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Lehrkräften sowie Moderatorinnen und Moderatoren in den Bereichen Medienkompetenz, Kompetenz im Umgang mit Fake News, Moderation sensibler Diskussionen, psychische Resilienz, emotionale Regulation, Stressbewältigung und partizipative Methoden zu stärken. Fachpersonen benötigen praktische Orientierung dazu, wie krisenbezogene Inhalte, Desinformation, emotionale Reaktionen, Stress und politisch sensible Themen sicher, ausgewogen und altersgerecht behandelt werden können.

Die zukünftige Zusammenarbeit sollte Möglichkeiten für Peer-Learning, Schulungen und den Austausch von Methoden zwischen den Organisationen umfassen. Dies kann Fachpersonen dabei helfen, ihre Moderationskompetenzen zu verbessern, neue Bildungsansätze zu entwickeln und wirksamer auf die sich wandelnden digitalen Realitäten zu reagieren, mit denen junge Menschen konfrontiert sind.

Junge Menschen sollten auch in zukünftige Kooperations- und Kapazitätsaufbauaktivitäten aktiv einbezogen werden. Ihre Perspektiven sind wesentlich, um sicherzustellen, dass Methoden und Werkzeuge relevant, praxisnah und mit ihren tatsächlichen Online-Erfahrungen verbunden bleiben.

Die psychische Gesundheit junger Menschen und die damit verbundenen Auswirkungen sozialer Medien sollten weiterhin eine zentrale Priorität darstellen. Dazu gehört die Umsetzung von Projekten, Workshops und Bildungsveranstaltungen, die das psychische Wohlbefinden, Fähigkeiten zur Stressbewältigung, Medienkompetenz sowie einen resilienten Umgang mit krisenbezogenen Inhalten im Internet stärken. Partnerorganisationen können hierzu Maßnahmen zum Kapazitätsaufbau umsetzen, um sicherzustellen, dass entsprechende Initiativen auch künftig erfolgreich durchgeführt werden können. Insgesamt sollten langfristige Zusammenarbeit und Kapazitätsaufbau darauf abzielen, organisatorische Kapazitäten zu stärken, Fachpersonen in ihrer Bildungsarbeit zu unterstützen und die

psychische Resilienz sowie die Medienkompetenz junger Menschen in digitalen Umgebungen zu fördern.

## 6 Schlussbemerkungen

Das MENRE-Projekt befasste sich mit einem hochrelevanten und aktuellen Thema: den Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien auf das psychische Wohlbefinden, die Resilienz und das digitale Verhalten junger Menschen. Das Projekt zeigte, dass viele junge Menschen regelmäßig mit belastenden Inhalten im Internet konfrontiert sind und praktische Unterstützung benötigen, um solche Inhalte auf gesunde, kritische und informierte Weise zu verarbeiten.

Der Mehrwert des Projekts liegt in der Verbindung von Forschung, praktischen Workshops, Evaluation durch junge Menschen und transnationaler Zusammenarbeit. Durch die Zusammenführung unterschiedlicher Partnerorganisationen und nationaler Perspektiven schuf das Projekt ein breiteres Verständnis dafür, wie junge Menschen krisenbezogene Inhalte in digitalen Umgebungen erleben und welche Formen der Unterstützung erforderlich sind.

Eine zentrale Stärke von MENRE war die praktische Ausrichtung. Das Projekt überführte die gewonnenen Erkenntnisse in Bildungsaktivitäten, Workshop-Methoden und ein Toolkit, das von Fachkräften der Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Lehrkräften sowie Moderatorinnen und Moderatoren genutzt werden kann. Diese Ressourcen unterstützen Fachpersonen dabei, Themen wie Medienkompetenz, emotionale Regulation, Kompetenz im Umgang mit Fake News, digitale Selbstbefähigung und psychische Resilienz gemeinsam mit jungen Menschen zu bearbeiten.

Das Projekt schuf zudem einen Mehrwert, indem es jungen Menschen Raum gab, ihre eigenen Online-Erfahrungen zu reflektieren, Emotionen auszudrücken, Bewältigungsstrategien zu diskutieren und im Rahmen von Mini-Projekten eigene Ideen zu entwickeln. Dieser partizipative Ansatz stärkte die Relevanz und den praktischen Nutzen der Projektergebnisse.

Insgesamt trug MENRE dazu bei, das Bewusstsein für die psychosozialen Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien zu schärfen, und stellte praktische Werkzeuge zur Unterstützung junger Menschen in digitalen Umgebungen bereit. Die Projektergebnisse bieten eine wertvolle Grundlage für zukünftige Bildungsarbeit, die weitere Zusammenarbeit zwischen Partnerorganisationen und künftige Initiativen mit Schwerpunkt auf psychischem Wohlbefinden, Medienkompetenz und der Resilienz junger Menschen. Die im Projekt gewonnenen Erfahrungen werden zudem in die Konzeption und Umsetzung zukünftiger Projekte einfließen.



**MENRE**

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## Referenzen

- Guld Á. – Balázs A. (2022): „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz-ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja Z generációs fiatalok körében. Szabad Piac Gazdaság-, társadalom- és bölcsészettudományi folyóirat 2022/2. szám pp. 30-44. [https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac\\_kiadvany\\_2022\\_2szam.pdf](https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf) accessed 07.09.2025.
- Pető D. (2025): Fiatalok és az egészség. In: Kiss-Kozma Georgin – Székely Levente (szerk.): Ifjúság '24 – Jelentés az ifjúságügyről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium. pp.25-29. <https://ifjusagkutointezet.hu/kiadvany/ifjusag24-jelentes-az-ifjusagugyrol> accessed 07.09.2025.
- Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): *Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber.* Kempten: Simon Schnetzer.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Projekt ID: 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

Projektlaufzeit: 01/05/2025 – 30/06/2026



**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.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).