



MENRE

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

Pädagogische Praktiken und praktische Aktivitäten



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 Introduction	1
1.1 Was sind krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien?	1
1.2 Warum sind junge Menschen besonders betroffen?	2
1.3 Bedeutung von Medienkompetenz und Resilienz	3
1.4 Traumasensible Moderation und Prinzipien eines sicheren Raums	4
1.5 Wie können diese pädagogischen Praktiken genutzt werden?	4
2 Modul 1: Emotionale Wahrnehmung.....	5
2.1 Praktische Aktivität.....	5
3 Modul 2: Fake-News-Kompetenz.....	8
3.1 Praktische Aktivität.....	8
4 Modul 3: Emotionales Wohlbefinden und emotionale Regulation.....	10
4.1 Praktische Aktivität.....	11
5 Modul 4: Digitale Selbstwirksamkeit	17
5.1 Praktische Aktivität.....	18
6 Schlussbemerkungen	20
Referenzen.....	21



MENRE

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

1 Introduction

Dieses pädagogische Toolkit wurde im Rahmen des Projekts MENRE – Stärkung der psychischen Resilienz junger Menschen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien, 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460, entwickelt. Das Projekt wurde durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union kofinanziert.

Projektpartner aus Deutschland, Tschechien und Ungarn untersuchten im Rahmen dieser Small-scale Partnership, wie die Resilienz junger Menschen im Umgang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien gestärkt werden kann. Dieses Dokument fasst die pädagogischen Praktiken und praktischen Aktivitäten zusammen, die im Laufe des Projekts entwickelt und erprobt wurden.

Ziel des Toolkits ist es, emotionale Überforderung zu reduzieren, einen verantwortungsbewussten und kritischen Umgang mit Medien zu fördern und junge Menschen darin zu stärken, sich bewusster, sicherer und resilienter in digitalen Räumen zu bewegen.

Konkret zeigt das Toolkit auf, wie junge Menschen dabei unterstützt werden können, mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien umzugehen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung ihrer Resilienz durch emotionale Wahrnehmung, Fake-News-Kompetenz, Strategien zur emotionalen Regulation sowie aktive digitale Selbstwirksamkeit. Durch die Darstellung praxisnaher pädagogischer Ansätze bietet das Toolkit Pädagoginnen und Pädagogen, Fachkräften der Jugendarbeit, Lehrkräften und Moderatorinnen und Moderatoren anpassbare Methoden, um junge Menschen beim Umgang mit emotional herausfordernden digitalen Umgebungen zu unterstützen.

1.1 Was sind krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien?

Krisenbezogene Inhalte beziehen sich auf Materialien, die in sozialen Medien geteilt werden, wie Beiträge, Bilder, Videos, Artikel oder Storys, die Ereignisse darstellen, diskutieren oder darauf reagieren, die mit erheblicher Gefahr, Störung oder Belastung verbunden sind. Dazu können Naturkatastrophen, Kriege, Pandemien, Gewalt, politische Unruhen, psychische Belastungen oder persönliche Tragödien gehören.

Krisenbezogene Inhalte sind häufig emotional sehr intensiv und können Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Sorge auslösen. Sie können besonders stark wirken, da sie Ereignisse widerspiegeln, die die emotionale, soziale und psychologische Stabilität herausfordern. Aufgrund ihres emotional ansprechenden und häufig verstörenden Charakters verbreiten sich solche Inhalte schnell über soziale Medien, oft ohne angemessene Überprüfung oder Einordnung. In vielen Fällen werden drastische Bilder, Videos oder emotional formulierte persönliche Geschichten genutzt, um emotionale Beteiligung zu erhöhen und die Aufmerksamkeit des Publikums zu maximieren.



MENRE

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

Im Kontext dieses pädagogischen Toolkits bezeichnet der Begriff psychosoziale Auswirkungen die kombinierten psychologischen und sozialen Effekte, die krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien auf junge Menschen haben können. Eine kontinuierliche Konfrontation mit solchen Inhalten kann die psychische Gesundheit, das emotionale Wohlbefinden, das Verhalten, soziale Beziehungen sowie das allgemeine Funktionieren in alltäglichen Lebensbereichen wie Schule, Familie und Peergroups beeinflussen.

1.2 Warum sind junge Menschen besonders betroffen?

Aufgrund der emotionalen Intensität und der ständigen Verfügbarkeit krisenbezogener Inhalte im Internet sind junge Menschen besonders anfällig für deren psychosoziale Auswirkungen. Forschungsergebnisse, z. B. von Kaman et al. (2025), zeigen, dass die COVID-19-Pandemie junge Menschen erheblich psychisch belastet hat. Gleichzeitig hatten Kinder und Jugendliche nur wenig Gelegenheit, sich davon zu erholen, da sie weiterhin mit anhaltenden Krisen wie Kriegen, wirtschaftlicher Unsicherheit und der Klimakrise konfrontiert sind. Diese Entwicklungen können zu verstärkter Angst, Frustration, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit und Zukunftssorgen beitragen. Soziale Medien verstärken diese Effekte zusätzlich durch die ständige Konfrontation mit krisenbezogenen Inhalten.

Junge Menschen nutzen soziale Medien zunehmend als Informationsquelle. Laut dem Reuters Institute Digital News Report (Behre et al. 2023) geben 35 % der 18- bis 24-Jährigen an, dass Plattformen wie Instagram, TikTok oder Facebook ihre wichtigste Quelle für Online-Nachrichten sind. Gleichzeitig fördern Algorithmen auf diesen Plattformen kontinuierlich emotional ansprechende und personalisierte Inhalte, wodurch längeres Scrollen und eine wiederholte Auseinandersetzung mit krisenbezogenen Themen begünstigt werden (Nigratschka 2025).

Die Ergebnisse des MENRE-Projekts zeigen, dass viele junge Menschen mehrere Stunden pro Tag in sozialen Medien verbringen und dabei auch in erheblichem Umfang mit krisenbezogenen Inhalten konfrontiert sind. Kriege und bewaffnete Konflikte, persönliche Krisengeschichten, Migration, Klimakrise und Themen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit gehörten zu den am häufigsten gesehenen und emotional belastenden Inhalten.

Laut früheren Forschungsergebnissen sind junge Menschen in den drei im MENRE-Projekt untersuchten Ländern von weitgehend ähnlichen Krisen belastet, insbesondere von Krieg, der Klimakrise und Fragen der Existenzsicherung. In Deutschland sorgen sich junge Menschen vor allem um Krieg, die schlechte wirtschaftliche Lage, z. B. Inflation, den Klimawandel, Wohnraum und gesellschaftliche Polarisierung (Albert et al. 2024; Schnetzer et al. 2024). Junge Menschen betrachten globale Entwicklungen zudem tendenziell mit wachsender Sorge. Besonders gefährdet sind Jugendliche ohne stabiles familiäres Umfeld, Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung sowie junge Menschen, die aufgrund von Armut oder anderen Faktoren sozial marginalisiert sind (Peter und Asbrand 2025).

In Tschechien sind junge Menschen zunehmend krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien ausgesetzt, insbesondere im Zusammenhang mit jüngeren globalen Ereignissen wie



MENRE

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

der COVID-19-Pandemie, dem Krieg in der Ukraine, dem Klimawandel sowie wachsenden sozialen und politischen Spannungen. In Ungarn zeigte eine Studie aus dem Jahr 2022, dass der Konsum von Social-Media-Inhalten zur COVID-19-Pandemie und zum russisch-ukrainischen Krieg bei jungen Menschen Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Isolation verstärkte, Traurigkeit aufgrund des Verlusts von Stabilität und Vorhersehbarkeit auslöste und ihr Vertrauen in die Welt, die Gesellschaft und Sicherheit infrage stellte. Gefühle von Angst und Sorge, negative Gedanken und Depressionen waren unter ihnen verbreitet (Guld – Balázs 2022:35).

Auch die MENRE-Befragungen zeigten, dass viele junge Menschen krisenbezogene Inhalte konsumieren, weil diese häufig in ihren Feeds erscheinen, weil sie informiert bleiben möchten oder weil die Inhalte sie emotional und persönlich berühren. Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass die ständige Konfrontation mit Kriseninhalten in sozialen Medien das emotionale Wohlbefinden, das Stresserleben und die Wahrnehmung der Welt junger Menschen stark beeinflussen kann. Diese Entwicklungen unterstreichen die Bedeutung, die Medienkompetenz und Resilienz junger Menschen gezielt zu stärken.

1.3 Bedeutung von Medienkompetenz und Resilienz

Im Kontext pädagogischer Praxis ist Medienkompetenz eine zentrale Fähigkeit, um junge Menschen dabei zu unterstützen, mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien umzugehen und ihre Resilienz zu stärken. Viele junge Menschen sind über Plattformen wie Instagram, TikTok, YouTube und Facebook regelmäßig mit emotional intensiven Informationen, Fehlinformationen und belastenden Bildern konfrontiert. Ohne die notwendigen Fähigkeiten, solche Inhalte kritisch einzuordnen und emotional zu verarbeiten, können sie sich überfordert, ängstlich oder emotional erschöpft fühlen.

Aus diesem Grund konzentriert sich das Projekt auf vier zentrale Bereiche, die den Aufbau von Resilienz im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien unterstützen. Der erste Bereich, *emotionale Wahrnehmung*, hilft jungen Menschen dabei, Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Hilflosigkeit zu erkennen und zu reflektieren, die durch krisenbezogene Inhalte ausgelöst werden können. Der zweite Bereich, *Fake-News-Kompetenz*, zielt darauf ab, kritisches Denken zu stärken und junge Menschen dabei zu unterstützen, Fehlinformationen, manipulative Inhalte und unzuverlässige Quellen im Internet zu erkennen.

Der dritte Bereich, *emotionales Wohlbefinden und emotionale Regulation*, konzentriert sich auf die Entwicklung gesunder Bewältigungsstrategien im Umgang mit emotionaler Überforderung, Doomscrolling und ständiger Konfrontation mit belastenden Informationen. Dazu gehören die Förderung von digitalem Wohlbefinden, Selbstfürsorge und bewussten Mediennutzungsgewohnheiten. Schließlich ermutigt *digitale Selbstwirksamkeit* junge Menschen dazu, von passivem Konsum zu aktiver und verantwortungsvoller Teilhabe im digitalen Raum überzugehen. Sie unterstützt sie dabei, soziale Medien konstruktiv zu nutzen, sich kritisch mit Online-Inhalten auseinanderzusetzen und positiv zu digitalen Gemeinschaften beizutragen.



MENRE

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

1.4 Traumasensible Moderation und Prinzipien eines sicheren Raums

Im Kontext dieses Projekts und Toolkits ist es besonders wichtig, eine respektvolle, unterstützende und traumasensible Lernumgebung zu schaffen, wenn krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien besprochen werden. Dafür sollten Moderatorinnen und Moderatoren einen sicheren Raum schaffen, in dem sich die Teilnehmenden ohne Angst oder Misstrauen einbringen können. Gleichzeitig sollte deutlich gemacht werden, dass das Teilen persönlicher Erfahrungen immer freiwillig ist.

Die Teilnehmenden sollten von Beginn an darüber informiert werden, dass sie jederzeit eine Frage auslassen, eine Pause machen oder aus einer Aktivität aussteigen können, ohne erklären zu müssen, warum. Moderatorinnen und Moderatoren sollten vermeiden, Teilnehmende dazu aufzufordern, persönliche traumatische Erfahrungen offenzulegen. Der Workshop sollte sich auf krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien und deren Auswirkungen konzentrieren und nicht auf die Bearbeitung persönlicher Traumata.

Die moderierende Person sollte klar erklären, dass die Aktivität einen pädagogischen und keinen therapeutischen Charakter hat. Wenn starke Emotionen auftreten, sollte die moderierende Person diese respektvoll wahrnehmen, eine Pause anbieten und die betroffene Person gegebenenfalls an geeignete Unterstützungsangebote verweisen, zum Beispiel an Schulsozialarbeit, psychologische Beratung, Fachkräfte der Jugendarbeit oder eine Beratungs-Hotline.

Auf Grundlage unserer Erfahrungen ist es empfehlenswert, auf grafische, schockierende oder sehr realistische Bilder zu verzichten. Wenn Beispiele benötigt werden, ist es sicherer, anonymisierte, fiktive oder sorgfältig ausgewählte nicht-grafische Beispiele zu verwenden.

1.5 Wie können diese pädagogischen Praktiken genutzt werden?

Im Rahmen dieses Toolkits wurden vier zentrale Bereiche als praktische pädagogische Module entwickelt. Diese konzentrieren sich auf emotionale Wahrnehmung (Modul 1), Fake-News-Kompetenz (Modul 2), emotionales Wohlbefinden und emotionale Regulation (Modul 3) sowie digitale Selbstwirksamkeit (Modul 4). Die Module können einzeln genutzt oder zu einem umfassenden Workshop-Programm kombiniert werden. Sie sollen Pädagoginnen und Pädagogen, Fachkräfte der Jugendarbeit sowie Moderatorinnen und Moderatoren dabei unterstützen, die psychosozialen Auswirkungen krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien mit jungen Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren praxisnah, partizipativ und reflektierend zu bearbeiten.

Jedes Modul enthält Hintergrundinformationen und praktische Aktivitäten, die kritische Reflexion, emotionale Wahrnehmung, aktive Beteiligung und gesündere



MENRE

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

Mediennutzungsgewohnheiten fördern. Zur Unterstützung der Umsetzung der Aktivitäten werden für jede Aktivität Lernziele und Lernergebnisse in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und Haltungen bereitgestellt. Die Aktivitäten können je nach Altersgruppe, Lernkontext und verfügbarer Zeit angepasst werden.

Wenn die Module als umfassendes Workshop-Programm umgesetzt werden, empfehlen wir, die dargestellte Reihenfolge der Module beizubehalten, um die thematische Struktur und den Lernfortschritt während des gesamten Workshops zu sichern.

2 Modul 1: Emotionale Wahrnehmung

Emotionen spielen eine zentrale Rolle dabei, wie soziale Medienplattformen wie TikTok und Instagram funktionieren. Emotionale Inhalte erhöhen die Interaktion der Nutzerinnen und Nutzer und sorgen dafür, dass sie länger mit den Plattformen verbunden bleiben (Nigratschka 2025). Dadurch sind junge Menschen ständig emotional intensiven und häufig belastenden krisenbezogenen Inhalten ausgesetzt.

Eine kontinuierliche Konfrontation mit negativen Nachrichten und krisenbezogenen Inhalten kann zu emotionaler Überforderung, Nachrichtenmüdigkeit und in schwereren Fällen zu Nachrichten-Burnout führen (Kramp und Weichert 2022). Viele junge Menschen berichten, dass sie sich durch den ständigen Informationsfluss in sozialen Medien überfordert, emotional erschöpft oder mental ausgelaugt fühlen. Die Konfrontation mit gewalttätigen oder verstörenden Inhalten kann zusätzlich zu Stress, Angst, Traurigkeit, Reizbarkeit, Schlafproblemen und emotionaler Erschöpfung beitragen.

Junge Menschen, die bereits psychisch belastet sind, sind besonders anfällig für die negativen Auswirkungen sozialer Medien. Ein unreflektierter oder übermäßiger Medienkonsum kann Gefühle von Unsicherheit, Hoffnungslosigkeit, sozialem Rückzug oder geringem Selbstwertgefühl verstärken (Arand 2025). Gleichzeitig unterscheiden sich emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte je nach persönlichen Erfahrungen, emotionalen Fähigkeiten, sozialer Unterstützung und Bewältigungsstrategien.

Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass emotionale Reaktionen auf Krisen nicht ausschließlich negativ sind. Während krisenbezogene Inhalte Angst, Wut, Traurigkeit, Frustration oder Sorge auslösen können, können sie auch Gefühle von Empathie, Solidarität, Hoffnung und Motivation zum Handeln hervorrufen (Peter 2023). Die SINUS-Jugendstudie (Calmbach et al. 2024) zeigt, dass viele junge Menschen emotionale Betroffenheit in proaktives Engagement und den Wunsch umwandeln, positiv beizutragen, anstatt passiv zu bleiben.

2.1 Praktische Aktivität

Dieser Teil des Workshops unterstützt die Teilnehmenden dabei, emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien zu verarbeiten, und schafft einen sicheren Raum



MENRE

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

für den Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien. Durch Storytelling, Reflexion und kreative Moderationsmethoden setzen sich die Teilnehmenden mit Techniken der emotionalen Regulation, gegenseitiger Unterstützung und Selbstfürsorge im Umgang mit emotional intensiven Online-Inhalten auseinander.

Es ist wichtig, den Schwerpunkt des Workshops von Beginn an klar zu benennen. Der Workshop behandelt nicht Krisen im Allgemeinen oder persönliche Krisen der Teilnehmenden, sondern konzentriert sich gezielt auf krisenbezogene Inhalte, denen junge Menschen in sozialen Medien begegnen, sowie auf deren emotionale Auswirkungen. Dieses gemeinsame Verständnis hilft dabei, den thematischen Fokus des Workshops beizubehalten, eine psychologisch sichere Lernumgebung zu unterstützen und sicherzustellen, dass sich die Teilnehmenden aktiv auf die Aktivitäten einlassen und die angestrebten Lernergebnisse erreichen können.

Lernergebnisse

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<ul style="list-style-type: none">- Krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien definieren und mindestens zwei Beispiele nennen.- Unterschiedliche Formen krisenbezogener Inhalte erkennen, wie Kriege, Naturkatastrophen, Gewalt oder Cybermobbing.- Mindestens zwei verschiedene emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte beschreiben.	<ul style="list-style-type: none">- Emotionen erkennen und ausdrücken, die durch krisenbezogene Inhalte ausgelöst werden.- Eigene Erfahrungen mit Inhalten in sozialen Medien reflektieren.- Respektvolles Zuhören und Teilen in einer Gruppendiskussion üben.- Eine Möglichkeit benennen, wie die eigene Nutzung sozialer Medien die eigenen Emotionen beeinflusst.	<ul style="list-style-type: none">- Bereitschaft zeigen, unterschiedlichen emotionalen Reaktionen respektvoll zuzuhören.- Offenheit und Bereitschaft fördern, über emotionale Reaktionen zu sprechen.- Anerkennen, dass Menschen unterschiedlich auf krisenbezogene Inhalte reagieren.- Respekt für unterschiedliche Perspektiven und emotionale Reaktionen fördern.

Benötigte Materialien und Ressourcen

- Impulskarten oder eine Folie mit Leitfragen
- Bequeme Sitzordnung im Kreis



Struktur der Aktivität

Gesamtdauer: ca. 30 Minuten

Teil	Aktivität	Dauer (ca.)	Beschreibung
1	Einführung	5 Minuten	Die moderierende Person führt in das Thema krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien ein, indem sie eine Definition vorstellt und Beispiele wie Kriege, Naturkatastrophen, Gewalt oder Cybermobbing nennt.
2	Aktivierung von Vorerfahrungen	5 Minuten	Die Teilnehmenden werden gefragt, ob sie solchen Inhalten bereits in sozialen Medien begegnet sind. Sie antworten durch Handzeichen. Dies hilft dabei, ein gemeinsames Verständnis des Themas zu schaffen und die Beteiligung zu fördern.
3	Reflexion und Austausch	10 – 15 Minuten	Die Teilnehmenden werden eingeladen, Beispiele für krisenbezogene Inhalte zu teilen, die sie online gesehen haben, und darüber zu reflektieren, wie diese Inhalte sie emotional beeinflusst haben. Sie werden ermutigt, Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit oder Stress zu beschreiben. Die moderierende Person sorgt für eine psychologisch sichere Atmosphäre und erinnert die Teilnehmenden daran, dass das Teilen persönlicher Erfahrungen freiwillig ist.
4	Gruppendiskussion	5 Minuten	Die moderierende Person leitet eine kurze Diskussion über häufige emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte und hebt hervor, dass emotionale Reaktionen von Person zu Person unterschiedlich sein können.
5	Abschluss und emotionale Unterstützung	5 Minuten	Die Aktivität schließt mit einer kurzen Reflexion über die Bedeutung emotionaler Wahrnehmung und Selbstfürsorge beim Umgang mit belastenden Inhalten im Internet ab.



MENRE

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

3 Modul 2: Fake-News-Kompetenz

Fake-News-Kompetenz ist für diese pädagogischen Praktiken besonders relevant, da krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien häufig schnell und ohne Überprüfung verbreitet werden und Fehlinformationen, Manipulation oder emotional irreführende Darstellungen enthalten können. Junge Menschen sind solchen Inhalten häufig über soziale Medien ausgesetzt, wo Algorithmen emotional ansprechende Inhalte und eine schnelle Weiterverbreitung begünstigen.

Im Kontext von Krisen können Fehlinformationen Angst, Unsicherheit, Wut, Verwirrung oder Hoffnungslosigkeit verstärken. Falsche oder manipulierte Informationen können die Wahrnehmung junger Menschen von gesellschaftlichen und politischen Ereignissen prägen und ihr emotionales Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Die Stärkung der Fake-News-Kompetenz unterstützt daher den Aufbau von Resilienz, indem sie jungen Menschen hilft, Online-Informationen kritisch zu bewerten, unzuverlässige Quellen zu erkennen, Inhalte zu überprüfen und emotional manipulative Darstellungen zu reflektieren. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten ermöglicht es jungen Menschen, krisenbezogenen Inhalten informierter, kritischer und selbstbewusster zu begegnen und das Risiko emotionaler Belastung sowie durch Fehlinformationen ausgelöster Reaktionen zu verringern.

3.1 Praktische Aktivität

Dieser Teil des Workshops führt die Teilnehmenden in krisenbezogene Medieninhalte ein und unterstützt sie dabei, Fake News, Desinformation und emotionale Manipulation in der digitalen Kommunikation zu erkennen. Durch ein interaktives Quiz, eine kurze Präsentation und eine kreative Aufgabe setzen sich die Teilnehmenden praktisch mit der kritischen Analyse krisenbezogener Inhalte auseinander.

Die Vorbereitung des Kahoot-Quiz erfordert eine sorgfältige Planung. Da Modul 2 direkt mit Beispielen krisenbezogener Fake News, Social-Media-Beiträgen und Videos arbeitet, sollten Moderatorinnen und Moderatoren auf grafische, schockierende oder stark belastende Materialien verzichten. Ziel des Moduls ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Manipulation, Fehlinformationen, unzuverlässige Quellen und emotional aufgeladene Darstellungen zu erkennen, und nicht, sie Inhalten auszusetzen, die schockierend, überfordernd oder potenziell retraumatisierend wirken können. Beispiele, die im Kahoot-Quiz, in Präsentationen und Gruppenaufgaben verwendet werden, sollten daher altersgerecht, sorgfältig vorab geprüft und pädagogisch begründet sein. Wo immer möglich, sollten Moderatorinnen und Moderatoren fiktive, anonymisierte oder angepasste Beispiele statt realer grafischer Materialien verwenden. Wenn reale Social-Media-Beispiele genutzt werden, sollten diese sorgfältig ausgewählt werden; verstörende Bilder oder stark belastende Inhalte sollten vermieden werden.



Die Lernziele dieses Moduls bestehen darin, das Bewusstsein für manipulative und falsche krisenbezogene Inhalte zu stärken, kritisches Denken beim Konsum von Online-Informationen zu fördern und ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie Mediensysteme, Eigentumsstrukturen, Algorithmen und künstliche Intelligenz die Entstehung und Verbreitung von Krisennarrativen beeinflussen. Die Lernenden entwickeln die Fähigkeit, emotionale Manipulation zu erkennen, die Glaubwürdigkeit von Quellen einzuschätzen und KI-generierte falsche Kriseninhalte zu identifizieren.

Lernergebnisse

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<ul style="list-style-type: none">- Erklären, was falsche oder irreführende krisenbezogene Inhalte sind.- Zwei Möglichkeiten beschreiben, wie Emotionen genutzt werden können, um Online-Publikum zu manipulieren.- Erkennen, dass Algorithmen beeinflussen, welche Inhalte Nutzerinnen und Nutzer sehen.- Wissen, dass Medieninhalte durch politische, wirtschaftliche oder soziale Interessen beeinflusst sein können.	<ul style="list-style-type: none">- Mindestens drei Hinweise auf irreführende oder manipulierte Inhalte erkennen.- Quelle, Datum und Belege eines Online-Beitrags überprüfen, bevor entschieden wird, ob er vertrauenswürdig ist.- Emotional manipulative Inhalte und KI-generierte falsche Inhalte wie Deepfakes oder gefälschte Bilder erkennen.	<ul style="list-style-type: none">- Größere Vorsicht zeigen, bevor krisenbezogene Inhalte geteilt werden.- Bereitschaft ausdrücken, Inhalte zu überprüfen, bevor man ihnen glaubt oder sie erneut veröffentlicht.- Einen verantwortungsbewussten und bewussten Umgang mit sozialen Medien stärken.

Benötigte Materialien und Ressourcen

- Laptop, Beamer und Internetzugang
- Beispielbeiträge, Videos oder Präsentationen
- Flipcharts, Marker und Post-ist



Struktur der Aktivität

Gesamtdauer: ca. 1 Stunde und 20 Minuten

Teil	Aktivität	Dauer (ca.)	Beschreibung
1	Kahoot-Quiz: Fake News zu Krisen	20 Minuten	Interaktives Quiz mit ca. 10 Beispielen für krisenbezogene Fake News, z. B. Social-Media-Beiträge oder Videos.
2	Gemeinsame Diskussion	30 Minuten	Gemeinsame Besprechung der Lösungen des Kahoot-Quiz zu krisenbezogenen Fake News mithilfe einer PowerPoint-Präsentation, die die Lösungen mit ausführlichen Erklärungen enthält. Gemeinsame Diskussion über wiederkehrende Merkmale von falschen und echten krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien. Kurze Präsentation zum Mediensystem und zu den besonderen Funktionsweisen von Algorithmen.
3	Gruppenaufgabe	30 Minuten	Die Gruppen sammeln Merkmale von falschen und echten krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien, z. B. zu Krieg, Klima oder Naturkatastrophen. Anschließend werden die Ergebnisse präsentiert und gemeinsam reflektiert.

4 Modul 3: Emotionales Wohlbefinden und emotionale Regulation

Eine der Gefahren der Verbreitung von Kriseninhalten in sozialen Medien besteht darin, dass junge Menschen Krisen intensiver als je zuvor ausgesetzt sind – ungefiltert, häufig ohne Kontext und ohne angemessene Einordnung. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf ihr psychisches Wohlbefinden, ihr Sicherheitsgefühl und ihren Optimismus in Bezug auf die Zukunft haben (Schnetzer et al. 2024; Kixmüller 2024). Eine wachsende Zahl von Studien weist auf einen Zusammenhang zwischen zunehmender psychischer Belastung und der steigenden Nutzung digitaler Medien hin, da eine problematische und unreflektierte Nutzung



MENRE

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

sozialer Medien das psychische Wohlbefinden junger Menschen negativ beeinflussen kann (WHO 2024).

Eine kontinuierliche Konfrontation mit krisenbezogenen Inhalten kann zu Stress, emotionaler Überforderung, Angst, Hilflosigkeit oder Erschöpfungsgefühlen führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, junge Menschen dabei zu unterstützen, einfache und zugängliche Selbstregulationsstrategien zu entwickeln, die ihnen helfen, emotionale Reaktionen zu bewältigen und ihr emotionales Wohlbefinden zu schützen.

Diese Aktivität führt die Teilnehmenden in grundlegende Techniken der emotionalen Regulation und Erdung ein, die eingesetzt werden können, wenn sie sich durch krisenbezogene Inhalte im Internet emotional überfordert fühlen. Durch kurze praktische Übungen und den Austausch mit Gleichaltrigen werden die Teilnehmenden dazu angeregt, über ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse nachzudenken, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und gesunde Bewältigungsstrategien in einer unterstützenden und psychologisch sicheren Umgebung zu erkunden.

4.1 Praktische Aktivität

Dieses Modul führt die Teilnehmenden in praktische Techniken der emotionalen Regulation und Erdung ein, die sie dabei unterstützen können, mit emotionalem Stress umzugehen, der durch krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien ausgelöst wird. Durch angeleitete Übungen, Reflexion und Austausch mit Gleichaltrigen werden die Teilnehmenden dazu angeregt, ihre emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und gesunde Selbstfürsorgestrategien für den Umgang mit emotional intensiven Online-Inhalten zu entwickeln.

Das Modul zielt darauf ab, emotionale Wahrnehmung und Resilienz zu stärken, indem es den Teilnehmenden hilft, emotionalen Stress zu erkennen und zu bewältigen, die Auswirkungen krisenbezogener Inhalte auf ihr Wohlbefinden zu reflektieren und unterstützende Kommunikation in einer psychologisch sicheren Umgebung zu üben. Gleichzeitig werden den Teilnehmenden einfache und zugängliche Techniken vorgestellt, die ihnen helfen können, Emotionen zu regulieren und auf belastende Online-Erfahrungen gesünder und selbstbewusster zu reagieren.

Dieses Modul stellt zwei Aktivitäten vor, die zur Stärkung des emotionalen Wohlbefindens und der emotionalen Regulation umgesetzt werden können:

Aktivität 1

Die moderierende Person stellt drei einfache Techniken der emotionalen Regulation vor, die den Teilnehmenden helfen können, emotionalen Stress und Gefühle der Überforderung zu bewältigen, die durch krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien ausgelöst werden. Die Techniken werden kurz erklärt und gemeinsam mit der Gruppe demonstriert. Ziel dieser



Aktivität ist es, die emotionale Wahrnehmung zu stärken, praktische Strategien der Selbstregulation einzuführen sowie gegenseitiges Verständnis und den Austausch von Bewältigungsstrategien innerhalb der Gruppe zu fördern.

Lernergebnisse der Aktivität 1

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<ul style="list-style-type: none">- Verstehen, wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien das emotionale Wohlbefinden beeinflussen können.- Grundlegende Techniken der emotionalen Regulation und Erdung kennen.- Die Bedeutung von Selbstfürsorge und emotionalen Grenzen in digitalen Räumen verstehen.	<ul style="list-style-type: none">- Einfache Techniken der emotionalen Regulation anwenden, wie Atemübungen, Erdungsmethoden und das Benennen von Emotionen.- Eigene emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte reflektieren.- Respektvollen Austausch mit Gleichaltrigen in einer psychologisch sicheren Umgebung üben.- Persönliche Selbstfürsorgestrategien zum Umgang mit emotionalem Stress im Internet erkennen.	<ul style="list-style-type: none">- Offenheit zeigen, mindestens eine Technik der Selbstregulation auszuprobieren.- Respekt für die Bewältigungsstrategien und Grenzen der anderen Teilnehmenden ausdrücken.- Einen achtsamen und reflektierten Umgang mit dem Konsum sozialer Medien fördern.- Selbstfürsorge als angemessene Reaktion auf emotionale Überforderung anerkennen.

Benötigte Materialien und Ressourcen

- Bequeme Sitzordnung im Kreis



Struktur der Aktivität 1

Gesamtdauer: ca. 30 Minuten

Teil	Aktivität	Dauer (ca.)	Beschreibung
1	Atemübung: Die 4-4-4-4-Methode	5 Minuten	Die Teilnehmenden üben kontrolliertes Atmen, indem sie vier Sekunden lang einatmen, vier Sekunden den Atem halten, vier Sekunden lang ausatmen und anschließend erneut vier Sekunden pausieren. Diese Übung hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen und Stress zu reduzieren.
2	Körperliche Erdung – 5-4-3-2-1-Technik	10 Minuten	Diese Erdungsübung hilft den Teilnehmenden, sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden und emotionale Überforderung zu reduzieren. Die Teilnehmenden benennen: <ul style="list-style-type: none">• 5 Dinge, die sie sehen können• 4 Dinge, die sie fühlen können• 3 Dinge, die sie hören können• 2 Dinge, die sie riechen können• 1 Ding, das sie schmecken können
3	Emotionen benennen	5 Minuten	Die Teilnehmenden üben, Emotionen zu benennen und auszudrücken, indem sie einfache Sätze verwenden, wie „Ich fühle mich gestresst“, „Ich fühle mich ängstlich“ oder „Ich fühle mich überfordert“. Diese Technik unterstützt die emotionale Wahrnehmung und die Verarbeitung von Emotionen.
4	Sicherer Austauschkreis	5 Minuten	Die Teilnehmenden werden eingeladen, kurz Bewältigungsstrategien zu teilen. Dafür wird folgender Impuls genutzt: „Eine Sache, die mir hilft, wenn ich mich online überfordert fühle, ist ...“ Die moderierende Person betont die Bedeutung von: <ul style="list-style-type: none">• gegenseitiger Unterstützung



			<ul style="list-style-type: none">• respektvollem Zuhören• dem Teilen persönlicher Bewältigungsstrategien, anstatt „Ratschläge zur Lösung“ zu geben• dem Respektieren persönlicher Grenzen <p>Ziel der Aktivität ist es, eine psychologisch sichere Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmenden Erfahrungen und unterstützende Strategien austauschen können.</p>
5	Reflektion	5 Minuten	<p>Die Teilnehmenden reflektieren individuell über Selbstfürsorge und emotionales Wohlbefinden im Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien.</p> <p>Reflexionsimpuls</p> <p>„Nenne eine Sache, die du diese Woche tun wirst, um dein emotionales Wohlbefinden zu schützen, wenn du online krisenbezogene Inhalte siehst.“</p> <p>Die moderierende Person schließt die Aktivität ab, indem sie betont, dass emotionale Reaktionen auf krisenbezogene Inhalte normal sind und dass Selbstfürsorge ein Zeichen von Stärke und nicht von Schwäche ist.</p>

Aktivität 2

Diese Aktivität regt die Teilnehmenden dazu an, darüber zu reflektieren, wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien ihr emotionales Wohlbefinden und ihre alltäglichen Mediennutzungsgewohnheiten beeinflussen können. Durch gemeinsames Mindmapping identifizieren die Teilnehmenden häufige Stressfaktoren im Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten und entwickeln praktische Strategien der Medienhygiene, die helfen können, emotionale Überforderung zu reduzieren und eine gesündere Nutzung sozialer Medien zu unterstützen.

Die Aktivität verbindet Reflexion, Gruppendiskussion und Problemlösung, um emotionale Wahrnehmung, Selbstfürsorge und kritische Mediennutzungskompetenzen zu stärken. Gleichzeitig schafft sie Raum dafür, dass die Teilnehmenden persönliche Bewältigungsstrategien austauschen und von den Erfahrungen anderer lernen können.



Diese Aktivität erfordert eine sorgfältige Vorbereitung, damit sie wirksam durchgeführt werden kann und die Lernenden klar verstehen, was von ihnen erwartet wird. Dafür sollten Moderatorinnen und Moderatoren eine verständliche Erklärung vorbereiten, was unter einem „Stressfaktor“ verstanden wird: ein Faktor im Zusammenhang mit krisenbezogenen Inhalten in sozialen Medien, der Druck, Sorge, Verwirrung, emotionale Überforderung oder Erschöpfung auslösen kann. Moderatorinnen und Moderatoren sollten außerdem einige neutrale Beispiele für Stressfaktoren vorbereiten, wie wiederholte negative Nachrichten, Fehlinformationen, Angst, etwas zu verpassen, ständige Benachrichtigungen oder Schwierigkeiten einzuschätzen, welchen Quellen man vertrauen kann.

Zusätzlich sollten sie ein einfaches Modell für die Struktur der Mindmap vorbereiten: In der Mitte steht „Krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien“; darum herum werden Stressfaktoren in einer Farbe ergänzt; passende Bewältigungs- oder Medienhygienestrategien werden neben jedem Stressfaktor in einer anderen Farbe hinzugefügt. Hilfreich ist es außerdem, einige Beispielpaare aus Stressfaktoren und Strategien vorzubereiten, wie „ständige Benachrichtigungen“ → „Push-Benachrichtigungen ausschalten“ oder „Fehlinformationen“ → „Quelle vor dem Teilen überprüfen“.

Lernergebnisse der Aktivität 2

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<ul style="list-style-type: none"> - Verstehen, wie krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien das emotionale Wohlbefinden und das Stresserleben beeinflussen können. - Verstehen, wie Mechanismen sozialer Medien wie Algorithmen, Viralität und Engagement-Schleifen krisenbezogene Inhalte im Internet verstärken. - Die Bedeutung von Medienhygiene und Selbstfürsorge in digitalen Räumen erkennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Stressfaktoren im Zusammenhang mit dem Konsum krisenbezogener Inhalte in sozialen Medien erkennen. - Praktische Selbstfürsorgestrategien und gesunde Grenzen im Umgang mit Inhalten entwickeln. - Einfache Strategien der emotionalen Regulation und Resilienz anwenden, um emotionale Überforderung zu reduzieren. - Eigene Mediennutzungsgewohnheiten und das eigene Online-Verhalten kritisch reflektieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhtes Bewusstsein für die eigenen emotionalen Bedürfnisse und digitalen Grenzen. - Größere Offenheit dafür, Selbstfürsorgestrategien und gesunde Bewältigungsmechanismen anzuwenden. - Gestärktes Vertrauen im Umgang mit emotionalem Stress, der durch Online-Inhalte ausgelöst wird. - Stärkeres Gefühl von Selbstwirksamkeit bei der Entscheidung für gesündere Verhaltensweisen in digitalen Räumen.



Benötigte Materialien und Ressourcen

- A3- oder A2-Papier für Gruppen-Mindmaps
- Post-its in verschiedenen Farben für Stressfaktoren und Strategien
- Marker oder dicke Stifte zum Zeichnen und Schreiben
- Normale Stifte für Notizen
- Klebeband zum Aufhängen der Mindmaps
- Flipchart oder Whiteboard für die Mindmap der moderierenden Person

Struktur der Aktivität 2

Gesamtdauer: ca. 45 Minuten

Teil	Aktivität	Dauer (ca.)	Beschreibung
1	Gruppenbildung	5 Minuten	Die Teilnehmenden arbeiten in Gruppen von 3 bis 5 Personen. Jede Gruppe erhält Papier und Marker und erstellt eine gemeinsame Mindmap zum Thema: „Krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien“
2	Stressfaktoren-Mindmap – Mitte: „Krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien“	10 Minuten	Die Gruppen erstellen eine Mindmap zum Thema „Krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien“. Jede teilnehmende Person ergänzt 1 bis 2 Stressfaktoren, die mit krisenbezogenen Inhalten verbunden sind, wie zum Beispiel die Wiederholung negativer Nachrichten, Fehlinformationen, grafische Bilder, emotionale Überforderung, Nachrichtenmüdigkeit, Angst, etwas zu verpassen (FOMO), oder ständige Benachrichtigungen.
3	Medienhygiene-Strategien erkennen	5 Minuten	Für jeden identifizierten Stressfaktor entwickeln die Gruppen passende Bewältigungs- oder Medienhygienestrategien und verwenden dafür eine andere Farbe. Beispiele sind: Nachrichten nur zweimal am Tag prüfen, sensible Inhalte ausblenden, das Scrollen nach einer bestimmten Zeit beenden, zusammenfassende



MENRE

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

			Newsletter statt Live-Feeds nutzen oder verifizierten Informationsquellen folgen.
4	Gruppenpräsentationen	10 Minuten	Jede Gruppe stellt ihre Mindmap kurz vor und teilt ein bis zwei wichtige Stressfaktoren sowie passende Bewältigungsstrategien mit der Gesamtgruppe.
5	Zusammenfassung durch die moderierende Person	5 Minuten	Während die Gruppen präsentieren, erstellt die moderierende Person eine große gemeinsame Mindmap, die alle identifizierten Stressfaktoren und Strategien zusammenführt. Diese abschließende Übersicht dient als gemeinsame Ressource und Strategiepools für die gesamte Gruppe.

5 Modul 4: Digitale Selbstwirksamkeit

Dieses Modul ist besonders relevant, da krisenbezogene Inhalte in sozialen Medien nicht nur Angst, Wut, Traurigkeit, Frustration oder Sorge auslösen können, sondern auch Empathie, Solidarität, Hoffnung und Motivation zum Handeln (Peter 2023). Die SINUS-Jugendstudie (Calmbach et al. 2024) zeigt, dass viele junge Menschen emotionale Betroffenheit in proaktives Engagement und den Wunsch umwandeln, positiv beizutragen, anstatt passiv zu bleiben.

Auf diesem Potenzial aufbauend ermutigt das Modul die Teilnehmenden, vom passiven Konsum zu aktiver Beteiligung und Peer-Empowerment überzugehen. Durch gemeinsames Brainstorming, Ideenentwicklung und die Gestaltung kleiner Projektideen erkunden die Teilnehmenden, wie sie ihre Stimme, Kreativität und sozialen Einfluss konstruktiv nutzen können. Die Aktivitäten stärken Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Zusammenarbeit und Verantwortungsbewusstsein und verdeutlichen zugleich, wie selbst kleine Handlungen Peer-Gruppen, digitale Räume und lokale Gemeinschaften positiv beeinflussen können.

Durch den Fokus auf Empowerment und Beteiligung trägt das Modul zum Aufbau von Resilienz bei, indem junge Menschen sich nicht nur als von Krisen betroffen erleben, sondern auch als fähig, darauf zu reagieren, andere zu unterstützen und positive Veränderungen anzustoßen.



5.1 Praktische Aktivität

Diese Aktivität unterstützt junge Menschen dabei, Ideen für sinnvolles und konstruktives Engagement in ihren Peer-Gruppen und Gemeinschaften zu entwickeln. Durch angeleitetes Brainstorming, gemeinsames Clustern und eine praxisnahe Mini-Challenge reflektieren die Teilnehmenden, wie sie ihr Umfeld sowohl online als auch offline positiv beeinflussen können. Die Einheit fördert Kreativität, gegenseitige Unterstützung, aktive Beteiligung sowie die Entwicklung kleiner, aber realistischer Handlungsideen, die unterstützende und resiliente Gemeinschaften stärken.

Lernergebnisse

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<ul style="list-style-type: none">- Erklären, warum kleine, von Gleichaltrigen initiierte Aktionen dazu beitragen können, Online- und Offline-Räume unterstützender zu gestalten.- Mindestens zwei Möglichkeiten nennen, wie junge Menschen positiv zu digitalen Gemeinschaften beitragen können.- Verstehen, dass kleine Handlungen und Initiativen Peer-Gruppen und Gemeinschaften positiv beeinflussen können.	<ul style="list-style-type: none">- Ein einfaches Mini-Projekt mit Ziel, Zielgruppe, einem Handlungsschritt und einer benötigten Ressource entwerfen.- Ideen für positives Engagement in Peer-Gruppen und Gemeinschaften entwickeln und ausarbeiten.- In Teams zusammenarbeiten, um eine kleine Initiative oder ein Mikroprojekt zu gestalten.- Kreatives Denken und Problemlösungsfähigkeiten im Kontext digitaler Selbstwirksamkeit anwenden.- Ideen in der Gruppe präsentieren und kommunizieren.	<ul style="list-style-type: none">- Bereitschaft zeigen, sich an positiven Aktionen in Peer-Gruppen oder Gemeinschaften zu beteiligen.- Offenheit für gemeinsames Problemlösen und gegenseitige Unterstützung unter Gleichaltrigen zeigen



Benötigte Materialien und Ressourcen

- Post-its in großer Menge
- Dicke Marker
- Flipcharts oder Whiteboards
- Kreppband oder Klebewand
- Timer
- Raum für Bewegung und Gruppenarbeit
- Optional: ausgedruckte inspirierende Beispiele

Struktur der Aktivität

Gesamtdauer: ca. 55 Minuten

Teil	Aktivität	Dauer (ca.)	Beschreibung
1	Einführung	5 Minuten	Die moderierende Person führt in die Aktivität ein.
2	Individuelles Brainstorming	10 Minuten	Die Teilnehmenden reflektieren individuell darüber, wie junge Menschen vom passiven Konsum krisenbezogener Inhalte zu aktivem und positivem Engagement übergehen können. Jede Idee wird auf eine separate Post-it-Notiz geschrieben. In dieser Phase arbeiten die Teilnehmenden still, ohne Diskussion oder Bewertung, um Kreativität und eigenständiges Denken zu fördern.
3	Thematische Gruppierung	10 Minuten	Die Teilnehmenden bringen ihre Post-it-Notizen an der Wand an und gruppieren gemeinsam ähnliche Ideen zu thematischen Gruppen. Anschließend bespricht die Gruppe die entstandenen Themenbereiche und vergibt für jede Gruppe einen Titel oder ein Schlüsselwort. Dieser Prozess hilft den Teilnehmenden, gemeinsame Interessen, ähnliche Anliegen und mögliche Bereiche für positives Handeln und Engagement zu erkennen.
4	Mini-Challenge: Von der Idee zur	25 Minuten	Kleingruppen wählen eine thematische Gruppe oder eine Idee aus und entwickeln daraus ein einfaches Mini-Projekt oder einen Aktionsplan. Die Projekte können sich auf Peer-Empowerment,



	Umsetzung		Bewusstseinsbildung, Unterstützung der Gemeinschaft, positive Social-Media-Kampagnen oder andere konstruktive Initiativen konzentrieren. Die moderierende Person unterstützt die Gruppen während des gesamten Prozesses und hält zentrale Ideen und Projektelemente auf einem Flipchart fest.
5	Reflexion und Austausch	5 Minuten	Jede Gruppe stellt ihr Mini-Projekt kurz den anderen vor. Die Teilnehmenden diskutieren zentrale Erkenntnisse, Umsetzbarkeit, Herausforderungen und mögliche nächste Schritte. Die Reflexion konzentriert sich auf die Idee, selbst aktive Beitragende und Gestaltende zu werden, anstatt Online-Inhalte nur passiv zu konsumieren.

6 Schlussbemerkungen

Junge Menschen wachsen heute in einer digitalen Umgebung auf, in der krisenbezogene Inhalte ständig präsent und über soziale Medien leicht zugänglich sind. Kriege, Klimakrisen, Gewalt, persönliche Tragödien, Fehlinformationen und emotional intensive Inhalte prägen nicht nur, wie junge Menschen die Welt wahrnehmen, sondern beeinflussen auch ihr emotionales Wohlbefinden, ihr Stresserleben und ihr Sicherheitsgefühl. Wie in diesem Dokument deutlich wurde, kann die kontinuierliche Konfrontation mit solchen Inhalten zu emotionaler Überforderung, Angst, Hoffnungslosigkeit und emotionaler Erschöpfung beitragen. Gleichzeitig können sie aber auch Empathie, Solidarität und Motivation zum Handeln fördern.

Die im Rahmen dieses Projekts entwickelten Erkenntnisse und pädagogischen Ansätze zeigen, wie wichtig es ist, junge Menschen nicht nur dabei zu unterstützen, Online-Inhalte kritisch zu verstehen, sondern auch emotional gesund und resilient mit ihnen umzugehen. Die Stärkung emotionaler Wahrnehmung, Fake-News-Kompetenz, emotionaler Regulationsfähigkeiten und digitaler Selbstwirksamkeit kann jungen Menschen helfen, gesündere Mediennutzungsgewohnheiten zu entwickeln, Informationen kritisch zu bewerten, emotionale Manipulation zu erkennen und unterstützende Online- und Offline-Gemeinschaften aktiv mitzugestalten.

Die in diesem Dokument vorgestellten praktischen Aktivitäten sollen Pädagoginnen und Pädagogen, Fachkräften der Jugendarbeit sowie Moderatorinnen und Moderatoren zugängliche und anpassbare Methoden für die Arbeit mit jungen Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren bieten. Jede Aktivität wurde mit Teilnehmenden unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher schulischer Leistungsniveaus und verschiedener soziokultureller



MENRE

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

Hintergründe in transnationalen Kontexten erprobt. Dadurch wurden die Anpassungsfähigkeit und Übertragbarkeit der vorgestellten Aktivitäten auf unterschiedliche Bildungs- und Jugendarbeitskontexte weiter gestärkt. Durch die Verbindung von Reflexion, emotionalem Lernen, kritischer Medienkompetenz, Austausch unter Gleichaltrigen und aktiver Beteiligung tragen die Module auf partizipative und empowernde Weise zum Aufbau von Resilienz bei.

Letztlich bedeutet Resilienz im digitalen Zeitalter nicht, schwierige Emotionen oder krisenbezogene Inhalte vollständig zu vermeiden. Vielmehr geht es darum, junge Menschen mit den Fähigkeiten, dem Bewusstsein, der Unterstützung und dem Selbstvertrauen auszustatten, die sie benötigen, um sich kritisch, bewusst und konstruktiv in digitalen Räumen zu bewegen, ihr emotionales Wohlbefinden zu schützen und positiv zu ihren Gemeinschaften beizutragen.

Referenzen

- Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U. Wolfert, S. (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Arand, J. (2025): Jugendliche mit psychischen Erkrankungen surfen mehr und anders. Online verfügbar: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/soziale-medien-psychische-krankheiten-jugendliche-100.html> aufgerufen am 20.07.2025.
- Behre, J., Hölig, S., Möller, J. (2023): *Reuters Institute Digital News Report 2023 – Ergebnisse für Deutschland*. Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut.
- Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, Ch., Wisniewski, N. (2024): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung. Online verfügbar: <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/549130/wie-ticken-jugendliche-sinus-jugendstudie-2024/> aufgerufen am 07.20.2025.
- Grúz L. - Fekete B.(2022): A magyarországi fiatalok negyedik legégetőbb problémája: baráti társaságok, közösségek hiánya. In: Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.



MENRE

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

- Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A-K., Reiß, F., Behn, S., Ravens-Sieberer, U. (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 68, 670-680. Online verfügbar: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-025-04045-1> aufgerufen am 07.20.2025.
- Kixmüller, J. (2024): Durch Social Media erleben sie Krisen näher als früher: Warum Jugendliche sich kaum noch auf die Zukunft freuen. Tagesspiegel 05.05.2024. Online verfügbar: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/warum-jugendliche-sich-kaum-noch-auf-die-zukunft-freuen-durch-social-media-erleben-sie-krisen-deutlich-naher-als-fruher-11596262.html> aufgerufen am 07.20.2025.
- Kramp, L., & Weichert, S. (2022). Wie resilient sind wir im Netz. Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“ (S. 38). VOCER Institut für Digitale Resilienz.
- Nigratschka, C. (2025): Dark Patterns bei Social Media: Kinder im Bann der Apps: Was dagegen hilft', ZDF Heute. Online verfügbar: <https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/tik-tok-psyche-kinder-umgang-100.html> aufgerufen am 07.20.2025.
- Peter, F. (2023): Psychische Konsequenzen der sozial-ökologischen Krisen für Jugendliche Zur Bedeutung emotionaler Reaktionen für das psychotherapeutische Setting. *à jour!* – *Psychotherapie-Berufsentwicklung*, 18(2), 28. Online verfügbar: https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/32341.pdf aufgerufen am 07.20.2025.
- Peter, F., Asbrand, J. (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 74, 297-315. Online verfügbar: <https://de.vr-elibrary.de/doi/10.13109/prkk.2025.74.4.297> aufgerufen am 07.20.2025.
- Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber. Kempten: Simon Schnetzer.
- WHO (2024) Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf. Regional Office for Europa. Online verfügbar: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> aufgerufen am 07.20.2025.



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/).