



# MENRE

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

## Zentrale Projekterkenntnisse



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



 **Caritas**  
Czech Republic

  
Hajdúsági Haligatökért és  
Civilokért Egyesület



# MENRE

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

Das MENRE-Projekt – Stärkung der mentalen Resilienz junger Menschen im Umgang mit Kriseninhalten in sozialen Medien – zeigt, wie junge Menschen durch Medienkompetenz, emotionales Wohlbefinden und digitale Resilienz besser unterstützt werden können.

## Unterstützung junger Menschen in einer krisengeprägten digitalen Umgebung

MENRE reagiert auf die zunehmende Präsenz krisenbezogener Inhalte im digitalen Alltag junger Menschen. Soziale Medien sind eine der wichtigsten Informationsquellen für junge Menschen, setzen sie aber gleichzeitig emotional intensiven Inhalten aus — etwa zu Krieg, Katastrophen, Gewalt, Mobbing, persönlichen Krisen, psychischen Belastungen, Desinformation und anderen belastenden Themen.

Das Projekt untersuchte, wie solche Inhalte junge Menschen emotional, sozial und mental beeinflussen. Zudem wurde betrachtet, wie Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter, Pädagoginnen und Pädagogen, weitere Fachkräfte der Bildungs- und Jugendarbeit sowie Organisationen junge Menschen dabei unterstützen können, kritisch, informiert und gesund mit solchen Inhalten umzugehen.

## Ein gemeinsamer europäischer Ansatz

Das Projekt brachte Partnerorganisationen aus Deutschland, Tschechien und Ungarn zusammen. Durch Desk Research, Feldforschung, Partneraustausch und lokale Workshops sammelten die Partner Erkenntnisse darüber, wie junge Menschen krisenbezogenen Inhalten begegnen und welche Art von Unterstützung sie benötigen.

Ein wichtiger Projektschritt war das Partnertreffen in Prag, ausgerichtet von CARITAS / Young Caritas. Dort diskutierten die Partner die Ergebnisse der ersten Projektphase und legten die Grundlage für die Entwicklung praktischer pädagogischer Materialien.

## Zentrale Erkenntnisse und Lernerfahrungen

Die MENRE Forschung zeigte, dass junge Menschen häufig mit krisenbezogenen Inhalten zu persönlichen Krisen, Kriegen und bewaffneten Konflikten sowie psychischen Gesundheitsthemen wie Angst, Depression oder Erschöpfung konfrontiert sind. Viele junge Menschen berichteten von Traurigkeit, emotionaler Überforderung, Angst oder Sorge nach dem Konsum solcher Inhalte. Auch die befragten Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter sowie Pädagoginnen und Pädagogen beobachteten damit verbundene Auswirkungen wie Doomscrolling, emotionale Erschöpfung, Unruhe und verminderte Konzentration.



# MENRE

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

Das Projekt bestätigte, dass krisenbezogene Inhalte nicht nur eine Informationsfrage sind, sondern auch eine emotionale und soziale Dimension haben. Junge Menschen sehen online viele schwierige Inhalte, verfügen jedoch ohne Unterstützung oft nicht über die notwendigen Werkzeuge, um diese zu verstehen, zu überprüfen, darauf zu reagieren oder sich danach emotional zu stabilisieren.

MENRE machte außerdem den Zusammenhang zwischen emotional aufgeladenen Inhalten und Fake News deutlich. Manipulative oder irreführende Inhalte nutzen häufig starke Emotionen, um Aufmerksamkeit zu erzeugen und Interaktion zu erhöhen. Die Stärkung von Quellenprüfung und Fake-News-Kompetenz kann jungen Menschen daher helfen, emotionaler Überreizung reflektierter und informierter zu begegnen.

## Pädagogische Ansätze und praktische Aktivitäten

Das zentrale Projektergebnis ist das Dokument Pädagogische Praktiken und praktische Aktivitäten. Es übersetzt die Projektergebnisse in praktische Methoden für Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter, Pädagoginnen und Pädagogen sowie weitere Fachkräfte der Bildungs- und Jugendarbeit, die junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren begleiten.

Das Toolkit ist in vier Hauptmodule gegliedert:

1. Emotional Awareness unterstützt junge Menschen dabei, Emotionen zu erkennen und zu reflektieren, die durch krisenbezogene Inhalte ausgelöst werden.
2. Fake News Literacy stärkt kritisches Denken, Quellenprüfung und die Fähigkeit, Manipulation, Desinformation und emotional irreführende Inhalte zu erkennen.
3. Emotional Well-being and Emotional Regulation führt einfache Bewältigungsstrategien, Grounding-Techniken, Medienhygiene und gesunde digitale Grenzen ein.
4. Digital Empowerment unterstützt junge Menschen dabei, sich von passivem Konsum hin zu aktiver, verantwortungsvoller und konstruktiver Beteiligung online und offline zu entwickeln.

Die Aktivitäten nutzen partizipative und non-formale Methoden wie Reflexion, Gruppendiskussionen, Storytelling, Quizze, Mind Maps, Peer Exchange und kleine Aktionspläne. Sie stärken Wissen, Fähigkeiten und Haltungen in den Bereichen Medienkompetenz, emotionale Resilienz, kritisches Denken, Selbstfürsorge und verantwortungsbewusstes digitales Verhalten.

## Sichere und reflektierte Lernräume

Da krisenbezogene Inhalte emotional belastend sein können, legt das Projekt besonderen Wert auf traumasensible Moderation und Safe-Space-Prinzipien. Aktivitäten sollten



# MENRE

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

pädagogisch, nicht therapeutisch ausgerichtet sein. Das Teilen persönlicher Erfahrungen sollte immer freiwillig bleiben, und Moderatorinnen und Moderatoren sollten explizite Darstellungen, schockierende Inhalte oder sehr realistische Beispiele vermeiden.

Das Projekt empfiehlt, altersgerechte, nicht explizite, fiktionale oder sorgfältig ausgewählte Beispiele zu nutzen und Raum für respektvolle Diskussionen, emotionale Reflexion und gegenseitige Unterstützung zu schaffen.

## Empfehlungen und nächste Schritte

Partnerorganisationen werden die pädagogischen Praktiken weiterhin in ihrer Arbeit mit jungen Menschen nutzen und anpassen, insbesondere in Aktivitäten zu Medienkompetenz, emotionaler Resilienz, kritischem Denken und digitalem Wohlbefinden.

Fachkräfte der Bildungs- und Jugendarbeit benötigen praktische Orientierung im Umgang mit emotional aufgeladenen Online-Inhalten, Fake News, algorithmischem Einfluss, Doomscrolling, emotionaler Überforderung und sicheren Gruppendiskussionen.

Zukünftige Initiativen sollten zugängliche Methoden für die Jugendarbeit und Anbieter non-formaler Bildung weiterentwickeln. Ziel ist es, junge Menschen dabei zu unterstützen, krisenbezogene Inhalte besser zu verstehen, Informationen kritisch zu überprüfen, Emotionen zu regulieren, gesunde digitale Grenzen zu setzen und konstruktive Formen der Beteiligung zu finden.

Wenn krisenbezogene Themen sensibel sind, sollten Moderatorinnen und Moderatoren sie durch ausgewogene Moderation, Quellenprüfung, respektvollen Dialog und eigenständige Reflexion begleiten.

## Ausblick

MENRE bestätigte, dass krisenbezogene Inhalte ein fester Bestandteil der Online-Umgebung vieler junger Menschen sind. Gleichzeitig zeigte das Projekt, dass Unterstützungssysteme nicht immer ausreichend darauf vorbereitet sind, Medienkompetenz mit der Sorge um mentales Wohlbefinden zu verbinden. Indem Forschungsergebnisse in praktische pädagogische Aktivitäten übertragen werden, trägt MENRE dazu bei, langfristige Resilienz, kritisches Denken und das Vertrauen junger Menschen im Umgang mit komplexen digitalen Realitäten zu stärken.

Besuchen Sie <https://www.mmt-academics.de/ERASMUS-PROJEKTE/MENRE/>, um mehr über das MENRE-Projekt zu erfahren und Zugang zu den Bildungsmaterialien zu erhalten.



# 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 Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).