

DIE ABENTEUER VON CYBER-SURFER



**EINE HEIßE TASSE FOMO!
(FEAR OF MISSING OUT
= DIE ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN)**







Und bevor ich mich
versehe, werdet ihr zwei in
eine andere Stadt ziehen,
mit neuen besten
Freunden, und neue
Abenteuer ohne mich
erleben.

PORTAL, HÖR AUF!



Siehst du, du leidest unter
etwas, das man 'FOMO'
nennt: Fear of Missing Out,
die Angst, etwas zu
verpassen. Es ist sehr
verbreitet, dass Menschen.

andere Menschen, die in
den sozialen Medien aktiv
sind, sehen und das
Gefühl haben, dass sie
außen vor gelassen
werden



Aber sich darüber Gedanken zu machen, beeinträchtigt nur unsere geistige Gesundheit. Außerdem können wir ja nicht überall gleichzeitig sein, oder?

Also, mach dir keine Sorgen darüber, was du in den sozialen Medien siehst. Wir sind immer noch deine Freunde, Portal.

Ja, Portal, weißt du was, warum kommst du nicht auch hierher und trinkst einen Kaffee mit uns?



.....
.....

Hmmm. danke, aber nein, ich mag keinen Kaffee.

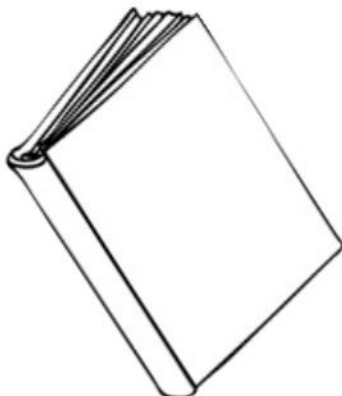
TIPPS FÜR JUNGE LERNENDE

Wenn man Zeit in den sozialen Medien verbringt, kann man FOMO erleben - Fear of Missing Out, die Angst etwas zu verpassen. Wenn wir sehen, wie andere die Höhepunkte ihres Lebens online posten, kann das manchmal dazu führen, dass man sich traurig oder ausgeschlossen fühlt. Wenn du das Gefühl hast diese Angst zu erleben, kannst du einige der folgenden Tipps ausprobieren, um deine Stimmung und dein Wohlbefinden zu verbessern.

- **Konzentriere dich auf das, was du hast**
- **Führe ein Tagebuch**
- **Verbringe Zeit mit deinen Freunden**
- **Lebe im Augenblick**
- **Verbringe eine technologiefreie Zeit**

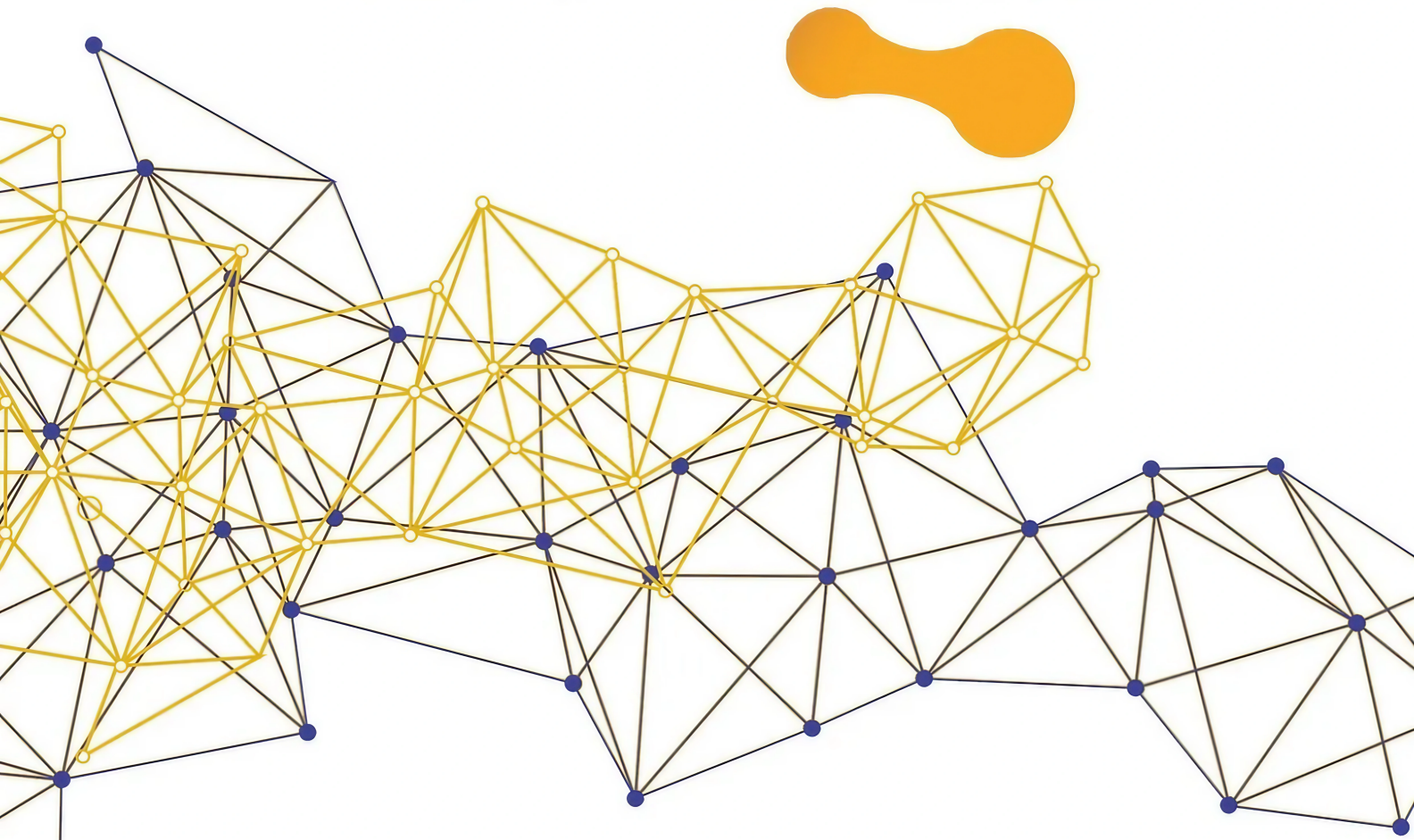
LUSTIGE AKTIVITÄT FÜR JUNGE LERNENDE

FOMO, die Angst etwas zu verpassen, kann manchmal dazu führen, dass man sich ausgeschlossen, enttäuscht oder verärgert fühlt. Es ist wichtig zu erkennen, wie sich verschiedene Dinge anfühlen können, um für dein Wohlbefinden zu sorgen. Fülle die folgende Aufgabe aus, indem du jene Bilder ausmalst, die du gerne tust. Dinge zu entdecken, die dich glücklich machen, und an diesen Aktivitäten teilzunehmen, kann dir helfen, dich gut zu fühlen und diese Angst aus deinem Leben zu verbannen!





WOWSA



**Co-funded by
the European Union**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958