

**ETWAS  
BEWEGEN  
BEGINNT  
MIT DIR.**

**100 IDEEN, DIE UNSERE GESELLSCHAFT  
EIN BISSCHEN BESSER MACHEN.**



# INHALT

**07**

**ANDEREN ZUHÖREN BEGINNT MIT DIR.**

**10**

**MENSCHENWÜRDE ACHTEN BEGINNT MIT DIR.**

**17**

**MEINUNG STATT HASS BEGINNT MIT DIR.**

**20**

**MITBESTIMMEN BEGINNT MIT DIR.**

**27**

**VIelfALT LEBEN BEGINNT MIT DIR.**

**30**

**VOR ORT WAS BEWEGEN BEGINNT MIT DIR.**

**37**

**FÜREINANDER EINSTEHEN BEGINNT MIT DIR.**



**ANDEREN  
ZUHÖREN  
BEGINNT  
MIT DIR.**

**JETZT DEMOKRATIE-LEBEN.DE**



#1

## AUSTAUSCH MIT SENIORINNEN UND SENIOREN

Im Austausch mit Älteren lernst du viel. Ob bei einer Runde Rommé, einem Spaziergang oder einer Tasse Tee: Es gibt viele Anlässe, sich zu treffen.

#2

## AUSTAUSCH MIT DER JUNGEN GENERATION

Junge Menschen träumen nicht nur von der Zukunft, sondern möchten diese auch gestalten. Sei offen für ihre Ideen und hör dir an, wie sie die Demokratie von morgen gestalten wollen.

#3

## NACHFRAGEN

Wenn jemand Verschwörungserzählungen verbreitet, lass diese nicht so stehen. Beziehe Stellung und frage nach, denn das bringt Menschen möglicherweise dazu, ihre Aussagen zu überdenken.

#4

## HINGEHEN UND MITREDEN

Ob auf einer Demo, am Infostand, bei einem Diskussionsforum oder beim Gespräch in der Kantine: Vertritt deinen Standpunkt. Denn jede Meinung zählt. Demokratie lebt vom Mitmachen und Austauschen.

#5

## DISKUSSIONS- FORUM FAMILIE

Demokratie beginnt am Küchentisch. Je offener wir zu Hause über alles sprechen können, desto besser ist das Familienklima – auch in schwierigen Zeiten.

#6

## INFORMIERT SEIN

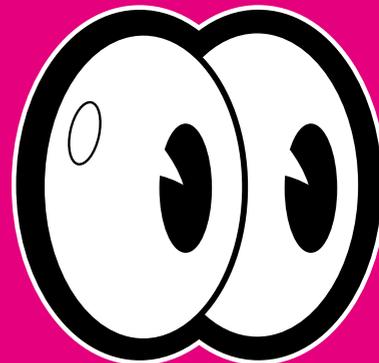
Ob über das Internet, TV oder die Tageszeitung: Nutze seriöse Quellen, um dich zu informieren, und hinterfrage sie. Denn Demokratie lebt von Wissen und kritischen Fragen.



#7

## HINTER DIE KULISSEN SCHAUEN

Viele öffentliche Einrichtungen bieten am Tag der offenen Tür Einblick in sonst nicht zugängliche Bereiche. So kannst du ihre Arbeit kennenlernen und besser verstehen.



#8

## ONLINE MITDISKUTIEREN

Instagram, Facebook & Co.: Geredet wird auf vielen Kanälen. Schalte auch du dich ein, sag deine Meinung und diskutiere mit.

#9

## LESERBRIEFE SCHREIBEN

Mit einem Brief an die Redaktion oder einem Kommentar zu einem Artikel beteiligst du dich am öffentlichen Diskurs. Hier gilt wie überall: sachlich und höflich bleiben.

**MENSCHEN-  
WÜRDE ACHTEN  
BEGINNT MIT  
DIR.**

**JETZT DEMOKRATIE-LEBEN.DE**

**10**



**#10**

**GEDENKEN  
PFLEGEN**

Der Holocaust war ein unvorstellbares Verbrechen, das nicht in Vergessenheit geraten darf – sei es über Bücher, Filme, Ausstellungen oder Stolpersteine.

**#11**

**RELIGIONS-  
FREIHEIT**

Über den Tellerrand schauen und mehr von der Welt sehen: Sei neugierig und lerne verschiedene Religionen kennen. Am Tag der offenen Tür kannst du in vielen Gemeinden Neues entdecken und interessante Menschen kennenlernen.

**#15**



**PRESSEFREIHEIT  
WERTSCHÄTZEN**

Nachrichten, Faktenchecks und investigative Recherchen helfen uns, die Welt zu verstehen. Pressefreiheit ist dafür die Voraussetzung. Deshalb steht sie unter dem Schutz des Grundgesetzes. Hilf auch du, sie zu schützen, und beziehe klar Stellung, wenn die Medien als „Lügenpresse“ bezeichnet werden.

**#12**

**FÜR  
GLEICHSTELLUNG  
EINTRETEN**

Gleichberechtigung ist ein universelles Menschenrecht. Und wir alle können dazu beitragen, dass Gleichstellung in allen Lebensbereichen auch Wirklichkeit wird – auf der Straße, im Beruf oder im Privatleben.

**#13**

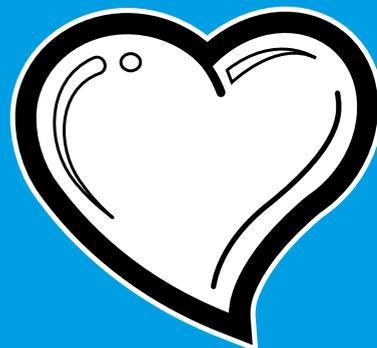
**RASSISMUS  
ERKENNEN UND  
BENENNEN**

Rassismus fängt mit Vorurteilen an. Sich selbst kritisch zu hinterfragen, sensibilisiert für das Thema. Spezielle Plattformen und Infoangebote helfen, Rassismus besser zu erkennen.

**#14**

**MENSCHEN-  
WÜRDE ACHTEN**

Wenn eine Person aufgrund ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts, ihres Glaubens oder ihrer sexuellen Orientierung anders behandelt wird als andere, weise deine Mitmenschen darauf hin und vertritt deinen Standpunkt.



**#16**

**SICH ALS  
UNTERNEHMEN  
SOZIAL ENGAGIEREN**

Ob durch nachhaltige Lieferketten, faire Arbeitsbedingungen, klimaschonende Prozesse oder durch mehr Vielfalt in der Belegschaft: Die Möglichkeiten für Unternehmen, sich sozial zu engagieren, sind groß.

**#17**

**SYMBOLISCH  
STRASSEN  
UMBENENNEN**

Gehe mit offenen Augen durch die Straßen und informiere dich über deren Namen. Erscheint dir eine Umbenennung sinnvoll, setze dich dafür ein.



**#18**

**AN  
DEMONSTRATIONEN  
TEILNEHMEN**

Du kannst auf der Straße für oder gegen etwas offen und friedlich Stellung beziehen. Das sichert die Versammlungsfreiheit im Grundgesetz.

**#19**

**TEIL EINER  
GESELLSCHAFTLICHEN  
BEWEGUNG WERDEN**

Wenn du viele Ideen hast und etwas bewegen möchtest, beteilige dich an einer bestehenden Initiative oder rufe eine ins Leben.

**#20**

**WAHL-  
PROGRAMME  
LESEN**

Im Wahlprogramm schreiben die Parteien auf, was sie konkret ändern wollen. Ein Blick in die unterschiedlichen Programme hilft dir dabei herauszufinden, welche Partei deine Interessen am besten vertritt.

**#21**

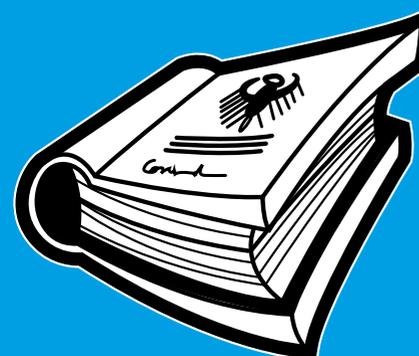
**ENGAGEMENT  
IN EUROPA**

Der europäische Zusammenhalt ist heute wichtiger denn je und eröffnet den Mitgliedsstaaten viele Möglichkeiten. Gerade junge Menschen können diverse Austauschprogramme nutzen, um andere Länder kennenzulernen.

**#22**

**WÄHLEN  
GEHEN**

Mit einem kleinen Kreuz setzt du ein großes Zeichen für die Demokratie. Ob auf Bundesebene, für das Europäische Parlament oder bei der Landtags- bzw. Kommunalwahl: Es lohnt sich, zur Wahlurne zu gehen oder per Brief abzustimmen. Denn wer wählt, entscheidet mit. Und zwar für Jahre.



**#23**

**DAS GRUND-  
GESETZ LESEN**

Es ist nur ein Buch und zugleich doch die Grundlage unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens: das Grundgesetz. Ein Blick in seine Seiten zeigt, wie unsere Demokratie funktioniert. Durch das Grundgesetz werden Freiheits- und Gleichheitsrechte festgelegt, die für alle gelten.

**#24**

**BEI DER  
INTEGRATION  
UNTERSTÜTZEN**

Willst du einen gesellschaftlichen Beitrag leisten und Integration fördern? Als Integrationslotsin oder Integrationslotse kannst du Zugewanderten in Deutschland helfen – zum Beispiel bei Behördengängen.

**#25**

**DIE GESCHICHTE  
KENNEN**

Deutschlands Geschichte zu kennen ist wichtig, um aktuelle Entwicklungen zu verstehen. Besuche Gedenkstätten und Museen und informiere dich. So gerät unsere Vergangenheit nie in Vergessenheit und kann die Grundlage für eine bessere Zukunft sein.

**#26**

**IN GEWERK-  
SCHAFTEN  
MITMACHEN**

Zusammen seid ihr stark. Tritt in eine Gewerkschaft ein, um gemeinsam mit deinen Kolleginnen und Kollegen eure Interessen gezielt voranzubringen.

**#27**

**BILDUNGS-  
PARLAMENTE**

In Auszubildendenvertretungen und Hochschulparlamenten können sich junge Menschen aktiv für gute Rahmenbedingungen in ihrer Lehre oder in ihrem Studium einsetzen. Lass dich entweder zur Wahl aufstellen oder wähle selbst geeignete Vertreterinnen und Vertreter.



**MEINUNG  
STATT HASS  
BEGINNT MIT  
DIR.**

**JETZT [DEMOKRATIE-LEBEN.DE](https://demokratie-leben.de)**

**17**

**#28**

## HASS MELDEN UND ANZEIGEN

Gib Hass im Netz keine Chance! Wenn dir im Internet abwertende, entwürdigende oder einschüchternde Inhalte begegnen, schau nicht weg, sondern werde aktiv. Melde Vorfälle zum Beispiel an HateAid und beeinflusse die digitale Kommunikation positiv durch eigene kreative und respektvolle Kommentare.



**#30**

## DIGITALE ZIVILCOURAGE

Liken, teilen, kommentieren: Diskutiere digital, unterstütze wichtige Aktionen und verteidige offen all diejenigen, die Hass im Netz erleben. Denn digitale Zivilcourage stärkt die Demokratie.

**#31**

## GRENZEN SETZEN

Wenn du auf Menschen triffst, die versuchen, Hass zu verbreiten und andere auszugrenzen, sieh nicht weg. Du fährst Bus und neben dir wird jemand beleidigt oder angegriffen? Hilf den Betroffenen, organisiere Unterstützung und zeige denen, die anderen schaden wollen, klare Grenzen auf.

**#29**



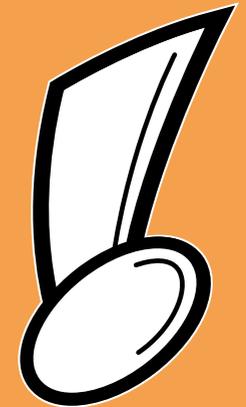
## ANGEGRIFFENE STÄRKEN

Betroffene unterstützen – Empowerment fördern: Hilf Menschen, die angegriffen wurden, zu ihrer Stärke zurückzufinden, neues Selbstbewusstsein aufzubauen und ihre Meinung offen und angstfrei zu vertreten.

**#32**

## ACHTSAM SEIN

Gehe respektvoll mit Gleichgesinnten wie auch Andersdenkenden um. Denn gegenseitige Achtung und ein offenes Ohr für Probleme sind die Basis für einen konstruktiven Austausch und ein soziales Miteinander.



**#33**

## PROPAGANDA ENTLARVEN

Wenn jemand die Meinung anderer gezielt beeinflusst oder zu manipulieren versucht, halte dagegen: verbal, konstruktiv und mit klaren Fakten aus seriösen Quellen.

**#34**

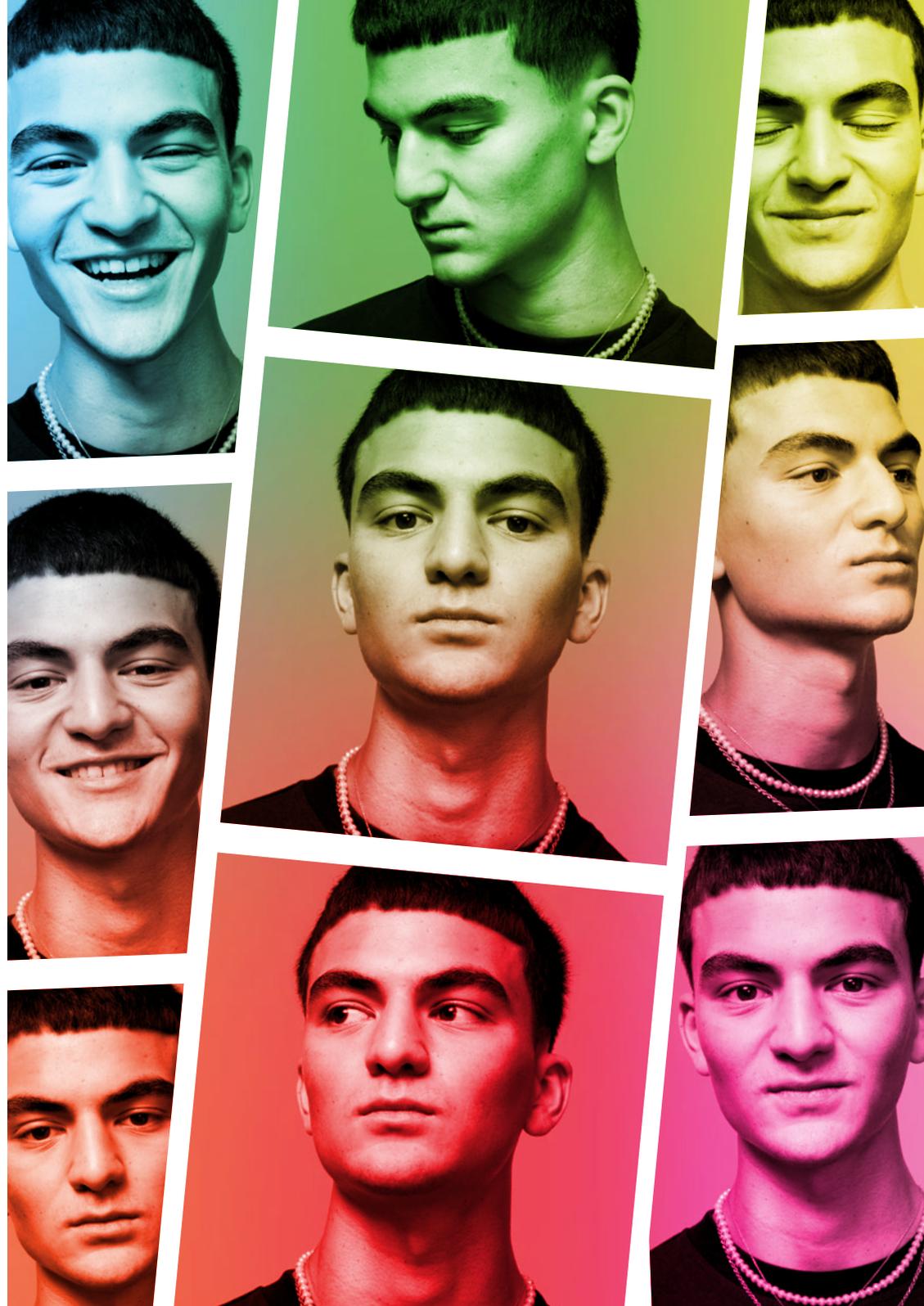
## COMPUTER- NACHHILFE GEBEN

Damit wirklich alle Menschen online am öffentlichen Diskurs teilnehmen können, braucht es mitunter etwas Unterstützung bei der Nutzung der Technik sowie Tipps, wie man sicher im Netz agiert. Du bist ein Digital Native? Zeig anderen, wie sie online souverän mitdiskutieren können.

**MIT-  
BESTIMMEN  
BEGINNT MIT  
DIR.**

**JETZT DEMOKRATIE-LEBEN.DE**

**20**



# #35



## ONLINEPETITION EINREICHEN ODER UNTERSCHREIBEN

Seit 2005 können Onlinepetitionen unter anderem beim Deutschen Bundestag eingereicht werden. Willst du etwas verändern, starte eine digitale Unterschriftenaktion, zum Beispiel auf der Petitionsplattform [www.change.org](http://www.change.org) – oder beteilige dich an einer.

# #36

## SICH IN EINER PARTEI ENGAGIEREN

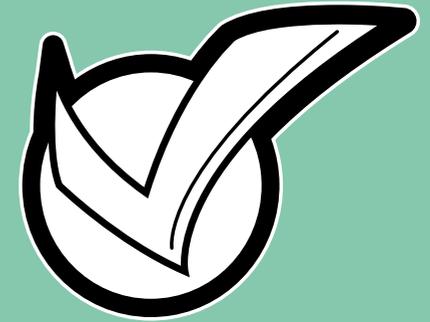
Bekenne Farbe und mach bei einer Partei mit. Im Artikel 21 des Grundgesetzes steht: „Die Parteien wirken bei der politischen Willensbildung des Volkes mit.“ Praktisch bedeutet das: Alle Menschen in einer Partei können Ideen einbringen, um die Zukunft besser zu gestalten.



# #37

## BEI DER U-18- WAHL MITMACHEN

Du bist noch nicht volljährig, willst aber unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten? Dann melde gemeinsam mit anderen auf [www.u18.org](http://www.u18.org) ein Wahllokal an, checke die verschiedenen Parteiprogramme und gib am Wahltag deine Stimme ab.



# #38

## ABGEORDNETEN EINEN BRIEF SCHREIBEN

Aufgabe der Abgeordneten ist es, sich für die Belange ihrer Wählerschaft einzusetzen. Du findest, dass wichtige Themen öffentlich unbeachtet bleiben? Dann nimm Kontakt zu deiner bzw. deinem Wahlkreisabgeordneten auf. Zum Beispiel mit einem Brief oder einer E-Mail.

# #39

## SPRECHSTUNDE DER STADTVERWALTUNG NUTZEN

Willst du in deiner Stadt oder Gemeinde gezielt etwas bewirken oder ändern, nutze die regulären Sprechzeiten in deinem Rathaus und schildere dein Anliegen. Auch die Abgeordneten haben in ihren Wahlkreisen regelmäßige Sprechstunden, die du besuchen kannst.

# #40

## SICH ZUR WAHL AUFSTELLEN

Demokratie lebt von Ideen und Engagement. Bringe auch du dich ein und stelle dich zur Wahl – sei es für den Betriebsrat, einen Verein, eine Bürgerinitiative, eine Partei oder für das Klassen- bzw. Elternsprecheramt.

# #41

## BEI UNTERSCHRIFTEN- AKTIONEN MITMACHEN

Unterschriftenaktionen lenken nicht nur die Aufmerksamkeit auf bestimmte Anliegen, sondern sind auch Voraussetzung für einen Volksentscheid. Unterstütze mit deiner Unterschrift wichtige Themen und hilf, einen Volksentscheid herbeizuführen.

**#42**

## ENGAGEMENT BEI POLITISCHEN INITIATIVEN

Ob Verständigung fördern oder Protest zeigen: In politischen Initiativen kannst du dich auf vielfältige Weise einbringen.



**#43**

## ANDERE ZUM WÄHLEN MOTIVIEREN

Manche vergessen einen Wahltermin oder wissen nicht, warum sie wählen gehen sollen. Erinnere und ermuntere Menschen in deinem Umfeld und geht zusammen ins Wahllokal.



**#44**

## DAS PARLAMENT BESUCHEN

Parlamente sind zu Transparenz verpflichtet. Deshalb kann man sie besuchen und von der Tribüne aus Einblick in die Arbeit der Abgeordneten bekommen.

**#45**

## SICH IM BETRIEBSRAT ENGAGIEREN

Rede mit, wenn es um die Entwicklung in deiner Firma geht – in deinem Interesse und im Sinne der gesamten Belegschaft.



**#47**

## BEI WAHLEN HELFE

Millionen Menschen werden in Deutschland regelmäßig aufgerufen, wählen zu gehen. Jedes Mal werden hierfür freiwillige Wahlhelferinnen und Wahlhelfer gesucht – eine gute Möglichkeit auch für dich, aktiv zu werden.

**#46**



# PARTIZIPATION ÜBEN

Mach ein Praktikum im Büro einer oder eines Abgeordneten, um Einblick in die alltägliche Arbeit im Politikbetrieb zu bekommen.



**VIELFALT**

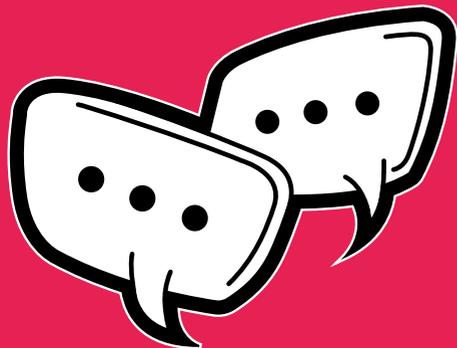
**LEBEN**

**BEGINNT**

**MIT DIR.**

**JETZT [DEMOKRATIE-LEBEN.DE](https://demokratie-leben.de)**

**27**



**#48**

## **SPRACHEN PER TANDEM LERNEN**

Beim Sprachtandem lernst du im Austausch mit anderen neben der Sprache auch andere Kulturen kennen. Das fördert Respekt und Offenheit für Neues.

**#49**

## **ANDERE STÄRKEN**

Diskriminierung findet in vielen Bereichen des Lebens statt: in der Öffentlichkeit genauso wie auf der Arbeit und selbst im privaten Umfeld. Stärke Menschen, die diskriminiert wurden, indem du ihnen zuhörst, ihnen deine Hilfe anbietest und sie auf Angebote aufmerksam machst, die Betroffene professionell unterstützen.

**#50**

## **ALT UND JUNG UNTER EINEM DACH**

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte zum generationsübergreifenden Austausch, bieten aber auch Betreuungs- und Lernangebote. Wenn es eines in deiner Nähe gibt, statte den Bewohnenden doch mal einen Besuch ab und erfahre, wie du dich einbringen kannst.

**#51**

## **SOLIDARISCH SEIN**

Es gibt viele Möglichkeiten, Solidarität zu zeigen: Du kannst Kindern Nachhilfe geben, Geflüchtete bei Behördengängen unterstützen oder auf einer Demonstration gegen Rassismus Stellung beziehen.

**#52**

## **TEILHABE ERMÖGLICHEN**

In unserer Demokratie haben alle das Recht, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Nicht immer kann dies jedoch auch so ausgeübt werden. Wenn du zum Beispiel eine Veranstaltung organisierst, stelle sicher, dass Menschen, die körperliche Einschränkungen haben, möglichst uneingeschränkt an dem Event teilnehmen können.

**#53**

## **BLOG STARTEN**

Nutze dein Wissen und deine Talente und starte einen eigenen Blog – etwa zum Thema Alltagsrassismus. Damit kannst du auf wichtige Inhalte aufmerksam machen, Solidarität signalisieren, zu Diskussionen anregen und zur Meinungsbildung beitragen.

**#54**

## **DISKRIMINIERUNGS- ERFAHRUNGEN ERNST NEHMEN**

Unterscheidung, Ausschluss, Einschränkung, Bevorzugung, Trennung: Diskriminierung kann viele Formen haben, die nicht immer direkt zu erkennen sind. Wenn sich dir jemand mit Diskriminierungserfahrungen anvertraut, sei offen und versuche die Person emotional zu stärken und zu unterstützen.

**#55**

## **ENGAGEMENT IN COMMUNITY- ORGANISATIONEN**

Wenn du dich besonders für die Vielfalt unserer Gesellschaft einsetzen möchtest, engagiere dich. Viele Vereine, Organisationen und Projekte machen sich hier gemeinsam für mehr Sichtbarkeit, Teilhabe und Chancengerechtigkeit stark.

**#56**

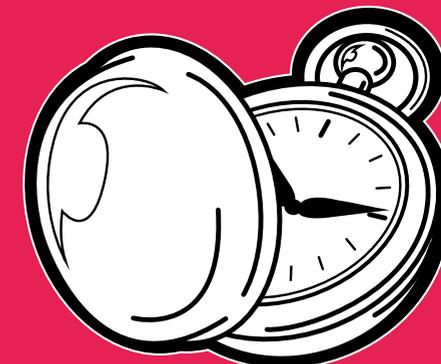
## **JUGENDAUSTAUSCHE ORGANISIEREN ODER DARAN TEILNEHMEN**

Engagiere dich im Jugendzentrum oder Jugendverband, organisiere und begleite Jugendfreizeiten und unterstütze Kinder und junge Menschen, sich zu starken und demokratischen Persönlichkeiten zu entwickeln.

**#57**

## **ANDERE NACH IHRER GESCHICHTE FRAGEN**

Wer sich für diskriminierte Gruppen einsetzen möchte, sollte sich mit deren Geschichte und ihrer aktuellen Lage auseinandersetzen. Das geht am besten, indem du dich ausführlich informierst und das Gespräch mit den Betroffenen suchst.



**VOR ORT  
WAS BEWEGEN  
BEGINNT MIT  
DIR.**

**JETZT [DEMOKRATIE-LEBEN.DE](https://demokratie-leben.de)**

**30**



**#58**

## **DURCH STÄDTE FÜHREN**

Begeistere andere für deine Stadt und zeige Interessierten deine Lieblingsecken. So kommst du mit Menschen aus aller Welt ins Gespräch.

**#59**

## **VEREINSMITGLIED WERDEN**

Vom Förder-, Sport- bis hin zum Selbsthilfeferein: Bei den aktuell 600.000 Vereinen in Deutschland gibt es sicher einen, der auch deine Interessen vertritt.

**#63**



# **NACHBAR- SCHAFTSFESTE ORGANISIEREN**

Straßenfest oder Hofkonzert: Deine Nachbarn lernst du am besten in geselliger Runde kennen – idealerweise schon im Vorfeld, wenn du mithilfst, ein Fest zu organisieren.

**#60**

## **GROSSES IM KLEINEN ÜBEN**

Gemeinsam überlegen und Entscheidungen treffen: Bei Jugendverbänden wie den Pfadfinderinnen und Pfadfindern lernst du im Kleinen, wie gesellschaftliches Zusammenleben im Großen funktioniert.

**#61**

## **JUGEND- UND BÜRGERBETEILIGUNG WAHRNEHMEN**

Neben der Wahl gibt es weitere Möglichkeiten der Mitbestimmung. Ob Jugendparlament oder Bürgerrat: Als Mitglied solcher Gremien kannst du deine Ideen aktiv ein- und voranbringen.

**#62**

## **GRÜNFLÄCHEN PFLEGEN**

Grünflächen sind ein wichtiger Aufenthalts- und Kommunikationsraum. Hilf, sie zu schützen, indem du zum Beispiel Bäumen und Pflanzen im Sommer Wasser gibst und aus öffentlichen Blumenbeeten in deiner Stadt den Müll entfernst. So verschönerst du deine grüne Umgebung für dich und viele andere.



**#64**

## **DAS EIGENE VIERTEL ENTDECKEN**

Je besser du deine Nachbarschaft und dein Viertel kennst, desto leichter ist es, sich gegenseitig zu helfen, Freundschaften zu schließen und Offenheit zu leben.

**#65**

## **EINE BÜRGERINITIATIVE GRÜNDEN**

Wenn dich etwas stört, versuche es zu verändern. Leichter gelingt das mit Mitstreiterinnen und Mitstreitern, zum Beispiel in Form einer Bürgerinitiative.

**#66**

## **FAHR- GEMEINSCHAFTEN BILDEN**

Wenn du Energie und Kosten sparen willst, bilde Fahrgemeinschaften. So lernst du neue Leute kennen und schützt die Umwelt.



**#67**

## **ZUM STADTBILD BEITRAGEN**

Eine Aufräumaktion im eigenen Viertel kann das Gemeinschaftsgefühl stärken. Nicht nur am World Cleanup Day kannst du unmittelbar darauf einwirken, deine Stadt lebenswerter zu machen – auch Urban Gardening ist eine Möglichkeit, das Stadtbild zu verbessern.

**#68**

## **SCHÜLERLOTSE WERDEN**

Zieh dir eine Warnweste an und hilf Kindern, sicher über die Straße zu kommen. Verkehrshelferinnen und Verkehrshelfer sorgen rund um Schulen für mehr Sicherheit.

**#69**

## **VORBILDFUNKTION ÜBERNEHMEN**

Junge Menschen brauchen Vorbilder, damit sie sich orientieren und wachsen können. Im Sportverein kannst du als Trainerin oder Trainer diese wichtige Rolle einnehmen und Werte wie Fairness, Gemeinschaftssinn und Offenheit vorleben.

**#70**

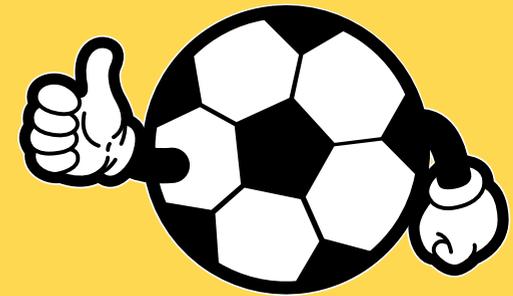
## **BEWUSST KONSUMIEREN**

Wenn du fair hergestellte Produkte kaufst und Dinge lange benutzt, secondhand erwirbst, tauschst oder mit anderen teilst, unterstützt du die Arbeitsbedingungen von Millionen Beschäftigten in aller Welt und schützt zudem die Umwelt.

**#71**

## **ENGAGEMENT IM SPORTVEREIN**

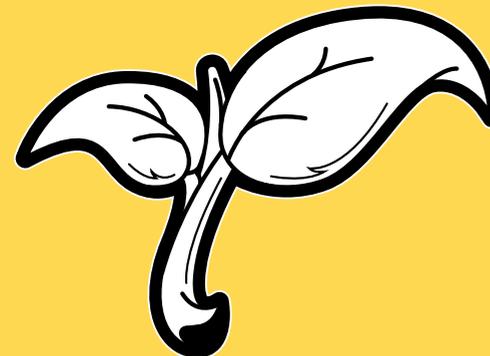
Nicht nur Ausdauer, Konzentration und Selbstbewusstsein werden beim Sport gestärkt, sondern oft auch der Gemeinschaftssinn. Such dir einen Verein, in dem du all diese Aspekte leben kannst.



**#72**

## **DIE UMWELT SCHÜTZEN**

Du möchtest etwas für die Umwelt tun und bedrohte Arten schützen? Dann engagiere dich in einem Umweltverband und mache zum Beispiel bei der Insektenzählaktion des Naturschutzbunds NABU mit.



**#73**

## **FREIWILLIGES ÖKOLOGISCHES JAHR ABSOLVIEREN**

Im Rahmen eines Freiwilligen Ökologischen Jahres können Menschen etwas für den Naturschutz tun und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen. Die Erfahrung von praktischer Arbeit in der Natur hilft auch bei der persönlichen Orientierung.





**FÜREINANDER  
EINSTEHEN  
BEGINNT MIT  
DIR.**

**JETZT DEMOKRATIE-LEBEN.DE**



#74

## SOZIALE MARATHONS LAUFEN

Bewegung ist gesund und lohnt sich: auch für einen guten Zweck wie einen Spendenlauf. Melde dich an, schnüre deine Schuhe und tue mit jedem Kilometer etwas Gutes für dich und andere.

#75

## MASKE TRAGEN

Maske tragen ist immer noch wichtig. Besonders an Orten, an denen vulnerable Gruppen zusammentreffen, zum Beispiel im Wartezimmer beim Arzt. Durch eine Maske schützt du nicht nur dich selbst, sondern vor allem auch deine Mitmenschen.

#76

## RÜCKSICHT IM STRASSENVERKEHR

Ob unterwegs mit dem Fahrrad, dem Auto oder zu Fuß – wir alle können mehr Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer nehmen. Zum Beispiel indem wir nicht über rote Ampeln gehen oder fahren und nur dort parken, wo es erlaubt ist und niemand behindert wird.

#77

## HINTERGRÜNDE VERSTEHEN

Wer internationale Krisen verstehen will, muss deren komplexe Hintergründe und Ursachen kennen. Nutze seriöse Quellen, um dich umfassend zu informieren und besser mitdiskutieren zu können.

#78

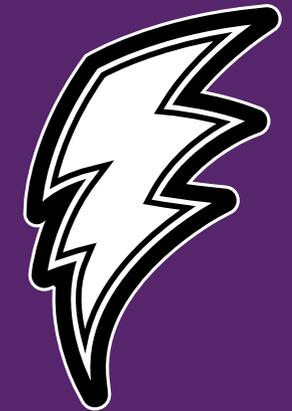
## ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Es passiert leider immer wieder: Menschen werden in der Öffentlichkeit beschimpft, bedroht oder sogar verletzt. Schau nicht weg, sondern hilf den Betroffenen oder verständige die Polizei, bevor etwas Schlimmeres passiert.

#79

## ENERGIE SPAREN

Klimawandel, schwindende Ressourcen und aussterbende Tierarten verändern die Welt und erfordern, dass wir unsere Lebensweise und unseren Umgang mit der Natur überdenken. Alle können dazu etwas beitragen und zum Beispiel nachhaltiger einkaufen oder Energie sparen.



#80

## ÄLTEREN MENSCHEN HELFEN

Generationen sollten zusammenhalten. Unterstützung beim Einkaufen oder Fensterputzen ist für ältere Menschen ebenso hilfreich und wichtig wie Zeit für Gespräche oder gemeinsame Spaziergänge.

#81

## SPENDEN SAMMELN

Ob per Online-Crowd-Funding oder mit einer Spendendose auf der Straße: Sammle Geld für einen guten Zweck und realisiere Projekte, die anderen Menschen helfen.

#82

## WOHNUNGSLOSE MENSCHEN UNTERSTÜTZEN

Zahlreiche karitative Organisationen unterstützen Menschen auf der Straße. Mach einfach mit: Spende Kleidung, Nahrungsmittel oder deine Zeit.

#83

## GEFLÜCHTETEN HELFEN

Viele Organisationen kümmern sich um Geflüchtete – mit praktischen Ratschlägen, Sachspenden oder indem sie sich Zeit für sie nehmen. Möglich ist das hauptsächlich durch Freiwillige.

**#84**

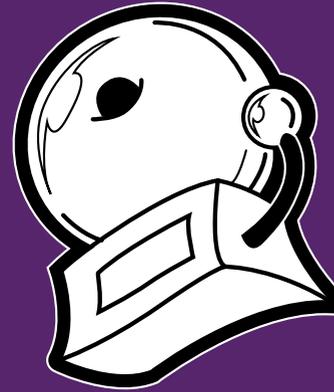
## **ERSTE-HILFE-KURSE BESUCHEN**

Jeder Mensch sollte wissen, wie er anderen bei einem Unfall oder in gesundheitlichen Notsituationen direkt helfen kann. Ein Erste-Hilfe-Kurs ermöglicht gezieltes couragiertes Eingreifen, das über Leben und Tod entscheiden kann.

**#85**

## **MITARBEIT IN DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR**

Besondere Verantwortung vor Ort kannst du bei der freiwilligen Feuerwehr übernehmen: Rund 95 Prozent der Feuerwehrleute in Deutschland sind ehrenamtlich organisiert. Ohne sie könnten der abwehrende Brandschutz und die allgemeine Hilfe nicht geleistet werden.



**#86**

## **FREIWILLIGE ARBEIT IM THW**

Drei Buchstaben, eine Mission: Das Technische Hilfswerk (THW) ist die deutsche Zivil- und Katastrophenschutzorganisation des Bundes. Werde auch du ein Teil davon und stehe der Bevölkerung in Deutschland wie auch weltweit in Not- und Unglücksfällen zur Seite.

**#87**

## **FREIWILLIGES SOZIALES JAHR**

Ob im Kindergarten oder Seniorenheim: Wie wäre es mit einem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ)? Jugendliche und junge Erwachsene sammeln dabei wichtige Erfahrungen im sozial-karitativen oder gemeinnützigen Bereich. Und können sich so auch bei der Berufswahl besser orientieren.

**#88**

## **BLUT SPENDEN**

Jeder Dritte braucht im Leben einmal eine Blutspende. Hilf anderen Menschen mit deiner Spende und trage dazu bei, dass im Notfall auch ausreichend Blutkonserven von deiner Blutgruppe verfügbar sind.

**#89**

## **ENGAGEMENT IM BUNDESFREI- WILLIGENDIENST**

Der Bundesfreiwilligendienst bietet Männern und Frauen in jedem Alter die Chance, sich für das Gemeinwohl zu engagieren – egal ob es um Sport, Integration, Katastrophenschutz oder den sozialen bzw. kulturellen Bereich geht. Hier kannst du wichtige Erfahrungen sammeln und der Gemeinschaft helfen.

**#90**

## **ZEIT SPENDEN**

Bei den Freiwilligenagenturen kannst du dich informieren, wo in deiner Nähe gerade freiwilliges Engagement gefragt ist. Auch die Wohlfahrtsverbände wie Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt und Paritätischer Wohlfahrtsverband freuen sich über helfende Hände von Ehrenamtlichen.

**#91**

## **LEBEN RETTEN**

Ostsee, Nordsee oder Binnensee: Wer in Wassernähe lebt, gut schwimmen kann und sich engagieren möchte, kann DLRG-Mitglied werden und so Ertrinkenden das Leben retten.



**#92**

## **TEIL DER TELEFON- SEELSORGE WERDEN**

Die Telefonseelsorge unterstützt hilfesuchende Menschen rund um die Uhr mit Rat und Halt. Engagiere dich dort ehrenamtlich, lass dich schulen und höre denen zu, die ein offenes Ohr brauchen.

**#93**

## **FREIWILLIGES KULTURELLES JAHR**

Kultur inspiriert, eröffnet Horizonte und schafft Zusammenhalt. Das Freiwillige Kulturelle Jahr (FKJ) ermöglicht dir, Einblicke in den Arbeitsalltag beispielsweise von Museen, Theatern oder anderen kulturellen Einrichtungen zu bekommen.

**#94**

## **MIT KUNST ZEICHEN SETZEN**

Malerei, Fotografie, Theater, Film, Tanz, Musik oder Literatur: Mit Kunst drücken viele Menschen ihre Gedanken und Gefühle aus und berühren damit andere. Nutze deine Kreativität, um dich auszudrücken, deine Haltung zu zeigen und Botschaften zu senden.

**#95**

## **LESE- PATENSCHAFT**

Wer Vorlesen liebt, kann ehrenamtlich als Lesepatin oder Lesepate Kindern die fantastische und lehrreiche Welt der Bücher nahebringen. In vielen Orten gibt es ehrenamtliche Projekte, die stets Freiwillige suchen.



**#99**

## **EINE SCHÜLERZEITUNG GRÜNDEN**

Gibt es Themen und Dinge, die im Schulalltag deiner Meinung nach zu wenig Beachtung finden? Dann gründe eine Schülerzeitung, suche Verbündete und bringe auf diesem Weg wichtige Anliegen zur Sprache.

**#96**

## **DIE INTERESSEN DEINER KINDER VERTRETEN**

Als Elternsprecherin oder Elternsprecher kannst du die Zusammenarbeit von Schule und Eltern zum Wohle der Kinder aktiv fördern.

**#97**

## **IN DER SCHÜLERVERTRETUNG AKTIV WERDEN**

Schon in der Schule lernen wir, unsere Meinung zu äußern und demokratisch mitzubestimmen. Als Schülersprecherin oder Schülersprecher kannst du für alle Verbesserungen im Schulalltag anstoßen.

**#100**



## **KINDERRECHTE KENNEN UND RESPEKTIEREN**

Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade für Kinder ist es wichtig, ihre eigenen Rechte zu kennen und auch einzufordern. Bestärke und unterstütze sie dabei.

**#98**

## **ZWEITE CHANCE ERMÖGLICHEN**

Nach einer Haftstrafe wieder im Alltag anzukommen, ist nicht einfach. Unterstützung bieten hier verschiedene Initiativen. Hilfe leisten kannst aber auch du persönlich, indem du unvoreingenommen mit straffällig gewordenen jungen Menschen umgehst – auf der Straße, im Sportverein oder in der Ausbildung.





## **IMPRESSUM**

Herausgeber:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin

Gestaltung:  
Scholz & Friends Berlin GmbH  
Litfaß-Platz 1  
10178 Berlin  
[www.s-f.com](http://www.s-f.com)

Druck: Druckteam Berlin  
Artikelnummer: 5BR280

Stand: Januar 2023



# JETZT DEMOKRATIE-LEBEN.DE



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Demokratie  
*leben!*