



Medienbildung, die stärkt.

# Energie für Demokratie

## Warum?

Medienbildung ist heute für Demokratie so wichtig wie gesunde Ernährung für deinen Körper: unerlässlich. Diese Info- und Methodenbox widmet sich dem Thema Demokratiegefährdung in Sozialen Medien durch Extremismus. Alle Formen des Extremismus gefährden unsere Demokratie, ob Links- oder Rechtsextremismus oder religiöser Extremismus. In dieser Publikation setzen wir den Fokus auf rechtsextreme Inhalte und Ansprache im Netz und ihre Wirkung auf junge Menschen. Neben Informationen zum Thema findest du hier Orientierung und Methoden für den pädagogischen Alltag. Die Brotdose soll dir den Arbeitsalltag erleichtern. Sie gibt dir in Form von kurzweiligen Einheiten, sogenannten "Snacks", Wissen und Methoden an die Hand, damit du mit Demokratiegefährdung im Netz umgehen kannst – für dich selbst und für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

## Wie?

Still deinen Durst nach Wissen mit dem Trinkpäckchen, kaue auf den Denksnacks herum, mach dich fit mit Apfel und Energieriegel und lerne den Schimmel-detektor kennen, um wachsam zu bleiben. Stöbere einfach los: Du kannst die Snacks ganz nach deinem Bedarf und Geschmack frei auswählen und dich stark für die Demokratie machen.

## Schmeckt besonders gut mit:

In der Initiative Gutes Aufwachsen mit Medien engagieren sich bundesweit Projekte für eine sichere und selbstbestimmte Teilhabe von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt. Wir unterstützen Eltern und pädagogische Fachkräfte dabei, den altersgerechten Medienumgang zu fördern und zu begleiten. Unser Angebot erstreckt sich über praktische Ratgeber, Support-Angebote, praxisorientierte Forschung und Weiterbildungen sowie bundesweite Netzwerke auf kommunaler Ebene. Das Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Kinder- und Jugendplans des Bundes gefördert.

Alle Snacks, Inhalte und Best Practice-Beispiele zum Nachmachen findet ihr auf unserer Website.



# Hier eine kleine Übersicht der Snacks:

## Durchschnittliche Nährlehrwerte

Inhalt	Zielgruppe und Materialien	Dauer
Schimmeldetektor: Was ist da eigentlich los? Rechtsextreme Inhalte erkennen	Pädagog*in + Kinder und Jugendliche	30-45 Minuten
Trinkpäckchen: Warum ist das so erfolgreich? Psychologische Hintergründe erklärt	Pädagog*in <i>Handy</i>	30-45 Minuten
„Haltung zeigen und Halt geben“- Poster: Darf ich mich als Fachkraft einmischen?	Pädagog*in + Team	15-30 Minuten
Dein Energieriegel: Werte und Selbstfürsorge für politisches Handeln	Pädagog*in + Team <i>Zettel und Stift</i>	45-60 Minuten
Inspirationshäppchen: Für Selbstwirksamkeit und Medienbildung	Pädagog*in + Team + Kinder und Jugendliche	20-30 Minuten

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Stiftung Digitale Chancen – Initiativbüro  
Gutes Aufwachsen mit Medien, Chausseestraße 15, 10115 Berlin  
Tel.: 030-437277-41, Fax: 030-437277-39  
redaktion@digitale-chancen.de  
www.digitale-chancen.de

Die Stiftung Digitale Chancen ist bei der Berliner Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz als rechtsfähige Stiftung nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches und des Landesstiftungsgesetzes Berlin anerkannt. Registriernummer: 3416/658-II.2.  
Transparenzregister der EU: 948042627375-19.

**Vertretungsberechtigt:** Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende)  
**Umsatzsteuer-ID:** DE225963148

**Aufsichtsbehörde:** Stiftungsaufsicht der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz Berlin, Salzburger Straße 21-25, 10825 Berlin, www.berlin.de/sen/justiz/stiftungsaufsicht/

Medienanstalt Berlin Brandenburg (mabb),  
Kleine Präsidentenstraße 1, 10178 Berlin, www.mabb.de  
Verantwortlich nach § 18 II MStV: Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende),  
Chausseestraße 15, 10115 Berlin

Diese Publikation wird vom Initiativbüro **Gutes Aufwachsen mit Medien** kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMBFSFJ dar. Die Verantwortung für den Inhalt der Veröffentlichung liegt beim Herausgeber.

Wir danken Charlotte Lohmann, der Amadeu Antonio Stiftung und Sophie Leisenberg für die fachliche Beratung und die wertvolle Unterstützung.

**Bezugsstelle:**  
Publikationsversand der Bundesregierung,  
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721, Fax: 030 18 10 272 2721  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de  
www.bmbfsfj.bund.de

**Artikelnummer:** 5BR645

**Gestaltung:** I LIKE VISUALS GmbH

**Druck:** Königsdruck – Printmedien und digitale  
Dienste GmbH, Alt-Reinickendorf 28, 13407 Berlin  
**Stand:** Januar 2026

Geördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



**KJMP** Kinder- und  
Jugendplan  
des Bundes  
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT

Im Rahmen von:

