

## Kampagne: Stark - Laut - Selbstbestimmt

### #ItsAboutMe

„Was bedeutet für dich Selbstbestimmung?“



Hast du Lust deine Gedanken, Texte, Bilder oder Gedichte, rund um das Thema Selbstbestimmung mit anderen zu teilen? Dann sende uns deine Statements zur Kampagne, mit denen du Frauen und Mädchen Kraft und Zuversicht schenken möchtest, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten.

Ziel unserer Kampagne ist, den Begriff mit Inhalten zu füllen und ihm ein Gesicht zu geben. Wir möchten alle Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung ermutigen, eine eigene Definition von Selbstbestimmung zu entwickeln und mit uns zu teilen.

Egal ob Videos, Bilder oder Texte, wir freuen uns über deine empowernden Statements! Bei den Video-Beiträgen solltet ihr auf folgendes achten: Hochformat, Auflösung im 9:16-Format und nicht länger als zwei Minuten.

Eure Beiträge werden später auf den Social-Media-Kanälen der BAG SELBSTHILFE zu sehen sein.

Für deinen Schutz haben wir ein paar Regeln:

- In den Beiträgen werden weder Namen noch persönliche Daten veröffentlicht. Deswegen sende deine Beiträge nicht mit persönlichen Daten über dich.
- Bevor wir deine kreativen Beiträge auf der Internetseite veröffentlichen, werden wir uns immer vorher schriftlich bei dir melden und dich noch einmal fragen ob du das möchtest.
- Die Statements sollten von dir selbst gemacht oder geschrieben sein.
- Bitte bedenke, dass du für alle Inhalte selbst verantwortlich bist.
- Wir werden hier nur Beiträge veröffentlichen, die keiner Person schaden.
- Wenn du mit deinem eigenen Social Media Account verlinkt werden möchtest, dann sende uns bitte den entsprechenden Namen zu.

Die Statements finden im Rahmen des Empowerment-Projekts für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung der BAG SELBSTHILFE statt. Mit dem Projekt möchten wir euch unterstützen, damit ihr Kraft, Ermutigung und Stärkung entwickelt, für eine selbstbestimmte Zukunft.

Haben wir euer Interesse geweckt oder ihr habt noch Fragen? Meldet euch bei Nicole Kautz: [nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de](mailto:nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de) oder unter 0211 - 31006 - 54.

Sendet eure Beiträge bis zum **22. November 2020** an: [nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de](mailto:nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de)

Wir freuen uns auf eure Statements!

Herzliche Grüße  
Nicole Kautz