



## LIGA Selbstvertretung Thüringen

LIGA der politischen Interessen- und Selbstvertretung  
von Menschen mit Behinderungen in Thüringen e. V.



Wir brauchen dich... deine Meinung ist gefragt !

Wir wollen mit euch ein gemeinsames Internetvideo  
produzieren, dass am Ende auf den sozialen Medien  
veröffentlicht wird.

**Wir möchten Menschen mit Behinderung zu Wort kommen  
lassen und eine öffentliche Stimme geben.**

### **Unsere Fragen an dich:**



Was bewegt dich momentan?  
Welche Herausforderung gibt es aktuell?  
Hast du Wünsche oder Forderungen bzw. möchtest du  
auf etwas aufmerksam machen?

Sendet uns einfach eure Videobotschaft!

**Bei deinem Videodreh solltest Du auf die folgenden Tipps achten:**

- Du solltest im Video gut erkennbar sein, verwende dazu dein Smartphone - im Querformat
- Plane eine Zeit von maximal 2 Minuten Länge
- Achte auf ausreichend Beleuchtung im Video – am besten tagesüber oder in freier Umgebung
- vermeide Hintergrundgeräusche – suche Dir am besten eine ruhige Umgebung (ohne Musik, Gesprächs-, Wind- oder Verkehrsgeräusche)
- falls Du dich einmal versprechen solltest ist das kein Problem – einfach weiterreden oder starte einen neuen Versuch!

**Du hast es geschafft! Sende uns dein Video an diese E-Mail:**

**[presse@selbstvertretung-thueringen.de](mailto:presse@selbstvertretung-thueringen.de)**

**Hast du noch Fragen?**

**Andrea Grassow hilft dir unter Telefon:**

**0176 23 59 16 46!**

**Achtung Datenschutz:**

Mit Einsendung deines Videos willigst du ein, dass deine Videoaufnahme von deiner Person in der Öffentlichkeit (wie zum Beispiel Internet, soziale Medien) für den oben genannten Zweck verwendet wird. Hierzu darf deine Aufnahme gespeichert, bearbeitet

und vervielfältigt werden. Du kannst deine Einwilligung jederzeit mit einer kurzen Mail an **presse@selbstvertretung-thueringen.de** widerrufen.