

Nicht am Menschen sparen | Anleitung für die X-Challenge auf Social Media

Die Idee der Challenge

Der Kern der Idee ist, sich solidarisch mit den Betroffenen zu positionieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Challenge malen sich ein rotes „X“ auf die Handfläche, zeigen dies in die Kamera und setzen damit ein Zeichen:

Wir wollen „nicht am Menschen sparen“.

Das Ziel

Sichtbarkeit schaffen und die Petition pushen.



Und so geht's:

Es gibt zwei Optionen, wenn du einen **Beitrag** posten möchtest:

Option 1: Video

1. Nimm ein **Video** auf, gern allein oder auch als kleine Gruppe und filme, wie du das rote X auf deine Handfläche zeichnest (z.B. mit einem roten Filzstift) und dann in die Kamera hältst.
2. Achte auf einen aufgeräumten, ruhigen **Hintergrund**.
3. Die **Hand** sollte ca. $\frac{1}{4}$ des Bildes einnehmen und muss gut sichtbar sein. Auch das Kreuz sollte gut erkennbar sein. Nach Möglichkeit kannst du hierfür auch gern mit Schärfe und Unschärfe arbeiten (z.B. scharfe Hand und unscharfer Kopf).
4. Der **Bildausschnitt** sollte von deinem Kopf bis maximal zur Hüfte reichen.
5. Poste das Video als **Reel** auf deinem Social Media Profil, schreibe eine **Bildunterschrift** dazu (siehe unten) und nominiere fünf weitere Personen.

Nicht vergessen: Poste dein **Reel auch in deiner Story**, um dein direktes Umfeld und deine Follower stärker darauf aufmerksam zu machen.

Option 2: Foto

1. Nimm ein **Foto** auf, wie du das rote X in die Kamera hältst, gern allein oder in einer Gruppe. Achte darauf, dass man alle Hände gut sieht und auch das X gut erkennt. Du kannst das X entweder auf deine Handfläche zeichnen und dann in die Kamera halten oder ein Foto von deiner Hand (ohne gemaltes X) machen und das X im Nachgang in das Bild einfügen. Das geht bei der Post-Erstellung direkt in deiner Social Media App, indem du das X als "Emoji" einfügst (✖) und über deine Handfläche schiebst.
2. Achte auf einen aufgeräumten, ruhigen **Hintergrund**.
3. Die **Hand** sollte ca. $\frac{1}{4}$ des Bildes einnehmen und muss gut sichtbar sein. Nach Möglichkeit kannst du hierfür auch gern mit Schärfe und Unschärfe arbeiten (z.B. scharfe Hand und unscharfer Kopf).
4. Der **Bildausschnitt** sollte von deinem Kopf bis maximal zur Hüfte reichen.
5. Poste das Foto als **Beitrag** auf deinem Social Media Profil, schreibe eine **Bildunterschrift** dazu (siehe unten) und nominiere fünf weitere Personen.

Nicht vergessen: Poste deinen **Beitrag auch in deiner Story**, um dein direktes Umfeld und deine Follower stärker darauf aufmerksam zu machen.

Caption (Bildunterschrift):

Im besten Fall schreibt jede teilnehmende Person ihre Caption **selbst**, so wirkt es am **authentischsten**. Falls du lieber auf eine vorgefertigte Caption zurückgreifen möchtest, findest du hier einen Textvorschlag. Er dient als **Inspiration**, passe ihn also gerne an und füge hinzu, was du noch sagen möchtest.

Wichtig sind folgende Elemente:

- Die Website zur Petition hinzufügen
- Fünf weitere Personen nominieren
- Hashtag einfügen: #nichtamMenschensparen
- Keywords setzen (siehe Bsp.)

Nicht am Menschen sparen. ❌

Die Politik plant Einsparungen an Sozialleistungen. Das trifft vor allem Menschen mit Behinderung, die dringend auf diese Unterstützung angewiesen sind.
Wir fordern: Statt am Menschen zu sparen, müssen wir Kosten durch Bürokratieabbau senken.

Wenn auch du dich hierfür stark machen willst, nimm an der Challenge teil.
Ich nominiere @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname

Unterschreibe jetzt unsere Petition auf www.nichtamMenschensparen.de

#nichtamMenschensparen

Inklusion

Teilhabe

Diakonie

Wichtig, falls du keinen Beitrag posten willst:

Wenn du keinen Beitrag posten willst, hast du noch die Möglichkeit, **nur eine Story** zu posten. Dabei kannst du dich ebenfalls zwischen einem Video oder einem Foto entscheiden. Es gelten dieselben Schritte, wie für einen Beitrag:

Option 1: Video

1. Nimm ein **Video** auf, gern allein oder auch als kleine Gruppe und filme, wie du das rote X auf deine Handfläche zeichnest (z.B. mit einem roten Filzstift) und dann in die Kamera hältst.
2. Achte auf einen aufgeräumten, ruhigen **Hintergrund**.
3. Die **Hand** sollte ca. ¼ des Bildes einnehmen und muss gut sichtbar sein. Auch das Kreuz sollte gut erkennbar sein. Nach Möglichkeit kannst du hierfür auch gern mit Schärfe und Unschärfe arbeiten (z.B. scharfe Hand und unscharfer Kopf).
4. Der **Bildausschnitt** sollte von deinem Kopf bis maximal zur Hüfte reichen.

5. **Anders als bei einem Beitrag:** Teile dein Video als **Story**. Vergiss nicht, weitere Personen zu markieren (Ich nominiere @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname) und den Hashtag #nichtamMenschensparen zu deiner Story hinzuzufügen.
6. **Optional:** Nachdem du dein Video als Story gepostet hast, kannst du als zweite Story gerne noch einen Beitrag der teilnehmenden Organisation teilen.

Option 2: Foto

1. Nimm ein **Foto** auf, wie du das rote X in die Kamera hältst, gern allein oder in einer Gruppe. Achte darauf, dass man alle Hände gut sieht und auch das X gut erkennt. Du kannst das X entweder auf deine Handfläche zeichnen und dann in die Kamera halten oder ein Foto von deiner Hand (ohne gemaltes X) machen und das X im Nachgang in das Bild einfügen. Das geht bei der Post-Erstellung direkt in deiner Social Media App, indem du das X als "Emoji" einfügst (✖) und über deine Handfläche schiebst.
2. Achte auf einen aufgeräumten, ruhigen **Hintergrund**.
3. Die **Hand** sollte ca. $\frac{1}{4}$ des Bildes einnehmen und muss gut sichtbar sein. Nach Möglichkeit kannst du hierfür auch gern mit Schärfe und Unschärfe arbeiten (z.B. scharfe Hand und unscharfer Kopf).
4. Der **Bildausschnitt** sollte von deinem Kopf bis maximal zur Hüfte reichen.
7. **Anders als bei einem Beitrag:** Teile dein Foto als **Story**. Vergiss nicht, weitere Personen zu markieren (Ich nominiere @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname, @Profilname) und den Hashtag #nichtamMenschensparen zu deiner Story hinzuzufügen.
8. **Optional:** Nachdem du dein Foto als Story gepostet hast, kannst du als zweite Story gerne noch einen Beitrag der teilnehmenden Organisation teilen.