

# Selbstvertretung

# Na klar.



**Paraskevas Evthimiou**

Er spricht Klartext – für sich und andere.

[Video anschauen](#)



**Christiane Hagen**

Sie will, dass alle ihr Ziel erreichen.

[Video anschauen](#)



**Ramona Günther**

Sie trifft die wichtigen Entscheidungen.

[Video anschauen](#)



**Sascha Ubrig**

Er wird jeden Tag um Rat gefragt.

[Video anschauen](#)



**Sebastian Urbanski**

Er ist kein Zuschauer, er ist Hauptfigur.

[Video anschauen](#)

Ihr Video an dieser Stelle?

# Na klar.

**Wir freuen uns darauf.**

Und sind schon ganz gespannt.

# Anleitung für Ihr eigenes Video

## Einleitung – Worum geht es?

Warum ist es so wichtig, dass sich Menschen mit Beeinträchtigung für sich selbst und für andere einsetzen? Niemand kann diese Frage besser beantworten als Sie. Denn Sie tun genau das! Wir möchten Sie einladen, anderen Menschen von Ihrem Einsatz zu erzählen. Und so auch andere Menschen mit Beeinträchtigung zu ermutigen, ihre Interessen selbst zu vertreten.

Wir haben eine Reihe von kurzen Videos gedreht, in denen Menschen von ihrem Einsatz erzählen. Das sind Menschen, die sich, genau wie Sie, für sich selbst und andere stark machen. Wir laden Sie dazu ein, auch ein kurzes Video über sich selbst zu machen. Denn je mehr es von diesen Botschaften gibt, desto stärker wird unser gemeinsames Anliegen:  
**Wir wollen mehr Selbstvertretung!**

Die bereits fertigen Videos können Sie sich hier ansehen:  
[www.lebenshilfe.de/selbstvertretung/kampagne/videos](http://www.lebenshilfe.de/selbstvertretung/kampagne/videos)

## Den Filmdreh vorbereiten: Was müssen Sie vor dem Dreh beachten?

### Allgemeine Vorbereitung

1. Bitten Sie eine Person, der Sie vertrauen, Sie in dem Projekt zu unterstützen.  
Das kann jemand aus Ihrer Familie sein.  
Oder eine Freundin oder ein Freund.  
Oder ein Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterin / Begleitung / Assistenz.  
Es ist toll, wenn Sie selbst Erfahrung mit Filmen haben – oder die Person, die Ihnen hilft.  
Wenn es keine Erfahrung gibt, ist das aber auch nicht schlimm.  
Wir haben die einzelnen Schritte genau beschrieben.
2. Bereiten Sie sich bitte auf den Filmdreh vor, in dem Sie eine gute und starke Antwort auf diese Frage überlegen: **Warum sind Sie Selbstvertreter oder Selbstvertreterin und warum ist das so wichtig?**  
Wichtig: Sie brauchen Ihre Antwort darauf nicht aufschreiben oder auswendig lernen.  
Es geht nur darum, dass Sie sich Ihre Antwort schon einmal durch den Kopf gehen lassen.

**Technische Vorbereitung:****Was brauchen Sie konkret für den Filmdreh?**

1. Filmen Sie in einem **geschlossenen Raum**. Hier ist es ruhiger, denn es gibt weniger störende Geräusche. So versteht man besser, was Sie sagen.
2. Wählen Sie einen **schönen und ruhigen Hintergrund** aus. Vor diesem setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Wenn Sie wollen, können Sie sich auch an einen Tisch setzen.
3. Um die **richtige Entfernung für die Kamera** zu entscheiden, können Sie sich an den fertigen Videos orientieren.
4. Die Person, die filmt und die Fragen stellt, setzt sich **hinter die Kamera**. Sie ist nicht im Bild.
5. Wählen Sie für die Filmaufnahme eine **Kamera**, mit der man filmen kann.  
Oder die Filmkamera eines **Handys**.
6. Der Film sollte im **Querformat** aufgenommen werden. Am besten im Format 16:9.
7. Achten Sie darauf, dass auch der **Ton** mit aufgenommen wird.
8. Viele haben Handys in der Tasche. Stellen Sie diese **Handys auf lautlos**, bevor Sie mit dem Filmen beginnen. Damit die Handys nicht versehentlich während der Aufnahme klingeln oder andere Geräusche machen.

## Den Film drehen: Was sagen Sie in die Kamera?

Der Film besteht aus **drei Teilen**.

Die Person, die Ihnen bei der Erstellung des Films hilft, leitet Sie durch diese drei Teile:

1. Sie sprechen ein kräftiges „**Na klar!**“ in die Kamera.  
Lassen Sie sich vorher gerne von den schon fertigen Filmen anregen.  
Probieren Sie ruhig mehrmals, bis Ihnen die Aufnahme gefällt.
2. Erzählen Sie in die Kamera, **warum Sie Selbstvertreter oder Selbstvertreterin sind. Und warum das wichtig ist.**  
Versuchen Sie hier bitte, möglichst kurz und knapp zu reden.  
Kurze Sätze wirken oft stärker als lange Erzählungen.
3. Sprechen Sie dann **noch einen einzigen kurzen, knackigen Satz** in die Kamera, **mit dem Sie andere Menschen dafür begeistern, sich ebenfalls für ihre Interessen einzusetzen.**  
Genau wie Sie das tun.  
Dieser Satz darf auch witzig sein, wenn Sie wollen.  
Probieren Sie ruhig mehrmals, bis Ihnen die Aufnahme gefällt.

**Informationen für die Assistenz:**

1. Machen Sie sich bitte **vor dem Dreh Notizen**, damit Sie gut durch die drei Teile des Filmens leiten können.
2. **Stellen Sie beim Dreh die Fragen** – wie in einem Interview: „Warum sind Sie Selbstvertreter/Selbstvertreterin? Warum ist Ihnen das wichtig?“ Stellen Sie gern auch andere Fragen oder beziehen Sie sich auf das, was die Person antwortet: So kommt man „in Fluss“, und oft fallen im Gespräch sehr beeindruckende Sätze. Wichtig ist: Die Kamera muss immer mitlaufen, geschnitten wird später. Und: Trauen Sie sich, zu üben! Man kann auch viele Aufnahmen von den drei, vier wichtigen Sätzen machen. Bis sie sich so anhören, wie der/die Interviewte es möchte.
3. Achten Sie bitte darauf, dass die Sprecherin oder der Sprecher **ganze Sätze formuliert**, anstatt z.B. nur mit zwei, drei Worten auf die Fragen zu antworten (wie man das oft unbewusst im Alltag macht). Die Fragen werden Sie nämlich später herausschneiden müssen, so dass die Antworten „in zwei Worten“ nicht für sich stehen könnten.
4. Wenn Sie selbst gesprochen haben, achten Sie bitte darauf, **keine Geräusche zu machen, während Ihr Gegenüber spricht**. Jedes „Aha“, „Oho“, zustimmendes Brummen usw. fällt im Film meist störend auf.
5. Wenn Ihr Gegenüber gesprochen hat, lassen Sie bitte **einen Moment Pause nach den Antworten**, in dem Sie nichts erwidern und keine neue Frage stellen. Das ist später wichtig, um den Film gut schneiden zu können.

## Den Film bearbeiten: Was tun, wenn der Film gedreht ist?

Die Videos sind immer gleich aufgebaut.

Die benötigten Einspieler haben wir auf [www.lebenshilfe.de/selbstvertretung/kampagne/werkzeuge](http://www.lebenshilfe.de/selbstvertretung/kampagne/werkzeuge) zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

Sie können einfach in jedes beliebige Schnittprogramm, z.B. Movie Maker oder iMovie, geladen werden.

Dateien:

**Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Hintergrund**

**Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Na klar**

**Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Abspann**

*Wir erklären nun mit Bildern. Diese Bilder sind dem Video über Sebastian Urbanski, Selbstvertreter und Schauspieler mit Down-Syndrom, entnommen.*

### Schritt 1:

Man sieht die Hauptperson ungefähr 2-3 Sekunden.



**Schritt 2:**

Hier kommt schriftlich eine Kernaussage über die Person und ihren Einsatz.

Z.B. „*Sie arbeitet schon seit acht Jahren im Werkstatttat.*“

Oder auch ein bildhafter Satz: „*Sie setzt alle Hebel in Bewegung.*“

Auf den blauen Hintergrund (Einspieler „Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Hintergrund“) schreiben Sie die Aussage mit weißer Schrift in die Mitte. Nutzen Sie bitte für den Text die Schriftart Verdana oder Helvetica.



**Schritt 3:**

Jetzt kommt das eigentliche Video. Der Selbstvertreter/die Selbstvertreterin spricht in die Kamera:

Zuerst ein „Na klar!“, dann die kurze Antwort darauf, warum er/sie sich einsetzt.



#### Schritt 4:

Hier ist die Texttafel, die etwas über die Hauptperson erklärt.

Zum Beispiel. „Erika Musterfrau ist in einer Werkstatt für behinderte Menschen beschäftigt. Es ist ihr wichtig, für die Kolleginnen und Kollegen da zu sein und ihnen zu helfen, wenn sie ungerecht behandelt werden.“

Oder, wenn der Satz in Schritt 2 etwas bildhafter war, z.B.: „Erika Musterfrau arbeitet in einer Werkstatt für behinderte Menschen an einer großen Falzmaschine. Als Werkstatträtin hilft sie den Kolleginnen und Kollegen, wenn sie ungerecht behandelt werden.“

Nutzen Sie hierfür wieder den blauen Hintergrund (Einspieler „Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Hintergrund“) und die weiße Schrift wie in Schritt 2.

Sebastian Urbanski ist Schauspieler.  
Er spricht für Menschen mit Beeinträchtigung.  
Dort, wo es viele hören: im Radio,  
im Fernsehen, auf Veranstaltungen.  
Und im Bundestag.

#### Schritt 5:

Jetzt kommt die Einblendung des Einspielers „Selbstvertretung – Na klar!“ („Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Na klar“)



**Schritt 6:**

Jetzt spricht wieder die Person in die Kamera: Hier kommt der knackige Abschluss-Satz.



**Schritt 7:**

Jetzt kommt der Einspieler Abspann („Lebenshilfe\_Selbstvertretung\_Video\_Abspann“)



**Ganz wichtig!**

**Ihr fertiger Film soll nicht länger als eine Minute sein!**

## **Den Film abspeichern und an das „Selbstvertretung – Na klar.“-Team in der Lebenshilfe senden**

Wenn der Film fertig ist, muss er nur noch abgespeichert (exportiert) werden.  
Dafür wählen Sie bitte das Format MP4 und die höchste Qualität, die möglich ist.

Und dann ab damit zu Angelika Magiros in die Bundesvereinigung Lebenshilfe:  
Filmdateien sind sehr groß, deswegen verschicken Sie Ihre Datei bitte über den  
Internetdienst „WeTransfer“: <http://www.wetransfer.com>.  
Als E-Mail-Adresse geben Sie bitte [angelika.magiros@lebenshilfe.de](mailto:angelika.magiros@lebenshilfe.de) an.

Und bitte laden Sie Ihren Film auch gerne selbst im Internet hoch – auf Ihrer Internet-Seite,  
auf Facebook, YouTube oder anderen Netzwerken. Versehen Sie Ihren Film dabei bitte immer  
mit dem Hashtag #selbstvertretung.

Übrigens: Wir brauchen nicht viel „Rechtliches“ von Ihnen – aber so viel doch: Wenn Sie uns Ihr Video  
schicken, erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Bundesvereinigung Lebenshilfe es auf allen ihren  
Kanälen veröffentlichen darf, d.h. auf ihren Internet-Seiten, auf YouTube und auf Facebook. Und sie darf es  
bei Präsentationen zeigen.

Der Kongress „Mit uns ist zu rechnen! Selbst-Vertreter stärken sich!“ in Leipzig 29.-31.8.2019 und die  
Kampagne „Selbstvertretung – Na klar.“ sind ein Projekt der Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. Das Projekt  
wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung von der BARMER sowie von Aktion Mensch gefördert. Vielen Dank!

**DANKE FÜRS MITMACHEN!!!!**

Alle Bilder/Screenshots in dieser Anleitung: © Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.