

Online-Aktivismus zum Thema Behinderung

Wie mache ich mich als Mensch
mit Behinderungen sichtbar und
wozu ist das gut?

Bianca Schönhofer
Rea Strawhill





Wer sind wir und wie kamen wir zum Online Aktivismus? (1)

Rea Strawhill

- Ehemalige Lehrerin
- Chronische Krankheit ME/CFS
- Begann, über meine Erfahrungen zu schreiben



Instagram: [@rea.strawhill](https://www.instagram.com/rea.strawhill)

Blog: www.reastrawhill.com

Wer sind wir und wie kamen wir zum Online Aktivismus? (2)

Bianca Schönhofer

- Gehörlos/schwerhörig
- Vitiligo Model

Instagram: [@biancarosemarie](https://www.instagram.com/biancarosemarie)



Warum Online Aktivismus?

- Sichtbarkeit schaffen
- Austausch auf Augenhöhe
- Verschiedene Arten von Benachteiligung aufzeigen (Ableismus)
- Leicht zugänglich für viele Menschen
- Jeder kann Inhalte erstellen und aus seinem Blickwinkel berichten
- Vernetzung über Grenzen hinweg
- Je mehr darüber sprechen, desto mehr kann man Tabus brechen
- Safe Space, Gemeinschaft: Wissen, man ist nicht alleine





Was ist Ableismus

- Leitet sich von dem englischen Wort “able” ab = fähig
- Benachteiligung und Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten
- Verschiedene Arten von Ableismus: Körperlich, Geistig, Medizinisch, Strukturell, Kulturell
- Unterkategorien:
 - Audismus: Benachteiligung von Menschen mit Hörbehinderung
 - Sanismus oder Mentalismus: Benachteiligung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Wie kann man sich im Internet stark machen?

Verschiedene Plattformen und Formate:

- [Instagram](#)
- Facebook
- [TikTok](#)
- Youtube
- Spotify
- [Twitter](#)
- Eigene Website
- Texte schreiben
- Videos aufnehmen
- Bilder erstellen
- Podcast aufnehmen

Ausprobieren: was fühlt sich für dich gut an?

Wo liegen deine Stärken?

Gehe deinen eigenen Weg.





Was gibt es zu beachten?

- Sei du selbst
- Inklusive Sprache
- Barrierefreiheit:
 - Alt- Text, Bildbeschreibungen
 - Untertitel erstellen bei gesprochenen Formaten
 - Auf Lesbarkeit und Kontraste achten

Barrierefreiheit bedeutet, verschiedene Einschränkungen mitzudenken!

Apps für automatische Untertitel:



Barrierefreiheit online: Beispiele

Alternativ Text:



Bildinformation für Screen-Reader

Einfache Lesbarkeit:

Kontraste, Größe, Schriftart beachten

**Das ist
barrierefrei**

**Das ist
barrierefrei**

Das ist nicht barrierefrei

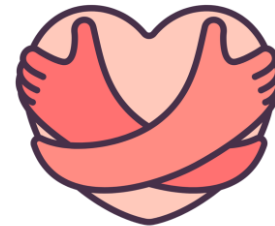
Links: große Schrift, Kontraste.

Rechts: Wenig Kontrast, verschnörkelte Schrift



Wie gehe ich mit Hate um

- Selbstschutz geht vor, auch im Internet
- Was ist konstruktive Kritik / was ist Hate?
- Man muss nicht immer sofort antworten → nimm dir Zeit
- Man muss sich nicht auf jede Diskussion einlassen
- Blockieren ist ok
- Es ist ok, Follower zu verlieren
- Die positiven Nachrichten überwiegen





Account Empfehlungen

Diese Accounts auf Instagram können wir empfehlen:

Deutsch:

- Raul Krauthausen [@raulkrauthausen](#)
- Laura Gehlhaar [@fraugehlhaar](#)
- David Stockenreitner [@stocki.comedy](#)
- Luisa L'Audace [@luisalaudace](#)
- Katrin [@wayofkatrin](#)
- Anna [@_anacrohnistich_](#)
- Lukas Krämer [@sakultalks](#)
- Annika [@der.autisability.blog](#)
- Natalie Dedreux [@natalie.dedereux](#)
- Kübra Sekin [@iamkubra_](#)

Englisch:

- Imani Barbarin [@crutches_and_spice](#)
- Catarina Rivera [@blindishlatina](#)
- Mesha Moinirad [@mrcolitiscrohns](#)
- Carly Findlay [@carlyfindlay](#)
- Nina Tame [@nina_tame](#)
- Dandy [@dandydoodlez](#)
- Spencer West [@spencer2thewest](#)
- Julian Gavino [@thedisabledhippie](#)



Fragen

- Welche Plattformen nutzt du gerne und warum?
- Was bedeutet Aktivismus für dich?
- Gibt es Ängste / etwas, was dich davor zurückhält, öffentlich über Behinderung zu sprechen?



Gibt es Fragen an uns?



Danke dass ihr teilgenommen habt!

Bianca Schönhofer
@bianca_rosemarie



Rea Strawhill
@rea.strawhill

