



Soziale Medien – Verfassen eines Beitrags

Inhalt planen

- Verwenden Sie eine inklusive, respektvolle und diskriminierungsfreie Sprache*.
- Vermeiden Sie veraltete oder ableistische Begriffe* und achten Sie darauf, Menschen nicht auf ihre Behinderung zu reduzieren.
- Berücksichtigen Sie Mehrfachdiskriminierungen (Intersektionalität*).
- Vermeiden Sie Vorurteile und vermitteln Sie ein realistisches und vielfältiges Bild der Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen.
- Lassen Sie Menschen mit Behinderungen möglichst selbst ihre Perspektiven darstellen und verlinken Sie auf Quellen*, die ihre Sichtweisen wiedergeben.
- Zeigen Sie konkrete Möglichkeiten auf, wie sich Menschen für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzen können.
- Unterstützen Sie Organisationen, die sich für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzen, und verlinken* Sie auf deren Webseiten und Kanäle in den Sozialen Medien.

Beitrag barrierefrei gestalten

Sehen: Stellen Sie Bildbeschreibungen und Alternativtexte bereit und achten Sie auf gute Kontraste sowie gut lesbare Schriftgrößen. Erstellen Sie keine rein bildlichen Inhalte.

Hören: Ergänzen Sie Videos durch Untertitel und bieten Sie wenn möglich Gebärdensprachdolmetschung an.

Verstehen: Verwenden Sie einfache Sprache, kurze Sätze. Wenn Sie Fachbegriffe brauchen, erklären Sie diese.

Für alle: Stellen Sie Inhalte in verschiedenen Formaten (Text, Audio, Video) zur Verfügung und sorgen Sie für eine klare Struktur.

Veröffentlichung und Austausch

- Stellen Sie sicher, dass Sie vor der Veröffentlichung die Einwilligung der betroffenen Personen eingeholt haben. Respektieren Sie deren Privatsphäre.



**ZUKUNFT INKLUSION
AVENIR INCLUSIF
FUTURO INCLUSIVO
FUTUR INCLUSIUN**

- Benennen Sie Links eindeutig. Statt «Klicken Sie hier» verwenden Sie beispielsweise «Weitere Informationen finden Sie unter: ...».
- Seien Sie offen für Rückmeldungen und verbessern Sie Ihren Beitrag, wenn dieser auf Diskriminierung oder Ungleichbehandlung hinweist.
- Moderieren Sie die Kommentare und sorgen Sie für einen respektvollen Austausch in den Sozialen Medien.
- Planen Sie ausreichend Zeit ein, um eine Gemeinschaft in den Sozialen Medien aufzubauen. Dadurch gewinnen Sie an Reichweite.

Begriffserklärungen

***Diskriminierungsfreie Sprache:** Eine diskriminierungsfreie Sprache verwendet Formulierungen, die Menschen nicht aufgrund von Merkmalen wie Behinderung, Alter, Geschlecht, Herkunft oder Religion abwerten.

***Ableistische Begriffe:** Ableistische Begriffe sind Wörter oder Sprachmuster, die Menschen mit Behinderungen abwerten oder diskriminieren (siehe Merkblatt «Ableismus»).

***Intersektionalität:** Intersektionalität bedeutet, dass Menschen gleichzeitig von mehreren Formen der Diskriminierung betroffen sein können, beispielsweise aufgrund einer Behinderung und ihres Geschlechts oder ihrer Herkunft.

***Quellen:** Quellen sind Orte oder Personen, von denen Informationen stammen.

***Verlinken:** Verlinken bedeutet, auf eine andere Webseite oder einen anderen Inhalt im Internet zu verweisen.

Weiterführende Informationen

- [Hilfsmittel für eine barrierefreie digitale Kommunikation](#)
- [Beratung, Testing, Zertifizierungen und Schulungen zur digitalen Barrierefreiheit](#)