

## Wie kann ich mich so sicher wie möglich in den sozialen Medien engagieren?

Es besteht die Annahme, dass wir alle online posten und liken/teilen müssen. Soziale Medien sind zwar mächtig, aber nicht für jede Person geeignet. Wenn Sie soziale Medien nutzen möchten, finden Sie hier einige Tipps für sicherere Möglichkeiten des Engagements.

### SOCIAL MEDIA ADVOCACY

#### Folgen, unterstützen und teilen

- Beginnen Sie damit, informierte, moderate und angesehene Expert\*innen zu unterstützen, die sich für Palästina einsetzen. Interaktion mit Online-Inhalten ( liken, kommentieren, teilen) trägt dazu bei, dass sie an Reichweite gewinnen und Nachrichten sichtbar werden, die von den Algorithmen oder den Mainstream-Medien möglicherweise unterdrückt wurden. Inhalte von humanitären Organisationen und internationalen Organisationen können weniger umstrittene Einstiegspunkte sein: Amnesty International, Médecins Sans Frontières, Save the Children, UNICEF

#### Beginnen Sie in einem freundlicheren Umfeld

- Erwägen Sie, zunächst in Ihrem Freund\*innenkreis zu posten (z. B. Instagram, TikTok), bevor Sie sich an Kolleg\*innen oder Vorgesetzte wenden (z. B. LinkedIn), während Sie Ihre Stimme finden. Experimentieren Sie mit verschiedenen sozialen Medien. Versuchen Sie es zunächst in einem vertrauten Umfeld und weiten Sie es dann aus.

#### Sprechen Sie für sich selbst

- Entfernen Sie den Namen Ihres Unternehmens aus Ihrem Profil. Das hilft den Leuten, Sie als Einzelperson und nicht als Vertreter\*in eines Unternehmens wahrzunehmen. Auf diese Weise können Sie die Risiken für Ihre\*Ihren Arbeitgeber\*in minimieren und Ihren Job besser schützen.

#### Posten Sie, wenn Sie ruhig und besonnen sind

- Vermeiden Sie es, etwas zu posten, wenn Sie übermäßig wütend oder verzweifelt sind. Unmittelbar nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Zubettgehen sind soziale Medien nicht zu empfehlen. Versuchen Sie, "Doom-Scrolling" von Bildern der Zerstörung (insbesondere mit menschlichen Verletzungen) auf das zu beschränken, was Sie wirklich brauchen, um motiviert und aktiv zu bleiben. Seien Sie tapfer, aber seien Sie vernünftig - das Internet vergisst nicht. Wenn Sie bei einem Treffen mit Menschen, die Sie nicht kennen, etwas nicht sagen würden, sollten Sie innehalten und darüber nachdenken, bevor Sie es in den sozialen Medien sagen.

### Reales menschliches Leid in den Mittelpunkt stellen

- Angst entsteht durch die mögliche Bedrohung, Schaden zu erleiden, und wir alle müssen entscheiden, was wir zu riskieren bereit sind. Wenn Sie zum Beispiel Israel kritisieren, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit als antisemitisch bezeichnet. Lernen Sie, geschickt mit der Angst umzugehen und sie gegen das tiefere Leid abzuwägen. Wie Regina Jackson rät: „Lassen Sie niemals zu, dass Ihre GEFÜHLE wichtiger sind als der Schmerz und das Leid eines anderen Menschen. NIEMALS. Die meisten unserer Ängste sind unbegründet, Völkermord ist real und geschieht, während wir zusehen.“

### Leben Sie im Einklang mit Ihren Werten

- Wählen Sie Ihre Freund\*innen und Ihren Job sorgfältig aus, damit Sie sich online nicht selbst zensieren oder Kompromisse eingehen, nur um anderen zu gefallen.