

## TIPPS FÜR FREIE

27.08.2020

### Freie laufen weiter im Jahr der Freien: Gemeinsam. Virtuell. Und einzeln. In echt. Von Minsk nach Magdeburg.

Das Jahr 2020 ist das „Jahr der Freien“: Anliegen und Probleme der frei tätigen Journalistinnen und Journalisten werden auf Tagungen, Seminaren und auf anderen Veranstaltungen thematisiert. Dabei wird über das Bild des gemeinsamen Laufens dafür geworben, mehr zusammen zu machen und aktiv zu werden. Doch bei der reinen Metapher soll es nicht bleiben: **es soll echt gelaufen werden.**

Der DJV führt daher mit Hilfe des BGF-Institutes der AOK ab dem 28. September 2020 eine **einmonatige (!) Laufaktion** durch, bei der Mitglieder sich tatsächlich bewegen sollen. Und zwar sollen **1.288 Kilometer** bewältigt werden. Dazu ist aber keine lange Reise notwendig. Die Kilometer können im Wald oder Stadion zuhause gelaufen werden und sind dann online zu melden. Die Kilometerzahl soll auch nicht von einzelnen, sondern wird zusammengerechnet im Fünferteam bewältigt. Weil der gemeinsame Lauf vor Ort für viele schwierig zu organisieren und wegen Corona auch nicht jedem recht sein wird, können sich Freiwillige **bis zum 20. September** einzeln oder auch schon in einem Fünferteam **beim DJV ([hob@djv.de](mailto:hob@djv.de)) melden**. Wer sich einzeln meldet, wird einem Fünferteam zugeordnet.

Die 1.288 Kilometer entsprechen der Strecke von **Minsk über Warschau und Berlin nach Magdeburg**. Mit dieser symbolischen Strecke soll auch signalisiert werden, dass es nicht nur um die persönliche Gesundheit geht, sondern die Pressefreiheit und die praktische Arbeitssituation im Journalismus. Laufen dürfen nicht nur Freie, sondern auch Angestellte!

Wir beginnen mit dem Lauf in **Belarus**, einem Land, in dem der freie Journalismus zur Zeit besonders gefährdet ist. Wir möchten ein Zeichen setzen, dass wir das mutige Engagement der Journalistinnen und Journalisten besonders beeindruckend finden. Wir laufen weiter durch **Polen** nach Warschau, wo der freie Journalismus unter starkem Druck steht, auch wenn es mit Belarus nicht direkt zu vergleichen ist. Und wir laufen auch durch **Deutschland** und nach Berlin, wo der freie Journalismus durch medien- und persönlichkeitsrechtliche Restriktionen und Überwachungsgesetze ebenfalls gefährdet wird. Durch die Corona-Maßnahmen haben zudem viele Freie ihre Arbeit verloren: der freie Journalismus verstummt in Teilen des Landes. Wir laufen dann weiter nach **Magdeburg**, wo am 8. November, unserem letzten Lauftag, der **DJV-Verbandstag** beginnt. Wir erwarten, dass die Delegierten des großen DJV-Treffens unseren Energieschub annehmen und sich unseren Themen daher besonders widmen. **Die Anmeldung ist bis spätestens 20. September per E-Mail bei [hob@djv.de](mailto:hob@djv.de) möglich. Die Veranstaltung ist kostenlos. Mehr in beiliegendem Flyer.**

# „Freier Journalismus – Lläuft!“

Eine Aktion des Deutschen Journalisten - Verbandes, Gewerkschaft der Journalistinnen und Journalisten im Jahr der Freien

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

gemeinsam aktiv sein, ob im Homeoffice oder im Office, macht doppelt soviel Spaß und fällt zudem viel leichter. Machen Sie mit bei unserer großen Schritt4fit Home&Office Challenge und wandern Sie gemeinsam mit Ihrem Team virtuell von Minsk über Warschau, Berlin nach Magdeburg.

**Start: 28.09.2020**

**Ziel: 08.11.2020**

### 1 Warum Gehen Ihnen gut tut?

Gehen macht Spaß, trainiert die Ausdauer, erhöht die Leistungsfähigkeit und beugt einer Vielzahl von Erkrankungen vor. Empfohlen sind für Erwachsene 10.000 Schritte täglich, um gesund und fit zu bleiben.

### 2 So geht's!

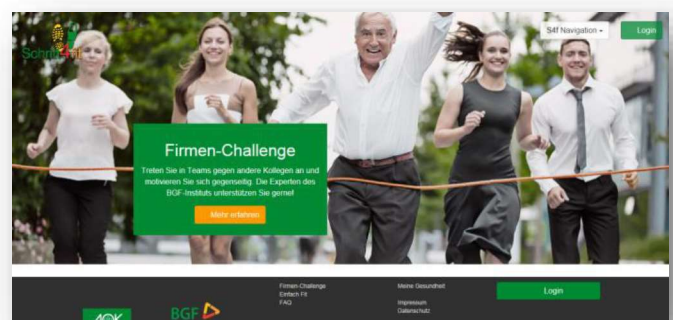
Ihr Schrittzähler oder ihr Fitnesstracker wird zu Ihrem treuesten Begleiter und Motivator. Dabei zählt er jeden Ihrer Schritte und motiviert Sie dazu, Ihr Tagesziel zu erreichen. Tragen Sie Ihre gesammelten Schritte täglich im Onlineportal unter [www.schritt4fit.de](http://www.schritt4fit.de) ein. Gemeinsam werden Sie so als Team (5 MitarbeiterInnen) virtuell die 1.228 km gehen. Auf der Internetseite können Sie Ihren eigenen Fortschritt und den von Ihrem Team verfolgen. Lassen Sie sich zudem zusätzlich motivieren, durch die wöchentlich wechselnden „Weekly Motivations“.

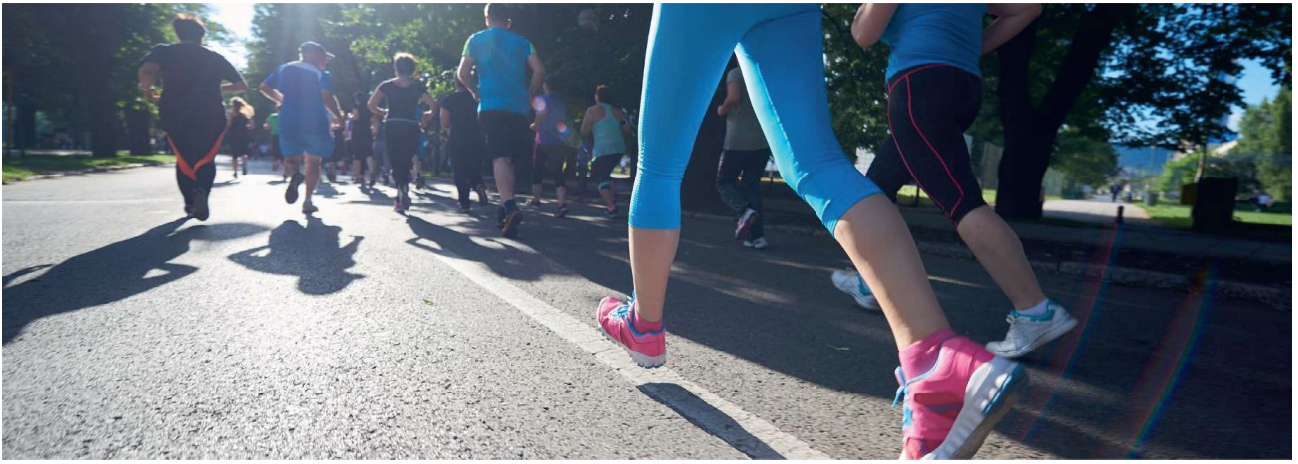
### 3 Und so einfach sind Sie dabei:

Finden Sie sich in 5er-Teams zusammen und überlegen Sie sich gemeinsam einen kreativen Teamnamen. Ein Erklärfilm wird Ihnen zur Verfügung gestellt und führt Sie schrittweise durch die Onlineplattform durch, sodass keine Frage offen bleibt.

**Machen Sie mit, denn es geht um Ihre Gesundheit!**

**Wir freuen uns,  
dass Sie dabei sind!**





## Schritt4fit- Home&Office Challenge



**28.09.2020 - 08.11.2020 von Minsk über  
Warschau, Berlin nach Magdeburg**

**Bis 20. September:  
Anmeldung einzeln oder  
zu fünft bei: [hob@djv.de](mailto:hob@djv.de)**



**„Freier Journalismus – Lläuft!“**

Eine Aktion des Deutschen Journalisten - Verbandes, Gewerkschaft der Journalistinnen und Journalisten im Jahr der Freien



**Sie finden sich in 5er-Teams zusammen und überlegen sich einen kreativen Teamnamen.**



**Sie bewältigen gemeinsam die 1.228 km lange Strecke von Minsk über Warschau, Berlin nach Magdeburg**



**Sie sammeln täglich Schritte für Ihr Team und erfassen diese auf der Onlineplattform.**



**Durch den kurzweiligen Erklärfilm wird Ihnen gezeigt, wie die Onlineplattform funktioniert.**



**Weitere Informationen auf [www.schritt4fit.de](http://www.schritt4fit.de)**