

DEGEMED

HOW-TO VIDEO



DEGEMED

*Deutsche Gesellschaft für
Medizinische Rehabilitation*

REHA MITTENDRIN



VORWORT

HOW-TO VIDEO

Die DEGEMED möchte gemeinsam mit ihren Mitgliedern authentische, inspirierende und positive Einblicke in die medizinische Rehabilitation, Vorsorge und Prävention geben. Mit kurzen Videos aus dem Alltag soll Reha erlebbar, erklärbar und sichtbar gemacht werden – für Patientinnen und Patienten, Fachkräfte, Politik und Öffentlichkeit. **#REHAMITTENDRIN**

Auf den folgenden Seiten haben wir eine kleine Anleitung als Ergänzung zu unseren kurzen Videos für Sie erstellt.

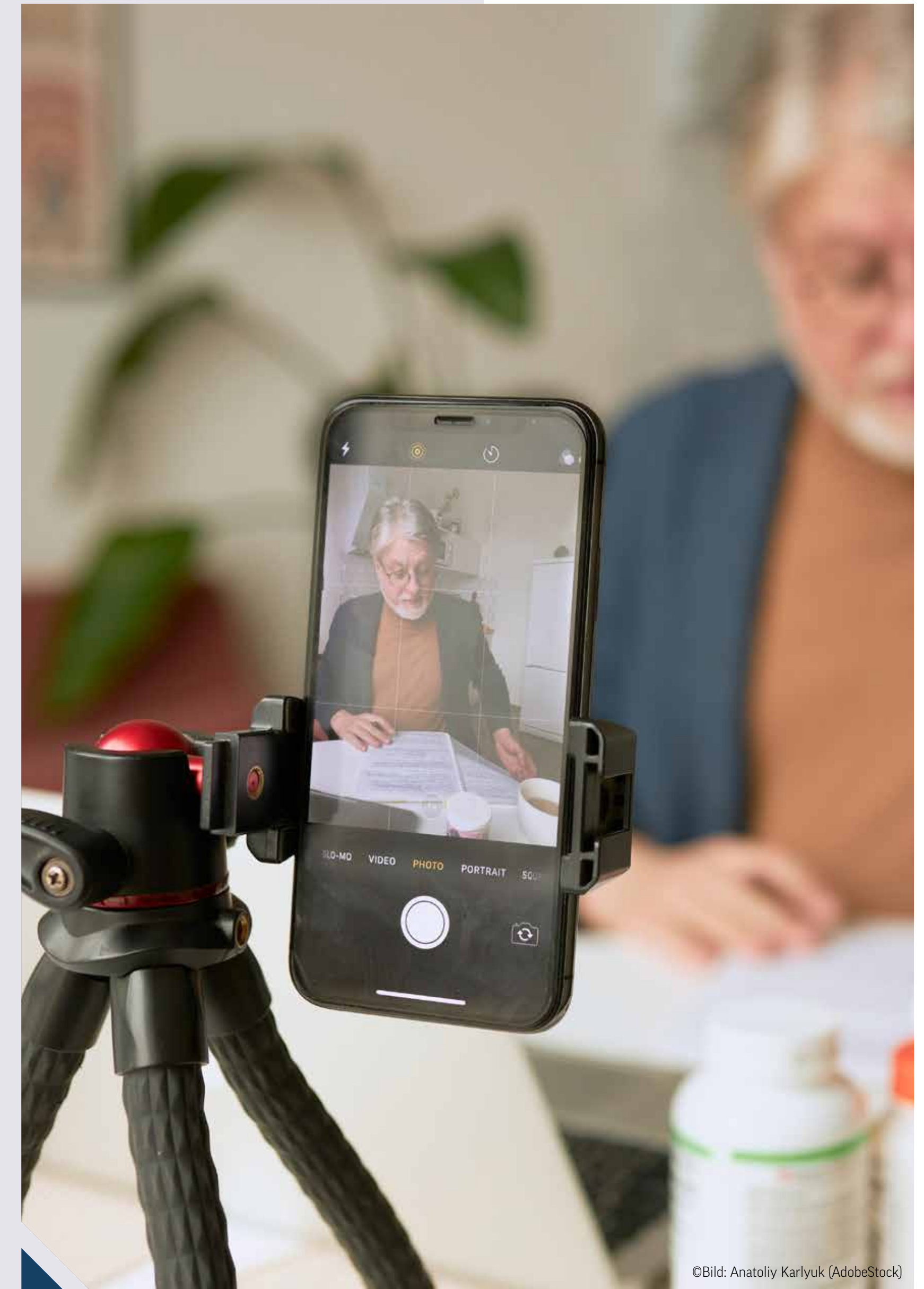
Lassen Sie uns gemeinsam zeigen, was Reha leistet.

Echt. Nah. Stark. **#RehaErleben #RehaWirkt #RehaMittendrin**

WARUM VIDEO **ZIELE**

Zielsetzung der Videokampagne **REHA MITTENDRIN**

- Authentische Einblicke in die Arbeit von Reha- und Vorsorgeeinrichtungen geben
- Rehabilitation, Vorsorge und Prävention sichtbar und verständlich machen
- Vielfalt der Mitgliedskliniken zeigen
- Social-Media-Reichweite & Interaktion steigern
- Positionierung der DEGEMED als Reha-Botschafter und Vernetzer weiter stärken



©Bild: Anatoliy Karlyuk (AdobeStock)

REHA MITTENDRIN STRUKTUR

▲ GRUNDSTRUKTUR

- Laufzeit: 6-12 Monate (Verlängerung möglich)
- Frequenz: idealerweise 2 Videos pro Woche = ca. 48 Videos in 6 Monaten
- Formate: Reels (Instagram/Facebook), Shorts (YouTube), LinkedIn-Clips, ggf. Website-Einbindung
- Länge der Videos: 20–90 Sekunden (als Story kürzer)
- Themencluster (s. u.): Jede/r Monat/Woche steht unter einem thematischen “Dach”
- Strategie: Mischung aus Unterhaltung, Aufklärung, Nähe & Wiedererkennung

▲ MONATSSTRUKTUR

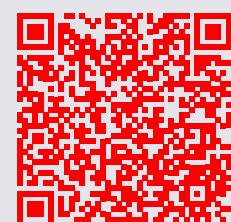
MONAT	THEMA / FOKUS (OPTIONAL)	BESONDERHEITEN
Feb	„Reha einfach erklärt“	Fasching, Valentinstag, Tag der sozialen Gerechtigkeit (20.2.)
März	„Menschen in der Reha“	Tag der Komplimente (01.03) Tag der Rückengesundheit (15.03.), Weltfrauentag (08.03.), Frühlingsbeginn, Ostern
April	„Körper, Geist, Bewegung“	Weltgesundheitstag (07.04.), Tag der Erde (22.04) --> Nachhaltigkeit, Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz

REHA MITTENDRIN VERÖFFENTLICHUNG

▲ TAGE & ZEITEN

- TAG 1 IN EINER WOCHE: informativer, erklärender Clip
- TAG 2 IN EINER WOCHE: emotionaler, humorvoller oder „Behind the scenes“-Clip
- FEIERTAGE -> Sonderclip oder Highlight-Reel mit besonderem Bezug

TIPP: Die Veröffentlichung Ihrer Beiträge sollte sich an den Zeiten besonders hoher Zugriffe / Interaktionen orientieren. Diese finden Sie in Ihrem SocialMedia Account. Falls Sie Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gern.



Kostenloser SocialMedia Kalender mit witzigen Dates.

Zum Beispiel: 8. Februar: Tag des Koffeins – ideal für Marken-Stories, Office Vibes und humorvolle Posts rund um den täglichen Energiekick. 15. März: Oscar-Verleihung – perfekt für glamouröse Kampagnen
19. Mai: Diversity Day – ein wichtiger Tag für Engagement, Awareness und klare Markenwerte. 5. Juli: Tag der Workaholics – bietet Raum für humorvolle oder pointierte Inhalte rund um die Work Life Balance.
30. September: International Podcast Day – stelle dein eigenes Audioformat oder favorisierte Podcasts ins Rampenlicht. 24. Oktober: Bewirke-etwas-Tag – ein starker Anlass für Purpose-Kommunikation und Social Impact Stories.
<https://onlinemarketing.de/social-media-marketing/2026-kostenloser-content-kalender-onlinemarketingde>

▲ MONATSSTRUKTUR

MONAT	THEMA / FOKUS (OPTIONAL)	BESONDERHEITEN
Mai	„Mit Herz & Humor“	Tag der Arbeit (01.05.) „Reha ist Arbeit mit Herz“ – Statement-Video der Teams Internationaler Tag der Pflege (12.05.) Christi Himmelfahrt (30.05.)
Juni	„Neustart mit Reha“	01.06. Kindertag --> Kinder-Reha, MutmachTag; 21.06. Sommeranfang / Tag der Musik
Juli	„Lächeln, Helfen, Heilen.“	Sommer genießen, Hitzeschutz, Wir für Reha – auch bei 30°C+, Mein Sommer Highlight, Urlaubszeit...

REHA MITTENDRIN

THEMENIDEEN BEISPIELE



A

Klinik-Alltag & Einblicke

“Ein ganz normaler Tag bei uns”

“Mein Lieblingsplatz in der Klinik”

“3 Dinge, die unsere Reha besonders machen”



B

Menschen & Geschichten

“Warum ich hier arbeite”

“Unser schönster Reha-Moment”

“Azubis erklären Reha”

Mitarbeiter-Portraits / -interviews



C

Humor & Menschlichkeit

“Klinik-Klischee vs. Realität”

“Reha ohne Kaffee? Undenkbar!”

“Was wäre Reha ohne...”

REHA MITTENDRIN

THEMENIDEEN BEISPIELE



D Patientenstimmen & Wirkung

“Was Reha bei mir bewirkt hat”

“Tipps für neue Reha-Patient:innen”

“Vorher – Nachher (erzählt)”



E Werte & Haltung

“Reha ist...” (Statementsammlung)

“Was uns antreibt”

“Reha kann, / wirkt,... weil...”



F Eigene Themen & Ideen

Ausgefallene Ideen? Einfach machen.

Besonderheiten Ihrer Klinik

Neue Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter
vorstellen (Achtung-> Zustimmung)

“Tagebuch”

REHA MITTENDRIN

REDAKTIONSPLAN

BEISPIEL AUSZUG

KW	Thema	Video 1	Video 2
05	Was ist Reha eigentlich?	“3 Dinge, die viele nicht über Reha wissen”	“Klinik-Klischees vs. Realität”
06	Der erste Tag in der Reha	“So fühlt sich der erste Tag für uns an”	“3 Tipps für neue Reha-Patient:innen”
07	Reha ist Teamarbeit	“Ein Tag mit unserer Ergotherapeutin”	“Warum ich in der Reha arbeite”
08	Reha wirkt	“Mein schönster Reha-Moment”	“Was Reha für mich verändert hat” (Patient)
09	Reha & seelische Gesundheit	“Wie Bewegung auch mental hilft”	“Psychologie in der Reha – ganz praktisch”
10	Humor im Klinikalltag	“Outtakes & Lacher – unsere Woche in 30 Sek.”	“Reha ohne Kaffee / ohne Lachen / ohne...? Undenkbar!” “Hund oder Katze, Kaffee oder Tee, X oder Y...”

REHA MITTENDRIN UMSETZUNG & TIPPS

ERSTE SCHRITTE

1. Themenauswahl anhand des Kalenders
2. Dreh mit Handy, Tablet oder einfacher Kamera (Quer- oder Hochformat)
3. Aufbau des Videos: kurz vorstellen – Alltag zeigen – Abschluss mit Botschaft
4. Einwilligungen einholen (bei erkennbaren Personen)
5. Video einreichen oder selbst posten mit Hashtag #RehaErleben
6. Rückmeldung erhalten und gern weiter mitmachen!

VIDEOTIPPS SHORT

- Kamera auf Augenhöhe, Tageslicht nutzen, Gegenlicht vermeiden
- 20 bis 60 Sekunden reichen völlig
- Nicht perfekt, sondern echt und freundlich
- Ton wichtig: ruhig sprechen, gfs. Ansteckmikrofon nutzen
- Je nach Situation Stativ, Halterung oder Bücherstapel als “Befestigung” verwenden
- Requisiten willkommen: Hilfsmittel, Kaffeebecher, eigenes Merchandising, Lächeln
- Hintergrund beachten (aufgeräumt, ruhig, Datenschutz!)

REHA MITTENDRIN HANDLING

OPTIONALER WORKFLOW

- Monatsvorplanung (Themen, zuständige Kliniken, besondere Tage)
- Kliniken drehen Videos nach Briefing / Themenvorgabe
- Upload an zentrale Plattform (Nextcloud, Drive o. ä.)
- DEGEMED prüft & finalisiert (Intro/Outro, Text, Hashtag)
- Veröffentlichung an den geplanten Tagen
- Monitoring & Feedback an Kliniken: Views, Likes, Kommentare

VERSTÄRKUNG & VERBREITUNG

- Hashtag-Kampagne: z. B. #RehaErleben, #GesichtDerReha, #MeinRehaMoment, #RehaBrauchtDich, #RehaMittendrin, #RehaWirkt
- Tagging: Mitgliedskliniken, Mitarbeiter:innen, relevante Institutionen
- Engagement-Booster: Umfragen, Calls-to-Action („Welches Team soll als nächstes ran?“)
- Crossposting: Verband teilt Klinikvideos, Klinik teilt Verbandsvideos
- Monatliches Highlight-Video: Zusammenschnitt der besten Clips

REHA MITTENDRIN

VERBREITUNG & GOODIES

▲ ANSPRECHPARTNER & UPLOAD

Zentrale E-Mail für Videoeinsendungen: presse@degemed.de

Alternativ Upload-Link

Ansprechpartner: Josephine Wegner
030 28 44 96 71
presse@degemed.de

▲ AUSBLICK & FEEDBACK

- Beste Videos werden auf der DEGEMED Website und Social Media Kanälen gezeigt
- Monatliches Highlight-Video
- Kleine Überraschungen für besonders kreative Beiträge oder Beiträge mit besonders hoher Reichweite, meisten Likes / Klicks (optional kleiner “Award” als Motivation)



©Bild: anetolycherkas (AdobeStock)



©Bild: Studio Romantic (AdobeStock)



©Bild: deagreez (AdobeStock)

REHA MITTENDRIN

VIDEOTUTORIAL INTERVIEW

Interview-Videos.
Mehr erfahren von
Kolleginnen und
Kollegen, Patientinnen
und Patienten.

- Kurzweiliges Format
- verschiedene Varianten möglich
- klassisch: 1-3 Fragen
- “Entweder / Oder” Format allein oder mit mehreren
- Spontane 1 Frage Situation, anschließend mehrere zusammenschneiden
- Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt

#RehaMittendrin



REHA MITTENDRIN VIDEOTUTORIAL JOURNAL

Und täglich grüßt die...
Rehaklinik

- Journalformate eignen sich, um über einen längeren Zeitraum Themen vorzustellen
- Klassiker: Die ersten 30 Tage unserer Azubis
- die ersten 10 Tage der/des neuen Kollegin / Kollegen
- Maßnahmen wie Neubauten, Umbauten, Erweiterungen, Sanierungen, Renovierungen, Umgestaltungen lassen sich ebenfalls sehr gut als Vide-Tagebuch darstellen
- Saisonale Veränderungen

#RehaMittendrin



REHA MITTENDRIN

VIDEOTUTORIAL RUNDGANG

Rundgang durch Ihre
Einrichtung | Einblicke im
Schnelldurchlauf

- Ein Rundgang durch die gesamte Einrichtung kann bspw. als Zeitraffer umgesetzt werden
- kurze Haltepunkte machen Lust auf mehr
- alternativ kann der Rundgang in mehrere Teile aufgeteilt werden und jedes neue Video als “Appetithäppchen” für den nächsten Teil genutzt werden
- Interaktionsmöglichkeit (Call-to-Action): Welchen Bereich sollen wir Euch beim nächsten Mal vorstellen?

#RehaMittendrin



REHA MITTENDRIN

VIDEOTUTORIAL AUSSTATTUNG

Für die Aufnahme und
Bearbeitung von Videos
braucht es nicht viel.

- Smartphone
- Mikrofon
- Stativ / Gimbal (automatische Stabilisierung)
- optional Licht / Ringlicht
- Apps für Software / Schnitt (s. OnlineSeminare der DEGEMED)

#RehaMittendrin



REHA MITTENDRIN VIDEO ALLGEMEINES

Kurze Hinweise zur
Produktion von Videos.
QuickWins und kleine
Tipps.

- Musikknutzung
- Mikrofon
- Stativ / Gimbal
- Licht
- Apps / Schnitt

#RehaMittendrin



REHA MITTENDRIN

VIDEO

FORMATE & PLATTFORMEN

Viele Plattformen.
Viele Formate. Mit den
richtigen Tools erstellen
Sie ganz einfach Ihre
Videos in den passenden
Formaten.

- Verschiedene SocialMedia Plattformen erfordern teilw. verschiedene Videoformate. Die gängigsten haben wir für Sie zusammengefasst:
- Instagram...
- Facebook
- YouTube...
- LinkedIn...
- TikTok

#RehaMittendrin

Bildnachweise

- Die in diesem Dokument verwendeten Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung, auch ausschnittsweise bzw. in einem anderen Kontext sowie die Verfielfältigung und Weiterverbreitung, auch in veränderter oder bearbeiteter Form, sind untersagt. Der jeweilige Urheber ist entsprechend benannt.
- Die Verwendung des Logos der DEGEMED bedarf, sofern nicht bereits geschehen, der vorherigen Zustimmung durch die DEGEMED.

REHA MITTENDRIN

EINFACH MACHEN!

VIELEN DANK!

DEGE MED

*Deutsche Gesellschaft für
Medizinische Rehabilitation*

REHA MITTENDRIN