

Wat zijn de spelregels voor jouw gastvlog?

Leuk dat je een gastvlog wilt maken voor ons YouTube-kanaal:

<https://www.youtube.com/@StichtingPetraetcetera>

Hieronder een uitleg met voorwaarden waaraan je vlog moet voldoen:

1. Je hebt zelf een bipolaire stoornis.
2. Tijdens je vlog geef je per videofragment antwoord op de volgende vragen:
 - Wie ben je?
 - Wat is er met je gebeurd?
 - Wat was jouw keerpunt richting herstel?
 - Wat doe je om in balans te blijven?
3. Bedenk zelf een quote of als je dit moeilijk vindt, zoek dan op internet een uitspraak die voor jou veelzeggend is. Meld daarbij dan wel de bron. Aan het einde van de vlog laten we deze zien.
4. Let op dat je in landscape-mode (liggend) filmt want anders komen er in de vlog twee zwarte balken te staan en dat willen we voorkomen. Zorg voor een gepaste achtergrond. En je kan bij iedere vraag natuurlijk ook op een andere locatie filmen als je dat leuker vindt.
5. De gastvlog mag maximaal 20 minuten duren.
6. Ook heb ik van jou een liggende foto nodig waar je zelf duidelijk te zien bent met weinig tot geen afleiding op de achtergrond. Deze foto gebruiken we als 'thumbnail' voor de video.
7. Voordat jouw gastvlog wordt gepubliceerd, laat ik (als je dat wilt) de video zien. Na jouw akkoord wordt de vlog geplaatst.
8. Zodra je vlog gepubliceerd is, wordt hij met jouw goedkeuring gedeeld via onze social media-kanalen: Facebook, Instagram, X en LinkedIn (@petraetcetera) en ook binnen onze besloten Facebookgroep www.facebook.com/groups/petraetcetera. Ben je zelf nog niet lid? Meld je je dan snel aan 😊

9. Ben je klaar en is de video helemaal naar je zin? Mail het resultaat dan via bijvoorbeeld www.wetransfer.com (of deel hem via OneDrive) naar: redactie@petraetcetera.nl. Noem iedere video afzonderlijk 'vraag1', 'vraag2', 'vraag3' en 'vraag4'.

10. Zou je graag je ervaring delen maar weet je niet precies hoe en wat? Mail ons dan.

Veel plezier en wees creatief!

'Wij zoeken geen ervaren vloggers, wij zoeken ervaringen.'