

# Media and Me



Autorité  
luxembourgeoise  
indépendante de  
l'audiovisuel

Version vom 26.01.2026

---

**Autorité luxembourgeoise indépendante de l'audiovisuel (ALIA)**

18, rue Erasme

L-1468 Luxembourg

☎ +352 247-70 105

✉ [samra.cindrak@alia.etat.lu](mailto:samra.cindrak@alia.etat.lu)

# Media and Me

## Backstage bei Medienberufen

Du bist zwischen 16 und 26 Jahre alt und möchtest „irgendetwas mit Medien“ machen, scheiterst bisher aber noch an den berühmten 15 Jahren Berufserfahrung? Dann könnte Media & Me genau das Richtige für dich sein.

## Warum Media & Me?

Media & Me ist ein grenzüberschreitendes Medienprojekt der Großregion. Es wurde von der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) ins Leben gerufen und wird in Luxemburg von der ALIA mitfinanziert- und umgesetzt. Das Programm richtet sich an junge Menschen, die sich für Medien interessieren und einen realistischen Einblick in unterschiedliche Medienberufe gewinnen möchten. Dazu besuchst du über 20 Partnerorganisationen aus den Bereichen Print, Radio, Fernsehen und Online, sowie aus Marketing, Medienrecht und -ethik im Saarland, Trier, Belgien, Luxemburg und Frankreich. In Workshops mit erfahrenen Medienexperten kannst du dir einen eigenen Eindruck davon verschaffen, wie diese arbeiten, erste Erfahrungen sammeln, Kontakte knüpfen und herausfinden, welche Bereiche dich besonders interessieren und zu dir passen.

## Was erwartet dich in Luxemburg?

In Luxemburg besuchst du die Redaktionen des [Luxemburger Wort](#), von [Radio 100,7](#), [Radio ARA/Graffiti](#), [RTL Luxemburg](#) sowie die luxemburgische Medienaufsichtsbehörde [ALIA](#) und erfährst aus erster Hand, wie der Arbeitsalltag dort aussieht.

## Was lerne ich konkret?

Bei Media & Me lernst du die Medienwelt von Grund auf kennen: Was unterscheidet private von öffentlich-rechtlichen Medien? Wie arbeiten Print- und Onlinemedien? Wie funktioniert Lokaljournalismus in der Großregion? Wie recherchieren Journalisten, wie prüfen sie ihre Informationen und ordnen sie ein? Wie werden Inhalte zielgruppengerecht, mehrsprachig und crossmedial aufbereitet? Was macht eine gute Marketingstrategie aus, wie werden Inhalte sichtbar gemacht, beworben und verbreitet? Welche Rolle spielt Künstliche Intelligenz in Redaktionen und wo liegen ihre rechtlichen und ethischen Grenzen? Welche Regeln gelten für wen und wer überwacht deren Einhaltung? In 7 Modulen lernst du die Basics der journalistischen Arbeit sowie des Medienrechts, der Medienethik und des Marketings. Neben theoretischem Wissen kommen auch praktische Fähigkeiten nicht zu kurz: Du schreibst eigene Beiträge, führst Interviews, gestaltest Moderationen, sprichst Beiträge professionell ein, drehst kurze Reportagen mit Kamera und Smartphone, fotografierst, entwickelst visuelle Inhalte und bringst deine eigenen Ideen kreativ ein. So stärkst du gezielt deine Medien-, Nachrichten-, Informations- und Digitalkompetenz sowie dein technisches Know-how.

## Was habe ich davon?

Bei Media & Me gehst du nicht mit leeren Händen nach Hause:

- Statt einzelner Praktika bietet dir Media & Me ein echtes „All-in-One“-Programm. Du lernst über 20 namenhafte Medienorganisationen der Großregion kennen. Das macht

sich gut in deinem Lebenslauf! In praxisnahen Workshops arbeitest du mit Journalisten, Redaktionen und Medienexperten zusammen, und erhöhst im direkten Kontakt deine Chancen auf Praktika oder sogar feste Stellen bei Projektpartnern. Das verschafft dir einen Vorsprung im Bewerbungsprozess: Du kannst an bestehende Kontakte anknüpfen und deine Bewerbung dadurch persönlicher und überzeugender gestalten. Für viele ehemalige Teilnehmende war Media & Me das entscheidende Sprungbrett in die Medienbranche.

- Media & Me ist kein Uniseminar, der Fokus liegt klar auf der Praxis. Über einen Zeitraum von 6 Monaten nimmst du an sieben Modulen teil, die jeweils 3-5 Tage dauern. In dieser Zeit produzierst du bei Projektpartnern regelmäßig Inhalte in Text, Audio- oder Videoformat, die du als Arbeitsproben für zukünftige Bewerbungen nutzen kannst.
- Media & Me besteht seit nunmehr zehn Jahren und wird in enger Zusammenarbeit mit erfahrenen Medienprofis und renommierten Partnerorganisationen kontinuierlich weiterentwickelt. Aktuelle technologische, gesetzliche, regulatorische, gesellschaftliche und ethische Entwicklungen und relevante Themen im Medienbereich fließen jedes Jahr gezielt in die Programminhalte ein und werden mit den Teilnehmenden aufgegriffen, reflektiert und diskutiert.
- Nach Abschluss aller 7 Module erhältst du ein Zertifikat, das deine erfolgreiche Teilnahme am Programm bestätigt. Keine Sorge! Du musst dafür keine Prüfungen ablegen.
- Hast du alle Module erfolgreich abgeschlossen, wirst du Teil unseres wachsendes Alumni-Netzwerkes, in dem du regelmäßig über neue Job- und Praktikumsangebote aus unserem Netzwerk informiert wirst. Wir vernetzen dich über LinkedIn und unsere WhatsApp-Community, wo du dich mit anderen Alumni austauschen kannst. Das kann dir dabei helfen, dir ein berufliches Netzwerk aufzubauen.
- Du triffst andere junge Menschen mit ähnlichen Interessen. Viele Teilnehmende haben eine gute Zeit zusammen verbracht und sind auch nach Media & Me in Kontakt geblieben.
- Gute Nachrichten für Bewerber aus Luxemburg, Frankreich und Belgien: Modul 3-5 in Belgien, Frankreich und Luxemburg werden ab 2026 als Summercamp angeboten. Genau dann, wenn alle gleichzeitig Schul- und Semesterferien haben. Damit lässt sich Media & Me noch einfacher mit Schule, Studium oder Job vereinbaren.

## Wie kann ich mich bewerben?

Zu jeder Bewerbung gehören ein kurzer Lebenslauf und ein Motivationsschreiben. Soweit, so gut. Spannender wird es da schon beim kreativen Beitrag. Hier kannst du zeigen, was dich wirklich interessiert, welche Perspektive du mitbringst und warum genau du dabei sein solltest.

Wähle dafür eines der folgenden Themen:

1. *KI und Deepfakes – Suche nach der Wahrheit*
2. *Die Großregion – Was uns verbindet*

Ob Podcast, Video, Reel, Artikel, Blogpost, Q&A, GRWM... du entscheidest, wie du dein Thema aufbereitest und umsetzt. Trau dich ruhig, es auf deine Art zu machen. Dein eigener Stil macht den Unterschied und zeigt, was dich auszeichnet.

Schicke deine vollständige Bewerbung an [media-and-me@LMSaar.de](mailto:media-and-me@LMSaar.de)



### **Bewerbungsschluss ist der 22. März 2026!**

18 Plätze sind frei (und schneller weg, als man „Motivationsschreiben“ sagen kann).

## **Praktische Infos**

Die Teilnahme am Programm ist kostenlos, auch die Anreise zu den jeweiligen Projektpartnern wird übernommen.

## **Wer steht hinter Media&Me?**

Träger des Programms ist die [Landesmedienanstalt Saarland](#). Gefördert wird das Projekt durch die [Staatskanzlei des Saarlandes](#), die [ALIA](#), das [Medienzentrum Ostbelgien und das Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgien](#), sowie das [Städtenetzwerk Quattropole](#).

**Alle teilnehmenden Partnerorganisationen sowie weitere wichtige Informationen findest du unter:** <http://www.lmsaar.de/media-and-me>