



# Sosiale medier: facebook, instagram og snapchat

Tips og råd for bruk



NORSK REVMATIKERFORBUND

Facebook

# Hvorfor være til stede i sosiale medier?

For å markedsføre og bygge NRF som den organisasjonen som gir alle med muskel- og skjelettproblemer og revmatisme livsmestring og et godt liv, innenfor sine rammer.

Husk rollene:

- Rådgiver – vi gir livsmestring
- Ekspert – vi fikser problemet (forskning)



# Bruk i Norge

- Ca 3 560 000 har profil (84 % av befolkningen)
- 83 % av dem med profil bruker FB daglig
- «Alle» bruker FB, alle aldre og begge kjønn



NORSK REVMATIKERFORBUND

The screenshot shows a Facebook page for 'Fibromyalgi Norge'. The top navigation bar includes the user's name 'Gry Jorunn', 'Startside', 'Opprett', and notification icons. The main banner features a woman in a brown sweater and orange beanie with her arms raised in a mountain landscape, with the text 'Sammen for et friskere liv' in yellow. Below the banner are interaction buttons for 'Liker', 'Følg', 'Del', and '...'. A 'Registrer deg' button is visible on the right. The page content includes a 'Direkte' button, a 'Foreslåtte Grupper' section with 'Tilbring sommeren i Norge' and 'Fibromyalgi selvhjelpsgruppe', and a 'Skriv et innlegg ...' input field. The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons.



## Bruk FB aktivt

- Åpne facebook-sider
- Fortell om stort og smått som skjer i foreningen
- Bygg rådgiver og ekspertrollen
- Oppdater jevnlig
- Tenk kommunikasjon, skap engasjement
- Svar opp spørsmål

# Instagram

# Bruk i Norge

- Ca 2 548 000 har profil (60 % av befolkningen)
- 59 % av dem med profil bruker Instagram daglig, 24 % ukentlig
- Flere kvinner enn menn (i alle aldersgrupper) bruker Instagram (43 % - 57 %)
- Yngre aldersgrupper bruker Instagram mer enn eldre (større forskjell mellom aldersgruppene)



NORSK REVMATIKERFORBUND

Norsk Revmatikerforbund (@revmatikerforbundet)

Instagram

revmatikerforbundet Rediger profil

183 innlegg 2 959 følgere Følger 134

Norsk Revmatikerforbund  
Over 1 million nordmenn har en sykdom relatert til muskel- og  
Trykk her for HJEMMETRENING:  
[www.revmatiker.no/lev-med-diagnosen/hjemmetrening](http://www.revmatiker.no/lev-med-diagnosen/hjemmetrening)

#usynligsyk Podkast Bli medlem! Svalbard Oslo Triathlon

INNLEGG IGTV LAGRET TAGGET

Emma er syk Du kan gi he Send SMS n

# Hvilke saker egner seg for Instagram?

Saker med

- positiv vinkling
- «lett og hyggelig»: innhold som mange har lyst til å se.
- Bildet er hovedingrediens, sørg for gode bilder
- Oppdater 1-2 ganger i uken

Gode saker er:

1. Verdifulle råd, nye trender.
2. Inspirerende historier.
3. Morsomme videoer/insta-utfordringer for medlemmer.
4. Daglige rutiner/møter/store og små prestasjoner





## Hva poster vi på Instagram?

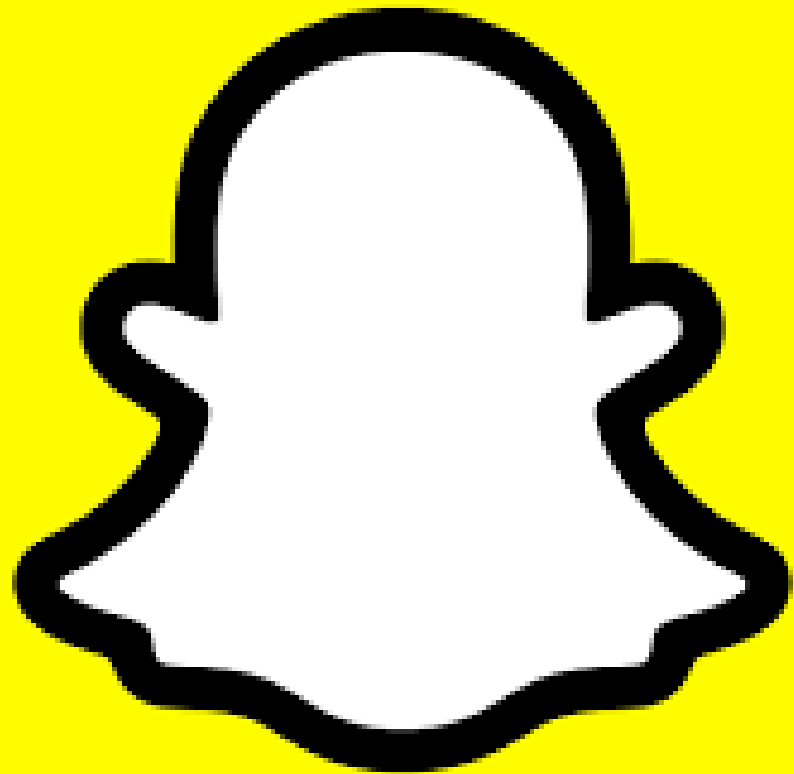
- NRFs frisklivsperspektiv er perfekt å formidle på Instagram – kjør på med alle aktivitetene som foregår i NRF
- Instagram er mer en bildekanal enn tekstkanal - gode bilder er viktig!
- Videoer er «up and coming»
- Tenk også gjennom og rediger «lappeteppet» - alle bildene du får opp øverst i profilen slik at det gir det rette inntrykket
- Husk hashtager
- Instagram stories tar mer over fra «vanlige» poster – slettes etter 24 timer



Snapchat

# Bruk i Norge

- Ca 2 657 000 har profil
- 70 % bruker den daglig
- Flere kvinner enn menn bruker Snapchat (54 % kvinner, 46 % menn)
- 80 % av barn/ungdom i aldersgruppen 9-18 år bruker Snapchat



# Snapchat - Burg

## Hva poster vi på Snapchat?

- Hverdagsglimt og øyeblikksrapporter
- snapchat er bildekanal, men fordi bildene forsvinner, er det ikke samme fokuset på gode bilder som på Instagram
- Snapchat er mer en personlig kanal
- Burg har løst det ved at ungdommer snapper fra sitt hverdagsliv etter tur



# Viktig om bildebruk

## Rettigheter

Ikke stjel bilder fra ulike nettsider, det er ikke lov og kan fort bli trøblete i etterkant.

Husk også at du ikke skal offentliggjøre bilder med andre personer i uten at de har godkjent det.

## Tips

Pixabay.com – gratis bilder og video

Unsplash.com – gratis bilder

Pressebilder

Canva.com – lar deg legge inn effekter osv i bildene dine

Quiki – lager «film» av still-bilder

# Sosiale medier er nyttig, men vær obs

- Husk: du er aldri helt privat på sosiale medier
- Hvilken hatt har du på deg?
- For dem som kjenner deg via jobb eller tillitsvalgtrolle, representerer du utover deg selv
- Tenk hva og hvordan du publiserer saker, også på din private profil
- Gjennom det du gjør kan du bygge opp NRF eller bygge ned
- Hvor ligger lojaliteten din?



# Sammen for et friskere liv

Takk for meg ☺

[Gry.Jorunn@revmatiker.no](mailto:Gry.Jorunn@revmatiker.no)



NORSK REVMATIKERFORBUND