



# Sådan opretter og driver I en side på Facebook

*Guide til SINDs lokalafdelinger, regioner og aktiviteter*

The screenshot shows the Facebook profile of 'SIND Frederikshavn Lokalafdeling'. The profile picture is the SIND logo. The name is 'SIND Frederikshavn Lokalafdeling' with the handle '@sindfrederikshavnlokalafdeling'. The page has a 'Startside' button and a list of menu items: 'Om', 'Billeder', 'Begivenheder', 'Videoer', 'Opslag', and 'Fællesskab'. There is a green button that says 'Opret en side'. The main content area shows a post from 'SIND Frederikshavn Lokalafdeling' dated '3. juli'. The post text says: 'Diana Benneweis. Foredrag - "når tale er GULD" Kom og hør Diana Benneweis fortælle om sit liv som cirkusdronning, direktør, forfatter og psykisk sårbar. Diana Benneweis er ambassadør for Landsforeningen SIND... Se mere'. Below the text is a photo of Diana Benneweis with a white text overlay that reads 'HUSK foredrag med Diana Benneweis 6. September'. Below the photo is a date picker set to 'SEP. 6' and the event title 'Foredrag med Diana Benneweis' with details 'on. 19:30 · Bibliotek & Borgerservice Fred...' and a button '★ Interessert'. At the bottom of the post are buttons for 'Synes godt om', 'Kommenter', and 'Del'.

'Ambitionen med denne folder er at give jer redskaber til at tage de første skridt, hvis I vil prøve Facebook uden at det kræver mange timers indsats.

## Indhold

1. Hvorfor være på Facebook? .....	3
2. Opret en side på Facebook på fem minutter.....	4
3. Sådan driver I en side på Facebook .....	13

*Denne guide er udarbejdet af SINDs sekretariat, Henrik Haring Jørgensen sammen med Julie Hornstrup, og opdateres løbende. Seneste version kan findes på [www.sind.dk/indtastning](http://www.sind.dk/indtastning).*

### Hent inspiration hos andre

Her er nogle af SINDs lokalafdelinger, du kan følge på Facebook:

**Storstrøm:** <https://www.facebook.com/sindstorstroem/>  
**Silkeborg:** <https://www.facebook.com/SindSilkeborg/>  
**Ringsted-Sorø:** <https://www.facebook.com/SINDRingstedSoroe/>  
**Vejle:** <https://www.facebook.com/sindvejle/>  
**Frederikshavn:** <https://www.facebook.com/sindfrederikshavnlokalafdeling/>  
**Bornholm:** <https://www.facebook.com/bornholmsind/>  
**Aalborg:** <https://www.facebook.com/sindinfo/>  
**Herning-Ikast:** <https://www.facebook.com/sindherning/>  
**Halsnæs:** <https://www.facebook.com/sindhalsnaes.dk/>  
**Hjørring:** <https://www.facebook.com/SIND-Hj%C3%B8rring-1395110533851035/>

## 1. Hvorfor være på Facebook?

I bestemmer selv: Lokalt ved I bedst, hvad I vil bruge tid på. Det er ikke alle steder, at aktivitet på Facebook nødvendigvis medfører, at jeres synspunkter og aktiviteter bliver mere synlige for dem, I gerne vil i kontakt med. Nogle steder kan mund-til-mund-metoden måske være lige så effektiv, eller det kan knibe med at finde tiden til at opdatere.

Men mange i SIND har positive erfaringer med at bruge Facebook. Ambitionen med denne folder er at give jer redskaber til at tage de første skridt, hvis I vil prøve mediet uden at det kræver mange timers indsats.

Argumenterne for at være på Facebook er bl.a. følgende.

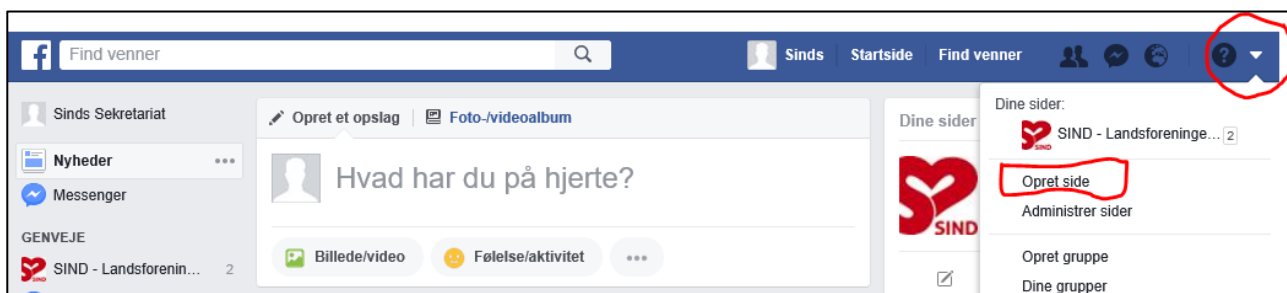
- **Synlighed:** Vi skal være tilgængelige der, hvor danskerne er. Flere og flere bruger mere tid på Facebook – fx både presse, politikere og mennesker, der har brug for hjælp – og søger typisk først derinde, hvis de ønsker kontakt med SIND lokalt eller regionalt.
- **Styrke på sociale medier:** Systemet bag Facebook fremmer visning af historier, som andre har reageret på. Vi bliver derfor meget mere synlige uden at bruge penge på markedsføring, hvis vi fx "liker" og deler opslag på tværs af SIND.
- **Respons og dialog:** Fx aktiviteter og arrangementer kan bliver set af mange, når I omtaler dem på Facebook.
- **Enkel opslagstavle eller levende digitalt forsamlingshus:** I bestemmer selv, hvor aktive I vil være på Facebook, man behøver ikke følge siden dagligt. I denne guide finder I både eksempler på sider, der næsten er selvkørende, og andre, hvors SIND-lokalafdelinger opsøger respons.

## 2. Opret en side på Facebook på fem minutter

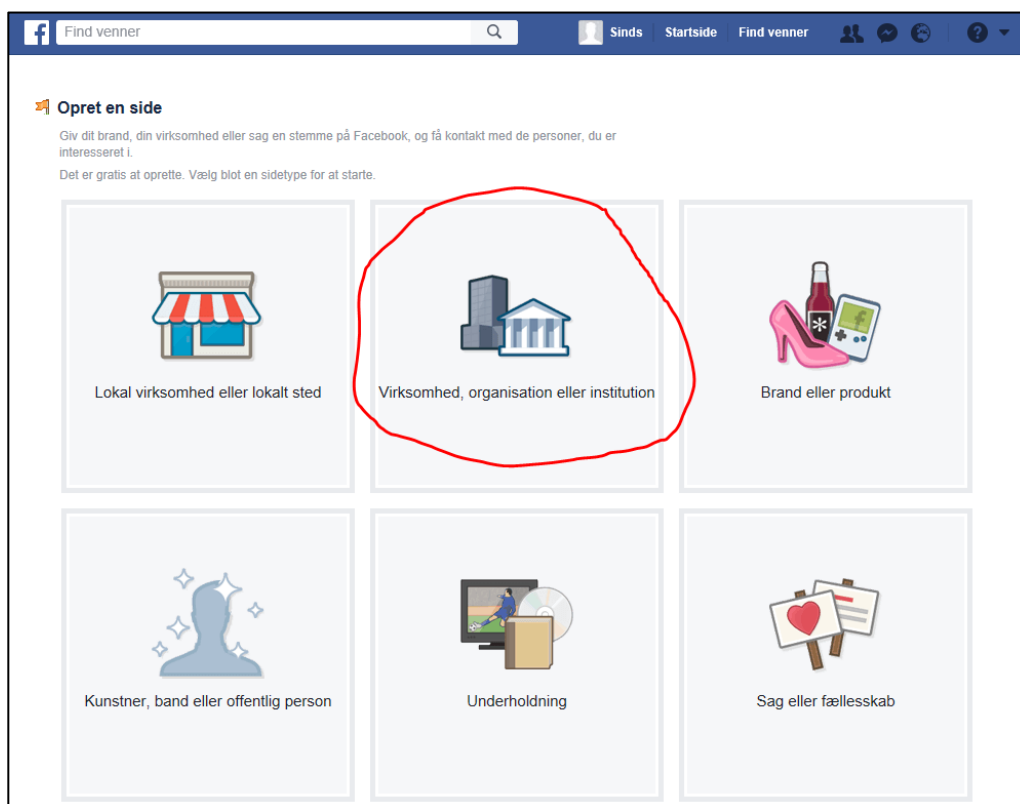
### Dette skal du bruge, inden du går i gang:

- Logo
- Foto til coverbillede og profil/portræt, fx logo.
- En personlig profil på Facebook. (Vi anbefaler, at du ikke bruger din personlige, men opretter en anonym profil a la "Bestyrelse SIND Rødovre". Se side 12, hvis du ikke allerede har en profil.)

- 1) **Opret:** Log ind på din egen Facebook-konto. Klik på trekanten i højre hjørne, hvor en rulletekst folder sig ud. Klik dernæst på "Opret side".  
OBS: Hvis du ikke selv har en Facebook-konto, gå da til side 12 i denne guide.



- 2) **Type:** Klik på "Virksomhed, organisation eller institution".




- 3) **Kategori:** Klik på "Vælg en kategori". Rul ned i menulinjen og vælg fx "Nonprofit Organisation", "Organisation" "Samfundsorganisation" eller en anden I finder passende, og som beskriver jeres lokalafdeling.

## Opret en side

Giv dit brand, din virksomhed eller sag en stemme på Facebook, og få kontakt med de personer, du er interesseret i.

Det er gratis at oprette. Vælg blot en sidetype for at starte.




Lokal virksomhed eller lokalt sted

**Virksomhed, organisation eller institution**


Slut dig til dine tilhængere på Facebook.

Vælg en kategori ▼


- ✓ Vælg en kategori
- Advokatfirma
- Biotechnologisk virksomhed
- Børnehave
- Computervirksomhed
- Detailvirksomhed
- Energiselskab
- Fagforening
- Finansvirksomhed
- Forsikringselskab
- Gods- og fragtselskab
- Grundskole
- Helse/skønhed
- Industrivirksomhed
- Internetudbyder
- Kemikalievirksomhed
- Konsulentvirksomhed
- Landbrugsvirksomhed
- Mad- og drikkefirma
- Medicinalfirma
- Medier/nyheder
- Mineselskab



Brand eller produkt




Kunstner, band eller offentlig person



Sag eller fællesskab

- 4) **Lokalafdelingens navn:** Udfyld "Virksomhedsnavn" med navnet på jeres Lokalafdeling/Hus (Fx "SIND Aalborg"). Klik dernæst på det blå felt "Kom i gang".



Lokal virksomhed eller lokalt sted

**Virksomhed, organisation eller institution**


Slut dig til dine tilhængere på Facebook.

Nonprofitorganisation ▼

SIND Lokal

Ved at klikke på Kom i gang accepterer du vilkårene for Facebook-sider.

**Kom i gang**

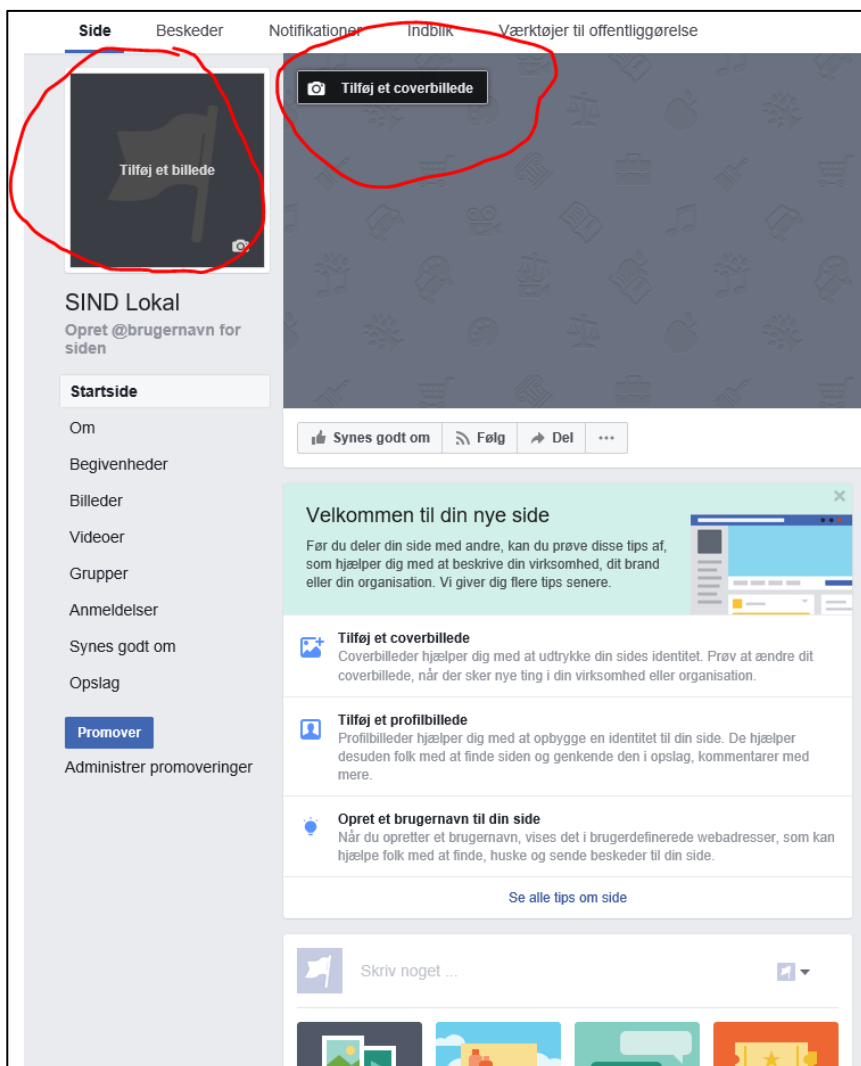


Brand eller produkt

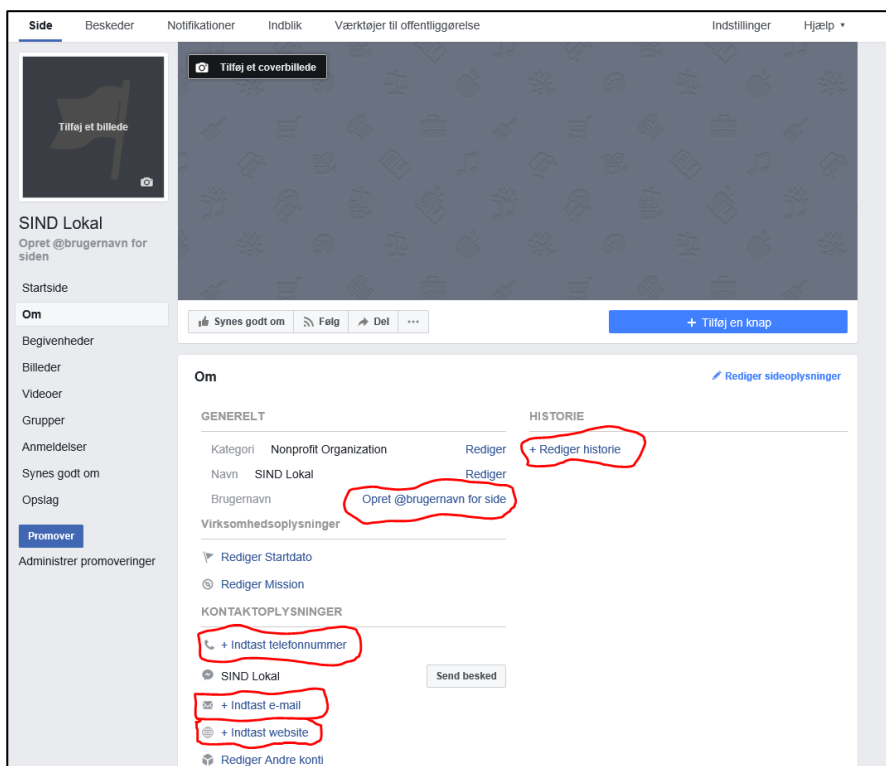
- 5) **Logo og illustrationer:** Du har nu oprettet en "Side" på Facebook for jeres lokalafdeling og kan tilføje et "Profilbillede" og et "Coverbillede". For at tilføje "profilbillede" klik på "Tilføj et billede" overfør dernæst det billede du ønsker fra din computer. Samme procedure gør sig gældende ved klik på "Tilføj et coverbillede".

NB: Brug kun fotos af de, som har sagt ja. Brug kun fotos I har copyright til.

Hvis I vil bruge SINDs logo, kan I downloade det fra [www.sind.dk/presse](http://www.sind.dk/presse). Jeres lokale logo kan hentes på [www.sind.dk/logopakker](http://www.sind.dk/logopakker). Kontakt sekretariatet, hvis I mangler kodeord til dette område af SINDs hjemmeside.



- 6) **Brugernavn:** Klik på "Om" i menuen til venstre og angiv et "Brugernavn" ved klik på "Opret @brugernavn for side" (fx @sindaalborg). Udfyld desuden fx "Historie", "e-mail", "telefonnummer", "Website" mm.



**SIND Lokal**  
Opret @brugernavn for siden

Startside

Om

Begivenheder

Billeder

Videor

Grupper

Anmeldelser

Synes godt om

Opslag

Promover

Administrer promoveringer

Tilføj et coverbillede

Synes godt om Følg Del ...

+ Tilføj en knap

Om [Rediger sideoplysninger](#)

GENERELT

Kategori Nonprofit Organization [Rediger](#)

Navn SIND Lokal [Rediger](#)

Brugernavn [Opret @brugernavn for siden](#)

HISTORIE

+ Rediger historie

Virksomhedsoplysninger

Rediger Startdato

Rediger Mission

KONTAKTOPLYSNINGER

+ Indtast telefonnummer

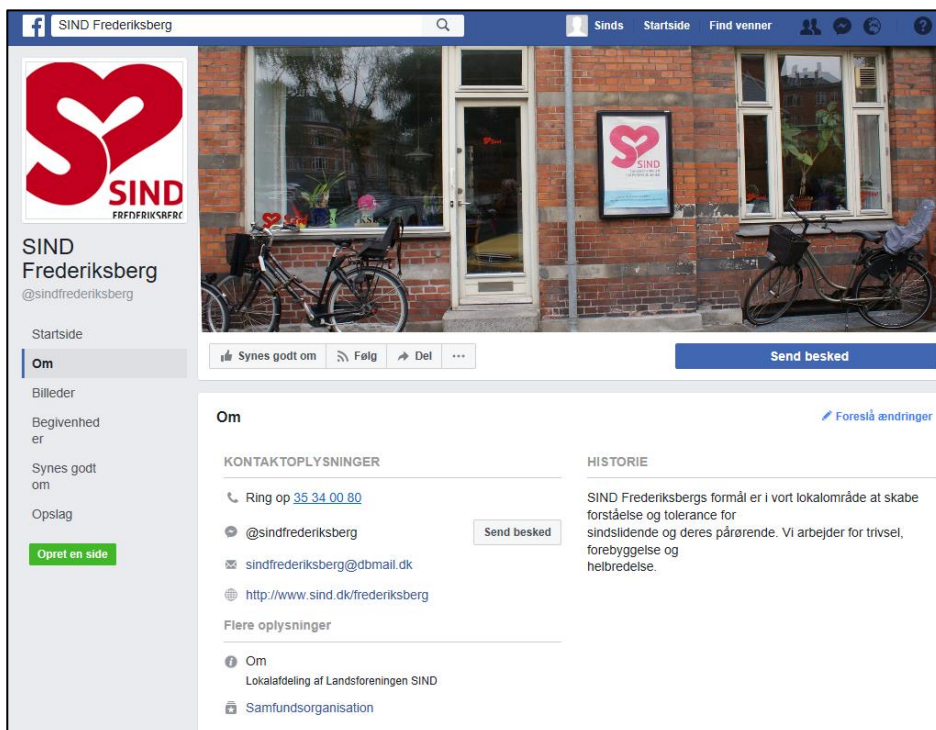
SIND Lokal [Send besked](#)

+ Indtast e-mail

+ Indtast website

Rediger Andre konti

Eksempel: SIND Frederiksberg med profilbillede, coverbillede og udfyldte oplysninger:



SIND Frederiksberg

Sinds Startside Find venner

SIND Frederiksberg

@sindfrederiksberg

Startside

Om

Billeder

Begivenheder

Synes godt om

Opslag

Opret en side

Synes godt om Følg Del ...

Send besked

Om [Foreslå ændringer](#)

KONTAKTOPLYSNINGER

Ring op [35 34 00 80](tel:35340080)

@sindfrederiksberg [Send besked](#)

sindfrederiksberg@dbmail.dk

<http://www.sind.dk/frederiksberg>

Flere oplysninger

Om

Lokalafdeling af Landsforeningen SIND

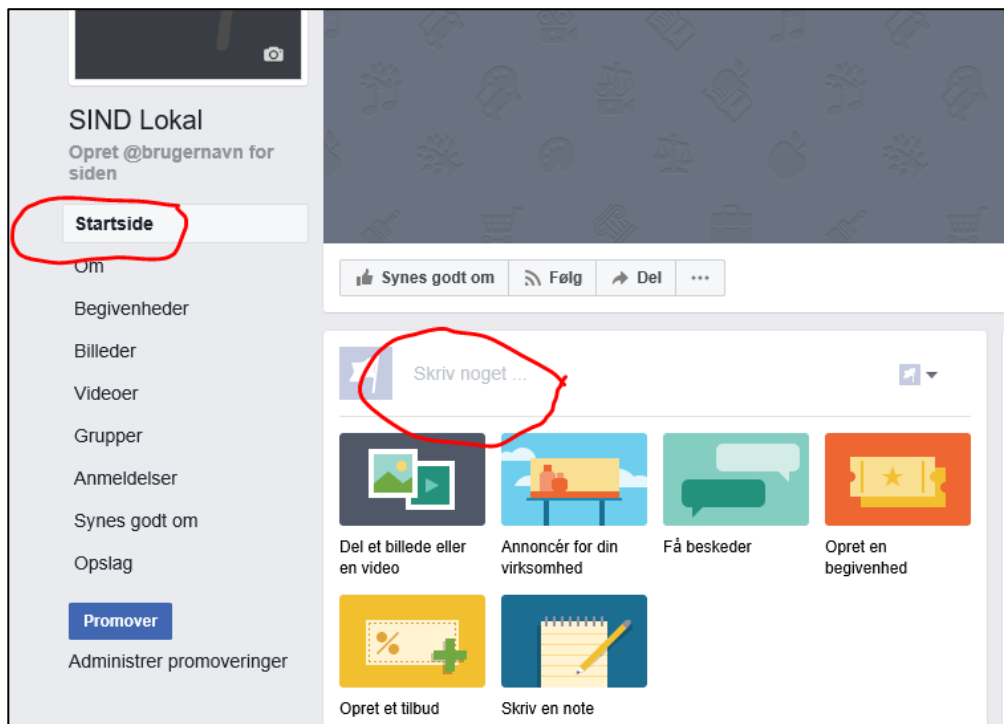
Samfundsorganisation

HISTORIE

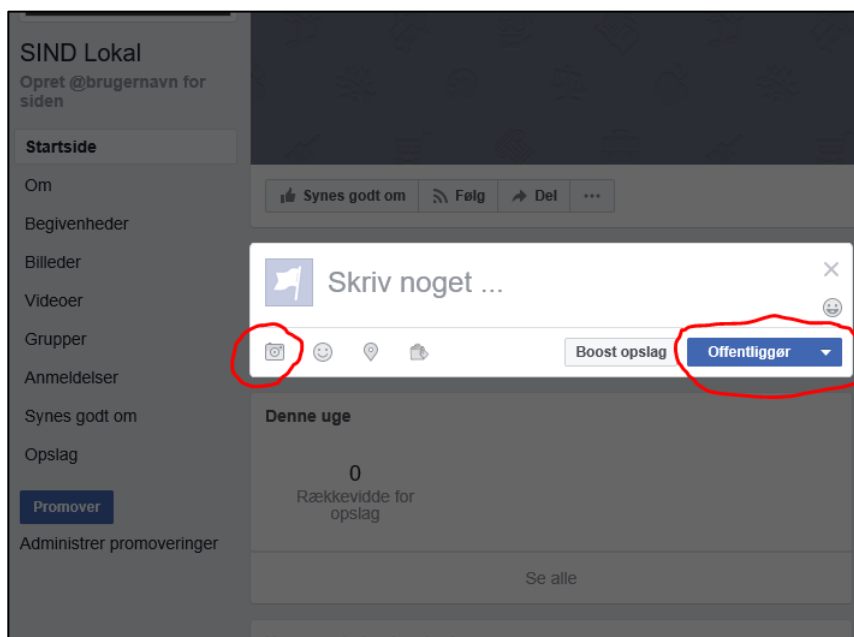
SIND Frederiksbergs formål er i vort lokalområde at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. Vi arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse.



- 7) **Jeres første opslag:** Næste skridt er nu at opslå indhold på jeres side. Dette gør du ved at klikke på "Startside" i venstre menu. Klik derefter i det transparente felt "Skriv noget".

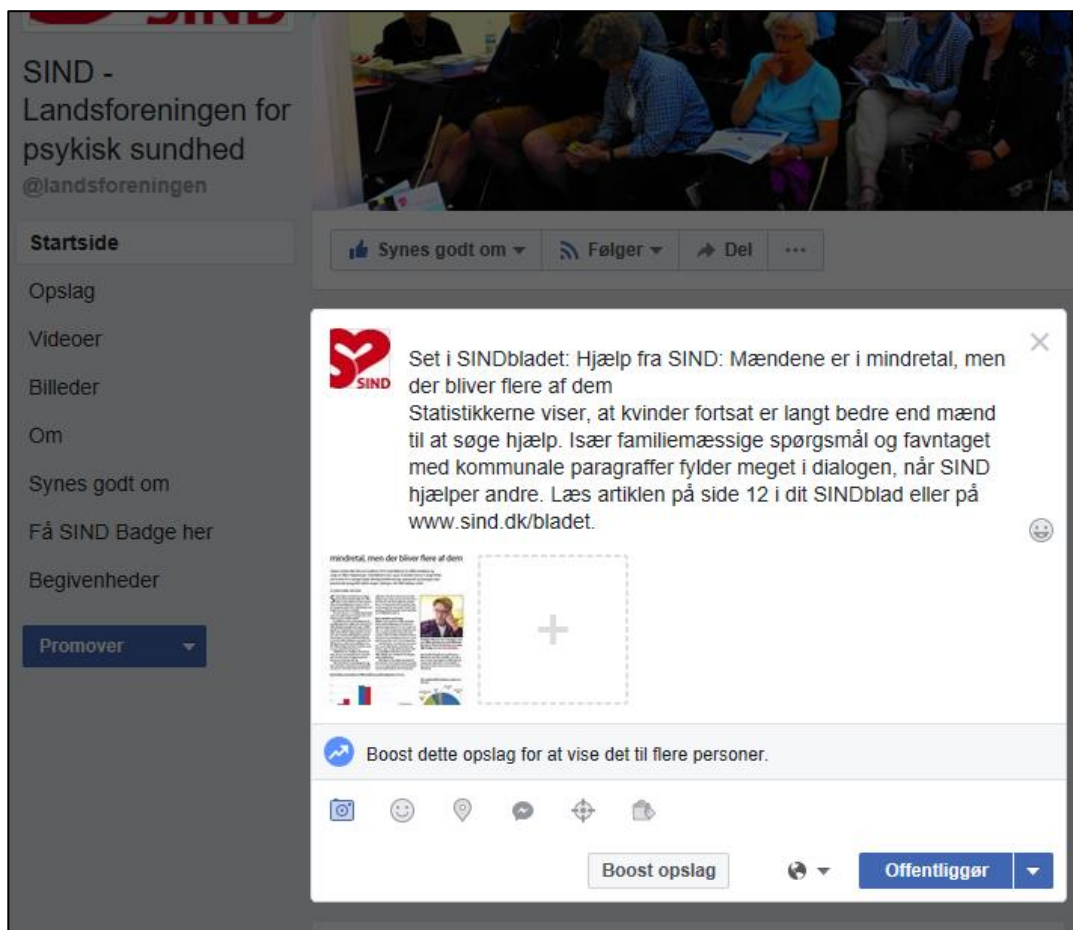


- 8) Skriv det opslag du ønsker, tilføj evt. billede ved at klikke på kameraikonet. Klik afslutningsvis i det blå felt "Offentliggør". Du har nu postet jeres første opslag.

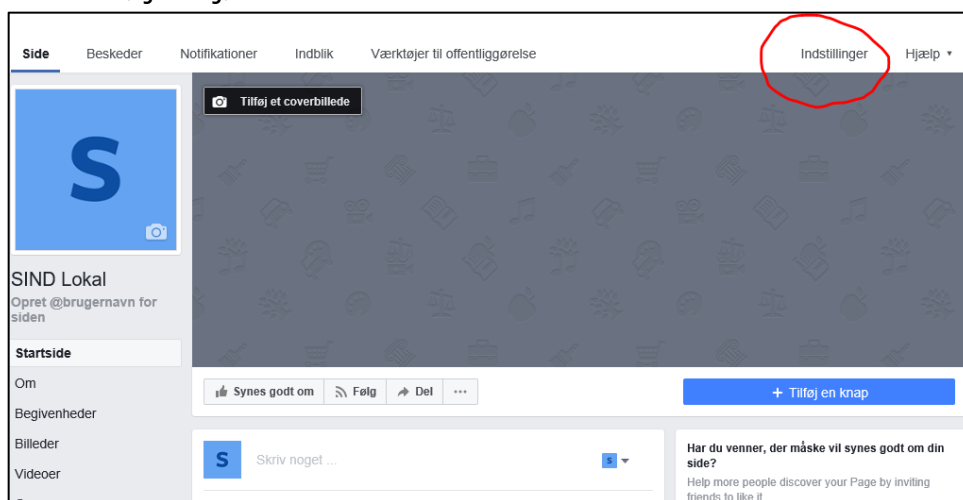


Eksempel på et klargjort opslag fra SINDs hovedside:

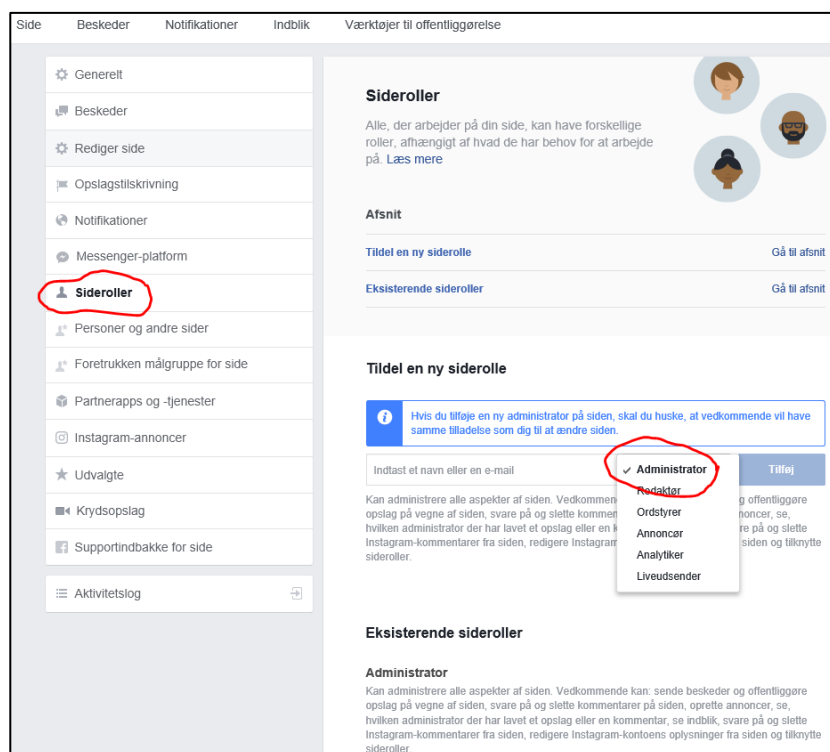




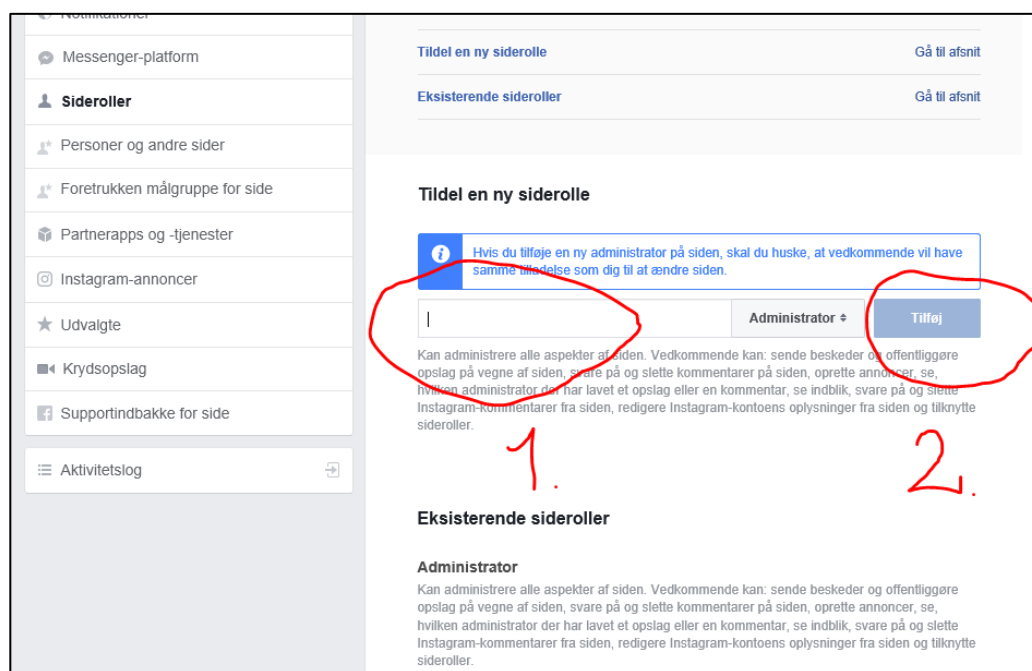
- 9) **Medredaktører?:** Da du har oprettet Facebooksiden med din egen personprofil, er du også eneste administrator af siden. Det vil sige, at det kun er dig, der kan administrere lokalafdelingens side. Det er derfor anbefalelsesværdigt, at du får aftaler med andre SIND-frivillige og tilføjer flere fra din lokalafdeling (fx bestyrelsesmedlemmerne) som administratorer, så de også har mulighed for at lave opslag, redigere og tilføje til jeres afdelings profil. Dette gør du ved at befinde dig på lokalsiden og klikke på "Indstillinger" i øverste højre hjørne:



- 10) Klik på "Sideroller" i venstre-menuen og dernæst på fold-ud-menuen til venstre for det blå felt "Tilføj". Vælg Administrator.



- 11) Indtast navnet på den person, du ønsker at tilføje som administrator. Klik dernæst på det blå felt "Tilføj". Gentag proceduren ved at indtaste navnet på endnu en person du ønsker at tilføje som administrator osv.



- 12) **Invitér venner:** Du kan "invitere" venner til at "Synes godt om" jeres side. Klik på "Startside" i venstre menu og derefter på de tre prikker midt på siden. En menu folder sig ud. Klik på "Inviter venner".

## SIND Lokal

Opret @brugernavn for siden

**Startside**

Om

Begivenheder

Billeder

Videoer

Grupper

Anmeldelser

Synes godt om

Opslag

**Promover**

Administrer promoveringer

Synes godt om

Følg

Del

...

Rediger sideoplysninger

Vis indblik

Vis som besøgende på side

Opret begivenhed

Annonceadministrator

Opret side

Fastgør i Genveje

**Inviter venner**

Opret milepæl

### Velkommen til

Før du deler din side som hjælper dig med eller din organisation

**Tilføj et profilbillede**

Profilbilleder hjælper dig med at udtrykke din sides identitet til din side. De hjælper med at gøre din side mere synlig i opslag, kommentarer med

**Tilføj et coverbillede**

Coverbilleder hjælper dig med at udtrykke din sides identitet. Prøv at ændre dit coverbillede, når der sker nye ting i din virksomhed eller organisation.

**Opret et brugernavn til din side**

Når du opretter et brugernavn, vises det i brugerdefinerede webadresser, som kan hjælpe folk med at finde, huske og sende beskeder til din side.

- i) **Sådan opretter du en Facebook-konto til dig selv eller bestyrelsen:**  
 Gå ind på [www.facebook.com](http://www.facebook.com). Opret en konto ved at udfylde følgende: "Fornavn", "Efternavn", "Mobilnummer eller e-mail", "Adgangskode" og "Fødselsdag". Klik derefter på det grønne felt "Opret profil". Læs efterfølgende "Guide til oprettelse af SIND-side på Facebook" side 1-8. Hvis du ønsker det, kan du indstille siden, så den er anonym og kun bruges til når du arbejder på SINDs side – fx uden foto og mulighed for at dukke op i søgninger.



facebook

E-mail eller telefon  Adgangskode  [Log på](#)  
 Har du glemt din konto?

Facebook hjælper dig med at dele og holde kontakten med personerne i dit liv.

**Opret profil**  
 Det er gratis, og det bliver det ved med at være.

Fornavn  Efternavn

Mobilnummer eller e-mail

••••••••

Fødselsdag  
 Dag  Måned  År  [Hvorfor skal jeg oplyse min fødselsdag?](#)

☐ Kvinde ☐ Mand

Ved at klikke på Opret profil accepterer du vores vilkår, og at du har læst vores [datapolitik](#), herunder vores brug af cookies. Du får muligvis sms'er fra Facebook og kan når som helst fravælge dem.

**Opret profil**

[Opret en side for en kendis, et band eller en virksomhed.](#)

Dansk English (US) Polski العربية Føroyskt Türkçe Deutsch Română Français (France) Español Português (Brasil) +

Opret profil Berømtheder Beskyttelse af personlige oplysninger Log på Markedsplads Cookies Messenger Grupper Annoncevalg Facebook Lite Opskrifter Vilkår Mobil Moments Hjælp Find venner Instagram Personer Om Sider Opret annonce Steder Opret side Spil Udviklere Placeringer Karriere

Facebook © 2017

## 2. Sådan driver I en side på Facebook

De foregående sider viste, hvordan I kan oprette en profil på Facebook. De følgende sider handler om, hvordan I kan planlægge jer til at få succes på Facebook, og hvordan I internt kan fordele opgaverne. Vi kommer ind på følgende:

- Hvordan kan I fordele opgaverne?
- Hvordan kan I bruge Facebook i forhold til politikere og den lokalpolitiske debat?

Allerførst det vigtigste, nemlig takt og tone på sociale medier på internettet.

- Når I har jeres egen SIND-side, skal det I skriver afspejle hele SIND.
- Vi er en tværpolitisk forening med medlemmer, der sympatiserer med både blå og røde partier, og vores medlemskreds består især af psykisk sårbare, pårørende og professionelle, som kan have vidt forskellige holdninger. Når I skriver, skal I derfor udtrykke jer, så alle kan spejle sig i budskaberne.
- Princippet er kort og godt almindelig sund fornuft: Undgå at indgå i skænderier eller konflikter, men fortæl gerne faktuel om, hvad I oplever eller planlægger i SIND. Vi har i SIND meget viden at byde på.

### Hvordan kan I planlægge og fordele opgaverne?

Inden I begynder at lægge SIND-opslag på Facebook, anbefaler vi, at I lokalt aftaler et ambitionsniveau for de kommende måneder. Dermed sikres, at I har en fælles forståelse for, hvor meget tid, der skal bruges på Facebook, og hvor ofte, der skal publiceres nyheder.

Erfaringsmæssigt opnår I det bedste og mest troværdige førstehåndstryk på Facebook, hvis siden har en ensartet stil, og I fx undgår, at der både er perioder med høj aktivitet og perioder uden. Det ser underligt ud, hvis seneste opslag er mange måneder gammelt.

Her er til inspirationsbrug tre modeller, I kan drøfte:

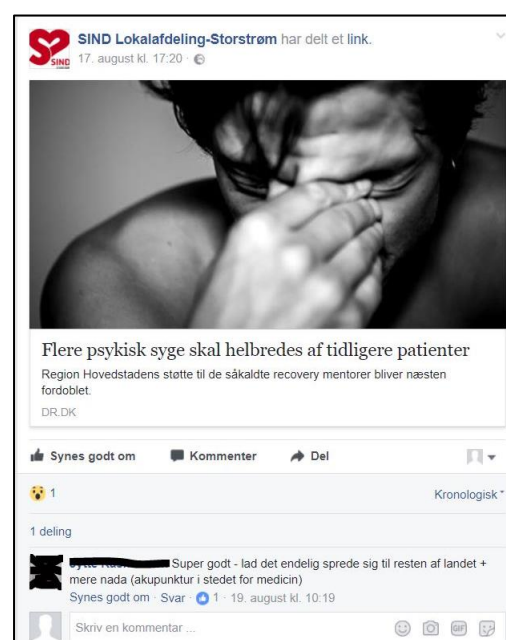
- **Sjælden opdatering: Visitkortet – hvordan kommer man i kontakt med SIND?:** Lokalfdelingen er ikke aktiv med egne opslag på Facebook, men har en side, der henviser med link til [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal) eller afdelingens egen hjemmeside. Det kan også være godt at henvise til vores rådgivninger ([www.sind.dk/faa\\_hjaelp](http://www.sind.dk/faa_hjaelp)) og til muligheden for at blive medlem ([www.sind.dk/medlem](http://www.sind.dk/medlem)). Når I er synlige på Facebook, er det let for brugere at finde kontaktoplysninger.

- **Ugentlig opdatering: Opslagstavlen – hvornår kan man mødes med andre i SIND?:** Primært information om SINDs lokale arrangementer og aktiviteter, hvis I ikke ønsker at diskutere nyheder og politik. I kan evt. også dele opslag fra SINDs hovedside om landsdækkende aktiviteter, fx muligheden for at deltage i det årlige Psykiaritopmøde.

- **Næsten daglig opdatering: Forsamlingshuset – hvad mener SIND?:** Hvis I har tiden til et højt og næsten dagligt aktivitetsniveau, så kan jeres side blive et sted, mange søger hen for information, inspiration og måske underholdning. I kan fx dele relevante historier fra medierne (hver uge er der nye på SINDs hovedside) og fra lokale samarbejdspartnere (Se næste afsnit). Derudover sætter kun fantasien grænser: Billeder fra jeres aktiviteter, personlige videoer, kommentarer til lokale begivenheder og meget mere.

Hvis I fordeler arbejdet med Facebook på flere frivillige i lokalafdelingen, kan en opgavefordeling fx være som følger:

- **Andres nyheder:** Hold øje med andre sider, fx landsforeningens og naboafdelingers, og vurder, om der er nyheder eller begivenheder, I gerne vil dele på jeres egen side. I kan dele med og uden egne kommentarer. Hvis I selv kommer i medierne, skal det naturligvis også deles på jeres egen side. I indsætter blot www-adressen fra nyheden i jeres opslag.





- **Kommende aktiviteter:** Har I planlagt medlemsmøde, foredrag, generalforsamling eller andet, så er det en god ide at oprette arrangementet som en begivenhed på Facebook. Gerne i god tid. Dermed bliver andre, der følger jeres side og kender jer, automatisk mindet om datoen, og I viser, der er aktivitet i SIND.



- **Egne aktiviteter:** Hvis en af jer er god til at fotografere, så bring gerne hyggelige billeder fra jeres aktiviteter. Det er vigtigt, I kun viser billeder af andre, hvis de har sagt ja til at blive vist på Facebook.



- **Debat og mærkesager:** Hvis I følger andre sider, fx borgmesterens eller det lokale medie (uddybes i næste kapitel), kan det være en god ide at vurdere, om der er sager, I vil kommentere på vegne af SIND, eller tage op på jeres egen side.



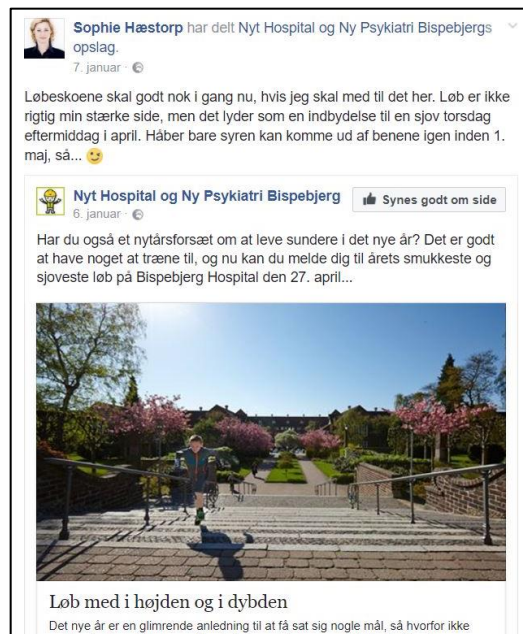


## Hvordan kan I bruge Facebook i forhold til politikere og den lokalpolitiske debat?

Hvis I har tiden, er Facebook også et godt værktøj til at følge med i, hvad der sker lokalt. Hvis I bruger tid på at kortlægge jeres vigtigste samarbejdspartnere på Facebook og taster "synes godt om" eller "følg" på deres sider, så kan I se i oversigten, hvad der sker og hvad der diskuteres hos jer lokalt.

Oplagte sider at følge kan fx være:

- SINDs landsdækkende side, <https://www.facebook.com/landsforeningen/>
- Borgmesteren.
- Kommunens officielle side.
- Medlemmer af kommunalbestyrelse eller regionsråd med tilknytning til psykiatri og arbejdsmarked.
- Evt. medlemmer af Folketinget, der er valgt i jeres område.
- Relevante væresteder og bosteder.
- Samarbejdspartnere i andre foreninger – fx lokalafdelingen af DH, Danske Handicaporganisationer, det lokale handicapråd (eller formanden her) osv.
- Andre i SIND, navnlig i jeres nærområde.
- Lokale medier.
- Lokale bysider, hvor man diskuterer og deler viden om begivenheder i kommunen.



Udover muligheden for at følge andre er en sidegevinst, at fx politikere ofte "liker" tilbage, når de ser, I følger dem. Dermed bidrager I til at gøre jeres side mere kendt.

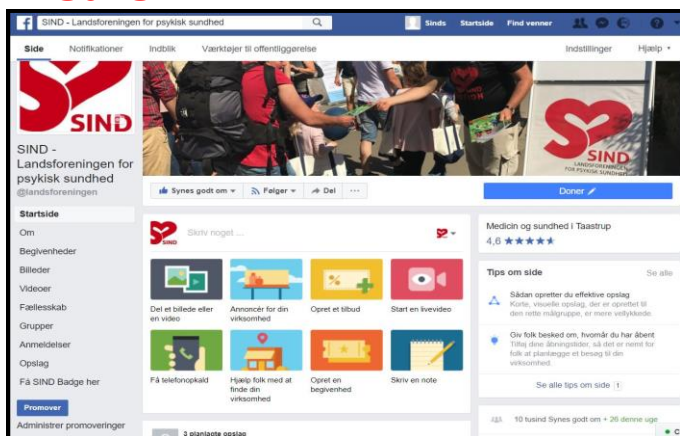
Når I følger andre sider på vegne af SIND, kan I taste "Synes godt om", "Del" og "Kommenter". Sidstnævnte kan være en god ide, hvis I ønsker dialog med politikere.

Flere og flere politikere flytter fokus fra lokale medier som fx ugeavisen til i højere og højere grad at være aktive på de sociale medier som Twitter og Facebook. Det skaber nye muligheder for jer i lokalafdelingen. I kan fx:

- Stille konkrete spørgsmål til kandidater på deres Facebook-sider. Eksempelvis "Hvad vil du gøre for at sikre, at der bliver en bedre sammenhæng mellem den regionale og den kommunale indsats i forhold til borgere med psykiske lidelser?")
- Invitér til dialog med SIND eller – endnu bedre – at kandidater besøger jer.
- Kom med konkrete politiske ønsker, enten på jeres egen side eller andre sider, hvor der er politisk debat. I vores valgfolder, "Gid psykiatrien en stemme", finder I masser af eksempler til inspirationsbrug. Folderen kan hentes på [www.sind.dk/politik](http://www.sind.dk/politik).

God fornøjelse på Facebook ☺

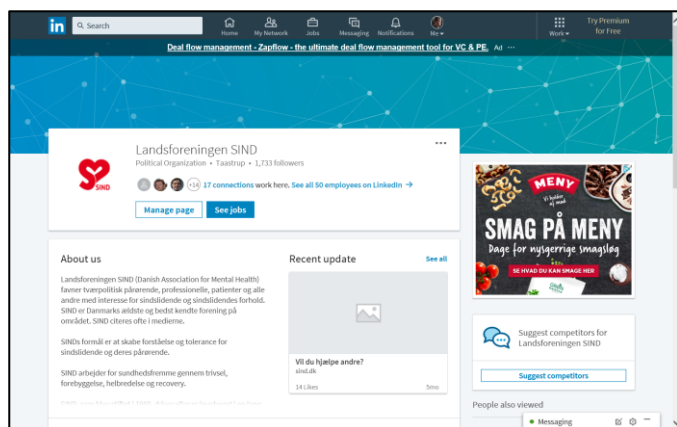
## Inspiration: Du kan også følge SIND på andre sociale medier:



Facebook er SINDs hovedside. Her laver vi mange forskellige opslag og skriver om arrangementer og nyheder, der er relevante for SIND.



Vi bruger primært Twitter til at skabe kontakt til meningsdannere og medier.



Vi bruger LinkedIn til at skabe kontakt til folk, der har en faglig og/eller politisk interesse i SIND.



Instagram anvendes forholdsvis af unge. På dette medie spiller billeder hovedrollen.