

Enkle grep som gjør en forskjell!

Litt om sosiale medier og synlighet

Hva skal sosiale medier bidra til?

Sosiale medier skal støtte Sanitetskvinnenes overordnede mål:

- Synlighet og omdømme
- Engasjement og relasjon
- Trafikk, rekruttering eller mobilisering



Sanitetskvinnene er aktive på Facebook, Instagram og LinkedIn



Eksempler på nylige innlegg om beredskap i våre sosiale medier

Cold Response 2026:

Hva har Sanitetskvinnene med militærøvelser å gjøre?

Cold Response er Norges største militærøvelse. Men Forsvaret alene er ikke nok, Norge trenger også sivile som stiller opp!



Sanitetskvinnene er en del av Norges beredskap!

Men hva betyr det egentlig, og hva gjør vi når krisen rammer?



🔗 Les mer via lenken i kommentarfeltet!

 sanitetskvinnene.no



Aldri mer 9. april!

I 1939 pakket Sanitetskvinnene enkeltmannspakninger, klare i tilfelle krigen kom.



Foto: digitalt museum



Eksempel på resultater



Visninger: 57.338

Samhandlinger: 708

Delinger: 108

Nettsak om Sanitetskvinnenes rolle i totalforsvaret. Delt på Facebook påsken 2026.



Eksempel på resultater



Visninger: 36.101

Samhandlinger: 881

Delinger: 221

Karusell om Sanitetskvinnenes rolle under Cold Response 2026. Delt på Facebook og Instagram.



Eksempel på resultater



Visninger: 54.175

Samhandlinger: 324

Delinger: 116

Karusell om sjekkliste for egenberedskap. Delt på Facebook og Instagram i januar 2026.



Hva er algoritmen - og hvorfor er den viktig?

1 Facebook tester innlegget på noen få først
Et nytt innlegg vises ikke til alle med én gang. Facebook prøver det ut på en liten gruppe, og venter på reaksjoner.

2 Reaksjoner gir mer spredning
Hvis folk liker, kommenterer eller deler – tolker Facebook det som at innholdet er interessant. Da viser den det til flere.

3 Uten reaksjoner – ingen spredning
Et innlegg som ikke får reaksjoner tidlig, forsvinner fort. Det spiller ingen rolle om innholdet er godt.



LIK OG DEL!

En like gjør at Facebook viser innlegget til flere. En deling gjør at enda mange flere får se det. Hver like og deling er et signal til Facebook om at innholdet er viktig – og det belønner Facebook ved å vise det til flere og flere.



Sanitetskvinnene
4. april kl. 11:40 · 🌐

Når kriser oppstår, må militæret og det sivile samfunnet samarbeide. Det er dette som kalles totalforsvaret, og Sanitetskvinnene er en viktig del av dette!... [Se mer](#)

Sanitetskvinnene er en del av Norges beredskap!

Men hva betyr det egentlig, og hva gjør vi når krisen rammer?



[Les mer via lenken i kommentarfeltet!](#)

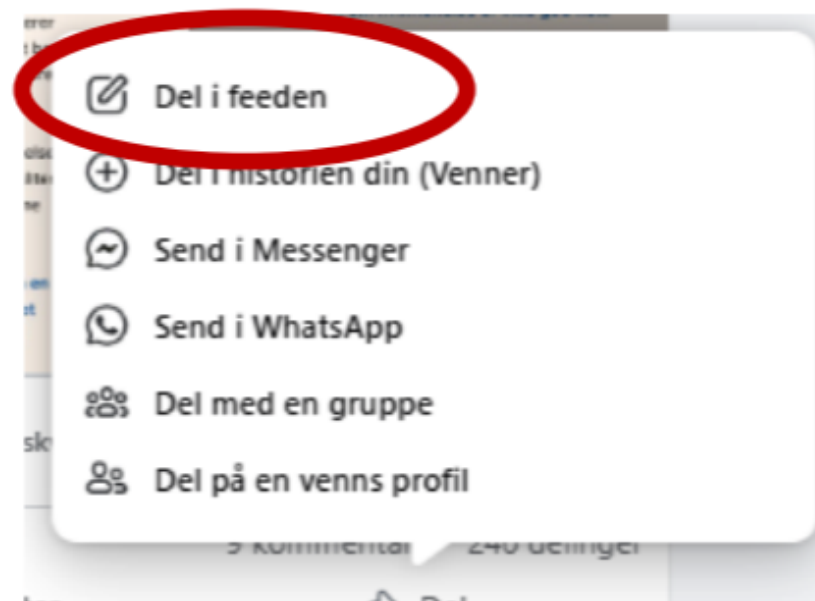
 sanitetskvinnene.no

Frem dette innlegget for å få større rekkevidde for Sanitetskvinnene. [Frem innlegg](#)

👍 596 💬 1 ➦ 108

Slik deler du innlegg

- Gå inn på Sanitetskvinnenes side på Facebook
- Finn riktig innlegg
- Trykk på pila (“del”) nederst i høyre hjørne
- Velg “Del i feeden”



Ting som hjelper algoritmen lokalt

- **Tagg** relevante brukere i innleggene deres, f.eks kommunen, lokale nødetater, lokal presse og andre eventuelle relevante aktører og/eller samarbeidspartnere.
- **Kommenter** innleggene til andre relevante, lokale brukere (eks lokalt brannvesen?) osv.
- **Del** relevante innlegg i lokale Facebook-grupper. Eks: “Visste du at..?”



Hvordan jobbe ved hendelser?



Det er fint å gjøre vårt arbeid synlig dersom vi har bidratt ved hendelser!

Sjekkliste for hendelser:

- Ta et par bilder med telefonen, husk godt lys (hvis mulig)
- Skriv ned et par setninger (hva, hvem, når, hvorfor er dette viktig?)
- Få gjerne med et sitat (fra leder, deltaker eller lignende)
- **NB!** Husk å ikke ta bilder av berørte mennesker.



Bilde og tekst kan brukes på egen FB-side, tips til sekretariatet og tips til lokal presse.



Mal på tips til redaksjoner

Emne: [Kort og konkret – hva skjer?]

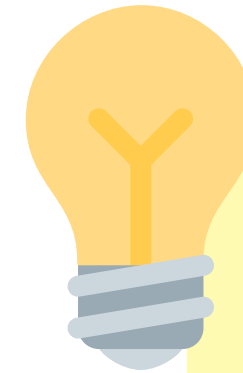
Ingress: [Én setning. Hva skjer, hvem, når og hvor.]

Bakgrunn: [2–3 setninger. Hvorfor gjør dere dette? Hva er sammenhengen?]

Sitat: «[Hva sier lederen deres om dette?]» – [Navn], leder i beredskapsgruppa X.

Om X Sanitetsforening: XXX Sanitetsforening er en lokalforening under Sanitetskvinnene. Vi jobber for kvinners helse og et trygt lokalsamfunn i XXX. For mer informasjon eller intervju, kontakt: [Navn], [rolle] [Telefon] | [e-post]

Vedlagt: Bilde



Journalister reiser ikke like ofte ut lenger, og hvis de gjør det er de som regel mest opptatt av det som er akutt.

For å øke sjansene for å komme på trykk, er man nødt til å levere bilde og tekst på sølvfat til journalistene!



Dere kan tipse redaksjoner på mail, eller sende e-post direkte til journalistene.



Gode bilder med telefon



- Godt lys = halvparten av jobben. Stå mot vinduet/lyset, ikke med ryggen til
- Naturlig lys blir nesten alltid best (ute eller ved store vinduer)
- Ikke zoom – gå heller nærmere
- Ta mange bilder, velg etterpå
- Horisontal = Facebook.
- Vertikal = stories eller Instagram



Takk for meg!
Spørsmål?