

DIGITAL AKTIVISME



Retningslinjer for gruppekontoer i sosiale medier



Innhold

Introduksjon

- Om retningslinjene s. 1
- Før du lager en konto s. 2
- Hvis du lager en konto s. 3
- Før du lager innhold s. 4
- Hva funker på sosiale medier? s. 5

Instagram

- Navn, logo & bio s. 7
- Tips til innhold s. 8
- Inspirasjon: best practice s. 12

TikTok

- Navn, logo & bio s. 16
- Tips til innhold s. 17
- Inspirasjon: best practice s. 18
- Hva med kommentarene? s. 19
- Shadowbanning s. 21

Facebook

- Navn, logo & bio s. 23
- Side eller gruppe? s. 24
- Tips til innhold s. 25

Ressurser

s. 26

Om retningslinjene

Disse retningslinjene er laget for å gjøre det enklere for deg å drive med digital aktivisme, og for å inspirere deg til hvordan du kan bruke sosiale medier til å lage kul aktivisme!

Vi vil at du har det gøy, tester ut nye ting og er kreativ når du jobber med saker som du synes er viktige.

Som et verktøy på veien har vi samlet tips og inspirasjon til aktivisme på sosiale medier på ett sted. Du kan lese om alt fra logobruk og hva man bør skrive i bio, til ulike eksempler på hva slags poster og videoer man kan lage.

God lesning!

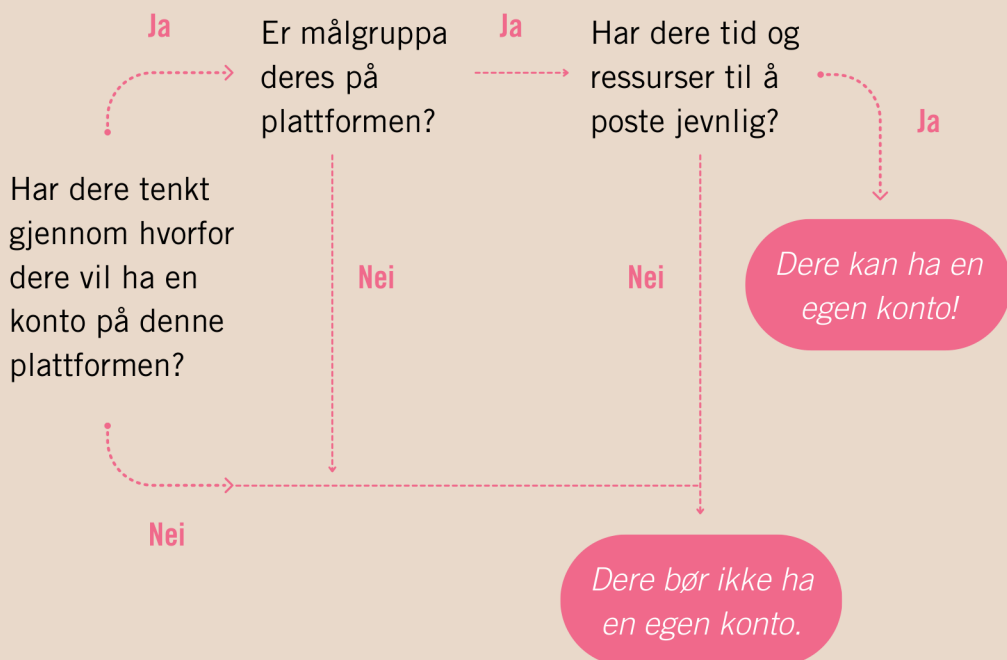


Før du lager en konto

Før du lager en konto er det noen ting du bør tenke på. Husk at man ikke må ha sosiale medier, og man må heller ikke ha en konto på alle plattformer. Det viktigste er at man oppretter en konto hvis man har lyst og ressurser til å gjøre det. Er du usikker kan du ta kontoquizen!

Kontoquizen

Skal vi ha en konto eller ikke?



Hvis du lager en konto

Ting å huske på:

1

Husk å sjekke retningslinjer for brukernavn.

Dette gjør det enklere å skille mellom ulike Amnesty-kontoer.

2

Lag et godt passord. Og husk å skru på tofaktor-autentisering for innlogging.

Passordet bør være et du ikke har brukt før.

Passordet burde inneholde:

- minst 16 tegn
- store bokstaver
- små bokstaver
- tall
- spesialtegn som ! * . eller mellomrom

3

Husk å sende brukernavn og passord til den som er ansvarlig for sosiale medier på regionkontoret.

Det er lurt å sende brukernavn og passord hver for seg. For eksempel kan du sende brukernavn på SMS og passord på Teams, Whatsapp eller kryptert mail. Er du usikker på hvem du skal sende til, hør med din regionleder!

Før du lager innhold

Før du lager en post, en video eller en story bør du alltid stille deg selv noen spørsmål.

1

Hva er målet med dette innholdet?

Er målet å vise en aktivitet man har gjort, å få flere til å komme på et arrangement, eller å legge press på en politiker?

2

Hvem er målgruppen?

Snakker du til noen som allerede er medlem eller noen som ikke er medlem enda?

3

Hva ville du likt å se?

Hvis du snakker til noen som ikke er medlem, tenk på hva du ville likt å se på en konto hvis du ikke var medlem enda.

Hva funker på sosiale medier?

Når det kommer til Amnesty ser vi ofte at det som funker på Amnesty Norge sine kontoer er personlige historier og ting som er aktuelle akkurat nå.

Vi mener det er tre områder der dere aktivister kan lage skikkelig godt og kult innhold for å nå flere potensielle aktivister og inspirere dem til å engasjere seg:

1

Personlige historier

For eksempel kan man fortelle om hvorfor man begynte å engasjere seg i en sak og hvilke erfaringer man har.



2

Aktualitet

Hva skjer i media og på sosiale medier nå? Kan vi fortelle om saken eller engasjere oss i den?



3

Stunt

Kan vi tenke utenfor boksen og gjøre noe kreativt eller annerledes enn det vi har gjort før?





Instagram

Navn, logo & bio

Navn

Navnet på kontoen skal inneholde både navnet på gruppa og Amnesty, både i kontonavn og bio:

@gruppenavn_amnesty | Amnesty Gruppenavn

Logo

Logoen skal være sort, og det finnes mal på Canva.

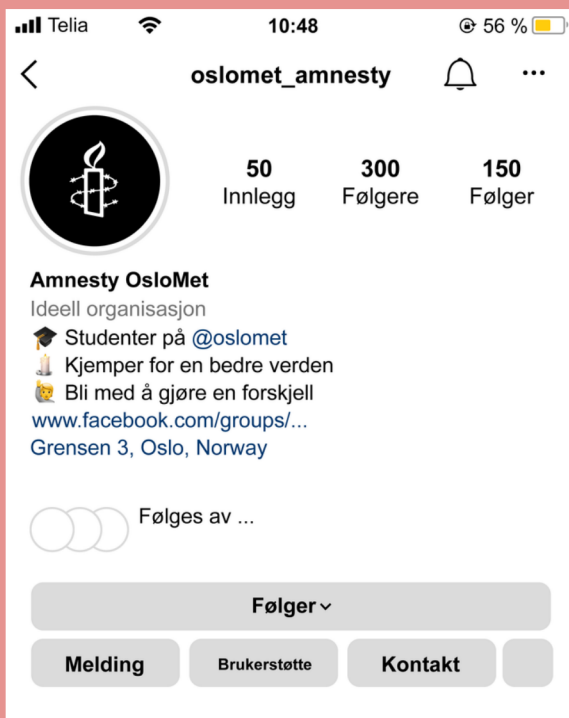
Bio

I bioen bør dere svare på tre ting:

- 1) Hvem (er vi)?
- 2) Hva (gjør vi)?
- 3) Hvor (har vi møter)? / Hvordan (kan jeg bli med)?

PS. Møtetider i bio?

Har dere faste møtetider, kan det være lurt å skrive dette i bio + story highlight. Har dere ikke faste møtetider, bør dere oppdatere den nederste linjen i bio før hvert møte.



Tips til innhold

Aktivismе

Vis fram hva slags aktivisme og aktiviteter dere gjør i gruppa. Vis fram hvor gøy dere har det, og tenk på at andre kan bli inspirert av å se hva dere gjør! Dere kan også fortelle om deres **hertesaker**.



Stunts

Hvis dere gjør kule stunts, husk å ta bilder og filme hva dere gjør! Kanskje vil en i gruppa filmes mens hen snakker om hvorfor dere gjorde stuntet? Gjerne knytt dette opp til aktuelle hendelser.



STUNT:
NEI TIL KRIGEN I UKRAINA

Tips til innhold

Arrangementer

Dere kan gi informasjon om og promotere arrangementer dere vil at folk i nærmiljøet skal delta på. Dette kan være et innlegg eller en video som forklarer hva som skal skje og hvorfor dere skal gjøre det.

Visste du at?

Her kan dere fortelle om en aktuell sak og svare på spørsmål folk på deres alder lurer på. For eksempel kan man lage en video om samtykkelov og hva det betyr i praksis.



Tips til innhold

Om å være i gruppe

Noen ganger lurer folk på hva man får ut av å være i en Amnesty-gruppe, så det kan være lurt å lage en post om det. Hvilke muligheter finnes i deres gruppe?



Grunner til å bli med i gruppa vår:

- 1 Det er en mulighet for å gjøre noe sosialt og få nye venner 
- 2 Du kan engasjere deg i noe du brenner for 
- 3 Du kan gjøre ting du er god på fra før, eller lære deg noe nytt:
 - fotografi 
 - skriving
 - grafisk design
 - å lede møter
 - å arrangere større events
- 4 Det er fint å ha på CVen 

Vi trenger noen til verv

Hvis dere skal ha valg og trenger noen frivillige til verv, kan dere lage en post om det! For eksempel: "Vi søker fotograf" eller "Er du vår nye leder?".



ER DU VÅR NYE LEDER?



Interessert i vervet?
Send oss en DM med hvorfor du ønsker å stille!

Tips til innhold

Collab

Dere kan ha collab eller samarbeid med andre organisasjoner eller foreninger i området. Ved å ha takeover på hverandres stories kan dere nå ut til flere enn hver for dere.

Eksempel:

Amnesty OsloMet har takeover på kontoen til OsloMet

PS: Takeover på skolekonto

Hvis man går på skole, husk at det er mulig å spørre om å ha takeover på kontoen til skolen eller universitetet man går på. Da er det ofte lurt å spørre i god tid før man vil ha takeover.



Inspirasjon: best practice

 **amnesty_ntnu** Lerkendal Stadion



Likt av  36 andre

amnesty_ntnu I går løftet vi hånden mot menneskerettighetsbrudd i Qatar sammen med @rosenborgballklub og @bodoglimt på Lerkendal stadion! Sammen krever vi at FIFA tar grep for å sikre beskyttelse av migrantarbeidere i Qatar, og er bevisst sitt ansvar som arrangør av VM.

 **amnestyungdomslo**



BigTech's always Watching you

 **katta.amnesty**



Likt av  76 andre

katta.amnesty Gratulerer med dagen alle fantastiske kvinner! 🥳💛

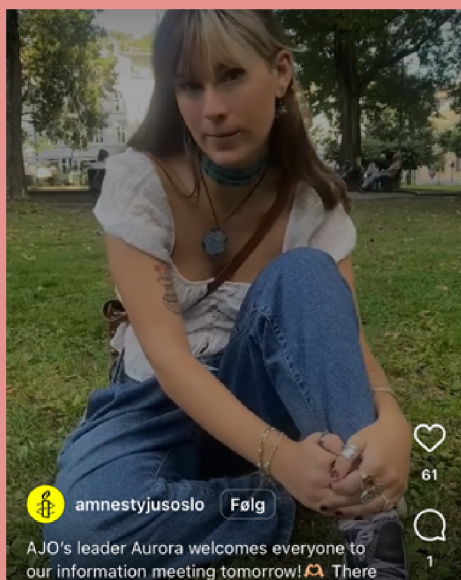
 **amnesty_stavanger** Stavanger, Norway



Likt av  50 andre

amnesty_stavanger Vi kler oss i rosa for @luismanuel.oteroalcantara , som er en kjent kunstner i Cuba. Luis Manuel har nylig blitt dømt til 5 års fengsel - kun for å ha brukt sin rett til å si hva han mener! 🗣️

Inspirasjon: best practice



Inspirasjon: best practice





TikTok

Navn, logo & bio

Navn

Navnet på kontoen skal inneholde både navnet på gruppa og Amnesty, både i kontonavn og bio:

@gruppenavn_amnesty | Amnesty Gruppenavn

Logo

Logoen skal være sort, og det finnes mal på Canva.

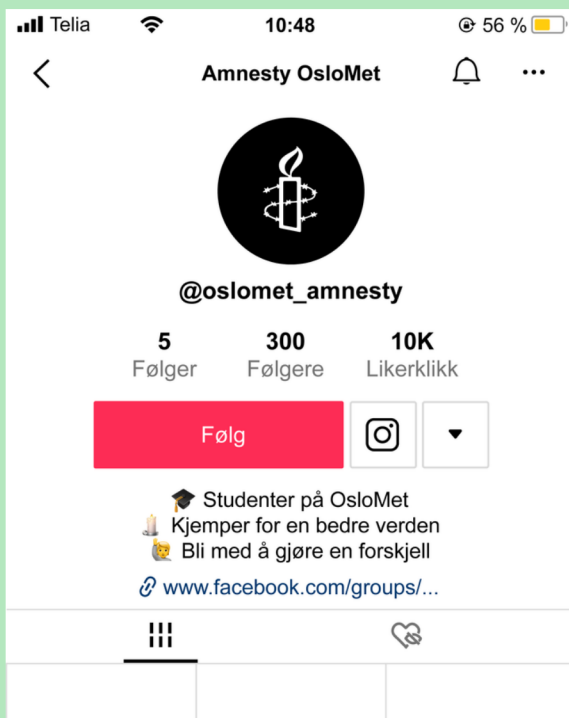
Bio

I bioen bør dere svare på tre ting:

- 1) Hvem (er vi)?
- 2) Hva (gjør vi)?
- 3) Hvor (har vi møter)? / Hvordan (kan jeg bli med)?

PS. Møtetider i bio?

Har dere faste møtetider, kan det være lurt å skrive dette i bio. Ellers kan det være lurt å si hvordan man kan engasjere seg i bio!



Tips til innhold

Trender med en menneskerettighetstvist

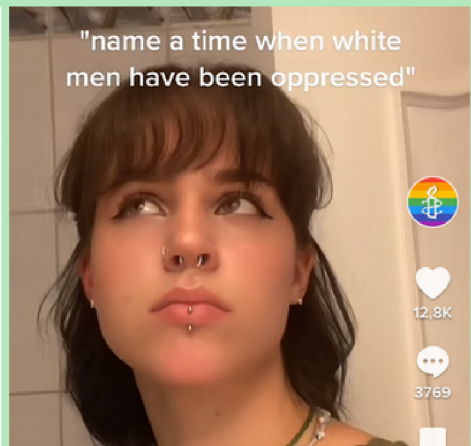
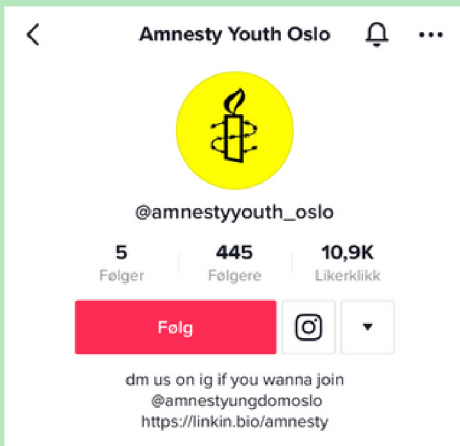
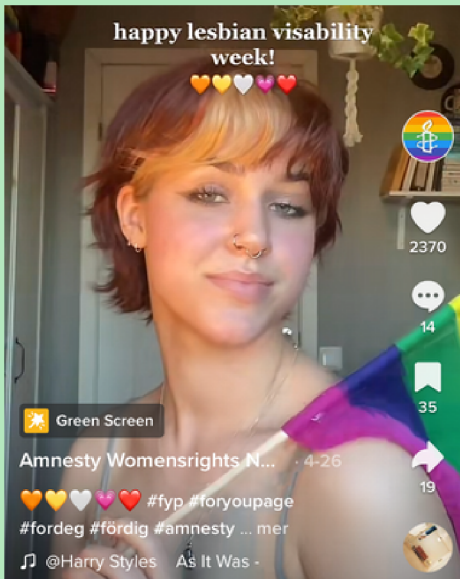
På TikTok er det ofte trender som gjelder, og trendene endrer seg fort. Derfor er det viktig å følge med på hva som trender akkurat nå.

Når dere skal lage en video til TikTok, bruk litt tid på å se på For You / For deg-siden. Tenk så over om noen av trendene kan passe til videoen dere tenker å lage, og om man kan bruke trenden på en relevant måte innenfor menneskerettigheter.

På TikTok er det bare å prøve seg fram, og teste ut ulike trender og lyder/musikk.

Husk å tenke over om du tror trenden og musikken er innafor å bruke som Amnestygruppe før du legger ut. Er du usikker kan du kontakte den som er ansvarlig for sosiale medier på regionkontoret!

Inspirasjon: best practice



Hva med kommentarene?

Hvordan deale med kjipe kommentarer

Dersom dere allerede har en TikTok-konto for deres gruppe, eller ønsker å opprette en, er det lurt å tenke gjennom hva dere orker å stå i.

TikTok er et sosialt medium med mye kjipe og hatefulle kommentarer, spesielt hvis deres video plutselig går viralt. Tenk gjennom om dere orker å få slike kommentarer før dere lager en konto.



Hva med kommentarene?

Hva gjør vi når vi får kjipe kommentarer?

Her er noen tips til hva dere kan tenke på når dere får kjipe kommentarer:

1

Det er ikke dere det er noe feil med

Det er mange kritiske, stygge og hatefulle kommentarer på TikTok. Det er rart om man ikke får noen kjipe kommentarer om videoen går viralt. Husk at det ikke er dere og deres innhold som er feil.

2

Det er greit å ikke svare alle

Det er vanskelig å svare alle, og det er ikke vits å svare på usaklige kommentarer. Er det mange som lurder på det samme går det an å skrive ett svar og pinne det, eller lage en video som svarer på spørsmålet.

3

Det er lov å rapportere og snakke med noen

Får dere stygge, usaklige eller hatefulle kommentarer er det lov å slette og rapportere. Trenger dere noen å snakke med, kan dere alltid kontakte oss på regionkontoret!

Shadowbanning

Hva er shadowbanning?

Shadowbanning er når innholdet ditt ikke kommer opp på andres For You-page og nedprioriteres av algoritmene, uten at du får beskjed om det.

Tips for å unngå å bli shadowbanned

Dersom du bryter retningslinjene eller snakker om et "kontroversielt" tema, kan du bli shadowbanned. Derfor bør du passe på hvordan du skriver ord.

Her er en liste med noen eksempler på hvordan man kan skrive "kontroversielle" ord:

- D3ath sentence > Death sentence
- Seggs > Sex
- K0cain > Kokain
- K1na > Kina

Husk at Kina eier plattformen, så vær litt ekstra forsiktige når dere lager innhold om landet.





Facebook

Navn, logo & bio

Navn

Navnet på kontoen skal inneholde både navnet på gruppa og Amnesty, både i kontonavn og sidenavn:
@gruppenavn_amnesty | Amnesty Gruppenavn

Logo

Logoen skal være sort, og det finnes mal på Canva.

Om

Dersom dere har åpen Facebook-side bør dere oppdatere siden "Om" med informasjon om:

- 1) Hvem (er vi)?
- 2) Hva (gjør vi)?
- 3) Hvor (har vi møter)? / Hvordan (kan jeg bli med)?



Side eller gruppe?

Når bør man bruke en Facebook-side og når bør man bruke en Facebook-gruppe? Her er en oversikt over forskjellen, og hvem som bør bruke hva.

Facebook-side

En side bør brukes til å snakke utadrettet, altså til målgruppa, og de som ikke er medlemmer i gruppa enda. Derfor bør man ha en åpen side dersom man har en målgruppe som er på Facebook. Har man ikke en målgruppe som er på Facebook, og man kun bruker sin egen side til å legge ut arrangementer, kan man legge ut arrangementer på regionens Facebook-side i stedet om man ønsker det.

Facebook-gruppe

En gruppe bør være lukket, og for å gi intern informasjon til medlemmer. Sjekk gjerne om Facebook-grupper dere allerede har er lukket eller åpne, og pass på å endre til lukket dersom de er åpne. Man kan ha en gruppe i tillegg til side, eller man kan ha bare gruppe om det passer best. Gruppenavn bør inneholde Amnesty og navn på gruppa, men kan også inneholde noe ekstra, for eksempel "Amnesty OsloMet MR-uka".

Tips til innhold

Tips til hva man kan poste på en åpen Facebook-side ligner på tips til Instagram.

Vi vet at personlige historier, aktualitet og stunt kan gjøre det bra på sosiale medier. Så gjerne tenk på dette når dere lager innhold til Facebook-siden deres.

Her er et sammendrag av innholdstipsene

som du kan lese i sin helhet på s. 8-11:

- Vis frem aktivismen deres, og fortell om egne hjertesaker og erfaringer
- Gjennomfør stunts, gjerne om et aktuelt tema
- Gi informasjon om arrangementene deres
- Lag "Visste du at?"-videoer, gjerne om noe aktuelt
- Gi informasjon om hva man kan få ut av å være i deres gruppe
- Legg ut utlysning når dere trenger noen til verv
- Samarbeid med andre grupper - tagg hverandre

I tillegg til disse innholdstipsene egner Facebook seg godt til nyheter og meninger, så her kan dere også dele leserinnlegg dere har skrevet og tagge de som har skrevet dem.



Ressurser

Ressurser: font og farger

Skrifttype

Overskrifter

Når det kommer til overskrifter er det lov å bruke ulike fonter og eksperimentere for et mer spennende uttrykk.

Tekst

I vanlig tekst skal man bruke Amnestys fontfamilie *Amnesty Trade Gothic*.

Noen eksempler:

Amnesty Trade Gothic Bold Condensed

Amnesty Trade Gothic Light Oblique

Amnesty Trade Gothic Roman

Fargepalett

Prøv å bruke the power of your merkevarefargene når du designer innhold. Disse ligger også i Canva.



#fff200

#000000

#ff6652

#e69391

#79e593

#b4e7bf

#ead9ca

Ressurser: Canva-tips

Canva

Canva er et kjempefint verktøy for å lage innhold til Instagram og Facebook. Vi har en gratis bruker for alle aktivister i Amnesty Norge, spør some-ansvarlig på regionkontoret for å få innlogging til den!

På Canva ligger det maler til logo og innlegg, som du finner under Projects -> Folders -> Maler for grupper.

Dette er et supert verktøy der du enkelt kan lage poster med bilder, grafikk og tekst på 1-2-3.

Trenger du hjelp med Canva kan du kontakte den som er ansvarlig for sosiale medier på regionkontoret. Vet du ikke hvem det er kan du høre med din regionleder.



Ressurser: Formater

Instagram

Innlegg og video i feed: 1080 x 1350 px (piksler)

Story og Reels: 1080 x 1920 px

TikTok

1080 x 1920 px

Facebook

Innlegg og video i feed: 1080 x 1350 px

Story: 1080 x 1920 px

4:5

1080 x 1350

9:16

1080 x 1920

Ressurser: Mer om font

Font og følelser

Når du velger skrifttype, tenk gjennom hva du vil kommunisere med akkurat denne fonten. Skal du skrive om noe trist, eller noe hyggelig og fint? Hvilken følelse vil du at den som leser teksten skal få?

Hvor mange skrifttyper i samme design?

Har du vurdert antall ulike fonter? For at designet ikke skal bli rotete og en kamp om oppmerksomheten, er det ofte nok med to ulike skrifttyper. Bruk gjerne kontrast ved å ha en tykkere overskrift i en større størrelse enn resten av teksten.

Hvordan gjøre teksten enkel å lese

Når du skriver til sosiale medier, prøv å gjøre teksten enkel å lese. Tenk at det bør være mye luft i designet ditt, ved å for eksempel ha maks 2 til 3 linjer tekst i ett avsnitt, og så luft før neste avsnitt.



Ressurser: Caption

Hvordan skrive en god caption (følgetekst)?

Hovedregelen er å holde det så kort og enkelt som mulig, uten at viktig informasjon faller bort.

En liten sjekkliste:

- Har du vurdert om du kan gjøre teksten litt personlig / muntlig for å vekke følelser?
- Hva er det viktigste å si i teksten?
- Er det du vil si allerede sagt i selve posten? Kan du bruke følgetekst til å supplere med noe annet?
- Har teksten stoppeffekt (vil man stoppe og lese)?
- Er den lett å forstå, også for en som ikke kjenner til Amnesty?
- Kan du forenkle språket og gjøre setninger kortere?
- Hvis det er flere poenger i posten: går det an å fokusere på én ting i posten for å korte den ned?
- Har du sett etter skrivefeil?



amnesty_norge Flere kapteiner på store lag har lenge båret regnbuearmbånd under kamper for å vise støtte til lhbt+ samfunnet 🌈❤️

Nå i siste liten sier FIFA at det ikke er lov, og truer med straff 😞
Det er uforståelig for oss.

Fotballspillere bør få ytre seg som de vil, og bruke de symbolene de vil. FIFA vil gi gule kort for regnbuen – vi svarer med å gi dem rødt kort for håndteringen av menneskerettighetene under dette mesterskapet 🇷🇺 #fifa #qatar #fifaworldcup

**Se gjerne på
Amnesty Norge
sin hovedkonto
på Instagram
for inspirasjon** ☆☆☆

Ressurser: Video-tips

Hvordan lage en god video?

- Folk har liten tålmodighet når de scroller – kom med noe engasjerende fra første sekund! De 3 første sekundene er de aller viktigste, og målet er å få folk til å stoppe.
- Anslag er det første som skjer i videoen. I stedet for å starte med "Hei, jeg heter...", begynn rett på det som er spennende.
- Navn og tittel kan legges på videoen i en tekstboks i etterkant.
- Hold videoen kort. Videoen bør være engasjerende fra start til slutt!



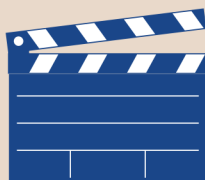
Ressurser: Video-tips

Hvis dere skal lage en video av en som snakker:

- Bruk god tid på å varme opp personen som skal stå foran kamera. Videoen blir fort mye bedre om den foran kamera er komfortabel og klarer å være seg selv.
- Bruk alltid enkelt språk. Snakk sånn du ville gjort om du snakket med en venn.
- Ikke vær redd for å vise følelser. Følelser skaper alltid engasjement.
- Hvis dere intervjuer noen: Spør alltid oppfølgingsspørsmål, og gjenta gjerne samme spørsmålet flere ganger om det trengs.

Hvis dere skal filme noe som skjer rundt dere:

- Film alltid heller for mye enn for lite innklippsbilder, som bilder av omgivelsene rundt dere
- Det er vanskelig å klippe en video om man har for lite innklippsbilder å bruke, så film heller litt mer



Ressurser: Design-tips

Format:

- Publiser alltid i 4:5 og ikke kvadrat-format (utenom video som bør være 9:16).

Hvis du bruker bilde(r):

- Hva vil du si med bildet? Kommer budskapet tydelig frem?
- Kan du sette et ansikt på første side, for å skape nærhet til publikum? Folk stopper oftere opp og ser innholdet når det er ansikter i feeden.
- Har du husket på mangfold (kjønn, utseende, legning, osv.)?
- Har du rettighetene til å bruke bildet?
- Har bildet god nok oppløsning?
- Bør bildet fargekorrigeres før bruk?
- Har du vurdert å sette bildet i en ramme/form? (søk frame på Canva for å se ulike rammer/former som finnes)
- Har du vurdert å fjerne bakgrunnen på bildet?

Ressurser: Design-tips

Hvis du ikke bruker bilde(r):

- Kan du bruke en tegning?
- Kan du finne en relevant figur i Canva?
- Har du sjekket at bilde, tegning eller figur ikke er nylig brukt på kontoen du lager innhold til?

Elementer:

- Hva kommuniserer du med dette eller disse elementene?
- Bør du legge et element i bakgrunnen for å fremheve budskapet?
- Bør du legge ved et element i designet for å tydeliggjøre budskapet?
- Har du vurdert antall elementer? Ikke bruk for mange, budskapet må ikke drukne.
- Har du husket å sette logo i riktig størrelse oppe i høyre hjørne? (Dette finner du mal på i Canva)
- Har du sjekket om elementet nylig er brukt i våre kanaler?

Tekst:

- Se side 31 – de samme tipsene gjelder for tekst på selve postene.

Ressurser: Innholds-årshjul

Her er noen tips til merkedager der man kan lage innhold til sosiale medier.

Januar

- 24. januar: Internasjonal dag for utdanning
- 27. januar: Minnedag for holocaust-ofrene

Februar

- 6. februar: Samenes nasjonaldag
- 14. februar: Valentinsdagen

Mars

- 1. mars: Dag mot diskriminering
- **8. mars: Kvinnedagen**
- 21. mars: Dag mot rasediskriminering

April

- 28. april: Verdensdagen for sikkerhet og helse på arbeidsplassen

Mai

- **1. mai: Arbeidernes dag**
- 3. mai: Pressefrihetsdagen
- 17. mai: Noasjonaldagen

Juni

- 20. juni: Flyktningdagen
- 26. juni: Torturoverleverdagen

Juli

- 18. juli: Nelson Mandelas dag
- 30. juli: Verdensdagen mot menneskehandel

August

- 9. august: Internasjonal dag for urfolk
- 30. august: Dag for ofre for tvungen forsvinning

September

- 10. september: Internasjonal dag for selvmordsforebygging

Oktober

- 10. oktober: Den internasjonale dagen mot dødsstraff
- 10. oktober: Verdensdagen for psykisk helse

November

- 25. november: Dag for avskaffelse av vold mot kvinner
- 30. november: Cities For Life

Desember

- **10. desember: Menneskerettighetsdagen**
- 18. desember: Migrasjonsdagen

Ressurser: Stunt-inspirasjon

Stunts og kreativ aktivisme

En av innholdstypene vi mener kan inspirere flere til å engasjere seg er stunts. Men hva er stunts egentlig?

Vi tenker på stunts og kreativ aktivisme som aktivismeformer som er litt utenfor det vi vanligvis gjør, som ofte er å samle signaturer, stå på stand og skrive brev. Det betyr ikke at vi skal slutte å gjøre disse tingene, men at vi kan teste ut nye ting i tillegg!

Noen eksempler på kreativ aktivisme er:

- Slippe et banner fra Operaen
- Lage en stor figur og følge etter en politiker - for eksempel Torjørn Røe Isaksen
- Lage et fengsel og ha fengslingsaksjon



Les mer om kreativ aktivisme og last ned en inspirasjonsplakat her:
amnesty.no/aktivismeideer