

Mer synlig på sosiale medier

Jordmorforbundet NSF har fått gode tilbakemeldinger på økt aktivitet på sosiale medier. Ved en aktiv profil på sosiale media får vi vist oss frem og frontet saker som er viktige for oss.



Av Linn Holberg, jordmor, landsstyremedlem Jordmorforbundet NSF

Sosiale medier er en viktig kanal for å sette jordmorfaget på dagsorden. Vi opplever at vi kan nå ut til våre medlemmer om hva som rører seg, nå ut til gravide og deres familier, og å påvirke politisk arbeid i en positiv retning. Vi ønsker oss flere aktive medlemmer på sosiale medier og her kommer en info-guide til deg over de tre mest brukte sosiale medier: Facebook, Twitter og Instagram

Facebook er kjent for de fleste og har i økende grad blitt et sosialt møtested og en plass for å søke informasjon og komme i kontakt med kjente og ukjente. Jordmorforbundet har en jevn økning av antall personer som følger siden vår, men vi ønsker oss selvsagt flere følgere. På siden vår deler vi interessante saker som vi anser kan være av nytteverdi for jordmødre, det være seg forskning, saker i media, eller informasjon til våre medlemmer. Du finner oss ved å søke etter Jordmorforbundet NSF.

Facebook

Facebook er et «intelligent» program og serverer deg nyheter det tror du vil ha. Det er derfor naturlig at

saker og bilder fra sider du er aktiv på, og liker mye, vil du få servert i din nyhetsfeed. Alle sakene som Jordmorforbundet legger ut kan deles, likes og kommenteres. For at du skal være sikker på å få med deg alle innleggene fra en side, kan det derfor være lurt å være aktiv på akkurat den siden. En frisk debatt under innlegg er heller ikke å forakte. Husk bare at alt du skriver på slike åpne sider er åpent og tilgjengelig for alle, uavhengig om du personlig har lukket profil.

Twitter

Twitter er en stemme om det du mener er viktig. Både Helsesøstergruppa i NSF (@LaHNSF) og Jordmorforbundet NSF (@NSFJordmor) fikk i 2013 egne twitterkontoer. Vi har erfart at både politikere, fagfolk, journalister og andre følger oss fordi de får nyttig info og innspill fra fagene våre. Slik som helsesøstergruppen har også Jordmorforbundet NSF positive erfaringer, og opplever at Twitter er en god arena for å være premissleverandør og samfunnsaktør. Vi har fokus på svangerskap, fødsel, barseltid og kvinners helse generelt.

«En frisk debatt er ikke å forakte.»

Fordeler med Twitter:

- Du må spisse budskapet - du har max 140 tegn til rådighet.
- Du får oversikt over hva som skjer tidligere, fordi du følger andre som har nyttig fagstoff å dele.
- Trenger ikke være redd for å begi deg inn i samtaler med offentlige personer
- Du får mulighet til å ta direkte kontakt med politikere, journalister og fagfolk.
- Du får mulighet til å respondere på noe andre legger ut, raskt og effektivt.
- Du knytter nye kontakter.

Hvem er på Twitter?

«Alle» er på Twitter: Helsemyndighetene ved bl.a. @helse-dir og @fhi, @barneombudet, fagforeninger som @pedweb, alle politiske partier, og mange lokale og nasjonale politikere. Frivillige organisasjoner, journalister i alle medier, mange engasjerte fagfolk: sykepleiere, helsesøstre, obstetrikere, andre leger, barnevernsfolk, psykologer, pedagoger, foreldre med mer. Let og finn nyttige folk å følge.

Tips for nybegynnere på Twitter:

- Registrer deg på www.twitter.com
- Velg et kort brukernavn. Kallenavnet «stjeler» av de 140 tegn man har til rådighet ved twittermelding.
- Knytt et gjenkjennbart bilde til profilen din. Anonymitet er uinteressant her. Du bør uansett unngå twitter-egget som er det profilbildet Twitter tildeler deg dersom du ikke selv laster opp et bilde.
- Skriv på din profil noe som forteller litt om deg selv under bio. Jordmor, Bergen er for eksempel en god beskrivelse, mens, Grip dagen, forteller lite om hvem du er.
- Ikke kryss av for beskytt mine tweets. Twitter er et medium for deling. Vil du være privat, gå et annet sted.
- Ikke kryss av for at følgere må bli godkjent av deg.
- En tweet kan bare inneholde 140 tegn. Dine første tweets kan være for eksempel en lenke til noe interessant du har lest på nettet, eller kommentarer til dagens nyhetsbilde. La det alltid følge litt tekst med, dersom du sender lenker.

- En lenke vil ta mange ord fra tweeten. Det finnes flere program som korter ned lenkene, blant annet Bitly.com. Du limer inn den ordinære lenken og får en forkortet versjon du kan lime inn i tweeten din. Du trenger ikke ta med http:// når du poster forkortelsen.
- Følg gjerne fremmede folk. Den viktigste forskjellen mellom Twitter og Facebook er delingskulturen
- Du retweeter ved å holde musepekeren over aktuell tweet og velge retweet, eller trykker på retweet ikonet. Dette betyr: Dette bør du lese. Dine følgere vil da kunne lese tweeten.
- Du favorittmarkerer ved å klikke på stjerna du ser når musepekeren står over en melding, noe som blant annet gjør den lette å finne igjen tweeten senere. Listen over slike meldinger kan du finne ved å klikke på profil og velge fanen favoritter.
- Svarknappen bruker du til å svare på en tweet. Da kommer personens brukernavn opp i skrivefeltet i starten på din tweet. Om du skriver brukernavn sist i tweeten er det som å skrive kopi til (eksempel @jordmorhanna Bra innlegg i Dagens Medisin i dag «lenke» @nsfjordmor @Dagensmedisin)
- Ved å klikke på den lille snakkeboblen til høyre i tweeten, får du opp tidligere tweets i samtalen, hvis tweeten er del av en dialog.
- Lister: Les tweetene til de personene du synes er mest interessante ved å følge lister. Du kan lage dine egne, eller du kan følge andre lister. For å lage en liste går du først inn på profilen til en person, deretter klikker du på det lille personikonet. Du får da en nedtrekksmeny hvor du velger: Legg til liste. Der kan du lage en ny, eller legge til på en liste du har laget. Du får lese denne listen ved å klikke på lists i hovedbildet.
- Følg de temaene du finner mest interessante ved å følge søk. Når du søker i søkefeltet på Twitter, får du opp tweets som inneholder søkeordet ditt.
- # foran et ord på Twitter kalles hashtag. Dette betyr egentlig tweeten handler om og brukes til to ting: Å merke alle tweets som omhandler et spesielt tema. Ved å klikke på denne hashtagen,

så vil du få opp et søk der meldinger som inneholder denne kommer opp. Å gi en slags oppsummering eller beskrivelse av det du mener, eller bakgrunnen for det du mener.

- Du kan sende direkte meldinger til en annen bruker, som følger deg ved å gå inn på profilen til vedkommende og klikke på bildet av en konvolutt. Da er bare meldingen synlig for denne personen. Nyttig for å utveksle e-postadresse og liknende.
- På fredager ser man ofte hashtaggen #ffnor. Dette betyr follow friday norway og er anbefalinger om folk å følge, som twitter-brukere gir hverandre. Se også <http://www.ffnor.no/>
- Du finner mer informasjon for nybegynnere på: <http://innbokskontroll.no/2011/11/27/twitter-for-nybegynnere/>

Instagram

Et bilde sier mer enn tusen ord. Instagram er et gratis fotodelingstjeneste og sosialt nettverk som ble lansert i oktober 2010, og har hos mange unge tatt litt over for Facebook. Tjenesten gjør det mulig for brukere å ta et bilde, legge til enkle effekter, og deretter dele det med andre Instagram-brukere. Et særtrekk er at det begrenser bilder til en kvadratisk form. Det postes daglig 40 millioner bilder på Instagram. Her kan du følge venner, familie, kjendiser eller andre med felles interesser. Her er det selvsagt jordmorfaget som er vårt fokusområde. Instagram er laget kun for smarttelefoner/ nettbrett, og det er bare her du kan legge ut bilder. Men du kan også se, like, og kommentere instagrabilder ved å logge deg inn via en vanlig datamaskin.

Tips for deg som vil på Instagram

Steg 1: Registrer en ny bruker

Etter å ha installert Instagram-appen på din smarttelefon, dobbeltklikker du på ikonet, og starter appen. Du kan velge mellom å logge inn eller å registrere en ny konto. For å registrere en ny konto må du benytte enten Facebook informasjonen din, eller e-post adresse. Hvis man benytter Instagram i jobbsammenheng er det ofte lurt å benytte en e-post adresse laget for dette, slik at andre kan få tilgang om nødvendig.

Steg 2: Finn venner og lik deres bilder

Nå kan du enkelt søke opp dine venner via Facebook eller blant dine kontakter på telefonen. Instagram foreslår også interessante alternativer.

Ønsker du å følge de med felles interesser kan bruke lupe-tegnet øverst på profilsiden din, og enkelt søke de opp via hashtagger. Det er ordene du mener beskriver det du er interessert i. Eksempler kan være #jordmor #midwife #fødsel #nyfødt. Når du har funnet de du vil følge kan du trykke på «følg» og da vil bildene de legger ut komme i nyhetsfeeden din. Et raskt dobbelttrykk på bildet, eller et trykk på hjertet under bildet, vil angi at du liker det.

Menylinjen nederst i appen har 5 valg. Huset på menylinja nederst vil ta deg til de nyeste bildene, som er lagt ut av de du følger (nyhetsfeeden). Kompasspilen gir deg utforskermuligheter og foreslår populære bilder. Trykker du på snakkeboblen med hjerte finner du nyheter, oppdelt i de du følger, eller deg selv. Her kan du klikke deg videre og oppdage nye bilder, profiler eller hashtags å følge. Lengst til høyre finner du profilen din. Her kan du legge inn et profilbilde av deg selv. Velg «rediger profil» og skriv noe om deg selv. Du kan også velge å ha en åpen profil slik at hvem som helst kan se bildene dine, eller begrense den, slik at folk må spørre deg om tillatelse.

Steg 3: Eksperimenter og vis frem

I midten på menylinja nederst har du en kamertast. Her kan du bruke instagram-kameraet til å ta et bilde/video for så å dele det, eller du kan hente fram bilder du har liggende på telefonen og dele dem. Følg menyvalgene du får og eksperimenter. Under beskrivelse kan du bruke såkalte hashtags (#). Det er altså en måte å merke/beskrive bildene og videoene dine på, så andre finner det du legger ut. Er det personer med på bildene eller videoene, så skriver du @ foran brukernavnet deres. Herfra kan du også publisere bildene på andre nettverk, som Facebook, Twitter.

På Instagram siden 2013

Jordmorforbundet NSF har vært på Instagram siden 2013 og vårt brukernavn er @nsfjordmor. Vi bruker #nsfjordmor og #stoltjordmor som hashtag på bildene vi legger ut, og oppfordrer dere til å gjøre det samme.

Landststyret i Jordmorforbundet NSF ønsker seg flere aktive jordmødre på sosiale medier. På den måten vil vi i enda større grad kunne være med å sette dagsorden, påvirke politisk og delta i samfunnsdebatten om saker som er viktige for oss.



En god latter

Boken «Hva føder De nå» kom ut for første gang i 2004. Den fikk svært god mottakelse og kom av den grunn ut på nytt i 2013. Den er skrevet av tremeningene Sigrid Ragde og Anne B. Ragde.

Sigrid Ragde er jordmor og jobber på Sykehuset Østfold i Fredrikstad. Hun har også sin egen praksis i ultralyd – også det i Fredrikstad.

Anne B. Ragde vil være kjent for de fleste som forfatter. Gjennom en årrekke har hun gitt oss gode leseopplevelser, noe er også filmatisert.

Boken de to skrev sammen er ubetinget i klassen for humor. Den er delt inn i svangerskapets ulike stadier, fødsel og barseltid. Den består av sitater og små og store situasjonsbeskrivelser der både mor og far figurerer på ulike vis. Alt skal være hentet fra virkelighetens verden.

I forordet heter det at den er skrevet med tanke på å nå den vordende mor, og den kan godt anbefales som en liten oppmuntring til den som trenger det.

Imidlertid vil også andre kunne ha glede av den og å få seg en god – kanskje gjenkjennende - latter. Forøvrig kan den også anbefales til bruk på svangerskapskurs – med spente blivende foreldre - og løse opp stemningen.

Boken er gitt ut av Nova forlag

SETT DAGSORDEN: Hold deg oppdatert om Jordmorforbundet NSF på Facebook, Twitter og Instagram. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

Start en blogg

Sitter du inne med en annen form for skrivekløe om jordmorfaget? Kanskje en jordmorblogg hadde vært noe for deg? Ta kontakt med oss på e-post: jordmor@sykepleierforbundet.no, så kan vi hjelpe deg i gang!

Vi anmoder selvsagt om at alle utviser nettvett på sosiale media, og er bevisst hva man legger ut av meningsyttringer, bilder og er nøye med å overholde taushetsplikten. ■

