

Retningslinjer for bruk av sosiale medier i Mental Helse

Hva: *Sosiale medier* er en betegnelse for digitale plattformer som nettsider, apper, forum og portaler, hvor det er mulig å publisere noe. De meste kjente eksemplene er Facebook, Twitter, Instagram og Snapchat.

Frivillighet Norges råd: <https://om.frivillig.no/sosiale-medier>

Hvem: Alle tillitsvalgte og ansatte knyttet til Mental Helse.

RETNINGSLINJER

1. VÆR VARSOM MED IDENTIFISERING

Vær forsiktig med å identifisere personer.

Identifisering kan gjøres på flere måter, blant annet ved å «tagge» (markere) en person på Facebook, nevne brukernavn eller publisere bilde.

Publisering i sosiale medier gir gjerne mange seere/lesere, tenk derfor nøye gjennom hva du har tenkt til å publisere, før du identifiserer noen i sosiale medier.

Husk at det finnes sårbare mennesker og at identifisering kan gjøre stor skade!

2. IKKE VÆR NEGATIV

Vær forsiktig med å være kritisk eller negativ til enkeltpersoner i sosiale medier. Det skaper ofte misforståelser og tar seg meget dårlig ut. Du ville neppe stått på torget og ropt noe negativt om andre personer. Forsøk å heller ikke gjøre det på sosiale medier heller.

Det er alltid bedre å forsøke å spre noe positivt enn negativt!

3. UNNGÅ RYKTER OG INTERN INFORMASJON

Opplysninger som blir gitt i interne møter skal ikke publiseres med mindre alle involverte samtykker. Rykter som berører enkeltpersoner eller som har stor innvirkning på mennesker skal ikke spres via sosiale medier.

Aldri spre rykter, og sjekk alltid om informasjonen du har fått faktisk stemmer!

4. OPPTRE MED INTEGRITET

Mental Helses tillitsvalgte eller ansatte må ikke skrive eller involvere seg i noe på nettet som kan svekke deres profesjonelle integritet.

Husk at ditt verv er viktig og at du representerer mange!

5. VÆR VARSOM MED BILDER

I henhold til Norsk lov, er det ikke lov å publisere bilder av andre uten samtykke. Hver og en som skal publisere noe, må hente samtykke til dette selv. Barn opp til 15 år har medbestemmelsesrett på om noe skal publiseres, men foreldrene bestemmer. Fra og med 15 år, bestemmer barnet selv.

Husk også at det er ulovlig å publisere andres bilder uten samtykke fra den som eier eller har tatt bilde.

Er du usikker så er det bedre å la være!

6. NYTTEVERDI

Har det noen verdi for andre det du har tenkt å publisere? Har det politisk verdi eller er det ren underholdning? Begge deler er fint, og du ellers følger retningslinjene, kan du publisere fritt. Hvis det er gøy på bekostning av andre så er det bedre å la være.

7. TENK DEG OM

Kan du stå inne for det du publiserer? Vil du stå for det om det gjengis i avisa eller noen konfronterer deg med innholdet? Kan noen bli støtt av det du publiserer eller kan det mistolkes?

Husk at sosiale medier utgjøres av enkeltmennesker!

8. VÆR VARSOM I DISKUSJONER

Diskusjoner på undertråder er like synlige som statusoppdateringer, og også her gjelder de samme reglene. Det er viktig å vise respekt for de du er uenige med og aldri ty til ufine angrep. Sosiale medier skapes av deltagerne, og det beste vi kan gjøre er å bidra til et raust debatt- og samtaleklima.

Møt alle slik du selv vil bli møtt!

9. ALLE SER ALT

Selv om din profil på hvilken som helst plattform er satt til å kun vises til vennene dine, kan innholdet lett spre seg til mange andre likevel. Uansett hva du publiserer, husk at det må tåle dagens lys.

Sosiale medier er alltid gjennomsiktig og åpent!

10. VÆR AKTIV OG KREATIV

Sosiale medier er både sosialt og gøy. Spre nyttig informasjon, humor og gjerne politisk engasjement. Det er ikke farlig å spre noe i sosiale medier så lenge du ikke støter noen eller sprer feilinformasjon. Stor aktivitet er bra. Vær også kreativ, skriv gjerne betraktninger om livet, organisasjonen eller interessant politikk.

Husk at det beste du kan spre er håp og glede!