



Pensjonistforbundet

FACEBOOK

Kom i gang med Facebook

Bokmål

Alle må få mulighet til å bli digitale på en god måte – og alle må få mulighet til å delta i samfunnet!

Dette heftet er laget av Yngve Thommesen på oppdrag fra Pensjonistforbundet. Yngve har over 20 års erfaring med IT og telefoni, og han brenner for arbeidet med å hjelpe eldre med digitalisering.

Innhold

Forord	4
Hva er Facebook	5
Registrering	6
Grunnleggende bruk	7
Bruk av sider	11
Bruk av grupper	18

Forord

Kaffen er varm, kanelnurren nystekt og en god venn har akkurat ringt på døren. Dere har planlagt en rolig formiddag sammen, og det eneste på agendaen er en hyggelig samtale om livets gleder og sorger. Kan sosiale medier på noen som helst måte erstatte denne opplevelsen? Hvorfor har bruken av sosiale medier hatt en eksplosiv vekst de siste årene?

I løpet av dette kurset vil vi gå igjennom praktisk bruk av Facebook. Dette første kurset er helt grunnleggende og vil fokusere på personlig bruk, samt bruk av sider for foreninger. Bilder og eksempler er tatt fra en Windows PC med Microsoft Edge nettleser. Det kan være noen variasjoner ved bruk av smarttelefon, nettbrett eller andre programmer.

Det snakkes mye om digitalisering og alle fordelene med dette. Men uten god veiledning og opplæring kan alle disse fordelene føles som uoverkommelige utfordringer i stedet. Vi ønsker å gi deg en grunnleggende digital forståelse som det kan bygges videre på, trinn for trinn.



Hva er Facebook

I 2003 skrev Mark Zuckerberg et program hvor brukeren kunne sammenligne bilder av to personer. Hensikten med sammenligningen var å velge hvem av de to som var mest attraktiv. Bildene var hentet fra Harvard University sin studentbilledatabase. Programmet het «Facemash» og var starten på den spennende historien om Facebook.



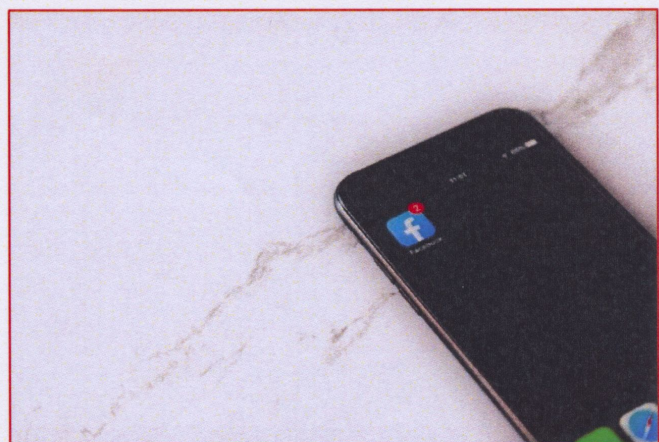
«Facemash» ble fort stengt (grunnet ulovlig metode for å hente bildene), men året etter kom oppfølgeren «Thefacebook». I starten var programmet kun beregnet for studenter ved Harvard, men et par måneder senere åpnet det også for universitetene Columbia, Stanford og Yale. Før året var omme hadde de en million aktive brukere.

I dag heter programmet «Facebook» og er åpent for alle over 13 år. Det er reklamefinansiert og dermed gratis for brukeren. Fra å være et bildesammenligningsprogram har det utviklet seg til å være et nettsamfunn der brukeren kan dele bilder, tekst, utveksle både private og offentlige meldinger og snakke med andre. Med sine nesten 3 milliarder brukere på verdensbasis, er det verdens største sosiale medie. I Norge er det ca. 4,3 millioner brukere, ganske jevnt fordelt mellom begge kjønn.

For å begynne å bruke Facebook, må du registrere deg og lage en profil. Det eneste som kreves for å gjøre dette, er at du har en e-post adresse og har fylt 13 år. I dag kan Facebook brukes i alle nettlesere på PC ved å gå til nettadressen www.facebook.com. Men det kan også brukes på smarttelefoner og nettbrett. På disse enhetene er det best å bruke appen Facebook, som kan lastes ned fra App store eller Play butikk. Når du har opprettet en profil kan samme brukernavn og passord brukes på både PC, smarttelefon og nettbrett.

På lik linje med andre sosiale medier er Facebook nettbasert, det vil si at du må være tilkoblet internett for å kunne dele og få oppdateringer.

Du velger selv hvem som kan se de bilder og innlegg du deler på Facebook gjennom å legge til venner.



Registrering

For å kunne ta i bruk Facebook, må det opprettes en såkalt profil. Dette er for å identifisere hvem brukeren er, og passordet vil sikre at ingen andre personer kan publisere noe på din side.

Ved å åpne nettleseren og gå til nettsiden <http://www.facebook.com>, vil du komme til denne siden:

facebook

Facebook hjelper deg med å holde kontakten og dele opplevelser med menneskene i livet ditt.

E-postadresse eller telefonnummer

Passord

Logg inn

Har du glemt kontoen din?

Opprett ny konto

Opprett en side for en kjendis, et band eller en bedrift.

Hvis du allerede har laget en Facebook konto, kan du skrive inn din e-postadresse eller telefonnummer i øverste felt, passordet ditt i neste felt, og deretter trykke på «**Logg inn**». Skulle du ha glemt passordet, kan du trykke på «**Glemt passordet?**» og deretter få en veiledning for å opprette nytt passord.

Hvis du ikke allerede er registrert, må du trykke på knappen «**Opprett ny konto**».

Da vil du få opp en boks, hvor du må fylle inn alle feltene. Facebook ber om denne informasjonen for å tilpasse innholdet best mulig til deg. I feltet «**Nytt passord**» velger du selv et trygt og godt passord. Facebook krever minst 6 tegn, men vi anbefaler at du bruker minst 8. I tillegg til bokstaver anbefaler vi også at du legger til minst ett tall og et spesialtegn. (for eksempel !, #, &, ?)

Gode passord er med på å sikre at din informasjon ikke skal komme på avveie.

Registrer deg

Det er raskt og lett.

Fødselsdato ?

12
okt.
2021

Kjønn ?

Kvinne
Mann
Egendefinert

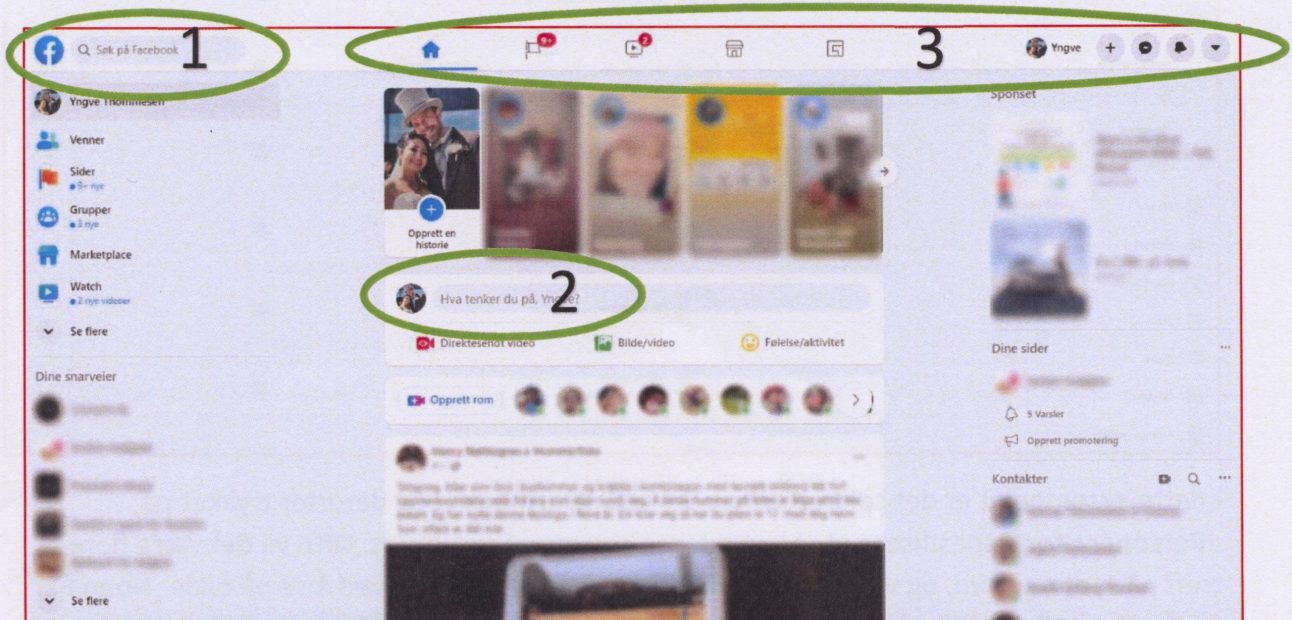
Ved å klikke på Registrer deg godtar du våre [betingelser](#). Les mer om hvordan vi samler inn, bruker og deler dataene dine, i våre [retningslinjer for data](#), og hvordan vi bruker informasjonskapsler og lignende teknologi, i våre [retningslinjer for informasjonskapsler](#). Det kan være du får SMS-varslere fra oss, men disse kan du når som helst velge bort.

Registrer deg

Grunnleggende bruk

Etter at registreringen er ferdig, vil du komme inn til forsiden på Facebook. Her finner du nyhetsoppdateringen i midten og forskjellige funksjoner og verktøy rundt. I starten har du ingen venner tilknyttet, og siden kan virke ganske tom. Nyhetsoppdateringen er der du vil kunne se innlegg fra dine venner, og sider du følger.

Under er en liten beskrivelse av hvordan forsiden er bygd opp.



1. Søkefelt

Her søker du etter informasjon på Facebook. Etter å ha søkt vil du kunne velge om søket skal gjelde personer, sider, grupper, bilder, innlegg eller arrangementer.

2. «Hva tenker du på?»

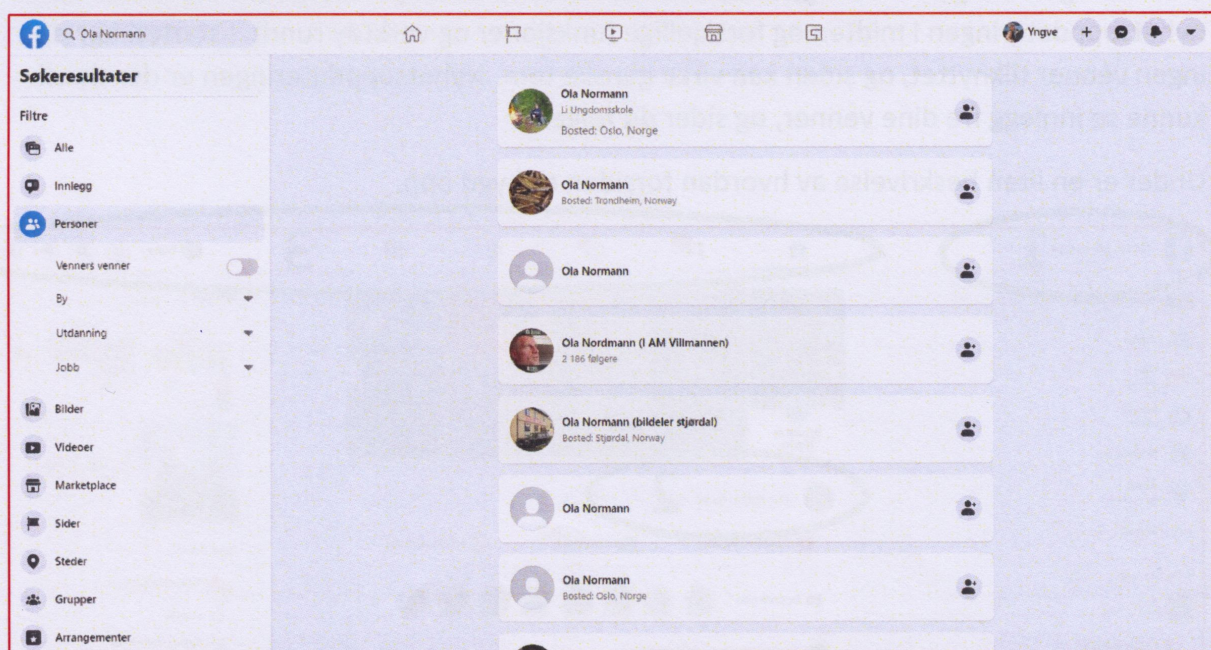
Det er dette feltet du bruker når du skal lage ett eget innlegg. Her skriver du inn teksten du ønsker å dele. Når teksten er ferdig formulert, kan du velge om innlegget skal være offentlig (alle brukere kan søke det opp) eller om bare dine venner skal kunne se det. Du kan også velge at kun bestemte venner skal kunne se det. Til slutt kan du legge til bilde eller video, tagge bestemte personer eller legge til en fargerik bakgrunn. Ingenting vises for andre før du har trykket på knappen «**Publiser**».

3. Menylinje

Ved å trykke på de forskjellige symbolene på menylinjen, kan du navigere til forskjellige undersider på Facebook. Helt til høyre finner du tilgang til innstillinger og personvern, og mulighet for å logge ut. (Hvis du bruker noen andre sin datamaskin.)

Venner på Facebook

Som nevnt over ser forsiden veldig tom ut før du får lagt til noen venner. Etter hvert som du får flere venner, vil deres innlegg fylle nyhetsoppdateringen din. For å legge til en venn begynner du med å søke på navnet til vedkommende i søkefeltet.



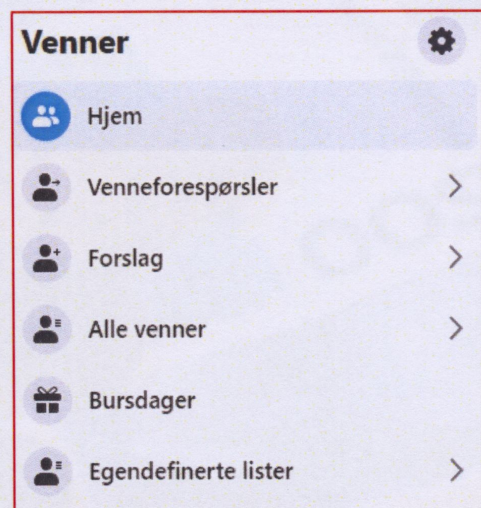
I dette eksempelet er det søkt etter navnet «**Ola Normann**», og deretter trykket på «**Personer**» for å spesifisere at vi kun ønsker personer i resultatet. Ofte vil det være flere treff på samme navn, og vi må forsøke å identifisere rett person ved å se på bilde. Noen har også valgt å tilgjengeliggjøre sitt bosted, det vil i så fall stå rett under navnet. Når vi har

funnet en person vi ønsker å legge til som venn, trykker vi på symbolet helt til høyre. (Ser ut som en overkropp med et pluss ved siden av.)

Det sendes en venneforespørsel til denne personen så fort symbolet er trykket på, og symbolet blir blått. Dersom du har trykket feil og ønsker å avbryte forespørselen, trykker man en gang til på samme sted.

Personen som mottar venneforespørselen, vil få et varsel om dette og må trykke på godta for å akseptere forespørselen. Når dette er gjort, er dere venner på Facebook, og begge vil få se hverandres innlegg i nyhetsoppdateringen.

Øverst til venstre på forsiden (rett under ditt eget navn) kan du trykke for å få se dine venner. Der vil du også se hvilke venneforespørsler som er sendt. I tillegg vil Facebook komme med forslag til nye venner.



Det er ingen automatikk i at du bør være venner på Facebook med alle dine fysiske venner. Får du tilsendt en venneforespørsel, er det helt frivillig om du ønsker å godta denne. Du bestemmer selv hvem du ønsker å være venner med på Facebook.

Når dine venners innlegg dukker opp i nyhetsoppdateringen, kan du velge å like, kommentere eller dele innlegget. Her er et innlegg fra Pensjonistforbundet:



Pensjonistforbundet

i går kl. 12:53 · 🌐

Stortingsflertallet vedtok i juni at landets pensjonister skulle få en ekstra pensjonsøkning i år, som kompensasjon for at vi fikk for lite i fjor. Men hvor blir økningen av? 😞 Les her hva statsråden svarer.



PENSJONISTFORBUNDET.NO

Hvor blir det av pensjonsøkningen? | Pensjonistforbundet

Arbeids- og sosialminister Torbjørn Røe Isaksen (H): «Dette vil nok kunne ta noe tid».

👍👎😞 495

103 kommentarer 70 delinger

👍 Liker

💬 Kommenter

➦ Del

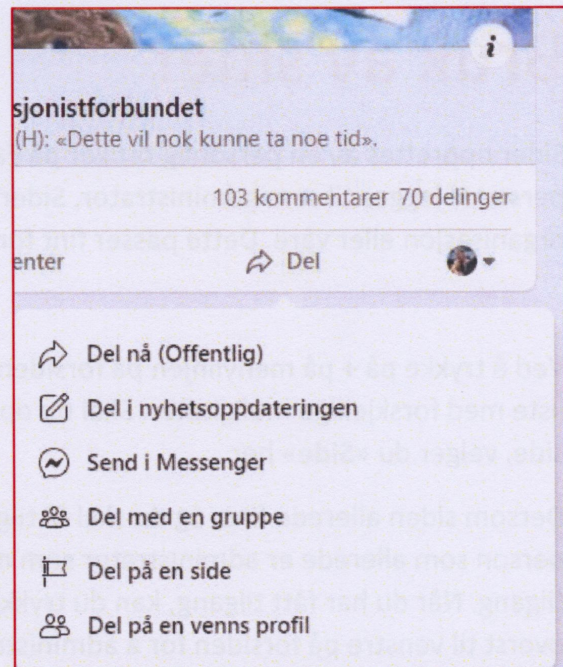


Pensjonistforbundet har her skrevet en tekst og lagt til en nettadresse. Trykker du på bildet blir du sendt videre til artikkelen på internett. Ved å trykke på «Liker» knappen, kan du dele en reaksjon på innlegget. Hvis du trykker en gang, vil du sende en tommel opp og symbolet blir blått. Hvis du trykker og holder inn på knappen, vil du få mulighet til å velge mellom flere uttrykk. Det er bare mulig å velge et av disse.

Trykker du på «Kommenter» knappen får du mulighet til å skrive inn din mening. Husk at når du kommenterer på offentlige innlegg, er det ikke bare dine egne venner som kan se det, men alle som går inn og ser det aktuelle innlegget. Hvis du bare ønsker å lese andres kommentarer, trykker du der det står antall kommentarer nede på høyre side.

Noen ganger kan vi finne gode innlegg som vi ønsker å dele med andre. Hvis vi trykker på «Del» knappen, får vi flere muligheter for dette. Noen av alternativene er mer brukt enn andre.

Velger du «Del i nyhetsoppdateringen» vil alle dine venner se at du har delt innlegget, og du kan legge til din egen kommentar øverst hvis du vil. Det er også mulig å sende informasjon om innlegget direkte til en eller flere bestemte personer i Messenger. Er du med i en gruppe eller administrerer en side, kan du dele direkte dit, eller du kan dele direkte til en venns profil.



Profil, side og gruppe

Alle innlegg på Facebook gjøres fra en personlig profil som administrator for en side, eller som medlem i en gruppe. Her er definisjonen på disse tre:

- **Profil**

«En profil er et sted på Facebook hvor du kan dele informasjon om deg selv, for eksempel interesser, bilder, videoer, nåværende bosted og hjemsted. Du kan se profilen din ved å klikke eller trykke på navnet eller profilbildet ditt øverst på Facebook.»

- **Side**

«Du må ha en profil for å opprette en side eller hjelpe til med administreringen av en. Sider er steder på Facebook der artister, offentlige personer, bedrifter, merker, organisasjoner og ideelle organisasjoner kan komme i kontakt med tilhengerne eller kundene sine. Når noen liker eller følger en side på Facebook, kan de begynne å se oppdateringer fra denne siden i nyhetsoppdateringen sin.»

- **Gruppe**

«Du må ha en profil for å opprette en gruppe eller hjelpe til med administreringen av en. Grupper er steder for å kommunisere om delte interesser med bestemte personer. Du kan opprette en gruppe for hva som helst – et familietreff, idrettslaget på jobben eller bokklubben din – og tilpasse personverninnstillingene for gruppen avhengig av hvem du vil skal kunne se gruppen og melde seg inn i den. Når du blir med i en gruppe på Facebook, begynner du å se innhold fra den gruppen i nyhetsoppdateringen din.»

Bruk av sider

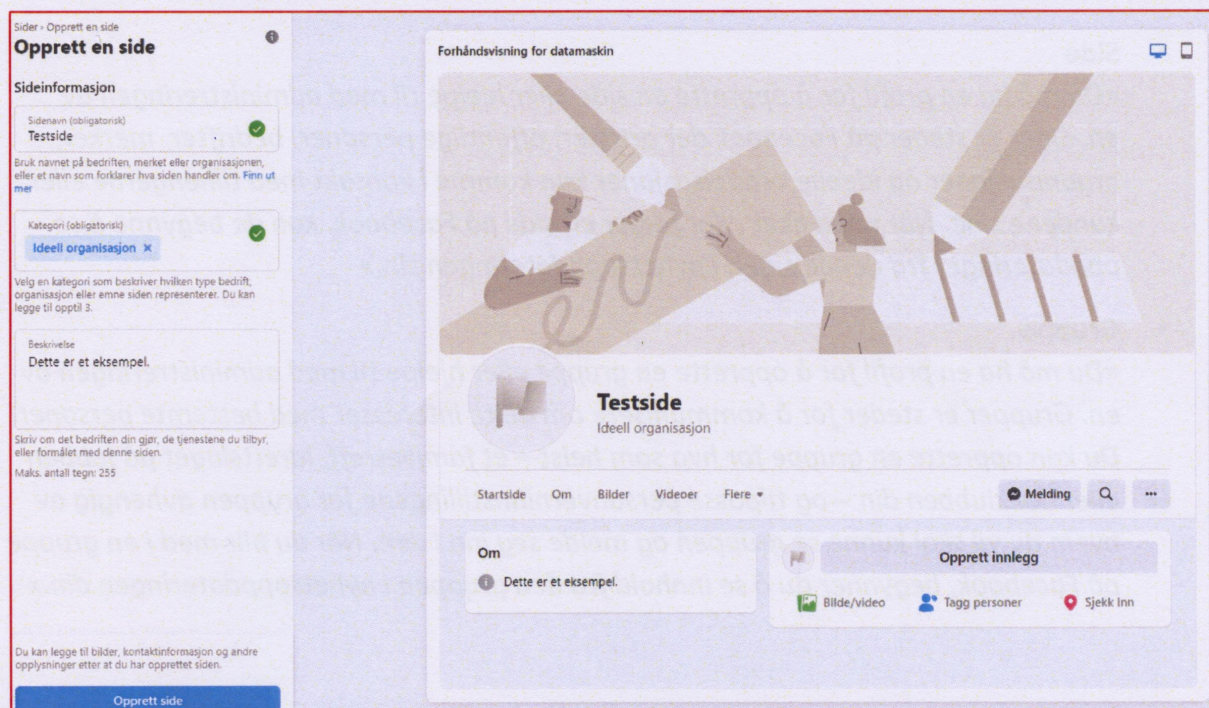
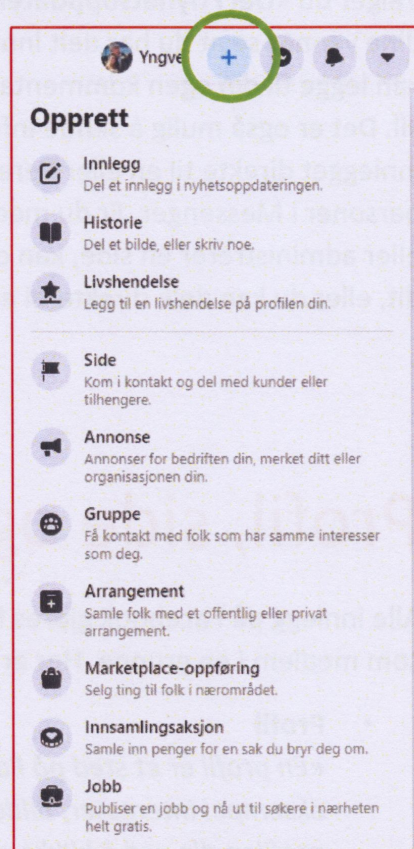
Sider opprettes av en personlig bruker på Facebook. Etter at siden er laget, kan flere personer legges til som administrator. Sider brukes for å markedsføre en bedrift, organisasjon eller vare. Dette passer fint for en pensjonistforening.

Ved å trykke på + på menylinjen på forsiden, får du opp en liste med forskjellige muligheter. Skal du opprette en ny side, velger du «Side» her.

Dersom siden allerede fins, og du skal få tilgang, er det en person som allerede er administrator som må gi deg tilgang. Når du har fått tilgang, kan du trykke på «Sider» øverst til venstre på forsiden for å administrere. Denne knappen er rett under «Venner» knappen på forsiden.

Når du skal opprette en ny side, må du skrive inn sidenavn, en kategori som beskriver hvilken type bedrift, organisasjon eller emne siden representerer, og en kort beskrivelse. Kategori kan noen ganger være vanskelig å finne. Dette kan endres i ettertid, og det kan legges inn opptil 3 forskjellige.

Når du er fornøyd med teksten, trykker du på «Opprett side». Bilder, kontaktinformasjon og andre opplysninger kan legges til etter at siden er opprettet.



Det er alltid lurt å legge til et profilbilde på siden. Det er dette bildet alle andre brukere av Facebook vil se når de søker informasjon. Siden blir også enda finere hvis du i tillegg legger til et forsidebilde. Disse bildene vil vises øverst på siden på samme måte som de gjør på personlige profiler. Bildene må du ha lagret på datamaskinen din først før du kan legge dem til på siden.

Fremover når du går inn på Facebook, kan du velge «Sider» øverst til venstre på forsiden for å velge siden du vil jobbe med. Frem til du har lagret grunnleggende informasjon i siden, vil Facebook forsøke å hjelpe deg godt i gang ved hjelp av 13 trinn. Disse trinnene kan du utføre delvis eller helt og når det passer deg.

Få tilgang til alle bedriftsverktøyene på ett sted
Opprett og planlegg innlegg, administrer innboksen, se innsiktsdata med mer i Facebook Business Suite. [Gå til Business Suite](#)

Konfigurer siden for suksess

Fullfør konfigureringen av siden din slik at folk på Facebook vet at du er en pålitelig bedrift.

3 av 13 trinn er fullførte

2 trinn igjen
Etabler identiteten til siden din

6 trinn igjen
Oppgi informasjon og preferanser

2 trinn igjen
Introduser siden din

Inviter venner til å like siden din

Flere mennesker kan se innleggene dine i nyhetsoppdateringen hvis vennene dine liker siden din og deler innlegg. Invitasjoner blir sendt fra Yngve Thommesen.

Opprett innlegg

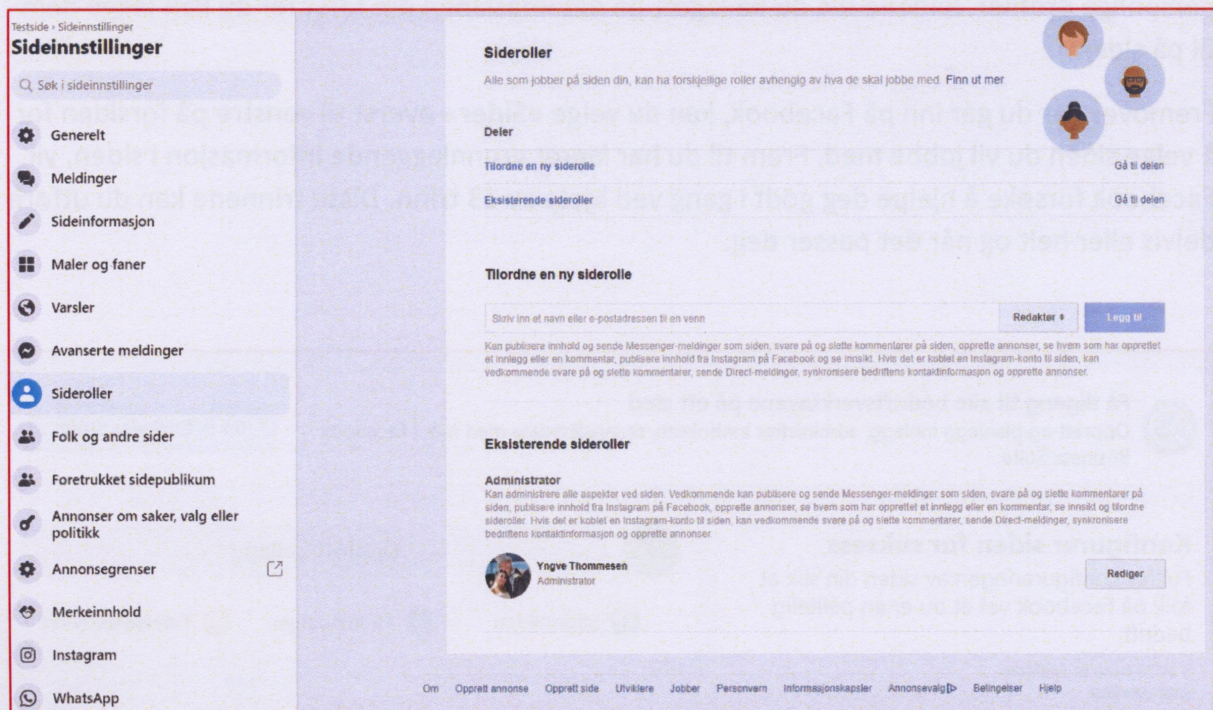
Bilde/video Få meldinger Følelse/aktivitet

Opprett Direkte Arrangement

Ingen innlegg ennå

For å raskt få personer til å følge siden din, kan du invitere dine venner til å like den. Den beste måten å nå ut til mange personer på Facebook, er å få dine venner og venners venner til å dele videre til sine venner. Rekkevidden kan da bli enormt mye større enn at bare en person skriver ett innlegg. Hver gang du snakker med en person som siden kan være relevant for, er det veldig lurt å be vedkommende søke opp siden din, og trykke på «Liker».

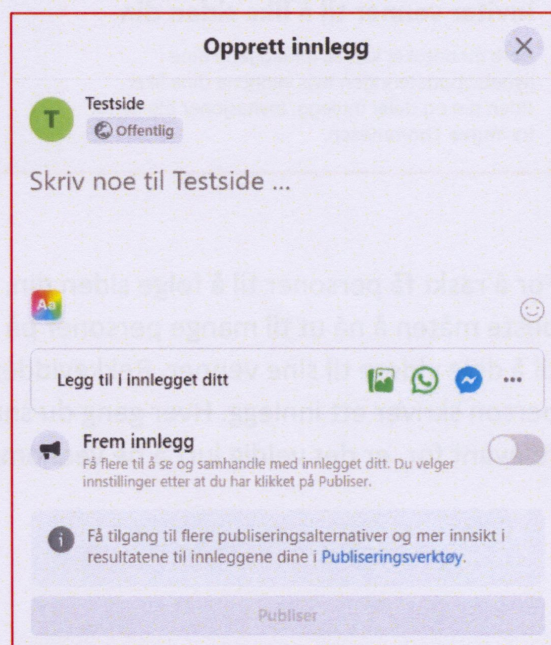
Veldig ofte er det ikke bare en person som skal kunne administrere en side. For å gi tilgang til andre personer velger du først «**Innstillinger**» og deretter «**Sideroller**» nede på venstre side av skjermen.



I feltet «**Tilordne en ny siderolle**» skriver du inn epostadressen til personen du vil gi tilgang, og velger hvilken rolle vedkommende skal få. Administrator har alle tilganger, mens de andre har noen begrensninger. Rollen står beskrevet rett under feltet når du velger en rolle. Trykk til slutt på «**Legg til**» for å lagre. Personen du har valgt, vil da få tilgang til siden gjennom sin egen Facebook profil. Du skal aldri oppgi ditt eget Facebook passord til andre personer. Når de har fått tilgang til siden, bruker de sin egen Facebook innlogging for å skrive innlegg og administrere siden. Dette er også stedet du fjerner tilgang dersom noen ikke lenger skal administrere siden.

På startside til siden din er det en knapp som heter «**Opprett innlegg**». Her trykker du hver gang du vil skrive et innlegg. Innlegget lager du på samme måte som om det hadde vært din egen private profil. Skriv in tekst, legg til eventuelle bilder/filmer, og trykk på «**Publiser**».

Hvis du ønsker å betale for en annonse i forbindelse med dette innlegget, kan du i tillegg velge «**Frem innlegg**» før du publiserer.



Det å fremme et innlegg betyr i praksis å opprette en betalbar annonse. Siden alle som registrerer seg på Facebook må oppgi en del personlig informasjon, er det mulig å målrette annonsen bedre enn enkelte andre annonseplasser.

Ved å redigere publikumsdetaljer, kan du velge sted, kjønn, alder og interesser til personene du ønsker skal få se annonsen på Facebook.

The screenshot displays the Facebook ad creation interface. On the left, the 'Publikum' (Audience) section is active, showing targeting options. The 'Folk du velger gjennom målretting' (People you choose through targeting) section is selected. Under 'Publikumsdetaljer' (Audience details), the location is set to 'USA' and the age range to '18-65+'. Below this, two location-based targeting options are listed: 'Berger, Drammen, Sande, Svelvik - 18+' and 'Svelvik - 13+', both with radio buttons. A 'Opprett nytt' (Create new) button is visible. The 'Varighet' (Duration) section shows a duration of 7 days and an end date of 20. okt. 2021. The 'Totalt budsjett' (Total budget) section shows an estimated reach of 75-218 people per day and a budget of kr 61,11. A progress bar is visible below the budget. At the bottom, there is a 'Frem innlegg nå' (Post ad now) button and a 'Trenger du hjelp?' (Need help?) link.

Publikum ⓘ
Hvem skal se annonsen din?

Folk du velger gjennom målretting

Publikumsdetaljer ✎
Sted – bor her USA
Alder 18–65+

Berger, Drammen, Sande, Svelvik - 18+

Svelvik - 13+

Opprett nytt

Varighet ⓘ

Dager 7 Slutt dato 20. okt. 2021

Totalt budsjett ⓘ

Anslått antall personer nådd per dag: 75–218

kr 61,11 ✎

Ved å klikke på Frem innlegg nå godtar du Facebooks [Betingelser](#)

Se alle forhåndsvisninger

Beregnete resultater per dag

Personer nådd ⓘ	75–218
Innleggsengasjement ⓘ	21–61

Betalings sammendrag
Annonsen din kjøres i 7 dager.

Totalt budsjett	kr 61,11 NOK
-----------------	--------------

Du velger også hvor lenge innlegget skal fremmes, og hvor mye penger du ønsker å bruke på dette. Helt nederst på siden må det legges inn betalingsmåte. Når alt er ferdig registrert, trykker du på «**Frem innlegg nå**» nederst i høyre hjørne.

Innlegget ditt vil da vises i nyhetsoppdateringen til personer som oppfyller kriteriene lagt til under publikumsdetaljer.

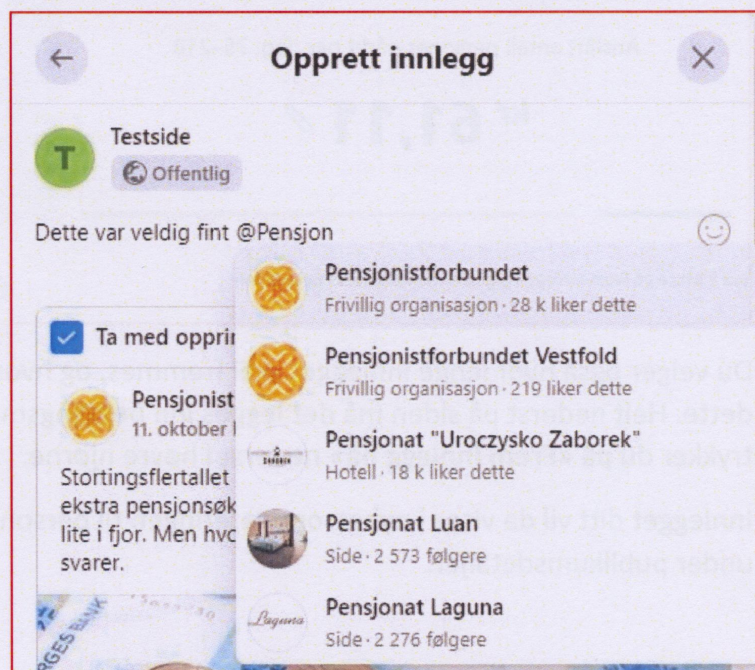


Noen ganger kan det være at andre personer eller organisasjoner har laget fine innlegg på Facebook som du ønsker å dele videre til din side. Når du ser slike innlegg i din egen nyhetsoppdatering, trykker du på «Del» under innlegget og velger deretter «Del på en side».

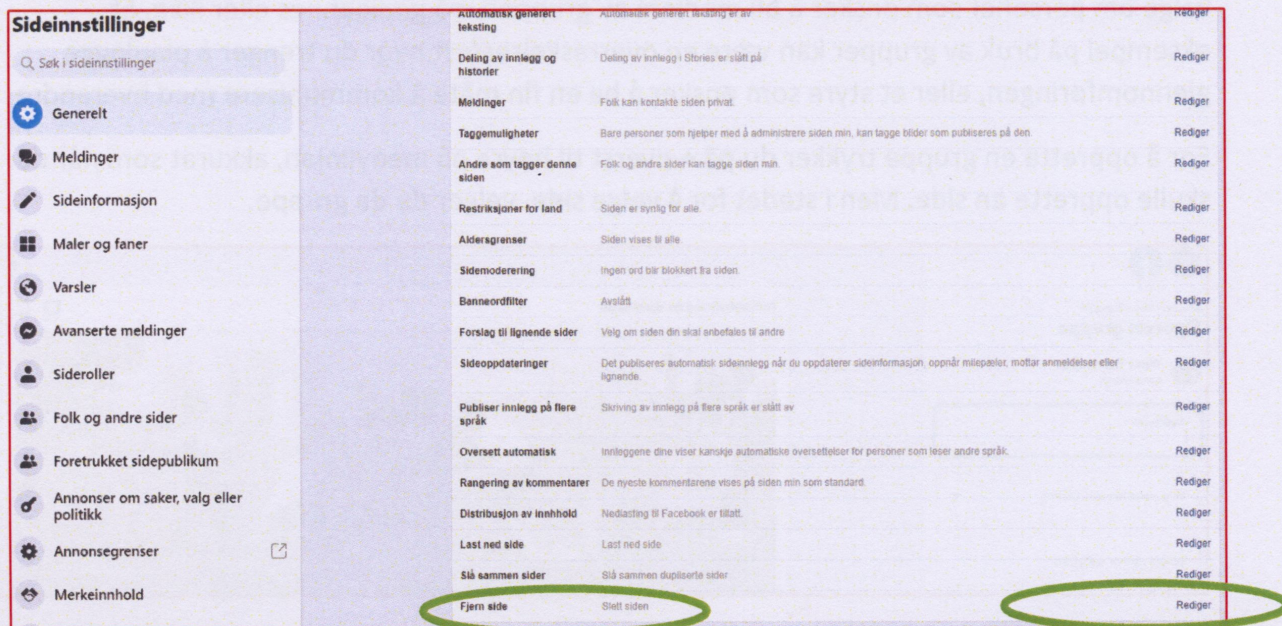
Det vil da automatisk opprettes et nytt innlegg til din side, hvor innholdet du ønsker å dele allerede er lagt inn. Helt øverst har du mulighet til å legge til en tekst hvis du ønsker å legge til din egen kommentar før du publiserer innlegget. Trykk på «Del» nederst på siden, og innlegget er ferdig.

Det er også mulig å tagge andre personer, foreninger eller bedrifter som er på Facebook. Når du tagger andre, vil de bli nevnt i teksten. De vil også få et varsel om at de er tagget. Deres følgere vil også kunne få varsel om dette. På den måten kan du også nå flere personer.

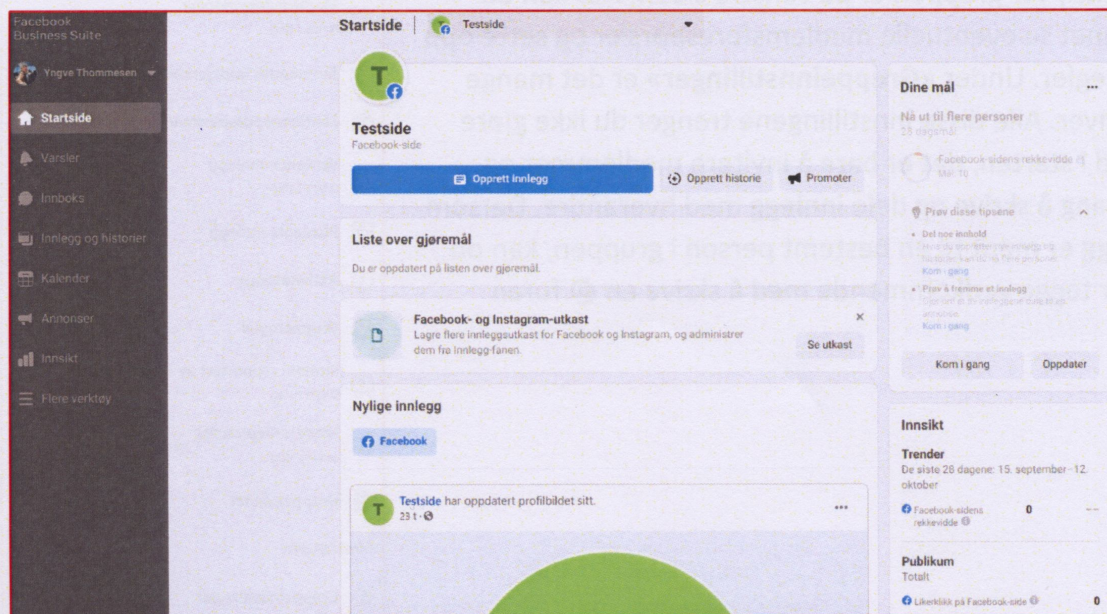
For å tagge legger du til en @ hvor som helst i teksten, og du begynner å skrive navnet på personen eller siden som skal tagges. Facebook vil automatisk komme opp med forslag, så du kan bare velge det riktige alternativet. Når taggingen er gjort, vil navnet på personen eller siden være uthevet i teksten. Du kan fint tagge flere i samme tekst.



Hvis siden ikke lenger er i bruk, kan den også slettes. For å slette en side trykker du først på «**Innstillinger**» nederst til venstre på forsiden. Under «**Generelt**» kan du bla helt ned til bunnen og trykke på «**Rediger**» på raden «**Fjern side**». Du vil få opp en ny linje hvor du må bekrefte at du vil slette siden for godt. Nok en advarsel vil komme opp, og når du trykker på «**Slett**» er siden fjernet.



Som nevnt tidligere kan sider fint administreres gjennom din Facebook side. Men det er også laget noe som heter «**Facebook Business Suite**». Skal du jobbe mye med sider, er det et litt mer oversiktlig oppsett der. På PC logger du inn på <http://www.business.facebook.com> med din vanlige Facebook innlogging. På nettbrett og smarttelefon er det laget en egen app som du kan laste ned og installere.



Her har du full oversikt over innlegg, varsler, meldinger og statistikk.

Bruk av grupper

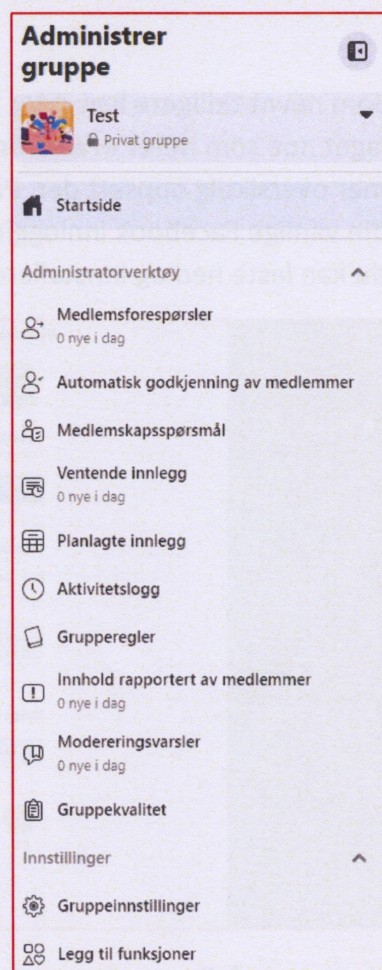
Grupper brukes når utvalgte personer ønsker å dele informasjon mellom seg. Gruppene kan være hemmelige slik at ingen kan søke dem opp, eller de kan være søkbare. Du kan også velge om personer som ønsker å bli medlem av gruppen må godkjennes eller ikke. Et eksempel på bruk av grupper kan være en overraskelsesfest hvor du trenger å planlegge gjennomføringen, eller et styre som ønsker å ha en fin måte å kommunisere med hverandre.

For å opprette en gruppe trykker du på + øverst til høyre på menylinjen, akkurat som når du skulle opprette en side. Men i stedet for å velge side, velger du da gruppe.

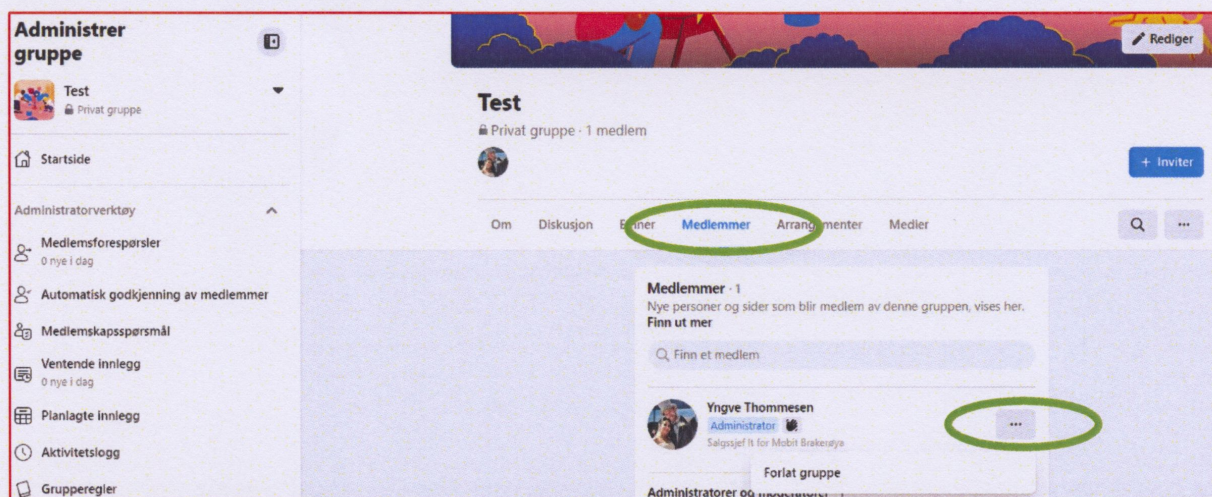


Fyll inn gruppenavn, velg om gruppen skal være offentlig eller privat, og inviter venner til å bli med. Det er ikke mulig å invitere personer du ikke er venner med her. Når alt er fylt inn riktig, vil «Opprett» knappen dukke opp nederst på siden. Trykk på denne for å lagre gruppen.

Alle verktøy for gruppen er på venstre siden. Her kan du blant annet se eventuelle medlemsforespørsler og sette opp grupperegler. Under «Gruppeinnstillinger» er det mange alternativer. Alle disse innstillingene trenger du ikke gjøre noe med i starten, det er bare å invitere medlemmer og sette i gang å skrive og dele innlegg med hverandre. Dersom et innlegg er ment til en bestemt person i gruppen, kan du også her tagge vedkommende med å skrive en @ foran navnet.



Dersom en gruppe ikke lenger skal brukes, kan den slettes permanent. Slettingen må gjøres av administrator. Dette gjøres ved å gå inn i gruppen som skal slettes og trykke på «Medlemmer». Trykk på de tre prikkene ved siden av navnet til hvert medlem og velg «Fjern fra gruppe». Trykk på «Bekreft».



Når du har fjernet de andre medlemmene, kan du gjøre det samme med deg selv og velge «Forlat gruppe». Når du som siste medlem og administrator velger å forlate gruppen, slettes den samtidig. Trykk til slutt «Slett gruppe» og gruppen blir borte. Gruppemedlemmer blir ikke varslet når du sletter en gruppe.

