

# Sosiale Media og PR rapport for Mental Helse Rana i 2020

Rapport fra Lena Adams, som har vært sosiale media og PR ansvarlig for Mental Helse Rana i 2020.

Koronaåret 2020 ble spesielt utfordrende, også for oss som var ansvarlige for organisasjonens synliggjøring da det sosiale samfunnet lå brakk. Som en nyetablert organisasjon var utfordringen å vise oss frem lokalt og nasjonalt, og da koronaen kom så dette ut som en håpløs oppgave. Kom alle til å glemme Mental Helse Rana når vi ikke lengre kunne treffes? Vi måtte benytte sosiale medier på en ny måte for å være i bevisstheten til våre medlemmer og lokalsamfunn.

Mental Helse Rana klarte utfordringene. Vi har vært kreative og aktive under nedstengningen av samfunnet. I motsetning til mange organisasjoner tok vi ikke "koronafri", men bidrog til dugnaden til glede for våre medlemmer og lokalsamfunn. Her er sosiale media/PR rapporten for Mental Helse Rana i 2020:

## Sosiale Medier Data

### Facebook i 2020

Innlegg: 100. Gjennomsnittlig har hvert innlegg nådd 547 mennesker. Vi har gått fra 230 til 396 følgere i 2020.

### Instagram i 2020

Innlegg: 109. Vi har gått fra 96 til 204 følgere.

**Lokallagsiden** sin kalender har kontinuerlig vært oppdatert med våre aktiviteter. I tillegg har vi hatt 12 nyhetssaker.

**Twitter** er opprettet, men for det meste benyttet til å dele artikler om lokallaget fra nyhetssider.

## Digitale Treffsted

**Discord:** Opprettet i mars 2020 som en del av coronadugnaden. Vi har i 2020 arrangert 22 digitale treff på discord. Vi sikret oss ikke bare en trygg plass å møtes, men fikk også nasjonal og lokal oppmerksomhet for vårt tiltak.

**Skype:** Vi har i 2020 arrangert 3 videotreff på Skype.

**Facebook Rom:** Vi har arrangert 3 videotreff på Facebook Rom.

**Styremøter på Messenger:** I november og desember 2020 arrangerte vi styremøter på messenger.

## Originalt Digitalt Innhold

Bildeforedrag og lignende for sosiale medier:

Pårørende (januar 2020), Leve (februar 2020), Vær aktiv (mars 2020), Krisesenteret i Rana (mars 2020), Konkurransen om beste digitale treffsted (april 2020), Camilla

Tranaas Kristiansen om psykisk helse og stigma (august 2020), Hvordan benytte discord (oktober 2020), Anita Sollie om psykisk helse og ensomhet (november 2020).

### Trykksaker

3-fold brosjyrer med vårprogrammet 2020. Plakater i forbindelse med Verdensdagen. Plakater for høstprogrammet på norsk, arabisk og engelsk. "Gå Alene Sammen" klistermerker. Ellers så har vi reklamert for strikkekafe og lignende, men siden det har vært mindre fysiske treff har det meste av reklamering foregått på nett.

### Presse

#### Rana Blad

<https://www.ranablad.no/den-nye-krafttak-mot-ensomhet-arrangerte-loppis-for-a-skaffe-penger-til-viktig-formal/s/5-42-629598?&session=692c318d-e3a5-461c-b3a5-7779a00f17a1>

<https://www.ranablad.no/mental-helse-rana-vant-pengepremie-pa-grunn-av-maten-de-har-handtert-koronakrisen-pa/s/5-42-676266>

<https://www.ranablad.no/setter-opp-trimboks-hvor-folk-kan-skrive-seg-opp-og-sende-hilsninger-til-hverandre-om-noen-uker-trekkes-gavekort/s/5-42-776092?&session=ac452e5e-3725-4e60-a29c-e164124859fd>

#### Rana No

<https://ranano.no/en-hjertevarm-strike-fra-krafttak-mot-ensomhet/24.01-12:01>

<https://ranano.no/mental-helse/19.01-05:01>

<https://ranano.no/om-det-frivillige-arbeidet-forsvinner-faar-vi-helt-tydelig-et-mere-fattig-samfunn/25.05-02:16>

<https://ranano.no/mental-helse-rana-til-topps-i-nasjonal-konkurransen/15.05-09:11>

<https://ranano.no/fylkesraad-ber-oss-skjerpe-oss-paa-verdensdagen/10.10-05:21>

<https://ranano.no/sett-i-ettetid-vet-jeg-hva-det-var-ensomhet/15.11-05:02>

#### Bladet Vesterålen

<https://www.blv.no/nyheter/vil-si-opp-sceneinstrukturordninga/>

#### Filmklubben.no

<https://filmklubb.no/2020/10/film-og-psykisk-helse-i-rana/>

#### Sinn og Samfunn

En 3-siders reportasje om Mental Helse Rana i juni 2020.

Lena Adams, februar 2021

