

## Tips gebruik social media voor een rookvrije start

### Social media

Als ambassadeur kun je op verschillende manieren aandacht geven aan een rookvrije start, zoals via presentaties of in de nieuwsbrief van je beroepsvereniging. In dit documentje vind je 10 tips om een #rookvrije start te agenderen op Twitter.

Ook op LinkedIn en Facebook kun je de bestaande pagina's van jouw beroepsvereniging benutten. Je kan hier bijvoorbeeld gebruik van maken tijdens hoogtepunten van de campagne, zoals de start van de publiekscampagne, het manifest of nieuwe middelen zoals een factsheet. Hiervoor leveren we geregeld inhoudelijke berichten aan bij de leden van de Taskforce Rookvrije Start met de vraag om dit te (laten) plaatsen of delen op de LinkedIn/Facebook pagina van hun beroepsvereniging.

### Tips voor Twitter

1. Een tweet bestaat uit **maximaal 140 tekens**, dus wees kort en bondig.
2. **Wil je dat jouw tweet geretweet wordt, gebruik dan minder dan 140 tekens:** op het moment dat iemand een tweet retweet, wordt er bijv. in het geval van de Taskforce "RT @rookvrijestart" toegevoegd. Je zou dan maximaal 120 tekens moeten gebruiken voor je tweets.
3. **Schrijf actief.** Gebruik zinnen als: De Taskforce zet zich in voor een #rookvrijestart. En niet: Met de Taskforce wordt ingezet op een #rookvrijestart.
4. **Zorg voor rijke content.** Dit betekent zo veel mogelijk gebruikmaken van afbeeldingen, filmpjes en links, in plaats van alleen tekst. Deze tweets worden meer gelezen, geliked en geretweet.
5. **Maak links korter** door gebruik te maken van de site <https://bitly.com/>. Op deze site voer je een link in en deze link wordt omgezet in een verkorte link.
6. **Gebruik in je tweet de mention @rookvrijestart.** Zo krijgen wij een melding dat er een relevante tweet voor/over de Taskforce of een Rookvrije Start is en kunnen wij de tweet retweeten zodat deze op het account verschijnt.
7. Gebruik in je tweet de **hashtag #rookvrijestart** en de mention @<naam> als je een specifieke persoon of organisatie wilt attenderen op jouw tweet.
8. **Communiceer geregeld de verkorte URL** ([www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart)) voor meer aandacht rondom een rookvrije start.

9. Geef je tweets inhoud door te twitteren over bijvoorbeeld wat je zelf doet voor de rookvrije start, actualiteiten, nieuwe (onderzoeks)resultaten of het manifest.

10. Teken het manifest 'rookvrije start' en laat je collega's deze ook tekenen via [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).

### Ideeën voor de inhoud van de tweets

- Kernboodschap: je kunt een tweet maken met de kernboodschap toegepast op jouw beroepsvereniging.  
→ Bijv.: 'Elk kind heeft recht op een rookvrije start. Alle <verloskundigen> slaan daarvoor de handen ineen #rookvrijestart'
- Ambassadeurschap: als ambassadeur wil je laten weten dat je meehelpt aan een rookvrije start.  
→ Bijv.: 'Vind jij ook dat elk kind recht heeft op een #rookvrijestart? Help dan mee aan een #rookvrijestart! Meer info <link>
- Facts en figures: waaronder resultaten van onderzoeken. Als er mooie resultaten zijn gerelateerd aan jouw beroepsgroep en een rookvrije start kun je dit gebruiken voor een tweet.  
→ Bijv.: '85% van de Nederlanders vindt het acceptabel als de huisarts stoppen met roken aan de orde stelt #Rookvrijestart'
- Activeren (samen voor een rookvrije start): activeer je collega's om het manifest voor een rookvrije start te ondertekenen met een tweet.  
→ Bijv.: 'Ik help mee aan een #rookvrijestart voor ieder kind! Wilt u dit initiatief ook steunen? Teken dan het manifest <http://rokeninfo.nl/rookvrijestart>'
- Actualiteiten: speel in op actualiteiten door hierover te twitteren.  
→ Bijv.: 'Dit is een goede start van de week! Maak de omgeving van kinderen rookvrij voor een #rookvrijestart. <Link nieuwsartikel: Schotland verbiedt roken met kinderen in de auto> (zie voorbeeld tweet 3 hieronder)
- Overig: waaronder bijeenkomsten en symposia.  
→ Bijv.: '31 mei is het 'Wereld Niet Roken Dag', doet u hieraan mee? #rookvrijestart'  
→ Bijv.: 'Aanstaande donderdag spreek ik op het NVK congres over het belang van een #rookvrijestart. Komt u ook?'

## Voorbeeld Tweets

### 1. Een tweet vanuit het account @rookvrijestart



### 2. Ambassadeurschap

Wil je weten wat jij kan doen voor een #rookvrijestart? Check [rokeninfo.nl/ambassadeur](http://rokeninfo.nl/ambassadeur) en word ambassadeur.

Verloskundige Meryl Koetsier helpt mee aan een #rookvrijestart! Ook ambassadeur worden? Bekijk haar <filmpje>.

### 3. Inspelen op actualiteiten



### 4. Een tweet van vice-voorzitter Taskforce en ambassadeur Noor Rijkers, die is geretweet door @rookvrijestart.

