



# #kulturkapsel



## En håndbok for ungdomsarbeidere



Til alle som jobber med ungdom i fritidsklubber eller andre lignende åpne møteplasser. En innføring i å bruke fotografi og sosiale medier som aktivitet, markedsføring og synliggjøring av din fritidsklubb.



Alle bildene er tatt av ungdom i fritidsklubber rundt om i landet. Bildene er et utvalg av bidrag til Ungdom og Fritids kunstkonkurranser i årene 2009 - 2015.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| Side 3 - 6   | Om Kulturkapsel           |
| Side 7 - 8   | Hold det ekte med #nojuju |
| Side 9 - 10  | Tips til aktiviteter      |
| Side 11 - 12 | Synliggjør din klubb      |
| Side 13 - 14 | Sosiale medier            |
| Side 15 - 20 | Instagram                 |
| Side 21 - 22 | Om fotografi              |
| Side 23 - 24 | Lyssetting                |
| Side 25 - 26 | Komposisjon               |
| Side 27 - 28 | Symbolikk og fargebruk    |
| Side 29 - 30 | Mobilfotografi som metode |
| Side 31 - 32 | Redigering                |

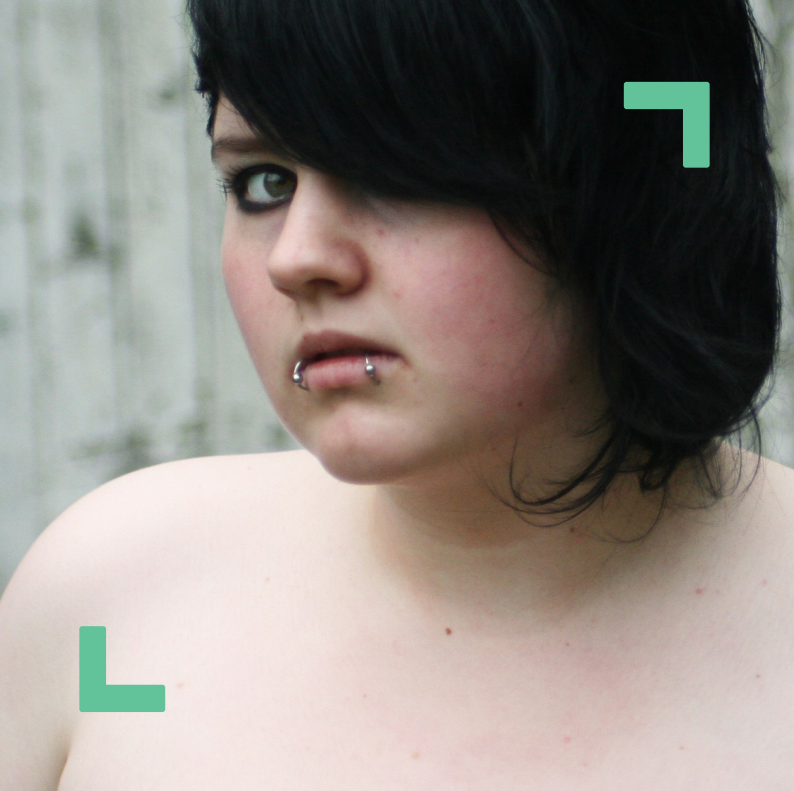
[www.ungtid.no/kulturkapsel](http://www.ungtid.no/kulturkapsel)

Kontakt:

Prosjektleder [marit@ungdomogfritid.no](mailto:marit@ungdomogfritid.no)

[henriette@ungdomogfritid.no](mailto:henriette@ungdomogfritid.no)





Håndboken er et verktøy til ungdomsarbeidere laget i forbindelse med Ungdom og Fritids prosjekt Kulturkapsel. Håndboken er tenkt som et hjelpemiddel til å igangsette aktivitet og til å bruke mobilfotografi og sosiale medier til å synliggjøre din klubb.

## INNLEDNING

Denne håndboken er til alle som jobber med ungdom - på fritidsklubb, ungdomshus, aktivitetshus og andre lignende åpne møteplasser. Kort sagt vil du finne noen små tips og litt inspirasjon til å bruke foto og sosiale medier mer bevisst som en del av aktivitetstilbudet, såvel som et verktøy for å synliggjøre fritidsklubben i nærmiljøet.

Som ungdomarbeider vet man at for barn og unge foregår en stor del av fritiden og det sosiale livet på skjerm. Sosiale Medier må man forholde seg til, vise interesse for og kunne bruke i kommunikasjon med ungdommene.

Vårt mål er å gjøre fritidsklubbene i Norge enda bedre på å nå ungdom der de er, og på å vise fram alt det fantastiske som skjer på klubbene rundt om i landet.

Vi ønsker at alle fritidsklubber stolt skal vises fram for ungdom, foreldre, samarbeidspartnere og kommuner. Fritidsklubbene har en unik posisjon som bindeleddet mellom det sosialfaglige og kulturfaglige. Vi jobber både forebyggende og kulturbyggende. Vær synlige, vis dere fram!



I denne kampanjen går vi bak filteret og holder det ekte. I disse dager sender vi ut kampanjemateriell og veiledningsopplegg til våre medlemmer slik at det er lett for våre medlemsklubber å sette i gang med dette.

## OM KULTURKAPSEL

Med kulturkapsel ønsker Ungdom og Fritid å vise effekten av åpne møteplasser for ungdom i samfunnet. Dette gjør vi ved å vise frem det kultur mangfoldet som genereres på ungdommens premisser. Det er viktig å tilrettelegge for at ungdom skal få mulighet til å utvikle seg selv og oppleve mestring, uansett interesse og forkunnskap.

Gjennom en rekke ungdomskampanjer vil vi synliggjøre ungdomskulturen gjennom ungdommenes egen linse. Her tar vi utgangspunkt i mobilkameraet og den sosiale plattformen Instagram for at det skal være en lav terskel for å delta.

Første kampanje ut er:

**#NoJuju**

Gjennom kampanjen får vi se et utsnitt av ungdomskulturen i Norge her og nå. Dette vil resultere i en visuell ressursbok (med tips, idéer og inspirasjon) og en vandreutstilling. Vi ønsker med dette å løfte frem kultur som metode for medvirkning.



### Klikk

Ta bilde/video av deg og hobbyen  
din som viser at du prøver og feiler.

Last opp på Instagram.



### Del

Del ditt bidrag til @kulturkapsel  
#kulturkapsel og #NoJuju



### Vinn!

Vinn 15.000 kr til å hjelpe deg på veien.

Bidrag dømmes utifra en miks av  
kreativitet og hvor mange likes man får.

Utvalgte bilder vil bli vist som en egen utstilling under  
Ungdom og Fritids landskonferanse i Kristiansand  
31. okt – 1. nov 2016.



## **HOLD DET EKE MED #NOJUJU**

Hvordan ser det ut bak filteret og fasaden? Hvor mange ganger prøver og feiler du? Det å bli god i noe tar tid. Det skjer ingen magi over natten, men via hardt arbeid og mange små steg på veien. Sosiale medier handler ofte om de perfekte øyeblikkene. Vi vil løfte frem øyeblikkene bak filteret og fasaden. Vi feirer innsatsen, og ikke sluttresultatet. 100 % ekte!

For hvem: 13 – 20 år

Hvor: Instagram @kulturkapsel

Når: 15. aug – 15. okt

Premie: 15.000 kr (Gavekort)

Merk alle bilder med både #nojuju og #kulturkapsel

Regler: Vanlige regler for deling av bilder.

\*Ikke del bilder av andre uten deres tillatelse.

Under 15 år? Få tillatelse av foreldre.

Utover det viser vi til Instagrams egne retningslinjer.

Bli del av Ungdom og Fritids Kulturkapsel.

#nojuju = ingen magi



Tenk utenfor boksen! Vær kreativ, nytenkende og annerledes. Bruk humor, energi og vær personlig.

## TIPS TIL AKTIVITETER

Bruk Kulturkapsel til å sette igang kreative prosjekter på klubben! Ved å bruke foto og sosiale medier får man også skapt oppmerksomhet rundt sin egen klubb, sine aktiviteter og arrangementer.

Forslag til aktiviteter:

- Fotogruppe, med mål om å sende inn bidrag til Kulturkapsel. Bruk gjerne denne håndboken til inspo.
- Få de andre gruppene/aktivitetene på klubben til å legge ut bilder av det de gjør (dans, musikk, kjøkken, skating). Ha gjerne en voksen/ ungdom til å følge opp.
- Dokumentasjon av arrangementer (både før, under øvinger, og etter). La noen ungdommer få ansvaret for å legge ut bilder.
- Lag en intern Kulturkapselkonkurranse på huset i tillegg, slik at det blir engasjement rundt kampanjen.

Lyst til å sette igang en egen aktivitet rundt Kulturkapsel? Du vet du kan søke både workshop- og prosjektmidler gjennom Ungdom og Fritids Frifond?



For å få oppmerksomhet på sosiale medier bør du være personlig og tilgjengelig. By på deg selv, og prøv å være mest mulig tilstedeværende på nett også.

## **SYNLIGGJØR DIN KLUBB!**

- Sett opp egen hashtag til klubben/arrangementet
- Oppdater jevnlig på sosiale medier (flere ganger i uken, ikke en haug på en dag). Vær personlig, og husk rask responstid (de første 24 timene)
- Engasjer ungdom/klubbstyret til å bidra på sosiale medier. Gi de tilgang og ansvar.
- Bruk mer bilder enn tekst, bruk humor og mystikk, vær annerledes og vekke nysgjerrighet.
- Vær deg selv. Ikke bruk ungdomsspråk hvis det ikke faller deg naturlig.
- Ha en tydelig profil som går igjen på alle sosiale medier, nett og trykksaker (logo, bilde) som er lett gjenkjennbart.

Tenk nytt! Bruk gjerne video, live streaming, Snap eller Stories på Instagram. Få ungdom til å lære opp personalet.

Man kan være i fare for å «drukne» i den massive informasjonsstrømmen. Vær derfor tydelig, og skill deg ut! Bruk bilder, ha gjerne en logo eller et grafisk element som representerer dere, og en tydelig signaturfarge så dere blir synlige.



Det anbefales å opprette Page på Facebook. Her kan man være flere som administrerer siden og man har oversikt over antall som ser innleggene som legges ut (og ikke bare antall likes).

## SOSIALE MEDIER

Facebook kjenner vi alle til nå, det er den aller mest brukte platformen innen sosiale medier, og har over en milliard brukere. Facebook når også eldre brukere, og kan være en fin kanal å nå fram til mange i nærmiljøet, også foreldre. Facebook er først og fremst en informasjonskanal, hvor mange brukere, spesielt de yngre, kan være passive betraktere, og en sjelden gang like eller dele noe. Ungdom er mest aktive i grupper på Facebook.

Facebook blir til dels ansett som «overtatt» av de voksne, og mange unge velger derfor å holde en lav profil, siden både foreldre og besteforeldre er der. De velger istedet andre plattformer, Instagram og Snapchat er de to største, men flere andre som Kik, Ask, Jodel mfl er populære steder, og i stor grad uten voksen tilstedeværelse.

Har man mulighet anbefaler vi alle ungdomsarbeidere å gjøre seg kjent med de mest brukte sosiale medie plattformene. Snakk med ungdommene!





Definisjonen på «selfie» er noe slikt som «et bilde som en tar av seg selv, typisk med en smarttelefon, og laster det opp på et sosialt medium».

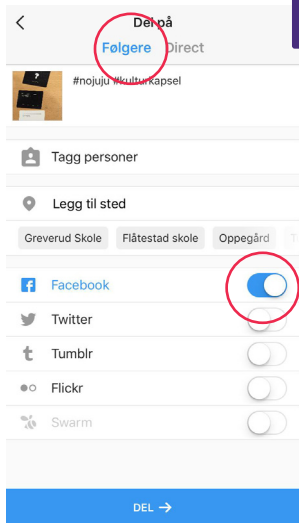


## INSTAGRAM

Instagram har eksistert i ca 5 år, og ble kjøpt opp av Facebook i 2012. Instagram er et sosialt forum hvor man kan dele foto og video. Helt nylig lanserte de også Instagram Stories, hvor du kan dele øyeblikk som legges på en egen feed, tilsvarende Snapchat. Den mest populære featuren på Instagram er nok filtrene. Det var dette som gjorde Instagram så populært. Plutselig kunne alle være profesjonelle fotografer, uten dyrt kamera eller utdanning innen foto.

Instagram skiller seg fra Facebook ved at du kan skaffe følgere ut fra type bilder og temaer du velger. Man kan merke bildene med hashtags, som gjør at andre kan søke opp dine bilder ut fra interesse. Dette gjelder kun om man har en offentlig profil. Ungdom har som regel to profiler, en privat og en offentlig.

Instagram er en bra måte å nå ungdom. I motsetning til Facebook er de aktive brukere på Instagram.



Det anbefales å laste bilder opp fra bibliotek fremfor å ta bilde direkte gjennom Instagram. Skjermbildet til høyre viser hvem du vil dele bildet med. Trykker du følgere vil alle se bildet, trykker du direct sender du bildet til spesielle personer. Du kan også knytte kontoen opp mot Facebook eller legge bildet opp flere steder.

## INSTAGRAM SPRÅKET

**Feed** – refererer til bildene/videoene du har lagt ut på profilen din. Tenk på det som fotoalbumet ditt.

**Comment** – kommentarer lagt igjen på et bilde ved å trykke på snakkeboblen. Vær aktiv og legg igjen kommentarer så får du flere følgere.

**Like** – likt som på Facebook, ved å trykke på hjertet eller dobbeltklikke på et bilde viser du at du liker det.

**Post** – refererer til alle bilder/videoer som er lagt ut på Instagram.

**Caption** – tekstbeskrivelsen som er lagt ved et bilde.

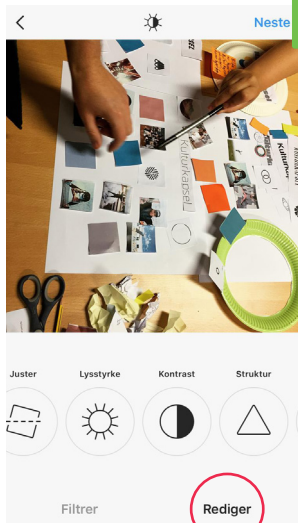
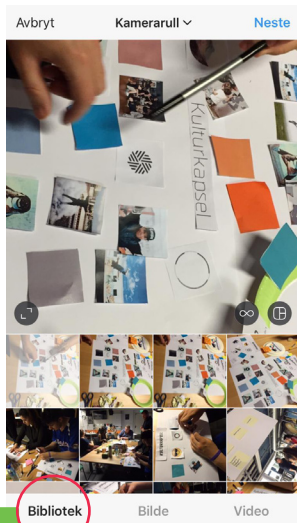
**Hashtag (#)** – alle ord som har # foran seg er en hashtag. Det blir en lenke som viser alle bilder/videoer tilknyttet denne hashtaggen. Bruk hashtagger kun når det har en hensikt.

**Filter** – digitalt ferdig utformede lag som legges over bildene dine. De kan justere farger, kontraster og legge til effekter. Ved å dobbeltklikke på filteret kan du justere filterets styrke.

Ikke overdriv eller ha med unødvendige hashtagger. Bruk det når det har en hensikt.

**Ja:** #ungdomogfritid #nojuju #kulturkapsel

**Nei:** #dettevarenfindag #hardusettpåamakan #kultbilde



Lek med filtrene på Instagram, men gjør deg også kjent med innstillingene på samme måte som på mobilkamera (se redigering). Juster lysstyrke, kontrast og metning, da har du full kontroll på hvordan uttrykk bildet ditt får.

## INSTAGRAM TIPS

Ha fokus på profilen - velg et godt bilde som beskriver klubben, og skriv inn relevant nøkkelinfo i bioen. Husk at det skal henge sammen med andre profiler du har andre steder (Fb, Twitter etc). Tenk branding!

Suksessfulle Instagram bilder:

- Lysere, klarere bilder får 24% mer likes
- Bilder som heller mot blått får 24% mer likes enn de som heller mot rødt
- Bilder med en dominant farge får 17% mer likes

Lek med filtrene, men ikke overdriv. Ha i bakhodet «less is more». Ha med hvitt i bildene, gjerne hvite bakgrunner, det gir «pusterom» i feeden din.

Hashtags er et nyttig verktøy på Instagram, men igjen, ikke overdriv. Hold det relevant.

Bruk gjerne video på Instagram. Bygg opp nysgjerrigheten ved å gi små innblikk i forkant av et arrangement eller et prosjekt. Lag en relevant hashtag så du kan følge med på utviklingen.



Dette bildet er tatt av en ungdom som bevisst bruker sort-hvitt og fokus til å skape et uttrykk. Gammelt, forfallent treverk med flassende maling og den utviskede personen i bakgrunnen kan oppfattes som døden, noe forgangent eller et spøkelse.

## OM FOTOGRAFI

Foto betyr lys, grafi betyr tegne. Så fotografi er å tegne med lys. Selve det optiske prinsippet fotografiet bygger på, er enkelt: Allerede på 300-tallet f.Kr. beskrev Aristoteles virkningen av å la dagslys slippe gjennom et lite hull i en vegg i et ellers mørklagt rom. På veggen motsatt hullet danner det seg et opp-ned bilde av omgivelsene utenfor. Verdens første fotografi ble tatt av franskmannen Joseph N. Niepce i 1826, og har en eksponeringstid på hele 8 timer.

Fotografiet har siden den tid, og særlig i nyere tid, hatt en utrolig utvikling, fra plasking i kjemikaler på mørkerom til uendelige muligheter digitalt. Det brukes fortsatt speilreflekskameraer og avansert utstyr, men siden mobilkameraene har blitt så bra, og vi stort sett viser bilder på skjerm, kan man klare seg lenge med dette. Man har også redigering og opplasting to trykk unna.

Betydningen foto har i vårt liv fortsetter bare å øke, og er nå en naturlig del av hverdagen. Kamera er alltid lett tilgjengelig. Vi dokumenterer våre liv nesten daglig, og vi deler videre i våre nettverk gjennom sosiale medier.



Lys og skygge kan gi et motiv to helt forskjellige uttrykk. Prøv å ta bilde av en gjenstand (eller en person) med forskjellige vinklinger på lyset, og se hva det gjør med bildene dine. Du kan skape dramatikkk eller du kan skape ro i bildet, bare ved å bruke lyset bevisst.

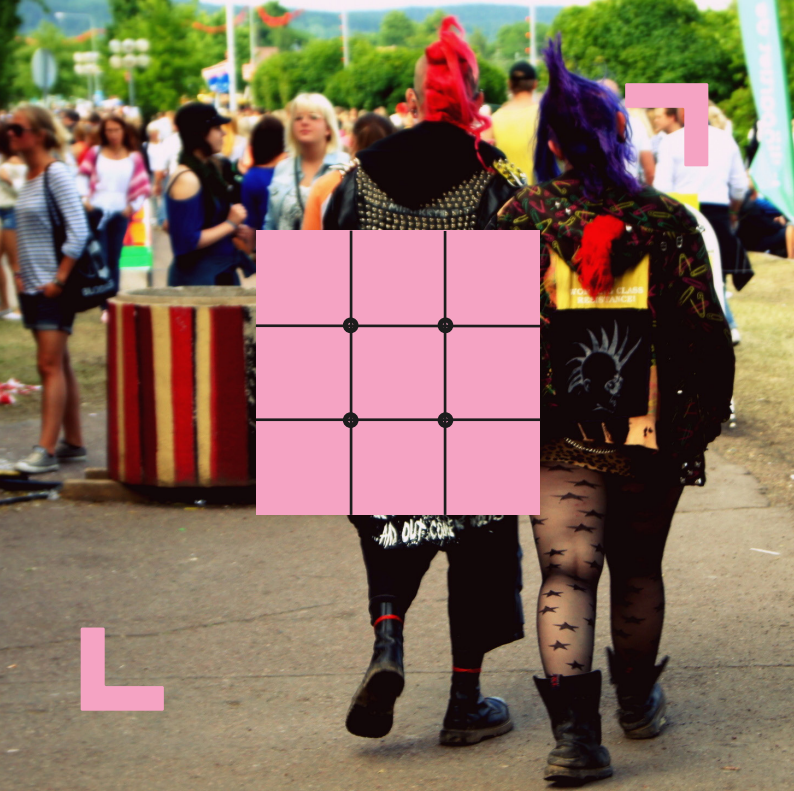


## LYSSETTING

Som nevnt tidligere betyr foto lys, og er lys. Du kan ikke ta et bilde uten lys. Derfor er også lyskilder helt avgjørende for å kunne ta et bra bilde. Med avanserte kameraer har du lyssterke objektiver, og har dermed innstillinger for å bedre forhold.

Med mobilkamera har du to muligheter, finne et sted med bedre lysforhold, eller sette opp en ekstern lyskilde. Det beste lyset finner du utendørs, hvor det mest optimale lyset er lett overskyet. Det gir et mykt, naturlig lys. Er det sterk sol skaper det større kontraster og harde skygger. Skal du ta et portrett inne, så gå til et vindu, la lyset forme ansiktet, prøv deg fram med forskjellige vinkler. Innendørs kan du også prøve deg fram med lamper. Det mest naturlige lyset kommer ovenfra, men du kan skape kule skyggeeffekter ved å belyse ting fra siden og underfra. Lys fra glødelamper blir varmt (oransje) og lys fra lysstoffrør blir kaldt (blått).

Det er også en blitz innebygd i de fleste mobilkameraer, men den anbefales å kun brukes når man må, eller om man ønsker blitzeffekten. Det kan gi et hardt, livløst lys med skarpe skygger. Den finnes som regel som et symbol (lyn) på mobilkamera, som du kan skru av/på.



Når du bruker mobilkamera kan du bruke skjermen på telefonen som en søkeramme. Vær bevisst på hva som er innenfor rammene, hva vil du ha med i bildet? Er horisonten eller husveggen rett? Og hvor i bildet er de plassert? Vil du ha med den lyktestolpen eller kan du endre vinkel litt?

## KOMPOSISJON

Hva vil du ta bilde av? I tillegg til innholdet bør man tenke komposisjon, form og farge. Har man mange skrå linjer i bildet vil det bli mer dynamisk, mens horisontale linjer skaper harmoni. Tenk også balanse i bildet, hvor er det mest vekt, oppe eller nede? Bryt gjerne regler, men vær bevisst.

Den viktigste regelen innen komposisjon heter det gyldne snitt, og er en matematisk utregning. En forenklet utgave av det gyldne snitt (the rule of thirds) går hovedsaklig ut på å dele et bilde (eller en søkeramme) i ni deler. De fire krysspunktene rundt delen i midten (som på illustrasjonen til venstre) er der det er mest visuelt tilfredstillende å plassere hovedelementer i bildet. Horisont, trær, vegger, og linjer som skapes i bildet kan du tenke plassert langs strekene. Kort oppsummert: Ikke plasser motivet midt på bildet, men alltid litt skrått for midten. Tenk linjer og former.

Perspektiv kan gi veldig forskjellige uttrykk i bildet – vær bevisst om du tar bildet rett mot motivet, fra siden, ovenfra eller nedefra. Fugleperspektiv: Tenk at du er en fugl som tar bildet fra luften og ned. Froskeperspektiv: Legg deg gjerne ned og ta bildet fra gulvet og opp.



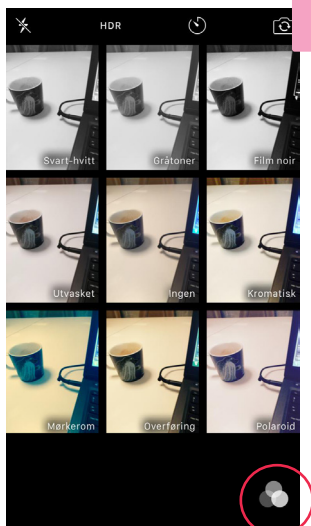
Man sier at et bilde sier mer enn 1000 ord. Tenk på bildet ditt som en fortelling. Du kan bruke symboler, legge opp til spennende kontraster, noe uventet, noe rørende eller noe sjokkerende. Tekst til bildet kan legge til en ny dimensjon. Hva om dette bildet hadde heitt «Fremmedfrykt»?

## SYMBOLIKK OG FARGEBRUK

Hvorfor tar du akkurat det bildet du tar? Du bestemmer selv hva du tar bilde av, og som regel har man et mål med nettopp dette bildet. Det kan være at man tar bilde av noe som skjer rundt deg, dokumentasjon, da vil man ikke bestemme hva som skjer i bildet, men du bestemmer alltid hvilket utsnitt, hvilken vinkel, hva som er i fokus etc. Du kan også bestemme deg på forhånd hva du vil ta bilde av, og deretter gå og lete etter et motiv (feks en blomst). Man kan også iscenesette et bilde, da bestemmer man bakgrunn/setting, finner personer og/eller objekter og setter det sammen til et bilde. Som en regissør.

Fargebruk er også viktig. Om du velger sort-hvitt eller utvaskede farger vil det kanskje gi assosiasjoner til minner og fortid, mens sterke, friske farger kan gi assosiasjoner til lek og livlighet. En dominerende farge vil visuelt fenge mer, enn flere dominerende farger.

Fargekontraster gir et levende bilde. En kontrast kan være varm-kald eller komplementær. Komplementær er farger som står på motsatte sider på fargesirkelen, dvs størst kontrast i farge. Feks oransje mot blå, rød mot grønn og lilla mot gul.



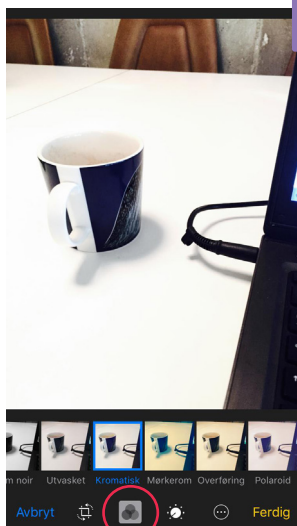
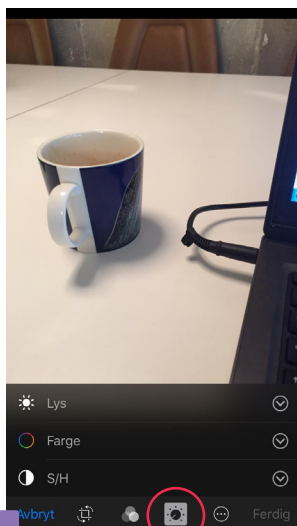
Bildet til venstre viser standardkamera på en iPhone, bildet til høyre er når man klikker på symbolet med de tre sirklene nederst til høyre. Det er hvis man ønsker et forhåndsstilt filter før man tar bilder, som sort-hvitt, sterkere farger og andre effekter.

## MOBILFOTOGRAFI SOM METODE

Den største fordel med mobilfotografi er at du alltid har kameraet med deg, enten i lomma eller i veska. Man kan være klar for å fange øyeblikk når som helst. Det er også veldig enkelt å laste bilder direkte opp på sosiale medier. Skjermbildene til venstre er fra en iPhone, men de fleste telefoner har oppsett som ligner og mange av de samme symbolene.

Du kan velge format på bilder, video eller tidsforløp – dette er morsomt å utforske ved f.eks opp- og nedrigg og gjennomføring av arrangementer. Symbolene rundt søkerammen endrer seg etter hva du velger, men de viktigste er synsvinkel øverst til høyre, der kan du sette til selfie mode, og blitz øverst til venstre. Ellers kan du velge tidsutløser, og HDR mode. Filtre som du kan velge på forhånd (nederst til høyre) kan være nyttig om du feks kun skal ta sort/hvitt bilder, hvis ikke anbefales det heller å redigere i etterkant.

HDR-fotografering (High Dynamic Range) går ut på å lage et bilde med større dynamikk enn det som er mulig å oppnå med én eksponering. Flere bilder tas rett etter hverandre og slås sammen i kameraet til et enkelt bilde som har et stort utvalg fargetoner, fra skygger til høylys.



Bildet til venstre viser valgene når man går inn på justeringer (ser ut som en komfyrknapp), og bildet til høyre viser filtrene man kan velge (de tre sirklene).



## REDIGERING

Man kan laste ned Applikasjoner med redigeringsprogrammer, men man har også mange muligheter på mobilen. Her er det tatt utgangspunkt i en iPhone. Man kan velge filtre, men det anbefales å justere selv. Da vil man få det uttrykket man selv ønsker, uten det typiske filter-utseendet man så ofte ser. Noen ganger skal det heller ikke så mye til, «less is more».

Hvis du går inn på justeringer og velger lys kan man justere på eksponeringen, hvis bildet ditt for eksempel var litt for mørkt. Du kan justere på kontraster og lysstyrke. Eksperimentér. En tommelfingerregel er å ikke justere mer enn 10+ eller 10-, med mindre du vil ha et spesielt uttrykk. På fargejusteringer kan man justere metning, da kan du få sterkere farger eller mer mot grått. Du kan også justere fargestikk og kontrast.

Jo mer man redigerer, jo dårligere kvalitet blir bildet, spesielt hvis man ønsker å printe i senere.

Husk at endringene du gjør lagres over det originale bildet når du trykker på ferdig!



### Klikk

Ta bilde/video av deg og hobbyen  
din som viser at du prøver og feiler.  
Last opp på Instagram.



### Del

Del ditt bidrag til @kulturkapsel  
#kulturkapsel og #NoJuju



### Vinn!

Vinn 15.000 kr til å hjelpe deg på veien.  
Bidrag dømmes utifra en miks av  
kreativitet og hvor mange likes man får.

15. august – 15. oktober 2016  
[www.ungtid.no/kulturkapsel](http://www.ungtid.no/kulturkapsel)

