

# 20 tips för tv:s morgonsoffa

De flesta är lite nervösa inför direktsändning i tv. Det bästa sättet att träna sig är att vara med i hetluften. Då lär man sig att slappna av – och vågar vara personlig, rak och tydlig. Här är våra tips för deltagande i tv:s morgonsoffa.

*Mångfaldigande av denna text är tillåtet med angivande av källan: [www.westander.se](http://www.westander.se)*

---

## 1. Ställ tre frågor

Tre frågor är självklara när en researcher hör av sig för att fråga om du kan komma som gäst till morgonsoffan:

- Vilken är nyhetsvinkeln?
- Varför är just jag inbjuden?
- Kommer någon annan?

När du själv ska ta kontakt och föreslå ett upplägg till morgonsoffan måste du kunna ge intresseväckande svar på samma frågor.

## 2. Uppskatta tidstillgången

Ta reda på hur lång din medverkan ska vara, så att du kan förbereda dig väl. Men var beredd på att utlovade åtta minuter kanske bara blir fyra, eller att du enbart får bidra med ett par korta och kärnfulla kommentarer.

## 3. Formulera ditt huvudbudskap

Det är nästan alltid ont om tid i tv. Därför är det viktigt att den som ska vara med i tv förbereder sitt huvudbudskap. Vilka är de korta och kärnfulla uttalanden som på ett enkelt sätt sammanfattar företagets eller organisationens huvudbudskap?

## 4. Förbered konkreta exempel

Använd konkreta exempel, som stödjer huvudbudskapet, för att understryka vad du vill säga. Konkreta exempel är också bra för begripligheten.

## 5. Ta hjälp från kollegor

Be kollegor hjälpa till att putsa på ditt budskap. Men tänk på att formuleringarna måste vara dina egna. Ta inte in andras upplägg just före sändning, då är det lätt att bli förvirrad och röra ihop begreppen.

## 6. Fundera igenom frågorna

Det är sällan någon idé att i förväg be om de exakta frågorna. Diskutera hellre hur intervjun ska läggas upp. Och be kanske att få höra första frågan om du är osäker.

## 7. Förbered dig på kritik

Finns det någon motsättning mellan det du vill ha sagt och det reportern vill veta? I så fall måste du vara förberedd på det. Inte för att undvika frågorna, utan för att kunna besvara också de kritiska frågorna ärligt och utan att tappa fattningen.

## 8. Förekom eventuell kritik

Ta gärna själv upp en kritisk fråga som du vet kan komma. Då formulerar du frågeställningen själv och kan enklare bestämma när och hur du vill svara.

## 9. Förbered för flexibilitet

I direktsändning blir det ofta snabba ändringar, som alla tvingas finna sig i. Då gäller det att vara noga förberedd och flexibel. Repetera både en kort och en lång version av det du vill få sagt.

## 10. Använd enfärgade kläder

Enfärgade kläder är oftast snyggare i tv än mönstrade. Rött är en svår färg och svart är hårt mot ett blekt ansikte.

#### *11. Kom i god tid*

Kom i tid till studion, så att du hinner varva ned. Läs tidningen eller småprata och knyt nya journalistkontakter. Men använd inte tiden till att nervöst gå igenom argumenten på nytt.

#### *12. Låt dig pudras*

Protestera inte mot att bli pudrad. Rödfnasigt eller blankt ansikte är iögonfallande och stjälar lätt tittarnas uppmärksamhet.

#### *13. Gå rakt på sak*

Den som börjar med sin huvudpoäng, i stället för att leverera en komplicerad bakgrund, har bäst förutsättning att nå fram med sitt budskap.

#### *14. Tala begripligt i lagom tempo*

Tala kortfattat och tydligt. Undvik krångliga ord och fackuttryck. Den som är för försiktig och eftertänksam riskerar att mista ordet. Men den som talar för fort blir inte förstådd.

#### *15. Lyssna noga och svara klokt*

Lyssna på intervjuaren och meddebattören och tänk inte bara på hur du själv ska formulera ditt nästa inlägg. Säg inte allt du vill ha sagt som svar på första frågan, men var beredd på att korta och lägga ihop svar om tiden blir knapp.

#### *16. Behåll ordet*

Det finns flera metoder som minskar risken för att bli avbruten. Ett knep kan vara att inleda med orden ”Det finns tre skäl till detta”. Ett annat kan vara att ta andningspauser på oväntade ställen som ”Jag tror att (paus)...”. Studera gärna hur en rutinerad politiker gör.

#### *17. Titta på talaren*

Titta inte direkt in i kameran, om du inte ska hålla tal till nationen. Titta på den som talar, vare sig det är intervjuaren eller meddebattören, annars ger du ett nonchalant eller nervöst intryck.

#### *18. Använd kroppsspråk*

Alltför stora gester gör sig inte i tv, men luta dig gärna lite framåt för att visa engagemang och stryk under ett viktigt påstående med en gest.

#### *19. Glöm tv-tittarna*

Den som är lite nervös har hjälp av att koncentrera sig på intervjuaren och eventuella meddebattörer. Försök att glömma kameramän, eventuell publik och framförallt tv-tittarna.

#### *20. Banda och utvärdera*

Banda och se det sända inslaget, helst tillsammans med några kollegor. Vad gjorde du bra? Vad gjorde du mindre bra? Vad ska du tänka på nästa gång?

*Mångfaldigande av denna text är tillåtet med angivande av källan: [www.westander.se](http://www.westander.se)*