

Att pitcha medier - tips för att komma ut med Hittahem

Att kontakta media handlar om att berätta något som kan vara intressant för andra. Här är ett enkelt sätt att tänka, steg för steg.

1. Fundera först: är detta en nyhet?

Innan du hör av dig till en tidning eller journalist, ställ dig några enkla frågor:

- Är detta intressant för många människor? (lokalt eller regionalt)
- Är det något nytt som händer nu? (tex ny grupp, initiativ, event, stort deltagarintresse)
- Finns det speciellt med föreningen, platsen eller personerna?
- Finns det något som väcker känslor? Till exempel glädje, engagemang eller stolthet?

Media är ofta extra intresserade av:

- Lokala händelser
- Barn- och ungdomsverksamhet
- Personer och berättelser, inte bara fakta
- Sådant som sticker ut eller är lite ovanligt

Om det inte känns så starkt just nu, vänta hellre tills ni har något tydligare att berätta.

2. Hitta rätt tidning och rätt person

Det är viktigt att vända sig till rätt media. Tänk så här:

- Är detta mest intressant lokalt? Kontakta då lokaltidningen, lokalradion och/eller lokala tv-stationen.
- Leta efter [t.ex.](#) sportredaktionen eller den journalist som skriver om just ditt område.
- Försök hitta namnet på en journalist som brukar skriva om liknande saker. Det går också att höra av sig till redaktionen om det är svårt att hitta en specifik person som verkar rätt för ämnet.

Skriv ner namn, mejladress och telefonnummer så att du har en enkel lista att utgå ifrån.

3. Skriv ett enkelt och tydligt mejl (pitchen)

Ett bra mejl till media ska vara **kort, tydligt och lätt att förstå**. I mejlet bör du:

- Kort berätta vad som händer eller är planerat
- Förklara varför det kan vara intressant för deras läsare
- Undvika reklam – skriv sakligt och personligt

Det är bra om du också skickar med:

- Några tydliga bilder (inte suddiga eller för "tunga")
- Kontaktuppgifter till en person som kan svara på frågor (gärna mobilnummer)
- Ett kort citat från till exempel en ledare, tränare eller ansvarig person

Journalister har ofta ont om tid så gör det så enkelt som möjligt för dem. Tänk också på att kontaktpersonen behöver vara tillgänglig om journalisten hör av sig.

Exempel på inledning av mejl:

“Hej (journalistens namn) mitt namn är (ditt namn) och jag representerar (föreningens namn).

Jag såg att du skrivit om föreningslivet i [område] och ville tipsa om vår återkommande aktivitet Hittahem – en aktivitet som kombinerar orientering, rörelse och gemenskap i lokala parker och bostadsområden.

Här får nya och erfarna orienterare mötas och träna tillsammans i bostadsområden, parker och på öppna ytor där föreningsidrotten behövas stärkas. Genom Hittahem väcks intresse hos framtida orienterare och etablerade föreningar får nya perspektiv på inkludering”

Sedan fyller du på med information som rör just din förening, aktivitet och nyhet som du vill att journalisten ska skriva om. Du kan med fördel också hänvisa till Svensk Orienterings hemsida med mer information om Hittahem;
<https://www.orientering.se/orientering-och-samhället/engagera-din-forening/vara-koncept/hittahem/>

4. Skicka vid rätt tillfälle

När du skickar ditt mejl kan spela roll. Bra att tänka på:

- Skicka helst på morgonen eller tidig förmiddag
- Undvik sena fredagar och helger
- Vid evenemang: hör av dig 3–5 dagar i förväg
- Vid resultat eller nyheter: samma dag eller dagen efter

5. Följ upp – men lugnt och respektfullt

Om du inte får svar direkt är det helt okej att följa upp. Gör så här:

- Vänta 1-3 dagar
- Skicka ett kort mejl eller ring en gång
- Håll det enkelt, till exempel:
“Hej, jag ville bara kolla om du sett mitt mejl om Hittahem. Hör gärna av dig om du vill veta mer.”

Följ helst inte upp fler än två gånger totalt. Fundera också gärna om du kan göra det ännu mer intressant för journalisten när du följer upp, kanske finns det en omvärldshändelse eller något nytt att addera till din tidigare pitch.

6. Att ringa – när det känns rätt

Det kan kännas ovant att ringa, men ibland fungerar det bra. Tips:

- Var kort men trevlig
- Ha ditt mejl skickat i förväg så journalisten kan titta på det
- Respektera om personen inte har tid just då
- Fråga om de vill ha någon mer information för att skriva om din story.

7. Tänk långsiktigt

Att arbeta upp ett förtroende från och relation med media är något man bygger över tid.

- Skicka bara sådant som verkligen är relevant
- Var trevlig även om de tackar nej
- Spara kontaktuppgifter – nästa gång kanske det passar bättre
- Visa uppskattning när något publiceras

Lycka till!