

## Journalist på ulykkesstedet

# Journalist på ulykkesstedet

Sjelden stemmer oppfatningen av den «objektive» journalist så dårlig som ved dekningen av større ulykker. Journalisten er kanskje objektiv i reportasjene sine. Men stilt ansikt til ansikt med menneskers lidelse er ikke pressefolk annerledes skrudd sammen enn andre. Samtidig som følelsene og inntrykkene velter på, «skal» journalisten likevel bevare en upersonlig maske.



Morten Holm/Scapix

**«Jobben gjør noe med oss. Vi trenger et rom for private følelser».**

– Journalist Per Annar Holm i Aftenposten om bearbeiding av sterke opplevelser i jobbsammenheng.

**M**ysten om den objektive, uberørte journalist er sterk. Ikke minst i redaksjonene.

Men den er ikke sann. Det er ikke mulig å herdes mot opplevelsene etter en dødsulykke. Ikke er det ønskelig heller.

Tvert i mot må redaktører og redaksjonsklubber forstå hvilke reaksjoner en journalist kan få etter å ha dekket en ulykke - og hva som kan hjelpe ham eller henne til å unngå problemer seinere.

Norsk Journalistlag gjorde noe uvanlig etter jernbaneulykken på Åsta nord for Elverum den 4. januar 2000, hvor 19 mennesker omkom og flere ble hardt skadd: Vi sendte en psykolog til åstedet for å observere og snakke med journalistene og for å lage en rapport om journalistens arbeidsforhold under ulykker.

## Psykologens rapport

Gjermund Tveito kom tilbake med en rapport. Her følger noen av refleksjonene hans, skrevet fem dager etter katastrofen.

«Jeg kom til ulykkesstedet vel to døgn etter ulykken. Flere mediateam og enkeltjournalister/fotografer var tilstede, fjernsynsselskapene forberedte direktesendinger. Med Aftenposten-medarbeider Per Annar Holms hjelp ble jeg introdusert og snakket med 10 - 12 journalister om deres opplevelser og arbeidssituasjon. Jeg fikk også oppleve åstedet og se togrestene innenfra. Selv to døgn etterpå var det ikke vanskelig å ta innover seg de menneskelige tragedier. Påførende på stedet og de levende lysene levendegjorde sterke følelser. **Flere av reporterne jeg snakket med hadde arbeidet der («levd» i dette «miljøet») i to døgn, noen med minimalt med søvn.**

Per Annar Holm hadde spredd informasjon om en samling for de pressefolkene som ønsket det, og hadde anledning. Det møtte i alt ti. Vi snakket om opplevelsene, hva som virker sterkest på den enkelte, hvordan en skal forholde seg til disse opplevelsene og om virkninger



på lengre sikt. Vi snakket om mulige psykososiale hjelpetilbud. Jeg informerte om debriefing etter ekstra dramatisk og krevende arbeid. Innsatspersonell blir tilbudt slik hjelp etter innsatsen. For de tilstedeværende journalistene var jobben ennå ikke over. De skulle stå på videre neste dag. Det var ikke rett tid for emosjonell debriefing.

Flere var også opptatt av forholdet sitt til de rammede, hva som er «riktig» å formidle videre - og de psykologiske virkninger eksponering i media kan gi. Jeg vurderte møtet som nyttig.

**Påkjenningene ved slike dramatiske hendelser kan være store, spesielt for dem som kommer tidlig tilstedet; i den fasen hvor livredding pågår. Sanseninntrykkene vil lett brenne seg inn.** De vil kunne være til stor belastning over lang tid. Som reportere vil dere sitte inne med bilder/inntrykk/informasjon som vurderes som galt å formidle til publikum - men dere selv må bære dem. **Å få plutselig og dramatisk død nært inn på seg er en enorm påkjenning. Det er imot vår menneskelige natur å oppsøke slike hendelser. Men noen må.** Intensiteten, groteskheten, varigheten av eksponeringen øker risikoen for uheldige langtidsvirkninger. Jo nærmere ulykken er den enkeltes liv, jo sterkere virker den følelsesmessig. Nærheten kan være sted, bekjentskap, forulykkede som er lett å

identifiserer seg med, kolleger, barn for den som har barn selv.

Stadig flere arbeidsplasser med innsatspersonell har innsett og tatt følgene av at yrkesutøvelsen kan påføre dem psykiske seinskader. Åsta-ulykken er en slik hendelse. Er det mulig å gjøre noe forebyggende?

Det er det. Personlige erfaringer gjort av innsatspersonell, sammen med faglig overveielse og mer systematiske undersøkelser har ført til retningslinjer og tiltak. Mange faktorer spiller inn.

Før hendelsen: Forberedelse gjennom utdanning og trening, erfaring og et åpent og godt arbeidsmiljø.

I situasjonen: Informasjon om hva som venter, mestringsfaktorer under arbeidet.

**Etterpå: Hvordan opplevelsene blir håndtert, kvaliteten av samspillet med kolleger, ledere og de nærmeste i den første tida, såvel som i døgnene fremover. Det blir sett på som arbeidsplassens ansvar å legge forholdene til rette. Arbeidsgiveren må gjøre de tiltakene som kan lette den enkeltes belastning og forhindre mulig yrkesskade. Kolleger, vernetjeneste, fagforeninger og ledelse har felles interesse av dette. De står sammen. Iallfall der hvor det er samarbeid og gode psykososiale forhold. Dessverre er det ikke slik alle steder. Arbeidsmiljøloven fastlegger også ansvaret.**

# Hva kan vi gjøre?

**H**va kan redaksjonsledelsen stille opp med? Tveitos svar er enkelt: Det viktigste er at redaktøren, klubben og de andre medarbeiderne faktisk stiller opp i det hele tatt.

Aftenposten er iferd med å lage en ordning for emosjonell debriefing. Bedriftshelsetjenesten, klubben og ledelsen samarbeider om et prosjekt for rutinemessig emosjonell debriefing. «Jobben gjør noe med oss. Vi prøver å få emosjonell debriefing inn som en naturlig del av et oppdrag. En naturlig del av det å komme hjem», sier journalist Per Annar Holm i Aftenposten.

«Vi trenger et rom for private følelser. Om du jobber med asylsøkere som får avslag, med ulykker eller krim så er du et medmenneske og trenger å prate om det du har opplevd. Det påvirker for eksempel menneskesinnet å jobbe med krim saker i mange år».

«I Aftenposten gjelder dette særlig foto, utenriks og innenriks og man skal ikke behøve å gå veien om bedriftshelsetjenesten for å be om en samtale. På spørsmål som «hvordan har du det» må kolleger kunne forvente at svaret ikke er «jo takk bare bra». Det skal være lov å si at man har en naturlig reaksjon på en unaturlig hendelse.

## Uventede reaksjoner er vanlig

Vær oppmerksom på den følelsesmessige påkjenningen. Se etter den, spør etter den. Også uka etter at hendelsen er over, og nyhetsbildet preges av andre ting. Vær klar over at reaksjoner på slike ekstreme hendelser er normalt. For mange er det betydelig hjelp i at andre har kunnskap om de forventede reaksjonene: Du er ikke unormal når de kommer. Noen trenger råd om håndteringen av seg selv. Den enkelte må få slik informasjon. Ledelsen må være innforstått med ulike reaksjonsmønstre.

## Tilby profesjonell hjelp

Krisepsykiatri er ikke tull. Emosjonell debriefing er viktig. Tilby bedriftslegesamtale og registrering for eventuelle seinfølger. La tilbudet om psykologoppfølging være selvfølgelig. Tveito anbefaler at redaksjonene har psykologfaglige kontakter. Det bør være psykologer som har tillit i redaksjonen, og som har erfaring i krisehåndtering. De vil kunne konsulteres for drøfting og eventuell oppfølging etter spesielle hendelser.

## Husk frilanserne

Husk på dem som ikke er faste medlemmer av redaksjonen. Frilansmedarbeiderne har et spesielt problem. De har ikke et fagmiljø til å fange seg opp. Disse medlemmene gir både redaksjonsledelsen og Journalistlaget en utfordring.

## Sett av tid og plass

En stor ulykke griper inn i alt. Av samme grunn må etterarbeidet i redaksjonen være så bredt som mulig. Ulykker som «Sleipner»-forliset og togkollisjonen i Hedmark krever vurdering av tiltak fra ledelsen, fagforeninger, verne-tjeneste, bedriftshelsetjeneste og kolleger.

## Små ulykker er også alvorlige

Norsk presse slipper heldigvis å dekke så mange store ulykker. Men også ved trafikkulykker, branner og under dekningen av politiarbeid vil journalister komme svært nær alvorlige hendelser. Inntrykkene fra et ulykkessted er ikke mindre fordi om det er færre ofre. Journalistene vil av to årsaker være mer mottakelige for inntrykkene enn legene, brannmannskapet og politiet: Den ene grunnen er at pressefolk sjelden møter slike situasjoner. Det andre er at de øvrige yrkesgruppene har klart definerte oppgaver på ulykkesstedet. Journalistens oppgave er alltid den mer udefinerte: Å observere. Det kan røyne mye mer på enn noen aner.

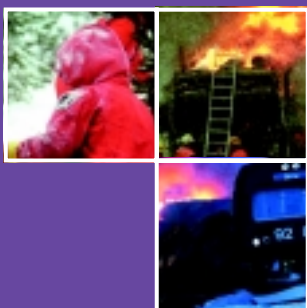
**En sterk følelsesmessig opplevelse som en ulykke kan bli alvorlig også for den som dekker den. Sett av tid til å snakke om journalistens personlige opplevelser. Kontakt fagmiljøene om nødvendig.**

Det å være opp-tatt av journalistens helse styrker kvaliteten av journalistikken.

Enkelte arbeidstakere er ekstra sårbare: De med liten erfaring med seg selv i slike situasjoner. Reporteren kan være i en vanskelig livssituasjon. **Spesielt i faresonen: De med svakt nettverk, de med liten åpenhet til eget følelsesliv, de som har undertrykte og ubearbejdede opplevelser fra tidligere.**

Slik det ble fremstilt, virket det psykiske etterarbeidet langt på vei overlatt til tilfeldighetene. Jeg håper det er feil. I denne ulykken var det nok de som kom først til stedet, de som har kommet nærmest inn på pårørende og de som står lokalmiljøet nærmest som har hatt de største påkjenningene. I redaksjonene vil det være kjent hvem dette er. Ledelse såvel som kolleger bør aktivt vie opplevelsene deres oppmerksomhet. Det er uvurderlig å ha holdninger som går på å bry seg og ha ekte forståelse. Det motsatte kan bryte ned et arbeidsmiljø. Det kan i verste fall være katastrofalt.

Mestringen mens arbeidet pågikk virket profesjonelt og godt, i den grad jeg fikk innblikk i det. **Men det er mulig det for enkelte skortet noe på egenomsorg - om det er problemer med å innrømme at en grense er nådd og at nok er nok?** Om det nå er enkelte som ikke sier fra, eller det er arbeidsgiver som presser eller ikke tar signaler. Eventuelt at ledelsen ikke tenker tilstrekkelig over hvordan det kjennes å være «der ute»?



**«Som reportere vil dere sitte inne med inntrykk som vurderes som galt å formidle til publikum – men dere selv må bære dem».**

– Psykolog Gjermund Tveito i samband med Åsta-ulykken



**NORSK JOURNALISTLAG**

Torggata 5A, Postboks 893, 0028 Oslo  
Telefon: 22 05 39 50, Telefaks: 22 41 33 70  
E-post: [njpost@nj.no](mailto:njpost@nj.no)  
Hjemmeside: [www.nj.no](http://www.nj.no)

Tekst:  
Gjermund Tveito, Olav Njaastad  
og Lars Aarønæs

Foto:  
Scanpix