

FRILANSERE PÅ KREVENDE OPPDRAG

Trond Idås

Journalister har som jobb å dekke krim, kriser, krig og katastrofer – alle saker som innebærer å komme tett på menneskelige lidelser. I mediebransjen var det lenge en oppfatning at journalister ikke lot seg påvirke av sterke vitneopplevelser, ettersom de var på åstedet som nøytralt øyenvitne. Men journalister er i risikogruppen for å utvikle angst, depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som følge av jobben – på samme måte som ambulanspersonell, politi og annet innsatspersonell. Journalister skal dekke slike saker. Det er viktigere enn noensinne at mediene er til stede og dokumenterer hva som faktisk har skjedd – og hva som er manipulert «virkelighet» skapt ved hjelp av stadig mer sofistikert teknologi. Dette kapitlet handler om hva frilansere og andre journalister kan gjøre for å forebygge at sterke inntrykke ender som psykiske problemer. Kapitlet bygger på tidligere studier og gir en gjennomgang av typiske stressreaksjoner etter traumatiske opplevelser, og hvilke spesifikke risikofaktorer som gjelder for journalister. I kapitlet tar jeg også opp hvorfor mennesker reagerer med empati i møte med andre menneskers lidelser.

Innledning

Når en ulykke, krise eller katastrofe rammer samfunnet, er det tre grupper mennesker som befinner seg på åstedet: ofrene, innsatspersonell og journalister (Dworznic & Grubb, 2007). Ofte er det en frilansjournalist som er på plass, en som har fulgt med på politiloggen eller har rykket ut på oppdrag fra redaksjonen. Disse sakene ligger i kjernen av mediernes samfunnsoppdrag. Det er viktig at mediene er til stede og dokumenterer det som har skjedd. Nyhetsinteressen og informasjonsbehovet er ofte stort etter kritiske hendelser. For journalisten kan det å rapportere fra «stormens øye» gi både et adrenalinkick og en sterk opplevelse av å gjøre noe vesentlig og meningsfylt: Man er samfunnets øyenvitne – man svarer på publikums spørsmål: Hva har skjedd? Hvem er rammet? Hvordan kunne dette skje?

Temaet for dette kapittelet er de helsemessige konsekvensene av å være samfunnets øyevitne, for eksempel av å være vitne til grusomme sanseinntrykk under dekningen av en trafikkulykke eller å oppleve indre moralske konflikter i møte med de etterlatte. Eller at man frykter for eget liv i møte med kriminelle miljøer, eller fordi man er litt for tett på et granatnedslag i et krigsområde.

Minst like vanlig er det at det er summen av opplevelser gjennom en lang karriere som gjør sekken for tung å bære (Idås & Backholm, 2023). Selv om det har vært vanlig blant journalister å fornekte psykiske problemer (Dworznic & Grubb, 2007), gjør sterke opplevelser noe med oss. Vi blir rystet langt inn i sjela. Reaksjonene skyldes grunnleggende menneskelige reaksjoner knyttet til frykt og empati.

Spissformulert beskrives stressreaksjonene gjerne som normale reaksjoner på unormale opplevelser. Hva som oppleves som 'normalt', varierer fra person til person, avhengig av erfaringer og livssituasjon. Ulike personer kan derfor reagere svært forskjellig på samme opplevelse. Men også ytre faktorer spiller inn. I dette kapittelet behandles også betydningen av sosial støtte fra kolleger og venner. Denne støtten er viktig for hvordan det går med journalister etter krevende oppdrag. I en del tilfeller bidrar det til det som på fagspråket heter posttraumatisk vekst.

Til forskjell fra innsatspersonell som journalister møter på et ulykkested, er et fåtall pressefolk trent for å arbeide i kriseområder og håndtere de menneskelige lidelsene som møter dem på åstedet. Tvert imot er det ofte unge, lite erfarne vikarer eller frilansere som rykker ut (Dworznic &

Grubb, 2007; Ricchiardi & Gerczynski, 1999). I en del tilfeller forsterkes utfordringen av at journalisten er den første på ulykkesstedet, fordi ulykker ofte skjer på steder der det er langt til nærmeste politikammer eller sykehus – og på et tidspunkt med lav beredskap, som nattetid, i helger og i ferier (Idås, 2013).

I boka *Krevende oppdrag* beskriver Bengt Flaten, journalist og redaktør i avisa Fjordingen i Stryn, den maktesløsheten han ofte har opplevd som førstemann på åstedet, ute av stand til å gi tilstrekkelig hjelp til de hardt skadede før hjelpemannskapene er på plass (Idås, 2013). Flaten har bred erfaring fra å dekke det som kalles hverdagskatastrofer (Lamark & Morlandstø, 2003, s. 74). Han startet med å rykke ut til ulykker og hendelser, det som ofte kalles for blålys-saker, som ung journalist langs E18 i Indre Østfold, før han fortsatte karrieren som journalist i Sunnmørsposten, og så redaktør i Fjordingen. I likhet med mange andre begrenset krisetreningen hans seg til førstehjelpskurs under førstegangstjenesten (Idås, 2013). Spissformulert kan man si at journalister tradisjonelt har lært å bli journalist blant journalister. Man har lært seg yrket gjennom en kombinasjon av gode og dårlige erfaringer ute i felt, samt diskusjoner og tilbakemeldinger fra kolleger og ledere etter oppdraget (Dworznik-Hoak, 2022; Graven-gaard & Rimestad, 2012, 2014).

Oppvåkning i redaksjonene

I mediebransjen var det lenge en oppfatning at journalister ikke lot seg påvirke av de sterke vitneopplevelsene, ettersom de var på åstedet som nøytrale øyenvitner. Mange så det som en svakhet og tegn på uegnethet dersom man slet med posttraumatiske stressreaksjoner etter krevende oppdrag (Dworznik & Grubb, 2007). Derfor var det tabu å snakke om det. Men journalister er i risikogruppen for å utvikle angst, depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som følge av jobben – på samme måte som ambulanspersonell, politi og annet innsatspersonell (Newman et al., 2003).

Selv om mediene allerede på 1980-tallet laget saker om posttraumatisk stress og andre utfordringer for soldater, politi og annet innsatspersonell, skulle det ta rundt ti år før redaksjonene erkjente at også journalister er i risikozonen for å få psykiske helseproblemer (Storm, 2024). Tradisjonelt

har det vært lite rom for å gi uttrykk for egne følelser – både i journalistikken og i redaksjonene. Tvert imot har det de fleste steder vært slik at man må legge fra seg følelsene når man passerer dørterskelen til redaksjonen (Buchanan & Keats, 2011; Dworzniak & Garvey, 2019).

I Norge var redaksjonsklubben i Aftenposten tidlig ute med å få på plass et tilbud om debrif for journalistene. Dette kom på plass i forbindelse med dekningen av borgerkrigen i Jugoslavia tidlig på 1990-tallet. Den ble opplevd som vesentlig mer belastende å dekke enn tidligere kriger, fordi grusomhetene skjedde i Europa, i et land som inntil nylig hadde vært et populært feriemål for nordmenn (Idås, 2013). Også i et internasjonalt perspektiv var Aftenposten tidlig ute, og noen år senere fulgte internasjonale giganter som CNN og BBC opp med liknende tilbud. I samme tidsrom ble de første studiene på posttraumatisk stress blant journalister publisert (Johnson, 1999; Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003).

Erfaringene fra Aftenposten ble tatt videre i Norsk Journalistlags (NJ) arbeid for å følge opp journalister som dekket en serie av svært brutale saker rundt tusenårsskiftet. I løpet av et drøyt år ble samfunnet rystet av Orderud-saken¹, Sleipner-ulykken², Åsta-ulykken³ og Baneheia-saken⁴. Krisepsykolog Gjermund Tveito, som allerede fulgte opp journalistene i Aftenposten, ble engasjert av Norsk Journalistlag til å følge opp journalister som dekket Baneheia-saken. Han oppsummerte erfaringene i rapporten «Når jobben tar på sjela – Rapport om arbeidet som journalist i Baneheiasaken» (Tveito, 2001).

Dette arbeidet ble videreført da Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjennomførte en undersøkelse blant norsk innsatspersonell og journalister som ble sendt til katastrofeområdet etter tsunamien i Sørøst-Asia i romjula 2004. Flodbølgen tok om lag 230 000 liv. Blant disse var det 84 nordmenn, de fleste av dem på juleferie i Thailand (Thoresen, 2007). Studien er interessant ettersom den gjør det mulig å sammenlikne hvordan ulike yrkesgrupper reagerte på liknende arbeidsforhold i katastrofeområdet (Thoresen, 2007). Undersøkelsen viste at journalistene skilte seg fra innsatspersonell ved at det ikke var sterke vitneopplevelser som forklarte stressreaksjoner deres. Hovedkilden til stress blant journalister var etiske og moralske dilemmaer de hadde stått overfor i katastrofeområdet. Det ga seg utslag i skyld- og skamfølelse i ettertid (Idås, 2010).

1 <https://snl.no/Orderud-saken>

2 <https://snl.no/Sleipner-ulykken>

3 <https://snl.no/%C3%85sta-ulykken>

4 <https://snl.no/Baneheia-saken>

Et bredt spekter av oppdrag

En fellesnevner for krisejournalistikken er at hendelsene som oftest kommer overraskende på samfunnet. De skjer ofte på tidspunkt med lav beredskap, og langt fra folk. Et eksempel på dette er bussulykken i Nordland i romjulen 2024. En rutebuss med 58 personer kjørte utfor en skrent og havnet i en innsjø på vei til Lofoten. Passasjerene var fra åtte nasjoner, mange av dem på ferie for å oppleve norsk vinter og nordlys. Tre omkom, 11 ble brakt til sykehus. På grunn av store reiseavstander, lav beredskap og svært krevende værforhold tok det 45 minutter før innsatspersonellet var på plass – lenge etter at forbipasserende trafikanter hadde startet hjelpearbeidet og mediedekningen var i gang.⁵ Tilfeldighetene ville ha det til at denne ulykken skjedde på dagen 20 år etter tsunamikatastrofen. Også der var norske journalister tidlig på plass. Rapporteringen startet lenge før den internasjonale redningsaksjonen kom i gang. Den var i stor grad basert på informasjonen som de hadde fått gjennom mediedekningen (Idås, 2013).

Spennet mellom bussulykken i Nordland og tsunamikatastrofen i Sørøst-Asia illustrerer at journalister dekket et vidt spekter av ulykker og katastrofer. Samtidig er disse eksempler på hendelser som topper nasjonale og internasjonale nyhetssendinger. Men journalister rykker først og fremst ut på det som kalles hverdagskatastrofer i Hege Lamarks og Lisbeth Morlandstø's bok om journalisters moralske dilemmaer (Lamark & Morlandstø, 2003, s. 74), som for eksempel trafikkulykker og branner.

Potensielt traumatiserende hendelser og traumatisk stress

I dagligtalen brukes begrepene ulykke, krise og katastrofe litt om hverandre. På fagspråket har begrepene en mer presis betydning (Helsedirektoratet).⁶ En ulykke er definert som en uventet og potensielt traumatiserende hendelse som kan ramme menneskers liv og helse. En krise kjennetegnes av at hendelsen er dramatisk og potensielt traumatiserende, og at den kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn (Helsedirektoratet). Begrepet katastrofe brukes

5 <https://www.vg.no/nyheter/i/bma9VB/doesulykken-i-hadsel-bussjaafoeren-mistet-lappen-to-aar-tidligere>

6 <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer/innledning-og-begrepsbruk/begrepsbruk>

om uventede og potensielt traumatiserende hendelser av større omfang der mange rammes samtidig, og der antall personer med hjelpebehov i en periode overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområdet til katastrofen (Helsedirektoratet).

I Helsedirektoratets definisjoner går begrepet 'potensielt traumatiserende hendelse' igjen. At en hendelse oppleves som traumatisk, innebærer at den som rammes, opplever situasjonen som en trussel mot eget liv eller helse, eller at vedkommende er vitne til at andres liv eller helse er i fare.⁷

Det at begrepet potensielt kobles til slike opplevelser, skyldes at det er individuelt hvorvidt den rammede blir traumatisert. Mens de fleste blir traumatisert av livstruende situasjoner som å bli beskyttet eller å bli utsatt for voldtekt, reagerer mennesker mer ulikt i andre farlige situasjoner (Weisæth, 1993). En viktig faktor i denne sammenheng er hvordan den enkelte tolker situasjonen. Det er to aspekter som er avgjørende for denne tolkningen: tidligere erfaringer med liknende situasjoner og utfallet av disse situasjonene, og i hvilken grad den rammede opplever å mestre den kritiske situasjonen og det potensielle utfallet av hendelsen (Weisæth, 1993).

Hva er posttraumatisk stress og PTSD?

En traumatisk hendelse er altså en situasjon der man frykter for livet eller er vitne til at andres liv eller helse er i fare.⁸

Det at en person er blitt traumatisert, kjennetegnes av stressreaksjoner i etterkant av hendelsen. Reaksjonene kalles posttraumatisk stress (PTS) (Isdal, 2017). De kan deles inn i fire hovedtyper: a) Den første er invaderende minner, som innebærer at man gjenopplever den traumatiske hendelsen gang på gang. Dette kan skje i våken tilstand, i form av flashbacks, og/eller gjennom drømmer og mareritt. b) Den andre hovedtypen reaksjon er forsøk på å unngå å gjenoppleve traumet, ved å fortrenge, legge lokk på, tankene som minner om hendelsen. c) Den tredje typen reaksjoner kalles aktivisering, for eksempel i form av skvettenhet, at man har problemer med å konsentrere seg og/eller er irritabel. d) Den fjerde formen

⁷ <https://www.nkvts.no/tf-cbt/til-barn-og-foreldre/>

⁸ <https://www.nkvts.no/tf-cbt/til-barn-og-foreldre/>

er opplevelse av nummenhet og kan gi seg utslag i at det som har skjedd, synes uvirkelig, nærmest som om det er noe man har sett på nett eller TV.⁹

Disse reaksjonene er naturlige etter at man har opplevd en traumatisk hendelse (Weisæth, 1993). Dette er kroppens måte å bearbeide de sterke inntrykkene på – inntrykkene som sprengte rammene for hva man trodde kunne skje, eller ikke hadde erfaring med fra tidligere. Gjenopplevelsen kan føre til at man plukker hendelsesforløpet fra hverandre for å forstå det som skjedde. Dette kan gi en opplevelse av forståelse og kontroll, som igjen kan føre til at stressreaksjonene avtar. For journalister som dekker traumatiske hendelser, kan det å lage saker som forklarer hendelsesforløpet, ha en terapeutisk effekt. Historiefortellingen får som bieffekt at man bearbeider de sterke inntrykkene og opplever å få kontroll over dem (Idås, 2013).

Posttraumatisk stress er naturlige reaksjoner på unaturlige opplevelser. Men, dersom stressreaksjonene ikke avtar i løpet av tre–fire uker, bør man kontakte lege og få undersøkt situasjonen nærmere. Da er det en risiko for at reaksjonene kan utvikle seg til posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Dette er en alvorlig diagnose som krever profesjonell oppfølging.

Sekundær traumatisering

Blant journalister som dekker menneskelige lidelser, har omkvedet ofte vært at de må huske på at det ikke er dem som er rammet av tragedien – det er ikke dem saken handler om (Englund et al., 2023). Denne holdningen er blitt forsterket av det profesjonelle idealet om at en journalist på jobb skal være en nøytral og objektiv observatør. En som ikke lar frykt eller empati rokke ved den stoiske roen som er en forutsetning for å levere en balansert sak (Hopper & Huxford, 2015; Novak & Davidson, 2013; Wahl-Jorgensen, 2013).

Selv om journalistene ikke er ofre i sakene de dekker, møter de ofte ofrene ansikt til ansikt – enten de er drept, hardt skadet, i sjokk eller har fått livet lagt i grus av andre grunner. Å bli eksponert for slike vitneopplevelser gjør noe med mennesker. Siden tidlig på 1980-tallet er det blitt

⁹ [https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/posttraumatisk-stresslidelse/#:-:text=Hva%20er%20Posttraumatisk%20stresslidelse%20\(PTSD\)%3F-Posttraumatisk%20stresslidelse%20\(PTSD&text=PTSD%20preger%20hverdagen%20din%2C%20og,v%20C3%A6re%20irritabilitet%2C%20sinne%20og%20konsentrasjonsproblemer.](https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/posttraumatisk-stresslidelse/#:-:text=Hva%20er%20Posttraumatisk%20stresslidelse%20(PTSD)%3F-Posttraumatisk%20stresslidelse%20(PTSD&text=PTSD%20preger%20hverdagen%20din%2C%20og,v%20C3%A6re%20irritabilitet%2C%20sinne%20og%20konsentrasjonsproblemer.)

forsket på det paradoksale i at pårørende til soldater og overlevende etter traumatiske hendelser opplever liknende stressreaksjoner som ofrene for selve hendelsen (Isdal, 2017). Forskningen bekreftet at familiemedlemmer, hjelpemannskaper og journalister hadde de samme typene stressreaksjoner som dem man fant blant dem som var direkte traumatisert. Disse reaksjonene har fått betegnelsen *sekundær traumatisk stress* (STS). I alvorlige tilfeller kan de føre til sekundær traumatisk stresslidelse (STSD) (Isdal, 2017).

Compassion fatigue – utbrenthet

For profesjonelle utøvere som ofte møter ofre for traumatiske hendelser, kan stadig nye overveldende historier føre til det som heter *compassion fatigue* (Isdal, 2017). Det samme gjelder for journalister. Det finnes ikke et godt norsk begrep på denne tilstanden, men den er et resultat av man ikke lenger orker å ta inn over seg andre menneskers lidelser – begeret er fullt, sekken er blitt for tung. Typiske reaksjoner er å føle seg utmattet samt miste engasjement og vilje til å gå løs på nye saker som man vet at vil medføre nye runder med empati og omsorg for noen som lider (Isdal, 2017).

Utbrenthet er en annen sykdom som kan følge av langvarige arbeidsrelaterte stressreaksjoner (Isdal, 2017). Til forskjell fra *compassion fatigue* og PTSD skyldes ikke utbrenthet emosjonelle belastninger og moralske konflikter. Utbrenthet skyldes de ytre rammene for å få gjort jobben. Eksempler på det kan være for stor arbeidsbelastning over tid, mangel på kontroll og innflytelse over egen arbeidssituasjon og opplevelsen av å bli utsatt for urettferdighet (Isdal, 2017). I dette ligger det at utbrenthet kan forebygges og behandles gjennom et godt arbeidsmiljøarbeid, som arbeidsgiver har ansvar for å sørge for, ifølge arbeidsmiljøloven (Isdal, 2017).

Hvilke opplevelser fører til stressreaksjoner?

Det er altså ikke bare situasjoner der man er i livsfare, som kan føre til at en journalist blir traumatisert. Langt vanligere er det at stressreaksjonene følger av sekundær traumatisering eller et yrkesliv med mange krevende hendelser og opplevelser (Newman et al., 2003).

Boka *Hederlig menneske, god journalist* (Lamark & Morlandstø, 2003) er basert på samtaler med en gruppe journalister om ulike sider ved det å være journalist. Et hovedtema er skyld- og skamfølelse som følge av å handle i strid med sitt indre moralske kompass for å få gjort jobben som journalist (Lamark & Morlandstø, 2003). Det samsvarer med funn i tsunamiundersøkelsen (Idås, 2013).

Skyld og skam oppstår typisk i deknningen av ulykker, kriser og katastrofer, der de overlevende trenger førstehjelp, vann, mat eller et varmt pledd. Undersøkelser viser at journalister og innsatspersonell har det samme indre behovet for å hjelpe de rammede. Men mens redningsmannskapenes arbeidsoppgaver er i tråd med dette indre ønsket, er journalistenes jobb å dokumentere det hele. Undersøkelsene viser at en god del journalister føler skam over å finne fram kameraet, blokka eller mikrofonen for å intervju de overlevende, i stedet for å hjelpe dem. Det gjelder særlig journalister med lite erfaring og lokale journalister som kjenner de rammede (Dworznic & Garvey, 2019; Dworznic & Grubb, 2007; Seely, 2019).

Erfaring – på godt og vondt

Undersøkelsene viser videre at erfaring påvirker hvordan journalistene mestrer denne indre konflikten (Dworznic & Garvey, 2019; Dworznic & Grubb, 2007; Seely, 2019). De som har journalistrollen trygt forankret i ryggmargen, skårer signifikant lavere på stressreaksjoner enn lite erfarne kolleger. Forskjellen kan forklares med at de erfarne har gjenopplevd, diskutert og reflektert over hva de opplevde etter tidligere oppdrag. Disse rundene med diskusjoner og refleksjon bidrar til å bygge erfaring, og ikke minst å få forankret en forståelse av at det ligger til journalistrollens oppgave å informere omverdenen om det som har skjedd, mens innsatspersonellet har ansvar for å redde de rammede (Browne et al., 2012; Feinstein et al., 2018).

Men erfaring er ikke bare av det gode. En rekke undersøkelser viser også at mye erfaring kan resultere i helseproblemer. Den kumulative effekten av å dekke sak etter sak gjennom en lang karriere er årsaken til at en del journalister får en PTSD-diagnose i godt voksen alder. Det er summen av

enkeltsaker som får det til å bli for mye (Idås & Backholm, 2023; Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003; Storm, 2024).

I tillegg til den kumulative effekten kan erfarne journalister slite med gjenopplevelse og reaktivering av stressreaksjoner i forbindelse med årsmarkeringer av en traumatisk hendelse. NJ har gjennomført undersøkelser blant journalistene ti år etter to av de store nyhetssakene de siste tiårene: Baneheia-saken og 22. juli-terroren. Undersøkelsene viste at mediedekningen av tiårsmarkeringene trigget gamle minner. For en del utløste minnene stress, skyld- og skamfølelse. For andre ga det derimot en positiv opplevelse, relatert til at de hadde gjort en viktig jobb da krisen rammet samfunnet (Idås & Backholm, 2023).

Andre risikofaktorer

En del saker er krevende å dekke – uavhengig av erfaring. Det gjelder særlig saker som berører eget liv (Storm, 2024; Dworzniak-Hoak, 2020). Journalister som selv har vært ofre for vold og overgrep, er i risikozonen for retraumatisering, som vil si at stressreaksjonene fra den traumatiske hendelsen blir vekket til live igjen (van der Kolk, 2020). Også det å ha vært vitne til andres lidelser i lokalmiljøet, for eksempel en alvorlig trafikkulykke på en veistrekning som journalisten selv ofte passerer, kan føre til stressreaksjoner de neste gangene man passerer ulykkesstedet. Hverdagskatastrofer, som trafikkulykker, gir en påminnelse om egen sårbarhet og at livet er skjørt (Dworzniak & Garvey, 2019; Novak & Davidson, 2013).

Triggerne som utløser stressreaksjoner, trenger altså ikke å være et gjensyn med selve traumatet. Det kan være andre sanseopplevelser som man erfarte parallelt med den traumatiske hendelsen. I undersøkelsen som ble gjort ti år etter Baneheia-saken, fortalte en av journalistene at det å se jenter med hårstrikker som liknet de drepte jentenes, utløste flashback mange år etter rettssaken. Journalisten hadde sett strikkene som en del av de tekniske bevisene i retten (Idås, 2013; Idås & Backholm, 2023). Liknende opplevelser ble beskrevet av journalister som dekket Alvdal-saken i 2008.¹⁰ Blant de tekniske bevisene som ble spilt av i retten, var videofilmene av overgrepene på barna. Overgrepene var akkompagnert av diskomusikk fra

¹⁰ <https://www.aftenposten.no/norge/i/e1m9O/i-et-hus-i-alvdal>

1970-tallet. Flere av journalistene som dekket saken, fikk i store problemer i ettertid med invaderende minner når denne musikken ble spilt på radio.¹¹

Noe liknende ser man blant lokaljournalister som dekker kriser og katastrofer i nærmiljøet. Opplevelsen av empati og overlappende hensyn gjør det vanskelig å dekke saker der man kjenner både ofrene og den tiltalte. Et eksempel på det er saken mot kommunelegen i Frosta kommune i 2024–2025. Kommunelegen ble dømt til 21 års fengsel i tingretten for 70 tilfeller av voldtekt og 82 tilfeller av seksuelt misbruk av kvinnelige pasienter. Saken var spesielt belastende å dekke for journalistene fra Frosta, fordi de kjente både ofrene, familiene og overgriperen.¹²

Journalistikken byr altså på et bredt spekter av mentalt krevende utfordringer. Man kan spørre seg hvorfor enkelte velger et yrke der man frivillig eksponeres for andre menneskers lidelser, spesielt med tanke på de helsemessige utfordringene som kan følge i kjølvannet av slike oppdrag. Undersøkelser blant innsatspersonell og journalister peker på ulike forklaringer. En forklaring er en instinktiv trang til å hjelpe de rammede. En annen er å søke seg til spenningen og eventyret som kan være en del av saken. En tredje forklaring går i retning av et moralsk kall, knyttet til det å gjøre noe meningsfullt for samfunnet. Det endelige svaret kan ligge i en kombinasjon av disse forklaringene, og det kan endre seg underveis i karrieren (Bustamante-Granda et al., 2021; Himmelstein & Faithorn, 2002; Saldaña et al., 2016).

Hva er årsakene til at de fleste tåler disse belastningene, som kan oppleves som ekstreme av dem som følger hendelsen gjennom mediedekningen? Det spørsmålet skal forfølges videre i teksten.

Empati, moralsk dissonans og skade på sjela

Dagens mennesker er etterkommere av generasjoner som gjennom tusener av år har overlevd alle tenkelige og utenkelige former for vold, ulykker, kriser og katastrofer. «Survival of the fittest» har vært styrende for hvilke gener som er brakt videre. I forlengelsen av dette ligger det i sakens natur at dagens mennesker er ganske robuste i møte med livets utfordringer. Dette kan forklare at en ganske liten andel av journalister og innsatsper-

¹¹ <https://www.nrk.no/dokumentar/xl/lyden-av-et-overgrep-1.11935300>

¹² <https://www.vg.no/nyheter/i/93wrp9/21-aar-fengsel-for-frosta-legen>

sonell som lever tett på livets mørke sider, sliter med angst, depresjon eller PTSD (Isdal, 2017).

Denne robustheten ses også i sammenheng med at mennesket fra naturens side er flokkdyr, der samholdet gir styrke, og der empati er en sentral komponent i limet som holder flokken sammen (Isdal, 2017). Det faktumet at mennesker har evnen til å ta inn over seg andres lidelse og leve seg inn i andres smerte og sorg – og til og med føle andres smerte på kroppen – er en respons som ligger utenfor vår kontroll. Den nevrofysiologiske forklaringen på empati finner vi i en type nerveceller som heter speilnevroner (Penagos-Corzo et al., 2022; Isdal, 2017). Disse nevronene har som oppgave å speile følelsene og kroppsholdningene til andre mennesker. For eksempel utløser de et smil når man møter smilende ansikt, eller alvor når man møter en som er deprimert (Isdal, 2017).

Disse egenskapene forklares med at mennesker har en gjensidig interesse i å ta vare på de andre i flokken. Dette gjelder særlig når man er sårbar, for eksempel som barn, syk eller gammel, men også ellers fordi vi har nytte av beskyttelsen fellesskapet gir mot ytre farer. Empati handler altså ikke bare om medfølelse og altruisme. Like viktig er det at den gjensidige forpliktelsen bidrar til trygghet, og at man ikke trenger å være på vakt mot alle andre hele tiden (Isdal, 2017). Den gjensidige forpliktelsen bygger på et rammeverk av implisitte og eksplisitte regler for hva som er riktig oppførsel for medlemmene av gruppen – et indre moralsk kompass som peker ut riktig retning for menneskers handlingsvalg. Dette rammeverket gir en opplevelse av forutsigbarhet og kontroll, fordi vi vet hva vi kan forvente av de andre i flokken – og av gruppen som helhet (Isdal, 2017).

Moderne mennesker som er medlem av ulike grupper, kan oppleve at kompassnålene peker i ulik retning i samme situasjon. Dette er kilden til den indre konflikten journalister kan oppleve når de kommer til et åsted: Som medmenneske ønsker de å hjelpe den skadede, som journalist kan oppdraget være å filme det hele for å dokumentere skadene. Denne typen konflikter skaper reaksjoner som kalles *moralsk dissonans*. Det moralske dilemmaet kan føre til indre konflikter og en skade på selvbildet som kalles *moral injury* på fagspråket, eller skade på sjela, som krisepsykolog Gjermund Tveito beskrev det som i sitt møte med journalistene som dekket Baneheia-saken (Tveito, 2001).

Skam- og skyldfølelse er følelsesmessige reaksjoner som inngår i *moral injury*. Man er redd for å miste ansikt i gruppen og i verste fall for å bli ute-

stengt, dersom det blir kjent at man har brutt med de interne spillereglene. For å unngå å bli avslørt, miste ansikt og bli frosset ut er det ikke uvanlig at den som føler skam, isolerer seg fra de andre i flokken (Feinstein et al., 2018; Litz et al., 2009; ter Heide & Olff, 2023).

I undersøkelsene blant journalistene som dekket 22. juli-terroren, var skyld- og skambefengte opplevelser det som var sterkest assosiert med stressreaksjoner i etterkant av oppdraget. Det gjaldt særlig blant lite erfarne journalister som hadde opplevd moralsk dissonans som følge av brudd på reglene om å være et godt medmenneske. For eksempel som følge av at de hadde følt seg invaderende da de tok kontakt med etterlatte for en kommentar, eller at de var blitt kalt gribb eller ulv ute i felt. Dette ga signifikante utslag på stressreaksjoner, både trekvart år etter terrorhandlingene og i undersøkelsen av reaksjonene knyttet til tiårsmarkeringen i 2021 (Backholm & Idås, 2015; Idås & Backholm, 2023).

Sosial støtte – posttraumatisk vekst

Det er ikke uvanlig at journalister blir kalt nedlatende ting, som beskrevet over, når de er ute på jobb. Ofte skyldes dette manglende forståelse for journalistrollen blant dem som kommer med kommentarene. Andre ganger har de rammede behov for å få utløp for frustrasjonen og sinne som reaksjoner på å ha blitt offer for hendelsen. Og aggresjonen blir rettet mot den første og beste – uavhengig av om det er journalister eller redningsmannskaper (Weisæth, 1993). Men det er også mange eksempler på at journalister har opptrådt upassende og uklokt i møte med de overlevende etter traumatiske opplevelser (Glad et al., 2018).

For journalisten kan det være vanskelig å opprettholde profesjonsrollen og det mentale skjoldet når man får denne typen karakteristikk rettet mot seg. Det gjelder spesielt dersom man er lite erfaren og uten en trygt forankret profesjonell selvfølelse. I slike situasjoner er journalistflokkens spesiell viktig. En rekke undersøkelser viser at sosial støtte fra kolleger er den beste førstehjelpen etter at man mer eller mindre selvforskyldt utsettes for denne typen opplevelser (Frey, 2023; Idås et al., 2019; Weinberg, 2017).

Særlig uformelle samtaler med gode kolleger fungerer som terapi etter sterke opplevelser. Det å få snakket ut, delt og diskutert erfaringer om hva

som var bra, hva som kunne ha vært bedre eller burde ha vært gjort helt annerledes, er viktig både for å bygge erfaring og for å legge sterke inntrykk, skyld og skam bak seg (Idås et al., 2019). At de uformelle samtalene betyr mest, ses i sammenheng med at disse gjerne skjer i møte med kolleger som det er trygt å snakke åpent med – uten at man mister ansikt – og uten at man trenger å frykte for å ikke å bli sendt ut på liknende oppdrag i framtiden (Idås et al., 2019).

Samtidig er slike åpne samtaler svært viktig for å oppleve det som heter posttraumatisk vekst (Novak & Davidson, 2013). Det vil si at journalisten kommer styrket ut av det krevende oppdraget, som menneske og som yrkesutøver. Det skyldes at man har fått bearbeidet inntrykkene og lært av de krevende opplevelsene, spesielt dersom man kan se tilbake på deknningen som meningsfylt og vellykket. I undersøkelsen som ble gjort ti år etter deknningen av terrorhandlingene, ser vi en klar sammenheng mellom det å ha opplevd å få god sosial støtte i 2011 og det å skåre høyt på livskvalitet i 2021 (Idås & Backholm, 2023).

Oppsummering

Som dette kapitlet har vist, kan livet som frilansjournalist også inneholde oppdrag som setter spor i sjela. Det er – og vil alltid være – en viktig del av journalistyrket å være på plass der andre mennesker lider, enten det skyldes krig, ulykker eller alvorlig sykdom. Helt fram til nå er det en del journalister og redaktører som lever i den myten at journalister er usårbare for de mentale belastningene som følger av å komme tett på død og andre menneskers lidelser. I dette kapitlet har jeg presentert forskning som viser at journalister reagerer på dette på samme måte som andre mennesker. Og jeg har gitt tips og råd om hva frilansere og andre journalister kan gjøre for å forebygge at alle de sterke opplevelsene blir et helseproblem – men snarere bidrar til en opplevelse av personlig og profesjonell vekst – og livskvalitet. Det fine er at løsningen ofte ligger i å være en god kollega og et godt medmenneske.

Referanser

- Backholm, K. & Idås, T. (2015). Ethical dilemmas, work-related guilt, and posttraumatic stress reactions of news journalists covering the terror attack in Norway in 2011. *Journal of Traumatic Stress, 28*(2), 142–148. <https://doi.org/10.1002/jts.22001>
- Browne, T., Evangeli, M. & Greenberg, N. (2012). Trauma-related guilt and posttraumatic stress among journalists. *Journal of Traumatic Stress, 25*(2), 207–210. <https://doi.org/10.1002/jts.21678>
- Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology, 46*(2), 127–135. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
- Bustamante-Granda, B. F., Rodríguez-Hidalgo, C., Cisneros-Vidal, M. A., Rivera-Rogel, D. & Torres-Montesinos, C. (2021). Ecuadorian journalists mental health influence on changing job desire: A cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910139>
- Dworznik, G. & Garvey, A. (2019). Are we teaching trauma? *Journalism Practice, 13*(3), 367–382. <https://doi.org/10.1080/17512786.2018.1423630>
- Dworznik, G. & Grubb, M. (2007). Preparing for the worst: Making a case for trauma training in the journalism classroom. *Journalism & Mass Communication Educator, 62*(2), 190–210. <https://doi.org/10.1177/107769580706200206>
- Dworznik-Hoak, G. (2020). Weathering the storm: Occupational stress in journalists who covered hurricane Harvey. *Journalism Studies, 21*(1), 88–106. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2019.1628659>
- Dworznik-Hoak, G. (2022). Emotional labor during disaster coverage: Exploring expectations for emotional display. *Journalism Practice, 16*(5), 864–882. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1816858>
- Englund, L. (2023). Healthcare and Media Interaction in Major Incidents and Disasters: Experiences Based on Swedish KAMEDO Reports in 20 years. *Prehospital & Disaster Medicine, 38*, 1–38. <https://doi.org/10.1017/S1049023X23002686>
- Feinstein, A., Pavisian, B. & Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open, 9*(3), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2054270418759010>

- Frey, E. (2023). Preparing for risks and building resilience. *Journalism Studies*, 24(7), 1008–1025. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2173962>
- Glad, K. A., Thoresen, S., Hafstad, G. S. & Dyb, G. (2018). SURVIVORS REPORT BACK: Young people reflect on their media experiences after a terrorist attack. *Journalism Studies*, 19(11), 1652–1668. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2017.1291313>
- Gravengaard, G. & Rimestad, L. (2012). Elimination of ideas and professional socialisation: Journalism practice. *Journalism Practice*, 6(4), 465–481. <https://doi.org/10.1080/17512786.2011.642243>
- Gravengaard, G. & Rimestad, L. (2014). Socializing journalist trainees in the newsroom. *NORDICOM Review*, 35, 81–95. <https://doi.org/10.2478/nor-2014-0105>
- Himmelstein, H. & Faithorn, E. P. (2002). Eyewitness to disaster: How journalists cope with the psychological stress inherent in reporting traumatic events. *Journalism Studies*, 3(4), 537–555. <https://doi.org/10.1080/1461670022000019173>
- Hopper, K. M. & Huxford, J. E. (2015). Gathering emotion: Examining newspaper journalists' engagement in emotional labor. *Journal of Media Practice*, 16(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14682753.2015.1015799>
- Idås, T. & Backholm, K. (2023). *Anniversary reactions among journalists covering terror: Stress reactions and well-being 10 years after the terror in Norway*, 14(2), 1–9. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2220632>
- Idås, T., Backholm, K. & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: Social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
- Idås, T. (2010). *Journalistene og tsunamien: Ekstreme inntrykk—Men dilemmaene stresset mest*. Masteroppgave, Universitetet i Oslo.
- Idås, T. (2013). *Krevende oppdrag—Hvordan mestre stress*. Cappelen Damm Akademiske.
- Isdal, P. (2017). *Smittet av vold*. Fagbokforlaget.
- Johnson, M. (1999). Aftershock: Journalists and trauma. *Quill*, 87(9), 14.
- Lamark, H., & Morlandstø, L. (2002). *Hederlig menneske, god journalist*. Høyskoleforlaget/IJ-forlaget
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C. & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans:

- A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
- Newman, E., Simpson, R. & Handschuh, D. (2003). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among photojournalists. *News Photographer*, 58(1), 4.
- Novak, R. J. & Davidson, S. (2013). Journalists reporting on hazardous events: Constructing protective factors within the professional role. *Traumatology*, 19(4), 313–322. <https://doi.org/10.1177/1534765613481854>
- Penagos-Corzo, J. C., Cosio van-Hasselt, M., Escobar, D., Vázquez-Roque, R. A. & Flores, G. (2022). Mirror neurons and empathy-related regions in psychopathy: Systematic review, meta-analysis, and a working model. *Social Neuroscience*, 17(5), 462–479. <https://doi.org/10.1080/17470919.2022.2128868>
- Pyeovich, C. M., Newman, E. & Daleiden, E. (2003). The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists. *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 325–328. <https://doi.org/10.1023/A:1024405716529>
- Ricchiardi, S. & Gerczynski, T. (1999). Confronting the horror. *American Journalism Review*, 21(1), 34. 14–16.
- Saldaña, M., Sylvie, G. & McGregor, S. C. (2016). Journalism–business tension in Swedish newsroom decision making. *Journal of Media Ethics*, 31(2), 100–115. <https://doi.org/10.1080/23736992.2016.1152896>
- Seely, N. (2019). Journalists and mental health - The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*, 40(2), 239–259
- Storm, H. (2024). *Mental Health And Wellbeing For Journalists—A Practical Guide* (1.). Routledge.
- ter Heide, F. J. J. & Olff, M. (2023). Widening the scope: Defining and treating moral injury in diverse populations: Ampliando el horizonte: definición y tratamiento del daño moral en diversas poblaciones. 扩大范围：在不同人群中定义和治疗道德伤害., 14(2), 1–9. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2196899>
- Thoresen, S. (2005). *Suicide in peacekeepers. A study of risk factors for suicide in Norwegian veterans of international military operations* [Doktorgradsavhandling]. Det samfunnsvitenskaplige fakultet, Universitetet i Oslo.
- Thoresen, Siri. 2007. *Mestring og stress hos innsatspersonell og journalister mobilisert til Tsunamikatastrofen*. Rapport 2/2007. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

- Tveito, G. (2001). Når jobben tar på sjela - Rapport om arbeidet som journalist i Baneheiasaken. Norsk Journalistlag. www.nj.no/wp-content/uploads/sites/3/2025/02/240128_Tveito_Baneheiarapporten_2001.pdf
- van der Kolk, B. (2020). *Kroppen holder regnskap*. Flux Forlag.
- Wahl-Jorgensen, K. (2013). Subjectivity and story-telling in journalism. *Journalism Studies*, 14(3), 305–320. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2012.713738>
- Weinberg, M. (2017). Trauma and social support: The association between informal social support, formal social support, and psychological well-being among terror attack survivors. *International Social Work*, 60(1), 208–218. <https://doi.org/10.1177/0020872814564704>
- Weisæth, L. (1993). Det psykiske traumet. I L. Weisæth & L. Mehlum (Red.). *Mennesker, traumer og kriser*. Universitetsforlaget/Pensumtjenesten.