

” Jeg har ett råd til journalister som havner i situasjoner som vi gjorde etter tsunamien: Ikke innbill deg at du slipper upåvirket unna slike oppdrag. La det bare gjøre inntrykk på deg – det er ingen vei utenom.

Jan Ove Ekeberg, TV 2

TROND IDÅS

Masteroppgave i journalistikk
Universitetet i Oslo
Institutt for medier og
kommunikasjon

20.12.2010

TV2s Ingvild Gjerdsjø på et av oppsamlingsstedene for omkomne etter tsunamien.

FOTO: HANS ARNE VEDLOG

Journalistene og tsunamien: **Ekstreme inntrykk** – men dilemmaene stresset mest

Forord

Når dette skrives er det nesten seks år siden drøyt 100 norske journalister ble sendt til katastrofeområdet etter tsunamien som rammet kysten av Sørøst-Asia 2. juledag 2004.

Reportasjene de sendte hjem gjorde et uslettelig inntrykk på oss alle.

Denne oppgaven handler om hvilke inntrykk oppdraget gjorde på journalistene; hva de opplevde, hvor belastende det var, hva som utløste stressreaksjoner og hva som virket stressdempende. Det følger journalistrollen å rykke ut når det skjer en ulykke, katastrofe eller er krig. I forlengelsen av dette er spørsmålet hvilke tiltak og rutiner som bør være på plass for å forebygge fysiske og psykiske skader hos de som rykker ut. Et mål med denne oppgaven er å bidra med svar på dette.

Tidlig på '90-tallet var jeg klubbleder i Aftenposten. En dag kom Per Annar Holm innom klubbkontoret. Han var nettopp kommet hjem fra Balkan, hvor krigen hadde rast noen år. Mange Aftenposten-medarbeidere hadde vært på jobb i konfliktområdet. Holm oppfordret klubben til å få etablert et tilbud om debriefing av journalistene som kom hjem. Han hadde selv vært på jobb for Røde Kors i krigssoner og hatt glede av deres tilbud til medarbeidere som hadde vært ute i hardt vær.

I redaksjonene var det fortsatt et utbredt holdning om at journalister var upåvirkelige for sterke inntrykk – og hvis de fikk reaksjoner så burde de begynne med noe annet.

Takket være Per Annar og en redaksjonsledelse som innså behovet, kom tilbudet på plass.

Psykolog Gjermund Tveito ble knyttet til redaksjonen, og har siden fulgt opp mange redaksjoner og journalister etter tøffe oppdrag.

Spiren til denne oppgaven ble sådd under Baneheiasaken i 2000-2001. Tveito og undertegnede arrangerte samlinger for journalistene som dekket rettsaken, i regi av Journalistlaget, Connie Bentzrud og andre ildsjeler i Kristiansands journalistmiljø. Samlingene synliggjorde behovet for å styrke journalisters kunnskaper om mestring av krevende oppdrag. Et bokprosjekt ble dratt i gang med støtte fra Pressens Fagliglitterære Fond (PFF), men var på langt nær landet da tsunamien inntraff, og arbeidet med Tsunamiundersøkelsen startet.

Tsunamiundersøkelsen er gjennomført av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), med finansiering fra Sosial- og helsedirektoratet. Den omhandler ofre for katastrofen og personell fra ulike yrkesgrupper som ble mobilisert til katastrofen. Norsk Journalistlag ble invitert med som fagforening for landets journalister, og undertegnede har

deltatt aktivt i alle faser av arbeidet med den delen av undersøkelsen som omhandler journalister og innsatspersonell.

Det har vært et svært interessant arbeid å være del av. Både gjennom å vær en velkommen deltaker i fagmiljøet ved NKVTS, og gjennom samtaler med journalister som selv har erfaring fra tsunamien, kriser, kriger eller ”hverdagskatastrofer”. Kontakten har bekreftet at interessen for temaet er stor, og at behovet for kunnskap er enda større.

Arbeidet med denne masteroppgaven startet våren 2008, med professor Sigurd Allern ved Institutt for medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo som hovedveileder (V-08/H-10), og dr. psychol. Siri Thoresen ved NKVTS som biveileder (V-08/H-10). Oppgaven er derved blitt til i møtet mellom to tunge fagmiljøer, og med solid støtte fra to tunge fagpersoner. Resultatet er blitt en tverrfaglig oppgave, tuftet på teori og tradisjoner fra begge fagfelt. En stor takk til Siri og Sigurd for gode råd og stor omtanke gjennom hele prosessen.

Jeg vil også takke ledelsen og kolleger i Norsk Journalistlag for støtte og forståelse for det som er blitt et noe mer tidkrevende prosjekt enn planlagt. Videre vil jeg takke Gjermund Tveito, Liselotte Englund og Hege Lamark for gode råd og oppmuntringer under veis, og all god hjelp fra Bente Riise, Gunhild Mohn, Kristine Foss og Ellen Renberg. Videre vil jeg takke Knut Magnus Berge, Jan Ove Ekeberg, Torgrim Halvari og Bent Skjærstad, som gjennom sine personlige historier fra katastrofeområdet har gitt resultatene fra spørreundersøkelsen ”kjøtt på beinet”. Takk også til Hans Arne Vedlog for at jeg fikk bruke bildet hans på forsiden, og Rådet for anvendt medieforskning (RAM) for et oppmuntrende mastergradstipend.

Og sist, og aller mest, vil jeg takke Olav, Sunniva, Hedvig og Eli for all støtte under veis, og for at jeg har fått bruke alt for mye tid på å komme i mål med denne masteroppgaven.

Oslo, 20.12.2010

Trond Idås

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	5
Abstract	7
1 Katastrofer, død og lidelse – en god sak!	9
1.2 Bakgrunn	10
1.3 Et samfunnsoppdrag?	11
1.4 Tema for oppgaven	15
1.5 Problemstilling, forskningsspørsmål og hypoteser	17
1.6 Oppsummering, avgrensning, disposisjon	18
2 Teori	19
2.1. Hva opplevde journalistene?	19
2.2 Hva skaper stress og hva slags reaksjoner?	32
2.3 Mestring og beskyttelsesfaktorer	39
2.4 Dilemmaer og stressreaksjoner	44
3 Data og metode	45
4 Resultater	53
4.1 Hva opplevde journalistene?	54
4.2 Stressreaksjoner under og etter katastrofen	58
4.3 Opplevelser og stressreaksjoner	60
4.4 Mestringsmetoder og beskyttelsesfaktorer	62
4.5 Mestringsmetoder, beskyttelsesfaktorer og stressreaksjoner	64
4.6 Oppsummering	66
5 Drøftelse	67
5.1 Hva var de mest belastende opplevelsene?	67
5.2 Stressreaksjoner under og etter katastrofen	74
5.3 Mestringsmetodenes betydning	81
5.4 Beskyttelsesfaktorenes betydning	83
5.5 Hva kan journalistene lære av innsatspersonellet?	87
5.6 Begrensninger og styrker ved undersøkelsen	89
6 Konklusjoner og tiltak	91
7 Litteraturliste	95
8 Vedlegg	101

1a NKVTS fellesundersøkelsen	101
1b Egne spørsmål til journalister	142
2 Intervjuguide for semistrukturerte intervjuer	147
3 Vær Varsom-plakaten	152
4 Hvem sendte redaksjonene til katastrofeområdet?	157

Sammendrag

Tsunamikatastrofen 26. desember 2004 er en av de dødeligste naturkatastrofene i moderne tid. Mer enn 230 000 mennesker mistet livet. Først og fremst lokalbefolkning, men også folk på ferie. Bare i Thailand omkom 2464 turister fra 37 land. 84 av dem var norske.

Katastrofen inntraff natt til 2. juledag, en avisfri dag med ferie i mange redaksjoner. Omfanget av katastrofen var ukjent, men i løpet av formiddagen ble de første norske journalistene sendt til katastrofeområdet. Den første uken fikk de følge av 70-80 andre. Totalt reiste drøyt 100 norske journalister fra 22 redaksjoner til katastrofeområdet i løpet av de neste ukene.

Masteroppgaven er en undersøkelse av hva journalistene opplevde i katastrofeområdet, hvor belastende opplevelsene var, og i hvilke grad ulike mestringsmetoder og beskyttelsesfaktorer bidro til god mestring av oppdraget, målt som redusert nivå av stressreaksjoner i katastrofeområdet og $\frac{3}{4}$ år etter katastrofen. Det er forsket lite på disse sidene ved journalistyrket. Studien er derfor *eksplorerende*, og mange ”nye” faktorer knyttet til katastrofejournalistikken undersøkes. Svarprosenten var 63 %.

Oppgaven baserer seg på en spørreundersøkelse Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) har gjennomført blant ofrene for katastrofen og ulike grupper personell som arbeidet med konsekvensene av katastrofen.

Oppgaven viser at journalister i langt større grad enn innsatspersonell ble eksponert for sterke opplevelser i katastrofeområdet, og at det var de etiske og moralske dilemmaene de ble stilt overfor som i sterkeste grad er assosiert med stressreaksjoner både i katastrofeområdet og etter hjemkomst.

Journalister opplevde i signifikant større grad enn andre yrkesgrupper stressreaksjoner under og etter oppdraget. Undersøkelsen tyder på at dette skyldes kombinasjonen av mange sterke opplevelser og manglende tilretteleggelse av arbeidssituasjonen. Stressreaksjonene var særlig assosiert med dårlige forberedelser, lite hvile og uklare mål for arbeidet. Undersøkelsen viser at redaksjonene har en del å lære fra andre yrkesgrupper som rykker ut på tøffe oppdrag for å forebygge stressreaksjoner.

Undersøkelsen viser samtidig at journalistene opplevde oppdraget som svært meningsfylt og vellykket, og at ingen svarer at de aller helst ville vært erfaringen foruten.

Abstract

The tsunami disaster of December 26th 2004 was one of the deadliest catastrophes in modern history. More than 230 000 people died because of the tsunami. A particular characteristic of this disaster was the effects on thousands of tourists, including Norwegian citizens.

The disaster hit on Boxing Day, a holiday in Norway, without daily papers and vacation in most newsrooms. Despite this, the first Norwegian journalists left for the disaster area in early afternoon the same day. In the next few days they were joined by 70-80 colleagues from 22 newsrooms. Within the following few weeks, more than a hundred Norwegian journalists were sent to the disaster area.

This master thesis presents the results of a survey investigating the potential stressful experiences faced by the journalists in the disaster area, such as witnessing experiences/grotesque impressions, ethical dilemmas and demanding working conditions. In addition, I investigate factors related to coping with stressful experiences, and prevention of stress reactions, both at the disaster area and at the time of the survey, 9-10 months after the Tsunami disaster. The response rate was 63 %, both for the first responders and journalists.

The survey is based on a comprehensive research programme on disaster victims and first responders performed by the Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies (NKVTS).

The survey on first responders and journalists indicates that the journalists, compared to first responders, were far more exposed for grotesque impressions of the disaster scene. It also shows that experiencing ethical dilemmas, such as breaking their own ethical standards, and leaving the disaster victims going home to Norway, were strongly associated with stress reactions, even more so than witnessing experiences. Stress reactions were also associated with lack of preparations, rest/sleep and goal oriented work.

The results indicate that most personnel coped well with the challenges of the Tsunami disaster. However, the survey also shows that the journalists experienced significantly higher level of stress reactions than first responders – still with a mean score at a relatively low level. At the same time most journalists perceived the disaster work experience as meaningful and successful.

I Katastrofer, død og lidelse – en god sak!

Journalister har som jobb å oppsøke mennesker som lider, er døende, eller i dyp sorg. Men i motsetning til andre fagfolk kommer de ikke for å hjelpe. Journalistene kommer for å ta bilder, observere, stille spørsmål og rapportere. De er samfunnets øyenvitner. De skal informere allmennheten om hva som har skjedd, og synliggjøre behovet for hjelp.

For mange journalister byr krig og katastrofer på de ultimate yrkesfaglige utfordringene, men i dette ligger det et paradoks ettersom den profesjonelle tilfredsstillelsen har sitt utspring i andre menneskers lidelser og død.

Denne masteroppgaven bygger på en undersøkelse om hvordan journalister opplever disse sidene av yrket, og hvilke faktorer som er viktig for å mestre slike oppdrag. Journalistene som undersøkes er de som norske redaksjoner sendte til Sørøst-Asia etter tsunamien ved årsskiftet 2004/2005. Med *journalist* menes alle typer redaksjonelle medarbeidere som deltok i rapporteringen fra katastrofeområdet.

Høsten 2005, ca. 10 måneder etter katastrofen, sendte Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) ut en spørreundersøkelse til ulike typer personell som hadde gjort en jobb i katastrofeområdet. Dette skjedde i samarbeid med arbeidsgivere og fagorganisasjoner, blant andre Norsk Journalistlag hvor jeg har arbeidet med journalisters mestring av psykisk stress i 13 år, og før det som tillitsvalgt i Aftenposten.

Jeg ble derfor NJs kontaktperson for NKVTS, og jeg redegjør nærmere om min rolle i arbeidet med undersøkelsen på s. 45. I kjølvannet av dette søkte jeg om opptak ved masterstudiet i journalistikk, blant annet for å kunne fordype meg i problemstillingene knyttet til journalisters mestring av psykisk stress.

NKVTS-undersøkelsen kartla hvordan journalistene opplevde det å være øyenvitne til død og fortvilelse, det å utføre en jobb i katastrofeområdet, hvordan det var å reise hjem, og om de fikk psykiske reaksjoner under eller etter oppdraget.

I oppgaven er det personen, *journalisten*, som står i sentrum. Hva hun eller han opplevde som belastende, hvordan utfordringer, problemer og dilemmaer ble løst og bearbeidet, hva som utløste stressreaksjoner, og hvilke faktorer som beskyttet mot stressreaksjoner.

Arbeidsforholdene var på alle måter ekstreme. Samtidig sto journalistene overfor mange av de samme problemstillingene som de møter i dekningen av lokale ulykker og katastrofer.

Problemstillinger som: Hva kan og bør publiseres for at offentligheten skal forstå hva som har skjedd? Er det forsvarlig å ta direkte kontakt med offeret? Er det forsvarlig å publisere det hun eller han sier, eller bør offeret beskyttes mot seg selv? Kanskje han er i sjokk? Hva med barna, kan jeg intervju dem? Feilvurderte redningsmannskapene situasjonen? Forårsaket det ekstra lidelse?

Selv om problemstillingene er like relevante om saken er lokal eller global *tilspisses og fortettes de når en ulykke inntreffer* (Blix og Bech-Karlsen, 1990, s. 22). Dette gjaldt dekningen av tsunamien. Å dekke en ulykke tar vanligvis noen timer, før journalisten reiser tilbake til redaksjonen og en normalsituasjon. Under dekningen av tsunamien varte oppholdet i katastrofeområdet i to-tre uker for mange av journalistene. Det var lange dager, tettpakket med sterke inntrykk og etiske dilemmaer som gjorde at yrkesetikken og journalistenes faglige skjønn ble ”trimmet” og satt på prøve. Dette gjør det mulig å trekke lærdom fra dekningen av tsunamien til arbeidet med ”hverdagskatastrofer”, selv om tsunamien overgikk nær sagt en hver ulykke eller katastrofe i intensitet og omfang.

1.2 Bakgrunn

Tsunamien – en katastrofe

En katastrofe defineres som en ødeleggelse av et så stort omfang at samfunnets umiddelbart tilgjengelige ressurser ikke strekker til for å dekke behovene (Weisæth og Mehlum, 1993, s. 15). Katastrofer kommer nærmest per definisjon overraskende. Tsunamikatastrofen er et eksempel på dette. Et undersjøisk jordskjelv vest for Indonesia, kl.02 norsk tid 26.12.2004, skapte en flodbølge som skyllet inn over kysten langs store deler av Sørøst-Asia. Resultatet ble en av de mest dødbringende naturkatastroferne i moderne tid. Mer enn 230 000 mennesker mistet livet. Først og fremst lokalbefolkning, men også folk på ferie. Bare i Thailand omkom 2464 turister fra 37 land. 84 nordmenn ble drept, av disse var 26 under 18 år. (Thoresen, 2007, s. 17).

Umiddelbar mediedekning

Flodbølgen nådde kysten av Thailand to-tre timer etter skjelvet. Hjemme i Norge var det natt til 2. juledag, en avisfri dag med ferie i mange redaksjoner. I VGs nattredaksjon tikket det inn et SMS-tips fra en norsk turist få minutter etter at flodbølgen hadde rammet ferieparadisene. Redaksjonen brukte nettsidene til å oppfordre leserne om å sende inn mer informasjon og

bilder. Allerede tidlig om morgenen publiserte vg.no øyenvitnesskildringer og bilder fra Thailand. Den teknologiske utviklingen kombinert med folks nye brukervaner, åpnet for interaktivitet mellom redaksjon og brukere. Tsunamien var den første internasjonale katastrofen hvor brukergenerert innhold fikk en sentral plass (Ottosen, 2007, s. 13). Omfanget av katastrofen var ukjent, men i løpet av formiddagen ble de første norske journalistene sendt til katastrofeområdet. Den første uken fikk de følge av 70-80 andre. Totalt reiste drøyt 100 journalister fra 22 redaksjoner til katastrofeområdet i løpet av de neste ukene. (Vedlegg 4).

Dramatikken og fortvilelsen i kjølvannet av tsunamien ble forsterket av at norske myndigheter hadde store problemer med å organisere katastrofearbeidet, og å få oversikt over savnede og døde nordmenn. Fire-fem dager etter katastrofen anslo Utenriksdepartementet at det befant seg ca. 10 000 nordmenn i området. I ettertid viste det seg å være ca. 4000. I et intervju med NTB seks dager etter katastrofen, 01.01.05, sa statsminister Kjell Magne Bondevik at han fryktet at så mange som 1000 nordmenn var blant de omkomne. To dager senere presenterte Kripos den første offisielle navnlisten. Den inneholdt 279 nordmenn (SKUP, 2005).

I denne kaotiske situasjonen ble mediene den sentrale informasjonskanalen. VG opprettet raskt en tjeneste der pårørende kunne sende inn navn og bilder av sine savnede. 30. desember ble en liste med 89 personer publisert. Ganske raskt kom det meldinger om at 19 av disse var i live. 3. januar, dagen da Kripos offentliggjorde sin oversikt med 279 savnede, brakte VG en liste med 100 navn. Samtlige 84 omkomne var på denne listen, de øvrige 16 kom til rette. Mediene fylte altså en sentral rolle både ved å synliggjøre omfanget av katastrofen, manglende offentlig beredskap for å møte slike situasjoner og leverte et vesentlig bidrag i arbeidet med å spore opp katastrofens ofre. Alle disse rollene inngår i det som ofte omtales som medienes samfunnsoppdrag.

1.3 Et samfunnsoppdrag?

"Hva har vi der å gjøre?" er den tvetydige og noe provokative tittelen på Arne Blix og Jo Bech-Karlsens lærebok i katastrofe- og ulykkesjournalistikk fra 1990. Dette eksistensielle spørsmålet for journalister og journalistikken besvares på følgende måte:

"Journalisters lojalitet er plassert hos publikum. Det betyr at vi er på ulykkesstedet i publikums sted – på vegne av offentligheten. Det er dette oppdraget som gir oss rett til innsyn; å nekte journalister adgang er å lukke dørene for offentligheten." (Blix og Bech-Karlsen, s. 21)

Sitatet er inntatt flere av journalistikkens grunnsteiner: *Samfunnets øyenvitne, Vaktbikkje, Innsyn, Offentlighet*. Tankegangen går igjen i mediebransjens selvplågede etiske regelverk, Vær Varsom-plakaten (Vedlegg 3). Plakatens punkt 1, *Pressens samfunnsrolle*, understreker den uavhengige pressens (*red: i utvidet betydning*) sentrale rolle i et demokrati, ved å være medium som sikrer informasjon, ytringsfrihet, samfunnsdebatt og samfunnskritikk (pkt. 1.1.-1.3.), videre at ”Det er pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold” (1.4.), og videre at ”Det er pressens oppgave å beskytte enkeltmennesker og grupper mot overgrep eller forsømmelser fra offentlige myndigheter og institusjoner, private foretak eller andre” (1.5.).

Plakaten og læreboken slår altså fast at mediene på den ene siden har et *oppdrag*, en *oppgave* og et *ansvar* for å informere befolkningen om viktige hendelser, og på den annen side at mediene har en *rett* til å gjøre dette på vegne av offentligheten, uten å bli satt under press, eller bli nektet adgang til informasjon som kan gi samfunnet innsikt i hva som har skjedd, hvordan situasjonen ble håndtert, og hvordan liknende hendelser kan unngås eller håndteres på en bedre måte i framtiden.

Både pressens egne normative idealer og offentlige norske utredninger om mediene tillegger gjerne mediene fire oppgaver: 1. Informere borgerne om hva som skjer. 2. Sette dagsorden for den politiske debatten. 3. Være arena for samfunnsdebatten, og 4. Overvåke andre makthavere i offentlig og privat sektor. Det ferskeste eksemplet på det er NOU 2010:14, kap. 3.

Et grunnleggende spørsmål er hvem som har gitt mediene dette *oppdraget*, *ansvaret* eller denne *oppgaven*. Den historiske forklaringen ligger i at det med demokratiets framvekst ble viktig å sikre borgerne informasjon om hva som skjedde i samfunnet, å skape en arena for samfunnsdebatt og et medium for å påvirke myndighetens beslutninger. Avisene ble denne arenaen, og fikk - eller tok - betegnelsen ’Den fjerde statsmakt’ (Allern, 1996, s. 39-45). Med dette fulgte en kontrollfunksjon i forhold til de tre statsmaktene (domstol, nasjonalforsamling og regjering).

”Den fjerde statsmakt”-rollen er sentral i *liberalistisk medieideologi*, hvor mediene er et klart korrektiv til offentlig politikk, statlige organer og andre sentrale aktører i samfunnet.

I Norden har den *demokratiske komparativ medieideologi* stått sentralt. Den kjennetegnes av sterke aviser og public service kringkasting, og av at mediene understøtter de rådende politiske

strømningene. For Norges del gjaldt det særlig under gjenreisningen etter 2. verdenskrig og ideologisk stillingtagen under den kalde krigen. Siden midten av '70-tallet har den liberalistiske ideologien vunnet fram i Norge (Bjerke i Allern og Roppen, 2010, s. 78-81).

Men det finnes fortsatt korporative elementer, ikke minst uttrykt i den offentlige mediepolitikken, hvor det i liten grad skilles mellom mediens ideelle målsetninger og deres betydning for meningsdannelsen i samfunnet (for eksempel NOU 2000:15 Pressepolitikk ved et tusenårsskifte, s 177-179). Et ferskt eksempel på dette er mandatet til Mediestøtteutvalget, hvor det slås fast at hovedmålet med mediestøtten er å sikre befolkningen ”bred tilgang til nyheter og samfunnsdebatt” (KKD, 2009). Argumentasjonsrekken er altså at økonomisk støtte til mediebedriftene vil føre til at redaksjonene prioriterer å produsere og publisere journalistikk som gir befolkningen en bred tilgang til nyheter og rom for samfunnsdebatt.

Sigurd Allern advarer mot denne typen funksjonell tankegang, og mener at den fører til at ”ideologiske mål og virkelighetsbeskrivelser blandes sammen” (Allern, 1996, s. 51).

Han fører en liknende argumentasjon mot den vanlige bruken av begrepet samfunnsoppdraget, fordi det skaper en oppfatning av at mediene og myndighetene er blitt enige om at nyhetsmediene har et oppdrag på vegne av allmennheten, mens en riktigere beskrivelse er at mediene har en samfunnsrolle, som er å være ”motmakt til andre makthavere; altså vaktbikkje for ”folkets vilje” og demokratiet.” (Allern, 2005, s. 22).

Allern ser bransjens manglende protester mot ”dette ideologiske samrøret” i sammenheng med at ”målene” og ”funksjonene” som listes opp i offentlige utredninger er i tråd med pressens selvforståelse og ideologi, og at det med disse offisielle målsetningene også følger rettigheter gjennom lovgivning og økonomiske støtteordninger (Allern, 1996, s. 52-53).

Samfunnsoppdraget - en etisk fordring?

En problemstilling i forlengelsen av dette ”samrøret”, er om det med aksepten av offentlige tilrettelegging følger et etisk ansvar for å levere den journalistikken som samfunnet ”betaler” for, enten det gjelder folks hverdag eller internasjonale katastrofer som tsunamien.

Paul Bjerke skriver at det ut fra tankegangen om et forpliktende samfunnsoppdrag implisitt følger en idé om at journalistikken skal formidle viktig og vesentlig informasjon. ”Pressens frihet har i en slik forståelse en motpost”. Men ettersom denne motposten, samfunnsoppdraget, ikke kan lovfestes uten å undergrave nettopp oppdraget, må samfunnsoppdraget ses på som ”en etisk fordring til journalistikken” (Bjerke i Allern og

Roppen, 2010, s. 70-71). Mediebedriftens Landsforening berører i liten grad dette temaet i sin omfangsrige høringsuttalelse til Mediestøttutvalget (MBL, 2010). Og det er et paradoks at utgiverorganisasjonen så tungt vektlegger behovet for statlig støtte i en tid som er preget av at mediekonsernene årlig henter ut store deler av overskuddene og egenkapitalen fra de samme mediebedriftene (Østbye og Kvalheim, 2009, Dagens Næringsliv 27.05.10).

Redaktørplakaten slår fast at det er opp til den enkelte redaktør å avgjøre hva som skal publiseres – hvordan samfunnsrollen skal fylles og en eventuell etisk fordring innfris. Publikum kan klage saken inn for bransjens selvdømmende organ, Pressens Faglige Utvalg, dersom de mener at Vær Varsom-plakaten er brutt. Men det skjer aldri at PFU tar opp mediens unnlattelsessynder – altså temaer som ut fra samfunnsrollen og VVP kap. 1. burde vært belyst, men som ikke ble det (Bjerke i Allern og Roppen, 2010, s. 83).

Redaksjonelle og kommersielle prioriteringer

En situasjon hvor medieeierskap er motivert av avkastning og ikke ideologi, legger klare føringer for ressursforvaltningen i mediebedriftene. De amerikanske forskerne Noam Chomsky og Edward S. Herman pekte i 1988 på hvordan eierkonsentrasjon og konserneierskap førte til økt fokus på driftsresultat og utbytte. For redaksjonene har konsekvensene blant annet vært økt vektlegging på annonsørens preferanser i utviklingen av det redaksjonelle produktet, med satsing på bolig- og reiselivsstoff som eksempler. Sigurd Allern peker i denne sammenhengen på at ”Suksess på leser- og publikumsmarkedet er ingen garanti for suksess på annonsemarkedet” (Allern, 1996, s.31). Få annonsører ønsker å få presentert produktene sine side om side med oppslag om overgrep, lidelser og død.

Samtidig viser blant annet svenske undersøkelser at nyheter om ulykker, katastrofer og kriminalitet er grunnleggende for avisenes attraktivitet hos publikum. (Englund, 2008, s. 66, Simpson & Coté, 2006, s. 6-7). Nyhetsmediens legitimitet og troverdighet er nært knyttet til i hvilken grad de makter å være nyhetsledende i saker som opptar publikum. Spesielt viktig er dette for løssalgavisene som har 1.-siden som salgspakat (Allern, 2005, kap. 2).

Dette er noe av forklaringen på den omfattende redaksjonelle dekningen av drapssaken mot nordmennene Tjostolv Moland og Joshua French i Kongo i 2009-2010. På en høring i Mediestøtteutvalget i februar 2010 fortalte VG-redaktør Bernt Olufsen at avisen hadde brukt 3,5 millioner kroner på dekningen av saken (E24, 2010), noe som tilsvarer brutto salgsinntekter fra mer enn 290 000 eksemplarer av avisen. Han sa videre at denne satsingen

var tuftet på VGs ønske om å ivareta sin *samfunnsoppgave*, og viste til at dersom bare kommersielle hensyn var lagt til grunn ville prioriteringene vært annerledes: Den enkeltsaken som hadde vakt absolutt største interesse blant VGs lesere i den aktuelle perioden var historien om mannen som var blitt millionær av å plukke tomflasker. En frilanssak VG hadde betalt 5000 kroner for.

Samtidig er det naturlig å se den tunge satsingen på French-Moland-saken som en del av en bevisst strategi for å opprettholde VGs omdømme som Norges ledende nyhetsmedium. Saken er tross alt av begrenset samfunnsmessig betydning – selv om den spektakulære historie har stor offentlig interesse.

Annerledes er det med ressursbruken på dekningen av tsunamien, som i tillegg til å ramme millioner av lokale, også rammet tusenvis av nordmenn - direkte og indirekte. Det gjør det forståelig at mer 100 journalister fra 22 nasjonale, regionale og lokale medier ble sendt til katastrofeområdet (Vedlegg 4).

Samtidig synliggjør en sammenligning med dekningen av jordskjelvkatastrofen på Haiti i januar 2010 hvordan tøffe prioriteringer av ressurser begrenser dekningen av nyheter som ikke direkte angår mediekanalens publikum.

Katastrofene tok omtrent like mange liv; anslagsvis 220 000 og 230 000 (WHO, 2010).

21 journalister fra 8 redaksjoner reiste til Haiti. VG sendte seks medarbeidere, NRK sendte fem, TV2 sendte to, mens landets største avis, Aftenposten, sendte én mann. Adresseavisens journalist og fotograf leverte stoff til regionavisene i Media Norge, deriblant Aftenposten.

1.4 Tema for oppgaven

Tema for oppgaven er ikke i hvilke grad journalistene lykkes i rollen eller med oppdraget.

Temaet er derimot hvordan de opplevde arbeidssituasjonen i katastrofeområdet, og hvilke faktorer som var viktige for å mestre oppgavene. Med å *mestre* menes da både det å få jobben gjort, og å få bearbeidet sterke inntrykk som kan forårsake psykiske problemer.

Det er forsket lite på disse sidene ved journalistyrket. NKVTS-undersøkelsen åpner dermed for et dypdykk i et tema hvor det er behov for mer forskning. Studien er derfor *eksplorerende*, og mange ”nye” faktorer knyttet til katastrofejournalistikken undersøkes. I punkt 5.6 redegjør jeg for begrensninger som følger med denne typen undersøkelser.

Samtidig åpner undersøkelsen for en *komparativ studie* i forhold til andre yrkesgrupper som rykket ut til katastrofeområdet. *Innsatspersonellet* journalistene sammenlignes med er folk fra politiet, helsevesenet, forsvaret og humanitære organisasjoner (NGOer) - altså andre som har som oppgave å rykke ut på denne typen oppdrag. Mer om dette på side 18, men hovedfokus er altså på hvilke faktorer som var viktig for at *journalistene* skulle mestre dette krevende oppdraget.

For å belyse dette temaet kommer først en beskrivelse av hvordan journalistene *opplevde* arbeidssituasjonen, deretter i hvilken grad opplevelsene førte til *stressreaksjoner*, og så hvilke faktorer som var viktige for å dempe reaksjonene og forebygge varige stressreaksjoner. Målet er å få fram hvilke faktorer som er viktige for at journalister og journalistikken skal komme helskinnet fra denne typen oppdrag. *Graden av stressreaksjoner* er da målestokken på hvor belastende opplevelsene var, og i hvilken grad ulike beskyttelsesfaktorer og mestringsmetoder reduserte stressreaksjonene.

I) Hvordan opplevde journalistene arbeidssituasjonen?

Denne problemstillingen favner ulike sider ved journalistyrket:

- a. For det første hvordan journalistene opplevde å være øyenvitne til tusenvis av døde, skadde og fortvilte mennesker. Oppdraget var å beskrive katastrofens omfang, og lidelsene i dens kjølvann. I dette ligger det å oppsøke oppbevaringsplassene for døde, sårede på overfylte sykehus, pårørende, etterlatte, og da med særlig fokus på nordmenn.
- b. For det andre sto journalistene overfor en rekke moralske og etiske dilemmaer i møtet mellom ofrenes hjerteskjærende historier og offentlighetens interesse, i det å være observatør og ikke hjelper, og i paradokset som ligger i at den profesjonelle gleden ved å være med på dekningen av en historisk hendelse bygger på andre menneskers lidelser og død.
- c. For det tredje kontakten kolleger imellom, forholdet til hjemmeredaksjonen, ledelsen, opplevelsen av konkurranse, kommersielle hensyn i dekningen, tilretteleggelsen og organiseringen av arbeidet.

II) Hva førte til stressreaksjoner?

I undersøkelsen har respondentene svart på om de hadde stressreaksjoner mens de var i katastrofeområdet og om de hadde det da de besvarte undersøkelsen $\frac{3}{4}$ år etter katastrofen.

I forlengelsen av dette undersøkes i hvilken grad stressreaksjonene kan knyttes til de ulike typene opplevelser som er beskrevet ovenfor.

III) Hva understøttet god mestring?

Neste spørsmål er i hvilken grad ulike mestringsfaktorer dempet stressreaksjonene som fulgte av opplevelsene. To typer faktorer er undersøkt: Den ene er journalistenes personlige metode for å mestre ulike typer stress. Det skiller mellom tre mestringsmetoder: Unngåelse, Oppgavefokusering og Søke støtte.

Den andre hovedgruppen faktorer er påvirkelige forhold som: Hvem ble sendt (*seleksjon/relevant bakgrunn*), Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen, Sosial støtte fra ledelse og kolleger, og Anerkjennelse etter oppdraget fra kolleger, familie og venner.

Hovedfokus er på de påvirkelige forholdene: Hvilke faktorer er viktige for å unngå akutte stressreaksjoner i felten og psykiske problemer etter hjemkomst?

1.5 Problemstilling, forskningsspørsmål og hypoteser

Problemstillingen for denne oppgaven er i hvilken grad Relevant bakgrunn, Tilretteleggelsen av arbeidsforholdene og Oppfølging av medarbeiderne som ble sendt til katastrofeområdet, underbygget god mestring av opplevelsene journalistene ble eksponert for i katastrofeområdet. Dette måles som grad av stressreaksjoner mens journalistene var i katastrofeområdet og da de besvarte undersøkelsen ¾ år senere.

Resultatene sammenlignes med *innsattpersonell* som på samme måte som journalister har som jobb å rykke ut på denne typen hendelser.

Problemstillingen utløser en rekke *forskningsspørsmål*:

- 1) Hvilke typer opplevelser førte til stressreaksjoner under og etter katastrofen? Opplevelsene som undersøkes grupperes i: Vitneopplevelser, Etske og moralske dilemmaer og Arbeidssituasjonen.
- 2) I hvilken grad innvirket valg av mestringsmetode på stressreaksjoner i katastrofeområdet?
- 3) I hvilken grad underbygget beskyttelsesfaktorer som relevant bakgrunn, tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen, sosial støtte og anerkjennelse til mestring av opplevelsene i katastrofeområdet?
- 4) Hva kan journalister og redaksjoner lære av innsattpersonell når det gjelder beskyttelsesfaktorer?

Jeg har følgende *hypoteser* knyttet til problemstillingen:

- a) Ethiske og moralske dilemmaer bidro i større grad til stressreaksjoner blant journalister enn blant innsatspersonell.
- b) Påvirkelige faktorer som Relevant bakgrunn, Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen og Sosial oppfølging bidro til at innsatspersonell i mindre grad enn journalister fikk stressreaksjoner i katastrofeområdet og etter hjemkomst.

1.6 Oppsummering, avgrensning, disposisjon

Oppgaven berører flere av journalistikkens grunnsteiner, som *samfunnsrollen* og *pressetikken*. Den inneholder imidlertid ingen analyse av hvorvidt journalistene faktisk gjorde jobben sin, eller hvorvidt pressetiske grenser ble brutt. ”Suksesskriteriet” i denne oppgaven er derfor ikke de oppsiktsvekkende oppslagene, gode historiene eller bildene som fanget katastrofens tragedie, men hvilke faktorer som var viktig for at journalisten skulle mestre arbeidssituasjonen i katastrofeområdet og unngå å slite med stressreaksjoner i ettertid.

Det er altså katastrofe*journalisten* som belyses. Målet er å finne hvilke faktorer som er viktig for at journalisten skal kunne utføre et godt stykke arbeid både på kort og lang sikt. *De* utgjør på sett og vis ”suksesskriteriene”. Oppgaven berører problemstillinger innenfor flere fagfelt. Først og fremst journalistfaglig og medievitenskapelig teori, men også psykologi og filosofi. Dette er altså en tverrfaglig oppgave.

I kapitel 2 følger en gjennomgang av teori som omhandler problemstillingen og forskningsspørsmålene. Kapittel 3 omhandler data og metoder, i kapitel 4 følger resultatene fra undersøkelsen, i kapitel 5 kommer drøftelsen av resultatene, og i kapitel 6 konkluderes oppgaven.

2 Teori

Dette kapitlet inneholder en gjennomgang av forskning og litteratur som belyser problemstillingen og forskningsspørsmålene som er reist i kap. 1.

I 2.1 gjennomgås de tre typene opplevelser som analyseres i oppgaven: Vitneopplevelser, Ethiske og moralske dilemmaer, og Arbeidssituasjonen. I 2.2 følger en gjennomgang av hva som kan skape stressreaksjoner, hva slags reaksjoner som kan følge av jobben som journalist, og hvilke konsekvenser dette kan få for journalisten og for journalistikken hun eller han utøver. I 2.3 er temaet faktorer som kan beskytte mot stressreaksjoner. De er delt i Relevant bakgrunn, Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen, og Sosial støtte og Anerkjennelse. I 2.4 er temaet forholdet mellom dilemmaer og stressreaksjoner.

2.2 Hva opplevde journalistene?

Journalister reiser til katastrofeområder for å oppleve konsekvensene av katastrofen. Både som øyenvitne til hva som har skjedd, og for å få direkte tilgang til de som er rammet av katastrofen, og de som forsøker å utbedre katastrofens konsekvenser.

Denne førstehånds tilgangen til informasjon er grunnleggende for journalistikken, og både skal sikre sannhetsgehalten i hva som publiseres, samtidig som journalisten som ”objektiv observatør” skal sikre en uavhengig, balansert og kritisk dekning – i tråd med idealene for ’Den fjerde statsmakt’ (s. 12-14).

Denne oppgaven dreier seg imidlertid om hvordan også reporteren som fyller TV-skjermen med hjelm og splintsikker vest har naturlige menneskelige reaksjoner på sterke opplevelser, selv om de kan være godt skjult bak en profesjonell fasade.

Årsaken er at andre menneskers lidelser er en påminnelse om egen sårbarhet og dødelighet, og en grunnleggende empati for andre mennesker (Weisæth og Mehlum, s. 29).

Vitneopplevelser

For journalistene var de første dagene i katastrofeområdet fylt med å anskueliggjøre omfanget av katastrofen. Anslagene over antall skadde og omkomne økte fra nyhetssending til nyhetssending. Ingen hadde oversikt før uker og måneder etter katastrofen, da dødstallene fra det hardest rammede området, Banda Aceh på Sumatra, begynte å bli klare. Mer enn 165 000, 70 prosent av katastrofens ofre, befant seg i denne indonesiske regionen¹.

¹ <http://www.cred.be/sites/default/files/TsunamiReport.pdf>

Nyhetsdekningen besto dels i reportasjer om omfanget av katastrofen, døde og skadde mennesker, smadrede lokalsamfunn og feriesteder, og autentiske opptak fra da flodbølgene skyldte innover ferieparadisene. Dels av intervjuer med fortvilte ofre som enten hadde funnet sine nærmeste blant de døde, fortsatt lette etter venner og familiemedlemmer, eller var innlagt på ett av de overfylte sykehusene.

Ganske snart ble det fokus også rettet mot Utenriksdepartementets manglende beredskap for å håndtere store katastrofer, og på identifikasjonsarbeidet som norske politifolk deltok i.

Øyenvitne

Det å være øyenvitne til døde mennesker, ødelagte kroppar og andres lidelser kan være en betydelig belastning. I NKVTS-rapporten *"Mestring og stress hos innsatspersonell og journalister mobilisert til Tsunamikatastrofen"* (Thoresen, 2007) er et av hovedfunnene at øyenvitneopplevelsene er den enkeltfaktoren som i sterkeste grad assosieres med stressreaksjoner 3/4 år etter katastrofen. Dataene i denne masteroppgaven er hentet fra dette forskningsprosjektet. Men mens NKVTS-rapporten gjennomgående behandler ulike typer personell som en gruppe, undersøker denne oppgaven primært journalistene og mer journalist-spesifikke sider ved jobben i katastrofeområdet.

Også undersøkelsen *"Covering the tsunami disaster: subsequent post-traumatic and depressive symptoms and associated social factors"* (Weidemann, Fehm og Fydrich, 2008), viser at øyenvitneopplevelsene var den viktigste forklaringsfaktoren for stressreaksjoner. Denne undersøkelsen blant tyskspråklige journalister som dekket tsunamien, har særlig fokus på stressreaksjoner som følge av vitenopplevelser, og betydningen av sosial oppfølging og anerkjennelse under og etter oppdraget. Undersøkelsen beskrives som eksplorerende, ettersom de fikk fant annen forskning på journalisters reaksjoner etter naturkatastrofer.

Når det gjelder hvilken typen øyenvitneopplevelser som er mest belastende viser tidligere forskning at særlig det å se døde barn oppleves som vanskelig, også av erfarne redningsmannskaper. Dette er også et av hovedfunnene i *"Katastrofens öga - En studie av journalisters arbete på olycksplats"* (2008) der den svenske medieforskeren Liselotte Englund intervjuet journalister og redaksjonelle ledere som dekket diskotekbrannen i Göteborg i 1998, der 63 barn og ungdommer omkom. Boken er Englunds doktoravhandling om katastrofejournalistikk, og gir en bred innføring i temaet (s. 94-95).

Det gjør også ”*Hva har vi der å gjøre? Metoder og etikk i katastrofe- og ulykkesjournalistikk*” som Arne Blix og Jo Bech-Karlsen ga ut i 1990. Dette er den første norske læreboken som også går dypere inn i de psykisk krevende sidene ved journalistyrket, blant annet etter erfaringene fra Torghatten-ulykken i 1988). Den omhandler også behovet for at redaksjonene får på plass rutiner for oppfølging av journalister som har vært på tøffe oppdrag (s. 291-296).

Tett på

Katastrofejournalistikk innebærer ofte at journalistene kommer tett på ofrene, både som øyenvitner og gjennom personlige samtaler og intervjuer. Særlig dersom arbeidet strekker seg over dager og uker, slik at det dannes nære bånd mellom ofrene som var igjen og mange av journalistene. Tsunami-dekningen er et typisk eksempel med daglig oppfølging av norske ofre som var fortvilet over ikke å finne sine nærmeste, eller glade over de som ble funnet i live, og etter hvert lettelsen over de som ble funnet blant de døde.

Disse nære relasjonene har en sentral plass i krisejournalistikken. I ”*Hederlig menneske – God journalist*” (2002) peker Hege Lamark og Lisbeth Morlandstø på at utviklingen mot en stadig tettere og mer personorientert journalistikk krever en annen og mer involverende tilnærming fra journalistenes side. Begrepet *profesjonell nærhet* introduseres som et tillegg til *profesjonelle distanse* (Lamark og Morlandstø s. 94-96). Boken bygger på forskning i en samtalegruppe med seks journalister fra ulike medier og med ulik bakgrunn, som fortalte om opplevelser fra karrieren som journalist.

Forfatterne er bekymret for at manglende kultur for å bearbeide ”hverdagskatastrofer” resulterer i at dilemmaene journalistene står overfor i yrkeshverdagen kan bygge seg opp til stressreaksjoner, utbrenthet og at journalister slutter i yrket.

Forskning på andre yrkesgrupper viser at personlige involvering i ofrenes lidelser øker faren for det som betegnes som *sekundær traumatisering*. Denne tilstanden kan komme når hukommelsen fylles med lag på lag med andres følelser. Dersom disse inntrykkene ikke bearbeides og hukommelsen blir ”overfylt”, går det ut over journalistens vilje til å vise empati i møte med nye mennesker og deres opplevelser, en tilstand som betegnes som *compassion fatigue*. Problemet er velkjent blant prester, psykologer, leger og andre helsearbeidere (Alvarez & Hunt, 2005; Fullerton, Ursano & Wang, 2004).

Avvise trengende

Journalister i katastrofeområder kan også komme i situasjoner hvor de må avvise mennesker som ber dem om hjelp. Dette kan oppleves som svært belastende, selv om hjelpen vanskelig kan ytes uten at det går ut over det journalistiske arbeidet, og journalisten vet med seg selv at hun eller han ikke er der for å yte denne typen direkte hjelp.

Dette dilemmaet kan være spesielt vanskelig i situasjoner hvor journalisten har hatt vedvarende kontakt og publisert flere saker om den som ber om hjelpen.

I NKVTS-undersøkelsen er nettopp det å ha avvist mennesker som ba om hjelp en av faktorene som er sterkest assosiert med stressreaksjoner (Thoresen, 2007, s. 38).

Inntrenger

En del journalister opplever seg som inntrengere, en følelse som blir kraftig forsterket dersom ofrene, pårørende eller hjelpemannskapene stiller spørsmål, kritiserer eller er aggressive som følge av deres tilstedeværelse. (Lamark og Morlandstø, s. 106-107).

Spesielt belastende er det når journalisten opplever å bli beskyldt for å ha andre motiver enn de rent profesjonelle - for eksempel nysgjerrighet - for å oppsøke ulykkesstedet.

Lamark og Morlandstø knytter dette til den danske filosofen Knud E. Løgstrups teori om at man må skille mellom menneskers *grunner* og deres *motiver*.

Mens en journalist synes det er greit å forsvare *grunnen* til at han er på ulykkesstedet, er det vanskeligere å holde garden oppe dersom det stilles spørsmål ved *motivene* hans. Løgstrup sier at *motivene* tilhører en del av "urørlighedszonen", ettersom de er en del av den private sfæren. Angrep innenfor dette området gjør oss forsvarsløse og sårbare (Lamark og Morlandstø s. 65-66).

Samtidig inneholder pressehistorien mange eksempler på at journalister er blitt opplevd som inntrengere i situasjoner hvor ofre og pårørende først og fremst har ønsket å være i fred. De siste 10-15 årene har presseorganisasjonene gjennomført to større utredninger etter saker hvor mediene er blitt kritisert for å uomtenksom framferd. Den første var etter den såkalte *Hedrumsaken*, som dreide seg om mediens dekning av drapet på 12 år gamle Kristin i Hedrum sensommeren 1999. Den andre ble utarbeidet etter *Tønnesaken*, og omhandler mediens dekning av økonomiske misligheter som tidligere næringsminister Tore Tønnes var innblandet i, og endte med at Tønne begikk selvdrap den dagen Økokrim reiste tiltale mot ham.

I Hedrum-rapporten gis det en beskrivelse av hvordan foreldrene til den drepte jenta opplevde møtet med pressen: ”Så kommer det en pressefotograf og vil ... *ta bilde av deg* i denne situasjonen. ... Noen ønsker altså i denne situasjonen - i din svarteste stund – å *vise deg fram* for det store publikum, å *sitere* det du sier, å *bruke* deg som et oppslag.” Journalistenes adferd førte til at lokalbefolkningen dannet et borgervern for å beskytte familien mot pågående journalister. (Brurås og Røssland, 2000, s. 36).

Også i Tønne-rapporten tar de pårørende et kraftig oppgjør med journalistenes adferd overfor familiemedlemmer og andre pårørende. (Hjeltnes, Brurås, Syse, 2003, s. 113-120).

I begge rapportene blir medias framgangsmåte blant annet begrunnet med sterk konkurranse om å være nyhetsledende, og å ha de beste oppslagene.

Aggresjon

Det er ikke uvanlig at journalister møter aggressive hjelpemannskaper, pårørende og ofre på et åsted (Englund, 2008, s. 138-139, Lamark og Morlandstø s. 43-47, Thoresen, 2007, s. 18).

Dette kan forsterke problemet med å opprettholde en profesjonell avstand til opplevelsene.

I ”*Covering Violence – a guide to ethical reporting about victims & trauma*” (Simpson og Coté 2006) ser forfatterne aggresjonen i sammenheng med at ofre og pårørende kan føle skyld etter å ha blitt rammet av en katastrofe eller voldshandling. De klandrer seg selv for å ha satt seg i en situasjon som resulterte i tragedie, selv når de åpenbart er uskyldige ofre. Andre opparbeider et voldsomt sinne mot gjerningsmannen, eller mer generelt mot omgivelsene. Dette sinnet, eller denne dårlige samvittigheten, kan utløse verbal eller fysisk aggresjon mot journalisten, spesielt dersom spørsmål stilles på en slik måte at offeret føler at det må stå til ansvar for sin egen situasjon. (s. 33). Boken inneholder artikler om stoffområder hvor journalister eksponeres for traumatiske opplevelser, og råd om hvordan journalister kan løse denne typen oppdrag. Boka omhandler også hvorfor denne typen oppdrag kan føre til psykiske problemer for journalisten, og hvordan de kan forebygges.

Opplevelser knyttet til etiske og moralske dilemmaer

Journalisters grunnleggende moralske dilemma er at de ikke kommer til ulykkesstedet for å hjelpe. Dette skiller dem fra andre yrkesgrupper som er på samme sted, og det kan virke stressende på samvittigheten. Flere undersøkelser viser at journalister kan føle skyld og skam i slike situasjoner. Reaksjoner man ikke finner hos annet personell som rykker ut. (Englund, s. 255, Simpson og Coté, s. 45).

Denne skyldfølelsen kan også ha rot i at nettopp denne typen tragedier byr på store profesjonelle utfordringer – og ofte også glede over å være til stede der det skjer og mestre oppgavene som følger med journalistrollen. I ”*Kreativ under press*” (2009, som er en lærebok om hvordan journalister og redaksjoner kan legge opp arbeidet for å mestre krevende arbeidssituasjoner, skriver medieforsker Astrid Gynnild at: ”Den gleden og spenningen som nyhetsreporterne opplever i slike intense arbeidsperioder, er samtidig ganske dobbel. Noen journalister for skyldfølelse av den oppglødde spenningen som oppstår ved tragiske hendelser.” (s. 62).

I en dokumentar om Asker-ulykken lille julaften 1972, fortalte NRK-veteranen Lars Sigurd Sunnanå om nettopp denne doble følelsene da han som ung journalist var med på å finne Braathens SAFE flyet i Vestmarka. På den ene siden var dette en forferdelig tragedie som tok 40 liv (5 overlevde). På den annen side var han der som eneste journalist, og hadde saken som hele Norge ventet på (NRK 1, 2010).

Med yrkesetikken følger ansvaret for en profesjonell tilnærming også i saker som først og fremst utløser empati for de rammede og for de som forsøker å hjelpe.

I dette ligger det å oppsøke mennesker som ønsker å være i fred, og å stille kritiske spørsmål til innsatspersonell som gjør sitt beste for å hjelpe til.

Som beskrevet ovenfor kan både den direkte kontakten med journalister og den påfølgende redaksjonelle omtalen, oppleves som svært belastende for ofrene og innsatspersonellet. Spesielt når det er mulig å identifisere den omtalte og vedkommendes tragedie blir et offentlig eie, eller det mislykkede hjelpearbeidet blir en offentlig sak.

Samfunnsoppdraget *kan* legitimere krenkelser av personers integritet og verdighet. Men hovedreglen i pressens etiske regelverk, Vær Varsom-plakaten (Vedlegg 3), er nettopp at journalistene skal vise varsomhet i sitt arbeid. Sluttparolen er en påminnelse om at: ”Ord og bilder er mektige våpen, misbruk dem ikke”.

For journalister som skal foreta fortløpende vurderinger av hvem som bør kontaktes og hva som bør publiseres, blir arbeidssituasjonen fylt av krevende profesjonelle og mellommenneskelige avveininger: Journalisten stilles overfor en rekke *moralske* og *etiske* dilemmaer – ofte under sterkt tidspress.

Moral og etikk – pliktetikk, konsekvensetikk og nærhetsetikk

I læreboken *"Se gorillaen – Etikk i arbeid"* (2010) gir filosof Øivind Kvalnes en grunnleggende innføring i etiske og moralske problemstillinger i arbeidslivet:

Mens begrepet *moral* brukes om den enkeltes individuelle oppfatning av hva som er rett og galt i omgangen mellom mennesker, brukes begrepet *etikk* om den faglige, systematiske tenkning om hva som er rett og galt i denne sammenhengen.

Moralen er ofte et resultat av oppdragelse og oppvekstmiljø. Reglene er gjerne overlappende i forhold til de man omgir seg med, og danner grunnlag for en felles moral. De etiske reglene er prinsipielle, og gjør det mulig å avklare "hvilke beslutningshensyn som gjelder i situasjonen". De stiller krav om at man må kunne begrunne sine valg, og at beslutningen må kunne rettferdiggjøres (Kvalnes, 2010, s. 16 og 89).

Tradisjonelt skilles det mellom to retninger innenfor etikken. Den ene tradisjonen, *pliktetikken*, setter handlemåten (det rette) foran utfallet (det gode). Den andre retningen, *konsekvensetikken*, prioriterer motsatt: Utfallet settes foran handlemåten – "målet helliger middelet". Tilhengere av denne retningen "mener at vi alltid burde velge det alternativet som samlet sett gir det beste resultatet for alle berørte parter, selv om det i unntakstilfeller kan innebære en krenkelse av individers rettigheter" (Kvalnes, s. 45-46).

I *"Kriminaljournalistikkens etikk"* (2009) og *"Journalistikkens samfunnsoppdrag"* (2010) argumenter medieforsker Svein Brurås for at *nærhetsetikken* bør få en mer sentral plass i journalistenes yrkesetikk. Den har vokst fram som et alternativ til de rasjonelle tenkemåtene som plikt- og konsekvensetikken representerer. Nærhetsetikken har fokus på forholdet mellom enkeltindivider, på relasjonen som etableres i møtet mellom to mennesker, og tillegger våre følelser og spontanitet en etisk verdi. I møtet med andre oppstår det en *fordring*, som er absolutt, og som innebærer et ansvar for å sette dette individets interesser foran for eksempel fellesskapets (Brurås i Allern og Roppen, 2010, s. 96-98).

Denne tankegangen strider med grunnleggende journalistfaglig tankegang, hvor målet nettopp er å tjene samfunnet, også når det går på bekostning av enkeltindividers integritet og verdighet. Yrkesetikken inneholder imidlertid regler som følger den nærhetsetiske tankegangen. Særlig innenfor ulykkes- og kriminaljournalistikken, hvor det påligger journalistene et særskilt ansvar for å skjerme ofrene mot belastende mediedekning (se s. 28-29).

Svein Brurås har tatt for seg PFUs uttalelser i kriminalsaker fra 1972 til 2006, og analyserer dem ut fra etiske teorier: diskursetikk, dydsetikk og nærhetsetikk, noe som har resultert i doktoravhandlingen *"Kriminaljournalistikkens etikk"*, som finnes artikkelformat i *"Journalistikkens samfunnsoppdrag"*.

Gjennomgangen av PFU-uttalelsene viser at utvalget prioriterer hensynet til de liberalistiske ideene om medienes frihet og demokratiske rolle framfor nærhetsetiske hensyn. Brurås peker på at mange journalister opplever det som problematisk at empati ses på som uprofesjonelt, og viser til at "Journalisten *opplever* den moralske relasjonen til det berørte enkeltmennesket. Nærhetsetikken legitimerer denne opplevelsen." Han mener derfor at profesjonsetikken i større grad bør finne plass for det nærhetsetiske perspektivet (ibid., s. 108-110).

Jenta og gribben

Journalister i katastrofeområder står overfor en rekke moralske og etiske dilemmaer.

Et klassisk eksempel på den grunnleggende konflikten, observatør – ikke hjelper, er Kevin Carters Pulitzer-prisvinnende bilde fra hungersnøden i Sudan i 1993:

I forgrunnen et utsultet barn, i bakgrunnen en gribb. Carter ventet litt på at gribben skulle spenne ut vingene. Da det ikke skjedde, zoomet han inn, tok bildet, jaget fuglen og forlot barnet. I etterkant forsvarte han dette med at jenta var ett av utallige døende barn han var vitne til under dekningen av katastrofen. Han var der for å informere omverdenen om omfanget av nøden, mens FN og humanitære organisasjoner hadde ansvaret for å hjelpe de lidende. Bildet gikk verden rundt og ga sultkatastrofen et ansikt.

Carters argumentasjon følger den konsekvensetiske tradisjonen, mens den bryter med pliktetisk og nærhetsetisk tankegang om at du ikke kan bruke en person bare som et middel. Handlemåten er samtidig et eksempel på hvordan moralen formes av miljøet man er en del av: Erfarne krigs- og katastrofereportere kjente seg igjen i Carters valg, mens kolleger som opererte under mer normale omstendigheter utsatte ham for sterk kritikk.

Kevin Carters historie er ekstrem. Sørafrikaneren hadde dekket blodige konflikter og katastrofer gjennom en årrekke da han mottok den prestisjetunge prisen, 33 år gammel. Kort tid etter tok han sitt eget liv. Dypt deprimert, i følge det amerikanske magasinet *Time* (*Time*, 1994).

Ekte og falske dilemmaer

Med journalistyrket følger det en rekke dilemmaer, i skjæringspunktet mellom pliktetiske og konsekvensetiske prioriteringer, mellom etikk og moral, etikk og økonomi, eller andre hensyn.

Det skilles mellom *ekte* og *falske* dilemmaer. *Ekte dilemmaer* kjennetegnes ved at 1) hensynene som står mot hverandre er mer eller mindre likeverdige, og 2) at journalisten og/eller redaksjonen måtte gjøre et valg om å sende innslaget (eller ikke). De ekte dilemmaene ”er en utfordring både til tanken – hva burde jeg gjøre her? – og deretter viljen – har jeg mot til å gjøre dette? Flaks dilemmaer, derimot, er kun en utfordring for viljen. Det er rimelig klart hva som er den rette handlemåten, men å gå fra innsikt til handling, fra teori til praksis, fordrer en betydelig viljesanstrengelse” (Kvalnes, s. 92).

For eksempel å motsette seg redaksjonens ønske om å gjennomføre et intervju med et katastrofeoffer som er mer enn villig til å fortelle sin opprivende historie, fordi man har mistanke om at vedkommende er i sjokk og ute av stand til å vurdere rekkevidden av sine uttalelser. Et annet typisk eksempel er bilder og video av mennesker i dyp sorg, som helt åpenbart ikke ønsker å få lidelsene ”brettet ut” i mediene. For fotografen kan det dreie seg om et historisk bilde, et scoop som både gir faglig anerkjennelse og ekstra inntekter – men også dette er et falskt dilemma, ettersom det er liten tvil om hva som er den etisk rette handlingen.

Profesjon og yrkesetikk

Man kan altså hevde at det er *samfunnsrollen* som legitimerer at journalistene i enkelte situasjoner ”har rett” til å opptre i strid med gjengs oppfatningen av akseptabel atferd. Journalistene finner støtte for denne prioriteringen både i bransjens etiske regelverk, og i den politiske forankringen av samfunnsoppdraget.

I ”*Journalistikens etiske problem*” (1996) beskriver de svenske medieforskerne Mats Ekström og Stig Arne Nohrstedt *yrkesetikken* som noe av kjernen i enhver *profesjon*. Utøverne har felles idealer, normer og eksklusiv yrkeskunnskap, som både virker samlende innad, og gir gruppen integritet og legitimitet i forhold til omverden (s. 42). Læreboka er basert på en undersøkelse utført av sammenhengen mellom yrkesetiske regler og praksis i 15 svenske redaksjoner. Det er særlig teorikapitlet som er lagt til grunn i denne masteroppgaven.

Øyvind Kvalnes refererer til Harvard-professoren Ashish Nanda, som mener at profesjonseden er bærebjelken i tillitsforholdet utøverne trenger for å fylle sin samfunnsrolle. Kvalnes mener

at journalister implisitt avlegger en ed om å følge det presseetiske regelverket da de går inn i yrket (Kvalnes, s.157-158).

Om de ikke avlegger en ed, så følger det med presseorganisasjonenes medlemskriterier å følge dem. I Norsk Journalistlags vedtekter heter det for eksempel at ”Medlemmene plikter: å opptre i henhold til Vær Varsom-plakaten og Tekstreklameplakaten” (§14).

I ”*Kriminaljournalistikkens etikk*” refererer Svein Brurås til professor Harald Grimen, som mener at en *yrkesetikk* forutsetter at profesjonen har et politisk forankret samfunnsoppdrag. Det er dette *oppdraget* som legitimerer at profesjonens utøvere lar fellesskapets interesser gå foran hensynet til enkeltmennesket (Brurås, 2009, s.13-16).

Som redegjort for på s. 12-14 er en slik oppdragstenkning ikke uproblematisk for mediene. Men dersom vi følger Grimens tankegang, er det *de mediepolitiske målsetningene* som gir journalister ryggdekning for å sette fellesskapets interesser foran hensynet til enkeltmennesket, selv om det strider mot både pliktetikk og personlig moral. Forutsatt at journalistikken er en profesjon, en debatt jeg ikke går inn i her.

Samtidig følger det et ansvar for ikke å ramme disse menneskene uforholdsmessig hardt gjennom mediedekningen.

Vær Varsom-plakaten

Dette ansvaret er regulert gjennom bransjens yrkesetiske normer, som er samlet i Vær Varsom-plakaten. Reglene gjelder for hele den journalistiske prosessen, fra innsamling av informasjon til presentasjon av det journalistiske materialet. Brudd på plakaten regler kan klages inn for bransjens selvdømmeordning, Pressens Faglige utvalg.

Flere punkter i plakaten er sentrale i forhold til katastrofejournalistikken:

3.9.: Opptre hensynsfullt i den journalistiske arbeidsprosessen. Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser. Misbruk ikke andres følelser, uvitenhet eller sviktende dømmekraft. Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre.

4.3.: Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, rase, nasjonalitet og livssyn. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.

4.6. *Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet.*

Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.

Fra yrkesetikk til faglig skjønn og yrkesutøvelse

Katastrofedekning bringer journalistene ut på en mentalt krevende balansegang mellom egen moral, yrkesetiske standarder og redaksjonens forventninger om rask levering av gode saker. *Erfaring* er avgjørende for å mestre denne øvelsen. Ekström og Nohrstedt viser til John Soloskis beskrivelse av profesjonaliseringsprosessen en journalist 'in spe' må gjennom for å bli en 'fullverdig' medarbeider. Utgangspunktet er vedkommendes personlighet og moral, som tilføres nye dimensjoner gjennom skoleing i de journalistiske idealer og yrkesetikk, som så smelter sammen gjennom praktisk erfaring, og rammebetingelsene og kulturen ved den enkelte arbeidsplassen. Resultatet er en journalist som møter denne balansegangen med profesjonell yrkesidentitet.

Erfarne journalister utvikler, ifølge Soloski, et faglig skjønn som gjør at de uten dypere refleksjon håndterer situasjoner som for utenforstående eller mindre erfarne journalister, framstår som komplekse eller ugjennomtrengelige (Ekström og Nohrstedt, s. 46). I dette ligger det at det kan være avstand mellom personlige verdier og profesjonelle valg, og også mellom journalistiske idealer og journalistisk praksis.

Yrkesetikken gir et rammeverk som fylles på ulik måte av ulike journalister og i ulike medier, skriver Gunnar Gran i *"Vær Varsom. Forarbeid til revisjon av etiske normer for trykt presse, radio og fjernsyn"*. Arbeidsmetodene er i stor grad tilpasset det enkelte medium, noe som skiller journalistene fra andre profesjoner (Ekström og Nohrstedt, s. 46).

Så selv om det yrkesetiske rammeverket i VVP gir en felles struktur av normer og regler, vil det innenfor dette rammeverket være den enkelte journalist og redaksjons vurderinger, tradisjoner og ressurser som avgjør vinkling og innhold.

Opplevelser knyttet til Arbeidssituasjonen

Mens vitneopplevelser og dilemmaer i stor grad dreier seg om journalisten og opplevelser i katastrofeområdet, handler den neste gruppen opplevelser om forholdet mellom journalisten og arbeidsplassen. Både kolleger ute i felten, og de i hjemmeredaksjonen.

For mediebedriftene er kvaliteten på det faglige skjønnet journalistene utøver avgjørende, ettersom suksessfaktoren for et hvert medium er at publikum har interesse for og tillit til informasjonen som publiseres – i så stor grad at de vil bruke tid og ressurser også på neste utgave.

For nyhetsmedier som arbeider innenfor stramme tidsrammer forutsetter dette at de har journalister med stor autonomi, samtidig som man har en streng indre justis når det gjelder publisistiske husregler, vinklinger på stoffet, og praktiske forhold som deadlines og at journalistene faktisk leverer som forventet (Allern, 1996, s.24, Ekström og Nohrstedt, s. 46). Englund siterer den amerikanske sosiologen og medieforskeren Gaye Tuchman på at: ”Nyhetsjournalistikk är att rutinisera det oförutsedda”. Katastrofer og ulykker kommer oftest uten forvarsel (Englund, 2008, s. 70).

Ekström og Nohrstedt skiller mellom fire nivåer med strukturelle vilkår som sammen bidrar til at journalistene og nyhetsorganisasjonene ganske umiddelbart publiserer når det uforutsette inntreffer (Ekström og Nohrstedt, s. 33). De fire nivåene er:

- *Overgripende strukturer*; generelle og varige ideologier, som de presseetiske prinsippene i Vær Varsom-plakaten og Redaktørplakaten, som definerer journalistikkens plass i forhold til samfunnet og andre samfunnsinstitusjoner.
- *Den enkelte redaksjonens struktur*; den sosiale organiseringen av arbeidet i den enkelte nyhetsorganisasjon; strukturer og betingelser som preger miljøet der arbeidet skjer, policy, etablerte normer, hierarkier osv.
- *Handlingsmønster og sosial interaksjon*; rutiner, ritualer og strategier mellom ulike aktører i nyhetsorganisasjonen, og også mellom kilde og journalist.
- *Individ*; journalisters mer spesifikke sosiale og biografiske erfaring, vaner og vurderinger, som påvirker stillingtaken i det konkrete arbeidet.

De *Overgripende strukturene*, presseetikken, er presentert ovenfor. De neste følger her:

Møtet med hjemmeredaksjonen

”En artikkel er ikke et åndsverk før den har passert desken”, var i sin tid slagordet i Aftenpostens sentralredaksjon². Selv om det ble framført med humor, gir utsagnet et bilde av

² Undertegnede har fortid som journalist i Aftenposten.

hvordan situasjonen kan oppleves for en journalist ute i felten. Hva som faktisk publiseres er et resultat av en samhandling mellom hjemmeredaksjonen og journalisten i katastrofeområdet. Enkelt forklart består denne samhandlingen i at hjemmeredaksjonen har den overordnede oversikten over katastrofen, og prioriterer problemstillingene som skal belyses, hvilke vinklinger som er ønskelig, og har siste ord i forhold til hva som faktisk kommer på trykk. Journalisten opplever på sin side katastrofen på kroppen, har fokus på de lokale forholdene, og har den praktiske kunnskapen om hva som er mulig å levere – og ikke minst hva hun eller han *ønsker* å levere.

Redaksjonelle valg – Emosjonell dissonans

Det siste står sentralt i denne oppgaven. Ikke sjelden opplever journalister at hjemmeredaksjonen har forventninger og ønsker som strider mot journalistens egne vurderinger av hva som er relevant vinkling, og hvor langt saken skal ”dras”. Det vil si spissing og vektlegging av visse sider framfor andre, ”pålegg” fra hjemmeredaksjonen om å konfrontere katastrofeofrene eller andre involverte med problemstillinger hjemmeredaksjonen mener er interessant, eller overprøving av hvordan journalisten rent praktisk bør løse oppgavene.

En variant av dette er uenighet kolleger i mellom ute i felten om hva som bør gjøres og hvordan oppdraget best kan løses. Dilemmaet er da ikke knyttet til hvem som føler ”katastrofen på kroppen”, men de personlige vurderingene av situasjonen.

Løsningen på denne typen dilemmaer ligger ofte i at det tas en sjefavgjørelse: Redaktøren, vaksjefen eller avdelingslederen skjærer gjennom og gjør et valg i forhold til hvilket spor som skal følges og hva som skal publiseres. I dette ligger det at journalisten som står i sentrum ikke nødvendigvis får det på sin måte.

For journalisten blir dette et spørsmål om å følge egne vurderinger eller være lojal mot redaksjonen. Lamark og Morlandstø peker på at journalister som bryter med egen overbevisning ofte klandrer seg selv i etterkant:

”Det er interessant å merke seg at journalister som gjør det de får beskjed om, som altså trosser egen mavefølelse, senere kan føle sterk skyldfølelse dersom saken får uheldige konsekvenser for de involverte (...) For journalisten er det naturlig å føle skyld i en slik situasjon fordi han har sviktet sin egen samvittighet.” (Lamark og Morlandstø, s. 35-36).

I arbeidspsykologien brukes begrepet *emosjonell dissonans* om tilstanden journalisten kan oppleve i situasjoner hvor det er sprik mellom egne vurderinger og behov, og forventningene i redaksjonen. Astrid Gynnild refererer til undersøkelser som viser at problemstillinger knyttet til redaksjonell kvalitet er det som skaper størst frustrasjoner og emosjonell dissonans blant nyhetsjournalister. ”Den store utfordringen oppstår når den enkeltes syn på kvalitet,..., ikke passer med de rådende redaksjonelle strukturene.” (Gynnild, 2009, s. 112-114). Altså når journalisten og redaksjonen ikke er samstemt i sine vurderinger, og det er uenighet om redaksjonelle prioriteringer, eller etiske, moralske eller praktiske valg.

2.2 Hva skaper stress og hva slags reaksjoner?

Å være vitne til andres lidelser og død er i seg selv en stor belastning. Dette har både med grunnleggende empati for andre mennesker å gjøre, og påminnelsen om egen sårbarhet og dødelighet (Weisæth og Mehlum, s. 29). På dette området er det ingen grunn til å tro at journalister skiller seg fra andre, selv om myten om den usårlige journalisten fortsatt lever i en del redaksjoner (Simpson og Coté, s. 37).

Katastrofer, krig og kriser har en sentral plass i menneskehetens historie, og vi er relativt godt rustet for å møte problemene de bringer med seg. Dette gjelder både evnen til faktisk å overleve, og å mestre stressbelastningene som følger med traumatiske situasjoner.

Psykisk stress er en samlebetegnelse for store og små stressopplevelser: Alt fra tidsnød for å rekke barnehagen, til stress som følge av trusler om vold og død. Spissformulert kan man si at *stress* oppstår når man opplever mangel på *kontroll* over situasjonen.

Psykisk stress trenger ikke å være negativt eller oppleves som negativt. Oftest er det en naturlig mobilisering av kroppen for å mestre en oppgave (Weisæth og Mehlum, s. 14).

Stressreaksjonene som beskrives i denne oppgaven hører imidlertid inn under kategorien *psykiske traumer*. Det er stressbelastninger som virker overveldende på den som rammes. Reaksjonene som følger av traumatisk stress kalles *posttraumatiske stressreaksjoner*, og øker faren for psykiske problemer som angst og depresjoner, eller den mer spesifikke diagnosen *posttraumatisk stresslidelse* (PTSD). Den rammede opplever da uønskede flash-backs fra

hendelsen, har søvnproblemer, unngår situasjoner hvor vedkommende blir minnet på hendelsen, og er ukonsentrert, skvetten og på vakt.

Faren for at stressbelastningen skal ha traumatisk effekt oppstår når hendelsen er ”av en slik art at en eller flere av individets *grunnleggende behov* og verdier må være alvorlig truet eller ha gått tapt” (Weisæth og Mehlum, s. 15-16). De viser til den amerikanske psykologen Abraham Maslows organisering av menneskets grunnleggende behov, *Maslow's behovspyramide*, hvor de deles i fire grupper:

- 1) Fysiske behov; mat, drikke, sikkerhet, mulighet for hvile, søvn og lignende.
- 2) Psykiske behov; kontakt, stimulering, kommunikasjon og lignende
- 3) Sosiale behov;
 - a) Menneskelig nettverk, familie, venner, kolleger og omgivelser som gir opplevelse av samhörighet, tilhörighet og identitet.
 - b) Behov for å bli akseptert, respektert, for selvrealisering, og lignende.
- 4) Eksistensielle behov; opprettholdelse av grunnholdninger, livsanskuelse, religiøse eller annen overbevisning.

Arbeidssituasjonen for journalister i et katastrofeområde innebærer at flere av de *grunnleggende behovene* blir satt under press. I forhold til de *Fysiske behovene* gjelder det særlig muligheten for hvile og søvn, men også frykt for selv å bli skadet eller syk. Både de *Psykiske, Sosiale og Eksistensielle behovene* kan bli utfordret av den vanskelige balansegangen mellom hensynet til ofrene, samfunnsrollen, redaksjonens behov, kollegers forventninger og egen moral. Journalister kan derfor oppleve å stå overfor en situasjon hvor ikke bare én gruppe behov trues, men komplekse situasjoner hvor flere nivåer av grunnleggende behov er truet eller har gått tapt.

Umiddelbare reaksjoner

- Journalister kan bli traumatisert bare av å utføre jobben sin – når de oppsøker åsteder, snakker med eller fotograferer folk som er blitt skadet eller traumatisert, skriver Simpson og Côté (s. 37).

En slik traumatisering har både konsekvenser for velværet, helsetilstanden, og kvaliteten på jobben som utføres.

I enkelte tilfeller kan inntrykkene på ulykkesstedet være så overveldende at de utløser *akutte stressreaksjoner* hos journalisten, noe som innebærer at vedkommende oppfatter, bearbeider og

lagrer informasjon som strømmer inn på annen måte enn normalt. I følge krisepsykolog Atle Dyregrov (gjengitt hos Englund, s. 96) vil en person i sjokk kunne oppleve:

- situasjonen som uvirkelig eller som en drøm,
- at tidsforståelsen forandres,
- superminne (husker selv den minste detalj),
- følelsesbrist,
- kroppslige reaksjoner,
- overreaksjon eller underreaksjon.

I en stresset situasjon utvikler prestasjonsnivået seg som en omvendt U i et diagram hvor graden av opplevd stress måles på X-aksen og prestasjoner på Y-aksen. Prestasjonene bedres raskt inntil et vist stressnivå, for så å falle like fort. Ved svært høyt stressnivå får man problemer med å løse komplekse utfordringer, men de fleste klarer fortsatt å løse mer rutinepregede oppgaver (Englund, s.105-107).

Ifølge Englund får redningsmannskaper vanligvis *ikke* nedsatt arbeidskapasitet på grunn av stressreaksjoner, selv om en god del får fysiske reaksjoner som å føle seg uvel, kaste opp, skjelve eller hjerteklapp (ibid. s. 93-96). Det at man likevel utfører arbeidsoppgavene forklares med at personer under sterkt press blir ekstremt oppgavefokusert, får tunnelsyn, noe som innebærer at de i liten grad tar til seg informasjon om det som skjer ut over oppgavene som skal løses.

Dette ser man blant profesjonelle utøvere, og også blant ”menige” som begår heltedåder. Innsatspersonell anses som mer beskyttet enn frivillige mot overveldende inntrykk. Dette kan ha å gjøre med arbeidsfordeling, oppgaveorientering, og profesjonell distanse. Dette er blitt kalt *det profesjonelle skjold*.

I slike pressede situasjoner er det ikke uvanlig at spørsmål og forstyrrelser, for eksempel henvendelser fra journalister, utløser sinne og aggresjon (ibid. s94).

Hva med journalistikken?

Det er forsket lite på *umiddelbare reaksjoner* blant journalister, men det er liten grunn til å tro at de er annerledes enn for andre profesjonelle aktører. I dette ligger det at de fleste utfører jobben de er bedt om å gjøre.

Det er ikke uvanlig at adrenalinkick fører til at journalister leverer langt ut over det hun eller han gjør i en normalsituasjon. Anthony Feinsteins undersøkelse av krigsjournalister viser at

nettopp en slik opphøyd følelse er en viktig forklaring på at enkelte journalister reiser gang etter gang til krigs- og katastrofeområder. Det å være i et konfliktområde sammenlignes med å leve livet i farger, mens livet hjemme går i svart/hvitt (Feinstein, 2006, s. 46-52). I ”*Journalists under fire – The Psychological Hazards of Covering War*”, som bygger på en kvantitativ undersøkelse blant 140 krigsjournalister fra ulike medier og land, fulgt opp med dybdeintervjuer med et tilfeldig utvalg av de som besvarte undersøkelsen, påviser psykiateren Anthony Feinstein, at andelen krigsjournalister som sliter med posttraumatiske stresslidelser (PTSD) er på nivå med det man finner blant soldater (ca. 30 prosent), og at problemet var større blant fotografer enn andre journalister. Dette strider med mange fotografers oppfatning om at det å følge situasjonen gjennom en kamerasøker virker beskyttende (Engstrøm, s. 179).

I den selvbiografiske boken *Krigsjunkie* beskriver tidligere TV-fotograf Jon Steele hvordan han hele tiden søkte seg tilbake til konfliktområder, og stadig farligere situasjoner, inntil karrieren endte med et mentalt sammenbrudd (Steele, 2004)

Simpson og Côté peker i denne sammenheng på faren for at uerfarne journalister får akutte stressreaksjoner, og uforvarende videreformidler et fordreid bilde av hva som har skjedd. I denne mentale tilstanden er det også fare for at det begås etiske overtramp overfor ofre og pårørende (Simpson og Côté, s. 46).

I *International News Reporting* forteller Mark Brayne historien om en Guardianreporter som var øyenvitne til at en folkerettsaktivist ble banket opp av lokale styrker i en kinesisk landsby. Journalisten fikk en akutt stressreaksjon og oppfattet situasjonen feil. Dagen etter fylte han 1.-siden i The Guardian med et følelsesladet oppslag om at fredsaktivisten var slått i hjel av kinesisk politi. Noen dager senere dukket den skamslåtte aktivisten opp, og The Guardian måtte beklage oppslaget overfor kinesiske myndigheter (Owen og Purdey, 2009, s. 200-201).

Bearbeiding og stressreaksjoner

For å bearbeide sterke inntrykk aktiveres ulike mentale prosesser som har som formål å: a) gi journalisten en følelse av oversikt og kontroll over situasjonen, b) bidra til læring i forhold til framtidige hendelser og c) skjerme mot ytterligere belastninger. Dette er naturlige prosesser som faller inn under det som i dagligtale omtales som å få bearbeidet inntrykkene og lagt saken bak seg. Reaksjonene etter traumatiske hendelser deles i tre grupper:

a) Invaderende minner

- b) Unngåelse
- c) Aktivisering

a) Gjenopplevelse - Invaderende minner

Det er vanlig å gjenoppleve situasjoner fra den traumatiske hendelsen gjennom såkalte *invaderende minner* som flashbacks eller drømmer/mareritt.

Weisæth beskriver dette som en ”fordøyelsesprosess” hvor inntrykkene males om og om igjen, inntil man er ferdig med saken. Prosessen gjør det mulig å ta lærdom av de negative erfaringene, slik at man står bedre rustet til å mestre framtidige situasjoner. Weisæths forskning på Jotunansattes atferd under katastrofebrannen ved malingsfabrikken i 1976, viste at krigsveteraner mestret situasjonen bedre enn kolleger uten erfaring fra krisesituasjoner (Weisæth og Mehlum, s. 64).

b) Unngåelse

En annen naturlig reaksjon å aktivt unngå påminnelser om hva man har vært vitne til, eller forsøk å fortrenge hele opplevelsen. Dette har sammenheng med at *gjenopplevelsene* kan være svært belastende, og at man har behov for å hente seg inn igjen.

Problemet med denne mestringsmetoden er at den hindrer den nødvendige gjennomarbeidelsen av traumat. Dette kan forverre situasjonen for personen, som ofte heller ikke søker profesjonell hjelp når situasjonen forverrer seg. (Weisæth og Mehlum, s. 66).

Filmregissøren Erik Poppe var blant Norges ledende pressefotografer tidlig på ’80-tallet. Han dekket en rekke grove voldssaker, katastrofer og konflikter, fram til han fikk en alvorlig virusinfeksjon etter jordskjelvkatastrofen i Colombia i 1985, og havnet på isolat på Ullevål. Han var da 25 år gammel. Sykehusoppholdet ga ham tid til refleksjon, som endte med at han bestemte seg for å bruke livet på noe annet – nemlig film.

I 2008 fortalte han Dagbladet Magasinet om de kraftige reaksjonene han fikk da VG noen år senere sendte ham en kasse personlige eiendeler og bilder han hadde tatt for avisen:

”- Jeg hadde fortrent så mange inntrykk ... Det var veldig tøft for meg å gå de rundene, å skjønne hva jeg virkelig hadde vært med på ... Jeg var nok ikke alltid i kontakt med egne følelser, og jeg gjorde noen skammelige overtramp i begynnelsen.

- Som hva da?

- Jeg ble fanget opp av den psykosen som alle fotografer i Dagbladet og VG har kjent på. Det å være først ute,

komme tettest på, få de næreste eller sterkeste bildene. I enkelte drapssaker tråkket jeg over noen etiske og moralske grenser jeg har som person.” (Dagbladet, 2008)

Sitatet synliggjør hvordan vi er i stand til å fortrenge belastende inntrykk i flere år, og at de kan utløse sterke reaksjoner når minnene kommer fram i dagen.

En annen interessant side ved utdraget er beskrivelsene av hvordan han som uerfaren yrkesutøver brøt med egne etiske og moralske regler, i konkurranse med kolleger, og i et miljø hvor hans atferd ikke skilte seg fra andres. Det er naturlig å se dette som en del av profesjonaliseringsprosessen som er beskrevet ovenfor (s. 29).

I forlengelsen av dette er det også interessant at han trekker fram dette som ”skammelige overtramp”, mer enn 20 år senere. Bruddene på grunnleggende personlige verdier festet seg altså i hukommelsen. Jeg kommer tilbake til dette temaet i resultat- og drøftelsesdelen av oppgaven.

c) Aktivering

Poppe fortalte også at krigserfaringene har endret forholdet hans til fyrverkeri:

”- Jeg tror alle som har vært i konfliktområder der folk skyter med skarpt mot hverandre, ikke liker lyden av eksplosjoner og skudd. Jeg synes det er veldig ubehagelig.”

Den tredje gruppen reaksjoner etter traumatisk stress dreier seg nettopp om denne formen for fysiologisk reaktivering ved hendelser som ”ligner et aspekt ved traumet” (Weisæth og Mehlum, s. 66-67).

Andre typiske reaksjoner er irritabilitet, konsentrasjonsproblemer og skvettenhet. Det kan være vanskelig å fungere i en normalsituasjon, enten det er på jobb eller privat. Dagligdagse gjøremål eller arbeidsoppgaver oppleves som meningsløse, og henvendelser blir møtt med irritasjon.

Fra naturlig reaksjon til psykisk problem

Alle disse reaksjonsformene er naturlige i en periode etter et krevende oppdrag. Men etter noen uker bør bearbeidelsesprosessen ha tatt luven av de sterkeste reaksjonene, og minnene ha fått en mindre sentral plass i journalistens bevissthet (Thoresen, 2007, s. 53). Det betyr ikke at opplevelsene er glemt. Som intervjuet med Poppe viser kan et fyrverkeri reaktivere følelser mer enn 20 år etter at han sto midt i den traumatiske situasjonen.

Dette ble bekreftet i en undersøkelse undertegnede gjennomført forsommeren 2010, 10 år etter Baneheiasaken i Kristiansand, som endte med at to unge menn ble dømt for drap og voldtekt på to jenter på åtte og ti år. 64 prosent av journalistene svarte at de fortsatt av og til eller ofte opplevde at ting de så eller hørte utløste minner fra saken. 44 prosent opplevde av og til eller oftere at bilder fra saken dukket opp i hodet deres. 20 prosent drømte fortsatt av og til om saken. Flere kunne gi detaljerte skildringer av hva de opplevde som spesielt belastende under deknningen. 33 journalister dekket rettssaken, 25 av dem besvarte undersøkelsen (76 %). For mange ble minnene aktivert som følge at saken fikk en del omtale våren 2010 (Journalisten, 2010).

Varige problemer

For de fleste gir de intense reaksjonene seg i løpet av noe tid. Men Lamark og Morlandstø forskningsprosjekt underbygger funnene i Baneheiaundersøkelsen. Prosjektet deres viste at mange journalister slet med minnene fra ”hverdagskatastrofer” og dilemmaer de hadde stått overfor på jobb. Forskerne ser dette i sammenheng med bransjens manglende kultur for bearbeidelse av sterke opplevelser gjennom diskusjoner og refleksjon i redaksjonene.

Lamark og Morlandstø advarer mot at ubearbeidede dilemmaer ”kan bli til kompliserte, private problemer for den enkelte, som dermed risikerer å bli utbrent. Dilemmaer kan gjøre at journalisten begynner å trekke seg unna og unnlate å delta, for eksempel i dekning av ulykker. Ubearbeidede dilemmaer kan også være en vesentlig årsak til at journalister slutter i yrket (...) Alle disse konsekvensene er alvorlige, både for enkeltmennesker og for faget som helhet.” (Lamark og Morlandstø s. 165)

Problemene kan oppstå akutt i form av sjokk på ulykkesstedet, eller som stressreaksjoner etter at oppdraget er utført. De kan komme etter en enkelt jobb eller som følge av år med mer eller mindre belastende oppdrag. Forskning viser at det er størst helserisiko for personer som eksponeres for gjentatte traumatiske hendelser (Brunello, et al. 2001; Kessler, 2000), og at dette også gjelder for profesjonelle aktører (Backholm & Björkqvist, 2010, Alvarez & Hunt, 2005; Fullerton, Ursano & Wang, 2004).

På slutten av ’90-tallet hadde Aleksander Nordahl en ganske parallell karriere til Erik Poppes. Nordahl dekket krig, konflikter og katastrofer for Dagbladet. Dette toppet seg med deknningen av krigen på Balkan. Bildene fikk en rekke priser, blant annet Årets Bilde for 1999. Samtidig

toppet det seg rent mentalt for 28-åringen. Til fagbladet Journalisten beskrev han dette på følgende måte:

"- I høst fikk jeg en smell. Ble plaget av mareritt, ikke fra den siste turen til Kosovo, men om tidligere hendelser. Det var ganske heavy greier, ... Du vet, jeg hadde aldri stoppet opp og bearbeidet noe som helst. Bare kjørt på videre. Selv når vi ikke oppholdt oss i krigssteder er yrket preget av stort press, alkohol og lange dager." (Journalisten, 2000)

Nordahl berømmet Dagbladetledelsen for god oppfølging da problemene oppsto. Han skiftet stoffområde til å jobbe for Dagbladet Magasinet. I 2010 er han fotosjef i Dagens Næringsliv.

2.3 Mestringsmetoder og Beskyttelsesfaktorer

Opplevelsene som er beskrevet i pkt. 2.2. følger med journalistyrket, og er i større eller mindre grad mulig å påvirke: Vitneopplevelsene følger med jobben, omfanget av etiske og moralske dilemmaer påvirkes gjennom profesjonalisering og redaksjonskultur, noe som i enda større grad gjelder den tredje gruppen opplevelser: forholdet mellom journalisten og redaksjonen.

Det neste temaet som skal undersøkes dreier seg om dette: Hvilke faktorer er viktige for at journalistene skal mestre og få bearbeidet opplevelsene de er blitt eksponert for slik at de også rent mentalt kommer helskinnet fra oppdraget.

Det er to hovedgrupper mestringsfaktorer som undersøkes: Den første er journalistenes personlige metoder for å mestre krevende situasjoner, *Mestringsmetoder*, den andre gruppen er *Beskyttelsesfaktorer* som langt på vei påvirkes og/eller styres av arbeidsgiver gjennom bedriftskultur, rutiner og planlegging

Mestringsmetoder

I undersøkelsen skiller det mellom tre måter å mestre traumatiske situasjoner på. Disse er individuelle, så ulike journalister kan møte de samme opplevelsene med ulike metoder, gjerne i kombinasjon med hverandre.

En metode er å være problemorientert og oppgavefokuset; Journalisten konsentrerer seg da om å takle de krevende arbeidsforholdene, og å løse oppdraget. En annen metode er å søke informasjon eller støtte for å forstå opplevelsene. Den tredje innebærer at journalisten tar kontroll over stressreaksjonene, såkalt *emosjonell mestrings*. Uvirkelighetsfølelse er et eksempel på

dette (Englund, s. 91). Den gjør det mulig å opprettholde profesjonell distanse til andres lidelser, og konsentrere seg om å gjøre jobben. De tre mestringsmetodene kan sammen bidra til at journalisten opplever å få kontroll over situasjon og er i stand til å utføre oppdraget.

Beskyttelsesfaktorer

Mens *Mestringsmetodene* er personlige måter å møte utfordringene, er *Beskyttelsesfaktorene* tiltak som aktivt kan tas i bruk av journalisten og arbeidsgiver. Følgende faktorerers innvirkning undersøkes i oppgaven:

- 1) *Relevant bakgrunn*
- 2) *Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen*
- 3) *Støtte underveis*
- 4) *Støtte og oppfølging etter oppdraget*

Relevant bakgrunn – individuelle forhold

Journalistene ankom katastrofeområdet med sin høyst personlige bagasje. Delvis besto denne av åpenbare faktorer som kjønn, og mer eller mindre kjente faktorer som alder, sivile status, type medium og funksjon, og ofte ukjente faktorer som tidligere livskriser.

Annen forskning viser at alle disse faktorene er med på å forklare i hvilken grad journalistene *mestret* opplevelsene i katastrofeområdet. Det avgjørende for mestringsen er hvordan journalisten forsto situasjonen, og hvilke handlingsvalg vedkommende opplevde å ha. Sentrale begreper i denne sammenheng er *sårbarhet*, *personlige egenskaper*, *motstandskraft* og *tolkning*, i følge ”*Mennesker, traumer og kriser*” (s. 14-15). Denne læreboken, som er redigert av Lars Weisæth og Lars Mehlum, gir grunnleggende kunnskaper om hvordan menneskesinnet reagerer på traumatiske opplevelser. Boka inneholder både artikler om hva som forårsaker stressreaksjoner, hvordan mennesket reagerer og hvilke tiltak som forebygger og lindrer reaksjoner.

- *Sårbarheten* påvirkes av tidligere livskriser, ubearbeidede traumer og psykiske problemer (Englund, s. 85), men også av dagsform og helsetilstand.
- *Personlige egenskaper* er blant annet kjønn, alder, utdanningsnivå og intellektuelle evner. Tidligere undersøkelser viser at alder og kjønn er faktorer som er med på å forklare manglende mestring, og i neste omgang stressreaksjoner etter krevende oppdrag (Kilde: Englund, s. 89).

- *Motstandskraften* bygger på selvtillit og sosial støtte fra familie og kolleger (Englund, s. 89). NKVTS-undersøkelsen viste at sosial støtte etter oppdragene var en av de viktigste forklaringsfaktorene for stressreaksjoner trekkvart år etter hjemkomst (Thoresen, 2007, s. 38, Weidmann, Fehm og Fydrich, 2008).
- *Tolkningen* beskrives som to parallelle prosesser av Lars Weisæth: Den ene vurderer trusselinnholdet i belastningen og avhenger av kunnskaper fra liknende situasjoner og hvilke følger de fikk. Den andre vurderer hvilke handlinger som er mulig og hvordan resultatet vil bli (Weisæth og Mehlum, s. 15).

Av disse elementene er det først og fremst verdien av *erfaring, forberedelser* og *sosial støtte og anerkjennelse* som undersøkes videre i denne oppgaven, ettersom dette er kjente og påvirkelige *beskyttelsesfaktorer* mot stressreaksjoner, som det går an å planlegge og organisere arbeidet i forholde til (Thoresen, 2007, s. 20).

Erfaring kan både føre til *sårbarhet* og *motstandskraft*. Traumatiske minner som ikke blir bearbeidet kan bli lagret som latente stressreaksjoner og føre til sårbarhet i framtidige situasjoner. Undersøkelser viser sammenheng mellom journalistenes ansiennitet og i hvilke grad de har symptomer på traumer - noe som indikerer mangelfull bearbeidelse av tidligere kriser (Backholm og Björkqvist, 2010, s. 147, Simpson og Coté, s. 41).

Men erfaringen kan også føre til økt *motstandskraft*, gjennom at opplevelsen av mestring fører til personlig vekst, og gjør vedkommende bedre rustet til å møte framtidige stressbelastninger.

Denne oppgaven omhandler imidlertid en arbeidssituasjon som de færreste journalister og nyhetsorganisasjoner har erfaring fra. Den skilte seg fra andre katastrofer både i omfang, at så mange nordmenn var blant ofrene, at journalistene oppholdt seg i katastrofeområdet over lang tid (gjennomsnittlig to uker), og at varmen og fuktigheten gjorde sanseintrykkene ekstra sterke.

Mens innsatspersonellet som sendes til ulykker og katastrofer gjennomgående er topprente mannskaper med teoretisk og praktisk erfaring fra likende situasjoner (Thoresen, 2007, s. 20), er det mer tilfeldig hvem redaksjonene sender. Ofte blir de ikke "sendt" heller. De reiser ut på eget initiativ etter å ha blitt tipset om saken eller å ha "plukket den opp" via politiradioen. Det er ikke uvanlig at dette skjer uten av redaksjonsledelsen er informert, for eksempel fordi det er helg og/eller midt på natten (Englund, s. 25).

Ofte er det de yngste og uerfarne journalistene som rykker ut på ”blålys-opdragene”. For mange blir minnene fra de første trafikkulykkene sittende fast: Journalisten kan gi detaljerte beskriver av hva de opplevde mange år senere. Simpson og Coté forklarer dette med at unge journalister er uforberedt på inntrykkene som møter dem på et ulykkessted. Dette er i liten grad en del av journalistutdanningen, og det er heller ikke vanlig at redaksjonene tar grep for å forberede uerfarne journalister på hva som vil møte dem. Kursing, trening og forberedelser i redaksjonen ville gjort den første ulykkesdekningen mindre traumatisk for mange journalister (Simpson og Coté, s. 41-42, 46).

Mens innsatspersonellet blir informert og samordnet i forbindelse med utrykningen, kommer journalisten ofte til ulykkesstedet uten andre forberedelser enn meldingen om at noe har skjedd. Åstedet kan komme som et sjokk, noe flere av journalistene i Englund's undersøkelse beskriver. De rykket ut for å dekke en brann, og kom til et åsted med flere titalls døde og forbrente barn og ungdommer (Englund, s. 145-148). Selv for erfarne mannskaper kan denne typen overveldende opplevelser gjøre det vanskelig å utføre arbeidsoppgavene.

Forberedelser for oppdraget var den beskyttelsesfaktoren som hadde størst betydning for stressreaksjoner i NKVTS sin undersøkelse (Thoresen, 2007, s. 38-39).

Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen

Mer generelt er det grunn til å se på hvordan redaksjonene tilrettela arbeidssituasjonen for journalistene de sendte ut. I en situasjon med kontinuerlig deadline, to-tre redaksjonelle plattformer, åtte-ni timer tidsforskjell, stort tilfang av sterke saker og rekordinteresse for stoffet, hadde både arbeidsgiver og journalisten selv et betydelig ansvar for å tenke forbyggende for å unngå at vedkommende slet seg ut, og i neste omgang gjorde en dårlig journalistisk jobb (Sabel, 2010, s. 15-17, 131-141).

Dette dreier seg både om klare forventninger om hva som skal leveres, enhetlig ledelse (særlig når det skulle leveres til flere plattformer), praktisk tilretteleggelse gjennom at journalistene hadde utstyret de trengte for å innfri forventningene, og ikke minst rutiner som sikret medarbeiderne tid til å spise, hvile og hente seg inn.

I *”International News Reporting – Frontlines and Deadlines”* advarer Mark Brayne, tidligere utenriksjournalist for BBC og Reuters, nå psykolog med journalister og traumer som spesialfelt, mot at manglende mat og hvile rammer psyken og fysikken, og i neste omgang den

journalistiske vurderingsevnen. (s. 210). Dette er en lærebok myntet på journalister som tar sikte på internasjonale oppdrag, særlig i konfliktsoner og katastrofeområder. Boka inneholder en rekke artikler skrevet av erfarne journalister og medieforskere. Av særlig interesse for denne oppgaven er artikkelen til Brayne, og tidligere CNN-sjef Chris Cramers artikkel om journalist-sikkerhet på oppdrag i konfliktområder og i katastrofeområder. John Owen og Heather Purdey ved City University i London er redaktører for boka.

Graden av akutte stressreaksjoner blant journalistene som dekket katastrofen gir en indikator på faren for at reaksjonene *kan* ha påvirket de journalistiske vurderingene som ble gjort underveis.

Undersøkelsen inneholder imidlertid ingen innholdsanalyse som gjør det mulig å vurdere om stressreaksjoner faktisk førte til journalistiske valg som var annerledes enn hva som måtte falle innenfor normale redaksjonelle vurderinger og vinklinger.

Hjemme igjen: Refleksjon, anerkjennelse og sosial støtte

Tidligere forskning har vist at oppfølging etter endt oppdrag er viktig for bearbeidelsen av opplevelsene i katastrofeområdet. Dette dreier seg om muligheten til å få ”landet”, hentet seg inn og reflektert over opplevelser journalisten har med seg hjem etter et krevende oppdrag (Thoresen, 2007, s. 49-52).

Lamark og Morlandstø mener at nettopp mangelen på tid til og kultur for, å reflektere over inntrykkene man er eksponert for, forklarer stressreaksjoner og utbrenthet blant journalister. De peker på at redaksjonene har mye å lære fra andre som rykker ut til ulykker og katastrofer (Lamark og Morlandstø, s. 146-153).

Anerkjennelse

I Aftenposten lever fortsatt anekdoten om reportasjeteamet som vendte hjem fra Ny Ålesund etter Kings Bay-ulykken høsten 1962. 21 mennesker hadde mistet livet i en gruveulykke, som året etter førte til Gerhardsen-regjeringens fall. Etter en strabasios og arbeidskrevende reise møtte de en av sjefene på vei inn i redaksjonen, som spurte: ”Nå gutter, har dere vært ute og reist?”.

Anerkjennelse og opplevelsen av å bli verdsatt og lagt merke til er viktige beskyttelsesfaktorer mot stressreaksjoner. Dette er et av hovedfunnene i den tyske tsunamiundersøkelsen (Weidmann, Fehm, Fydrich, 2008, s. 134).

Sosial støtte

En annen viktig faktor er sosial støtte fra kolleger, ledelse, familie og venner. Tidligere forskning har vist at denne ”førstelinjetjenesten” er svært viktig for bearbeidelse av sterke inntrykk. For mange er samtaler og omtanke fra de nærmeste beste måte å bearbeide traumatiske opplevelser på, noe som også støttes av NKVTS-undersøkelsen og den tyske tsunamiundersøkelsen (Thoresen, 2007, s. 38, Weidmann, Fehm, Fydrich, 2008, s. 134).

2.4 Dilemmaer og stressreaksjoner

Lamark og Morlandstø advarer mot at ubearbeidede dilemmaer kan føre til psykiske problemer og utbrenthet (Lamark og Morlandstø, s. 169-172). I Hedrum-rapporten retter Brurås og Røssland en advarsel i samme retning. De tar utgangspunkt i at journalister begår etiske og moralske overtramp for å innfri forventningene i redaksjonen, og hva som mer generelt oppfattes som en ”korrekt” yrkesholdning: ”Dermed gjør journalistene kanskje ting de egentlig ikke ønsker å gjøre, - og de får problemer med eget selvbilde og selvrespekt” (Brurås og Røssland, 2000, s.49).

Poppes skamfølelse over egen adferd 20-30 år tilbake viser at dette er en problemstilling som er verd å undersøke. Jeg har imidlertid ikke funnet forskning på forholdet mellom etiske og moralske dilemmaer, og stressreaksjoner. Dette kan skyldes at etikk og moral rent faglig tilhører filosofi, mens stressreaksjoner er psykologi. Forskningen på traumatisk stress tar utgangspunkt i at stressreaksjonen skyldes *en ytre hendelse, stressor*, som skaper en stressbelastning (Weisæth og Mehlum, s. 13-14). Samvittighetskvaler som følger av dilemmaer skyldes noe som kan kalles *en indre hendelse*, et valg om å bryte egne etiske eller moralske regler. Undersøkelsen inneholder spørsmål om i hvilken grad journalisten opplevde at hun eller han måtte utføre oppgaver i strid med personlige verdier og om presseetikken var under press. I resultat- og drøftingskapitlet vil jeg se nærmere på sammenhengen mellom denne typen opplevelser og stressreaksjoner

3. Data og metoder

Oppgaven bygger på NKVTS sin tsunamiundersøkelse som ble gjennomført høsten 2005 og fire semistrukturerte intervjuer med journalister som hadde vært i katastrofeområdet. Disse ble gjennomført i januar/april 2005.

Jeg har hatt en aktiv rolle i arbeidet med NKVTS-undersøkelsen. Først i forbindelse med utarbeidelsen av selve spørreskjemaet, hvor jeg laget den delen av undersøkelsen som var spesielt tilpasset journalistene og deres arbeidsforhold, og videre i arbeidet med å identifisere journalistene som hadde dekket tsunamikatastrofen. Dette ble gjort ved at jeg kontaktet 225 redaksjonsklubber innenfor aviser, etermedier, lokal-TV, nettaviser, ukepresse, fagblader og diverse publikasjoner, og ba om navnlister over medarbeidere som hadde dekket konsekvensene av katastrofen. Jeg har også bidratt med faglige innspill til NKVTS i deres fortolkning av resultatene.

Spørreundersøkelsen

Personell fra 28 norske organisasjoner deltok i arbeidet som fulgte av tsunamikatastrofen. 26 av organisasjonene ønsket å delta i NKVTS sin Tsunamiundersøkelse.

Undersøkelsen omfattet både personell som jobbet i katastrofeområdet og folk som jobbet med konsekvensene av katastrofen i og fra Norge.

De 26 deltakende organisasjonene ble delt i 8 grupper, hvorav journalistene utgjorde én. Spørreundersøkelse var designet for å kunne besvares av personell fra ulike organisasjoner og med ulike arbeidsoppgaver (Vedlegg 1a). Jeg utarbeidet en tilleggsundersøkelse med 30 journalist-/redaksjonsspesifikke spørsmål (Vedlegg 1b).

Disse undersøkelsene ble sendt ut som en pilotundersøkelse til nøkkelpersonell, med oppfordring om tilbakemeldinger på/om spørsmål og problemstillinger.

Undersøkelsene ble deretter sendt personellet per e-post og deretter som ordinær post. Det ble purret én gang gjennom ordinær post. Norsk Gallup hadde ansvaret for utsendelsen og innhenting av svarene.

E-postundersøkelsen ble sendt ut ni måneder etter katastrofen. Den post-distribuerte undersøkelsen ble sendt ut fire uker senere, med purring to uker etter dette.

95 av 202 journalister besvarte undersøkelsen. Av disse brukte 90,5 % (86) weben, mens 9,5 % (9) svarte på papir. Tilsvarende tall for alle gruppene var 71 % (413) og 29 % (168).

Deltakerne

89 redaksjoner meldte tilbake at de hadde dekket katastrofen, og sendte lister på 209 journalister. Av disse hadde 106 vært i katastrofeområdet, mens 103 hadde arbeidet med saken hjemmefra.

Denne undersøkelsen omhandler journalistene som ble sendt til katastrofeområdet.

Av de 106 journalistene som hadde vært i katastrofeområdet, var det 7 som Norsk Gallup ikke klarte å oppspore. Spørreskjemaet gikk derfor ut til 99 journalister som hadde vært i katastrofeområdet. Svarprosenten blant disse var 62 % (62). Tilsvarende tall for alle yrkesgrupper var 63 % (380).

6 av journalistene var i katastrofeområdet da tsunamien inntraff. De ble av den grunn kategorisert som rammet/berørt av katastrofen, og er derfor ikke med i utvalget som undersøkes i denne masteroppgaven. Antall respondenter er etter dette 56.

Dette er et tilfredsstillende nivå etter gjengse regler, og gjør at vi kan ha ganske god tillit til at besvarelsene i undersøkelsen kan regnes som representative for journalistene som ble sendt til katastrofeområdet. Men som nevnt i pkt. 1.4 er dette i stor grad en eksplorerende undersøkelse, noe som innebærer at funnene bør tolkes som foreløpige arbeidshypoteser inntil det er gjort mer forskning på feltet, mer om dette i pkt. 5.6.

I et forsøk på å få svar på hvorfor ca. 1/3 av journalistene ikke besvarte NKVTS-undersøkelsen, sendte jeg ut en oppfølgingsundersøkelse i august/september 2007. 45 svarte på denne undersøkelsen (45 prosent). Av disse hadde 25 besvart hovedundersøkelsen, 9 hadde ikke svart, mens 11 var usikre. Dette betyr at jeg med sikkerhet vet at 9 av de 36 som ikke besvarte NKVTS-undersøkelsen besvarte denne. Det er et for tynt grunnlag til å trekke konklusjoner på, men av disse 9 begrunnet 4 manglende besvarelse med at de ikke pleier å svare på spørreundersøkelser, 3 at de ikke hadde tid og 2 at de syntes det var ubehagelig å besvare spørsmålene.

Enhetene i utvalget

Måleenhetene i utvalget er norsk personell som ble sendt til katastrofeområdet etter tsunamien.

Variablene

I denne oppgaven er følgende spørsmål fra undersøkelsen brukt:

Demografi:

Kjønn og alder.

Yrkesgrupper:

Det er først og fremst journalistene som undersøkes i denne oppgaven, men en del steder sammenlignes funnene med annet norsk personell som ble sendt til katastrofeområdet. Til sammen dreide det seg om 279 personer fra Politiet, Forsvaret, Humanitære organisasjoner, Helsepersonell, Sjømannskirken, Utenriksdepartementet.

- Innsatspersonell

De fleste steder er journalistene sammenlignet med annet personell som jevnlig rykker på ulykker og katastrofer, ettersom det er disse yrkesgrupper det er mest naturlig å måle seg mot. Totalt var dette 243 arbeidstakere fra Politiet (89), Forsvaret (16), Helsepersonell (27) og Humanitære organisasjoner/NGO (111). I de sammenhengene hvor det bare er denne gruppen som omtales, brukes begrepet *Innsatspersonell*.

Arbeidsoppgaver:

Tidspunkt for arbeidets start, varighet av oppdraget, og hvilke konkrete arbeidsoppgaver som ble utført (fotograf eller reporter).

Eksponering:

Vitneopplevelser/groteske inntrykk ble målt ved 13 spørsmål om 1) materielle ødeleggelser, 2) påtrengende lukter eller andre sterke sanseinntrykk, 3) å se mennesker som lette etter sine nærmeste, 4) å se katastrofeofre med alvorlige kroppsskader, 5) å se omkomne enkeltpersoner, 6) å se mengder av omkomne, 7) å se løsevne legemsdeler, 8) å se forlatte barn, 9) å se fortvilte nordmenn eller andre turister, 10) å se uverdige håndtering av omkomne, 11) å se døde barn, 12) å se lokale personer som samlet legemsdeler., 13) å se fortvilte lokale.

Alle spørsmål ble skåret som ja eller nei, og hvis ja, i hvilken grad personen hadde opplevd dette som belastende på en skala fra 1 (Ikke/moderat belastende) til 3 (Svært belastende) (Likertskåring).

Sumskåren av vitneopplevelser besto av antall ja-svar (0-13).

Kontakt med rammede er undersøkt med problemstillingen: Hvor belastende det var å ha direkte kontakt med henholdsvis nordmenn og lokale som hadde mistet noen av sine kjære, på en (Likertskåring 1-3 (Svært belastende)).

Utskjelling/trakassering ble målt ved ett spørsmål med tre underspørsmål:

«Opplevde du på noe tidspunkt aggressiv atferd fra katastroferammede rettet mot deg?» som 1) utskjelling eller verbal trakassering, 2) verbale trusler eller truende atferd, 3) fysiske angrep (for eksempel holdt fast, ristet, dyttet, slått, kastet ting på).

Alle spørsmål ble skåret som ja eller nei, og hvis ja, i hvilken grad personen hadde opplevd dette som belastende.

Sumskåren av utskjelling/ trakassering besto av antall ja-svar (0-3).

Opplevelsen av fare er undersøkt med spørsmålene om journalisten selv opplevde fare for å bli syk, skadet eller smittet.

Trening og erfaring

ble målt ved seks spørsmål: 1) «Hvor mange års erfaring har du med likt arbeid?» (antall år), 2) «Har du tidligere yrkeserfaring der du har utført arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen» (dikotomisert som ja/nei), 3) «Har du tidligere trent på arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen?» (dikotomisert som ja/nei), 4) «Har du tidligere deltatt i katastrofeøvelser?» (dikotomisert som ja/nei), og 5) «Hvor godt ble du (eller ditt team) forberedt på de arbeidsoppgavene dere ble stilt overfor?» (Likertskåring 1-5).

Etikk og moral

Ble undersøkt med spørsmål om: 1) I hvilken grad jobben inneholdt oppgaver som var i strid med personlige verdier, 2) Hvor belastende det var å forlate de rammede ved hjemreise, 3) I hvilken grad journalisten måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og 4) I hvilken grad journalisten opplevde at de presseetiske grensene for hva som kunne publiseres ble endret i forhold til tidligere? (Alle spørsmål: Likertskåring 1-5).

Hvile og pauser

inkluderte tre spørsmål om muligheten for å være utsovet/uthvilt, mulighet til å trekke seg tilbake, og få tatt nødvendige pauser (Likertskåring 1-5). Spørsmålene er hentet fra Unifilundersøkelsen (Mehlum & Weisæth, 2002). En sumskåre av de tre spørsmålene (1-15) ble brukt i analyser av sammenhenger (regresjoner), Cronbachs Alpha = .84.

Arbeidsrolle:

Sumskåre av tre spørsmål om klarhet i arbeidsrolle (Cronbachs Alpha = .87) og ett spørsmål om journalisten måtte gjøre ting som hun/han mente burde vært gjort annerledes. Alle spørsmål skåres med Likert-skåring 1-5. Begge skalaer er delskalaer fra QPS Nordic (Lindström et al, 1997).

Støtte under oppdraget:

Tre spørsmål om støtte fra leder (Cronbachs Alpha = .83), og to spørsmål om støtte fra kollegaer (Cronbachs Alpha = .80). Alle spørsmål skåres med Likertskåring 1-5. Begge skalaer er delskalaer fra QPS Nordic (Lindström et al, 1997).

Sosial støtte etter oppdrag

ble målt ved Crisis Support Scale (Joseph, Andrews, Williams, & Yule, 1992), som inneholder syv spørsmål om sosialt nettverk og støtte (Likertskåring 1-7). Forfatterne anbefaler å analysere negativ sosial støtte separat, og benytte fire av spørsmålene i en sumskåre som uttrykker positiv sosial støtte. Denne anbefalingen er fulgt i denne undersøkelsen. En sumskåre av disse fire spørsmålene (4-28) ble brukt i analyser av sammenhenger (regresjoner): Andres villighet til å lytte, kunne snakke om tanker og følelser, andre viser deg sympati og støtte, andre kan gi deg praktisk hjelp.

Anerkjennelse etter fullført oppdrag

inkluderte ti spørsmål om anerkjennelse fra virksomheten, bl.a. interesse, oppmerksomhet, mottatt personlig takk, fornøydhet med økonomisk kompensasjon og konsekvenser for karrieren (Likert-skåring 1-5).

Stressreaksjoner

er målt i katastrofeområdet og etter hjemkomst:

- Aktivering

er undersøkt med tre spørsmål: "Under katastrofearbeidet, opplevde du på noe tidspunkt: a) En følelse av skjerpet oppmerksomhet og årvåkenhet?, b) Redusert behov for søvn og hvile?, c) Positiv aktivering (adrenalin-kick)?" Alle spørsmål med Likertskåring 1-5.

- Akutte stressreaksjoner

er undersøkt med fem spørsmål fra DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): "Under katastrofearbeidet, opplevde du på noe tidspunkt: a) En følelse av nummenhet eller fjernhet, b) At du ikke var oppmerksom på dine omgivelser (at du var i en "tåketilstand")?, c) En følelse v at det du opplevde ikke var virkelig, d) En følelse av at du ikke var deg selv?, e) At du ikke husket det som hadde skjedd, eller deler av det som hadde skjedd? Alle spørsmål med Likertskåring 1-5.

Sumskåren av *Akutte stressreaksjoner* består av gjennomsnittsskåren for de fem variablene (0-5).

- Stressreaksjoner 3/4 år etter katastrofen

stressreaksjoner de to siste ukene før besvarelsen er målt ved Impact of Event Scale (IES-15) (Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979). IES-15 inneholder 15 spørsmål med subskalaene «Invaderende minner» (7 spørsmål) og «Unngåelse» (8 spørsmål). I tillegg ble inkludert subskalaen «Fysiologisk aktivering» som er hentet fra IES-22 (Weiss, 2004). Alle spørsmål skåres (0) Ikke i det hele tatt, (1) Sjelden, (3) Av og til og (5) Ofte.

Statistiske analyser:

Assosiasjon mellom variabler ble testet med Pearson's korrelasjonsanalyse. Forskjeller mellom grupper ble testet med independent sample t-tester (for kontinuerlige variabler) og Pearson's chikvadrattester (for kategoriske variabler). Potensielle prediktorer for stressreaksjoner ble utført ved multippel lineær regresjonsanalyser.

Analysene ble utført i SPSS-16 og 18.

Intervjuene

I 2004 og 2005 gjennomførte jeg en rekke semistrukturelle intervjuer med journalister som hadde vært på psykisk krevende oppdrag, som trafikkulykker, norske katastrofer som Sleipnerulykken i 1999, overgrepssaker innen kirken og skolemassakren i Beslan høsten 2004. I denne sammenheng gjennomførte jeg også fire intervjuer med journalister som kom hjem fra katastrofeområdet etter tsunamien. Materialet skulle brukes til undervisningsmateriell og kurs for journalister. Intervjuguiden ligger vedlagt (Vedlegg 2). Intervjuene ble tatt opp på bånd og skrevet ut i sin helhet. Disse intervjuene er tatt med i oppgaven for å utdype og eksemplifisere temaer som er identifisert gjennom resultatene fra spørreundersøkelsen. Et grunnleggende problem med spørreundersøkelser med lukkede spørsmål, er at man mister de personlige beskrivelsene som gir tallene "kjøtt og blod".

De fire er alle menn, og alle jobbet for TV 2 eller NRK. To var i Thailand og to var på Sri Lanka, noe som innebærer en vesensforskjell ettersom det stort sett var lokale ofre på Sri Lanka, mens det var mange nordmenn blant ofrene i Thailand.

Intervjuene ble altså gjort før NKVTS sitt tsunamiprojekt var planlagt, og enda lenger før jeg fikk ideen om å skrive denne masteroppgaven.

Intervjuobjektene har fått oversendt sitatene som er brukt i oppgaven til godkjenning. Det gjelder også andre journalister som jeg har referert i denne oppgaven.

Følgende fire intervjuer ble gjennomført:

- Knut Magnus Berge, født 1966. Journalist i NRK, med en del erfaring fra katastrofer og konfliktsoner. Ble sendt til Sri Lanka 26. desember sammen med fotograf Bengt Kristiansen (meget erfaren). Ankom Colombo på formiddagen 27. desember. Var i katastrofeområdet ca. to uker.
Intervjuet ble gjort 25.01., og varte halvannen time.
- Jan Ove Ekeberg, født 1954. Politisk journalist i TV 2, uten erfaring med katastrofejournalistikk. Ble sendt til Thailand 26. desember fordi han hadde vakt, sammen med fotograf Ingvild Gjerdsjø (noe erfaring). Ankom Phuket 28. desember. Var i katastrofeområdet i ca. to uker.
Intervjuet ble gjort 26.01., og varte 45 minutter (Ekeberg hadde en annen avtale).
- Torgrim Halvari, født 1965. Frilansjournalist i Colombo, Sri Lanka 2005. Leverte til NRK. Begrenset journalistisk erfaring, men har fortid med diverse internasjonale oppdrag for Forsvaret. Rykket ut umiddelbart da tsunamien ble kjent. Opererte alene i hele perioden (2-3 uker).
Intervjuet ble gjort 16.04., og varte ca. 50 minutter.
- Bent Skjærstad, født 1973. Journalist i TV 2, med bakgrunn fra utenriksredaksjonen, men uten egen erfaring fra katastrofejournalistikk. Hadde vært på ferie i det som ble katastrofeområdet. Reiste fra Bangkok til Phuket 26. desember. Opererte alene inntil fotograf Kåre Breivik (meget erfaren) kom 27. desember. Var i katastrofeområdet i ca. to uker.
Intervjuet ble gjort 25.01., og varte ca to timer.

4. Resultater

I dette kapitlet følger først et kort resymé av en pilotundersøkelse jeg gjennomførte som et semesteremne i 2007. I den var tema hvem redaksjonene sendte til katastrofeområdet. Deretter kommer en beskrivende undersøkelse av hva journalistene opplevde i katastrofeområdet, og hvor belastende eller i hvilken grad, de i så fall opplevde disse situasjonene. Deretter følger en gjennomgang av i hvilken grad journalistene fikk stressreaksjoner i katastrofeområdet og etter hjemkomst, og hvilke typer opplevelser disse reaksjonene kan knyttes til. Til slutt kommer en undersøkelse av om mestringsmetoder og beskyttelsesfaktorer reduserte stressreaksjonene i katastrofeområdet og da undersøkelsen ble gjennomført $\frac{3}{4}$ år etter katastrofen.

Ettersom deler av undersøkelsen dreier seg om hva journalistene opplevde 9-10 måneder tilbake i tid, må det tas forbehold i forhold svikt i hukommelsen og vridning av minnet om hva som skjedde (Østbye, Helland, Knapskog og Larsen, 2002, s. 138).

Pilotundersøkelsen: Hvem sendte redaksjonene?

Pilotundersøkelsen viste at en av fire journalister ikke hadde relevant erfaring i forhold arbeidsoppgavene som møtte dem i katastrofeområdet. Dette var en signifikant større andel enn i de andre yrkesgruppene ($p < 0.05$).

Under halyparten at journalistene hadde vært gjennom trening eller deltatt på katastrofeøvelser som kunne forberedt dem på arbeidssituasjonen. Også her kom journalistene dårligere ut enn de andre yrkesgruppene: 48 prosent i forhold til 74 prosent.

En tredel av journalistene svarte at de følte seg *Godt forberedt* på arbeidsoppgavene som møtte dem, også dette signifikant lavere enn blant annet personell er ($p < 0.05$).

Journalistene var samtidig den yrkesgruppen som kom først til katastrofeområdet.

Undersøkelsen viste en klar sammenheng mellom opplevelsen av å være *Godt forberedt* og tidspunktet de ankom: 25 prosent svarte at de var *Godt forberedt* første uken, mot 50 prosent blant de som kom senere. Forskjellen her er langt større enn for annet personell, noe som kan skyldes at manglende erfaring og trening førte til at de følte seg spesielt dårlig forberedt de første dagene da arbeidssituasjonen var som vanskeligst og inntrykkene som sterkest.

En annen faktor har med utvelgelsen av hvem som ble sendt å gjøre: Ca. en tredel av journalistene som reiste første uken, dro fordi de hadde julevakt. Dette var gjennomgående erfarne medarbeidere, selv om det også var representanter for de yngste og minst erfarne journalistene i denne gruppen.

4.1 Hva opplevde journalistene?

Opplevelsene er delt i tre grupper: 1) Vitneopplevelser, 2) Ethiske dilemmaer, 3)

Arbeidssituasjonen

Mens *vitneopplevelser* er en naturlig konsekvens av journalistyrket og katastrofejournalistikken, er de *etiske dilemmaene* og ikke minst *arbeidssituasjonen*, påvirkelige faktorer som blant annet avhenger av erfaring, forberedelser og arbeidsrutiner hos den enkelte journalist og i redaksjonene.

Vitneopplevelsene

Vitneopplevelsene er delt tre grupper: a) Øyenvitneopplevelser. b) Personlig kontakt med ofre, pårørende og annet personell, og c) Frykt for selv å bli syk eller skadet.

Øyenvitne

Journalistene og Innsatspersonellet ble spurt om de hadde vært eksponert for 13 forskjellige typer vitneopplevelser (Ja eller Nei). Tabellen viser også hvor belastende *journalistene* som hadde opplevd øyenvitneopplevelsene følte at de var.

Tabell 1 Var du vitne til noe av det følgende? I så fall, hvor belastende var det?	% JA, var vitne		Bare Journalister Hvis JA, hvor belastende? (gj.snitt) (3=Svært belastende)	
	Jour- nalister <i>N=56</i>	Innsats- personell <i>N=243</i>	Skala 1-3	SD
Døde barn	73 % ^{***}	47 %	2,4	0,7
Mengder av omkomne	84 % ^{***}	49 %	2,3	0,7
Påtrengende lukter el. andre sterke sanseinntrykk	96 % ^{**}	79 %	2,2	0,8
Mennesker som lette etter sine nærmeste	93 % ^{***}	55 %	2,1	0,8
Forlatte barn	32 %	32 %	2,1	0,8
Løsrevne legemsdeler	38 %	35 %	2,0	0,8
Fortvilte nordmenn eller andre turister	77 % ^{***}	37 %	1,9	0,8
Uverdige håndtering av omkomne	55 % ^{***}	22 %	1,9	0,8
Omkomne enkeltpersoner	79 % ^{***}	49 %	1,9	0,7
Lokale personer som samlet legemsdeler	34 % ^{***}	8 %	1,6	0,7
Fortvilte lokale	93 % ^{***}	66 %	1,8	0,7
Overlevende med alvorlige kroppsskader	59 % ^{**}	40 %	1,6	0,7
Materielle ødeleggelser	98 % [*]	89 %	1,5	0,7
Hvor mange av de 13 inntrykkene man var vitne til? (samlevariabel – gjennomsnitt):				
Journalister			9,5 [*]	2,7
Innsatspersonell			6,3	2,8

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.000$

Tabell 1 er rangert etter hvor belastende journalistene opplevde de ulike formene for eksponering.

Det å se døde barn og store mengder omkomne ble opplevd som spesielt vanskelig, noe som underbygges av gjennomsnittsskåren på skalaen. Det er interessant å merke seg den store forskjellen mellom hvor belastende det var å se *Døde barn* og *Omkomne enkeltpersoner*.

Tabellen viser at journalister i vesentlig større grad enn innsatspersonellet ble eksponert for de ulike øyenvitneopplevelsene. I gjennomsnittlig ble de eksponert for 10 av disse 13 vitneopplevelsene, mens innsatspersonellet ble eksponert for 6.

Som beskrevet i pkt. 2.2 viser tidligere forskning at øyenvitneopplevelsene er den viktigste prediktor for stressreaksjoner.

Kontakt med rammede

Direkte kontakt med de rammede kan gjøre det vanskeligere å opprettholde en profesjonell avstand til lidelsene. I følge nærhetsetisk teori (se s. 25-26) skyldes dette at det skapes en moralsk relasjon og en fordring mellom journalisten og offeret gjennom denne direkte kontakten.

Tabell 2 Var du vitne til noe av det følgende? I så fall, hvor belastende var det? (1= <i>Ikke/lite belastende</i> , 3= <i>Svært belastende</i>)	% JA, var vitne		Bare Journalister Hvis JA, hvor belastende? (gj.snitt)	
	Journal-ister N=56	Innsats-personell N=243	Skala 1-3	SD
Snakket du direkte med nordmenn som hadde mistet noen av sine kjære?	71 %**	41 %	2,4**	0.7
Snakket du direkte med lokale som hadde mistet noen av sine kjære?	88 %*	65 %	1,9	0.7

* $p < 0.001$, ** $p < 0.000$

Tabell 2 viser at et klart flertall av journalistene var i direkte kontakt med ofrene, og at dette ble oppfattet som belastende. Gjennomsnittsskåren for opplevd belastning er omtrent like høy som ved å se døde barn.

Også her ser vi at journalistene i vesentlig større grad enn innsatspersonellet ble eksponert for opplevelser som tidligere forskning viser at oppleves som belastende (jfr. pkt. 2.2.)

Utskjelling og trusler

Som beskrevet i teorikapitlet er det ikke uvanlig at ofre, pårørende og innsatspersonell tar ut sorg, skyldfølelse eller frustrasjonen gjennom aggresjon overfor journalister (s. 23).

Aggresjonen kan ta form av alt fra utskjelling og trusler til fysiske angrep.

Tabell 3 Var du vitne til noe av det følgende? I så fall, hvor belastende var det? (1=Ikke/lite belastende, 3=Svært belastende)	% JA, var vitne		Bare Journalister Hvis JA, hvor belastende? (gj.snitt)	
	Journal- ister N=56	Innsats- personell N=243	Skala 1-3	SD
Utskjellig, trusler, truende adferd	20 %	21 %	1,7	0,6

Ca. 20 prosent av journalistene opplevde å bli utsatt for en eller flere former for aggressivitet. Ingen ble fysisk skadet. 7 av de 11 som ble utsatt for aggresjon opplevde situasjonen som *Moderat* eller *Svært belastende*. Analysen viser ingen forskjell i forhold til innsatspersonellet på dette området.

Fare for egen helse og velferd

Ofte vil det være en reell fare for å bli smittet av epidemier, bli rammet av nye jordskjelv. For mange kan frykten for selv å bli et offer være vel så belastende som det å være vitne til andres lidelser. Tabell 4 viser at journalistene opplevde dette som mindre belastende enn vitneopplevelsene (Tabell 1).

Tabell 4 Var du vitne til noe av det følgende? I så fall, hvor belastende var det? (1=Ikke/lite belastende, 3=Svært belastende)	% JA, var vitne		Bare Journalister Hvis JA, hvor belastende? (gj.snitt)	
	Journal- ister N=56	Innsats- personell N=243	Skala 1-3	SD
Fare/uro for selv å bli syk eller skadet	48 %	37 %	1,3	0,6
Fare/uro for å bli smittet	54 %*	37 %	1,3	0,6
Frykt for nye jordskjelv	23 %**	42 %	1,7	0,8
Nær kontakt med ukjente kjemikalier	11 %	22 %	1,5	0,5
Fare/uro for giftige slanger, mørke, brann el.l.	29 %	37 %	1,2	0,4

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Halvparten av journalistene opplevde fare for selv å bli smittet, syk eller skadet.

Undersøkelsen viser ganske store forskjeller mellom de ulike yrkesgruppene, noe som må ses i sammenheng med arbeidssituasjonen de var i.

Gjennomsnittsskåren for opplevd belastning viser at frykten for disse farene ikke ble opplevd som noe stort problem.

Moralske og etiske dilemmaer

De etiske og moralske dilemmaene journalistene ble stilt overfor kan deles i personlig etikk og moral, og yrkesetikk.

Personlig etikk og moral er undersøkt med spørsmålene:

- Inneholdt jobben din oppgaver som var i strid med dine personlige verdier?
- Måtte du for å kunne utføre jobben din avvise mennesker som trengte hjelp?
- Da du reiste hjem: Opplevde du det belastende å forlate de rammede?

Yrkesetikken ble undersøkt med spørsmålet:

- Følte du at de presseetiske grensene for hva som kunne publiseres ble endret i forhold til tidligere?

Tabell 5 Opplevde du noe av det følgende? I hvor stor grad?	Gjennomsnitt skala 1-5 <i>(1= Nei, 5= I høy grad)</i>	
	Journalister N=56	Innsatspersonell N=241
Utførte oppgaver som var i strid med personlige verdier <i>SD</i>	1,6** 0,8	1,3 0,6
Jeg måtte avvise mennesker som trengte hjelp <i>SD</i>	2,0 1,3	1,8 1,1
Det var belastende å forlate de rammede <i>SD</i>	2,3 1,0	2,4 1,2
Følte at de presseetiske grensene ble endret <i>SD</i>	2,2 1,1	<i>Ikke relevant</i>

**p<.01

Det å *forlate de rammede* gir høyest skåre for belastning for journalistene. Variabelen korrelerer sterkt ($p<0.01$) med hvor belastende journalisten opplevde det å være øyenvitne til andres lidelser, men ikke antall typer vitneopplevelser man hadde vært utsatt for, direkte kontakt med nordmenn, kjønn, alder eller erfaring.

Det var også en del journalister som opplevde at de *presseetiske grensene ble endret*. En korrelasjonsanalyse viser at denne variabelen samvarierer med generell erfaring som journalist (Pearsons $r = -.318$ $p<0.05$), men ikke andre bakgrunnsvariabler som kjønn og alder, eller mer spesifikk erfaring fra liknende oppdrag.

En sammenligning av gjennomsnittsverdiene for *Journalister* og *Innsatspersonell* viser at journalister i signifikant større grad enn innsatspersonellet opplevde å bli satt til *oppgaver som stred med personlige verdier*, mens at det ikke er noen signifikante forskjeller når det gjaldt det å måtte avvise mennesker eller om det ble opplevd som belastende å forlate de rammede. Gjennomsnittsverdiene viser at etiske og moralske dilemmaer ikke var noe utbredt problem. Det kan likevel ha vært en stor belastning for de som opplevde det, noe som blir undersøkt videre i oppgaven. Dette er ett område som jeg har funnet lite forskning på.

Arbeidssituasjonen

Den tredje gruppe opplevelser som er undersøkt er forhold knyttet til arbeidssituasjonen:

Tabell 6 Opplevde du noe av det følgende? I hvor stor grad?	Gjennomsnitt skala 1-5 (1= Nei, 5= I høy grad)	
	Journalister N=56	Innsatspersonell N=241
Opplevde du tidspress i arbeidet?	4,5** 0,8	3,2 1,3
Strakk du deg for langt fordi det var forventet?	3,3** 1,3	2,6 1,2
Måtte du gjøre ting som du mente burde vært gjort annerledes?	2,3* 1,2	2,8 1,1
I hvilken grad var konkurranse med andre noe problem?	2,2 1,2	2,2 1,1
Opplevde du at det var uenighet om redaksjonelle valg?	2,2 1,0	Ikke relevant

*p<.01, **p<.000

Tabellen viser at arbeidssituasjonen var preget av stort tidspress og at folk strakk seg langt for å innfri forventningene fra redaksjonen og kolleger. På begge disse områdene er skåren signifikant høyere for journalister.

4.2 Stressreaksjoner under og etter katastrofen

Som en felles målestokk på hvor belastende de ulike typene opplevelsene var, brukes graden av stressreaksjoner. Dette er undersøkt på to tidspunkt: mens de var i katastrofeområdet og i de to siste ukene før de besvarte undersøkelsen – altså ca. ¾ år etter katastrofen.

Akutte stressreaksjoner i katastrofeområdet

Undersøkelsen kartlegger to typer akutte reaksjoner i katastrofeområdet. Den ene er aktivering eller skjerpning, som ofte er en konsekvens av økende eller høyt stressnivå. Mange beskriver dette som *adrenalinkick* som får dem til å prestere langt over normalt nivå. Den andre typen er *akutte stressreaksjoner*, som kjennetegnes av uvirkelighetsfølelse, nummenhet og en følelse av at det som skjer ikke er virkelig.

Som beskrevet på s. 34 kan utviklingen i prestasjonsnivå tegnes som en omvendt U i et diagram hvor økende stress først fører til aktivering og skjerpning, inntil stressnivået blir så høyt at akutte stressreaksjoner overtar og prestasjonsevnen snevres til mestring av mer rutinemessige oppgaver.

Resultatene for begge typene reaksjoner presenteres her, men det er først og fremst de *akutte stressreaksjonene* som kan være et alvorlig problem og vil bli undersøkt videre.

Tabell 7 Opplevde du noe av det følgende? I hvor stor grad?	Gjennomsnitt skala 1-5 (1= Nei, 5= I høy grad)	
	Journalister N=56	Innsatspersonell N=241
Akutte stressreaksjoner (DSM-IV) SD	1,6** 0,8	1,3 0,5
Aktivering SD	3,1* 1,2	2,7 1,3

*p<.05, **p<.001

Tabellen viser at *Akutte stressreaksjoner* ikke var noe utbredt problem blant journalister, men at det var et signifikant større problem for denne gruppen enn blant innsatspersonell. Langt vanligere var det med en betydelig grad av *Aktivering*, som ofte er en ønsket reaksjon under denne typen oppdrag, jfr. s. 37.

Reaksjoner ¾ år etter katastrofen

Den andre tidsperioden som er med i oppgaven er de siste to ukene før journalistene besvarte undersøkelsen. Tabell 8 viser sumskåre for 15 spørsmål som brukes i undersøkelse av om personer har stressreaksjoner som bør følges opp av fagpersoner (IES-15).

Etttersom journalistene ikke ble undersøkt før avreise kan vi ikke si noe om stressreaksjonene skyldes opplevelsene i katastrofeområdet.

Tabell 8 Stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen (IES-15) Sumskår	N	Moderat eller høyt nivå ≥19	Gjennomsnitt	
			Skala	Standardavvik (SD)
Journalister	54	13 %	10,6**	10,6
Innsatspersonell	241	8 %	7,2	7,5

**p<0.01

Spørsmålene i IES-undersøkelsen går direkte på reaksjoner folk har hatt etter opplevelser i katastrofeområdet. Som beskrevet ovenfor er det tre hovedgrupper reaksjoner: *Invaderende minner*, *Unngåelse* og *Aktivering* (s. 35-37). Disse reaksjonsformene inngår i den naturlige bearbeidelsesprosessen av sterke opplevelser, og vil normalt avta i løpet av noen uker etter opplevelsen.

Tabell 9 Stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen (IES-15) Gjennomsnittskåre	Journalister	Innsatspersonell
Stressreaksjoner – sumskåre	12,9**	8,5
Invaderende minner - <i>subskala</i>	7,2**	5,0
Unngåelse – <i>subskala</i>	3,5*	2,2
Aktivering – <i>subskala</i>	2,3*	1,3

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tabell 9 viser at det særlig var *Invaderende minner* som var et problem ¾ år etter katastrofen (7,2 av sumskåren på 12,9), og at journalistene gjennomgående hadde signifikant sterkere reaksjoner enn annet personell. Dette må ses i sammenheng med at journalistene var vesentlig sterkere eksponert for sterke opplevelser og dårligere beskyttet mot dette enn andre yrkesgrupper.

- **Forskjell på reportere og fotografer?**

Det er en ganske vanlig oppfatning at kameraet fungerer som et filter mellom fotografer og virkeligheten (jfr s. 34-35), noe som skal dempe stressreaksjonene sammenlignet med reporterne.

Undersøkelsen viser imidlertid ingen forskjell mellom reportere og fotografer når det gjelder *Stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen* (Pearsons $r = -.064$, ns.) eller *Akutte stressreaksjoner* i katastrofeområdet (Pearsons $r = -.054$, n.s.).

Men det er en sterk signifikant samvariasjon mellom det å være reporter og det å oppleve *Aktivering* (Pearsons $r = -.440$, $p < 0.01$). Samvariasjonen er signifikant også når man kontrollerer for kjønn, alder, erfaring, opplevd tidspress, øyenvitneopplevelser og direkte kontakt med nordmenn.

4.3 Opplevelser og stressreaksjoner

En korrelasjonsanalyse av samvariasjonen mellom opplevelser og stressreaksjoner gir følgende resultater:

Tabell 10 Korrelasjon mellom opplevelser og stressreaksjoner i katastrofeområdet og ¾ år etter katastrofen	Akutte stressreaksjoner		Stressreaksjoner ¾ år etter	
	Journalister	Innsatspersonell	Journalister	Innsatspersonell
Vitneopplevelser				
Øyenvitne (antall)	.31*	.07	.34*	.20**
Direkte kontakt – nordmenn	.25	.10	.03	-.04
Utsatt for aggresjon (antall)	.29*	.15*	.04	.19**
Moralske og etiske dilemmaer				
Utførte oppgaver i strid med personlige verdier	.48**	-.06	.43**	.20**
Belastende å forlate de rammede			.39**	.37**
Endret presseetisk praksis	.21	<i>n</i>	.10	<i>n</i>
Arbeidssituasjonen				
Tidspress	.04	.19**	.14	.32**
Gjorde ting som burde vært gjort annerledes	.32*	.06	.08	.12
Konkurransen med andre	.07	.00	.15	.10

p<.05, **p< 0.01, *n*= ikke relevant

Tabellen viser at øyenvitneopplevelser og det å utføre oppgaver som er i strid med personlige verdier, samvarierte sterkt med stressreaksjoner både i felten og etter hjemkomst for journalistene.

Tabellen viser videre at journalister og innsatspersonell reagerte på ulike typer opplevelser mens de var i katastrofeområdet, men for begge gruppene samvarierte både øyenvitneopplevelsene og etiske/moralske dilemmaer signifikant med stressreaksjoner høsten 2005.

Opplevelsens betydning for stress – kontrollert for hverandre

For å få svar på hvilke opplevelser som hadde størst betydning for stressreaksjonene ¾ år etter katastrofen er det gjennomført en lineær regresjonsanalyse hvor variablene kontrolleres mot hverandre. Ettersom dette er en eksplorerende undersøkelse, uten erfaringsmaterialet å sammenligne funnene med, kontrollerer jeg bare de tre variablene som korrelerte signifikant med stressreaksjoner i Tabell 10.

Tabell 11 Opplevelser og Stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen <i>Lineær regresjonsanalyse</i>	B	SE	Std. Beta
Øyenvitneopplevelser	.632	0,4	.178
Utførte oppgaver som var i strid med personlige verdier	3.690	1,5	.313*
Det var belastende å forlate de rammede	3.764	1,1	.417**
<i>*p<0.05, **p<0.01, R²= 0.36</i>			

Regresjonsanalysen viser at det er de to etikk-/moral-variablene som har størst betydning for stressreaksjonene i denne undersøkelsen. Begge har selvstendig signifikant betydning når de

kontrolleres for de andre variablene. Øyenvitneopplevelsene, som i andre undersøkelser har vært den viktigste prediktoren for stressreaksjoner (jfr. pkt. 2.2), har ikke selvstendig signifikant betydning når den kontrolleres for de to andre variablene.

4.4 Mestringsmetoder og beskyttelsesfaktorer

Mens stressreaksjonene i denne oppgaven brukes som mål på hvor belastende ulike typer opplevelser var for journalistene i katastrofeområdet, dreier dette kapitlet seg om i hvilken grad det er mulig å begrense disse stressreaksjonene gjennom holdninger, tiltak og rutiner, iverksatt av den enkelte journalist og redaksjonene.

Kapitlet handler altså om i hvilke grad denne typen tiltak kan redusere faren for at journalister får akutte stressreaksjoner ut på jobb, eller over tid jobber på seg psykiske problemer.

To hovedtyper mestringsfaktorer er undersøkt: Den første er *Mestringsmetodene* journalistene brukte da hun eller han ble utsatt for opplevelsene. Disse har i stor grad med personlige egenskaper å gjøre.

Den andre er *Beskyttelsesfaktorer* som er tiltak og rutiner som redaksjonen og journalistene arbeidet etter under dekningen av katastrofen. Det går på utvelgelsen av hvem som ble sendt, tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen og oppfølgingen under og etter oppdraget.

Mestringsmetoder

Som beskrevet i teorigapitlet (s. 39-40) tyr folk til ulike metoder for å mestre krevende situasjoner. Tre typer er kartlagt i undersøkelsen: a) Unngåelse, b) Oppgaveorientering, c) Søke støtte.

Tabell 12 Bruk av mestringsmetoder <i>Korrelasjonsanalyse</i>	Gjennomsnitt skala 1-4 <i>(1=Ikke brukt, 4=Brukt svært mye)</i>	
	Journalister N=56	Innsatspersonell N=241
Unngåelse SD	2,2 1,0	2,1 0,9
Oppgaveorientering SD	2,1 1,0	1,8 0,9
Søkte støtte SD	3,0** 1,0	2,3 0,8

*p<0.000

Tabell 12 viser at journalistene benyttet seg av alle mestringsmetodene, men at særlig det å søke støtte var vanlig.

En korrelasjonsanalyse viser at det er signifikant samvariasjon mellom unngående mestring og oppgavefokusering blant journalistene (Pearsons $r = .266$, $p < 0.05$).

Tabellen viser videre at det ikke var noen stor forskjell på yrkesgruppene, med unntak av at journalistene skårer vesentlig høyere på mestring gjennom å søke støtte enn innsatspersonellet. *Søkte støtte*-variabelen er gjennomsnittsskåren for tre variabler: ”Jeg fikk hjelp av kolleger eller andre fagfolk”, ”Jeg spurte om råd fra en kollega, venn eller slektning som jeg respekter” og ”Jeg snakket med kollegaer eller andre om hvordan de hadde det”. En t-test viser at journalistene i signifikant større grad enn innsatspersonellet snakket med kolleger ($p < 0.000$).

Beskyttelsesfaktorer

Beskyttelsesfaktorene er gruppert i *Relevant bakgrunn*, *Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen*, *Sosial støtte*, *Anerkjennelse* og *Vurdering av egen innsats*.

Tabell 13 Beskyttelsesfaktorer <i>Korrelasjonsanalyse</i>		N	Journalister	Innsatspersonell
Relevant bakgrunn:				
Forberedt	<i>Skala 1–5</i>	Gj.sn. SD	2,7** 1,2	3,4 1,2
Erfaring med liknende arbeidsoppgaver	<i>Antall år</i>	Gj.sn. SD	15,7 8,9	<i>n</i>
Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen:				
I hvilken grad fikk du dekket behovet for hvile?	<i>Skala 1-15</i>	Gj.sn. SD	8,2** 3,3	10,3 3,2
I hvilken grad var det klare mål for arbeidet?	<i>Skala 1-15</i>	Gj.sn. SD	12,7 2,0	12,7 2,9
Hvor lenge oppholdt du deg i katastrofeområdet	<i>Antall dager</i>	Gj.sn. SD	14** 10,0	43 46,7
Sosial støtte i katastrofeområdet: <i>1=Ikke i det hele tatt, 5=I høy grad</i>				
Støtte ved behov fra nærmeste sjef		Gj.sn. SD	4,1 0,9	4,3 0,9
Støtte ved behov fra kolleger		Gj.sn. SD	4,3 0,8	4,5 0,8
Sosial støtte etter hjemkomst: <i>1=Nei/Dårlig 7=Ja, veldig bra</i>				
Er du tilfreds med den sosial støtten etter hjemkomst		Gj.sn. SD	5,5 1,5	5,7 1,4
Hvordan vurderer du den sosiale støtten nå for tiden (<i>gjennomsnitt</i>)		Gj.sn. SD	5,0 1,3	5,3 1,3
Anerkjennelse etter hjemkomst: <i>1=Ikke i det hele tatt, 5=I høy grad</i>				
Anerkjennelse fra ledelse og kolleger		Gj.sn. SD	4,3 0,8	4,1 0,8
Anerkjennelse fra familie og venner		Gj.sn. SD	4,1* 1,0	4,4 0,9
Vurdering av egen innsats: <i>1=Ikke i det hele tatt, 5=I høy grad</i>				
I hvilken grad synes du at det arbeidet du deltok i var vellykket?		Gj.sn. SD	4,7 0,5	4,7 0,6
I hvilken grad synes du at det arbeidet du deltok i var vellykket?		Gj.sn. SD	4,7 0,6	4,8 0,5

* $p < .01$, ** $p < .000$, $n =$ Bare undersøkt blant journalistene.

Tabellen viser at journalistene som ble sendt var middels forberedt og relativt erfarne, men at det var stor spredning når det gjaldt erfaring. Lengden på oppholdet i katastrofeområdet varierte også sterkt. Muligheten for å hvile ut og hente seg inn var begrenset. Journalistene opplevde gjennomgående stor grad av sosiale støtte og anerkjennelse for innsatsen.

Tabellen viser videre at journalistene var signifikant dårligere forberedt, og hadde i signifikant mindre grad enn innsatspersonell mulighet for å få hvilt ut under oppdraget. De opplevde også å få mindre anerkjennelse og støtte fra venner og familie da de kom hjem.

4.5 Mestringsmetoder, beskyttelsesfaktorer og stressreaksjoner

For å undersøke om *Mestringsmetodene* og *Beskyttelsesfaktorene* samvarierte med stressreaksjonene, er det gjennomført korrelasjonsanalyser.

<i>Tabell 14</i> Korrelasjon mellom beskyttelsesfaktorer og stressreaksjoner	Akutte stressreaksjoner	Stressreaksjoner ¾ år etter
Mestringsmetoder		
Unngåelse	.14	.28*
Målorientering	.04	.19
Søke støtte	.10	.09
Relevant bakgrunn		
Forberedelser	-.29*	-.06
Erfaring fra stoffområdet (år)	-.21	-.07
Tilretteleggelse av arbeidssituasjonen		
I hvilken grad fikk du dekket behovet for hvile?	-.39**	-.02
I hvilken grad var det klare mål for arbeidet?	-.50**	-.32*
Hvor lenge oppholdt du deg i katastrofeområdet	.01	.36**
Sosial støtte i katastrofeområdet		
Støtte ved behov fra nærmeste sjef	-.06	
Støtte ved behov fra kolleger	-.08	
Sosial støtte etter oppdraget		
Er du tilfreds med den sosial støtten etter hjemkomst		-.28*
Hvordan vurderer du den sosiale støtten nå for tiden (<i>gj.snitt</i>)		-.11
Anerkjennelse etter oppdraget		
Anerkjennelse fra ledelse og kolleger		.047
Anerkjennelse fra familie og venner		-.28**
Vurdering av egen innsats:		
I hvilken grad synes du at arbeidet du deltok i var vellykket?		-.03
I hvilken grad synes du at arbeidet du deltok i var vellykket?		-.02

*p<.05, **p< 0.01

Tabellen viser at *mestringsmetodene* i noen grad samvarierer med stressreaksjonene, men at *Beskyttelsesfaktorene* var av langt større betydning. Tabellen viser videre at samvariasjonen med *Relevant bakgrunn* var størst under arbeidet i katastrofeområdet. *Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen* er den gruppen av beskyttelsesfaktorer som hadde størst betydning på begge tidspunkter, mens tilfredsstillende *Sosial støtte* og *Anerkjennelse* var av stor betydning for forebyggelsen av stressreaksjoner og utbrenthet 3/4 år etter katastrofen.

Den svake korrelasjonen mellom opplevelsen av at oppdraget var vellykket og meningsfylt og stressreaksjoner kan skyldes at antallet deltakere i journalistundersøkelsen er lav og at dette, kombinert med liten spredning i besvarelsene, fører til at styrken i samvariasjonen ikke kommer fram. Dette resonnementet underbygges av at det er en sterk signifikant samvariasjon mellom disse variablene og stressreaksjoner når det gjelder innsatspersonell ($p < 0.01$), som har omtrent samme gjennomsnittsskåre som journalistene (jfr. Tabell 13).

Beskyttelsesfaktorenes betydning for stressreaksjoner 3/4 år etter

De ulike beskyttelsesfaktor-gruppenes samlede betydning for stressreaksjoner etter hjemkomst er undersøkt med en lineær regresjonsanalyse. Den viser at *Tilretteleggelsen av arbeidssituasjon*-variablene assosieres med ca. 20 prosent av variasjonen i stressreaksjoner ($R^2 = .22$), mens *Sosial støtte etter oppdraget*-variablene og *Anerkjennelse etter oppdraget*-variablene står for ca. 10 prosent hver (begge har en $R^2 = .09$).

Enkeltvariablene som korrelerte signifikant med stressreaksjoner etter hjemkomst i Tabell 14, er kontrollert for hverandre i en lineær regresjonsanalyse:

Tabell 15 Stressreaksjoner 3/4 år etter hjemkomst <i>Lineær regresjonsanalyse</i>	B	SE	Std. Beta
Unngående mestring	3.949	4,0	.129
Klare mål for arbeidet	-1.899	0.9	-.258*
Hvor lenge var du i katastrofeområdet	0.422	0.2	.284*
Er du tilfreds med den sosiale støtten?	-1.350	1.3	-.136
Anerkjennelse fra venner og familie	-2.400	2.1	-.155
* $p < 0.05$, $R^2 = .34$			

Også denne analysen viser at tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen i katastrofeområdet var viktigst for å forebygge at journalistene opplevde $\frac{3}{4}$ år etter hjemkomst. Samlet forklarer de fem variablene ca. $\frac{1}{3}$ av variansen i stressreaksjonene.

En korrelasjonsanalyse av samvariasjonen mellom de tre opplevelsvariablene som korrelerte signifikant med stressreaksjoner etter hjemkomst (jfr. Tabell 10), og beskyttelsesfaktorene, viser sterk signifikant sammenheng mellom det å ha *Utført oppgaver i strid med egne verdier* og misnøye med den sosial støtten etter hjemkomst (Pearsons $r = -.392$, $p < 0.01$), og også en ikke ubetydelige negativ samvariasjon i forhold til *Anerkjennelse fra kolleger og ledelse* (Pearsons $r = -.251$, n.s.). *Lengden på oppholdet* samvarierte også negativt i forhold til *Tilfredshet med sosial støtte* (Pearsons $r = -.358$, $p < 0.01$), og *Anerkjennelse fra familie og venner* (Pearsons $r = -.262$, $p < 0.05$).

Mellom de andre variablene var det ikke signifikant samvariasjon.

4.6 Oppsummering

Kort oppsummert viser undersøkelse at journalistene i sterk grad ble eksponert for ulike typer vitneopplevelser i katastrofeområdet. De fleste hadde en svært hektisk arbeidssituasjon, med lite tid til hvile og store forventninger til innsatsen. En god del opplevde også å stå overfor etiske og moralske problemstillinger. Noen av disse hadde sammenheng med forventningene i redaksjonen, andre hadde trolig utspring i personlige verdier.

Undersøkelsen viser også at journalistene gjennomgående var utsatt for langt flere og sterkere opplevelser enn gruppen av innsattpersonell de er sammenlignet med.

Studien tyder på at det var en signifikant større andel av journalistene som fikk umiddelbare reaksjoner mens de var i felten, og hadde ulike typer stressreaksjoner da undersøkelsen ble gjennomført $\frac{3}{4}$ år etter katastrofen.

Journalistene benyttet i stor grad alle de tre mestringsmetodene som er undersøkt, ofte i kombinasjon med hverandre. Undersøkelsen viser videre på journalistene gjennomgående var dårligere forberedt på hva som møtte dem enn innsattpersonellet, og at arbeidssituasjonen for disse yrkesgruppene var bedre tilrettelagt blant annet i forhold til å få hvilt ut og hentet seg inn under veis i arbeidet. Resultatene tyder på at en større bevissthet i forhold til hvem som ble sendt og hvordan arbeidssituasjonen ble tilrettelagt kunne ha dempet nivået av stressreaksjoner blant journalistene.

5. Drøftelsen

Journalistene reiste til katastrofeområdet for å oppleve og melde hjem om hva de opplevde. Dette var selve begrunnelsen for at de forlot julefeiringen i Norge og oppsøkte ofrene for en av tidens mest dødelige naturkatastrofer.

Det er mer korrekt å skrive at de skulle gi *en redigert versjon* av hva de opplevde. Mange av inntrykkene var så groteske at det ville bryte med god presseskikk å publisere dem. Andre opplevelser, som de etiske og moralske problemstillingene de selv sto overfor, ble i liten grad rapportert - rett og slett fordi det ikke var journalistene som skulle ha oppmerksomhet - den var forbeholdt katastrofens ofre.

Denne oppgaven handler imidlertid om journalistene og hvordan de opplevde arbeidssituasjonen. Konsekvensene av vitneopplevelsene er det åpenbare temaet for en slik oppgave. Men som det går fram av forskningsspørsmålene, er hensikten også å undersøke i hvilken grad påvirkelige faktorer som etiske dilemmaer, tidspress og konkurranse bidro til stressreaksjoner.

Det første forskningsspørsmålet handler om i hvilken grad journalistenes opplevelser førte til stressreaksjoner under og etter oppdraget. For å svare på det kommer først en gjennomgang av hvilke opplevelser som var belastende, så en undersøkelse av i hvilken grad de førte til stressreaksjoner.

Det andre forskningsspørsmålet er om mestringsmetodene journalistene benyttet seg av dempet stressreaksjonene. Det tredje forskningsspørsmålet undersøker i hvilke grad ulike beskyttelsesfaktorer bidro til god mestring av de sterke opplevelsene. Og det siste forskningsspørsmålet dreier seg om journalistene og redaksjonene har noe å lære av innsatspersonell når det gjelder bruk av beskyttelsesfaktorer.

Graden av stressreaksjoner brukes altså som en målestokk på i hvilken grad journalistene mestret de psykiske belastningene som fulgte med opplevelsene i katastrofeområdet.

5.1 Hva var de mest belastende opplevelsene?

Av resultatkapitlet går det fram at det var øyenvitneopplevelser og det å ha direkte kontakt med nordmenn som var de klart mest belastende vitneopplevelsene for journalistene (Tabell 1 og 2). Undersøkelsen viser også at journalister i langt større grad enn innsatspersonell ble eksponert for denne typen opplevelser.

Det å bli utsatt for aggresjon og frykten for å bli syk var atskilling mindre belastende, selv om en ikke ubetydelig andel av journalistene også opplevde dette (Tabell 3 og 4). I denne drøftelsesdelen vi jeg derfor konsentrere meg om *Øyemitne-* og *Direkte kontakt-*variablene.

Øyemitnene

”600-700 meter fra land slo lukten mot oss. Sist jeg var på Phi Phi Island var i forbindelse med min svigermors 50 årsdag. Da ble vi møtt av kofferttraller og folk som ville kapre oss til hotellene. Nå ble kofferttrallene brukt til å frakte lik, som lå stablet på bryggen. Det var nyttårsaften, fem dager etter katastrofen og 35-36 varmegrader. Jeg snudde meg vekke på grunn lukten som slo i mot meg da jeg kom opp på bryggen. Ut i sjøen fløt det et lik som var blåst opp til en vanvittig dimensjon. Redningsmannskapene forsøkte å få fatt i det fra strandkanten.”

Bent Skjærstad, TV2, Thailand

Journalistene var den yrkesgruppen som skåret høyest i forhold til antall vitneopplevelser de ble eksponert for. Av 13 mulige kategorier var gjennomsnittsskåren 10, mens den var 6 for innsatspersonellet.

Den høye skåren skyldes at journalistenes jobb nettopp var å oppsøke død og lidelser. Det var nødvendig for å kunne rapportere hjem om hva som hadde skjedd og omfanget av katastrofen. Samtidig skapte det store profesjonelle utfordringer i forhold til hva som kunne vises:

”I innslaget fra tempelområdet hvor norsk politi skulle starte identifikasjonsarbeidet på tusen lik som lå mer eller mindre tildekket på en gressplen, sa jeg på direkten at ”det er ikke alle bilder herfra jeg kan vise dere”. Det var et understatement. Det var vanskelig å finne bilder vi kunne vise. Alt var bare så utrolig grotesk”.

Jan Ove Ekeberg, TV2, Thailand

- Døde barn – mengder omkomne

Tidligere undersøkelser viser at det å se døde barn oppleves som spesielt belastende, også av erfarne redningsmannskaper (s. 20-21). Undersøkelsen viser at det samme var tilfellet med journalistene som dekket tsunamien (Tabell 1).

Lars Weisæth forklarer belastningen ved å være vitne til andres død som en kombinasjon av grunnleggende empati for andre mennesker og en påminnelse om egen sårbarhet (s. 32).

”For meg er det verste bildene jeg ikke har sett. Hvordan de sprang, hvordan de klatret opp i trær for å redde seg fra tonnevis av vann. Jeg kan bare forestille meg det. Det er en bit som mangler på en snodig måte.”

Torgrim Halvari, frilanser NRK, Sri Lanka

”De sterkeste bildene var fra et likebål med en familie tilsvarende min egen, en mann, en dame og en liten unge. Fotograf Bengt Kristiansen og jeg hadde en, for utenforstående, absurd diskusjon om hvor detaljert vi skulle vise dette. Det endte med at man kunne se de små barneføttene, men ikke veldig nært.”

Knut Magnus Berge, NRK, Sri Lanka

Direkte kontakt med ofre og pårørende

Undersøkelsen viser at de fleste av journalistene hadde direkte kontakt med nordmenn eller lokale som hadde mistet noen av sine nærmeste. Dette ble opplevd som langt mer belastende enn å være *øyenvitne* til mennesker i en tilsvarende situasjon:

Mens 28 prosent opplevde det som svært belastende å være øyenvitne til fortvilte nordmenn, opplevde 54 prosent det som svært belastende å ha direkte kontakt landsmenn som hadde mistet noen av sine nærmeste. Gjennomsnittskåren på en skala fra 1-3 var 2,4 - like høy som ved å være øyenvitne til døde barn (jfr. Tabell 1 og 2).

Funnene er i overensstemmelse med *nærhetsetske teori*, som er redegjort for på s. 25: Personlig kontakt med et annet menneske skaper en fordring, et moralsk ansvar som gjør det vanskelig å være likegyldig i forhold til vedkommendes situasjon. Man blir en del av lidelsene, og blir personlig involvert på en måte som kan oppleves som belastende.

Dette forstrekkes av at traumatiserte personer ofte har stort behov for å fortelle hva de har opplevd. Det er en del av deres bearbeidelse av traumene – kanskje et forsøk på å gjøre det uforståelige forståelig – å få kontroll over hendelsene (s. 32).

Journalisten havner i et dilemma, ettersom hun eller han på den ene siden gjerne vil ha de personlige vitnesbyrdene for å synliggjøre tragediene i kjølvannet av katastrofen, og på den andre siden ikke bare kan forlate vedkommende når opptaket er gjort og offeret fortsatt har mye på hjerte.

For journalisten er utfordringen på den ene siden å utvise en *profesjonell nærhet*, som skaper fortrolighet i intervjusituasjonen, samtidig som den *profesjonelle distansen* opprettholdes. Dette er viktig både for å fungere best mulig som journalist og å levere balanserte nyhetssaker, og for å forbygge at ofrenes lidelser fører til at en selv får stressreaksjoner (s. 21).

”Alle hadde en historie - og de hadde et veldig stort behov for å fortelle. Jeg kunne ikke avvise dem heller. Jeg måtte bare sitte og høre på til de ble ferdige – og da ble de avløst av en ny en.”

Bent Skjærstad, TV2

- **Norske og lokale ofre**

Undersøkelsen viser at det var signifikant mer belastende å ha direkte kontakt med nordmenn enn lokale ofre og pårørende (Tabell 2). Og at det å ha direkte kontakt var atskillig mer belastende enn det å være øyenvitne til fortvilte nordmenn - en forskjell vi ikke finner igjen når det gjelder lokale ofre (Tabell 1 og 2).

Denne forskjellen tyder på at det ikke er de nærhetsetiske dilemmaene som er hovedforklaringen på at personlig kontakt økte belastningen ved å være vitne til andres lidelser: Forklaringen ligger nærmere at det er lettere å identifisere seg med ofre som står en nært når det gjelder utseende, kultur og språk - noe som trolig forsterker opplevelsen av at ”dette kunne vært meg” (jfr. s. 32).

Etiske og moralske dilemmaer

Tabell 5 viser at etiske og moralske dilemmaer gjennomgående var et relativt lite problem for journalistene. Men for journalistene som faktisk opplevde, kan det har vært en stor belastning som følger dem i årevis, noe sitatene fra Erik Poppe illustrerer (s. 36).

”Den første natta, da jeg fortsatt var alene fra TV2, satt jeg på hotellrommet og tenkte på alle historiene folk hadde fortalt meg i løpet av kvelden. Jeg sa til meg selv at: Det du må tenke veldig mye på, Bent, er at hvis du setter deg på flyet når du skal hjem og føler at du har gjort katastrofen verre for nordmenn eller andre folk her ned, så har du det ikke godt når du kommer hjem. Føler du deg som en gribb når du lander i Norge, så kommer du til å slite med det i ettertid.”

Bent Skjærstad, TV2

Utførte oppgaver i strid med egne verdier

Lamark og Morlandstø råder journalister til å følge magefølelsen når de bes om å utføre oppgaver som bryter med personlige verdier. Forskerne peker på at det er mange eksempler på at journalistene sitter igjen med en skyldfølelse, selv om de ”bare” har gjort det de fikk beskjed om.

Undersøkelsen viser at fire av ti journalister i større eller mindre grad opplevde å være i denne situasjonen. Gjennomsnittsverdien viser at dette ikke var noe stort problem, men det var et signifikant større problem for journalister enn for innsatspersonellet (Tabell 5).

Undersøkelsen sier ikke noe om hvor mange som sa nei til å utføre denne typen oppdrag, noe Vær Varsom-plakatens punkt 2.5 gir dem rett til. (Vedlegg 3).

Et eksempel på hvor sammensatt dette kan være, er et oppdrag som ble satt ut til en av Bergens Tidendenes journalister i Thailand. Utgangspunktet var at det var stor oppslutning om et fakkeltog i Bergen til støtte for katastrofeofrene.

Christina Pletten ble bedt om å hente inn kommentarer fra thailendere i et av de hardest rammede områdene om hva de syntes om at folk gikk i fakkeltog i Bergen.

– Det ble bare helt feil, sier Christina Pletten.

”Jeg hadde satt meg mine grenser, og var fast bestemt på å ikke bryte de. Men samtidig forventet jo desken hjemme en sak. Jeg opplevde ikke at noen presset meg, historiene var sterke nok som de var. Men jeg tror nok at det er slik at når du strekker strikken for langt, er det ikke alltid presset fra desken, men at vi presser oss selv som journalister.”

Bent Skjærstad, TV2

Måtte avvise mennesker som trengte hjelp

Halvparten av journalistene opplevde at de måtte avvise mennesker som ba om hjelp. I NKVTS-rapporten er dette en av faktorene som i sterkest grad knyttes til stressreaksjoner i etterkant.

Det er grunn til å tro at dette var et spesielt stort problem for journalister som levde tett på de norske ofrene gjennom daglig kontakt og intervjuer. Kontakten førte både til en personlig involvering i tragediene, og at ofrene, i tråd med nærhetsetisk tankegang, fikk en moralsk fordring på en gjenytelse for historiene de hadde bidratt med i nyhetsdekningen.

Den erfarne VG-journalisten Jon Magnus fortalte om ett av dilemmaene de sto overfor på et oppsummeringsseminar på Institutt for Journalistikk i januar 2005: En dag VG-teamet skulle til en oppsamlingsplass for døde, ble han kontaktet av en norsk mor som de hadde hatt en del med å gjøre. Hun savnet sønnen sin, og spurte om de kunne sjekke om gutten var blant likene på denne oppsamlingsplassen. I praksis innebar det å åpne body bager. VG-teamet var splittet i synet på saken. Magnus sa ja, fotograf Harald Henden sa nei. Dels fordi han mente at dette var meningsløst på grunn av at likenes tilstand (som gjorde det umulig å identifisere noen uten DNA-prøve), og dels fordi det lå langt utenfor oppgavene som journalist. I denne sammenheng er det verd å nevne at utenforstående generelt advares mot å være i fysisk kontakt med døde, ettersom mange har problemer med å bli kvitt opplevelsen av liklukt etterpå.

Jon Magnus sitt valg om å bistå moren følger en pliktetisk og nærhetsetisk tilnærming, hvor hensynet til moren settes foran vurderingen av hvor sannsynlig det var at gutten faktisk skulle være blant de døde. Hendens valg ligger nærmere et konsekvensetisk standpunkt, hvor sannsynlig utfall av leting og egne oppgaver er avgjørende.

Belastende å forlate de rammede

Spørsmålet om journalistene opplevde det som belastende å forlate de rammede er interessant, fordi det trolig favner noe av den dårlige samvittigheten journalistene opplevde ved å ikke være hjelpere. Gjennomsnittsskåren på 2,3 viser at dette var omtrent like belastende som å være vitne til døde barn eller å ha direkte kontakt med nordmenn (Tabell 5).

Den opplevde belastningen ved å forlate ofrene korrelerer sterkt ($p < 0.01$) med hvor belastende journalisten opplevde det å være øyenvitne til andres lidelser, men ikke med for eksempel kjønn, alder eller erfaring.

Dette kan tyde på at disse følelsene har med grunnleggende empati å gjøre, noe som understøttes av at det ikke var noen signifikant forskjell mellom journalister og innsatspersonell på dette området.

Følte at de presseetiske grensene ble endret

Englund skriver at de presseetiske reglene ofte kommer under press i dekningen av katastrofer og ulykker. Det går både på vurderinger og adferd i innsamlingsfasen, og i forhold til hva som faktisk publiseres. Tabell 5 viser at en del journalister opplevde dette under tsunamien, selv om det ikke var noe stort problem.

Et eksempel på presseetiske vurderinger var en situasjon et TV2-team kom opp i da de skulle intervjuer en nordmann som hadde flyktet med familien opp i en fjellside. Familien hadde ikke tatt sjansen på å bevege seg ned mot hotellet og stranden igjen etter katastrofen. Faren ville imidlertid bli med journalistene:

”Da han kom ned gikk det virkelig opp for ham hvor heldig de hadde vært som overlevde. Han ville fortelle folk hjemme om hva de hadde gått gjennom. Men han fikk jo fullstendig sjokk da han så hvor store skadene var. Vi stanset filmingen flere ganger fordi det ble for sterkt for ham.”

Bent Skjærstad, TV2

Etter at de var kommet tilbake til familien satt Skjærstad og fotograf Kåre Breivik seg ned med faren og pratet gjennom opplevelsen og diskuterte om, og hva, de kunne bruke av materialet. På bakgrunn av det laget de en sak.

”Det er vel slik at denne katastrofen flyttet grensene for hva man kan vise på TV. Men så var det jo også en katastrofe med et omfang og størrelse som gjorde dette nødvendig for å få fram for det norske folk hva som hadde skjedd.”

Knut Magnus Berge, NRK

- Soloskis teori om yrkesetikk, erfaring og faglig skjønn

Tidligere i oppgaven er John Soloski teori om faglig modning gjengitt (s. 29). Han mener at journalisters faglige skjønn er resultat av kombinasjonen av personlige faktorer, skoling i yrkesetikk, jobberfaring og kulturen i redaksjonen man jobber for. En erfaren journalist vil derfor være mindre opptatt av yrkesetikken enn en nybegynner. Hun eller han vil i større grad basere vurderingene på magefølelse og ryggmargsrefleks enn det yrkesetiske regelverket. Katastrofejournalistikk byr på mange situasjoner hvor yrkesetikken inngår i vurderingsgrunnlaget og er derfor en gyllen anledning til å undersøke om det finnes støtte for Soloskis teori. Og det gjør det: Lite erfaring korrelerer signifikant med opplevelsen av at de presseetiske grensene for hva som kunne publiseres ble endret (jfr. s. 57).

Arbeidssituasjonen

Undersøkelsen bekrefter at arbeidssituasjonen på alle måter var krevende:

For det første oppholdt mange seg lenge i katastrofeområdet. For det andre var dette den første store naturkatastrofen hvor alle mediehus var flermediale, noe som innebar at mange hadde mer eller mindre kontinuerlige deadline. Samtidig skjedde katastrofen i en tidssone seks timer foran norsk tid, noe som innebar at TV-journalister som skulle på kveldsnyhetene gikk på luften etter midnatt. Dette ble toppet med mange praktiske problemer med å få overført innslagene gjennom EBU's satelittsender:

”Vi hadde gjerne satelitt-tid ved 23-tiden om kvelden. Da hadde du vært på jobben siden klokken åtte. Først ute i felten og så redigert saken - mye stress og du er ganske kjørt. Og så er satelitten nede – du får ikke sendt over saken. En gang hadde vi 15 minutter overspillingstid. Etter 14 minutter var det fortsatt ikke kontakt. Og så kom russerne som skulle på rett etter oss. Det var slik stress at jeg var på bristepunktet.”

Bent Skjærstad, TV2

Tabell 6 viser mange var under sterkt *tidspress*. Dette må man regne med i en katastrofesituasjon, det samme gjelder forventningene om leveringer, men likevel var det mange som rapporterte at de *strakk seg for langt*. Sitatet ovenfor viser at det var mange faktorer som bidro til at tidspresset ble stort. Tabell 6 viser at dette særlig gjaldt journalistene: Gjennomsnittsskåren for Innsatspersonellet var 3,2 og 4,5 for journalister ($p < 0.000$).

Undersøkelsen viser også at mange opplevde å strekke seg for langt fordi det var ventet av redaksjonen og kolleger. Det var altså et ganske betydelig sosialt press for å levere – og levere mye.

Mange opplevde også å måtte gjøre ting som de mente burde vært gjort på en annen måte. På samme måte som når man blir satt til å utføre oppgaver som strider med personlige verdier, er denne typen opplevelser belastende fordi det i en del sammenhenger kan innebære at eget faglig skjønn overprøves. Spesielt belastende kan det ha vært dersom overprøvingen skjedde fra folk i hjemmeredaksjonen som ikke forsto arbeidssituasjonen i katastrofeområdet (jfr. s. 70-71).

Undersøkelsen viser også at en del opplevde at konkurransesituasjonen var et problem, men ikke stort. Det samme gjaldt uenighet om redaksjonelle prioriteringer.

5.2 Stressreaksjoner under og etter katastrofen

Gjennomgangen ovenfor viste at journalistene ble utsatt for mange og sterke opplevelser i katastrofeområdet. Dette skyldes kombinasjonen av tsunamienes dødbringende effekt og at journalistene gjennomgående arbeidet lenge i katastrofeområdet: I snitt to uker, noe som resulterte i eksponering for et stort antall vitneopplevelser, mange etiske og moralske dilemmaer, og opplevelsen av en langvarig, intens og svært krevende arbeidssituasjon.

Det har vært forsket mye på sammenhengen mellom vitneopplevelser og stressreaksjoner. NKVTS-rapporten, som flere andre undersøkelser, viste klar signifikant sammenheng mellom vitneopplevelsene og stressreaksjoner 3/4 år etter katastrofen. Det samme gjaldt kontakt med katastrofeofre og det å måtte avvise mennesker som trengte hjelp (Thoresen, 2007, s. 38).

Reaksjoner i katastrofeområdet

To typer umiddelbare reaksjoner er undersøkt: Den ene er *aktivering*, ofte i form av adrenalinkick som ga journalisten ”uanede” krefter, som gjorde det mulig å arbeide på høygir

og oppleve at man hadde arbeidssituasjonen under brukbar kontroll. I de fleste tilfeller er dette en ønsket reaksjon fordi det mobiliserer til stor innsats. Men den kan også føre til at journalister bryter etiske grenser (se s. 36-37), og også sliter seg ut under et langvarig opphold som tsunamidekningen.

Den andre formen for reaksjoner, *Akutte stressreaksjoner*, kan komme i forlengelsen av opplevelsen av uanede krefter, som følge av at stresset øker eller vedvarer over tid.

Journalisten kan da reagere med virkelighetsflukt, nummenhet og oppleve situasjonen som uvirkelig. Dette er en mer alvorlig tilstand fordi den kan lede til langvarige problemer, og fordi journalisten ikke lenger oppfatter virkeligheten hun eller han skal rapportere fra, også står i fare for å levere et vrengebilde i sakene som publiseres.

”Bilen punkterte midt ute på landeveien. Det begynte å bli mørk, så jeg stoppet en på moped og ba ham kjøre meg et sted hvor det skjedde noe. Han tok meg ned til kysten hvor alt var flatt og vasket vekk. Først skjonte jeg ikke hva jeg så, for det var så mange bål. Jeg trodde det måtte være noe med det elektriske. Vi vasset av gårde med vann til knærne, i en forferdelig lukt, og da så jeg hva det var. Han snakket dårlig engelsk, pekte bare og sa ”body, body, body”. De hev på diesel og brant folk der de lå. Så langt jeg kunne se var det bål. Det var helt vanmvittig. Jeg var gira, tenkte på klokka og ”må ha nok lys”. Men jeg var ikke der selv. Jeg var totalt i kamera.”

Torggrim Halvari, frilanser NRK

Undersøkelsen viser at en del journalister fikk akutte stressreaksjoner, men gjennomsnittsskåren er lav, 1,6 (jfr. Tabell 7). Dette er imidlertid signifikant høyere enn for de andre yrkesgruppene ($p < 0.001$).

Sitatet overfor viser hvordan Halvari reagerte i tråd med beskrivelsen av hvordan prestasjonsnivået utvikler seg når presset øker. Selv under så ekstremt stress løste han de grunnleggende tekniske oppgavene ved å ha fokus på å ha tilstrekkelig lys for å kunne dokumentere det han opplevde. Sitatet viser også hvordan kameraet tilsynelatende var det profesjonelle skjoldet som holdt inntrykkene unna, og gjorde opptaket mulig, noe som er i tråd med funn blant andre yrkesgrupper (jfr. s.34).

Bent Skjærstad hadde en opplevelse på Phi Phi Island som viser hvor skjørt dette skjoldet kan være:

”Av en eller annen grunn ville båtføreren være med oss i land. Etter halvannet minutt begynte han å kaste opp, og måtte ut i båten igjen. Men vi var på jobb og veldig fokuserte på det vi skulle gjøre. Vi var der i fem-seks timer. Så fant jeg et passfoto ved siden av ruinene. Jeg tok det opp. Det var av en kvinne, uten navn eller noen ting. Plutselig fikk alle de svarte søppelsekkene ansikt. Og da kjente jeg at nå er det nok, nå må vi komme oss av gårde. Båtpiren var blitt fylt opp med 40-50 meter med døde mennesker, som vi måtte gå over. Når du først har fått nok, så er det ganske tungt.”

- **Kamera som filter?**

Mange fotografer opplever at kameraet fungerer som et filter mellom dem og virkeligheten (s. 34), noe som gjør dem mer skjermet mot sterke inntrykk enn reporterne. Undersøkelsen viser ingen slik sammenheng (jfr. s. 60), men den viser en sterk signifikant sammenheng mellom det å være reporter og *Aktivering* ($p < 0.01$).

Det kan med andre ord se ut til at fotografene i mindre grad ble giret opp av opplevelsene i katastrofeområdet. Sammenhengen er signifikant også når den kontrolleres for kjønn, alder og erfaring, noe som underbygger at teorien om at det å oppleve virkeligheten gjennom en søker faktisk virker ”reaksjons-dempende”.

En variant av denne forklaringen er at reporteren i større grad etablerer direkte personlig kontakt med ofrene gjennom intervjuene, og at det er denne kontakten som virker aktiverende.

- **Hvilke opplevelser førte til akutte stressreaksjoner i katastrofeområdet?**

Gjennomgangen ovenfor ga svar på hvilke vitneopplevelser som var *mest belastende*, og også *i hvilken grad* etiske dilemmaer og forhold i arbeidssituasjonen var krevende.

Det er imidlertid ikke noen direkte sammenheng mellom hva som ble opplevd som belastende og stressreaksjoner. Av Tabell 10 går det for eksempel fram at det å ha direkte kontakt med nordmenn ikke korrelerte signifikant med *Akutte stressreaksjoner*, selv om denne typen vitneopplevelse var det som ga høyest skåre på hva som ble opplevd som belastende (jfr. Tabell 2).

En sammenligning med *Innsatspersonell* viser en påfallende forskjell: Blant disse yrkesgruppene var det nær sagt ingen korrelasjon mellom det å utføre oppgaver i strid med personlige verdier eller det å måtte gjøre ting på en annen måte enn man mente det burde vært gjort, og akutte stressreaksjoner i katastrofeområdet.

Det å bli utsatt for *aggresjon* samvarierer imidlertid med stressreaksjoner for begge grupper ($p < 0.05$).

Langt flere journalister ble eksponert for sterke øyenvitneopplevelser. Også her er det tydelig forskjell mellom journalistene og innsatspersonellet, som i vesentlig mindre grad var øyenvitner til lidelse og død (jfr. s. 54).

”Da jeg kom opp ved tempelet med alle de døde bestemte jeg meg for at: Her kan du ikke holde igjen. Jeg lot bare følelsene komme, og jeg innrømmer åpent og ærlig at jeg til tider hadde problemer med å gjøre jobben min fordi følelsene ble så sterke. Spesielt når jeg skulle gjøre stand up, for da måtte jeg snakke om de sterke inntrykkene, og det ble veldig følelsesladet. Men jeg tror på mange måter at det var riktig å gjøre det sånn.”

Jan Ove Ekeberg, TV 2

Ekebergs reaksjoner er i tråd med Dyregrovs beskrivelse av *akutte stressreaksjoner* (s. 34). Den erfarne journalisten gjennomførte likevel oppdraget, men sier selv at han ikke maktet å opprettholde en profesjonell fasade. I slike situasjoner er det en risiko for at følelsene skal ta overhånd og at journalisten gir et fortegnert bilde av situasjonen, jfr. historien om Guardian-journalisten (s. 35).

Det første *forskningsspørsmålet* er om hvilke typer opplevelser som førte til stressreaksjoner under og etter katastrofen.

Tabell 10 viser at det å *utføre oppgaver i strid med egne verdier* samvarierer sterkt med akutte stressreaksjoner. Det er også signifikant samvariasjon mellom det å *måttet gjøre ting på en annen måte* enn det vedkommende mente var den beste, *øyenvitneopplevelser*, og *aggresjon* og akutte stressreaksjoner.

Ettersom dette er en retrospektiv undersøkelse, hvor vi ikke kjenner hendelsesforløpet, kan vi ikke si så mye mer om hva som førte til hva (jfr. pkt. 5.6), men første delsvar på

Forskningsspørsmål 1 er altså at opplevelser av å bli overprøvd eller bli pålagt å utføre oppgaver man ikke ønsket å gjøre, er det som i sterkest grad assosieres med akutte stressreaksjoner i katastrofeområdet.

Reaksjoner ¾ år etter hjemkomst

Fra katastrofen og fram til journalistene besvarte undersøkelsen gikk det ca ¾ år. Det innebærer at de fleste hadde hatt god tid til å bearbeide opplevelsene i katastrofeområdet.

Tabell 8 viser at en ikke ubetydelig andel av journalistene opplevde stressreaksjoner såpass lenge etter katastrofen. Gjennomsnittsskåren var 10,6 på en skala hvor personer med skåre ≥ 19 bør undersøkes nærmere av fagpersoner. 13 prosent av journalistene hadde en såpass høy skåre - en vesentlig større andel enn blant innsatspersonellet (8 prosent), noe jeg vil forsøke å finne forklaringen på i det følgende.

Verdier over 35 indikerer at vedkommende er sterkt plaget av stressreaksjonene.

Ca. 5 prosent av journalistene hadde så høye skåre.

Ettersom journalistene ikke var undersøkt før de dro, kan vi ikke si noe om reaksjonene faktisk skyldtes katastrofearbeidet. Tabell 8 viser imidlertid at journalistene i signifikant større grad enn annet personell hadde stressreaksjoner på undersøkelsestidspunktet.

En forklaring på at det relativt lave nivået av stressreaksjoner kan være at de aller fleste opplevde oppdraget som svært *meningsfylt* og *vellykket* (jfr. Tabell 13), med en gjennomsnittsskår på ca. 4,7 både for journalister og andre grupper.

En rekke undersøkelser viser at dette er viktige beskyttelsesfaktorer mot stress (s. 43). En korrelasjonsanalyse underbygger denne teorien i forhold til de andre yrkesgruppene ($p < 0.01$), men som nevnt på s. 65 viser analysen så og si ingen samvariasjon mellom disse variablene for journalistene, noe som kan skyldes kombinasjonen av liten spredning i resultatene og gruppens størrelse.

Neste spørsmål er hvilke typer stressreaksjoner journalistene opplevde såpass lenge etter katastrofen. Som beskrevet på s. 35-36 grupperes stressreaksjonene i tre hovedtyper:

Invaderende minner, Unngåelse og Aktivering.

Tabell 9 viser at journalistene i langt større grad enn Innsatspersonell opplevde ulike typer reaksjoner høsten 2005, og at *Invaderende minner* var det vanligste problemet, altså reaksjoner som flash back og drømmer.

Torggrim Halvaris refleksjon rundt bildene han slet mest med å legge bak seg viser at det ikke nødvendigvis var døde mennesker som satt dypest spor:

”Bildene som har kommet opp for meg er ikke likene og alt det der, men den lille kattungen som lå og varmet seg på en planke ved likbålet. Den bare reiste seg og så på meg med et underlig blikk. Så kom det tynneste lille mjanuet. Jeg viste at det bare ville ta et par timer før den var død – og det etter å ha overlevd bølgene og hele greia. For meg ble det på en måte et bilde på katastrofen. De uskyldige som er blitt angrepet av noe man ikke kan gjøre noe med – noe ubåndterlig – jeg finner ikke det rette ordet.”

Torgrim Halvari, frilanser NRK

Av *Aktiverings*-reaksjonene er konsentrasjonsproblemer et relativt vanlig problem:

”Etter at jeg kom hjem fra Thailand har jeg hatt konsentrasjonsproblemer. Jeg har nesten problemer med å sitte i ro på stolen – selv når du og jeg sitter her og prater sammen. Jeg klarer ikke å holde ett fokus, mange ting kommer opp hele tiden. Jeg skulle ønske jeg hadde en skikkelig sak om noe helt annet å jobbe med. Som journalist er det farlig å bli for avhengig av de store hendelsene. Hvis du hele tiden rir på dem, hva faen gjør du resten av året?”

Bent Skjærstad, TV 2, to uker etter hjemkomst.

- **Hvilke opplevelser førte til stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen?**

I Tabell 11 er de tre variablene som korrelerte signifikant med stressreaksjoner i Tabell 10 kontrollert i forhold til hverandre i en lineær regresjonsanalyse.

Analysen viser at belastningen ved å *forlate de rammede* var den opplevelsen som i sterkest grad bidro til stressreaksjoner, etterfulgt av det å ha blitt bedt om å *utføre oppgaver i strid med egne verdier*. Disse variablene har selvstendig signifikant effekt også når de kontrolleres for de andre. Øyenvitneopplevelsene mistet sin signifikante effekt. Samlet forklarer disse variablene litt mer enn en tredel av variansen på stressvariabelen ($R^2 = 0.36$).

Også det andre delsvaret på *Forskningsspørsmål 1* er derfor at det er opplevelser som utfordret etiske og moralske sider ved jobben som assosieres sterkest med stressreaksjoner.

Som beskrevet i pkt. 2.2. har tidligere forskning vist at sterke vitneopplevelser som forklaring på stressreaksjoner på kort og lang sikt. Også denne undersøkelsen samvarierer øyenvitneopplevelsene signifikant med stressreaksjoner, både for journalister og innsatspersonellet. Men når variabelen kontrolleres mot etikk-/moral-variablene mister den altså sin selvstendige signifikante effekt. Jeg har ikke funnet annen forskning som kan bidra til å belyse disse sammenhengene, men pågående forskning på feltet kan bidra til mer kunnskap (se pkt. 5.6). Et viktig poeng er uansett at journalister og arbeidsgivere må være spesielt bevisst på å verne om egen og andres integritet.

- **Nærmere om de etiske dilemmaene**

Det er en grunnleggende forskjell på de to etiske-/moralske problemstillingene som skiller seg ut som sterkest assosiert stressreaksjoner: *Det å utføre oppdrag i strid med egne verdier* oppstår som følge av at man blir bedt om å utføre handlinger man ikke kan stå inne for, mens det at det er *Belastende å forlate de rammede* trolig skyldes en indre konflikt mellom ønsket om å hjelpe medmennesker og erkjennelsen av at man ikke har den oppgaven i katastrofeområdet. Mens ønsket om å hjelpe andre hører naturlig hjemme i både den pliktetiske og nærhetsetiske tradisjonen, følger valget om å reise hjem den konsekvensetiske tradisjonen. Det er imidlertid interessant at også *Innsatspersonell* opplevde det som belastende å forlate de rammede (jfr. Tabell 10). På den ene siden er det naturlig, ettersom dette er selve yrkesoppdraget deres – og så lenge det finnes ofre som trenger hjelp er ikke oppdraget fullført. På den annen side kan mange av dem ha gjort ”sin livs innsats” – og likevel forlot de katastrofeområdet med dårlig samvittighet.

Stressreaksjoner blant de som *utførte oppgaver som var i strid med egne verdier* kan skyldes både ekte og falske dilemmaer.

Et typisk ekte dilemma er situasjonen hvor VG-teamet ble bedt av en mor om å lete etter sønnen blant døde på en oppsamlingsplass (s. 71). Ut fra en pliktetisk tankegang var det riktig å hjelpe moren. Ut fra en konsekvensetisk vurdering var det eneste riktige å si nei. Både fordi dette lå langt utenfor oppgavene som skulle løses, og fordi det var lite sannsynlig at gutten var der og enda mindre sannsynlig at han kunne identifiseres.

Et eksempel på det som kan være et falskt dilemma er TV-reportasjen der en australsk mor fortalte at hun valgte å slippe det ene barnet sitt i vannmassene for å redde det andre. Innslaget gikk verden rundt, og ga offentligheten en hjerterå innsikt i den fortvilte situasjonen ofrene opplevde. Samtidig kan det dramatiske valget følge kvinnen og barna (begge overlevde) resten av livet – ikke minst som følge av at hun fortalte historien på TV (BBC, 2004). Moren kan ha vært i sjokk da hun beskrev hva som skjedde, ute av stand til å se rekkevidden av sine egne uttalelser. I så fall burde journalisten ut fra de etiske retningslinjene ha droppet intervjuet – selv om dette var en sak med stor interesse hos publikum.

Flere undersøkelser viser at journalister føler skyld og skam etter katastrofedekninger. Det kan være flere forklaringer på dette: Mange journalister opplever stor profesjonell tilfredsstillelse

ved å få dekke denne typen saker, samtidig som de opplever det som problematisk at arbeidsgleden er tuftet på andre menneskers lidelser (s. 23-24).

En annen forklaring er at ikke alle er like komfortable med sin egen atferd i katastrofeområdet, enten dette skyldes at man har utført oppgaver man ikke står inne for, eller at man ikke bidratt med direkte hjelp. Det er naturlig å sette *belastningen ved å forlate de rammede* inn i denne sammenhengen (jfr. s. 79).

5.3 Mestringsmetodenes betydning

Neste forskningsspørsmål dreier seg om mestringsmetodenes betydning.

Undersøkelsen viser at journalistene benyttet seg av alle de tre hovedtypene mestringsmetoder mens de var i katastrofeområdet (Tabell 12). Nesten alle *søkte støtte* for å mestre situasjonen, og mange *fokuserte på oppgavene* og valgte *unngåelse* som mestringsmetode for å holde inntrykkene på avstand.

Funnene slår sprekker i bildet av journalister som en yrkesgruppe uten kultur for å snakke sammen om hva man opplever. Undersøkelsen viser at journalistene i signifikant større grad enn Innsatspersonell søkte støtte hos andre ($p < .001$).

I denne sammenheng må man ha i mente at en sentral del av journalistjobben nettopp er å prate med andre for å forstå hva som skjer og høre hvordan andre reagerer på hva de opplever. Svarene fra journalistene og andre yrkesgrupper er derfor ikke direkte sammenlignbare. Men undersøkelsen viser samtidig at journalistene i signifikant større grad enn Innsatspersonellet *"snakket med kolleger eller andre om hvordan de hadde det"* ($p < .001$), noe som gjerne kalles kollegastøtte.

Undersøkelsen viser videre en signifikant samvariasjon mellom *unngående mesting* og *oppgavefokusering* ($p < 0.05$), noe som synliggjør at det var vanlig å kombinere disse mestringsmetodene, og at noe unngående mesting faktisk var nødvendig for å få utført jobben, jfr. beskrivelsen av tunnelsyn (s. 34).

- **I hvilke grad innvirket valg av mestringsmetode på stressreaksjoner?**

Undersøkelsen viser ingen signifikant sammenheng mellom bruk av mestringsmetode og *akutte stressreaksjoner*. Dette kan skyldes kombinasjonen av relativt liten spredning i besvarelsene og et lite antall enheter.

NKVTS-rapporten viste at særlig *sosial støtte* var viktig i bearbeidelsen av sterke inntrykk. Støtte fra kolleger som er i katastrofeområdet eller har erfaring fra tilsvarende hendelser er spesielt viktig (Thoresen, 2007, s.20). Det er da snakk om en uformell form for støtte gjennom samtaler om hva man har opplevd:

”Jeg og Kåre (Breivik) begynte ganske kjapt å prate om hva vi opplevde. Når Fredrik (Græsvik) kom ned som reportasjeleder, så skjønte han at han måtte spørre folk om hvordan det gikk med dem – Fredrik er jo en dreven fyr. Jeg ble overrasket over hvor åpent kollegene mine kunne snakke om det. Det er jeg ganske imponert over.”

Bent Skjærstad, TV2

Sitatet bekrefter på den ene siden viktigheten av å prate sammen, og på den annen side at også Skjærstad, som for første gang dekket en større katastrofe, ble overrasket over den åpne tonen kolleger i mellom. Fredrik Græsvik, TV 2s seniorreporter på krig og katastrofer, var pådriver for å få samtale i gang. Det er lett å tenke seg at annen holdning fra hans side ville gjort det langt vanskeligere for ferske journalister å lufte ut sterke inntrykk.

Selv om det ikke kan leses direkte ut av undersøkelsen, er det mulig at den åpne tonen journalister i mellom er én forklaring på at ikke flere slet med stressreaksjoner høsten 2005. Dette kan ha blitt forsterket av at det er journalisters jobb å prate med ofre og fagfolk, for å forstå situasjonen og få kontroll over historien, noe som virker stressdempende (jfr. s. 32). Flere beskriver nettopp den journalistiske prosessen med å lage en sammenheng av det fragmenterte og å gjøre det uforståelige forståelig som den beste bearbeidelsen av belastende inntrykk og opplevelser:

”Hele tiden mens jeg var der nede var det viktigste å få fortelle historien på en best mulig måte - beskrive hvordan det var. Det var viktig også for å få bearbeidet opplevelsene.”

Bent Skjærstad, TV 2

Som nevnt ovenfor viser undersøkelsen at flere møtte de sterke opplevelsene med *unngående mestringsmetoder*. Dette kan være hensiktsmessig for at man faktisk skal klare å utføre arbeidsoppgavene (jfr. s. 34). I forlengelsen av dette er resultatene i Tabell 14 viktige. De viser at unngående mestring korrelerer signifikant med stressreaksjoner ¾ år etter hjemkomst ($p < 0.05$). Dette støtter annen forskning som viser at unngående mestring kan føre til sterke reaksjoner når minnene kommer opp i dagen (s. 36-37).

Svaret på *Forskningsspørsmål 2*, om mestringsmetodene var assosiert med stressreaksjoner, er at NKVTS-rapporten viste at dette var tilfelle for yrkesgruppene som helhet, både i forhold til *Unngående mestrings* og *Søke støtte*. Korrelasjonen er også høy for journalister, noe som kan bety at manglende signifikans skyldes lavt antall enheter.

Det at journalistene i stor grad benyttet seg av alle de tre mestringsmetodene må ses i sammenheng med at de som gruppe var utsatt for flest og sterkeste opplevelser, og derfor hadde behov for å benytte seg av ulike former for mestringsstrategier.

5.4 Beskyttelsesfaktorenes betydning

Det neste *forskningsspørsmålene* dreier seg om i hvilken grad ulike beskyttelsesfaktorer hadde betydning for stressreaksjonene.

Undersøkelsen tyder på at både *Relevant bakgrunn* og *Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen* var viktig for å mestre arbeidsoppgavene i *katastrofeområdet*.

Av *Relevant bakgrunn*-variablene var særlig opplevelsen av å være godt forberedt viktig. Det at de fleste journalistene reiste før omfanget av katastrofen var kjent, er en forklaring på at tre av fire journalister følte seg dårlig forberedt på det som møtte dem. En annen er at mange redaksjoner som normalt ikke dekker internasjonale katastrofer, sendte folk til Thailand for å følge norske familier. Uansett gjorde katastrofens omfang dette til et helt spesielt oppdrag:

”Det er få journalister som har opplevd noe sånt som vi gjorde der nede: Å komme til et sted hvor det er lagt tusen døde kroppar ut over bakken. Sånn sett tror jeg det var en unik jobb for alle. Men de av kollegene som hadde dekket andre katastrofer satt naturligvis på en erfaring som ikke jeg hadde, som stort sett har dekket norsk politikk.”

Jan Ove Ekeberg, TV 2

Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen var viktigere enn relevant bakgrunn. Særlig *hvile* og *klare mål for arbeidet* assosieres med *akutte stressreaksjoner*. Tabell 13 viser at de fleste opplevde å ha rimelig klare mål for oppdraget. Verre var det å få hvile. Gjennomsnittsskåren for journalistene er 8,2 på en skala fra 1-15, noe som er signifikant lavere enn for *Innsatspersonellet* ($p < .000$). Som tidligere beskrevet må dette ses i sammenheng med at journalistene fikk svært lange arbeidsdager som følge av vanskelig logistikk og store tidsforskjeller. Det å få hvilt ut er viktig i situasjoner hvor man utsettes for sterke opplevelser, ettersom periodene med hvile gir rom

for bearbeidelse av opplevelsene (s. 42). Arbeidssituasjonen til journalistene ble dag etter dag fylt med sterke opplevelser, og lite tid til å hvile ut og hente seg inn.

”De første dagene var det så mye jag og stress at jeg ikke fikk tenkt så veldig mye på hva jeg opplevde. Vi jobbet i 22 timer, så litt søvn, og så jobb i 22-24 timer, så litt søvn. Jeg spiste i Bangkok søndag morgen klokka åtte. Neste gang jeg satt meg ned og spiste var klokken ni tirsdag kveld. Jeg hadde fått i meg litt frukt, men hadde et adrenalinkikk som var helt hinsides. Jeg vet ikke hvor jeg hentet energien fra. Først dag fire, da de andre teamene kom ned, fikk vi satt oss ned og snakket.”

Bent Skjærstad, TV2

TV 2 etablerte en tsunami-redaksjon i Thailand, med Fredrik Græsvik som reportasjeleder, og Siri Lill Mannes og Jan Ove Ekeberg som live-reportere. Som en del av dette rigget de opp eget sendeutstyr, og ble dermed uavhengig av EBU for å få stoffet hjem. Totalt var 11 reportere, fotografer og teknikere knyttet til satellitt-redaksjonen, som hadde fraktet med seg hundrevis av kilo med utstyr ut i katastrofeområdet.

”Da vi fikk riggen på plass ga det oss ro til å jobbe med sakene. Vi slapp stresset med telefoner fra TV 2 Nettavisen og Kanal 24, for de tok reportasjelederen. Vi trengte ikke ta hensyn til EBU, og trengte ikke å rushe av gårde for å rekke livesendingene. Dette ga oss ro i arbeidet med historiene som skulle fortelles på to-tre minutter.”

Bent Skjærstad, TV2

Kombinasjonen av en erfaren arbeidsledelse på plass i katastrofeområdet, færre direkte henvendelser fra TV 2s ulike redaksjoner, og kontroll over selve overføringsprosessen førte altså til en klar bedring av arbeidssituasjonen for TV 2-journalistene. Selv om de fortsatt hadde lange arbeidsdager, ble det mindre stress og bedre tid til å levere saker de var tilfreds med.

- **Sårbare frilansere 1**

Frilanserne er i en spesielt utsatt situasjon når det gjelder tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen og arbeidsbetingelsene. Torgrim Halvari arbeidet mer eller mindre sammenhengende i 14 dager for NRK. Han tok seg fri fire timer nyttårsnatten, ellers gikk det i ett:

”Så kom tiden etter nyttår, som ble tung. NRK-folkene spurte om jeg hadde det OK, og jeg svarte at det gikk bra. Jeg var litt redd for å bli tatt av – dette var jo stort å være med på. Men jeg hadde begynt å få mareritt om

natta, drømte om bodeløse kropper og folk som fløt fordi. Våknet gjennomsvett. Samtidig fikk jeg problemer med betalingen. NRK ville ikke betale meg frilanssatsene.”

Beskyttelsesfaktorene og stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen

Undersøkelsen viser at både unngående mestring, tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen i katastrofeområdet, oppfølging og anerkjennelse etter hjemkomst samvarierte signifikant med stressreaksjoner høsten 2005. Samlet forklarte disse variablene ca. 1/3 av variasjonen i stressreaksjoner ($R^2 = .34$), (Tabell 14 og 15).

Høy *Sosial støtte* og *Anerkjennelse* var assosiert med lavere grad av stressreaksjoner, noe som støtter funnene i den tyske tsunami-undersøkelsen (s. 43-44). Men *Tilretteleggelsen av arbeidssituasjonen* (Hvile, Lengden på oppholdet og Klare mål for arbeidet) var også sterkere assosiert med stressreaksjonene så lenge etter katastrofen ($R^2 = .22$).

Når enkeltvariablene ble kontrollert for hverandre var det *Lengden på oppholdet* og *Klare mål for arbeidet* som hadde størst betydning høsten 2005 (Tabell 15). At lengden på oppholdet veide tyngst må ses i sammenheng med at mengden opplevelser nødvendigvis økte med lengden på oppholdet. Det er også verd å merke seg at lengden på oppholdet samvarierer negativt med anerkjennelse fra familie og venner (s. 66). Dette *kan* være et uttrykk for at lange fravær skaper dårlig stemning og lite sympati i hjemmet.

Begge TV 2-journalistene sier at de gjerne hadde blitt lengre i katastrofeområdet enn de ca. to ukene TV-stasjonen lot dem være der. Den døgnintensive jobbingen hadde gitt dem et eierforhold til saken, og begge mente at måten de ble kalt hjem på burde vært håndtert annerledes. Forskning på annet personell viser at følelsen av å bli tatt av saken kan være en stor belastning (Thoresen, 2005, s. 9-11). Det kan fort oppleves slik dersom hjemkallelsen skjer på en lite gjennomtenkt måte:

”Når man benter folk hjem igjen fra denne typen oppdrag, skal man være varsom, og i hvert fall gi klare beskjeder om når man skal reise hjem og hvorfor. Der har TV 2 noe å lære. Vi fikk delvis motstridende beskjeder om hvem som skulle reise og når, og fikk aldri noen forklaring på det. På en måte er ryddighet i forhold til dette noe av den viktigste terapien hjemmeredaksjonen bedriver.”

Jan Ove Ekeberg, TV 2

- **I hvilken grad underbygget beskyttelsesfaktorene god mestring?**

Undersøkelsen viser at god tilretteleggelse av arbeidsforholdene var de beskyttelsesfaktorene som best underbygget god mestring av opplevelsene i katastrofeområdet, målt som lavere grad av stressreaksjoner i katastrofeområdet og høsten 2005.

Klare mål for arbeidet er den beskyttelsesfaktoren som assosieres sterkest med stressreaksjoner både i katastrofeområdet og ¾ år etterpå. Brorparten av journalistene opplevde på ha klare mål for det de holdt på med (Tabell 13), men Bent Skjærstads historie om stresset som fulgte av å bli kontaktet av ulike redaksjoner i TV 2-huset er typisk for moderne mediehus med mange redaksjonelle plattformer. Ikke minst derfor er hans beskrivelse av lettelsen over å få på plass en reportasjeleder som koordinerte henvendelsene fra hjemmeredaksjonen noe å lære av.

En annen viktig beskyttelsesfaktor var hvile. Tidsforskjellen, tidkrevende reiser og tekniske problemer er noen av faktorene som førte til at mange journalister fikk svært lange og hektiske arbeidsdager i katastrofeområdet. Det er nærmest naturstridig for journalister å skulle ta en hel eller halv hviledag på et sted som nærmest renner over av sterke og viktige saker. Samtidig viser forskning at muligheten for å få hvilt under veis er en av de viktigste beskyttelsesfaktorene mot stressreaksjoner på kort og lang sikt.

Både det å være forberedt og å ha erfaring korrelerer relativt sterkt med akutte stressreaksjoner (Tabell 14). Undersøkelsen viser at særlig det å ha erfaring fra liknende oppdrag er viktig for å føle seg forberedt, samtidig som opplevelsen av å være godt forberedt fører til at man i større grad opplever å ha kontroll over situasjonen, noe som igjen forbygger akutte stressreaksjoner (s. 33). Dette betyr at redaksjonene bør sende erfarne medarbeidere på denne typen oppdrag. Samtidig tyder undersøkelsen på at katastrofeerfaring er såpass spesifikk at den vanskelig bygges opp gjennom trening og øvelser. En måte å løse dette problemet på er å sørge for at uerfarne journalister sendes sammen med kolleger som bokstavelig talt har vært i krigen før.

Undersøkelsen underbygger annen forskning som viser at Sosial støtte og Anerkjennelse er viktig for å forebygge stressreaksjoner. Særlig det å prate med kolleger som var i katastrofeområdet eller har vært ute på liknende oppdrag trekkes fram som gode og enkle måter å bearbeide opplevelsene. Undersøkelsen viser videre at særlig anerkjennelse fra familie og venner kan virke dempende på stressreaksjoner.

- **Sosial støtte og anerkjennelse – på godt og vondt**

Undersøkelsen tyder på at de som hadde *utført oppgaver i strid med personlige verdier* i mindre grad enn andre var fornøyde med den sosiale støtten og anerkjennelsen etter oppdraget (s. 66).

Dette var situasjoner hvor journalistens personlig moral var i utakt med holdningene i redaksjonen, noe som kan ha vært langt vanskeligere å ta opp med ledelse og kolleger etter hjemkomst.

Noe liknende kan ligge bak den negative korrelasjonen i forhold til *Anerkjennelse fra kolleger og ledelse*. Anerkjennelsen kan ha blitt en belastning i situasjoner hvor rosen ble gitt for handlinger som var i strid med personlige verdier. I en TV-dokumentar om psykiske problemer blant amerikanske soldater som hadde tjenestegjort i Irak, ble nettopp doble følelser i forhold til anerkjennelse for denne typen oppdrag trukket fram som dilemmaer det var vanskelig å hankses med (NRK 2, 2010).

- **Sårbare frilansere 2**

De fleste redaksjoner hadde omfattende opplegg for sosial støtte til medarbeiderne som kom hjem fra katastrofeområdet. NRK var en av redaksjonene som praktiserte pålegg om at alle skulle innom psykolog for å få luftet det man hadde opplevd og vurdert behovet for ytterligere oppfølging. En mann ble glemt i denne prosessen, og det var frilanseren på Sri Lanka:

”Jeg slet lenge med å sove, og hadde en del kontakt med Olav Urdabl i Aftenposten. Han fortalte at alle NRK-ansatte hadde vært gjennom debriefing, og da ble jeg skikkelig pissed. Jeg ringte redaksjonsledelsen, som lovet at noen skulle ringe meg i løpet av noen timer. Noen timer ble til dager, og dager til uker. Så jeg måtte purre dem opp. Og da fikk jeg hjelp. Jeg pratet med en psykolog i en halvtime-time. Han fortalte meg hvordan kroppen reagerte og hva jeg burde gjøre, og dermed løsnet det. Han sa mye jeg viste fra før, så jeg tror at det i stor grad dreide seg om at det endelig var noen som brydde seg, for rådene var ganske logiske - som å spise regelmessig, drikke mye vann og hvile.”

Torgrim Halvari, frilanser NRK

5.5 Hva kan journalistene lære av innsattpersonellet?

Undersøkelsen viser at gjennomsnittsjournalisten hadde en langt tøffere arbeidssituasjon enn gjennomsnittet av innsattpersonell. Dette dreide seg både om sterke vitneopplevelser, etiske og moralske dilemmaer og en krevende arbeidssituasjon preget av tidspress og høye forventninger om hva som skulle leveres.

Undersøkelsen viser for det første at Innsatspersonellet følte seg signifikant bedre forberedt på arbeidssituasjonen enn journalistene. Dette har minst med to forhold å gjøre:

Innsatspersonellet var gjennomgående spesialtrent for denne typen oppdrag, mens nesten 1/3 av journalistene reiste fordi de hadde julevakt (s. 53). Det skyldes også at journalistene ganske umiddelbart reiste til katastrofeområdet, uten mulighet til å forberede seg på det som møtte dem. De reiste jo nettopp for å informere blant andre innsatspersonellet om hva som hadde skjedd.

Undersøkelsen viser også at Innsatspersonellet i langt større grad hadde mulighet til å hvile under veis. Dette kan skyldes at de fleste av dem hadde stasjonære arbeidssteder og ikke var særlig påvirket av tidsforskjellen i forhold til Norge. Dette gjorde det mulig å organisere arbeidsdagen og døgnet bedre i arbeids- og hvileperioder. Som beskrevet over betyr imidlertid ikke dette at ikke også redaksjonene bør forsøke å tilrettelegge bedre for muligheten til å hvile – særlig når oppdraget strekker seg over lengre perioder.

Et svar på dette *forskningsspørsmålet* er derfor at redaksjonene må være svært bevist i forhold til hvem de sender til katastrofeområdet, samtidig som journalistene nøye må vurdere om dette er en type oppdrag de vil trives med å utføre.

Et annet viktig beskyttelsestiltak er å legge opp arbeidssituasjonen på en måte som tar hensyn til behovet for hvile, noe som er særlig viktig i situasjoner med store tidsforskjeller mellom Norge og katastrofestedet.

Et tredje tiltak er å samordne kontakten og bestillingene fra de ulike deskene/redaksjonene og journalisten ute i felten, slik at han eller hun har klare mål for arbeidet.

5.6 Begrensninger og styrker ved undersøkelsen

De sterke vitneopplevelsene følger med journalistrollen. Undersøkelse viser imidlertid at det var de etiske og moralske dilemmaene som i sterkast grad er assosiert med stressreaksjoner både i katastrofeområdet og etter hjemkomst. Disse går det an å gjøre noe med, for det første ved å respektere egen og andres integritet, enten det dreier seg om å utføre oppdrag som strider med egne verdier eller å overprøve andres foretrukne måter å løse saken på. For det andre gjennom å øke den profesjonelle bevisstheten i forhold til rollen journalisten har i katastrofeområdet. Dette kan virke dempende på dårlig samvittighet for ikke å hjelpe katastrofens ofre.

Dette er en eksplorerende studie ettersom det finnes lite forskning på journalisters mestring av oppdrag i katastrofeområder. Dette innebærer at det finnes lite teori som funnene i denne undersøkelsen kan sammenholdes med, og at det av den grunn er fare for at funnene som framstår som signifikante i denne undersøkelsen skyldes tilfeldigheter. Også derfor er det viktig med videre forskning på dette feltet. Dette er allerede i gang. Liselotte Englund gjennomfører nå undersøkelse blant svenske og norske journalister som dekket jordskjelvkatastrofen på Haiti i januar 2010, i regi av Kunskapscentrum för Katastrofpsykiatri ved Uppsala universitet. Undersøkelsen inneholder mange av spørsmålene fra Tsunamiundersøkelsen. NKVTS og NJ er med som samarbeidspartnere.

En annen begrensning ved undersøkelsen er at den er retrospektiv. Det innebærer at vi ikke har informasjon om personene fra før de arbeidet med tsunamien, og at målingene er foretatt samtidig. Dette innebærer at man ikke med sikkerhet kan fastslå årsaksfaktorer, men i første rekke snakker om samvariasjoner – noe som særlig gjelder spørsmålene som dreier seg om tiden i katastrofeområdet.

Svarprosenten er tilfredsstillende (63 %), noe som innebærer at man kan ha ganske god tillit til at besvarelsene er representative for journalistene som *ble sendt til* katastrofeområdet. Men som nevnt er dette en eksplorerende undersøkelse, så anbefalingene som følger nedenfor bør tolkes som foreløpige arbeidshypoteser, og man bør følge med på videre forskning og erfaring for å justere disse.

En styrke ved undersøkelsen er at den omfatter ulike typer personell, slik at det er mulig å sammenligne hvordan ulike yrkesgrupper og organisasjoner håndterer denne typen oppdrag.

En annen styrke ved undersøkelsen er at den er gjennomført $\frac{3}{4}$ år etter katastrofen, noe som gjør det mulig å studere de mer langvarige reaksjonene på denne typen oppdrag.

6 Konklusjoner og tiltak

Undersøkelsen viser at en del journalister slet med stressreaksjoner etter dekningen av tsunamikatastrofen. Samtidig viser den at dette var langt mer utbredt blant journalister enn innsatspersonellet som ble sendt til katastrofeområdet. Og at en del av disse stressreaksjonene kan spores til sider ved arbeidssituasjonen som det faktisk kan gjøres noe med.

Undersøkelsen viser videre at det ikke var vitneopplevelsene som i sterkest grad bidro til stressreaksjoner. Derimot var det de etiske og moralske dilemmaene journalistene ble stilt overfor. De bidro både til akutte reaksjoner i katastrofeområdet, og stressreaksjoner ¾ år etter katastrofen.

Dette betyr ikke at vitneopplevelsene var av liten betydning. Tvert i mot viser undersøkelsen at journalistene ble atskillig sterkere eksponert enn andre yrkesgrupper, noe som følger av at journalister skal oppsøke de ”verste” stedene, enten det var oppsamlingsplassene for døde, overfylte sykehus, eller nordmenn i bunnløs fortvilelse.

Men mange journalister opplevd tilleggsbelastninger, som å bli bedt om å utføre oppgaver som var i strid med deres personlige verdier eller yrkesetiske standard, eller å måtte gjøre jobben på en annen måte enn den man selv mente var best. Alt dette forsterket belastningen ved å utføre jobben i katastrofeområdet.

For en del skapte denne typen opplevelser atskillig sterkere reaksjoner enn tragediene som omga dem. Det er naturlig å tro at dette har med opplevelsen av å bli overprøvd å gjøre. Å utføre handlinger som strider mot egne verdier kan oppleves som krenkende, og kan føre til det som i arbeidspsykologien kalles *emosjonell dissonans* (se s. 31).

Undersøkelsen viser at redaksjonene kan gjøre flere grep for å forebygge stressreaksjoner blant journalister som sendes ut på krevende oppdrag:

1. For det første er det viktig å lytte til journalistene når det gjelder vinklinger på stoffet, etiske og moralske grenser, og den praktiske tilnærmingen til oppgavene. Respekt for egen og andres integritet er stikkord i denne sammenheng.
2. For det andre bør redaksjonene sende folk med erfaring fra liknende oppdrag, gjerne i spenn med mindre erfarne medarbeidere som på denne måten får muligheten til å tilegne seg erfaringer fra en arbeidssituasjon som skiller seg fra ”hverdagskatastrofene”.

3. For det tredje gjennom en god tilretteleggelse av arbeidssituasjonen; Rutiner for hvile og klare mål for hva som er forventet levert til mediehusets ulike plattformer.
4. Lengden på oppholdet er også svært viktig. Det er en klar sammenheng mellom lengden på oppholdet og stressreaksjoner i etterkant.
5. I denne sammenheng er det viktig å peke på poenget fra TV 2-journalistene: Forutsigbarhet i forbindelse med hjemkallelsen er viktig for å unngå følelsen av å bli tatt av saken.
6. Og for det sjette; god sosial støtte etter hjemkomst. Legge til rette for at de som var i katastrofeområdet av og til samles i en periode etter oppholdet til mer eller mindre uformell prat om det de har opplevd og reaksjonene etter hjemkomst. Sørge for en kultur hvor ledere og kolleger tar seg tid til å lytte når noen har behov for å snakke. Og at det finnes mulighet for praktisk hjelp dersom man har behov for det.
7. Også *anerkjennelse* var viktig. Men for noen journalister ble anerkjennelsen en tilleggsbelastning. Det kan skyldes at anerkjennelsen rev opp sår som var i ferd med å gro, og det kan ha med at det å få ros for handlinger man ikke kan stå inne for stilte journalisten overfor et moralsk dilemma.

- **Journalistikkens naturlige beskyttelsesfaktorer**

Undersøkelsen viser samtidig at katastrofejournalistikken inneholder en rekke elementer som demper belastningene ved å fylle dagen med andres tragedier.

Det viktigste er trolig at denne typen oppdrag oppleves som svært *meningsfulle* og *viktige* i forhold til mediernes samfunnsrolle, som er mange journalisters begrunnelse for å velge yrket. Som det går fram av noen av sitatene som er brukt i oppgaven, sto følelsen av å være i begivenhetenes sentrum sentralt - det å dekke en hendelse som går inn i historien. Flere trakk fram at dette kunne være '*den store saken*' i løpet av journalistkarrieren. Avslutningsvis i undersøkelsen spørres journalistene om de skulle ønske at de ikke var blitt sendt til katastrofeområdet. På en skala fra 1-5 er det ingen som svarer 5 (*I høy grad*). Én svarer 4 (*I noen grad*), 76 prosent svarer 1 (*Ikke i det hele tatt*).

En annen beskyttende side ved journalistikken, er at jobben i stor grad består i å skape sammenheng i en situasjon som oppleves som et uforståelig kaos. Menneskesinnet er slik konstruert at det ønsker å forstå situasjoner, få kontroll over hva som har skjedd, hvordan det kunne skje – og ikke minst finne svar på spørsmålet om det er fare for at noe lignende kan skje igjen.

Yrkesrollen setter journalistene i kontakt med primærkildene, slik at de kan forsøke å sy sammen fragmentene til en helhet – noe som gir en følelse av kontroll og overblikk – noe som virker stressdempende.

Et tredje viktige element er at informasjonsinnhentingene også bidrar til en bearbeidelse av inntrykkene, ettersom nettopp det å prate med andre om de traumatiske opplevelsene er den mest effektive ”førstehjelpen”. Noe som henger nøye sammen med det som er skrevet i ovenfor, og som også henger sammen med det som følger i neste avsnitt.

- **Journalisters grunnleggende etiske dilemma**

Undersøkelsen viser at mange journalister opplevde det som belastende å forlate de rammede da de selv reiste hjem til normale forhold.

I oppgaven er dette sett i sammenheng med andre undersøkelser som viser at en del journalister føler skam og skyld etter å ha dekket katastrofer og ulykker. Noe som blant annet forklares med at de ikke bidro med den direkte hjelpen som det åpenbart var behov for.

Det kan også skyldes den doble følelsen som følger med tilfredsstillelsen av å være med på å dekke en av tidenes største katastrofer, samtidig som man vet at denne profesjonelle gleden er tuftet på andre menneskers lidelser og død.

Disse grunnleggende medmenneskelige reaksjonene er journalistene ikke alene om. En måte å møte dem på er å arbeide for en økt profesjonell bevissthet i forhold til rollen journalistene har i et katastrofeområde eller på et åsted. Som denne oppgaven viser er en enkel og effektiv metode at det etter krevende oppdrag settes av tid til refleksjon og diskusjoner sammen med kolleger.

Litteraturliste

Allern, Sigurd. 1996. *Kildenes makt. Ytringsfrihetens politiske økonomi*. 2. ed. Oslo: Pax Forlag.

Allern, Sigurd. Nyhetsverdier Om markedsorientering og journalistikk i ti norske aviser. 3. ed. Kristiansand: IJ-forlaget.

Allern, Sigurd og Roppen, Johann, ed. 2010. *Journalistikkens samfunnsoppdrag*. Kristiansand: IJ-forlaget.

Alvarez, J., og Hunt, M. 2005. Risk and Resilience in Canine Search and Rescue Handlers After 9/11. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 497-505

Backholm, Klas og Björkqvist, Kaj. 2010. *The effects of exposure to crisis on well-being journalist: a study of crisis-related factors predicting psychological health in a sample of Finnish journalists*. Media, War & Conflict, Vol. 3. Nr. 2, s. 138-152.

BBC. 2004. Tsunami mother's terrible choice. 31.12.04 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/4137053.stm>

Blix Arne og Bech-Karlsen, Jo. 1990. *Hva har vi der å gjøre?* Fredrikstad: IJ-forlaget.

Brunello, N., Davidson J. R. T., Deahl, M., Kessler, R. C., Mendlewicz, J., et al. 2001. Posttraumatic stress disorder: Diagnosis and epidemiology, comorbidity and social consequences, biology and treatment. *Neuropsychobiology*, 43, 150-162.

Brurås, Svein. 2009. *Kriminaljournalistikkens etikk PFU-uttalelser belyst fra tre moralfilosofiske posisjoner*. Doktorgradsavhandling i medievitenskap, Universitetet i Bergen.

Brurås, Svein, Røssland, Lars Arve. 2000. *Prosjekt Hedrum "Full skjæring" Drapssaken, nyhetsjakten og menneskene bak nyhetene*. Forskningsrapport Norsk Journalistlag.

Dagbladet. 2008. Den synlige. Dagbladet 04.10.08.
<http://www.dagbladet.no/art/film/portrettet/3436398/>

E24. 2010. VG-sjefen kjemper for gravejournalistikkens fremtid. 04.02.10

<http://e24.no/medier-og-reklame/medier/article3501497.ece>

Englund, Liselotte. 2008. *Katastrofens öga. En studie av journalisters arbete på olycksplats.*

Doktoravhandling, Institutionen för journalistik och masskommunikasjon, Göteborgs universitet.

Ekström, Mats og Nohrstedt, Stig Arne. 1996. *Journalistikkens etiske problem.* Stockholm:

Bokförlaget Rabén Prisma.

Feinstein, Anthony. 2006. *Journalists under fire: The psychological hazards of covering war.* Baltimore:

The Johns Hopkins University Press.

Fullerton, C.S., Ursano, T.J., & Wang, L. 2004. Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1370-1376

Gran, Gunnar. 1995. *Vær Varsom. Forarbeid til revisjon av etiske normer for trykt presse, radio og fjernsyn.* Fredrikstad: Institutt for Journalistikk.

Gynnild, Astrid. 2009. *Kreativ under press.* Kristiansand: IJ-forlaget.

Hjeltnes, Guri; Brurås, Svein; Syse, Henrik (2003). *3 uker i desember.* Oslo: Norsk presseforbund

Johannessen, Asbjørn. 2004. *Introduksjon til SPSS: basismodulen, versjon 11 og 12.* Oslo: Abstract forlag

Journalisten. 2000. Tilværelsens svar/hvithet, Journalisten14. januar 2000.

Journalisten. 2010. Baneheia blekner ikke. 27.08.10. <http://www.journalisten.no/story/62151>

Kultur- og kirke departementet. 2009. *Mandatet til mediestotteutvalget.*

http://www.regjeringen.no/upload/KKD/Medier/Mediestotteutvalg-mandatogsammensetning_okt2009.pdf

- Kvalnes, Øyvind. 2010. *Se gorillaen! Etikk i arbeid*. 2. ed. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lamark, Hege, Morlandstø, Lisbeth, 2002. *Hederlig menneske god journalist*. Kristiansand: IJ-forlaget.
- MBL. 2010. *Helt i sin tid – en mediepolitikk for morgendagen*. Rapport MBL.
- NRK 1. 2010. *En sterk historie - Reporter og medmenneske*. TV-dokumentar 01.11.10.
- NRK 2. 2010. *Wikileaks - Irak-krigen*. TV-dokumentar 02.11.2010
- NOU 2010:14 Lett å komme til orde, vanskelig å bli hørt – en moderne mediestøtte
- Ottosen, Rune. 2007. Emphasising Images in Peace Journalism: Theory and Practice in the Case of Norway's Biggest Newspaper, *Conflict & Communication Online*, Vol. 6, No. 1, Verlag Irena Regener.
- Owen, John og Purdey, Heather, ed. 2009. *International News Reporting Frontlines and Deadlines*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Pallant, Julie. 2006. *SPSS survival manual*. 2. ed. Berkshire: Open University Press.
- Sabel, Bente. 2010. *Arbeidsmiljøboka – Håndbok I arbeidsmiljø for mediene*. Kristiansand: IJ.
- Simpson, Roger og Coté, William. 2006. *Covering Violence A guide to ethical reporting about victims & trauma*. 2. ed. New York: Columbia University Press.
- SKUP.2005. *VGs savnet-lister etter tunamien – Metoderapport SKUP-prisen 2005*.
http://www.skup.no/Metoderapporter/2005/22-Riktig_liste_sart_savnet_-_VG.doc
- Steele, Jon. 2004. *Krigsjunkie*. Oslo: Vega Forlag.

Thoresen, Siri. 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.

Time.no 1994. The life and Death of Kevin Carter. 02.09.1994.
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,981431-1,00.html>

Weidemann A., Fehm L. og Fydrich T. 2008. Covering the tsunamidisaster: subsequent post-traumatic and depressive symptoms and associated social factors. *Stress and Health* 24: 129-135

Weisæth, Lars og Mehlum, ed. 1993. *Mennesker, traumer og kriser*. Oslo: Universitetsforlaget/Pensumtjenesten 1999.

World Health Organization. 2010. *Situation Update: Nine Months after the Earthquake in Haiti*.
http://new.paho.org/disasters/index.php?option=com_content&task=view&id=1088&Itemid=906

Østbye, H., Helland, K., Knapskog, K. & Larsen, L.O. 2002. *Metodebok for mediefag*. Bergen: Fagbokforlaget

Østbye, Helge og Kvalheim, Nina. 2009. *I konsernets øyne er redaksjonen en utgiftspost Rapport om aviser, konsern og avisøkonomi*. Forskningsrapport. Oslo: Norsk Journalistlag.

Vedlegg Ia - NKVTS-undersøkelsen

1. Din bakgrunn

1.1. Er du mann eller kvinne?

Mann.....
Kvinne.....

1.2. Hva er ditt fødselsår?

Vennligst sett ett tall i hver rute

--	--	--	--

1.3. Hva er din sivilstatus?

Kun ett kryss

Gift/Partner
Samboende
Enslig
Skilt eller separert
Enkemann/ enke

1.4. Har du barn?

Ja
Nei

Hvis ja: Hvor mange barn under 18 år har du?

1.5. Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Kun ett kryss

Grunnskole
Videregående skole
Høyere utdanning inntil 4 år
Høyere utdanning utover 4 år

1.6. Hva er din nåværende arbeidssituasjon?

Du kan sette flere kryss

Arbeider heltid
Arbeider deltid
Studerer
Hjemmearbeidende
Arbeidssøkende
Sykemeldt
Uføretrygdet
Attføring/rehabilitering
Pensjonist
Annet

Hvis annet: Vennligst beskriv her:.....
.....
.....
.....

**1.7. Fram til Tsunamien: Hvor lenge hadde du arbeidet for den organisasjonen/bedriften du jobbet for under katastrofearbeidet?
(Hvis du ikke var ansatt i den organisasjonen/bedriften du jobbet for under katastrofearbeidet, men hadde et tidsbegrenset oppdrag: Vennligst fyll ut total varighet av tidligere oppdrag du har hatt for denne organisasjonen/bedriften.)**

Antall mnd Antall år

Aldri tidligere jobbet for den organisasjonen/bedriften.....

Frilans/selvstendig.....

Frivillig/ikke betalt oppdrag.....

1.8. Har du tidligere deltatt i arbeid i forbindelse med kriser/ulykker der 5 eller flere personer omkom?

Ja

Nei

Hvis ja:

Hvor mange ganger?

Vennligst angi omtrent hvor mange uker totalt

1.9. Har du tidligere deltatt i katastrofearbeid i Norge eller utlandet?

Ja

Nei

Hvis ja:

Hvor mange ganger?

Vennligst angi omtrent hvor mange uker totalt

Beskriv gjerne her hva slags katastrofearbeid du deltok i:.....

.....

.....

.....

1.10. Hadde du i katastrofearbeidet noen form for lederansvar?

(f. eks. teamleder, prosjektleder, personalledelse, ansvar for reisende, fagleder, administrasjon, strategisk ledelse)

Ja

Nei

1.11. Mistet du noen du var knyttet til i katastrofen?

Kun ett kryss

Ja

Nei

Hvis ja: Hvem mistet du?

Du kan sette flere kryss

Familie	<input type="checkbox"/>	Hvor mange:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner	<input type="checkbox"/>	Hvor mange:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kollegaer	<input type="checkbox"/>	Hvor mange:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre	<input type="checkbox"/>	Hvor mange:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Din deltagelse i katastrofearbeidet etter Tsunamien.

Dette spørreskjemaet retter seg til mange ulike yrkesgrupper som gjorde en innsats etter Tsunamikatastrofen. En del av spørsmålene passer derfor ikke for alle. Før du går videre, ber vi deg besvare følgende spørsmål:

Befant du deg i ett av de katastroferammede landene da Tsunamien rammet?

Ja Nei Hvis ja, vennligst gå til BLÅ DEL (2A), som begynner på neste side, gå deretter videre til hvit del.

Hvis nei på spørsmålet over: Reiste du til ett av de katastroferammede landene for å delta i katastrofearbeidet?

Ja Nei Hvis ja, vennligst gå til GRØNN DEL (2B), som begynner på side 9, gå deretter videre til hvit del.

Hvis nei på begge spørsmålene over: Deltok du i katastrofearbeidet, men ikke i ett av de katastroferammede landene?

(Har du for eksempel deltatt i eller ledet organisering av støttefunksjoner, jobbet på call-senter eller pårørendesenter, gitt medisinsk behandling, deltatt i identifikasjonsarbeid i Norge, eller gitt annen støtte til pårørende og/eller rammede?)

Ja Nei Hvis ja, vennligst gå til GUL DEL (2C), som begynner på side 13, fortsett deretter på hvit del.

Hvis nei på alle spørsmålene over: Du har fått spørreskjemaet ved en feil, og trenger ikke å fylle ut resten av skjemaet. Vær så vennlig likevel å returnere spørreskjemaet til oss, slik at vi får registrert feilen.

2.A. Til deg som var i ett av de katastroferammede landene da Tsunamien rammet

2A.1. Da Tsunamien rammet: Oppholdt du deg på et sted som ble direkte rammet av vannmassene?
(Vennligst svar nei hvis du befant deg i trygg fysisk avstand fra faren, og ikke kunne se eller høre mennesker som var i fare.)

Kun ett kryss

Ja
Nei

Hvis nei, vennligst gå til spørsmål 2A.14.

2A.2. Før Tsunamien kom oppdaget mange at vannet trakk seg tilbake. Oppdaget du at vannet trakk seg tilbake?

Kun ett kryss

Ja Nei Usikker/vet ikke



Hvis ja: Hvordan reagerte du?

Ble der jeg var

Beveget meg utover for å se nærmere på naturfenomenet

Beveget meg utover for å hente eller hjelpe noen

Beveget meg utover av andre grunner

Beveget meg vekk fra stranden.....

Annet, beskriv:.....

.....

2A.3. Var det noe ved måten andre oppførte seg på som gjorde at du oppfattet faren?

Kun ett kryss

Ja

Nei

Usikker/vet ikke

2A.4. Advarte noen deg om at det var et faresignal at vannet trakk seg tilbake?

Kun ett kryss

Ja

Nei

Usikker/vet ikke

2A.5. Advarte du selv noen andre om faren?

Kun ett kryss

Ja

Nei
Usikker/Vet ikke

2A.6. Var du selv i fysisk fare på grunn av Tsunamien?

Kun ett kryss

Ja
Nei
Usikker/vet ikke

Hvis nei: Gå direkte til spørsmål 2A.12.

2A.7. Måtte du løpe fra vannmassene eller flykte på annen måte?

Kun ett kryss

Ja
Nei
Vet ikke

2A.8. Ble du selv tatt av vannmassene?

Kun ett kryss

Ja, ble tatt av vannmassene
Ble nesten tatt (f.eks. vannet var
like i hælene på meg)
Nei, ble ikke tatt av vannmassene

2A.9. Hvor stor mener du faren var for at du skulle omkomme?

Kun et kryss

Overveldende
Stor
Moderat
Liten
Ingen

2A.10. Fikk du noen fysiske skader, og hvor alvorlige var i så fall skadene?

Kun ett kryss

Ja, alvorlige skader
Ja, moderate skader
Ja, lette skader
Nei, ingen skader

2A.11. Ble du innlagt på sykehus, sykestue eller lignende?

Kun ett kryss

Ja
Nei

2A.12. Var du vitne til at noen ble tatt av vannmassene?

Ja
Nei

2A.13. Hvis ja på spørsmålet over, hvilke/n relasjon/er hadde du til disse personene?

Du kan sette flere kryss

Familie
Venner
Kollegaer
Andre jeg kjente.....
Ukjente.....

2A.14. Var noen som du var ansvarlig for i fysisk fare på grunn av Tsunamien?

Kun ett kryss

Ja
Nei
Usikker/vet ikke

2A.15. Hadde du ansvar for pass av barn da Tsunamien rammet?

Kun ett kryss

Ja, jeg hadde ansvar alene
Ja, jeg hadde ansvar sammen
med andre voksne
Nei, hadde ikke ansvar for barn

2A.16. Hvor lang tid gikk det fra Tsunamien rammet til du fikk gitt beskjed til din familie hjemme om hvordan du hadde det?

Ca antall timer:

2A.17. I katastrofearbeidet var det mange som hjalp til på forskjellige måter. Gjorde du noe av det følgende?

Ett kryss per linje

	Ja	Nei
Varsling om katastrofen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redning (bringe andre i sikkerhet eller til sykehus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Førstehjelp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leting etter overlevende eller savnede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansvar for/hjelp til rammede/etterlatte barn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søke etter skadde nordmenn på sykehus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direkte kontakt med pårørende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt med pårørende på telefon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medisinsk behandling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykososialt støttearbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leting etter omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Praktisk bistand til hjemreise (for eksempel penger, pass, billetter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evakuering til Norge (for eksempel medisinsk evakuering, sivile flyselskaper)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen hjelp og støtte til rammede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planlegging/strategisk ledelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journalistikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informasjonsformidling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeid med transport, forsyning, materiell, hus, mat, vann eller lignende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jobbet med annet bistandsarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transport av omkomne til Norge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håndtering av omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Registrering av savnede/omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Registrering/håndtering av savnede/omkomnes eiendeler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annet, beskriv gjerne her:.....

Av det du gjorde som er nevnt over – Hva var mest belastende for deg? (Nevn gjerne tre ting):

2A.18. Hvor lenge etter at Tsunamien rammet arbeidet du med oppgaver knyttet til katastrofen?

Vennligst oppgi ca antall dager

2A.19. Hvor lenge oppholdt du deg i området etter at Tsunamien rammet?

Vennligst oppgi ca antall dager

2A.20. Var du vitne til noe av det følgende? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
Mennesker som lette etter sine nærmeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Forlatte barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Overlevende med alvorlige kroppsskader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Mengder av omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Løsrevne legemsdeler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Påtrengende lukter eller andre sterke sanseintrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Uverdigg håndtering av omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Døde barn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Lokale personer som samlet legemsdeler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Materielle ødelegelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fortvilte lokale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fortvilte nordmenn eller andre turister	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Annet, beskriv gjerne her:.....			
.....			
.....			

2A.21. Var du i fysisk berøring med noen døde?

Ja

Nei

2A.22. Nå følger noen spørsmål om direkte kontakt med katastroferammede. Og – hvor belastende var dette for deg?

Ett kryss pr linje

		Ja, ikke/lite belastende	Ja, moderat belastende
Ja, svært belastende	Nei		
Snakket du direkte med nordmenn som hadde mistet noen av sine kjære.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Snakket du direkte med lokale som hadde mistet noen av sine kjære.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Samarbeidet du med noen som hadde mistet noen av sine kjære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Samarbeidet du med noen som hadde mistet hus og hjem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Snakket du direkte med noen som var fysisk skadet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Hadde du kontakt med noen av de katastroferammede etter at du kom hjem til Norge.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Hvis ja , har du fortsatt kontakt med dem?			
Ja	<input type="checkbox"/>		
Nei	<input type="checkbox"/>		

2A.23. I hvilken grad synes du din kontakt med katastroferammede var ■

	<i>Ikke i det</i>	<i>I liten</i>	<i>Til-</i>	<i>I høy</i>	<i>I</i>
<i>meget</i>					
	<i>hele tatt</i>	<i>grad</i>	<i>dels</i>	<i>grad</i>	<i>høy</i>
<i>grad</i>					
- en verdifull erfaring <i>i ditt arbeid</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- en verdifull erfaring <i>for deg personlig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>					

2A.24. Opplevde du noe av det følgende? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
Fare/uro for ny Tsunamibølge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for selv å bli syk eller skadet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for å bli smittet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Jordskjelv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare for kriminelle handlinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Politiske eller militære uroligheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Nær kontakt med ukjente kjemikalier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for giftige slanger, mørket, brann e.l.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Annen fare/usikkerhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Beskriv gjerne her:

.....

.....

2A.25. Personer som rammes av katastrofe kan ofte bli svært sinte og noen kan opptre aggressivt. Opplevde du på noe tidspunkt aggressiv atferd fra katastroferammede rettet mot deg? Og – hvor belastende var dette for deg?

Ett kryss pr linje

Ja,

svært

belastende

Utskjelling eller verbal trakassering

.....

Verbale trusler eller truende atferd.....

.....

Fysiske angrep (f.eks holdt fast, ristet, dyttet, slått, kastet ting på).....

.....

Fysisk angrep som medførte fysisk skade.....

.....

Nei/

ikke

opplevd

Ja,

ikke/lite

belastende

Ja,

moderat

belastende

meget

grad

2A.26. Måtte du for å kunne utføre jobben din

avvise mennesker som trengte hjelp?.....

2A.27. Hadde du på noe tidspunkt ansvar for

andre menneskers liv?.....

2A.28. Da du reiste hjem: Opplevde du det belastende

å forlate de rammede?

Ikke i det

hele tatt

I liten

grad

Til-

dels

I høy

grad

I

høy

2A.29. I tillegg til ditt opphold og innsats i katastrofeområdet: Bidro du også i arbeidet hjemme i Norge (eller i annet land som ikke var direkte rammet av Tsunamien)? Her tenker vi for eksempel på call-senter, pårørendesenter, organisering av støttefunksjoner, journalistikk, medisinsk behandling i Norge, og annen støtte til pårørende/rammede.

Ja Hvis ja: Vennligst besvar GUL DEL, som begynner på side ***.

Nei Hvis nei: Vennligst på til Hvit del, og besvar resten av skjemaet.

2.B. Til deg som ble sendt/reiste til et av de katastrofe-rammede landene for delta i katastrofearbeidet.

2B.1. Når ankom du katastrofeområdet? (Hvis du har vært der flere ganger, sett opp dato for første gang).

Dag Mnd År

2B.2. Har du hatt flere enn ett opphold i forbindelse med katastrofearbeidet?

Nei, bare ett opphold
Ja, to eller flere opphold Antall:

2B.3. Hvor lenge var du i katastrofeområdet? (ikke regn med reisetid)

Vennligst oppgi totalt antall dager

2B.4. Da du reiste til katastrofeområdet: Visste du hvor lenge oppdraget ville vare?

Ja
Nei
Usikker

2B.5. Hva gjorde du i katastrofeområdet?

Ett kryss pr linje

	Ja	Nei
Redning (bringe andre i sikkerhet eller til sykehus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Førstehjelp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leting etter overlevende eller savnede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansvar for/hjelp til rammede/etterlatte barn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søke etter skadde nordmenn på sykehus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direkte kontakt med pårørende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt med pårørende på telefon.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medisinsk behandling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykososialt støttarbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leting etter omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praktisk bistand til hjemreise (for eksempel penger, pass, billetter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evakuering til Norge (for eksempel medisinsk evakuering, sivile flyselskaper).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annen hjelp og støtte til rammede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planlegging/strategisk ledelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journalistikk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informasjonsformidling.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeid med transport, forsyning, materiell, hus, mat, vann eller lignende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jobbet med annet bistandsarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transport av omkomne til Norge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Identifisering av omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håndtering av omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Registrering av savnede/omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Registrering/håndtering av savnede/omkomnes eiendeler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annet, beskriv gjerne her:.....

Av det du gjorde som er nevnt over – Hva var mest belastende for deg? (Nevn gjerne tre ting):

2B.6. Var du vitne til noe av det følgende? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
Mennesker som lette etter sine nærmeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Forlatte barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Overlevende med alvorlige kroppsskader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Mengder av omkomne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Løsrevne legemsdeler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Påtrengende lukter eller andre sterke sanseintrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Uverdige håndtering av omkomne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Døde barn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Lokale personer som samlet legemsdeler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Materielle ødelegelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fortvilte lokale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fortvilte nordmenn eller andre turister	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Annet, beskriv gjerne her:.....			
.....			
.....			

2B.7. Var du i fysisk berøring med noen døde?

Ja

Nei

2B.8. Deltok du direkte i håndtering av lik?

Ja

Nei

2B.9. Deltok du i identifisering av omkomne?

Ja

Nei

2B.10. Nå følger noen spørsmål om direkte kontakt med katastroferammede. Og – hvor belastende var dette for deg?

Ett kryss pr linje
Ja,

svært

Nei

	Ja,	Ja,
	ikke/lite	moderat
	belastende	belastende

belastende

Snakket du direkte med nordmenn som hadde mistet noen av sine kjære.....

.....

Snakket du direkte med lokale som hadde mistet noen av sine kjære.....

Samarbeidet du med noen som hadde mistet noen av sine kjære

.....

Samarbeidet du med noen som hadde mistet

hus og hjem

.....

Snakket du direkte med noen som var fysisk skadet

Hadde du kontakt med noen av de katastroferammede etter at du kom hjem til Norge.....

Hvis ja , har du fortsatt kontakt med dem?

Ja

Nei

2B.11. I hvilken grad synes du din kontakt med katastroferammede var:

	<i>Ikke i det</i>	<i>I liten</i>	<i>Til-</i>	<i>I høy</i>	<i>I</i>
<i>meget</i>					
<i>grad</i>	<i>hele tatt grad</i>	<i>dels</i>	<i>grad</i>	<i>høy</i>	
- en verdifull erfaring <i>i ditt arbeid</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- en verdifull erfaring <i>for deg personlig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>					

2B.12. Opplevde du noe av det følgende? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
Fare/uro for ny Tsunami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for selv å bli syk eller skadet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for å bli smittet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Jordskjelv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare for kriminelle handlinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Politiske eller militære uroligheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Nær kontakt med ukjente kjemikalier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fare/uro for giftige slanger, mørket, brann e.l.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Annen fare/usikkerhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

Beskriv gjerne her:

.....

.....

2B.13. Personer som rammes av katastrofe kan ofte bli svært sinte og noen kan opptre aggressivt. Opplevde du på noe tidspunkt aggressiv atferd fra katastroferammede rettet mot deg? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,			

	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
1. Utskjelling eller verbal trakassering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
2. Verbale trusler eller truende atferd.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
3. Fysiske angrep (f.eks holdt fast, ristet, dyttet,			
slått, kastet ting på).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
4. Fysisk angrep som medførte fysisk skade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

	<i>Ikke i det</i>	<i>I liten</i>	<i>Til-</i>	<i>I høy</i>	<i>I</i>
<i>meget</i>	<i>hele tatt</i>	<i>grad</i>	<i>dels</i>	<i>grad</i>	<i>høy</i>
<i>grad</i>					
2B.14. Måtte du for å kunne utføre jobben din					
avvise mennesker som trengte hjelp?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2B.15. Hadde du på noe tidspunkt ansvar for					
andre menneskers liv?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2B.16. Da du reiste hjem: Opplevde du det belastende					
å forlate de rammede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2B.17. Fullførte du ditt oppdrag som planlagt (i den grad varigheten var planlagt)?

Ja

Nei

Hvis nei, beskriv gjerne her:.....

.....

....

.....

....

2B.18. I tillegg til din innsats i katastrofeområdet: Bidro du også i arbeidet hjemme i Norge (eller i annet land som ikke var direkte rammet av Tsunamien)? Her tenker vi for eksempel på call-senter, pårørendesenter, organisering av støttefunksjoner, journalistikk, medisinsk behandling i Norge, og annen støtte til pårørende/rammede.

Ja Hvis ja: Vennligst besvar GUL DEL, som begynner på neste side.

Nei Hvis nei: Vennligst på til Hvit del, og besvar resten av skjemaet.

2.C. Til deg som deltok i katastrofearbeidet i Norge (eller annet land som ikke var direkte berørt av Tsunamien). (Her menes: hatt telefonkontakt eller samtaler med berørte eller pårørende, deltatt i eller ledet organisering av støttefunksjoner, jobbet på call-senter eller pårørendesenter, gitt medisinsk behandling, og annet)

2C.1. Har du deltatt i katastrofearbeidet i Norge (eller annet land som ikke var direkte berørt av Tsunamien)?

(Her menes: hatt telefonkontakt eller samtaler med berørte eller pårørende, deltatt i eller ledet organisering av støttefunksjoner, jobbet på call-senter, gitt medisinsk behandling, og lignende.)

Du kan sette flere kryss

Ja, i Norge
 Ja, i utlandet

(Hvis du deltok i katastrofearbeidet i ett av de katastroferammede landene: Vennligst gå tilbake og besvar GRØNN DEL)

2C.2. Når startet du dine arbeidsoppgaver knyttet til Tsunamikatastrofen?

 Dag Mnd År

2C.3. Hvor lenge arbeidet du med oppgaver knyttet til Tsunamikatastrofen?

Vennligst oppgi ca antall dager

2C.4. Hva gjorde du?

Ett kryss pr linje

	Ja	Nei
Hadde oppgaver på call-senter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hadde oppgaver på pårørendesenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mottak på flyplass eller hjemsted.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direkte kontakt med pårørende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt med pårørende på telefon.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medisinsk behandling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykososialt støttearbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansvar for/hjelp til rammede/etterlatte barn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen hjelp og støtte til rammede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planlegging/strategisk ledelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journalistikk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informasjonsformidling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evakuering til Norge (fra land som ikke var rammet av katastrofen).....

Transport av omkomne til/i Norge

Håndtering av omkomne

Registrering av savnede/omkomne.....

Registrering/håndtering av savnede/omkomnes eiendeler.

Annet identifiseringsarbeid

Annet, beskriv gjerne her:.....
.....
.....

Av det du gjorde som er nevnt over – Hva var mest belastende for deg? (Nevn gjerne tre ting):
.....
.....
.....

2C.5. Nå følger noen spørsmål om direkte kontakt med katastroferammede. Og – hvor belastende var dette for deg?

Ett kryss pr linje
Ja,

svært
belastende

Nei

Ja,
ikke/lite
belastende

Ja,
moderat
belastende

Snakket du direkte med nordmenn som hadde mistet noen av sine kjære.....

.....

Snakket du direkte med nordmenn som savnet noen av sine kjære.....

.....

Snakket du direkte med barn som savnet eller hadde mistet noen av sine kjære.....

.....

Samarbeidet du med noen som hadde mistet noen av sine kjære

.....

Snakket du direkte med noen som var fysisk skadet

.....

Har du deltatt i/ledet gruppesamtaler med pårørende og/eller rammede?

.....

Har du hatt annen kontakt med noen av de katastroferammede/pårørende etter at katastrofeinnsatsen var avsluttet.....

.....

Hvis ja , har du fortsatt kontakt med dem?

Ja

Nei

2A.6. I hvilken grad synes du din kontakt med katastroferammede var:

meget

Ikke i det I liten

Til-

I høy

I

	<i>hele tatt grad</i>	<i>dels grad</i>	<i>grad</i>	<i>høy</i>
<i>grad</i>				
- en verdifull erfaring <i>i ditt arbeid</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- en verdifull erfaring <i>for deg personlig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				

2C.7. Personer som rammes av katastrofe kan ofte bli svært sinte og noen kan opptre aggressivt. Opplevde du på noe tidspunkt aggressiv atferd fra katastroferammede rettet mot deg? Og – hvor belastende var dette for deg?

<i>Ett kryss pr linje</i>	Nei/	Ja,	Ja,
Ja,	ikke	ikke/lite	moderat
svært	opplevd	belastende	belastende
belastende			
Utskjelling eller verbal trakassering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Verbale trusler eller truende atferd.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fysiske angrep (f.eks holdt fast, ristet, dyttet,			
slått, kastet ting på).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			
Fysisk angrep som medførte fysisk skade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			

<i>meget</i>	<i>Ikke i det</i>	<i>I liten</i>	<i>Til-</i>	<i>I høy</i>	<i>I</i>
<i>grad</i>	<i>hele tatt</i>	<i>grad</i>	<i>dels</i>	<i>grad</i>	<i>høy</i>
2C.8. Måtte du for å kunne utføre jobben din					
avvise mennesker som trengte hjelp?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Umiddelbare reaksjoner under katastrofeinnsatsen

Under selve katastrofearbeidet, opplevde du på noe tidspunkt:

<i>Ett kryss per linje meget grad</i>	<i>Ikke i det hele tatt</i>	<i>I liten grad</i>	<i>Til- dels</i>	<i>I høy grad</i>	<i>I høy</i>
1. En følelse av nummenhet eller fjernhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ar du ikke var oppmerksom på dine omgivelser (at du var i en "tåketilstand")?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En følelse av at det du opplevde ikke var virkelig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En følelse av at du ikke var deg selv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. At du ikke husket det som hadde skjedd, eller deler av det som hadde skjedd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En følelse av skjerpet oppmerksomhet og årvåkenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Redusert behov for søvn og hvile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Positiv aktivering ("adrenalin-kick")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Forberedelse og trening

1. Har du tidligere yrkeserfaring der du har utført arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen?

Kun ett kryss

- Ja, for alle arbeidsoppgavene
 Ja, for enkelte av arbeidsoppgavene ..
 Nei

Hvis ja: Vennligst oppgi omtrent hvor mange års erfaring:

2. Har du tidligere trent på arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen?

Kun ett kryss

- Ja, for alle arbeidsoppgavene
 Ja, for enkelte av arbeidsoppgavene ..
 Nei

3. Har du tidligere deltatt i katastrofeøvelser?

Kun ett kryss

- Ja, en gang
 Ja, flere ganger..... Hvor mange ganger:

Nei, aldri.....

4. Før Tsunamikatastrofen: Ble du (eller ditt team) godt forberedt på de arbeidsoppgavene dere ble stilt overfor?

Kun ett kryss

- Svært godt forberedt.....
- Nokså godt forberedt.....
- Både og
- Nokså dårlig forberedt.....
- Svært dårlig forberedt.....

Beskriv gjerne her hva slags forberedelse som var mest nyttig for deg (eller ditt team):

.....
.....

5. I hvilken grad fikk du anledning til å forberede familien din på ditt oppdrag?

Kun ett kryss

- Svært godt
- Nokså godt
- Både og
- Nokså dårlig.....
- Svært dårlig

6. Hva var den viktigste årsaken til at du deltok i katastrofeinnsatsen?

Ett kryss per linje

- | | Helt enig | Nokså enig | Nøytral | Nokså uenig | Helt uenig |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Jeg ville gjerne hjelpe andre mennesker..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Profesjonell interesse | | | | | |
| 3. Det var en plikt i den jobben jeg har | | | | | |
| 4. Det var økonomisk gunstig | | | | | |
| 5. Jeg ville være til nytte | | | | | |
| 6. Jeg ønsket å være med der det skjedde | | | | | |
| 7. Jeg ville gjerne oppleve dette på nært hold | | | | | |
| 8. Jeg ville teste meg selv | | | | | |
| 9. Jeg ble bedt om å delta, og følte at jeg burde stille opp | | | | | |
| 10. Jeg var ledig for oppdrag | | | | | |
| 11. Det var en naturlig del av min jobb | | | | | |
| 12. Annet, beskriv gjerne her: | | | | | |

.....
.....

7. Hva var det viktigste du selv gjorde for å forberede deg på katastrofeinnsatsen?

Beskriv gjerne her:.....

.....
.....

5. Vurdering av innsatsen

Ett kryss per linje
meget

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til- dels	I høy grad	I høy
grad					
1. I hvilken grad synes du at det arbeidet du deltok i var vellykket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I hvilken grad synes du at det arbeidet du deltok i var meningsfullt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I hvilken grad opplevde du at du (eller dere) kom til kort i forhold til de arbeidsoppgaver som skulle utføres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I hvilken grad opplevde du at du ble "hindret" i det arbeidet du eller ditt team skulle utføre (f.eks. grunnet byråkrati, mangel på utstyr, uklare beskjeder)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I hvilken grad var konkurranse mellom deg (eller ditt team) og andre aktører et problem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I hvilken grad hadde du (eller ditt team) tilstrekkelig utstyr til å gjøre den jobben du/dere skulle utføre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Var det mulig for deg å være utsovet/uthvilt under katastrofearbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hadde du anledning til å trekke deg tilbake i den grad du hadde behov for?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Fikk du tatt nødvendige pauser mens katastrofe-arbeidet pågikk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Fikk du tilstrekkelig råd og støtte underveis i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Strakk du deg for langt fordi høy innsats var forventet av ditt team, leder eller kollegaer? (Unnlot å ta pauser, jobbet mer enn du egentlig orket, og lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Opplevde du tidspress i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nå følger noen spørsmål om din arbeidsrolle.

Ett kryss per linje
meget

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	Både og	I høy grad	I høy
grad					
1. Var det fastsatt klare mål for din jobb?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Visste du hva som var ditt ansvarsområde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Visste du nøyaktig hva som ble forventet av deg i jobben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Måtte du gjøre ting som du mente burde vært gjort annerledes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Fikk du oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og ressurser til å fullføre dem?.....
6. Mottok du motstridende forespørsler fra to eller flere personer?.....
7. Inneholdt jobben din oppgaver som var i strid med dine personlige verdier?.....

Hadde din arbeidsgiver noen form for støttetiltak under innsatsarbeidet?

Du kan sette flere kryss

1. Nei, ingen spesielle støttetiltak.....
2. Ja, møter der egne opplevelser kunne uttrykkes (debrief, defusing eller lignende).....
3. Ja, møter som markerte overganger (for eksempel møter for å markere arbeidsdagens start, arbeidsdagens slutt, oppdragets slutt).....
4. Ja, egen fagperson (psykolog, psykiater, prest eller lignende).....
5. Ja, middager eller andre samlinger
6. Annet, beskriv.....

Hvis din arbeidsgiver hadde noen form for støttetiltak under innsatsarbeidet: var det frivillig å delta på disse tiltakene?

- Ja
- Både og
- Nei

Beskriv gjerne her din vurdering av tiltakene:

.....

.....

.....

.....

Deltok du i uformelle samlinger der egne opplevelser kunne deles med andre(ikke i regi av arbeidsgiver)?

- Ja
- Nei

Hvis ja: Beskriv gjerne her din vurdering av de uformelle samlingene:

.....

.....

.....

6. Nå følger noen spørsmål om personlige mestringsteknikker under katastrofearbeidet.

Under vil du finne en rekke setninger som beskriver forskjellige måter å mestre utfordringer. Vi ber deg lese hver setning for seg, og vurdere for hvert enkelt utsagn hvilket svaralternativ som passer best. Disse spørsmålene dreier seg om hvordan du mestret utfordringer under selve katastrofeinnsatsen.

For hver setning vil vi be deg velge mellom fire svaralternativer:
 passer ikke/ikke brukt, brukt en del, brukt ganske mye og brukt svært mye. Det finnes naturligvis
 ingen "riktige" eller "gale" svar.

Sett ett kryss i boksen for det alternativet som passer best for deg under selve katastrofearbeidet.

Ett kryss per linje

	Passer			
	ikke/ ikke brukt	Brukt endel	Brukt ganske mye	Brukt svært mye
1. Jeg konsentrerte meg om hva som måtte gjøres først - tok ett skritt av gangen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg prøvde å analysere situasjonen for å forstå den bedre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg prøvde å forhandle eller gjøre kompromisser for å få noe positivt ut av situasjonen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg snakket med noen for å finne ut mer om katastrofen eller katastrofearbeidet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg håpet at et mirakel ville skje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg aksepterte arbeidet, siden arbeidet måtte gjøres i alle fall.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg forsøkte å holde følelsene mine for meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg så etter lyspunkter – prøvde å se det positive i det hele..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg sa ting til meg selv som gjorde at jeg følte meg bedre til mote.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg fikk hjelp av kollegaer eller andre fagfolk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg snakket med noen som kunne gjøre noe konkret med situasjonen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg bevarte min stolthet og viste ikke til andre hvordan jeg hadde det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg lot det ikke gå inn på meg – unngikk å tenke for mye på det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg spurte om råd fra en kollega, venn eller slektning som jeg respekterer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg lot ikke andre få vite hvor ille arbeidet var.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg brukte humor som en måte å få det hele på avstand.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg snakket med kollegaer eller andre om hvordan jeg hadde det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg dro nytte av tidligere erfaringer, jeg hadde vært i lignende situasjoner før.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg visste hva som måtte gjøres, og anstrengte meg ekstra mye for at jobben skulle bli utført best mulig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg lovet meg selv at jeg kunne gjøre det bedre neste dag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg fant fram til egne løsninger på vanskeligheter som oppsto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg forsøkte å unngå at følelsene mine virket inn på arbeidet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg dagdrømte eller tenkte meg inn i en bedre tid eller et bedre sted enn den jeg var i under katastrofearbeidet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Hvis det oppsto et problem, håpet jeg at det ville gå over eller forsvinne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg fantaserte om hvordan det skulle gå.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jeg forberedte meg på det verste.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg forsøkte å få det bedre ved å ta en drink eller tilsvarende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jeg beholdt den faglige holdningen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Jeg gjorde noe annet enn det som er nevnt her.....

Vennligst beskriv:.....

Hva mener du selv var det viktigste du gjorde for å mestre situasjonen under selve katastrofeinnsatsen?

Beskriv gjerne her:.....

7. Sosial støtte under oppdraget

Ett kryss per linje

	Ikke i det	I liten	Både	I høy	I
meget	hele tatt	grad	og	grad	
høy grad					
1. Om du trengte det, kunne du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra dine arbeidskollegaer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Om du trengte det, kunne du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra din nærmeste sjef?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Om du trengte det, var dine arbeidskollegaer villige til å lytte til deg dersom du hadde problemer i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Om du trengte det, var din nærmeste sjef villig til å lytte til deg dersom du hadde problemer i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Om du trengte det, kunne du snakke med dine venner om problemer du hadde i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Om du trengte det, kunne du snakke med din partner eller en annen nær person om problemer du hadde i arbeidet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ble dine arbeidsresultater verdsatt av din nærmeste sjef?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La du merke til at det var noen forstyrrende konflikter mellom arbeidskolleger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Følte du at du kunne stole på at venner og familie ville støtte deg hvis det ble vanskelig under oppdraget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hadde du, under katastrofeinnsatsen, andre viktige belastninger i ditt liv?

Du kan sette flere kryss

- Nei
- Ja, sykdom eller dødsfall i nær familie
- Ja, problemer vedrørende egne barn.....
- Ja, problemer i ekteskap eller samliv.....
- Ja, problemer eller konflikter på jobb eller i studier.....
- Ja, personlige problemer.....
- Ja, annet.....

- | | Ikke i det hele tatt | I liten grad | Til-dels | I høy grad | I meget høy grad |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvis ja: I hvilken grad mener du slike belastninger forstyrret din mestring av <i>katastrofeinnsatsen</i> ?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis ja: I hvilken grad mener du slike belastninger vanskeliggjorde din mestring av <i>tiden etterpå</i> ?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis ja: Førte katastrofeinnsatsen til en forverring av disse belastningene?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Etter at katastrofeinnsatsen var avsluttet: I hvilken grad vil du si deg enig i utsagnene under?

- | | Ikke i det hele tatt | I liten grad | Til-dels | I høy grad | I meget høy grad |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det var mye å "ta igjen" på jobben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det var mye å "ta igjen" hjemme/i familien | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg hadde anledning til å hvile ut etterpå | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg hadde lyst til å komme tilbake på jobb så snart som mulig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg hadde lyst på fri fra jobben etterpå | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg hadde stort behov for søvn og hvile..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg var urolig/rastløs..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg syntes jobben hjemme var lite meningsfull..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg følte meg tom eller trist..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Markeringer og seremonier

I forbindelse med Tsunamikatastrofen, deltok du i noen form for religiøse/livssynsmessige seremonier under innsatsarbeidet?

Du kan sette flere kryss

- Nei, ingen.....
- Ja, minnemarkering med flere religioner representert.....
- Ja, minnemarkering i kristen regi
- Ja, minnemarkering i annen religiøs/livssynsmessig regi.....
- Ja, privat minnemarkering

Ja, begravelsesseremoni.....

Deltok du i noen form for religiøse/livssynsmessige seremonier, relatert til Tsunamikatastrofen, etter innsatsarbeidet?

Du kan sette flere kryss

- Nei, ingen.....
- Ja, minnemarkering med andre religioner representert.....
- Ja, minnemarkering i kristen regi
- Ja, minnemarkering i annen religiøs/livssynsmessig regi
- Ja, privat minnemarkering
- Ja, begravelsesseremoni.....

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til-dels	I høy grad	I meget høy grad
Hvis du deltok på noen religiøse seremonier:					
- Var din deltagelse til hjelp for deg i ditt arbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Var din deltagelse til hjelp for deg personlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deltok du i noen annen form for markering/seremoni?

Du kan sette flere kryss

- Stille stund.....
- Tenning av lys
- Plassering av blomster/krans
- Kort andakt
- Annet, beskriv gjerne her:

.....
.....
.....
.....
.....

9. Anerkjennelse og støtte etter innsatsen

Ett kryss per linje

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til-dels	I høy grad	I meget høy grad
--	----------------------	--------------	----------	------------	------------------

1. I hvilken grad har du fått anerkjennelse for din innsats etter Tsunamikatastrofen?.....

2. Har den organisasjonen/bedriften du jobbet for i forbindelse med Tsunamikatastrofen vist interesse for dine/ditt teams erfaringer?.....
3. I hvilken grad har din innsats blitt satt pris på av den organisasjonen/bedriften du jobbet for?
4. Har din katastrofeinnsats hatt positive konsekvenser for din karriere eller posisjon på arbeidsmarkedet?.....
5. Har du fått den økonomiske og materielle kompensasjon du på forhånd ble forespeilet?.....
6. Er du tilfreds med den økonomiske og materielle kompensasjon du har mottatt?.....
7. Fikk du tilstrekkelig oppmerksomhet for din katastrofeinnsats av den organisasjonen/bedriften du jobbet for?.....
8. Har noen i den organisasjonen/bedriften du jobbet for takket deg personlig på noen måte for innsatsen?..
9. Opplever du at noen i den organisasjonen/bedriften du jobbet for følte ansvar for din velferd etter at katastrofearbeidet var avsluttet?
-
10. I hvilken grad har din familie og dine venner gitt deg anerkjennelse for din innsats etter Tsunamikatastrofen?.....

Beskriv gjerne her hva slags anerkjennelse du mener organisasjoner/bedrifter bør gi til personer som har deltatt i kriser/katastrofer:.....

.....

.....

.....

11. I hvilken grad kan man, i den organisasjonen/bedriften du jobbet for, gi uttrykk for reaksjoner på sterke påkjenninger uten at dette oppfattes som en svakhet av ledelsen.....
-
12. I hvilken grad kan man, i den organisasjonen/bedriften du jobbet for, gi uttrykk for reaksjoner på sterke påkjenninger uten at dette oppfattes som en svakhet av kollegagruppen.....
-

Hvilke råd vil du gi til den organisasjonen/bedriften du jobbet for når det gjelder å ta godt vare på sine medarbeidere neste gang en katastrofe inntreffer?

Beskriv.....

.....

.....

.....

Støttetiltak:

Etter katastrofeinnsatsen: Hva slags støttetiltak har vært tilgjengelig i den organisasjonen/bedriften du jobbet for?

Flere kryss er mulig

Har organisasjonen/bedriften du jobbet for etablert støttetiltak i forbindelse med innsats i kriser og katastrofer?

- Ja, individuell debrief
- Ja, gruppedebrief, ledet av kollega eller leder (eget fag).....
- Ja, gruppedebrief, ledet av prest eller helsepersonell.....
- Ja, kollegastøtteordning
- Ja, mulighet for samtale med psykolog eller lignende.....
- Ja, samtalegrupper.....
- Ja, bedriftshelsetjeneste.....
- Ja, støtte til familien hjemme.....
- Ja, annet.....
- Nei.....
- Vet ikke.....

Hvis ja på spørsmålet over: Har du selv deltatt på noen av disse? Og – hvor nyttig synes du det var? (vennligst kryss av for eventuelle tiltak/tilbud du selv har deltatt i, og kryss deretter av hvor nyttig dette har vært)

		Svært Deltatt	Noe nyttig	Både nyttig	Lite og	Ikke
nyttig	nyttig					
Ja, individuell debrief.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>					
Ja, gruppedebrief, ledet av kollega eller leder (eget fag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>					
Ja, gruppedebrief, ledet av prest eller helsepersonell.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja, kollegastøtteordning.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>					
Ja, mulighet for samtale med psykolog eller lignende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>					
Ja, bedriftshelsetjeneste.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Ja, samtalegrupper.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Ja, min familie hjemme hjemme fikk støtte.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Ja, annet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						

Hvis din arbeidsgiver hadde noen form for støttetiltak etter innsatsarbeidet: var det frivillig å delta på disse tiltakene?

Ja.....

Både og
Nei

10. Om media

Ett kryss per linje
meget

grad

Ikke i det *I liten* *Til-* *I høy* *I*
hele tatt *grad* *dels* *grad* *høy*

I hvilken grad har du opplevd positiv mediaomtale
av det arbeidet du deltok i?

I hvilken grad har du opplevd negativ mediaomtale
av det arbeidet du deltok i?

Ble du selv omtalt i media på en måte som gjorde
at andre kunne kjenne deg igjen?.....

I hvilken grad opplevde du at henvendelser fra
media forstyrret deg i arbeidet?.....

I hvilken grad mener du at media ga en balansert
dekning av katastrofeinnsatsen?.....

I hvilken grad mener du at du eller din organisasjon/
bedrift ble urettmessig kritisk omtalt i media?.....

Medførte mediadekningen at du endret oppfatning
om din eller din organisasjons katastrofeinnsats?.....

I hvilken grad mener du at mediaomtalen har økt din
stolthet over av arbeidet du deltok i?.....

I hvilken grad mener du at mediaomtalen har redusert
din stolthet over arbeidet du deltok i?.....

Her avsluttes spørsmål som dreier seg om selve katastrofeinnsatsen. Resten av spørreskjemaet handler om tiden nå.

11. Jobbtrivsel.

Nå følger noen spørsmål om din trivsel på jobb har endret seg fra før til etter Tsunamikatastrofen

Vennligst sett ett kryss for hver linje

	Mer fornøyd fornøyd enn før før	Samme som før	Mindre enn
Sammenlignet med før Tsunamikatastrofen:			
1. Er du mer eller mindre fornøyd med jobben du har nå?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Er du mer eller mindre fornøyd med kvaliteten i det arbeidet du utfører nå.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Er samholdet med kollegaene blitt bedre eller dårligere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Har du større eller mindre grad av tillit til dine nærmeste overordnede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mer interessert interessert enn før før	Samme som før	Mindre enn
5. Har din erfaring fra Tsunamikatastrofen endret din interesse for å ta <i>lignende oppdrag</i> i fremtiden?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Har din erfaring fra Tsunamikatastrofen endret din interesse for å <i>jobbe for samme arbeidsgiver</i> i fremtiden (den arbeidsgiver du jobbet for i forbindelse med Tsunamikatastrofen)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utbrenthet

Les hvert utsagn nøye og tenk over om du opplever dette i forhold til arbeidet **nå for tiden**.
Bruk følgende skala:

- 0 = ALDRI
- 1 = SVÆRT SJELDEN (noen få ganger pr. år eller sjeldnere)
- 2 = SJELDEN (en gang pr. måned eller sjeldnere)
- 3 = AV OG TIL (noen ganger i måneden)
- 4 = OFTE (en gang i uken)
- 5 = SVÆRT OFTE (flere ganger i uken)
- 6 = ALLTID (hver dag)

Sett bare ett kryss på hver linje

	ALDRI						ALLTID
	0	1	2	3	4	5	6
a) Arbeidet utmutter meg følelsesmessig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg er i tvil om hvor viktig arbeidet mitt egentlig er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Det er slitsomt å arbeide en hel dag for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg løser problemene i arbeidet mitt på en effektiv måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg føler meg utbrent av arbeidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jeg bidrar effektivt med mitt arbeid slik at denne arbeidsplassen kan nå sine mål.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Jeg bryr meg ikke om arbeidet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Entusiasmen blir det mindre av i arbeidet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Jeg gjør en god jobb slik jeg selv ser det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Å virkelig få til noe i arbeidet gir meg følelse av glede.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Jeg føler meg oppbrukt ved enden av arbeidsdagen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jeg har utført mye verdifullt arbeid i denne jobben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Jeg ønsker bare å få gjort jobben min uten å bli forstyrret av noe eller noen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Jeg er "matt" når jeg står opp om morgenen og ser for meg enda en arbeidsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Jeg er blitt mere og mere kynisk etter hvert i spørsmålet om hvorvidt arbeidet mitt egentlig bidrar til noe i det hele tatt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Når jeg er på jobb, føler jeg meg trygg på at jeg klarer å få arbeidet mitt unna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Helse og trivsel

REAKSJONER OG PLAGER

Nå følger noen spørsmål om din nåværende helse og trivsel. Enkelte spørsmål vil bli gjentatt. Grunnen er at studien anvender ulike standardiserte symptomlister for på best mulig måte å kunne registrere mulige plager hos de som gjorde en innsats under katastrofearbeidet.

9.1 Nedenfor finner du ulike helsekjennetegn. Vi ber deg kysse av for det svaret du mener gir den beste beskrivelsen av deg selv nå, eller gjennom de siste par ukene. Uttrykket "vanlig" henviser til hvordan tilstanden din var før katastrofeinnsatsen. Det er viktig at du besvarer alle spørsmålene.

Ett kryss for hver linje

Har du i løpet av de siste par ukene...

1- kjent deg frisk og ved god helse?.....	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
2- kjent behov for noe som kan kvikke deg opp?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
3- følt deg utkjørt og utenfor?.	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>

4- følt deg syk?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
5-hatt hodepine?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
6- kjent deg tung eller hatt følelse av trykk i hodet?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
7- hatt tilløp til hetetokter eller kaldsvette?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
8- ligget våken på grunn av bekymringer?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
9- har lett for å våkne etter at du har sovnet?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
10. - vært i stand til å holde deg engasjert og i virksomhet?.....	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
11. – trengt tid på å få tingene unna?.....	Raskere enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Lenger enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye lenger enn vanlig <input type="checkbox"/>
12. - føler at du i det store og hele greier deg bra?.....	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Omtrent som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre bra enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre bra <input type="checkbox"/>
13. -vært fornøyd med den måten du fungerer på?.....	Mer Fornøyd <input type="checkbox"/>	Omtrent som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre fornøyd enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre fornøyd <input type="checkbox"/>
14. - følt at du tar del i ting på en nyttig måte?.....	Mer enn Vanlig <input type="checkbox"/>	Som Vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre brukbart enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre brukbart <input type="checkbox"/>
15. - følt at du er i stand til å ta bestemmelser?.....	Mer enn Vanlig <input type="checkbox"/>	Som Vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
16. - følt deg stadig under press?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
17. - vært i stand til å glede deg over dine daglige gjøremål?.....	Mer enn Vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
18. - følt deg irritabel, i dårlig humør?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
19. - blitt engstelig og panisk uten grunn?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
20. – synes at alt vokser over hodet på deg?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
21. – tenkt på deg selv som en verdiløs person?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
22. - følt at livet er helt håpløst?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
23. – stadig følt deg nervøs og	Ikke i det hele	Ikke mer enn	Heller mer enn	Mye mer enn

anspent/oppjaget?.....	tatt <input type="checkbox"/>	vanlig <input type="checkbox"/>	vanlig <input type="checkbox"/>	vanlig <input type="checkbox"/>
24. - følt at livet ikke er verdt å leve?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
25. – tenkt på muligheten av å gjøre slutt på livet?.....	Bestemt, nei <input type="checkbox"/>	Jeg tror ikke det <input type="checkbox"/>	Av og til <input type="checkbox"/>	Ja, ofte <input type="checkbox"/>
26. - følt at du til tider ikke var i stand til å gjøre det minste fordi nervene dine var i ulage?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
27. – ønsket at du var død, borte fra alt sammen?.....	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
28. - hatt det slik at tanken om å ta ditt eget liv stadig har dukket opp i ditt sinn?....	Bestemt, nei <input type="checkbox"/>	Jeg tror ikke det <input type="checkbox"/>	Av og til <input type="checkbox"/>	Ja, ofte <input type="checkbox"/>

9.2 Nedenfor finner du en liste over noen reaksjoner som ikke er uvanlige blant personer som har deltatt i katastrofearbeid. Vi ber deg krysse av for det svaret du mener gir den beste beskrivelsen av hvordan du har hatt det de siste to ukene.

Ett kryss per linje

	i det hele tatt	Sjelden	Av og til	Ofte
1. En hver påminnelse (om katastrofen) har vekket følelser om det som skjedde.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg har sovet urolig og har våknet om natten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ting jeg så og hørte, kunne plutselig bringe frem minner om katastrofen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg har følt meg irritabel og sint.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg har ikke tillatt meg å bli følelsesmessig berørt når jeg tenker på katastrofen eller blir minnet på den.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tanker om katastrofen har trengt seg på også når jeg ikke har villet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg har kjent det som uvirkelig, eller som om det ikke har hendt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg har holdt meg unna ting eller situasjoner som kan minne meg om katastrofen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bilder fra katastrofen har plutselig dukket opp i hodet mitt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg har vært urolig og skvetten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg har forsøkt å ikke tenke på det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg har vært klar over at jeg enda har mange følelser om katastrofen, men jeg har ikke sluppet dem til.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mine følelser knyttet til katastrofen har nærmest vært lammet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg har tatt meg i å handle eller føle det som da katastrofen skjedde.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg har hatt vanskelig for å fall i søvn på grunn av tanker eller bilder fra katastrofen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. Jeg har hatt perioder med sterke følelser om katastrofen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jeg har forsøkt å slette det som skjedde fra hukommelsen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Jeg har hatt konsentrasjonsproblemer..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Påminnelser om det som skjedde har gitt meg fysiske reaksjoner, for eksempel svetting, pusteproblemer, kvalme eller hjertebank..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Jeg har hatt drømmer om katastrofen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Jeg har kjent meg på vakt (vaktsom) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Jeg har forsøkt å la være å snakke om katastrofen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9.3. Etter at katastrofeinnsatsen var avsluttet: Hadde du uønskede og/eller uventede stressreaksjoner som følge av jobben du gjorde?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei
- Usikker/vet ikke

Hvis ja: Hvilken form hadde disse reaksjonene?

.....

....

.....

....

.....

....

Hvis ja: Hvor lang tid tok det før reaksjonene gikk over?

- Opp til en uke
- Opp til en måned
- Opp til tre måneder.....
- Opp til seks måneder.....
- Mer enn seks måneder.....
- Reaksjonene har ikke gått over.....

Hvis ja: Varslet du arbeidsgiver/bedriftshelsetjenesten om disse reaksjonene?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei

Hvis du varslet: Hvordan reagerte arbeidsgiver/bedriftshelsetjenesten?

.....

....

.....

....

.....

....

Hvis du ikke varslet: Hvorfor gjorde du ikke det?

.....

....

.....

....

.....

....

9.4. Har du før Tsunamien noen gang hatt uønskede og/eller uventede stressreaksjoner som følge av en spesielt stressfylt jobbinnsats?

Kun ett kryss

- Ja
Nei
Usikker/vet ikke

Hvis ja på spørsmålet over:

I hvilken grad er du enig i utsagnene under:

*Ett kryss per linje
meget*

*Ikke i det I liten Til- I høy I
hele tatt grad dels grad høy*

grad

"Tidligere uønskede og/eller uventede stressreaksjoner har gitt meg større evne til å mestre"

Tidligere uønskede og/eller uventede stressreaksjoner har gitt meg økt sårbarhet/følsomhet?

Sykefravær

Har du i løpet av de siste fire ukene hatt sykefravær på til sammen

Kun ett kryss

- 1-3 dager
4- 13 dager
14 dager eller mer
Nei, har ikke hatt sykefravær de siste fire ukene

Har du etter Tsunamikatastrofen hatt sykefravær som har vart lengre enn en uke?

Kun ett kryss

- Nei
Ja, opp til en uke
Ja, opp til to uker
Ja, mer enn to uker

Hvis du har hatt sykefravær etter Tsunamikatastrofen på mer enn 14 dager:

Hva mener du dette skyldes?

Kun ett kryss

- Det siste sykefraværet skyldes i hovedsak forhold i jobben
Det siste sykefraværet skyldes i hovedsak forhold utenfor jobben
Både og
Har ikke hatt sykefravær på over 14 dager

Hvis du har hatt sykefravær etter Tsunamikatastrofen på mer enn 14 dager:

Mener du at dette har vært knyttet til katastrofeinnsatsen?

Kun ett kryss

- Ja
Nei
Både og

Opplever du at du har et helseproblem som du tror er forårsaket av din innsats i katastrofeområdet?

Kun ett kryss

- Ja, det er veldig sannsynlig
Muligens
Nei, antagelig ikke
Nei, helt sikkert ikke

Hvis ja på spørsmålet over: Har du konsultert en lege eller annen fagperson om disse helseproblemene?

Kun ett kryss

- Ja
Nei

FYSISK AKTIVITET, MEDISINER OG LIVSSTIL

Hvor mange timer i uken er du så fysisk aktiv i fritiden at du blir andpusten og/eller svett? Arbeids- og skolevei regnes med

Kun ett kryss

- Ingen
Ca 0,5 time
Ca 1 time
Ca 2-3 timer
Ca 4-6 timer
Mer enn 6 timer

Mener du at ditt fysiske aktivitetsnivå er endret nå sammenliknet med tiden før katastrofen, og i så fall hvordan?

Kun ett kryss

- Ja, jeg er mye mer fysisk aktiv
Ja, jeg er noe mer fysisk aktiv
Nei, aktiviteten er uendret
Ja, jeg er litt mindre fysisk aktiv
Ja, jeg er mye mindre fysisk aktiv

Hvis du mener at ditt fysiske aktivitetsnivå har endret seg etter katastrofen: Har endringen noen sammenheng med katastrofen?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Har du siste måned brukt en eller flere av følgende medisiner?

Ett kryss for hver linje

	Nei	Noen få ganger	Hver uke	Daglig
Smertestillende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migrenemedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sovemedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beroligende medisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medisin mot depresjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen medisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye alkohol drikker du i løpet av en typisk uke? (En "drink" tilsvarer f.eks en pils, et glass vin eller en blandet drink).

Kun ett kryss

- Jeg drikker ikke alkohol
- 1 drink
- 2 – 5 drinker
- 6 – 10 drinker
- 11 – 20 drinker
- Mer enn 20 drinker

Hvor mange ganger den siste måneden har du drukket så mye at du var merkbart beruset?

Kun ett kryss

- Ingen
- En gang
- 2 – 3 ganger
- 4 – 10 ganger
- Mer enn 10 ganger

Mener du at din bruk av alkohol har endret seg fra før til etter katastrofen, og i så fall hvordan?

Kun ett kryss

- Drikker mye mer
- Drikker noe mer
- Uendret
- Drikker noe mindre
- Drikker mye mindre

Hvis bruken av alkohol har endret seg fra før til etter katastrofen: Mener du dette er en følge av katastrofen?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Har du siste måned brukt andre rusmidler enn alkohol eller reseptbelagte medisiner som ikke har vært foreskrevet av lege?

Kun ett kryss

- Ja
 Nei
 Usikker/vet ikke

13. Sosial støtte

Her ber vi deg vurdere den sosiale støtten du har **nå for tiden**. Nedenfor følger noen ulike former for sosial støtte. Hvordan vurderer du disse i forhold til din egen situasjon nå? Bruk vurderingsskalaene fra 1-7.

Ett kryss for hver linje

	Aldri 1	2	3	4	5	6	Alltid
7							
Når du har behov for å snakke, hvor ofte er noen villig til å lytte til deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du kontakt med andre som har lignende erfaringer fra katastrofe-arbeid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan du snakke om dine tanker og følelser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viser folk deg sympati og støtte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er det noen som kan gi deg praktisk hjelp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang følt deg sviktet av folk som du regnet med ville støtte deg?...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Overhodet ikke						Ja veldig
Alt i alt, er du tilfreds med den sosiale støtten du har mottatt etter katastrofe-innsatsen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ville du ønsket å ha mer kontakt med andre "katastrofearbeidere" enn det du har hatt?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							

Har innsatsen etter Tsunamikatastrofen vært en belastning for ditt forhold til din familie eller andre nærstående?

Flere kryss er mulig

- Ja, for ektefelle/samboer
 Ja, for barn
 Ja, for foreldre
 Ja, for venner.....
 Ja, for andre
 Nei

Har du opplevd noe av det følgende?

	Nei	Ja, før Tsunamien	Ja, etter Tsunamien
Død i nær familie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egen alvorlig fysisk eller psykisk sykdom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alvorlig fysisk eller psykisk sykdom hos en av dine nærmeste...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brudd i nært kjærlighetsforhold.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egen skilsmisse med store konflikter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alvorlig ulykke.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Generell mestring

Nedenfor finner du noen utsagn som beskriver forskjellige måter man kan reagere på, når man står ovenfor ulike situasjoner. Vi ber deg for hvert utsagn vurdere hvor riktig eller galt det er for måten du selv vil reagere på. Her tenker vi ikke på selve katastrofeinnsatsen, men på hvordan du vanligvis reagerer.

Ett kryss for hver linje

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samme hva som hender så er jeg vanligvis i stand til å takle det..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avslutningsspørsmål

Ett kryss per linje

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til- dels	I høy grad	I høy
--	-------------------------	-----------------	--------------	---------------	----------

1. Ville du ha anbefalt en god venn å delta i tilsvarende arbeid som du gjorde etter Tsunamikatastrofen?
- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

2. Ville du helst ha vært denne erfaringen foruten?.....
3. Noen opplever å komme nærmere andre mennesker etter slike erfaringer. I hvilken grad gjelder dette for deg?.....
4. Noen mennesker opplever etter slike erfaringer at de bedre forstår andres reaksjoner, og i større grad kan være et medmenneske. I hvilken grad gjelder dette for deg?.....
5. Noen synes slike erfaring fører til at man blir bedre forberedt på å mestre lignende situasjoner senere. I hvilken grad gjelder dette for deg?.....
-

Vedlegg 1b – NKVTS-undersøkelsen – særlige spørsmål til journalister

14. Egne spørsmål til journalister og fotografer.

Nedenfor følger noen spørsmål som retter seg spesielt mot journalister, fotografer, og andre medieansatte. Spørsmålene er utformet i samarbeid med Trond Idås i Norsk Journalistlag og psykolog Gjermund Tveito.

1. Hva var dine hovedarbeidsoppgaver i forbindelse med Tsunamikatastrofen?

Journalist
Fotograf
Desk.....

Annet, beskriv:.....

Hvor mange års erfaring har du med slikt arbeid?

Vennligst oppgi ca antall år

2. Hvilke medier arbeidet du for/levarte du stoff til?

Du kan sette flere kryss

Avis
Nettavis.....
TV
Radio

Annet.....

3. Dersom du levarte til avis – hva er opplaget?

Kun ett kryss

Inntil 20 000
20 000 – 39 999.....
40 000 – 99 999.....
Større enn 100 000.....

4. Hvordan var dine arbeidsforhold regulert under katastrofen?

Kun ett kryss

Fast ansatt
Vikar/midlertidig ansatt
Frilanser.....

Annet, beskriv:.....

5. Hvor utførte du hovedsakelig arbeidet?

I redaksjonen i Norge
I katastrofeområdet.....

Annet sted

6. Hvorfor ble du satt til å jobbe med katastrofen?

Du kan sette flere kryss

- Jeg hadde vakt
På grunn av tidligere erfaringer
Det er mitt arbeidsområde
Fordi jeg ønsket det
Annet :

7. Ønsket du å reise til katastrofeområdet?

- Ja
Nei

Hvis Ja,
hvorfor:.....
.....

8. Har du dekket lignende saker tidligere?

Kun ett kryss

- Ja
Nei
Usikker/vet ikke

Hvis ja: Beskriv gjerne når og
hvor.....
.....
.....
.....

9. Hvor mange medarbeidere hadde redaksjonen du jobbet for i katastrofeområdene?

Vennligst oppgi ca antall medarbeidere.....

10. Ble arbeidet ledet av en reportasjeleder e.l. som var i katastrofeområdet?

Kun ett kryss

- Ja
Nei

11. Samarbeidet du med en fast journalist/fotograf mens du var i katastrofeområdet?

Kun ett kryss

- Ja

Nei

12. Hva slags kontakt hadde du med ofre og/eller pårørende i forbindelse med arbeidet?

Du kan sette flere kryss

- Møtte dem personlig i katastrofeområdet.....
- Møtte dem personlig da de kom hjem.....
- Pratet med dem på telefon.....
- Kommuniserte med dem på e-post.....
- Ingen.....

Annet, beskriv:.....
.....

13. I hvilken grad vil du si at du ble personlig involvert i ofrenes/de pårørendes historie?

Kun ett kryss

- I svært stor grad
- I noen grad
- Både og
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

14. Forholdt du deg som redaksjonell medarbeider annerledes til ofre, pårørende eller innsatspersonell enn du har gjort i tidligere arbeidssituasjoner?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei
- Usikker/vet ikke

Hvis ja: Hvordan vil du beskrive forskjellen?
.....
.....
.....

15. Fulgte du en bestemt norsk familie/pårørende over flere dager?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei

16. Hvis ja – hva var denne familiens skjebne?

- Ett eller flere familiemedlemmer var omkommet.....
- Ett eller flere familiemedlemmer var savnet.....
- Ett eller flere familiemedlemmer var hardt skadet.....
- Den kom fra katastrofen uten tap av familiemedlemmer eller fysiske skader.....

Annet:.....

17. Har du hatt kontakt med en bestemt norsk familie/pårørende etter at du vendte hjem til Norge (for de som jobbet i Norge: etter at den akutte fasen var over)?

Kun ett kryss

- Ja
Nei

Hvis ja på ett av de to spørsmålene over: Hvordan vil du karakterisere forholdet du har/hadde til denne familien?

.....
.....
....
.....
....

18. Opplevde du uenighet innad i redaksjonen om hva som kunne/skulle publiseres?

Kun ett kryss

- I svært stor grad
I noen grad
Både og
I liten grad
Ikke i det hele tatt

19. Følte du at de presseetiske grensene for hva som kunne publiseres ble endret i forhold til tidligere?

Kun ett kryss

- I svært stor grad
I noen grad
Både og
I liten grad
Ikke i det hele tatt

20. Hvordan forberedte du deg på inntrykkene som du antok ville møte deg under dekningen av katastrofen?

Vennligst beskriv

her.....
.....
....
.....
....

21. Hvordan bearbeidet du inntrykkene du ble utsatt for mens du arbeidet med å dekke katastrofen?

Vennligst beskriv

her.....
.....
....
.....
....

22. Hadde redaksjonen et tilbud om samtaler/debriefing etter at katastrofeinnsatsen var avsluttet?

Kun ett kryss

- Ja
- Nei
- Usikker/vet ikke

Hvis ja: Var dette tilbudet frivillig? Ja..... Nei.....

Hvis ja: Hvilken form hadde tilbudet?

.....
.....
.....
.....
.....

24. Hvilke erfaringer av psykososial karakter gjorde du som kan være til nytte for deg eller andre som skal arbeide med katastrofestoff i framtiden?

Vennligst beskriv
her.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vedlegg 2 Intervjuguiden

Tema:		
Tid og sted:		
Intervjuere:		
Navn:		
Født:		
Mobiltlf./ e-postadresse:		•
Ansiennitet:		
Arbeidsgiver:		
Tittel:		
Stoffområde:		
Tidligere arbeidsgivere:		
Tidligere stoffområder:		

2. Under sending

Beskrivelse av situasjonen; <ul style="list-style-type: none">• inntrykkene• oversikten• totaliteten• arbeidsforholdene		
Hvilke spesielle ting på åstedet er det først du tenker på nå tre uker senere? (sanselige inntrykk)		
Hvordan definerte du din egen rolle på åstedet? <ul style="list-style-type: none">• Hvordan tilnærmet du deg situasjonen?		

Fryktet du for å bli drept/skadet?		
Hvordan vil du beskrive forholdet mellom deg som profesjonell og privat i en slik situasjon?		
Hvordan opplevde du det å være der som journalist? • Observatør – ikke hjelper		
Fikk du kommentarer fra redningsmannskapene?		
Fikk du kommentarer fra pårørende?		
Fikk du kommentarer fra tilskuere?		
Hvordan opplevde du konkurransesituasjon - i forhold til TV2 - i forhold til avisene		
Reagerte du på kollegers adferd på åstedet?		
Opplevde du det som vanskelig å dekke saken direkte? (sanselige inntrykk)		
Var det avklart i forkant hva som skulle vises – ikke vises?		
Hvilke vurderinger ble gjort i forhold til hva som kunne sendes? (etiske dilemmaer)		
Ettersom dekningen gikk over flere dager: • Følte du noen slitasje ved å jobbe med saken? • Var det forhold du valgte å ikke nevne i den første saken som du brakte		

neste dag?		
------------	--	--

3. Etter hjemkomst

I hvilken grad har du tenkt på saken etter at du kom hjem?		
Var det ting du sa, bilder dere sendte eller vurderinger dere gjorde som du ville gjort annerledes?		
Var det ting du <i>ikke</i> refererte/gjorde noe på som du i ettertid angret på?		

4. Forholdet til redaksjonen

Følte du press fra redaksjonen i forhold til hva du måtte levere?		
Gikk du lenger enn du ønsket?		
I så fall – hvem var det som bestemte hvor langt du skulle dra saken?		
Ble saken presentert på en måte som du hadde vanskelig for å stå inne for utover kvelden og de neste dagene?		

5. Mestring

Hadde du erfaring fra lignende saker?		
Hvordan forbereder du deg på denne typen saker?		
Hvordan bearbeider du inntrykkene under veis?		
Hvordan legger du denne		

typen saker bak deg?		
Kolleger		
Tok du kontakt med kolleger for å snakke ut etter saken?		
Tok noen kontakt med deg?		
Hvordan vil du beskrive holdningen kollegaer imellom etter dekningen av denne typen saker?		
Finnes det noen kollegastøtteordning på jobben?		
Ledelsen		
Tok du kontakt med ledelsen for å snakke ut etter saken?		
Tok noen i ledelsen kontakt med deg? • Hvem?		
Finnes det et tilbud om debriefing på jobben?		

6. Etterreaksjoner		
Fikk du kommentarer fra noen seere eller andre mens du var der – etter du kom hjem?		
Har du opplevd å bli gjort til sydebukk for pressens adferd?		
Håndterer du denne typen		

saker annerledes i dag?		
Har erfaringer fra å jobbe med krig – katastrofer - terror fått deg til å endre adferd?		

Vedlegg 3 Vær Varsom-plakaten

Vær Varsom-plakaten

Etiske normer for pressen (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner)

Vedtatt av NORSK PRESSEFORBUND

Første gang i 1936, senere revidert i 1956, 1966, 1975, 1987, 1989, 1990, 1994, 2001, 2005 og 2007 (gjeldende fra 01.01.2008).

Den enkelte redaktør og medarbeider har ansvar for å kjenne pressens etiske normer og plikter å legge disse til grunn for sin virksomhet. Presseetikken gjelder hele den journalistiske prosessen, fra innsamling til presentasjon av det journalistiske materialet.

1. Pressens samfunnsrolle

1.1. Ytringsfrihet, informasjonsfrihet og trykkefrihet er grunnelementer i et demokrati. En fri, uavhengig presse er blant de viktigste institusjoner i demokratiske samfunn.

1.2. Pressen ivaretar viktige oppgaver som informasjon, debatt og samfunnskritikk. Pressen har et spesielt ansvar for at ulike syn kommer til uttrykk.

1.3. Pressen skal verne om ytringsfriheten, trykkefriheten og offentlighetsprinsippet. Den kan ikke gi etter for press fra noen som vil hindre åpen debatt, fri informasjonsformidling og fri adgang til kildene. Avtaler om eksklusiv formidling av arrangementer skal ikke være til hinder for fri nyhetsformidling.

1.4. Det er pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold. Det er pressens plikt å sette et kritisk søkelys på hvordan mediene selv fyller sin samfunnsrolle.

1.5. Det er pressens oppgave å beskytte enkeltmennesker og grupper mot overgrep eller forsømmelser fra offentlige myndigheter og institusjoner, private foretak eller andre.

2. Integritet og ansvar

2.1. Den ansvarlige redaktør har det personlige og fulle ansvar for mediets innhold.

2.2. Den enkelte redaksjon og den enkelte medarbeider må verne om sin integritet og troverdighet for å kunne opptre fritt og uavhengig i forhold til personer eller grupper som av ideologiske, økonomiske eller andre grunner vil øve innflytelse på det redaksjonelle innhold.

2.3. Redaksjonelle medarbeidere må ikke ha oppdrag eller verv, økonomiske eller andre bindinger som kan skape interessekonflikter i forhold til deres redaksjonelle oppgaver. De må unngå dobbeltroller som kan svekke deres troverdighet. Vis åpenhet om forhold som kan påvirke redaksjonelle medarbeideres habilitet.

2.4. Redaksjonelle medarbeidere må ikke utnytte sin stilling til å oppnå private fordeler.

2.5. En redaksjonell medarbeider kan ikke pålegges å gjøre noe som strider mot egen overbevisning.

2.6. Avvis alle forsøk på å bryte ned det klare skillet mellom reklame og redaksjonelt innhold. Avvis også reklame som tar sikte på å etterligne eller utnytte et redaksjonelt produkt, og som bidrar til å svekke tilliten til den redaksjonelle troverdighet og pressens uavhengighet.

2.7. Gi aldri tilsagn om redaksjonelle motytelser for reklame. Det som offentliggjøres, skal være et resultat av en redaksjonell vurdering. Sørg for å opprettholde det klare skillet mellom journalistikk og kommersiell kommunikasjon også ved bruk av pekere og andre koplinger.

2.8. Det er uforenlig med god presseskikk å la sponsing påvirke redaksjonell virksomhet, innhold og presentasjon.

2.9. Redaksjonelle medarbeidere må ikke motta pålegg om oppdrag fra andre enn den redaksjonelle ledelse.

3. Journalistisk atferd og forholdet til kildene

3.1. Kilden for informasjon skal som hovedregel identifiseres, med mindre det kommer i konflikt med kildevernet eller hensynet til tredjeperson.

3.2. Vær kritisk i valg av kilder, og kontroller at opplysninger som gis er korrekte. Det er god presseskikk å tilstrebe bredde og relevans i valg av kilder. Vær spesielt aktsom ved

behandling av informasjon fra anonyme kilder, informasjon fra kilder som tilbyr eksklusivitet, og informasjon som er gitt fra kilder mot betaling.

3.3. Det er god presseskikk å gjøre premissene klare i intervjusituasjoner og ellers i forhold til kilder og kontakter.

3.4. Vern om pressens kilder. Kildevernet er et grunnleggende prinsipp i et fritt samfunn og er en forutsetning for at pressen skal kunne fylle sin samfunnsoppgave og sikre tilgangen på vesentlig informasjon.

3.5. Oppgi ikke navn på kilde for opplysninger som er gitt i fortrolighet, hvis dette ikke er uttrykkelig avtalt med vedkommende.

3.6. Av hensyn til kildene og pressens uavhengighet skal upublisert materiale som hovedregel ikke utleveres til utenforstående.

3.7. Pressen har plikt til å gjengi meningsinnholdet i det som brukes av intervjuobjektets uttalelser. Direkte sitater skal gjengis presist.

3.8. Endring av avgitte uttalelser bør begrenses til korrigerende av faktiske feil. Ingen uten redaksjonell myndighet kan gripe inn i redigering og presentasjon av redaksjonelt materiale.

3.9. Opptre hensynsfullt i den journalistiske arbeidsprosessen. Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser. Misbruk ikke andres følelser, uvitenhet eller sviktende dømmekraft. Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre.

3.10. Skjult kamera/mikrofon eller falsk identitet skal bare brukes i unntakstilfeller. Forutsetningen må være at dette er eneste mulighet til å avdekke forhold av vesentlig samfunnsmessig betydning.

3.11. Pressen skal som hovedregel ikke betale kilder og intervjuobjekter for informasjon. Vis moderasjon ved honorering for nyhetstips. Det er uforenlig med god presseskikk å ha betalingsordninger som er egnet til å friste mennesker til uberettiget å trå innenfor andres privatsfære eller gi fra seg personsensitiv informasjon.

4. Publiseringsregler

- 4.1. Legg vekt på saklighet og omtanke i innhold og presentasjon.
- 4.2. Gjør klart hva som er faktiske opplysninger og hva som er kommentarer.
- 4.3. Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, rase, nasjonalitet og livssyn. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.
- 4.4. Sørg for at overskrifter, henvisninger, ingresser og inn- og utannonseringer ikke går lenger enn det er dekning for i stoffet. Det er god presseskikk å oppgi kilden når opplysninger er hentet fra andre medier.
- 4.5. Unngå forhåndsdomming i kriminal- og rettsreportasje. Gjør det klart at skyldspørsmålet for en mistenkt, anmeldt, siktet eller tiltalt først er avgjort ved rettskraftig dom. Det er god presseskikk å omtale en rettskraftig avgjørelse i saker som har vært omtalt tidligere.
- 4.6. Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet. Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.
- 4.7. Vær varsom med bruk av navn og bilde og andre klare identifikasjonstegn på personer som omtales i forbindelse med klanderverdige eller straffbare forhold. Vis særlig varsomhet ved omtale av saker på tidlig stadium av etterforskning, i saker som gjelder unge lovovertridere, og der identifiserende omtale kan føre til urimelig belastning for tredjeperson. Identifisering må begrunnes i et berettiget informasjonsbehov. Det kan eksempelvis være berettiget å identifisere ved overhengende fare for overgrep mot forsvarsløse personer, ved alvorlige og gjentatte kriminelle handlinger, når omtaltes identitet eller samfunnsrolle har klar relevans til de forhold som omtales, eller der identifisering hindrer at uskyldige blir utsatt for uberettiget mistanke.
- 4.8. Når barn omtales, er det god presseskikk å ta hensyn til hvilke konsekvenser medieomtalen kan få for barnet. Dette gjelder også når foresatte har gitt sitt samtykke til eksponering. Barns identitet skal som hovedregel ikke røpes i familietvister, barnevernsaker eller rettssaker.

4.9. Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

4.10. Vær varsom med bruk av bilder i annen sammenheng enn den opprinnelige.

4.11. Vern om det journalistiske fotografiets troverdighet. Bilder som brukes som dokumentasjon må ikke endres slik at de skaper et falskt inntrykk. Manipulerte bilder kan bare aksepteres som illustrasjon når det tydelig fremgår at det dreier seg om en montasje.

4.12. For bruk av bilder gjelder de samme aktsomhetskrav som for skriftlig og muntlig fremstilling.

4.13. Feilaktige opplysninger skal rettes og eventuelt beklages snarest mulig.

4.14. De som utsettes for sterke beskyldninger skal såvidt mulig ha adgang til samtidig imøtegåelse av faktiske opplysninger. Debatt, kritikk og nyhetsformidling må ikke hindres ved at parter ikke er villig til å uttale seg eller medvirke til debatt.

4.15. De som er blitt utsatt for angrep skal snarest mulig få adgang til tilsvarende, med mindre angrep og kritikk inngår som ledd i en løpende meningsutveksling. Ha som krav at tilsvaret er av rimelig omfang, holder seg til saken og har en anstendig form. Tilsvarende kan nektes dersom den berørte part, uten saklig grunn, har avvist tilbud om samtidig imøtegåelse i samme spørsmål. Tilsvarende og debattinnlegg skal ikke utstyres med redaksjonell, polemisk replikk.

4.16. Vær varsom med å opprette pekere fra digitale utgaver til innhold som bryter med god presseskikk. Sørg for at pekere til andre medier eller publikasjoner er tydelig merket. Det er god presseskikk å informere brukere av interaktive tjenester om hvordan publikasjonen registrerer og eventuelt utnytter bruken av tjenestene.

4.17. Dersom redaksjonen velger ikke å forhåndsredigere digitale meningsutvekslinger, må dette bekjentgjøres på en tydelig måte for de som har adgang til disse. Redaksjonen har et selvstendig ansvar for så snart som mulig å fjerne innlegg som bryter med god presseskikk.

Ord og bilder er mektige våpen, misbruk dem ikke!

Vedlegg 4 – Hvem ble sendt til katastrofeområdet?

Journalister fordelt på arbeidsgiver og kjønn

Riksaviser	Kvinner	Menn	Totalt
Aftenposten	0	6	6
Dagbladet	1	10	11
Dagens Næringsliv	0	2	2
VG	0	15	15
Totalt	1	33	34
<i>Prosent</i>	<i>2,9</i>	<i>97,1</i>	<i>100,0</i>
Regionaviser			
Adresseavisen	0	4	4
Bergens Tidende	3	0	3
Stavanger Aftenblad	0	1	1
Totalt	3	5	8
<i>Prosent</i>	<i>37,5</i>	<i>62,5</i>	<i>100,0</i>
Lokalaviser			
Drammens Tidende	0	2	2
GD Dagningen	0	1	1
Haugesunds Avis	0	1	1
Oppland Arbeiderblad	0	2	2
Akershus Amtstidende	0	1	1
Sarpsborg Arbeiderblad	0	1	1
Totalt	0	8	8
Riks etermedier			
P4	0	2	2
MTV	0	3	3
NRK	3	17	20
TV2	3	14	17
Totalt	6	36	42
<i>Prosent</i>	<i>14,3</i>	<i>85,7</i>	<i>100,0</i>
Ukepressen			
Hjemmet Mortensen	0	1	1
Se og Hør	0	2	2
Totalt	0	3	3
<i>Prosent</i>	<i>0,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>
Frilansere			
Frilanser	0	4	4
Totalt	0	4	4
Byråer			
NTB	1	3	4
Avisenes Nyhetsbyrå	0	1	1
Scanpix	1	1	2
Totalt	2	5	7
<i>Prosent</i>	<i>28,6</i>	<i>71,4</i>	<i>100,0</i>
Samletall	Kvinner	Menn	Totalt
Antall journalister	12	94	106
<i>Prosent</i>	<i>11,3</i>	<i>88,7</i>	<i>100,0</i>