

# **Når jobben tar på sjela**

**Rapport om arbeidet som  
journalist i Baneheiasaken**

Psykolog Gjermund Tveito – 22.11.01

## **Innholdsfortegnelse:**

• Bakgrunn	2
• Journalistenes forberedelser	2
• Redaksjonenes forberedelser	3
• Journalistens reaksjoner under veis	5
• Journalistenes mestringsformer	7
• Journalistenes synspunkter i ettertid	8
• Tveitos refleksjoner	10
• Tveitos anbefalinger	13

# ”Når jobben tar på sjela”

## Rapport om arbeidet som journalist i Baneheiasaken

Gjermund Tveito – 22.11.2001

### Bakgrunn

NJ tok i mars '01 initiativ til å gjøre en undersøkelse knyttet til de psykiske sidene ved å være journalist under dekning av grove kriminalsaker. Baneheiasaken var foranledningen. Det ble nedsatt en prosjektgruppe bestående av Trond Idås (NJ), Connie Bentzerud Rasch (TV2), Arild Jonassen (Aftenposten) og Gjermund Tveito (Psykolog).

I møte 21.3 ble rammen lagt. Undersøkelsen ville fokusere på:

- Hva gjør en slik jobb med journalisten?
- Hva påvirker og hvordan?
- Hvordan håndteres og avreageres inntrykkene?
- Hvilket apparat finnes rundt journalistene?
- Hva sitter igjen i ettertid?

Arbeidsplanen som ble bestemt innbefattet invitasjon til plenumssamlinger for journalistene som arbeidet med saken, en i forkant, en mens saken pågikk og en i etterkant. Det ble vektlagt å få med hele mediabredden, de store avisene, lokalavisene, TV sentralt og lokalt, nettavisene og såvel erfarne som «ferske» krimjournalister. I tillegg til fellessamlingene hadde jeg også individuelle intervjuer etter at saken var avsluttet. Utvalget må sies å være representativt.

Dette er gjennomført. Første fellessamling 19.4 (27 tilstede), andre 8.5 (30 til stede) og siste 20.6 (25 til stede). Individuelle intervjuer ble gjort med 14 journalister/fotografer 20.6 - 3.7. Etter første samlingen ble det også oppfordret til å gi skriftlig tilbakemelding med svar på enkelte spørsmål om erfaringsgrunnlag, forberedelser personlig og i redaksjonene, interessen for saken (19 tilbakemeldinger).

I denne utgaven av rapporten har jeg tenkt å referere en del av hva som er fremkommet for deretter å reflektere og summere opp tanker om vettuge måter å mestre seg selv på og tiltak som kan være verdifulle for redaksjonene.

Generelt ble undersøkelsen møtt med stor interesse, jeg vil kanskje si entusiasme. Erfarne krimjournalister har visst mye om påkjenningsoppdrag kan medføre. I denne saken var alarmen satt på. De har savnet åpenhet om reaksjoner og og innsett viktigheten av å ta dette på alvor.

### Forberedelsene

#### Hvordan hadde du selv forberedt deg på dekningen?

«Har hatt lange samtaler med politifolk, pårørende og kolleger om sakens innhold, hva man kan vente seg psykisk og hvilke tiltak som gjøres for å bearbeide det man opplever. Jeg har forberedt meg på saken i arbeidet med å lage Baneheia-spesial for nettet»

«Jeg har mange følelser knyttet til saken, drapene, ofrene, stedet. Jeg har vært på åstedet, gjort meg kjent med det og kjent på mine egne følelser. Har vært oppe der sammen med kona og en sønn. Også det har vært OK - ikke minst å forsøke å svare på en 10-årings mange spørsmål knyttet til barnedrapene»

«Lest egne saker og andres artikler. Tenk gjennom fakta og hva jeg tror vil bli vondt å reflektere over»

«I hovedsak ved å diskutere tenkelige dilemmaer i spenningsfeltet mellom nærhet til pårørende av ofre og gjerningsmenn i et lite lokalmiljø på den ene siden og journalistisk uavhengighet på den andre. Jeg har ført slike diskusjoner med enkeltpersoner i egen redaksjon, men i større grad med personer utenfor presse miljøet, i hovedsak venner»

«Snakket med kona, og noen tilfeldige personer i forkant. Vurdert frem og tilbake om jeg var tjent med å utsette meg for disse spesielle inntrykkene, og funnet ut at jeg tar utfordringen uansett.»

«Vært på NJ-møtet på Caledonien i Kristiansand.»

«Jeg merket raskt at det er en stor interesse for saken både blant journalistkollegaer og ikke-redaksjonelle medarbeidere i NTB. Mange har tatt initiativ til å prate med meg om de påkjenningene man kan vente seg. Jeg har også selv tatt initiativ til slike samtaler.»

«Opplevde også møtet med de pårørende og bistandsadvokater, samt NJs møte torsdag kveld uken før saken - som viktig og nyttig. Mange tanker rundt hva som skjedde, rundt hvordan jeg kommer til å reagere, de pårørende, situasjoner som kan oppstå. Har lest meg opp igjen på saken. Er mentalt forberedt på at jeg møter ting jeg ikke er forberedt på...»

«Psykisk sett har jeg ikke gjort spesielle forberedelser, bortsett fra at jeg er klar over at jeg kommer til å få høre og oppleve situasjoner som vil bli ubehagelige. Diskusjonen omkring det gravende innholdet i saken har også bidratt til at jeg mener meg psykisk bra forberedt, samtidig vet en jo ikke hvordan en reagerer før en er i hver situasjon».

«Ved å snakke med min nærmeste familie og mine nærmeste venner, ved å spørre taxisjåfører, kjente og ukjente, folk en står sammen med i heisen om : HVA føler du det er nødvendig å fortelle fra retten i Baneheiasaken»

«Ganske grundig ved å få en del info om det jeg å åstedet. Jeg har dekket hele saken, og ser sånn sett på det som en forberedelse i seg selv. Jeg har tenkte nøye igjennom hva jeg skal ha fokus på i arbeidet under rettssaken, og hva denne skal avdekke. I tillegg har jeg hele veien snakket en del med kona om hva jeg/vi står foran, men det. Spesielt snakker jeg daglig med en kollega, og vi har drodlet og utvekslet utrolig mye.»

### **Redaksjonenes forberedelser**

«Baneheia-teamet i Fæ.vennen hatt samtale med psykolog i forkant av at saken startet. Dette var ordnet av bedriften. Fokus på dette har kommet på bakgrunn av "aha-opplevelsen" også blant redaktørene etter AJs fokusering på "Journalister i krise". Vi hadde en times møte med hovedvekt på hvilke reaksjoner man kan forvente å få. "Ingen reaksjoner er unormale": Ikke

minst er det nyttig å snakke sammen med kollegaer som skal gjennom det samme som en selv. Dette er ikke minst nyttig underveis. Samtidig har redaksjonsledelsen sagt at de som ikke vil eller orker mer, må si i fra straks for å slippe. Det er stor forståelse i redaksjonsledelsen også på at dette er tøft. Det gir en trygghet i seg selv»

«Tidlig under saken kom sjefene på besøk, så på forholdene i retten på dagen, og tok teamet ut på middag på kvelden.

Vi har også hatt et møte med psykolog i oppstarten av saken - som snakket litt om naturlige reaksjoner, og som har stått tilgjengelig hele tiden. De to første ukene hadde vi egen repleder på saken. Det var også positivt, fordi uteteamet da hadde en fast person som alltid var oppdatert som vi forholdt oss til»

«Gjennom fortløpende møtevirksomhet. Jeg har vært den av oss som har koordinert arbeidet med rettssaken i forkant. Ettersom saken har rykket nærmere i tid og oppmerksomheten rundt den har blitt større, har vi i stadig større grad diskutert hvordan vi løser hypotetiske situasjoner. Ledelsen har vært flink til å fortelle at det ikke er noen skam å kaste inn håndkledet. Gjennomgangstonen i organisasjonen vår er at vi ikke skal bla opp all verdens "sære" vinklinger for å vinne på kvantitet.»

«Vi er enige om at hjemmeredaksjonen skal være våken på å fange opp signaler om trøtthet eller andre reaksjoner. Vi kommer til å ha tett telefonkontakt. Vi er også enige om at det skal være lav terskel for selv å si klart fra. Red.ledelsen har dessuten avtalt et samarbeid med Fæ-vennens psykolog-prosjekt, og vi er invitert til et møte med Fæ-vennens journalister og psykologene. Der deltar fra vår side både journalistene som dekker saken, i tillegg til nyhetsredaktør og personalredaktør. Jeg opplever det som viktig og positiv at red.ledelsen blir med på dette møtet.»

«Ingen formelle initiativ fra red.ledelsen på forhåndssamtaler - men det er gitt det jeg vil beskrive som "åpninger". Har også hatt uformelle samtaler med nyhetsredaktør. Dessuten har vi hatt planleggingsmøter - på logistikk, journalistikk osv , og selv om "personlige reaksjoner" ikke har vært tema her, har planleggingen også fungert som en forberedelse, fordi det setter i gang tankeprosesser og fordi man får klart for seg at dette er en stor og viktig sak».

«Vi har snakket litt om grensesetting på morgenmøtet, eller jeg har snakket med redaktøren. Det har vært lite målrettet filosofi fra ledelsens side, bortsett fra at red har sagt at det er jeg som skal dekke saken og ikke flere journalister. Og vi kom frem til at jeg skulle være til stede i retten noen dager, etter fortløpende skjønn».

«Min nærmeste sjef og oss to som skal dekke det har hatt et telefonmøte på en liten halvtime etter ønske fra meg. Hensikten var å gjøre ledelsen og desken oppmerksomme på hvilke dilemmaer vi kan komme opp i. Ledelsen har ikke spurt noe om hva jeg føler for å dekke saken. Jeg har kun fått spørsmål om det er behov for flere folk eller ikke. I tillegg har jeg informert vaktstjefer om innholdet av møtet på Fagerholt og Caledonien.»

«Konto for at de i gruppa kan snakke ut om inntrykkene, marerittene og annet - over en brukbar middag»

«I liten grad ut over uformelle diskusjoner mellom enkeltpersoner «

«Vi har hatt et par forberedende møter, men ingenting på det psykiske plan.»

«Jeg hadde ønsket en prat før jeg dro nedover, både av faglig og menneskelig karakter»

«Ikke i det hele tatt.»

## Reaksjonene

«Det er vel første gang jeg virkelig har hatt problemer med der og da å fordøye de fakta som kom fra Jan Helge Andersen. Jeg kjente romling i magen, jeg tenkte at dette kommer til å gå galt (i form av at jeg må ut og kaste opp) hvis jeg ikke dreier tankene inn på noe annet - og det gjorde jeg. Problemet er at man løfter sine egne barn inn i situasjonen, man tenker på hvordan ofrene har opplevd dette og fører den samme smerte over på sine egne unger» (meget erfaren journalist).

**Følelsene:** «Jan Helge's forklaring om hva som skjedde, hvordan jentene oppførte seg, hva de sa og det som ble gjort mot dem var en beskrivelse fra helvetes forgård. Intet mindre. Jeg så situasjonen for meg, og den dag i dag ser jeg handlingen klart for meg når Jan Helge dreper Stine Sofie, den minste av de to jentene»

«bildene fra åstedet kom rett i fleisen, tøffere enn jeg hadde klart å forberede meg på»  
«tomhetsfølelsen og gråten i halsen»

«jeg grein ikke i salen, pressa klumpen i halsen»

«den analytiske delen av hjerne glapp da mor forklarte seg, da grein jeg»

«får reaksjoner jeg ikke har likt selv, blitt aggressiv, lyst til å kaste på dem

«kjenner irritasjon og harskhet» «er som i en stim, det er oppmagasinert i meg»

«kokt i kålen»

«Det som har festet seg fra rettssalen er hovedsakelig små glimt, eller øyeblikk som kom rett gjennom all forsvarsmur»

**Slitet:** «tett på tar på sjela»

«energitappende»

«konsentrasjonsproblemer»

«høyt gira, psykisk og fysisk»

«som et maraton fysisk og psykisk, veldig trøtt og irritabel»

«behov for spenningsutløsning - tilståelse!»

«totalt *mye* jobb - maraton -kake etter falt i mål»

«hvis stenger virkeligheten ute går det en stund, men så er den plutselig der»

«produksjonspresset - husker ingenting fra når jeg kom hjem»

«obduksjonsbildene - de ble nære!»

**Det meningsløse, absurditeten:** «Den første dagen, med ett helt avsindig pressekorps som valset rundt i gangene på Krs tinghus. Det absurde i det, smilende journalister, latter og det som virket som hverdagskost for mange. Samtidig kommer foreldrene til den ene tiltalte med senket hode gående, stille og rolig, gjennom horder av journalister. Latteren og smilene stilner, og blick rettes mot de to som kommer forbi».

«de fine dagene utenfor og så *det* helvete»

«befaringen: snakke alminnelig, le - tenk om ble sett på TV»

«terroren og den fine våren utenfor - idyllen - kontrastene»  
 «opprør inni meg - rått parti»  
 «vanvittig og meningsløst å høre forklaringene»  
 «Mer fokus på verdi, det vesentlige og det uvesentlige «uskylden versus ondskapen verst å holde nede»  
 «omstilling til agurktid - blir nytt perspektiv: Før og etter Baneheia»  
 «jobbene etterpå blir B preget»

**Det uforståelige:** «den store gåte, hvordan forstå?»  
 «Viggo's gråt, umulig å forstå»  
 «at jeg ikke klarer å forstå det»  
 «den grunnløse råskap ikke til å fatte intellektuelt»  
 «alle spørsmålene jeg aldri får svar på hvorfor gjorde de det vil jeg aldri bli ferdig med»  
 «se råskapens absurde ansikt. Hva «lammet» har gjort - vanvittig - det ufattelig bestialske»

**Identifiseringene:** «måten det ble fortalt på og at foreldrene satt der med sine knuste liv»  
 «bindingene og ubehaget ved å ha pårørende så tett innpå seg»  
 «de 3 mødre som satt der gjorde inntrykk»  
 «nærkontakten med de involverte preger meg mer enn å høre i rettsalen - da mer tilhører»  
 «alle journalistene satt der og summa og midt i der satt foreldrene til Helge, det bildet sitter»

**Satt seg fast:** «Stine's ord ikke til å tenke på!»  
 «kom til å se sakkyndighetsbildene uforberedt, de sitter»  
 «den monotone stemmen kverner i hodet»  
 «bilder går igjen - kniven og blikket til Stine - sitter der»  
 «inntrykkene kommer til å sitte i meg resten av mitt liv»  
 «vår jeg aldri vil glemme»  
 «blir aldri den samme etter denne saken»

**Kontrollen:** «angsten for at objektiviteten skal glippe»  
 «kan jeg komme til å miste gensene for det jeg sendte ut»  
 «stemningen i salen, spenningen, så mye hat og sorg og aggresjon, fikk lyst til å slå, jævla svinet»  
 «slitet med å holde impulsene tilbake»  
 «kjente jeg måtte beherske meg, redd for å miste kontrollen -angst og hat - miste avstanden»  
 «den analytiske delen av hjernen holdt stort sett»

**Hjemme:** «dattera hjemme - fikk en ekstra klem»  
 «da jeg kom hjem disse kvelden, hadde barna for lengst lagt seg. Jeg pleide å sette meg på sengekanten en stund for bare å se på dem» Det gjorde rekkevidden av Baneheia-tragedien skremmende tydelig for meg»  
 «12 åringen hjemme sine spørsmål vanskelig å svare på»  
 «grein når kom hjem»

**Natt:** «fikk nattlige reaksjoner, sterkt, en katarsis utreaksjon»  
 «nattlige reaksjoner - på åstedet, bildene ble en film»  
 «tungt å sove, tungt å stå opp»  
 «har hatt Viggo til avhør mange netter»  
 «sovet dårlig, klump i magen - fikk sammenbrudd - det ble for mye - detaljene går i hodet»»

«Andersens forklaring kverner om natta, ligger der - får flash-back - tenker på 3 åringen min»  
 «tre mareritt i løpet av saken, dattera mi var inni dem»

**Bekymringer:** «hva klarer jeg etterpå? Det er som det lagres i underbevisstheten»

**Tidsopplevelsen:** «tida gikk veldig fort og veldig sakte»

**Å bære:** «publikum skulle bare vist hva de har gjort»  
 «vi er kanskje 100 som vet alt, *det er nok*, vi har tatt belastningen»

**Belastninger:** «vanskeligst: å ikke servere den sminkede sannhet»  
 «dikte dårlig å bli barbert i redaksjonen»

**Å være utafør:** «å sitte på desken et vakuum»

**Det positive:** «privilegium å få være der»  
 «imponert over mine kollegaer (sett fra desken)»  
 «klar terskel for hva skrive gjorde det lett»  
 «erfaring jeg ikke ville vært foruten, vokst på den faglig og personlig»  
 «vanvittig interessant å være med på»  
 «dommen en god dag - gikk ut og feiret»«takk Gud for de ikke var kosovo-albanere»

## Mestringsformer

«Om kvelden første dag tok jeg en lang løpetur, jeg tvang meg selv til å ta fram alt det jeg syntes var vondt og vanskelig i denne saken, jeg plasserte de to jentene mine på fire og åtte i denne grusomme saken, jeg tømte hodet for alt som ikke skulle eller burde være der og neste dag var jeg nesten som hjernevasket i forhold til detaljer. Det var ikke et knivsnitt som lenger gjorde inntrykk og det har ikke blitt problematisk senere heller. Hva sier psykologen om en slik bearbeidelse ???»

**Aktivitet:** «kulde ned ved å skrive»  
 «når jobber -skriver da - reaksjonene kommer etterpå»  
 «trygg med kamera - ser gjennom det»  
 «etter Jan Helge's forklaring, måtte ta meg enormt sammen for å klare å gå på lufta»  
 «tok ut gråten etterpå»

**Å snakke med kollegaer - defusing - utlufting:** «bare teamet jeg kan snakke med» - «bare dele med de en har felles opplevelse med»  
 «viktig for meg at vi var flere sammen»  
 «bra vi var flere, best å snakke med dem som har opplevd det sammen»  
 «debriefing etterpå, tilbake i redaksjonen - godt»  
 «fellessamlingene viktig - vi trenger grupper på tvers, spesielt for de yngre - de «gamle» har sine kjente»(free-lancer)  
 «teamets kollektive hjelp - utluftingen underveis - å spise middag veldig effektivt»  
 «prate med andre på jobb, andre forstår ikke»  
 «spilte ping-pong med hverandre, kunne si «dette var for jævlig, nå tar jeg en pause». Bruke hverdagsordene»



«godt med et samlet pressekorps» - «sjebnefellesskapet i å være flere»  
 «diskusjonen hver ettermiddag om hva vi skulle skrive fungerte som en utlufting- vi fikk bearbeidet underveis»  
 «savnet noe å «spille ball» med - prate!»

**Hjemme:** «å gå hjem til kona - hun hører - det berja stompene»  
 «kona ventil - hun har erfaring fra krisesenter»  
 «snakket mye underveis, ringte mine nærmeste mye»  
 «trengte omsorg første helga i Oslo. Satt på fest og så drapssceenene»  
 «må være personlig, det koster i det lange løp å ikke være personlig»

**Forstå - balansere:** «befriende når begynte å få svarene»  
 «refleksjon over menneskets natur en faglig utfordring - og å gi publikum stoff å reflektere over»  
 «godt å lese kommentarspalte som satte saken i større sammenhenger»  
 «gir balanse å snakke med familiene på begge sider»

**Ta distanse:** «tok distanse - kjente ingen medlidenhet»  
 «denne saken orker jeg ikke å snakke om - vet ikke hva jeg skal si. Klarer ikke å snakke om det på fest - med venner. Lært meg en regle jeg sier når blir spurt»  
 «må plassere dem som syke for å få arbeidsfred i hodet»  
 «søkte personer som ikke ville snakke om det»  
 «må være personlig, det koster i det lange løp å ikke være personlig»

**Restitusjon:** «Har hatt fri hver dag retten har hatt fri. Det var et sterkt ønske fra oss som jobber med saken, om ikke å jobbe med annet stoff innimellom. Ledelsen har etterkommet det ønsket»  
 «tar ut i trening - jogging»  
 «må hvile etterpå»  
 «godt å gjøre noe hjemme - arbeidet i øraska»  
 «ferie etterpå - ga full restitusjon»  
 «godt å ha aktivitet ved siden av (leste til eksamen)»  
 «komme seg ut, se dagslys, se det levende livet»  
 «trengte fri etterpå, ba om en uke, trengte å få utav hodet for å komme tilbake til hverdagen»  
 «blir det ikke nok tid til å fordøye, blir det en ryggsekk som er tung å bære» (meget erfaren)  
 «pustepausene (til retten) helt nødvendig»

**Kjenne seg selv:** «trening i å takle stress god hjelp»  
 «viste ville bli tungt, tidligere erfaring viktig, lærer hvordan takle seg selv» (meget erfaren)

**Kjenne sine grenser:** «tok egne grep, valgte å ikke se bildene, gjennomtenkte og diskuterte det på forhånd» «når jeg fikk saken trakk jeg mine grenser»  
 «ville vært de sakkyndiges bilder foruten»

**Galgenhumor:** «galgenhumor bra - gir spenningsutløsning»  
 «verdien av galgenhumor stor»

**Ekstrabelastninger:** «avgjørende at hadde det bra med kona»  
 «konflikt med jobben om noe annet forsuret jobben»

**Langtidsvirkninger:** «ikke blitt hardere, snarere mer følsom, blitt bedre til å leve meg inn i og ha teknikk for å riste av meg» (meget erfaren)

## Synspunkter i ettertid

**Å være del av et fellesskap:** «å ikke være en del av et nettverket er tungt»

«nærmeste leder viktig»

«glem ikke fotografene»

«glem ikke free-lancerne»

«redaksjonene må ta ansvar for de som de hyrer inn»

«viktig å ha sikkerhetsnett»

**Ledelsens holdning:** «for svakt at nyhetsredaktørene spør: «går det greit» og så ikke noe mer «si fra hvis det er noe» for svak oppfordring»

«redaksjonen tok ikke initiativ til noe!»

«redaksjonen kunne under saken vært enda flinkere til å kontakte meg for å høre hvordan det gikk både faglig og privat, ikke bare gi lyd fra seg dersom en sak ble litt forsinket ... Kunne også tenke meg mer tilbakemelding på hvordan jobben ble gjort»

«raushet fra redaksjonen etterpå, alle dører åpne - *flott*»

«det måtte litt til, en fotograf gein og grein, det vekket redaksjonen»

«ledelsen var der en dag, ble sjokka, og det var *så* full forståelse i ledelsen»

«redaksjonen sa vi måtte si fra, men det ble ingenting hvis ikke meldte behov. Det burde være slik at de kom til deg som rutine. Oppfølging må være automatisk - lederne må sette seg ned»

«romslighet fra redaksjonen gjorde godt»

«godt å ha fått bevisst ledelse nå. Gir trygghet»

«godt å vite at orket jeg ikke mer, var det OK å trekke meg»

«redaksjonens leder opptatt av våre personlige reaksjoner kjentes bra»

«så mye lettere når lederne selv har vært i tøffe saker selv»

«det handler om deltagelse, engasjement og dermed også forståelse»

«den oppfølgingen .....ledelsen har gitt i denne saken : En skam spør du meg»

«Faktisk synes jeg også at det burde være en selvfølge med en debriefing, rett og slett en samtale med en psykolog, og at dette lå i planen. Jeg kommer ikke til å be om noe slikt, men hadde syntes det var bra hvis opplegget hadde eksistert.»

**Møteopplegg:** «savnet obligatorisk debriefing»

«misunner dem som fikk tilbud»

«teamet ble samlet og vi fikk informasjon om hva vi ville møte. Måtte kjempe for å få det til. Uansvarlig uten slikt møte»

«viktig å innføre forberedelser på at det kan bli tøft - trengs i flere saker»

«forbilledlig oppfølging av redaksjonen, redaksjonsleder tilstede første tiden, ledelse kom og opplevde retten, fikk forståelse og innblikk. Forberedelse av psykolog som fortalte om forventede reaksjoner (hadde rett), briefet og ga råd -bl.a annet om daglig felles middag»

«psykologer som på forhånd fortalte om reaksjonsmønstre nyttig»

«fint med oppfølgingsmøte med psykologen, det ble satt ord på - skal ha et nytt til høsten»

«bredt redaksjonsmøte bestemte hvordan vi skulle dekke saken (uavhengig av andre media), det ga en klar og trygg ramme»

«viktig å etablere et felles og aktivt forhold til etiske spørsmål»

**Teamsammensetning:** «viktig: Redaksjonen vurderer hvem som inngår i et team som skal jobbe sammen i en slik sak»

«lederne må ha kunnskap om medarbeiderne, at de ikke har ekstrabelastninger som separasjon. Alkoholproblemer umulig i slike saker»

«utvelgelsen av teamet gjennomtenkt av ledelsen, de som passet til å jobbe sammen, god kjemi»

«Viktig: En fast gruppe jobber (vaktplaner må ordnes deretter), faglig godt sammensatt og de må ha et nettverk som gjør det mulig å gjøre en slik jobb. De som jobber alene må danne fellesskap»

**Å følge hele saken:** «viktig å følge hele saken, verdien av å jogge seg gjennom stor»

«jeg var med hele veien fra de ble funnet, jeg *ville* ha med rettsaken»

«tid borte fra saken: «Godt å få tid til å la det synke, men ikke lyst til å bli tatt av saken - behov for å følge den gjennom»

«å bli tatt av saken irriterende, å være brikke som kan flyttes. Behov for å følge en slik sak gjennom»

**Kollegaholdninger:** «at vi tar vare på og bistår hverandre - er kollegaer på tvers av media. Mange kjenner hverandre og vi må trekke inn lokalmedia og de som ikke har et miljø omkring seg. Vi må være kollegastøtter»

«kollegaer ble oppfordret til å ringe oss, det var bra, flere gjorde det»

**Egne holdninger:** «problem hvis en ikke selv er i stand til å ta initiativ»

**NJ's initiativ:** «samlingen underveis meget nyttig - høre andre - andre satte sine ord på - åpenheten»

«viktig nybrottsarbeid, vil bære konkrete frukter det NJ gjør nå»

## Refleksjoner

Temaene er belyst temaene ved sitater. De er representative. Gjennom dem kommer mangfoldet frem. De er dels spontane følelsesuttrykk, dels gjennomreflekterte synspunkter. Mange av dem står som spikerslag. Jeg er ikke kjent med at det noen gang er samlet et lignende materiale og ser på det som ganske unikt. Til sammen utgjør utsagnene et erfaringsgrunnlag som mediaansatte på alle nivåer vil ha stor nytte av å kjenne til. Jeg vil tro det også er meget relevant for mediautdannelsen.

Reaksjonene er som forventet ut fra erfaringer med andre yrkesgrupper som blir utsatt for sterke emosjonelle inntrykk. Journalistene er som andre mennesker. Innsats personell viser de samme reaksjonene og har samme behov for å bearbeide opplevelsene. Undersøkelsen viser variasjonsbredden i reaksjonsmønstre lik de som er beskrevet i ulike befolkningsgrupper som reaksjon på ganske forskjellige men sterke følelsesmessige opplevelser. Reaksjonsmønstrene er almene og naturlige.

Det er en etablert og anerkjent viten at å møte sterke opplevelser med å stenge dem inne i seg («skyve under teppet», «legge i ryggsekken og stramme til»), ikke erkjenne dem eller ikke gi uttrykk for dem kan ha uheldige langtidsvirkninger og kan hvis de er sterke nok eller summerer seg opp over tid, bli en betydelig belastning som går ut over arbeidsevne og

livskvalitet, i verste fall bli invalidiserende. Tiltak for å bevisstgjøre deg sine reaksjoner og å være reaktiv i forhold til dem er av stor forebyggende betydning, psykisk gjøre dette ved å sette ord på opplevelsene og ved det ha et redskap til å håndtere inntrykkene og til å dele dem med andre, fysisk ved å løse ut spenning gjennom aktivitet. Tungt ervervede erfaringer kan slik gjøre til mestrede erfaringer som gir personlig modning og vekst. Å bli kjent med seg selv og sine egne reaksjoner på sterke hendelser vil være verdifull kunnskap i å mestre krevende arbeidssituasjoner.

Publikum som utsettes for spesielt sterke opplevelser har etterhvert fått muligheten for å få profesjonell hjelp ved behov. Faglig er det nå tilgjengelig solid forankrede kunnskaper om nyttige tiltak for rammede enkeltpersoner og deres nettverk og nærmiljø. I økende grad har ulike arbeidsplasser og yrkesgrupper som i sin yrkesutøvelse risikerer å bli utsatt for spesielt sterke og krevende opplevelser bygd opp et sett av støttetiltak. Innsatspersonell (politi, brannvesen, ambulanspersonell osv) har f. eks. undervisningsopplegg, briefing og debriefingsprosedyrer, kollegastøttetiltak, lederinstruksjoner for bestemte hendelser m.m.. Både arbeidsgivere og ansatte ser på dette som viktige personal- og arbeidsmiljøtiltak. Flere arbeidsgivere har lagt tyngde i utviklingen av tilbud.

Baneheiasaken er spesiell og ekstrem, ofrene var barn som gjennomgikk store lidelser og ble brutalt tatt livet av. Men saken er dessverre ikke så unik. Flere volds- og sedlighetsaker som journalister konfronteres med i løpet av et arbeidsår har like brutale elementer. Overgrep mot uskyldige, barn som voksne, groteske handlinger, lemlestelser og drap brettes ukentlig ut i norske rettsaler og journalister er i nærkontakt med fortvilte og oppløste pårørende. Erfaringene fra Baneheia er utvilsomt overførbare til slike saker og jeg vil sterkt anbefale at disse erfaringene taes med og legges til grunn for de små såvel som de store redaksjonenes forberedelser til disse sakene. Også den enkelte journalist vil kunne hente verdifulle erfaringer ved å gjøre seg kjent med hva kollegaer har opplevd og hvordan de har håndtert seg selv og inntrykkene. Selv om sakene er av mindre omfang, kan detaljene som alltid gir de sterkeste emosjonelle inntrykkene, være like påtrengende som i Baneheiasaken. Dersom forberedelsene taes for lett på, kan overveldelsen bli desto større.

Jeg vil i det følgende gi noen refleksjoner over de temaene som undersøkelsen reiser og gi noen anbefalinger for fremtidig håndtering av lignende saker.

### **Egne forberedelser**

Det gledet meg å se hvor grundig de personlige forberedelsene har vært. Så godt som samtlige synes å ha satt seg inn i, reflektert og samtalt om hvilke belastninger saken ville representere personlig, faglig og fagetisk. Jeg merket meg spesielt at de mest erfarne tok den personlige delen av jobben meget seriøst. Det bør de yngre og mer uerfarne merke seg. Å kjenne seg selv og ha gjennomreflekterte erfaringer er gull verd. De som hadde fulgt saken i alle faser, fra jentene ble borte, ble funnet og vært tett på etterforskningen kjente et stykke på vei til hva de skulle gjennom. De andre spurte seg for, flere både på jobben og privat. Dette er forbilledlig og jeg vil si helt nødvendig. Kommer sterke inntrykk plutselig, er muligheten for overveldelse stor, den rasjonelle side svekkes og ettervirkninger blir tyngre å komme gjennom.

### **Redaksjonenes forberedelser**

Redaksjonenes forberedelser varierte meget, tross «alle» visste at Baneheiasaken var usedvanlig og ville bli menneskelig «sterk». Det generelle inntrykket er et redaksjonene har forberedt den redaksjonelle linjen, dekningsgrad og fagetiske problemstillinger relativt

grundig, men med markante unntak. Så spriker det på hvor alvorlig belastningen på medarbeiderne ble sett på, fra overhode ikke tatt opp, til å være bevisst i fokus og ha et psykologteam tilgjengelig og tilbud om psykologisk briefing. Det undrer meg at noen redaksjoner helt har neglisjert dette i en slik sak. Ingen har antydnet overdrevne forberedelser eller putesying. Det kan vanskelig settes en norm for hvordan saker best kan forberedes, til det varierer sak, redaksjonenes organisering, dekningsgrad og personlige faktorer for mye. Men det er et sett med tiltak som jeg mener alltid bør reflekteres over og taes stilling til om det er behov for å iverksette. Tiltakene eller mangel på tiltak reflekterer holdninger til arbeidet som skal gjøres og til den enkelte medarbeider. Og holdningene - det psykososiale arbeidsmiljøet - er svært vesentlig for hvor stor påkjenning et oppdrag vil innebære og om det vil kunne gi uheldige ettervirkninger. I en del redaksjoner har utvilsomt fortsatt noe å arbeide med når det gjelder holdninger.

### **Reaksjonene på Baneheiasaken**

Som forventet er reaksjonsmønsteret meget variert. Sitatene som er tatt med viser det med all tydelighet. De viser også hvor stor påkjenning en slik sak representerer, selv med gode personlige forberedelser. Jeg er imponert over den åpenhet journalistene viste i fellessamlinger og i intervjuene. Det viser åpenhet til egne følelser, der var langt fra en gruppe matcho-journalister jeg møtte. Og det satte de også selv pris på. En eventuell myte om den ufølsomme journalist må med dette være avlivet. Journalister er som folk flest, det viser denne undersøkelsen.

### **Mestringen**

Forutsetningen for å mestre sterke påkjenninger er åpenheten overfor egne reaksjoner. Først da kan inntrykk fordøyas og bli til erfaring å vokse på. Listen som fremkom over måter å håndtere sterke følelser på er omfattende, hver har funnet frem til og tatt i bruk sitt eget repetoire. De fleste har brukt kollegamiljøet for avreagering, utlufting, defusing og debriefing, noen har søkt støtten i familien eller hatt sine egne «knep». Opplistingen gir mange gode tips om hvordan legge forholdene til rette og hvor viktig det er å legge forholdene til rette. Fellesmøtene med den store grad av åpenhet, ble opplevd som verdifulle. I denne saken ble det gjort mye godt arbeid for å lette den personlige påkjenningen, jeg tror forberedelsene og initiativene fra flere sentrale hold bl.a. NJ var viktige.

Ettervirkningene jeg så, var mildere enn forventet. Alle jeg var i kontakt med var kommet godt i gang med sitt «fordøyelsesarbeid». At så godt som samtlige kunne tenke seg å dekke lagmannsrettssaken peker også på det. Mange hadde allerede en avstand hvor de kunne betrakte hva de hadde høstet av personlige og faglige erfaringer. Jeg tror det må være takket være fellesskapet rundt denne saken og den vekt som er lagt på bevisstgjøring. For flere har NJ's tilbud også fungert som et bearbeidelsessted med viktige elementer av debriefing i seg.

### **Ettertanker**

Økt bevissthet om hva sterke inntrykk setter i bevegelse står for meg som en nøkkel i det videre arbeid. Det gjør journalisten i stand til å forberede seg og stille krav om psykososiale tiltak og kvaliteten på disse. Det er det beste grunnlag for et godt HMS arbeid. Ledelse med en økt bevissthet vil være åpnere i sin holdning og på en bedre måte kunne gå i dialog med sine medarbeidere om relevante tiltak tilpasset den aktuelle sak. De beste tiltakene og forslagene fra Baneheiasaken vil være relevant for flere «sterke» kriminalsaker og representerer en meny å velge i, mye kan være klokt å kopiere.

## Anbefalinger

1. Oppdrag som dette vil redaksjonene være kjent med i lengre tid. Jeg vil råde til at redaksjonsledelsen i god tid sammenkaller de aktuelle medarbeiderne for i fellesskap gå gjennom hva de står foran.
2. Det må legges omtanke i utvelgelsen av ansatte og hvor det er aktuelt, sammensetning av teamet. Det må vektlegges såvel faglige som personlige kriterier.
3. I saker som må forventes å bli psykisk tungt belastende, vil det være et argument i seg selv å sette minst to på den og om mulig bør minst en ha erfaring fra lignende arbeid.
4. Den enkelte må gies mulighet til å ta stilling til om han/hun er beredt til å ta på seg oppgaven og gies rom tid til mentale forberedelser.
5. Forberedelsene vil bestå i å sette seg best mulig inn i hva skal igjennom og de reaksjoner som kan forventes. Også for ledelsen er det viktig å kjenne til mulige reaksjoner hos seg selv og de som får saken inn på seg. Spesielt for de nærmeste lederne. Er en forberedt skal det mye til for at en blir overveldet.
6. Teamet rådes til å sammen diskutere oppdraget, samkjøre seg, planlegge hvordan de innretter seg.
7. Det er å anbefale at de samme personene følger saken fra begynnelse til slutt dersom de selv ønsker det. Det gir rom og muligheter for bearbeidelse underveis. Det må dog innebygges frihet til å si at nok er nok. Å kaste inn håndkleet er et tegn på selverkjennelse og styrke. Det vil være en stor misforståelse og feil om det av den enkelte eller ledelsen sees som et nederlag.
8. Mens arbeidet pågår må den enkelte finne *sin* rytme og balanse. Mens det faglige arbeidet pågår må følelsene og spenningen være under kontroll og det må legges inn en distanse til opplevelsene, følelsene og inntrykkene. Men oppsamlede følelser og spenninger må også få utløp - etter arbeidsøktene. Oppdemning over tid er uheldig, i verste fall farlig. Sterke inntrykk skal erkjennes og gies uttrykk. Det er god mentalhygiene i at de deles med andre i et personlig emosjonelt språk.
9. Kollegialt fellesskap er betydningsfullt, avgjørende viktig sa mange under Baneheisaken. Forholdene må legges aktivt til rette for medarbeiderne. Redaksjonene har i det er sentralt ansvar. Initiativ er både et kollegialt og et lederansvar. Et fellesskap må skapes, organiseres og brukes. Spesielt viktig er det for de som arbeider alene å bli del av et fellesskap. For dem må det drøftes hvem som tar initiativ, f. eks. vil fagforeninger kunne være pådrivere (og organisatorer?). Jeg vil se på slike tiltak som HMS arbeid på sitt beste og det vil også være et kvalitetssikringstiltak.
10. Etter avsluttet arbeid må redaksjonene ha rutiner for å fange opp hvilke påkjenninger oppdraget har medført, i det vil nærmeste overordnede være nøkkelpersoner. Det må skapes klima for å snakke åpent og fritt om alle sider ved jobben, også de personlige. Ved større saker må spesiell emosjonell debriefing overveies, ved ekstraordinære saker vil jeg anbefale det som en rutine. En slik debriefing vil mindre redaksjoner og eventuelle enkeltmedarbeidere med fordel kunne gå sammen om.
11. Den enkelte vil ha behov for tid til å fordøye inntrykkene og hente seg selv inn.. Romslighet og forståelse for dette fra redaksjonene er en viktig og god støtte, bevitnet av mange i Baneheiasaken. Overgangen til hverdagen og de mer trivielle oppgavene kan bli stor.

12. Sterke inntrykk kan gi uheldige langtidsvirkninger. Jeg vil råde til at den enkelte, men også kollegaer og ledelse er oppmerksomme og frimodige i å ta opp symptomer på dette. Å bry seg om og være klar over at påvirkningene sitter over tid er god støtte.