

Journalistik och känsla

Caroline Jägerfeld
caroline.jagerfeld@hotmail.com

Göteborgs Universitet
Institutionen för journalistik, medier och kommunikation
Journalistprogrammet tredje terminen, hösten 2011
Handledare: Jenny Wiik



Inledaren

Journalister stöter i sitt arbete på många svåra situationer. De är på plats och rapporterar om olyckor, krig, misshandel och alla tänkbara samhällsproblem. Journalister får ofta möta människor i kris, som blivit illa behandlade eller råkat ut för någon svår situation. Alla problem som finns i samhället är ständigt närvarande på något sätt.

De ställs i många hänseenden inför samma svårigheter som till exempel socionomer och räddningstjänst. Men med den skillnaden att det bland socionomer och räddningstjänst, både då det gäller yrkesverksamma och studenter, ligger mycket mer fokus på att man ska få de verktyg som behövs för att kunna hantera svårigheterna, genom till exempel terapi och debriefing.

Jag blev nyfiken hur journalister påverkas av interaktionen med människor som är skadade, mår dåligt, är arga, sjuka, ledsna, och hur man som journalist tänker kring mötet med anhöriga och offer. Jag ville också ta reda på vilka andra svårigheter man stöter på i sitt yrke som vanlig svensk journalist. Vilken sorts press utsätts journalisten för? Och hur hanterar och bearbetar man denna?

I arbetet med den här artikelsamlingen har jag träffat flera erfarna journalister och ihärdigt terroriserat utvalda delar av journalistsverige med en webbenkät, och jag har fått svar så att det räcker och blir över för att svara på dessa frågor och några till.

Jag säger tack till alla som tagit sig tid att svara på mina frågor och kommit med synpunkter och reflektioner. Speciellt tack till mina intervjupersoner för alla intressanta svar och tankar och journalistiska anekdoter. Det är inte alltid det är jätteroligt att transkribera tio timmars intervjumaterial. Men när det innehåller historier från både hemska och dråpliga situationer om allt från tsunamikatastrofen i Thailand till rödvinsflaskor och gummistövlar, så var det aldrig tråkigt.

Trevlig läsning hälsar redaktionen, a.k.a,

Caroline Jägerfeld

Innehåll

Grunden bakom frågan	3
Teori	
Coping kan lösa clementinfobin	5
Debriefing	6
– copingens hjälpande men hala hand	
Nätet och kapitalet	8
Undersökande artiklar	
Det roliga är det svåra	10
Plikttrogen sjakal eller usel rapportör?	11
Den professionella privatpersonen	14
Journalisten som terapeut	17
Hotet om hotet	18
Alla nyheter är dåliga nyheter	19
Känslan i journalistiken	20
Pressen i pressen	21
Arbetet som ett sätt att hantera arbetet	24
Ensamvargen i flokken	24
Galgen hänger högt i taket	28
Journalistiken andas fortfarande alkohol	29
Intervju med Herman Lindqvist	30
Sammanfattning och analys	32
Krönika	
<i>Vad är viktigast? Svaret eller frågan?</i>	34

Grunden

bakom frågan

Journalister ställs inför många olika svåra situationer i sitt yrke. De ska bevaka händelser där man både får se och möta människor som både är fysiskt och psykiskt sårade. I många fall handlar det inte heller bara om korta ytliga möten, utan ofta ska de in på djupet i människors liv för att kunna berätta deras historia eller förklara ett händelseförlopp på ett bra sätt. Denna interaktion påverkar oundvikligen båda parter och kan få allvarliga konsekvenser både för journalisten och de människor denne möter.

Det finns flera studier som visar på situationer där journalister har begått övertramp och orsakat skada under sin rapportering. Det finns även flera studier kring den psykiska påverkan ur journalistens synvinkel. De har främst på olika sätt undersökt förekomsten av posttraumatisk stressyndrom (PTSD) och sambandet mellan personlighetsdrag och PTSD bland olika sorters journalister. Fokus har i regel legat på krigskorrespondenter eller de som rapporterat från katastrofområden eller svåra olyckor, som till exempel tsunamikatastrofen i Thailand. Det finns väldigt få studier som rör den vanliga journalisten och de mindre extrema förhållandena. Den enda svenska studien på det här temat är Liselotte Englunds avhandling *I katastrofens öga – journalisters arbete på olycksplats*, där hon har undersökt medierapportering på olycksplats utifrån brandkatastrofen i Göteborg då 63 ungdomar miste livet. Vid det tillfället var reportrar och fotografer snabbt på plats och blev på så sätt professionella ögonvittnen till det som hände. Englund har undersökt både hur journalisterna upplevde situationen och hur räddningstjänst och de drabbade upplevde journalisternas arbete på platsen.

I den här studien vill jag undersöka hur journalister ser på och hanterar svåra situationer i sitt arbete utifrån ett bredare perspektiv – den normala svenska journalisten och den normala arbetsplatsen. Hur påverkar mötet med människor som är skadade, mår dåligt, är arga, sjuka eller ledsna journalisten? Och hur man som journalist tänker kring mötet med anhöriga och offer.

Det finns vissa rapporter som rör journalisters hälsa, men de behandlar främst frågor om stress, arbetsmiljö och arbetsvillkor med fokus på skillnader mellan könen eller olika medier. Fallet med Backabranden var väldigt speciellt och extremt. Vid det tillfället ställdes journalisterna på plats inför saker de aldrig skulle ställas inför i vanliga fall. Samtidigt som

det på många sätt fanns en beredskap för detta, vilket också påverkar situationen och dess konsekvenser, och gör att den inte går att applicera på den normala arbetssituationen.

Jag vill också undersöka vilka andra svårigheter man stöter på i sitt yrke som journalist. Vilken sorts press utsätts man för som journalist? Vilka svårigheter möter man i den vardagliga arbetet?

Jag vill även ta reda på hur man som journalist hanterar och bearbetar de svåra situationer och händelser man ställs inför, framförallt ur den enskilde journalistens perspektiv, men även hur det ser ut redaktionellt. Inte bara om hjälp erbjuds utan även hur journalisterna ser på den.

De psykologiska aspekterna av att arbeta som journalist finns det hittills väldigt lite forskning om, framförallt i Sverige, och jag hoppas med den här studien kunna bidra till ökad kunskap inom området.

Fakta och forskning

Cote, W & Simpson, R. (2000)
Covering violence

Englund, L. (2008),
Katastrofens Öga

Feinstein, A & Nicholson, D. (2005)
Embedded journalists in the Iraqi war

Ghaffar, O & Feinstein, A. (2005).
Reporting under fire

Jönsson, A.M. (2005),
Mångfalden i journalistkåren

Pyeich, C. M., (2001),
The relationship among cognitive schemata, job-related traumatic exposure, and PTSD in journalists

Teegen, F & Grotwinkel, M. (2001)
Traumatic exposure and post-traumatic stress disorder of journalists

Tyrkkö, A. & Karlqvist, L. (2005),
Arbetsvillkor och arbetsbelastning i journalistiskt arbete

Weidmann, A, Fehm, L and Fydrich, T. (2008)
Covering the tsunami disaster

Coping kan lösa clementinfobin

Det finns olika, mer eller mindre, effektiva metoder att bemästra svåra situationer och händelser. Om man tar hjälp av en psykolog, alkohol, vänner eller Wordfeud beror på person och situation.

I svåra situationer, oavsett om det handlar om moraliska dilemman, hemska upplevelser eller sorgsna människor är det saker som väcker känslor och därför måste bearbetas. Annars skulle man ständigt gå omkring med alla känslor man någonsin haft jämt, vilket skulle vara ohållbart.

Den här sortens bearbetning av olika sorters påfrestningar kallas för coping och alla människor har sina strategier för att bemästra svårigheter. Vissa tränar, andra stänger in sig i sin lägenhet, några läser, andra skriver, andra ringer mormor, vissa spelar Alfapet, andra Wordfeud, några lyssnar på Mozart och vissa spelar piano, några dricker te, och många dricker öl.

Enligt psykologen Richard Lazarus går copingstrategierna att dela in i fyra olika typer. Problemfokuserade, emotionsfokuserade, omdefinierande och undvikande copingstrategier.

Problemfokuserad coping, går ut på att direkt lösa eller minimera den jobbiga situationen genom systematisk och medveten problemlösning. Man kanske skriver en lista på allt man ska göra under dagen för att kunna vara så effektiv som möjligt och slippa bli stressad, eller så söker man aktivt hjälp eller stöd hos någon man vet kan minska stressen, kanske en nära vän eller en psykolog.

Emotionsfokuserade copingstrategier inriktar sig istället på att minska de fysiska och mentala effekterna av stressen, till exempel genom avslappning, motion eller be till en gud.

Omdefinierande coping fokuserar på att ändra upplevelsen av det som är svårt, försöka ändra sitt tankemönster så att problemet känns mer hanterbart.

Vid undvikande copingstrategier ignorerar eller flyr man problemet och försöker undvika att tänka på det. Man kan ägna sig åt olika sorters flyktbeteende eller försöka fylla hjärnan med annat som ockuperar tankar, till exempel mat, rökning alkohol eller andra droger.

De olika strategierna kan vara mer eller mindre effektiva beroende på vad det är för problem man måste bemästra.

Träffar man på en farlig orm kan det vara en idé att ta till en undvikande strategi och helt enkelt springa därifrån, medan samma beteende i ett bråk med sambon sällan löser något problem utan förmodligen förvärrar situationen.

Har man en fobi för clementiner skulle en omdefinierande copingstrategi kunna fungera väl, eftersom clementiner inte är speciellt farliga så skulle individen tjäna mycket på att ändra sitt tankemönster och bli kvitt sin fobi. Har man däremot en partner som svarar på frågan om soppan var kall med ett knytnävsslag, så är denna form av coping, det vill säga att kanske tänka på vilken fin människa personen är i vanliga fall, att soppan ju faktiskt var kall, och stanna kvar i ett misshandelsförhållande, en mindre bra idé.

Fakta och forskning

Lazarus, (1966),
Psychological stress and the coping process

Lazarus & Folkman, (1984),
Stress, appraisal, and coping

Debriefing

- copingens hala hjälpande hand

Debriefing är strukturerade samtal som ska vägleda deltagarna genom svårigheter och minska risken för att man ska må dåligt över jobbiga saker man varit med om. Men risken finns att de leder fel och då blir vägen krångligare och krokigare än vad den var från början.

Debriefing är samtal där man under strukturerade former samtalar kring något som har hänt och på så sätt förenklar och påskyndar bearbetningsprocessen för de inblandade. Man försöker diskutera sig fram till en förståelse för vad som hänt, hur de inblandade reagerat på händelsen och varför. Samtalen är uppbyggda så att man efter en viss modell låter de medverkande gå igenom händelseförloppet.

Det finns olika typer av modeller på hur man ska strukturera samtalet. En av dessa är Atle Dyregrovs modell för psykologisk debriefing. Han har byggt vidare på Mitchells modell för psykologisk debriefing, eller CISD, critical incident stress debriefing, som det också kallas. Båda bygger på sju olika delar: introduktion, fakta, tanke, känslor, symptom/reaktion, undervisning och avslutning.

Under introduktionen presenteras ledarna och man förklarar syftet med samtalet och hur det kommer gå till och vilka regler som finns. Syftet är att deltagarna sakta ska vänja sig vid situationen och bli lugna, och få förtroende för samtalsledarna och varandra.

I faktafasen försöker man få en överblick och förståelse av vad som hänt genom att alla får återberätta och dela med sig om vad som hänt och vad de upplevt.

Nästa fas är tankefasen där man pratar om hur man tänker kring händelsen, och hur man tänkte då, och vilka beslut man

fattade. Detta för att se hur de tänker kring det som hänt.

I symptom- eller reaktionsfasen är tanken att de medverkande ska skapa sig en detaljerad bild av sina sinnesintryck från händelsen och även sätta ord på dessa intryck samt koppla både känslomässiga och kroppsliga reaktioner på händelsen. Genom detta vill man bland annat ge de medverkande perspektiv på händelsen och förhindra obehagliga minnesbilder. Man diskuterar även ledarskap och ansvar inom gruppen för att minska risken för att någon känner skuld för det som hänt. Deltagarna tar även del av varandras olika copingstrategier för att hjälpa varandra i bemästringsarbetet.

Undervisningsdelen är till för att ge deltagarna både muntlig och skriftlig information om till exempel vanliga psykiska och fysiska reaktioner, för att de drabbade ska veta vad som är normalt att känna och uppleva och på så sätt skapa trygghet och underlätta återhämtningen. Man ger även tips om copingstrategier som till exempel att uppmuntra deltagarna att ta tillvara stöd från familj och vänner eller att till exempel skriva om händelsen. I avslutningsfasen sammanfattar man samtalet med det man kommit fram till och lärt sig och ger information om hur man kan gå vidare om man behöver ytterligare hjälp eller samtal.

En annan typ av samtal som syftar till att göra det lättare att bemästra en svår händelse är avlastningssamtal. Skillnaden mellan debriefing och avlastningssamtal är främst att debriefing är en mer djupgående metod där man träffas flera gånger under längre tid och avlastningssamtal brukar ske med kortare varsel efter en händelse. Samtalen leds i regel av den ordinarie arbetsledaren för den grupp som ska debriefas. Förutsatt att denna har arbetat

ett tag och har förtroende hos sina medarbetare.

Debriefing är en välbeprövad metod inom forskningen som har visat sig mycket effektiv i vissa sammanhang. Men på senare år har forskare ifrågasatt metoden och det finns flera studier som visar att debriefing inte alltid är ett effektivt sätt att hantera och bearbeta svåra upplevelser.

Krispsykologer från Holland publicerade under 2006 en studie som visade att debriefing till och med kunde vara negativt då det gällde utvecklingen posttraumatiskt stressyndrom. Ett av de största problemen har visat sig vara att det i samma samtalsgrupp deltar både människor som sett det absolut hemskaste, tillsammans med dem som bara har upplevt mindre allvarliga saker. När de verkligt traumatiserande människorna berättar om sina skräckupplevelser kan detta leda till att de som från början klarade av händelsen ganska bra blir traumatiserade i efterhand genom att höra de andras mycket hemskare upplevelser. De infogar dem i sitt eget minne kring det inträffade, vilket stör den naturliga bemästringsförmågan. Det är en av många orsaker till att debriefing ibland får negativa konsekvenser. Samtidigt finns många positiva aspekter och forskarna försöker fortfarande komma fram till vilka faktorer som påverkar samtalsförloppet och resultatet för att kunna avgöra hur och med vem man ska prata för att samtalet ska leda till att människor lyckas bemästra det de upplevt på bästa sätt.

Fakta och forskning

Dyregrov, (1997),
The Process in Psychological Debriefings

Englund, (2008),
Katastrofens öga

Tyrkkö & Karlqvist, (2005)
*Arbetsvillkor och arbetsbelastning
i journalistiskt arbete*

Nätet och kapitalet

Sociala kontakter är viktigt för att kunna klara av svåra saker. Men det gäller inte bara att ha många människor runt omkring sig. Det ska även vara rätt sorts människor.

Facebook är ett socialt nätverk. Många olika människor är sammankopplade på olika sätt och i olika grupper. De är vänner eller gillar samma band. De ska på samma fest, hatar samma film eller bidrar till att diverse soptunnor får fler fans än Fredrik Reinfeldt eller Håkan Juholt. Detta virtuella sociala nätverk går att applicera på och smälter även samman med verklighetens sociala nätverk.

I verkligheten är de inte alltid lika tydliga att se eller lätta att gå med i, men principen är den samma. Varje människa är direkt eller indirekt socialt sammankopplad med en mängd människor. Familj, vänner, kollegor, basketlaget, klasskamrater, det goa gänget på krogen, personalen i den lokala matbutiken och så vidare.

Varje människa kan ses som en nod, eller en profil på facebook om man så vill, men en nod kan också vara en organisation eller varje nod är sammankopplad med ett stort antal andra noder, det vill säga alla personens sociala kontakter. Dessa noder är i sin tur kopplade till andra och så vidare. Kopplingarna eller länkarna mellan noderna kan vara olika starka, beroende på hur relationen är mellan noderna. Kopplingen mellan två syskon är i regel ganska stark, medan kopplingen till grannarna i bostadsföreningen är mindre stark.

Detta nodverk bildar en rörig spindelväv av sociala kontakter, och där facebookväven sträcker sig till cirka 600 miljoner noder, så består den verkliga världen av ett sammankopplat nätverk av dryga 6 miljarder människor. Möjligtvis

med undantag för någon enstaka föräldralös eremit som vuxit upp och levt ensam långt bort från alla i hela sitt liv.

Olika människor omges av en mer eller mindre tät väv, de känner fler eller färre människor och har fler eller färre nodsteg till andra människor som i sin tur känner många andra människor. Det finns många olika typer av forskning kring sociala nätverk och mycket tyder på att en människa med många sociala kontakter med starka band har bättre hälsa och bemästar svårigheter lättare än de med ett svagt socialt nätverk. Det vill säga de noder som är omgivna med en riktig rörig och kompakt nodväv mår i regel bättre.

Något annat som visat sig ännu mer värdefullt när det gäller att hantera olika situationer är högt socialt kapital. Det sociala kapitalet beror på värdet av de sociala nätverken, det vill säga hur mycket individen kan få ut av sina olika kontakter i olika sammanhang. En bror kan bidra till mycket högt socialt kapital då det gäller att hantera en alkoholiserad pappa, men kanske inte då det handlar om att bli fri från en skuldfälla, skaffa jobb eller trycka billiga visitkort.

Termen socialt kapital myntades av sociologen Per Bourdieu på 1970-talet, men själva teorin som sådan hade även andra forskare undersökt redan tio år innan, men genom att istället referera till fenomenet som "värdet av nätverk".

Högt socialt kapital främjar hälsan och individen inte bara genom att den är omgiven av människor som alla kan bidra med information, kunskap, tröst eller andra resurser, utan även rätt sorts information, rätt sorts kunskap, rätt tröst och resurser.

Lider till exempel någon av utmattningsdepression kan den med ett

högt socialt kapital få information om sjukdomen, kunskap om hur man bör göra för att bli bättre, tröst för att orka bli frisk, ledig tid för att hinna bli frisk och pengar för att ha råd att vila eller testa nya behandlingar. Det hjälper inte med information om hur man ska behandla reumatism eller koka en god soppa, eller en arbetsgivare som vill att du ska jobba fem dagar i veckan. Något som i andra fall hade gett högt socialt kapital. Sociala nätverk och kapital är väven som ger individer rätt sorts hjälp i rätt tid och fångar dem när de faller.

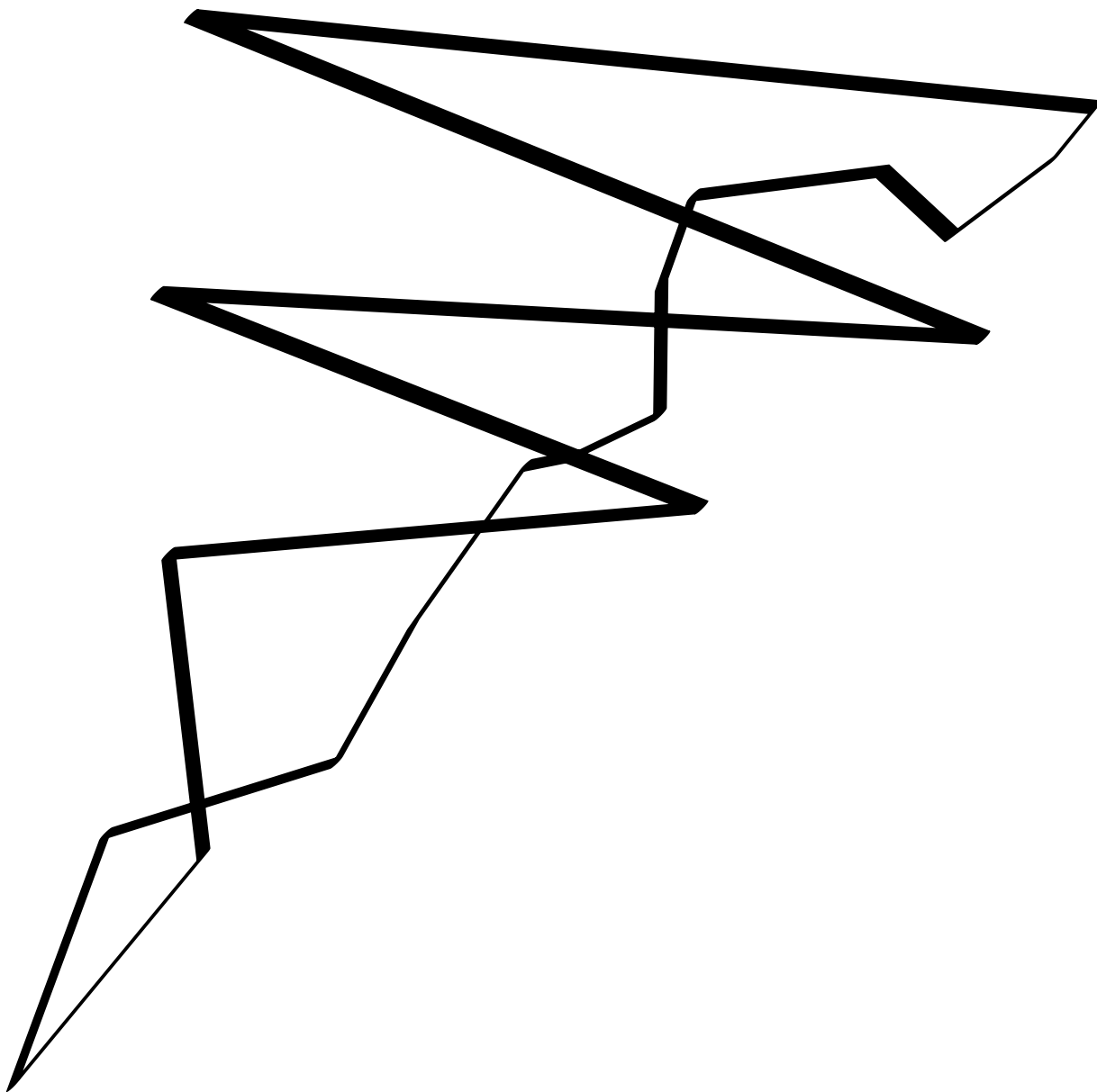
Fakta och forskning

Bourdieu, P., (1986) *The forms of capital*.

Hause, J.S, et al., (1988), "Social relationships and health"

Lin, N., Peek M. K., (1999), "Social Networks and Mental Health"

Webber M. P., Huxley P. (2004), "Mental Health and Social Capitals"



Genom kvalitativa intervjuer och en webbenkät till olika redaktioner runt om i landet svarar 269 reportrar på frågan om vilka svårigheter man ställs inför som journalist, allt från döda kroppar och panikångestattacker till fel par gummistövlar i Beirut.

Text och grafik:
Caroline Jägerfeld

Det roliga är det svåra

Som journalist ställs man inför nya situationer varje dag, där man får möta nya miljöer och människor som man måste anpassa och förhålla sig till. Bland de journalister jag talat med var det tydligt att detta är något bland det svåraste i arbetet som journalist. Men just i denna ovisshet ligger även tjusningen. En journalist beskriver det svåra med det roliga:

”Det är som om någon lyfter upp en i en helikopter och så släpps man ner i en ny miljö, och så ska man anpassa sig efter den, och sedan ner i nästa.”

Men med nya platser och personer kommer en ovisshet som kan leda till oro, och att ständigt ställas inför nya situationer, som inte alltid är så trevliga, kan vara psykiskt påfrestande. En journalist berättar att hon många gånger ställts inför situationer som hon varit mentalt oförberedd på. Till exempel att hon trott att hon skulle träffa en person för en intervju och istället möter fem, eller mött en upprigad filmtrustning och en intervjuperson som tänker publicera intervjun samtidigt som man själv.

Men samtidigt som det är detta som ofta beskrivs som den stora poängen med yrket – att man aldrig vet vad man ska vänta sig. En av journalisterna i min undersökning säger att det inte skulle vara roligt om man alltid visste på förhand vad

som skulle hända och vad man kunde förvänta sig.

”Det skulle ju vara jättetråkigt. Varför skulle du åka dit om du redan visste vad du skulle möta? Det ingår ju i yrkets charm – mötet med människor.”

Framför allt är det just mötena med nya människor som beskrivs som den absolut största behållningen.

”Det roliga är att träffa människor. Det är det som driver. Det är kul att se nya ställen. Det är intressant att komma tillbaka till ställen och se vad som har hänt... Men det är framför detta att helt plötsligt någon människa sätter sig ner och ger mig, oavsett om det så bara är tio minuter av sitt liv, och berättar vad som har hänt. Hur hon har det. Vad den här killen hoppas på när han blir stor...”

Men även här blir det bästa också det värsta, eftersom man som journalist i regel möter människor vars liv åtminstone för tillfället är präglade av olycka och elände. Det är för det mesta anledningen till att händelsen, och människorna runt omkring, blir uppmärksammande av medierna. Även detta är något som journalisten inte alltid är mentalt förberedd på, vilket gör både

Fakta och forskning

SOU: 1998:68: *Brandkatastrofen i Göteborg*
www.psykologiguiden.se
www.akademiska.se

arbetet och situationen svårare att hantera. Men i de flesta fall vet journalisten någorlunda vad som väntar. Det är i regel bara vid mer extrema olyckor där det varken finns tid eller kunskap om vad som hänt för att kunna förbereda sig mentalt inför uppdraget. En av journalisterna gav två exempel på den sortens händelser i hans hemstad Göteborg. Dels spårvagnsolyckan 1992 då en skenande spårvagn tog livet av 13 personer och skadade 40, och dels diskoteksbranden 1998 då 63 ungdomar omkom och 213 skadades.

"Om vi tar spårvagnsolyckan här i Göteborg – ingen kunde förbereda sig på vad man skulle möta där. Eller brandkatastrofen på Backa. Det är så stort och så väldigt otäckt att det är svårt att greppa. Men vid de flesta händelser har man en föräning om vad man åker på."

Det svåra med de mer extrema händelserna är förstås att de är just extrema och oerhört otäcka och ansträngande att rapportera ifrån. Men fördelen är att det i regel redan finns någon på plats som vet vad som har hänt och hur det ligger till. Det kan vara kollegor från redaktionen men även konkurrerande medier som kan vidarebefordra information, som kan hjälpa journalisterna att förbereda sig inför vad de kommer ställas inför. En journalist berättar om när han åkte till Thailand efter tsunamikatastrofen.

"Jag kom efter fem dagar och då visste jag vad som väntade mig. Men för dem som kom på första flyget, som inte alls visste, var det säkert jättejobbigt. Det var jobbigt att åka dit ändå, men då hade man i alla fall en möjlighet att kunna förbereda sig mentalt. Det här kommer vara otäckt, det här har hänt. För när man inte vet hur stort det är och hur påverkat det är, och man får veta kanske först när man kommer på plats, då är det ju mycket, mycket tuffare."

Plikttrogen sjakal eller usel rapportör?

Journalistens arbete är att skildra och rapportera. En utebliven rapportering skulle leda till spott och spe från allmänhet och andra medier. Samtidigt som det ständigt ifrågasätts varför man är där.

"Vårt yrke är lite hånat för vi är sjakaler och hyenor som gottar åt andras elände. Det är ju alltid det där – ska man ta kontakt eller ska man lämna ifred?"

Ifrågasättandet kan sätta journalisten i svåra situationer där denne tvingas försvara sin yrkesroll.

"Det ställs på sin spets när du blir utmanad av någon som säger 'Vad gör du här? Varför gör du det här? Varför gottar du dig åt det här?' Det är ju lätt

att folks frustration riktas mot att någon kommer och tar bilder på en olycksplats."

Det är inte bara utomstående som ifrågasätter närvaron av journalister, utan många gånger har journalisterna själva ställt sig den frågan när balansgången blir lite svajig och man inte längre vet om man kan försvara sitt uppdrag. En journalist berättar om när hon i början av sin yrkesbana jobbade som lokalreporter och skulle bevaka en trafikolycka.

"Så står man som reporter på femtio meters håll och så ser man då att de håller på att skära loss den här personen och de håller liksom i en droppåse eller någonting, och så helt plötsligt så slutar de. De tar bort droppåsen och de slutar att skära, och så inser man att det är kört. Då känns det ju inte så roligt att stå där som journalist som någon jävla gam och sett på när den här människan faktiskt dog."

Efter det berättar hon att hon kände "Vad är det jag håller på med?" En fråga hon tror att många journalister har ställt sig.

"När man går på eller tvingas ringa till anhöriga eller går närmre inpå än vad man känner sig bekväm med. Att man undrar, är detta rätt? Är detta viktigt för människor? Är det rätt att gå så nära?"

"Folk som har fått för sig att vi är en yrkeskår som gottar oss åt andras problem och elände, att det är det som är drivkraften, de har inte förstått någonting."

De journalister jag mött återkommer hela tiden till vikten av att läsa av, vara lyhörd och känna efter. Aldrig trampa in på människors privata sfär utan att de vill eller är beredda, utan att börja med att fråga om det är okej att man frågar. Bilden av journalisten som en olycksälskande gam stämmer inte alls, men är en attityd de jag talat med känner igen och ofta ställs inför.

”Folk som har fått för sig att vi är en yrkeskår som gottar oss åt andras problem och elände, att det är det som är drivkraften, de har inte förstått någonting. De har inte begripit vad de själva läser heller.”

En annan journalist berättar om dilemmat hon ställdes inför när hon hörde ett rykte om att en 23-årig man hade hängt sig i häktet och där personalen inte hade tagit ner honom direkt. De hade istället låtit honom hänga kvar tills ambulansen kom och inte förrän då insåg man att han fortfarande levde och satte igång med hjärt- och lungräddning. Detta återupplivade honom tillfälligt, men det räckte inte för att rädda hans liv. Frågan hon ställde sig var om hon enbart utifrån ett rykte skulle ta kontakt med killens familj.

”Fan, vad ska jag göra? Ska jag prata med personer i trauma om något jag inte vet är sant? Vad hade jag själv liksom velat? Man vet ju inte sådär, vad väcker jag upp för känslor? Och kan jag ringa till dem överhuvudtaget eller hur fan ska man göra liksom?”

Det som hon lyfter fram är dock att man måste kunna prata om saker, även om de är svåra. Det viktigaste är att man är lyhörd och känner in de inblandade personerna. I det här fallet gjorde reportern så att hon först ringde 23-åringens advokat och hörde sig för om vad han visste om vad som hade hänt, men utan att berätta vad hon hade hört. Genom advokaten försökte hon få en bild av den döda killens familj.

”Det känns angeläget att veta om det är en sammansvetsad familj eller en familj med stora liksom interna motsättningar. För man vet inte, när någon dör så sätter det saker på sin spets.”

Först efter det ringde hon den döda killens bror och frågade vad de visste om vad som hade hänt. Men fortfarande berättade hon inget om vad hon hade hört.

Det tog ytterligare två eller tre telefonsamtal innan hon kände att det var det rätta att göra.

”Jag kände att nämen fan jag måste prata med honom. Alltså om jag själv hade varit i den situationen så skulle jag ha velat det.”

Efter det så pratade hon med sin chef och berättade att hon måste få göra det här, men att det fanns en risk att det kanske inte blir något eftersom familjen kanske inte skulle vara redo att göra journalistik av det. Men för att kunna gå tillväga på det här sättet behöver man tid. Tid för att vara känna av både sig själv och andra.

”Jag tror att man kan prata om allting och möta vilka människor som helst om man ger det rätt tid till mental förberedelse. Och då är det ju svåra situationer när man känner att man hamnar efter där, att man inte har den tiden att fundera över vad man verkligen tycker är rätt och inte rätt, och att man inte ger intervjupersonen den tiden.”

Men tillgång till tillräckligt med tid är något som få journalister är förunnat och något man ofta måste kämpa för.

”Jag har liksom stängt mig till den tiden faktiskt, så jag upplever aldrig att jag har gjort ett jobb där jag inte har kunnat ge människor en förberedelsetid, men det är för att jag har lyckats stänga mig till det. /.../ Men då är det ju någonstans att man har en position där man kan säga att jag kan inte göra det här nu, utan jag måste göra det på mitt sätt. /.../ Det hade jag ju aldrig kunnat göra om jag hade varit vikarie eller ny.”

Hon träffade sedan brodern till killen som tog sitt liv och förklarade hur det låg till och då kände hon att det var väldigt viktigt att kunna säga att det primära var inte att göra journalistik utan att ta reda på hur det låg till.

”Då var det viktigt för mig att just kunna säga till honom att skit i det här med journalistik än så länge. Nu tar vi reda på hur det är och sedan får ni bestämma. Och att jag verkligen kunde säga det och mena det.”

Det här sättet att gå tillväga må vara det bästa för alla inblandade men det är inte alltid genomförbart. Framförallt inte i den snabba nyhetsjournalistiken där saker händer nu, där alla fakta inte finns på plats, tiden är knapp och redaktionen

underbemannad. En journalist berättar om ett tillfälle när detta fick konsekvenser. Det hade inträffat en helikoptero olycka där några män dog. Det de visste var att de omkomna var helikopterförare och militärer som jobbade på flygfältet, men inte vilka. När redaktionen fick reda på att detta hade hänt fick man tag på en lista över vilka som jobbade den kvällen och började ringa runt.

"De ringde runt i princip så här: Är din man hemma? Och det hade varit traumatiskt för de personerna som då faktiskt hade mist någon och kanske inte ens visste om det i det läget. Och då vet jag att jag på Studio ett gjorde någon uppföljning i efterband, hur de tolkade det här och hur de kände i efterband av att ha fått det bemötandet från journalister. Och den möjligheten kan man ju ha om man är på Kaliber eller Studio ett men det har man ju inte riktigt om man är kvällsreporter."

Något som kan försvåra situationen ytterligare är om de inblandade är minderåriga. Då finns det genast ytterligare aspekter att ta hänsyn till, till exempel om medverkan skulle innebära en konflikt med barnets familj. En reporter berättar även om en annan situation där familjen orsakade ett svårt dilemma.

"Jag var en gång i en situation där barnen till en äldre person sa att det han säger är bara på grund av att han är senildement. Man är i sådana situationer jätteofta och där man måste någonstans lyssna på alla andra och så får man göra sin egen bedömning. Är det här värt det eventuella lidande som det kan innebära?"

Men även om ständiga avväganden görs blir det ibland fel. Journalisten kan missbedöma situationen eller personen och omedvetet orsaka skada. Och oavsett orsaken till en sådan feltolkning är det journalisten som får leva med vetskapen om att man orsakat ytterligare lidande för en redan drabbad människa. En journalist berättar om ett möte efter flodvågskatastrofen i Thailand.

"Jag minns att vi stod och pratade med en kille, via vår tolk. Han var inte gammal... 13 år. Först i slutet av intervjun, när jag hade pratat med honom väldigt länge, så förstod jag att den här killen han hade sett sin pappa och sin lillebror drunkna. Och det hade tolken inte lyckats förmedla, och då kände ju jag att åh, fyfan."

Liksom, vad har jag gjort nu? Det var... Usch. Hade jag vetat om det hade jag överhuvudtaget inte pratat med honom."

Ett annat moraliskt dilemma är när man hänger ut människor i medierna mot sin vilja. I vissa fall handlar det kanske om makthavare eller politiker som begått något misstag eller gjort fel, men i vissa fall är det mer vanliga människor som inte sitter på någon post där det egentligen inte är en del av jobbet att bli granskad. Men alla kan bli granskade, och alla som har gjort fel ska drivas ut i sanningens ljus av medierna och ställas tills svars inför allmänheten. Eller ska de det? Det är ytterligare en avvägning man som journalist måste göra.

Att välja rätt balansgång mellan allmänhetens bästa och att blottställa en enskild människa vars liv kanske ställs på ända och förändras för alltid.

"Jag menar om man gör något som innebär att någon kommer må djävulskt dåligt, för att det är nästan en miljon som får se något om dem som de inte vill visa upp. Det är rätt stort ansvar att välja att sända det här ändå, och det ansvaret i sig är rätt tyngande kan jag tycka."

Risken finns alltid att straffet inte står i proportion till det brott de begått. För även om det inte alltid handlar om ett juridiskt brott utan om ett moraliskt, är medierna många gånger den tuffaste juryn och allmänhetens dom den hårdaste. En dom som kan leda både till uppsägningar, sjukskrivningar eller att i stort sätt hela Sverige tycker att man är en dålig människa. Men där gäller det att väga fördelar och nackdelar berättar en journalist.

"Det är jättesvårt. För det är ju hemskt att säga, men ofta blir det ju väldigt bra tv ju, när det är någon som har varit riktigt jävla dum. När jag blir arg, inte så att det hörs, men att man känner engagemanget. Jag får tänka som med mitt senaste uppdrag när det har varit socialsekreterare som har blivit sjukskrivna och chefer som har fått sluta – Är det tillräckligt viktigt, så får det vara värt det. Det låter hemskt att säga så, men ibland är det så."

Då det gäller den här sortens ansvarsintervjuer finns det i regel tre olika sorters scenarion. Det första är att personen i fråga ställer upp på en intervju. Det andra är att de inte gör det och man

När man sänder intervjuer som man har fått genom att tvinga sig på någon är det ju nästan som en våldtäkt liksom, och det kan ju vara befogat, men då ska man ju ha djävulusiskt mycket på fötterna.”

redovisar detta genom att låta dem säga just det i TV eller radio för att visa att de fick chansen att vara med och försvara sig eller förklara, men valde att avstå. Det tredje är att de inte ställer upp men att det är nödvändigt att tvinga sig till en intervju genom att bokstavigt talat ställa någon mot väggen, så de inte kan springa därifrån eller stänga dörren. Något som naturligtvis känns obehagligt för den som har en kamera eller mikrofon upptryckt i ansiktet mot sin vilja, men även för den ansvarige journalisten.

”När man sänder intervjuer som man har fått genom att tvinga sig på någon är det ju nästan som en våldtäkt liksom, och det kan ju vara befogat, men då ska man ju ha djävulusiskt mycket på fötterna. Och det tror jag är jätteviktigt att man faktiskt inte gör det slentrianmässigt liksom, för det är ju ett jävla övergrepp. Men det kan ju vara motiverat, men man ska ju inte göra det med vilken liten tjänsteman som helst. Verkligen inte.”

Den professionella privatpersonen

Det går naturligtvis inte att tvärt dela upp en person i ett yrkesjag och en privatperson, men man betar sig olika i olika sammanhang och ibland vill vissa delar av en person göra en sak medan andra känner för något annat, vilket kan skapa en konflikt eller leda till att man agerar på ett sätt i en situation som man aldrig hade gjort under andra omständigheter.

Ett exempel på detta är att oavsett hur extrem situationen är så finns det ett professionellt tänk. En fotograf berättar om när han kom till Thailand efter tsunamin och råkade komma in bakvägen till en uppsamlingsplats för döda kroppar.

”Man kommer in så ligger det hundratals förvridda och uppsvällda och halvruvna lik överallt och då känner jag att det finns ju inget skäl för mig att ta bilder, för det är ju väldigtäckligt och anstötligt och jobbigt, och så tänker jag också att de här bilderna kommer vi aldrig kunna publicera. Vi kan ju inte publicera likhögar med förvrängda ansikten/.../ Det där kunde jag visserligen gå in och jobba vidare med sedan genom att det täcktes av kolsyrerök för att de försökte kyla ner kropparna, och då kunde man ju ta bilder som inte blev för utlämnande eller för jobbiga.”

Det professionella tänket beskrivs ofta som ett skydd mot jobbiga upplevelser genom att man har ett fokus på vad man gör och inte vad man känner.

”Man koncentrerar sig på att försöka ta bilder av det som händer och det gör ju att man blir inne i en yrkesroll så att man reflekterar ju inte på samma sätt som om man hade varit ett vittne som hade tittat på det.”

På samma sätt som kameran beskrivs som ett filter mellan fotografen och det hemska som händer berättar en reporter liknande erfarenheter.

”På något sätt så... Man är inne i yrkesrollen på något sätt. Det är ungefär såhär som du vet fotografer har berättat de ser inte det hemska de betraktar någonting genom sökaren och linsen. Genom att jag där med penna och anteckningsblock... Jag är inte en mig själ. Jag är en yrkesroll.”

Efter terrorattackerna mot tunnelbanan i London 2005 berättar en reporter att han och en kollega fick bege sig dit med kort varsel och satte igång med att jobba morgonen därpå.

”Vi gjorde naturligtvis vad ingen vettig människa gjorde den dagen – vi åkte tunnelbana – för att intervjua då. Det var ett helt tåg och så var det tre passagerare och så vi två från tidningen. Vi åkte tåg, och vi pratade med dem hur det kändes och såhär. /.../ På måndagen skulle vi åka hem sent på eftermiddagen, så jag gick ut för att kolla i affärer och lite annat. Då var jag livrädd. Då var jag rädd för att det skulle smälla. Det hade jag inte haft en tanke på. Eller tanke hade jag väl haft, men då kom det – Det som förmodligen varenda människa i London hade

känt i flera dagar, så det är... man fungerar lite konstigt.”

En fotograf berättar om en annan gång då yrkesjaget tog över det som privatpersonen förmodligen skulle beteckna som sunt förnuft. Han bevakade tiodagarskriget mellan Slovenien och det dåvarande Jugoslavien 1991 och var på plats när Sloveniens huvudstad Ljubljana attackerades.

”Flyglarmet gick och alla sprang ner i skyddsrummen, men jag sprang upp på taket för jag tyckte det var häftigt att se stridsvagnarna rulla in./.../Jag ville ju ha den bilden när de åkte in, och sedan efteråt så tänkte jag att var det så väldigt smart att gå upp och ställa sig på taket då när alla sprang ner i skyddsrummet?”

En redigerare berättar om Göteborgsbranden då hon inte jobbade, utan satt hemma och följde nyhetssändningarna på TV.

”Det var skitjobbigt. Fruktansvärt jobbigt. Och jag inbillar mig att det kanske var jobbigare för att jag inte jobbade än om jag varit på redaktionen. För då hade jag ju haft mitt jobb att tänka på. Då måste jag ju klara av mitt jobb, jag måste få ihop mina sidor. Jag kan ju inte sitta och gråta för att det ringer i en sjuttonårings mobil från hennes mamma och hon är död. Det går ju inte, men sitter man i soffan så kan man ju det. Så det är klart att man får ett professionellt filter på någon sätt när man jobbar med saker och ting. Man grottar inte ner sig utan får en slags energi i att nu ska vi skriva om det här, nu ska vi göra det här så bra som möjligt.”

Men även om det är ett sätt att ibland avskärma sig och skydda sig mot svåra situationer, och ibland en förutsättning för att kunna göra ett bra jobb, så understryker

***”Flyglarmet gick och
alla sprang ner i skyddsrummen,
men jag sprang **UPP** på taket för jag
tyckte det var häftigt att se
stridsvagnarna rulla in”***

alla journalisterna i min undersökning vikten av att ta in verkligheten. Det är verkligheten journalisten ska skildra och det går inte att ta kort på skadade människor och bara tänka på att bilden ska bli skarp, för då förlorar den lätt sitt innehåll. Framför allt de som arbetar med undersökande journalistik, till skillnad från den snabba nyhetsjournalistiken som främst fokuserar på att rapportera, snarare än att gå in på djupet, tryckte på vikten av att inte låta ett yrkesjag skärma av eller lägga sig som ett skal mellan journalisten och verkligheten. Något som är lika viktigt som svårt berättar en journalist.

”Det har varit en målsättning för mig att inte dela upp det så. Och som också har kostat på för då går man in såhär med hela huvudet./.../Man går in i en bubbla med hull och hår och man engagerar sig jättemycket och man tycker att det är skitspännande och man tycker att det är centrum av universum, så fort man går ur den så går man in i nästa, så man är hela tiden inne i väldigt intensiva bubblor. Och så har ju jag velat ha det, och så vill jag ha det, fast det kostar på för mycket att göra det många gånger.”

Hon berättar att hon då såg till att begränsa det antalet reportage där det känslomässiga engagemanget var väldigt starkt – De reportage där man går in med hela kroppen, som hon beskriver det. De övriga fick vara sådana utan stora konflikter, för att hon skulle orka hålla ihop journalistjaget och känslorna.

”Det lärde jag mig att jag pallar inte... jag orkar inte det. Men det är för att jag inte har velat, jag vill inte göra så, att man blir två personer.”

En annan journalist tar även hon upp vikten av att inte ta på sig någon yrkesroll, utan att känna och tänka efter, och ta in de man möter ordentligt är en förutsättning för att kunna göra ett bra jobb.

”När det är folk som är jätteledsna eller jättearga, där tror jag att det är väldigt viktigt... Jag tror att, att jag kan göra bra intervjuer med dem är ju att jag inte har på mig en roll, att de känner att jag är där på riktigt och att det är mig de pratar med, att man får förtroendet på

riktigt. Det får man ju inte om det är någon som kommer med någon fasad.”

Men det är inte alltid något dåligt att ha en yrkesroll att falla tillbaka på. I många fall ställs man inför människor som är arga och upprörda på det man gör som journalist. Till exempel om man ska möta någon som ska ställas till svars för något och stämningen är hård, då kan yrkesrollen vara ett skydd genom att man vet att ilskan är riktad mot yrkesrollen snarare än privatpersonen.

”Det är ju inte så att jag tar på mig någon rock och blir någon annan, men det skyddar en ändå lite, att det är inte mig de tycker illa om, eller det är inte mig som agrot är riktat mot riktigt.”

I yrkesrollen har man möjlighet att vara en mer framåt och hård person, eftersom det är ens jobb att ställa jobbiga frågor och se till att få svar från folk som inte vill svara. Det beskrivs i vissa fall som en fördel, samtidigt som det kan kännas svårt när ens privata jag inte är just framåt och hård.

”Vi är ju inte snälla mot människor och det hade jag väldigt svårt med i början när jag var yngre. Som ung så känner man ju att man vill vara snäll mot människor. Man vill inte vara hård och tuff och kall, men man fostras ganska mycket in i det, och det kan jag kanske känna har förändrat mig lite.”

I vissa fall är yrkesjaget ett måste för att kunna utföra sitt jobb. Något som är vanligare i den snabba nyhetsjournalistiken där det inte riktigt finns tid eller plats för att andas, gråta, ta en promenad eller ringa en vän, även om man skulle behöva. I de flesta fall är det inget problem och det går det bra ändå, men ibland kan man behöva lägga känslorna åt sidan för att kunna utföra sitt jobb, berättar en reporter. Hon jobbade med nyheterna på P4 och precis innan sändning kommer det in ett nytt telegram om att en man slagit ihjäl en man med en yxa, vid ett övergångsställe mitt i stan.

”Det var jättejobbigt och jag kommer ihåg att jag darrade på rösten för att det blir såhär...Shit, att det var så plågsamt. /.../ Och så kände jag att nu måste jag läsa den här riktigt, och du vet, jag hade inte ens hunnit läsa telegrammet för det kom direkt från TT, typ en minut före sändning eller något sådant, så jag hade bara...aabb

(inandning) vi måste lyfta ut det där och lägga in det här istället. Och då är man ju inte mentalt förberedd, och det kan ju vara väldigt plågsamt för då om man jobbar i den situationen, så måste man ju lägga känslorna någon annanstans, och det kräver ganska mycket rutin som jag inte hade.”

En annan journalist berättar om en liknande situation där känslorna tog överhanden

”Jag har alltid varit blödig. De hade hittat någon..ja det var någon tvåårig unge som hade dött och man hörde mamman skrek på SOS-alarm och sådant. Det jobbet kunde inte jag göra.”

Oavsett om man som journalist vill behålla känslorna nära och undvika alla sorters filter mot verkligheten så är det i vissa fall omöjligt att inte bli avtrubbad. I de allra flesta fall gör det vi aldrig sett förr större intryck på oss än saker vi sett tusen gånger. Det är så hjärnan fungerar, för att vi ska slippa lägga onödig energi på att utforska saker som vi redan känner till. Journalister är inget undantag och med tiden så blir man oundvikligen påverkad av detta berättar en fotograf.

”Man blir ju härdad och avtrubbad eller vad man nu kan kalla det. Det var ju otäckare när man var ung. Första gången man såg en död kropp, och det kan ju uppstå om man fotograferar en olycka, jag har fotograferat många olyckor, och helt plötsligt så upptäcker man att det sitter en uppbränd kropp i bilen som man har fotograferat och det är jätteotäckt och jobbigt. men det är sådant som..dumt ord förhärdas (skeratt) men man blir avtrubbad.”

Men det är skillnad på att vara härdad eller avtrubbad på ett känslolokalt sätt och att man har vant sig och rent professionellt lärt sig hantera olika situationer. Något som flera av journalisterna understryker.

”Människor är ju olika. Det är ju inte såhär att du möter en person som har varit med om något jobbigt och sedan när du möter nästa så 'Jaja, men jag har redan träffat en som har det jobbigt'. Det är ju inte så det funkar.”

En annan journalist berättar om när en artonårig kille omkom efter det ett Jas-plan hade störtat och hur hon och resten av TV-teamet åkte iväg i helikopter för att hitta olycksplatsen.”

”Sedan när vi kommer in i hamnen då ligger den här artonårningen där med bara en sådan där..vad säger man...alltså ett sådant här grönt

plastsdynke över sig, och så kommer man hem och så ser man bilder... Nä, jag blir jätte... Jag tar jätteilla vid mig. Så jag kan inte säga att jag har hårdnat tror jag."

I det direkta mötet med människor verkar man som journalist inte bli hårdad på ett sätt som med tiden innebär att man känner mindre eller har mindre empati för de drabbade, utan i så fall att man får ett mer effektivt sätt att hantera känslorna. Men hur empatiska och känslolösa journalister än må vara så kan sättet att prata på en nyhetsredaktion vara ganska hårt, framför allt för en oinsatt allmänhet. Redaktionens syn på en "bra grej" innebär ju i de allra flesta fall en dålig grej för allmänheten.

"Den bra grejen kan vara fruktansvärd, men det är ändå en bra grej för det blir en spännande tidning. Det blir en tidning som berör folk. Samtidigt som det händer att vi påminner varandra att nu får du tänka på hur du uttrycker dig."

En annan journalist säger att hans år som journalist kanske har gjort honom cynisk, eller i alla fall att han uppfattas som cynisk av folk som inte är journalister.

"Om vi diskuterar en händelse och ser den ur redaktionens synvinkel istället för att se den ur den drabbades synvinkel. Men om jag träffar den drabbade, då jävlar, är jag inte cynisk. Då är jag empatisk."

Journalisten som terapeut

I mötet med människor träffar journalisten som sagt mer ofta än sällan människor som på ett eller annat sätt är sårade eller skadade, antingen fysiskt, psykiskt, eller både och. En situation där den journalistiska intervjun lätt förvandlas till ett terapisaftal och journalisten till terapeut. En journalist berättar om ett tillfälle för ett par år sedan då han besökte en familj vars mamma tagit livet av sig.

"Jag satt där med en förtvivlad pappa och tre döttrar som alla mådde jättedåligt, men ändå hade valt att berätta om det, och då blev jag en slags terapeut samtidigt. För det var ju uppenbart att de inte hade pratat om vissa saker. Och så kommer jag in där och börjar ställa frågor och då måste de

plötsligt finna sig i den situationen och hantera sådant som de inte tagit ställning till inför varandra."

För även om personerna för en kort stund ser på journalisten som en samtalsterapeut är det journalistiska uppdraget främst att leverera en historia och spegla en händelse och personerna i den. Att uppfylla den plikten utan att göra några övertramp och inkräkta på personers integritet kan vara en svår balansgång.

"Ibland har människor ett väldigt stort behov av att berätta och då fyller man ju faktiskt en funktion när de får prata av sig. Och andra gånger känner man att det här är inte alls bra och då backar man undan."

En annan typ av situation är när någon varit med om en olycka, katastrof eller annan skakande händelse och reagerar genom att hamna i någon grad av chock. Chocktillståndet är en försvarsmekanism där man blivit så pass överväldigad av en händelse att man inte riktigt kan hantera alla känslor på en gång och man kan då säga att kroppen och hjärnan skyddar sig själv genom att inte ta in händelsen och känslorna ordentligt. Men detta gör att man inte riktigt är sig själv utan kanske reagerar och gör saker som man inte hade gjort i vanliga fall. Det är inte ovanligt att personer i chock söker upp journalister eftersom de känner ett starkt behov av att berätta sin historia, och många gånger kanske mer detaljerat och uttömmande än vad de i efterhand önskar att de hade gjort. Efter flodvågskatastrofen i Thailand var stränder fulla av människor som inte ville något hellre än att dela med sig av sina upplevelser och tankar.

"Två svenskar verkligen såg fatt i en och skulle berätta allting. Det skrev jag ingenting om för jag såg att de här två personerna var fortfarande i chock. Det hade kunnat bli så att när de kom hem flera veckor senare att de skulle känna 'Va, sa jag det där?' Det var inga som hade förlorat anhöriga. Det var till exempel en tjej som hade haft en restaurang. Det var hennes ekonomi som hade gått i spillror inte hennes liv eller familj eller något sådant, men hon var så... Hon var speedad. Fortfarande nästan två veckor efteråt, så hon behövde inte prata med en journalist, hon behövde prata med en psykolog."

Det kan även bli problematisk när man som journalist har uppmärksammat någon form av missförhållande och att det, efter reportaget har sänds eller artikeln gått i tryck, ringer 20 personer som varit om samma sak och berättar lika hemska eller ännu värre historier. Men det spelar ingen roll, eftersom journalistik inte enbart handlar om att uppmärksamma de värsta missförhållandena, utan de värsta nya eller nyupptäckta missförhållandena. Något som kan vara svårt att förklara för någon som är drabbad.

"Det där att säga att det spelar ingen roll hur djävulusiskt det än är – Vi kan inte göra ett likadant fall, vi kan inte berätta en historia till. Och de som vänder in och ut på sig själva...att få dem att förstå att vi inte är någon brandbil som kommer och hjälper folk, utan har vi haft för mycket om socialtjänsten så kan vi inte ha om det igen. Det är lätt att man ser oss som någon som ska vara räddare, och det är inte alls vår huvudsakliga uppgift på något sätt liksom."

Ett annat problem som en journalist beskriver är i mötet med folk som är arga eller upprörda över något som har med samhället att göra. Detta är något man som journalist stöter på väldigt ofta och den ilskan är i regel lätt att haka på och skriva eller göra något om. I många fall stämmer kanske deras känsla eller åsikt, men att man i andra fall kan uppleva att ilskan är missriktad och det som egentligen ligger bakom är en stor sorg över något annat. Men istället för att ta itu med den så hänger man upp den på några smådetaljer som man istället är förbannad över. Man kanske har förlorat sin dotter i en olycka och så är man förbannad över att dagiset stänger klockan fyra istället för fem, att grindarna är svåra att stänga eller står för nära vägen. Denna situation beskrivs som mycket svårare än att handskas med än direkt ledsna människor.

"Jag träffat ganska många sådana där jag känner att det här missförhållandet du beskriver är tyvärr inte så stort, utan egentligen handlar det om någon sorg som man inte orkar ta till sig. De kan vara svåra att behandla... Hur fan gör jag då? För det kan man ju inte bara häva ur sig vad man själv tycker är en sanning till en människa, utan man får vara ärlig men ändå försiktig. Det är ju så att folk orkar ta till sig sin sorg när man

är redo för det, och då kanske det tar fem år när man är arg på samhället."

Hotet om hotet

Det är ganska riskfritt att arbeta som journalist i Sverige. Yttrandefriheten är självklar och eventuella inskränkningar kritiserar i regel hårt och omedelbart, både av journalister och andra. Det är lätt att säga vad man vill om vad som helst i Sverige. Men det hindrar inte människor från att tycka att det man säger är fel och tala om det för en. Det är ju en del i deras yttrandefrihet, men ibland övergår dessa synpunkter till något allvarligare och de aggressiva goda råden börjar likna till hot. Människor som blir arga och ibland riktigt arga hör inte till ovanligheterna, men bland journalisterna jag intervjuat så säger majoriteten att de aldrig känt sig hotade som person eller blivit rädda på riktigt.

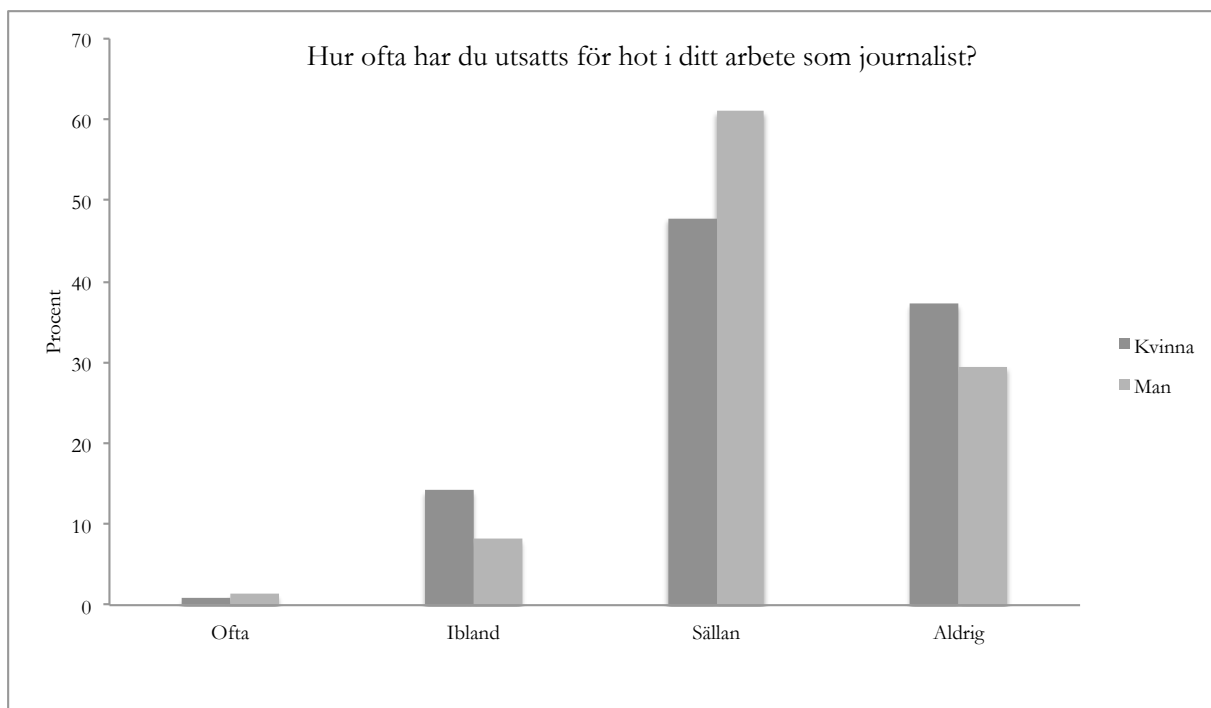
"Nä, jag kan inte påstå det. Jag har haft folk i telefon någon gång som har liksom 'Jag ska mörda dig.' Lite grann sådär, men det har alltid varit...Nä, jag har aldrig känt mig hotad så utan det har i så fall mest varit folk som har ringt och varit förbannade."

Framför allt om man skriver om något som på något sätt rör invandrare får man räkna med en hel del brev och telefonsamtal från folk med starka åsikter.

"Ja, jag har fått såbär brenhot absolut. Vi hade några tillfällen då det var jobbiga situationer, men det var inte mot mig specifikt. Men jag har blivit såbär trakasserad har jag blivit eller så. /.../ Jag har fått ganska mycket brev med liten sirlig gubbstil om olika saker. Så fort man har gjort något som handlar om invandrare eller, det kan vara jättelångsöket, så får man det. Och då är det ju mer att det är olika, inte sådär att det är 'jag ska döda dig' utan mer typ 'kommunistfitta'."

En reporter berättar om att hon gjorde reportage om vitmakt-musik, vilket resulterade i ett par obehagliga samtal hem.

"Det gjorde att jag tog bort mitt telefonnummer från Eniro och sedan har jag inte tagit dit det. Men jag har inte varit rädd någonsin. Nä, det har jag inte."



En annan reporter berättar att han skrev en artikel om somalier och fick över fyrhundra mail.

”En del av dem var ju lite sådär..man undrade vad är detta för något? Och då gick jag med larm ett tag. Men nä, jag kan inte påstå att jag kände mig hotad.”

Det hör till många tidningars policy att medarbetare ska rapportera alla typer av hot, och om det anses nödvändigt utrustas med ett larm som är kopplat till Securitas. Även när man ska göra reportage där det finns en risk för hot kan journalisten utrustas med larm.

”I våras så skrev jag om spritbussarna. Då var jag ute och bevakade sådana här bussar när de kom hit och lassade av enorma mängder alkohol. Då var vi några stycken och då hade vi larm för det var lite oklart vilka människor det var som låg bakom den här verksamheten.”

Men även om allvarliga hot hör till ovanligheterna så kan det finnas ett potentiellt hot som kan innebära en anspänning. En journalist berättar att även om hon inte har känt sig hotad som person så har hon gjort reportage om människor som varit farliga mot andra.

”...som är dömda för en massa misshandlar och som inte kommer bli glada för att jag gjorde det här programmet, så då har jag ändå plockat bort mig själv. Det går ju aldrig belt. Det finns ju alltid Ratsit där ens namn finns med. Men jag

finns inte med på Hitta eller Eniro och det där, för lite kan de ju få anstränga sig om de vill vara dumma mot mig. Och så heter jag inte samma efternamn som min man och tre av mina fyra barn, och det kan jag tycka är lite skönt.

Hon berättar om just ett tillfälle då det potentiella hotet blev påtagligt, även om hotet faktiskt inte fanns.

”Ja, det var någon gång när jag satt ensam kvar. Jag var här på kvällen, så ringde de från växeln: ’Du har besök’. Och då höll jag på med ett jobb där jag visste att det var många som var väldigt arga och sådana som var dömda innan. Och då tyckte jag...när det ringde från växeln och sa att jag väntar besök... Jag väntar inte besök..Jag har aldrig någon någonsin som besöker mig här. Då kände jag hur kroppen liksom reagerade. Fast det var ju bara fel, det var någon som hade tagit fel på person, men jag hann liksom känna efter hur nära ytan det ändå låg.”

Alla nyheter är dåliga nyheter

En nyhet handlar sällan om något bra som har hänt, utan journalistik handlar främst om att upptäcka och uppmärksamma missförhållanden. Som journalist letar man efter fel, och negativa nyheter är ständigt närvarande. Särskilt när det handlar om något som man jobbar med under en

längre tid så är det något som kan prägla hela ens tillvaro, berättar en reporter.

”Man är liksom ’Åh, nu kom jag på missförhållandet!’ Då är det liksom ’Jaa, kolla vad duktig hon är!’ (skratt) och det är klart att det präglar en liksom.”

Men det som främst lyfts fram som ett problem är att man som journalist kan ha ett så kallat negativt fokus, vilket kan påverka ens liv ganska rejält, berättar en reporter.

Det här att man blir ledsen, ledsen och arg, det känner jag att det är jag inte rädd för. Och det tycker jag är bra. Jag vill bli ledsen och arg. Om man inte blir det då har man ju blivit luttrad och det vill jag inte bli.

Men däremot kan jag känna att man har ett negativt fokus.

Det är väldigt

svårt att mota bort från ens övriga tillvaro, att man har som en sådan här felsökningsmotor i huvudet till att bita missförhållanden eller negativa saker. Det kan prägla allting. Det känner jag. Det är för mig ett större problem.

Hon berättar att det tog lång tid innan hon förstod att det här var något som påverkade en och att det är en bra sak att vara samma person på jobbet som hemma, något hon numera inte känner stämmer.

Det känner jag att allt mer att det inte riktigt är så, att man måste ha någonting liksom bara positivt som väger upp.

Hon lyfter fram fysisk aktivitet på fritiden om ett sätt att flytta fokus, men även att undvika journalister.

”Det är hjärnan som arbetar, visst, känslorna också, men det är väldigt mycket ord och hjärna. Så att typ springa, dansa, sådana saker är jätteviktiga för att kunna få ett annat mer positivt fokus. Och att det inte bara umgås med journalister är jätteviktigt, därför att man kommer in i den där felsökaren. Har man på den på jobbet, och särskilt om man jobbar över jättemycket som jag har gjort, så stannar den kvar också när man är ledig.”

Negativt fokus är egentligen inget dåligt, det är snarare en förutsättning för att kunna göra ett bra jobb. Problemet är snarare att man inte pratar om det, eftersom man ser det just som en naturlig och oundviklig del av yrket

”Villkoren är ju att man ska uppmärksamma i regel sådant som inte fungerar väl i sambället. Och det bara är så. Du har valt det. Du har valt det jobbet.”

Ett negativt fokus kanske inte påverkar alla lika negativt och det är kanske därför man aldrig uppmärksammar det. Eller så är det för att det inte är något så vardagligt och gammalt inom journalistiken att det enligt nyhetsvärderingens alla regler inte är värt att prata om. Då måste det till något större och mer extremt, och även om det i sig är mycket mer påfrestande och omskakande så finns det då också mer utrymme för att bearbeta känslorna.

”Visst, saker som Backabranden, eller vad det nu är, de vänder allt över ända, men samtidigt så

pratar man om det efteråt och det är ju ändå debriefing på olika ställen, och man läser om det, och man diskuterar det i efterhand. Den här mer nötingen kan ju vara svårare, för den pratar man inte om på samma sätt. Det är ju ingen som pratar om det här om man påverkas av att alltid ha ett negativt fokus. Det pratar man ju inte om. Det tycker jag är värre. Det är värre att inte kunna känna efter än att vara tvungen att göra det faktiskt.”

Känslan i journalistiken

Man kan säga att det finns två olika sorters elände man kan ställas inför som journalist. Dels det rent fysiska, blodiga och skadade människor, lemlästade kroppar och krossade bilar med levande eller döda människor i. Dels det psykiska lidandet. Människor som är ledsna, förtvylade, arga, sorgsna eller sjuka.

Då det gäller det fysiska, verkar man som journalist vänja sig vid det på ett annat sätt än det psykiska, medan det psykiska inte går att värja sig ifrån på samma sätt. Det psykiska lidandet beskrivs också som ett nyttigt lidande att ta del av som journalist. Något som är obehagligt men ofarligt.

”Det är ju väldigt sorgligt och man blir ledsen om man är med. Men det är ju någon form av

nyttig ledsambet. Det är ju inte farligt på något vis även om det kan vara väldigt jobbigt att vara med en människa som fortfarande är i väldigt stark sorg, som pendlar mellan det här att kunna resonera och bryta samman. Det är ju livet på något sätt.”

Flera beskriver hur de många gånger suttit och gråtit med sina intervjupersoner, men att det är så det är, och inget att göra åt, eftersom man inte kan komma som någon annan än sig själv och som människa, och då är det naturligt att man dras man med i deras sorg. Framför allt då det gäller det direkta mötet med människorna, men ibland även i efterhand när det ska göras journalistik av det hela. En reporter berättar om arbetet med ett reportage om fosterbarn som inte längre fick bo kvar hos dem som de såg som sina enda föräldrar nämligen fosterföräldrarna, eftersom deras biologiska föräldrar numera skulle kunna ta hand om dem.

”Jag satt och lyssnade på de här hur barnen lät när de pratade i telefon med dem som de såg som sina föräldrar och de bara skriker och gråter ‘Jag vill vara med diiig! Jag vill vara hos dig! Jag vill komma...’ Jag menar det var ju så..Jag gick ju ut och in ur redigeringen för jag började lipa. Det var så..De kröp mig under skinnenet liksom.”

Detta känslomässiga band kan kanske ibland vara ansträngande, men framförallt beskrivs det som en förutsättning för att kunna göra bra journalistik av det hela.

”Jag tror manus blir bättre. Att man kan faktiskt få tittaren med sig på ett annat sätt om det finns ett genuint engagemang i botten. Och så blir det roligare att jobba. Det blir jävligt meningsfullt, känns det ju.”

Utan engagemanget blir det bara en rapport menar en journalist som berättar att hon ständigt diskuterar den frågan med sina kollegor – om det är så att man måste må dåligt för att göra bra journalistik.

”Finns det ett värde i att må dåligt när man gör någonting, eller skulle det kunna ha blivit lika bra även om jag mätte bra och inte brydde mig så mycket? /.../ Lite vända är nog svårt att undvika, men så tror jag att man kan lära sig att hantera den på olika sätt och bli bättre att hantera den. Men jag tror faktiskt att de som mår bra hela tiden och inte...Jag inbillar mig ändå att det finns något litet samband att det de gör inte är så himla engagerande.”

Sorg och ilska är inget som tär, utan det enda som beskrivs som ett problem i de situationerna är när man inte kan ge sig själv eller intervjupersonen tillräckligt med tid. Och med tillräcklig tid så lär man sig också att hantera olika sorters sorg och stämningar i takt med att man utvecklas både som människa och journalist.

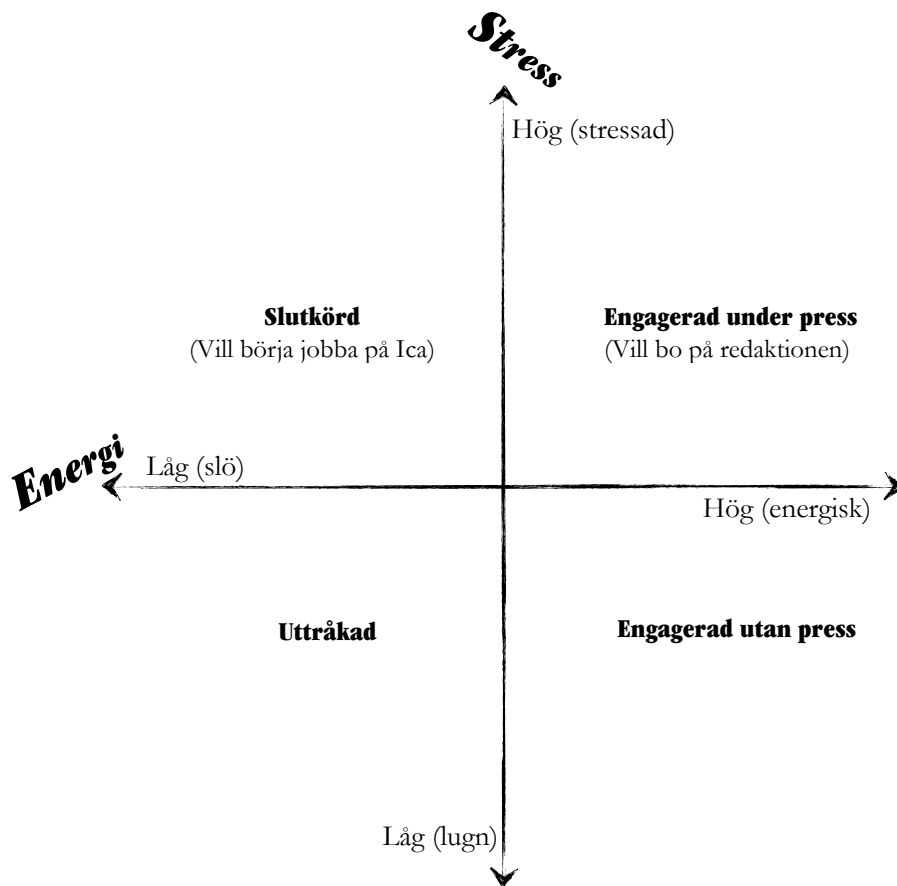
”Man lär sig väldigt mycket av sitt yrke, att liksom möta olika situationer. Dels att läsa av människor och vad de verkligen säger, och stämningar – att man lär sig att vara lyhörd. Och sedan tycker jag just att man med tiden lär sig att inte vika för olika känslolägen, att inte automatiskt rygga när någon blir arg eller ledsen, för det behöver inte vara så farligt faktiskt.”

Pressen i pressen

Att journalister är en stressad yrkesgrupp är varken något nytt eller konstigt. Forskningen visar att arbetsvillkoren har hårdnat genom färre fasta anställningar och fler arbetsuppgifter för färre personer. Och den ökade pressen som detta innebär ytterligare belastning i ett yrke där obekväma och oregelbundna arbetstider, övertid och tigha deadlines sedan länge har varit en självklarhet. En reporter berättar att de enda gångerna hon funderar på att sluta som journalist och göra något annat så är det på grund av stressen.

”Nä, men det som gör att..när jag tänker att nu ska jag göra något annat, så är det för att jag känner mig jävligt pressad.”

Hela arbetet kretsar och bygger på många sätt kring olika mer eller mindre fasta, ofta dagliga deadlines. Men tillsammans med dem finns det en ständig strävan efter att publicera så snabbt som möjligt. En nyhet är bara en nyhet när man hör den första gången, vilket gör att deadline på så sätt inte är en fast linje, mer eller mindre långt bort i fjärran, utan snarare ett gummiband som ständigt spänner. Det är förvisso töjbart, men fortfarande bara till en viss gräns. Det finns också en okontrollerbarhet eftersom det journalistiska innehållet i regel bygger på både händelser och personer som man inte har kontroll över. Till exempel de gånger



Stress- energimodellen för beskrivning av sinnesstämning i arbetet (Kjellberg och Wadman, (2002).

journalisten behöver en intervju eller ett uttalande från en person som inte svarar i telefon, inte är anträffbar på kontoret och ignorerar ens mail – en lucka i arbetet som fylls av oro. En journalist beskriver hur det kan kännas när andningen blir ytligare i takt med att deadline kommer närmare.

”Okej, nu är det bara två och en halv vecka tills att det ska sändas och jag vet fortfarande inte om jag får tag på några som vill bli intervjuade om det här och det här. Och så ser man det här svarta hålet i sändningen och jag kan känna att jag går och andas här uppe. Det är det som tär.”

En annan påtaglig påfrestning kopplad till känslan av att inte ha kontroll är den yrkesrelaterade resfebern hos dem som jobbar med utrikesjournalistik och som brukar infinna sig dagarna innan de ska ge sig iväg. En utrikeskorrespondent berättar:

”Pressen man känner dagarna innan man åker. Innan man kommit fram och känner ”Yes, det funkade den här gången också. Den psykiska

pressen är nog det jag känner är svårast med just vårt bevakningsområde.”

Men ibland har man inte tid att få resfeber. Även om de allra flesta resor är planerade i förväg så kan ett beviljat visum man tidigare nekats eller någon annan plötslig händelse göra att man byter bussen till redaktionen mot ett plan till Ungern.

”Jag satt på bussen in till stan, skulle hit (till redaktionen). Jag åkte hit, hämtade datorn och från det att de ringde tills att jag var ute på Landvetter var det en timme och fyrtiofem minuter. Vilket märktes när vi kom fram där halv sju på kvällen och vi skulle ut i gytjtjan – Jag hade smart nog tagit med mig gummistövlar, men då upptäckte jag att jag hade en 44:a och en 38:a.”

Men även om det på många sätt ligger i journalistyrkets natur att vara stressigt, så verkar det på många sätt även ligga i journalistens natur. Höga krav på sig själv och prestationsångest är en faktor, men framför allt handlar det om en stark

drivkraft och en känsla av att av ha världens bästa yrke.

"I vissa delar vill jag ju inget hellre än att jobba. Om jag fick välja så skulle jag gå härifrån, äta och sedan gå tillbaka igen, för att det känns så viktigt och meningsfullt och så roligt liksom. Och det är klart att det fortsätter att snurra när jag är hemma och ska natta barnen och sådär. Men det kanske är två veckor av tio som är de där då man önskar bort allting annat. Och så kanske det är två veckor av tio som jag vill börja jobba på Ica."

Men den sortens energifyllda stress är inte alls på samma sätt skadlig och kan i många fall vara positiv. Man kan se på det hela utifrån två olika dimensioner, där den ena mäter nivån av stress och den andra mängden energi, det vill säga engagemanget för det man gör. I det här fallet är förmodligen stressnivån lika hög vare sig hon känner för att aldrig lämna sin arbetsplats eller börja jobba på Ica. Det som skiljer är graden av energi, vilket gör stressen mer eller mindre skadlig. Och i vissa fall positiv, om inte annat för att det brukar resultera i en slutprodukt av mycket högre kvalitet än de som producerats med låg energi och engagemang.

På ett sätt har journalistyrket blivit mindre stressigt eftersom arbetsgivare har blivit mer medvetna om problemet och regleringar när det gäller till exempel arbetstider, och även få journalister att låta sig regleras berättar en journalist

"Faktiskt försöka få till att folk håller någorlunda reglerade arbetstider. Inte bara jobbar över bara för att de vill, utan åtminstone skriver upp det så att de får ersättning."

Samtidigt som antalet arbetade timmar har minskat minskar även antalet anställda, men arbetsuppgifterna blir fler.

"Jag vill inte påstå att det har blivit bättre, för samtidigt som organisation och kunskap och så kring de här frågorna har ökat enormt mycket, så har också arbetstakten ökat enormt mycket. Alla gör nu mycket mycket mer än vad vi gjorde förr i tiden, för tio år sedan, för fem år sedan. Färre gör mer."

Det är nu mer en självklarhet att använda sig av webb, Twitter, Facebook och bloggar för diverse olika program, avdelningar, händelser och personer på alla olika redaktioner och medier. Detta ställer ökade krav på arbetsledningen, och om det

brister där ökar stressen ytterligare för de som ska utföra arbetet.

"Det blir jävligt körigt för dem som ska utföra jobbet. Alltså ibland kan man ju komma hem och vara fullständigt utmattad och egentligen inte ha gjort särskilt mycket den dagen, utan det har bara varit så...en massa spring och en massa motsättningsfulla besked och oklarheter, smådetaljer som ska fixas. Det är mycket sådant som inte var förr."

Kroppsliga symptom som följd av stress kan förutom muskelsmärta leda till utmattningdepression, det vill säga att man går in i väggen. Kopplingar till stress och rent kroppsliga symptom är mycket tydliga, och förutom trötthet, halsbränna och värk i axlar, nacke, leder muskler och huvud, så kan man drabbas av en rad andra stressreaktioner, som både domningar och utmattningsdepression. En reporter lyfter också vikten av att prata om dessa symptom som ett steg i att komma underfund vad de beror på och vad man kan göra åt det.

"De är väldigt vanliga, jag tror till exempel att väldigt många har det här att när man är rädd att man tappar känslan i benen. Och liksom bara lyfta det och okej, vad beror det här på? Vad är det som händer? Eller att det inte är ovanligt...nu har jag själv aldrig haft såhär panikångestattack, men det är också ganska vanligt."

En annan reporter berättar om konsekvenserna av för mycket stress på redaktionen.

"Det har ju hänt mer än en här som har mått riktigt dåligt. Alltså rent fysiskt. Det var en här som fick åka till akuten. Jag kommer inte ihåg...hon fick något...blev förlamad i armen. Alltså av ren stress..alltså såhär fysiska stressreaktioner."

Utmattningsdepression kan ta sig många olika uttryck och leda till långvarig

Fakta och forskning

Lazarus, (1966)
Psychological stress and the coping process

Lazarus & Folkman, (1984),
Stress, appraisal, and coping

sjukskrivning om man inte tar itu med problemet. En reporter berättar att bland annat hennes balanssystem sattes ur spel som en konsekvens av långvarig stress.

”Det låter helflummigt, men jag fick som kristaller som sätter sig i bäggångarna i örat, som gör att man blir jätteyr. Det blev sådär rent fysiskt..alltså på grund av långvarig spänning. Och jag hade jättemycket tinnitus och sådär också, vilket också är på grund av långvarig spänning. Men liksom om man har gått med axlarna uppåt i typ tio år så sätter det sin prägel.”

Arbetet som ett sätt att hantera arbetet

Varje enskild människa har sin fason när det gäller copingstrategier och så även varje enskild journalist. Men, något som var gemensamt för samtliga journalister i intervjustudien, var att arbetet i sig blev en del i att hantera det man upplevt under arbetet, genom att berätta och få det ur sig, redigera material och se eller höra det sändas.

”Det är den första bearbetningen. Att bearbeta är ju att berätta och första gången jag berättar är ju när jag sitter vid datorn. Sedan är det ju en helt annan skrivstil man jobbar med journalistiskt än liksom 'Kära dagbok'.”

Arbetet skulle kunna kategoriseras under flera olika copingstrategier beroende på vilket eller vilka problem man har. Är journalisten stressad på grund av att det är mycket att göra på jobbet så handlar det om en problemfokuserad coping – desto mer man arbetar, desto mindre finns det i så fall kvar att vara stressad över. I andra fall kanske det har varit svårt att möta en intervjuperson som har varit ledsen eller arg, men genom att tänka att det man gör är viktigt och att slutprodukten kommer bli bra så kan man omdefiniera den problematiska situationen. En journalist säger att han sällan tycker att hans yrke är jobbigt eftersom han har skaffat sig en rutin, men att han tror att han bearbetar mycket när han skriver texten och att han kan känna att han har gjort ett bra jobb.

”Då återupplever man ju ett samtal eller flera samtal. Och då när jag kan känna att jag ger en bederlig bild av en person och vad den personen har

varit med om, och helt enkelt är schysst. Då känns det bra.”

En annan journalist lyfter också hon fram vikten av att det man gör känns rätt och meningsfullt som en del av att bemästra svåra situationer i arbetet.

”Jag tror att jobbet i sig är ett sätt att hantera. Man känner ju också att man gör en viktig uppgift. Ibland kan vi ju förvisso gå så nära att folk blir frustrerade, men vi fyller ju också en funktion. En väldigt viktig funktion när vi skriver om de här svåra sakerna, skriver om olyckorna. Och det kanske också gör att man känner att det här är ändå viktigt det vi gör, och det är viktigt att man berättar hur det är.

Och det är viktigt att komma nära, fast man inte vill göra det på människors bekostnad så att de mår dåligt av det. Och det är viktigt att få folk att förstå vad som är jobbigt, och vad folk känner, och kanske också ge tröst åt andra drabbade.”

Ensamvargen i flocken

Debriefing och avlastningssamtal är något som det finns möjlighet att få på de allra flesta redaktioner. I den här undersökningen kunde man på enkätfrågan om det fanns någon form av debriefing på ens arbetsplats även ange om det fanns någon annan anledning till att man inte deltog, förutom de givna alternativen, och där blev de vanligaste svaren att det känns som om det inte fungerar.

En förklaring skulle kunna vara att dessa samtal i stort sätt bara genomförs på redaktioner vid speciella ofta extrema händelser, eller när man som medarbetare ber om det. Om en medarbetare ber om det rör det sig dessutom ofta om individuella samtal, vilket har visat sig vara de minst effektiva. Det sociala stödet som

Fakta och forskning

Buchanan och Keats, (2011)
Coughlin, (2002)
Millicent, (2002)
Nezlec & Derks, (2001)
Williams, (2000)

är en av grundpelarna i debriefing går då förlorad. Då det gäller extrema händelser, då journalisterna till exempel har rapporterat från katastrofer eller svåra olyckor, är förvisso behovet av stöd väldigt stort. Men, eftersom debriefing bygger mycket på att gruppen som deltar är sammanhållen och att det finns en avslappnad och öppen stämning blir det svårt att i en grupp, som dessutom nyligen upplevt något känslomässigt påfrestande, helt plötsligt utelämnas sig och berätta om det. För att debriefing ska vara effektivt måste det finnas en kontinuitet och en fungerande gruppdynamik, något som måste byggas upp under tid och inte dagarna efter att 63 ungdomar har förlorat livet efter en diskoteksbrand.

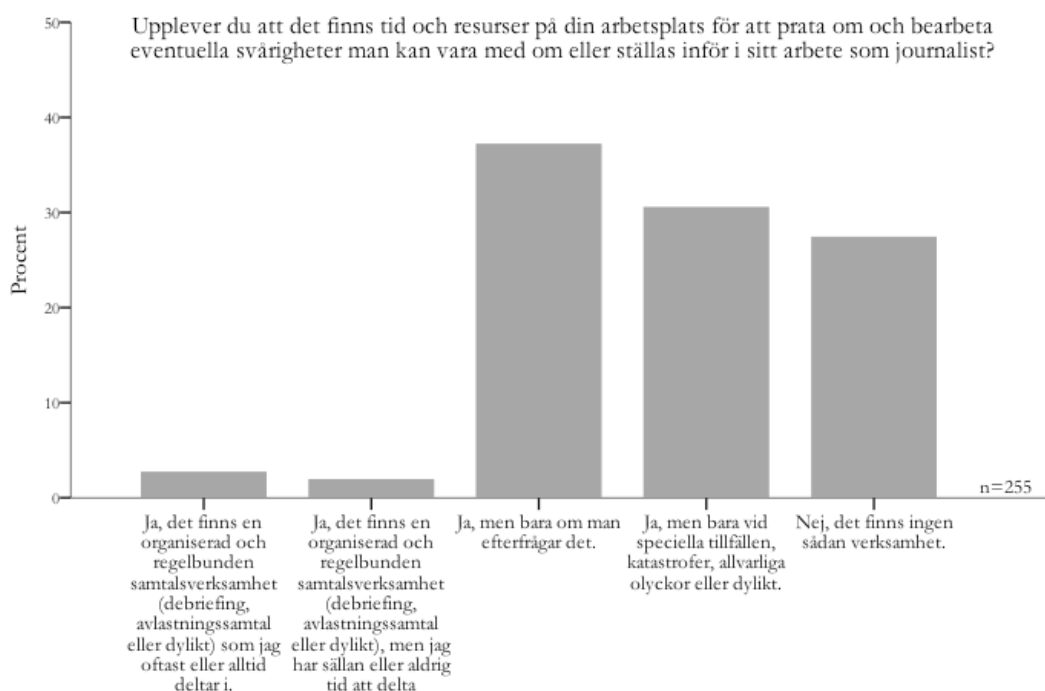
En engångs-, alternativt fåtalsföreteelse, hjälper dessutom inte mot de ständiga vardagliga svårigheterna man ställs inför i sitt yrke, vilket i många fall kan bli ett större problem eftersom det är något man sällan diskuterar. De stora omvälvande katastroferna pratar man oundvikligen om ändå, oavsett debriefing eller inte.

De nackdelar som lyfts fram med debriefing handlar dessutom om just extrema händelser, då drabbade med olika

svåra upplevelser har samlats på samma debriefing-session vilket i vissa fall har lett till att de med mindre hemska upplevelser har blivit mer upprivna, eftersom de fått ta del av saker de från början inte varit med om, men som de infogar i sin egen upplevelse. Och i vissa fall har det varit tydligt att debriefingen istället för påskynda den psykiska läkningsprocessen istället rivit upp sår och stört individens naturliga copingverksamhet genom att påtvinga ett återupplevande av händelsen.

Komponenter som dock har visat sig vara effektiva inom debriefing är att de drabbade får empatiskt stöd – praktiskt, emotionellt eller socialt, med information om vanliga reaktioner, och råd om hur man kan lindra symptomen. Men i regel bara om det har hänt något speciellt eller om man ber om det. De som aldrig själva varit i kontakt med företagshälsan eller dylikt är väldigt osäkra på om det finns någon form av debriefing eller möjlighet att träffa psykolog.

”Jag vet faktiskt inte. Jag har en jag känsla av att man har pratat om det någon gång att det skulle finnas något. Men jag har aldrig hört talas om någon som har gått på det och jag har aldrig varit på något själv.”



Men oavsett om man aldrig har varit på någon form av avlastningssamtal, eller om man går i terapi regelbundet, verkar de flesta journalister säkra på att de skulle bli erbjudna hjälp om de bad om det, och flera har känt att det uppmuntras eller i vissa fall är svårt att slippa. En reporter har inte själv tagit del av företagshälsans psykologsamtal, men är säker på att det inte skulle vara några problem om det blev nödvändigt.

”Det skulle ju räcka med att jag sa pip så hade jag ju fått det. Det är jag helt övertygad om. Jag känner mig inte alls orolig över det.”

Men samtidigt är det få som har utnyttjat möjligheten, och av de få som har gjort det, har majoriteten bara gått ett fåtal gånger efter ganska extrema upplevelser, som till exempel efter bevakning av tsunamikatastrofen i Thailand. Både i min enkät och intervjuerna har det kommit fram att den främsta anledning till att människor inte går på dessa samtal, eller träffar en psykolog, är dels att de inte känner något behov av det, men framför allt att det känns meningslöst eftersom psykologen man får träffa i regel inte har någon aning om hur arbetet ser ut på en redaktion eller vilka situationer man kan ställas inför som journalist. En reporter berättar att han varit hos en psykolog via företagshälsan två tre gånger men att det inte har gett speciellt mycket.

”Då ska jag prata med någon som inte förstår vad jag pratar om. Då måste jag först sitta och förklara, till exempel efter tsunamin, det var ju en del riktigt äckligt hemska saker jag såg där, så sitter jag där och ska berätta så tänkte jag nähä, hon vet ju inte hur jag ska hantera det.”

På en redaktion hade man under en viss tid en psykolog anställd på redaktionen. Det var efter det att väldigt många på kort tid hade drabbats av utmattningsdepression, vilket gjorde att facket förhandlade fram denna lösning, som fungerade väldigt väl.

”Hon fattade ju precis för hon var ju på plats. Medan däremot de som man går till på företagshälsan de sitter ju där, de har ju ingen aning.”

Reportern berättar till exempel i fallet med utmattningsdepression så kan det vara lätt att tänka att man ska göra lite lättare grejer på jobbet. Men problemet är det som ofta betecknas och känns som lätta grejer ofta kan vara de svåraste när man är utmattad, vilket kanske inte är självklart för en psykolog som inte har klart för sig hur man jobbar som journalist.

”Till exempel att om låt säga att du är på P4 och ska göra enkäter, det är ju en mardröm att göra en enkät om du är utmattad, med nya situationer och nya människor hela tiden. Då kan man behöva lite mer rutin. Hon som var på plats, det var ju mycket bättre på så sätt för hon visste förutsättningarna. och kände ju arbetsplatsen.”

En annan fördel med att ha en psykolog på arbetsplatsen var att det blev lättillgänglig och avdramatiserat, vilket är en förutsättning för att fler ska orka och vilja söka professionell hjälp. Men oavsett om man upplever att debriefing eller samtal

med psykolog fungerar eller inte, eller om man någon gång sökt professionell hjälp, så framhäver majoriteten vikten av att prata med kollegor. Vikten av ett socialt stöd både på arbetsplatsen och övriga livet finns det tydliga belägg för. Det starka kopplingar mellan god hälsa på en rad olika

”Då ska jag prata med någon som inte förstår vad jag pratar om”

Fakta och forskning

Ekström & Norstedt, (1996)
Hall, (1990)
Karasek & Theorell, (1990)
Kjellberg & Wadman, (2002)
Löfgren & Nilsson, (1999)
Skjortnes, (1997)
Sörensen & Grimsö, (1993)

områden, och ett så kallat starkt socialt nätverk eller högt socialt kapital. Ett starkt socialt nätverk innebär att man har många och nära relationer med människor i sin omgivning, och rätt socialt nätverk i rätt sammanhang ger ett högt socialt kapital genom att man får rätt sorts stöd i rätt sammanhang och kan känna gemenskap och trygghet. Därför kan en god gemenskap med människor som har liknande erfarenheter, och som man känner och träffar varje dag ett mycket högre socialt kapital än till exempel en psykolog.

”Kollegor som jag vet har varit med om liknande saker. /.../ Jag vet att hon och han gjorde något liknande för ett år sedan och så sitter jag och pratar och fikar med dem i tjugo minuter, och så pratar man om det och så räcker det på något sätt.”

Det är i samtalen mellan kollegor och i kollektivet man finner stöd och tröst och hjälp både innan och efter svåra jobb.

Det är ju kollektivet som är den största styrkan. Är man ett gott gäng som kan prata om allt så ventilerar man ju frågor och sin frustration.

På många håll stöter man på bilden av journalisten som ett ensamt yrke där man ska göra saker på egen hand.

”Väldigt många är ensamvargar. Man kanske söker in på skolan för att man tycker om att skriva eller någonting sådär. Och så fattar man inte riktigt att det här är ett socialt yrke.”

På många sätt stämmer bilden av den journalistiska ensamvargen. I de flesta fall åker man som journalist på egen hand till platser och möten. I vissa fall med en kollega, beroende på vilket medium man jobbar med.

”Man är ute, i värsta fall är man ensam, i bästa fall har man en kollega, det vill säga en fotograf. Man är väldigt utelämnad åt sig själv.”

Den sortens situationer ökar vikten av ett högt socialt kapital, som är en förutsättning för att kunna bemästra den sortens situationer, till exempel genom att ringa till redaktionen och fråga om råd. Man måste ha en stark bas av människor som man kan utgå ifrån och komma tillbaka till. En annan journalist säger att det som krävs för att kunna göra bra journalistik, är att man har en liten grupp som man kan vara väldigt öppen med.

”När det pratas om att det inte görs modig journalistik eller djuplodande journalistik så är det ju ofta där det brister att det inte finns en liten grupp som är väldigt liksom kritiska och stöttande mot varann och där är det ju också om man är vikarie eller såbär och inte har den trygga basen så vågar man inte, då kan man inte göra väldigt svåra saker för man har inget att trilla mot.”

En reporter berättar om när hon skulle göra en ansvarsintervju där hon visste att dem hon skulle prata med var väldigt på sin vakt, och plötsligt så kände hon att hon inte skulle klara av det.

”Jag bara fick råpanik innan, för jag var egentligen väldigt trött och så skulle jag göra den här intervjun. /.../ Jag bara kände att det går inte. Hela kroppen skrek nej.”

Hon utnyttjade då sitt sociala kapital och sms:ade hon en kollega.

”Vi måste träffas nu!” och så bara träffades vi när jag höll på och cykla till den intervjun och fikade och jag fick bara häva ur mig hur rädd jag var och hon kunde typ säga att ‘Tänk inte att det ska bli fantastiskt utan bra nog’ och ‘Gör det bara’, ‘Vad är det värsta som kan hända?’ – Och det värsta som kan hända är ju att det blir dåligt eller att de tycker att jag är dum i huvudet och det är ju inte så farligt egentligen.”

En annan viktig aspekt som lyfts fram är att dela ansvaret och inte själv behöva stå för alla beslut och konsekvenserna av dem.

”Det är väldigt viktigt att känna att man delar på ansvaret med sina medarbetare, att man liksom inte har sprungit ensam hela vägen fram till mål. För då är det bara en själv..då blir pressen ännu större.”

Det är viktigt att ha ett informellt eller eventuellt formellt samtal, som inte är ett morgonmöte, om det man gör, att man kan prata om press och stress, nervositet, etiska dilemman och om folk man möter som är arga eller ledsna.

”Det är det hela tiden som är förutsättningen, att det är den andan, att det liksom sitter i väggarna. Och att det inte finns någon sådandär ensam är stark- grej. /.../ Att prata om krav eller nervositet eller just vad man upplever i olika situationer det hjälper ju faktiskt. Och behövs göras mer.”

Men det kan vara väldigt svårt att hitta den gruppen att diskutera och dela ansvaret med, även om man försöker. En

reporter tycker att den sortens samarbete är underskattat.

”Alla skulle kunna må väldigt mycket bättre om vi lyckades få det till ett team som gör programmet, och det är vissa som lyckas med det, i regel män, som jobbar mycket mer i team. Jag har försökt många gånger men jag får inte till det”

Vissa saker kan bero på praktiska aspekter som att man som videoreporter kanske är ute med flera olika fotografer under samma reportage.

Jag var väl säkert ute med tre eller fyra fotografer, och det är klart att ingen av de fotograferna riktigt kan känna sig ansvarig så att de delar mitt ansvar på det viset. Och sedan så kommer jag i redigeringen med kanske ytterligare en person. Då blir ju jag rätt ensam. Men det finns ju andra som har jobbat med samma, dels att man är två reportrar från början och så jobbar man med en fotograf som är med hela tiden. och som dessutom är med i redigeringen. Det är ju drömmen.

En reporter beskriver svårigheten i att få en kreativ arbetsplats där man både är kritisk och bejakande, att man inte kan hålla varann om ryggen, men man ändå måste stötta varandra.

Man blir mycket tryggare på en arbetsplats om man vet att faller jag så faller jag mjukt. Och det gäller ju att hitta så att man känner det, men samtidigt att man är väldigt öppen mot varann så att man vågar vara kritisk. Och det är jättesvårt faktiskt, att hitta den balansen. /.../ Men just det här att man ser att det är, eller kan vara ett känslomässigt svårt yrke och pratar om det. Det är det som behövs.

Galgen hänger högt i taket

Humor är en vanlig strategi för att hantera svåra situationer. Det ger en andningspaus i det svåra och gör att man kan distansera sig från det som är jobbigt. Man avdramatiserar och gör hemska eller påfrestande situationer mer uthärdliga. En reporter berättar om när han var på plats efter tsunamikatastrofen och beskriver humorn som en liten värld i en stor värld av svåra beslut och hemska saker.

”Det gör att man kan hantera situationen. Just att det finns den här lilla världen också, och

den stora, även när man är ute. Och inne i den lilla så kan man faktiskt skratta och ha skoj, även om man är i en situation där det inte finns något att skratta åt alls. Det är ju ett sätt att överleva.

En annan reporter beskriver också vikten av humor och hur den är ett tecken på att det finns ett förtroende mellan människor och att det är högt i tak.

Att man inte behöver ha några bryggor mellan stress, skratt, privat, arbete, att man slipper dem för att man känner varandra så väl. Där har ju den en jättestark funktion. Och det känner man ju just när man är på ett ställe där det inte finns.

Svart humor eller jargong är en annan gren av samma träd. Något som ofta kan uppfattas som hårt eller förhärdat av utomstående. En journalist säger att det inte är något som är svårt att lägga märke till när man är del av det, men att om någon utifrån såg eller hörde det, nog skulle reagera på hur man pratar om saker.

Jag vet min fru har hört samtal när man har ringt och pratat med varandra och så får man någon blick såbär... Ja, det är ju också någon form av skyddsbarriär och skyddsgrej...nu kommer jag inte på något exempel just nu, men man uttrycker sig kanske lite grovt eller förhärdat om saker och ting”

Den råa humorn kan vara ett sätt att distansera sig från det jobbiga, utan att förlora fokus på situationen. Det handlar inte om cynism utan snarare att man byter en stark känsla mot en annan stark känsla som är mer socialt accepterad och inte står i vägen för arbetet – man skrattar istället för att gråta eller skrika.

Det går inte i det här yrket att ta åt sig allting så och sätta sig i ett hörn och gråta. Jag menar ingenting skulle bli gjort. Jag vet inte om det är cynism för det är ju inte den sortens... Det är ju inte på det sättet man skrattar.

Fakta och forskning

Buchanan & Keats, (2011)
Johansson, (2001)
Jönsson, (2005)

Journalistiken andas fortfarande alkohol

Redigerare med en plunta i skrivbordslådan och reportern som avslutar en hård dag med en öl på den lokala krogen – stereotyper eller gamla sanningar? Stress, obekväma arbetstider och kreativitet är tre faktorer som hänger samman med intag av alkohol. Och eftersom journalistyrket prickar in alla dessa komponenter är det kanske inte så konstigt att hög alkoholkonsumtion är något som länge har varit förknippat med journalistyrket. En reporter berättar att det förr var vanligt att många journalister var ganska så alkoholiserade.

”Folk söp på arbetstid på 70-talet. Pilsner på jobbet det hade ju alla på eftermiddagen. De där gubbarna, de hade ju brännvin på förmiddagen i skrivbordslådan. Det var liksom en helt annan inställning till yrket och till en själv. Och till vad som var passande.”

Numera är det inte längre okej att dricka på arbetstid, och redigeraren får hålla till godo med automatkaffet och vänta med avecen till efter deadline. Men trots detta dricker journalister mycket mer än befolkningen i genomsnitt. Andelen som besöker en restaurang eller en pub kvällstid minst en gång i veckan är 25 procent. Detta i jämförelse med den övriga befolkningen där siffran är 10 procent, enligt en rapport från Institutionen för journalistik medier och kommunikation vid Göteborgs universitet (JMG). Och på frågan vad man gör när man inte får tid att bearbeta svåra saker man ställs inför i journalistyrket, svarade 6 procent i den här enkätundersökningen att de hanterar det genom att dricka alkohol eller gå ut på krogen. Och problemet kvarstår även på arbetsplatserna berättar en reporter.

”Jag har varit med om några situationer där jag har fått täcka upp för kollegor som inte har kommit till en intervju på grund av fylla eller bakfylla. Och där jag känner att arbetsgivaren inte riktigt tog itu med det”

En journalist säger att hon tror att journalister känner sig mer pressade än andra yrkesgrupper.

”Och jag tror att ju mer pressad man känner sig desto godare smakar det. Absolut. Det var

härromdagen någon som pratade om stressfestande och då fattar man ju direkt vad man menar.”

Alkohol är en dryck som dämpar stress, men det är också en social dryck som är starkt kopplad till olika umgängen och sammanhang. En journalist berättar när hon jobbade som reporter för Sveriges Radio.

”Det var många som var ute i svängen eller vad man ska säga och att man skulle vara det för att göra sitt jobb ordentligt helt enkelt. Om man är ute mycket och mycket på konserter så marknadsför man ju sin kanal på något konstigt sätt.”

Flera av journalisterna säger att det har varit olika skiften där det har blivit en tydlig förbättring där acceptansen har minskat och arbetsgivarna har tagit tag i problemen. En nämner sjuttio- till åttiotal, en annan nittio till tjugohundratal.

”På nittiotalet kunde det vara så att när vi hade sändningar från Hultsfred att man kunde ha chefer som var fulla på backstage-området, vilket var jättekonstigt, eller liksom en väldigt konstig situation att det fanns då en acceptans för det. Och det skulle inte finnas nu, så det känner jag har blivit bättre. Men jag ser en tydlig skillnad mellan nittiotal och tjugohundratal där faktiskt.”

Men även om det skett förbättringar så dricker journalister fortfarande mer än andra, och oavsett om det handlar om en anda och tradition eller stress och höga krav, så är på många sätt ett symptom på ett yrke. Men kanske även en utbildning. En journalist berättar om när hon började på JMG i slutet av åttiotalet.

”Första dagen när jag började på journalisthögskolan sa hon som då var studierektor att: 'Bara så att ni vet det, att nu när vi har de här redigeringsövningarna så är det inte okej att ni har rödvinsflaskor på bordet.' Vilken annan utbildning skulle man tala om att det inte är okej med rödvin när vi har övningar?”



Intervju

med Herman Lindqvist
journalist och författare



Foto: Lennart Guldbrandsson

Tårarna får inte skymma sikten

Hur känner du kring rollen som observatör? Tror du att det är enklare att rapportera än att till exempel göra något mer konkret? Till exempel att man får någon att sluta blöda istället för att man skriver en artikel som får folk att skicka bistånd, som gör att sjukvården kan köpa bandage, som får någon att sluta blöda.

En del människor är bättre på att handla praktiskt i en nödsituation, andra gör ett bättre jobb som rapportörer. Utan dokumentation från en kris blir det ingen nödhjälp alls. Däremot finns det massor med kolleger som bryter ihop innan de kan rapportera. Det har jag sett många gånger. Är det akut läge i en krigssituation kan man

helt enkelt inte gripa in om man är journalist. Man kan hjälpa folk i skydd, försöka stilla blod etcetera, men mer än så kan man inte göra eftersom man är där för att göra ett annat jobb.

En journalist jag pratade med om att det kunde vara svårare att inte åka tillbaka till ett ställe som behöver uppmärksamhet än att åka dit för första gången. Hur tänker du kring det?

Jag var 14 gånger i Vietnam, 12 i Kambodja, 6 gånger i det libanesiska inbördeskriget. Så visst åker man tillbaka, så länge det finns intresse på redaktionen

för den konflikten. Det är oftast lättare att åka tillbaka eftersom man då har varit där, har kanske skaffat kontakter, hittar bättre, och vet hur man ska få ut sitt material.

Vad är din erfarenhet när det gäller arbetet med avlastningssamtal eller debriefing på redaktionerna? Får man möjlighet att bearbeta de saker man upplever i sitt yrke som journalist?

Jag vet inte hur det är nu, för det är några år sedan sist för mig, men på min tid fanns det *ingen* sådan verksamhet på någon redaktion, inga psykologer etcetera. Tvärtom. Då man kom tillbaka möttes man av reaktionen: Du har nu varit utomlands. Det var varmt där du bodde. Du har bott på hotell, fått dagtraktamenten. Du har fått första sidor, löpsedlar och mittuppslag. Ju mindre du talar om detta nu, desto bättre. De ville inget veta och frågade ingenting! Så var det då jag kom från Biafra, Mellanöstern, Kambodja. Därför satt det på varje redaktion någon stackars knäckt kollega som varje gång han blev full eller det var firmafest började tala om Cypernkriget, eller Suez, eller Kongo eller var han nu hade sin stora chockupplevelse. Alla hans kamrater stönade och himlade med ögonen och mumlade "nu börjar han igen..." Så var det då.

De flesta har ju egna strategier för att klara av att hantera svåra situationer – vissa konstruktiva och andra mindre konstruktiva. Hur har du själv bearbetat eller hanterat de saker du varit med om?

Det finns ingen generell regel gällande alla hur man ska göra efteråt. Jag klarade mig så bra därför att jag var skolad för detta arbete redan som liten. Min far var utrikeskorrespondent i Berlin och London under Andra världskriget. Jag växte upp i ett journalisthem, sedan på svenska ambassaden i Helsingfors. Där satt varje vecka utrikeskorrespondenter och andra och berättade om krig och äventyr.

Under mina aktiva år hade jag en underbar familj som fungerade som terapeuter. Min fru och barn bodde alltid i närheten. En dotter föddes i Beirut, en annan i Tokyo. Familjen fanns alltid någon timmes flygresor från kriget. Så fort jag var hemma hade jag en normalitet och en vardag.

Jag hade några få nära vänner som också hade varit med och som visste vad man talade om. Har man känt dödsrädd och hört bomberna falla vill man tala med någon som varit med om något liknande, inte med någon nickande och hummande psykolog i Sverige som aldrig upplevt något värre än en sladd på motorvägen.

Hur tror du att dina upplevelser som journalist har förändrat dig som person? Du sa i Sommarpratarna att du inte blivit cynisk utan fortfarande känner väldigt kraftigt och har lätt för att gråta och bryta ihop. Hur orkar man det? Är inte risken överhängande att man stänger av helt? Hur klarar man av att hantera de känslorna?

Mina upplevelser har gjort mig ödmjuk och tacksam till livet, tacksam att jag lever och har barn och familj. Man måste ha känslor, kunna vara empatisk, för att kunna skildra nöden och smärtan, men om känslorna får ta över så kan man inte funka. Det svåra är att försöka balansera mitt i någonstans, se och förstå, men ändå se det på avstånd.

Du berättade också om att du brukade gömma tårarna bakom kameran. Varför gör man det? Ska journalisten inte visa känslor?

Om man är i en het situation kan man inte sätta sig och gråta, då kan man inte arbeta, inte ta bilder, inte ställa frågor, inte se vad som händer så att man kan sätta sig i säkerhet om situationen förvärras. Det kan också sätta skräck i de verkliga offren om de ser att jag gråter. Vad ska de tro då om sina chanser? Man måste försöka hålla tillbaka just då, sedan kan man gråta på hotellrummet. Det gör man ofta.

Sammanfattning och analys

Det journalistiska arbetet är en ständig balansgång mellan rätt och fel på en gräns som ingen vet var den går. Det skapar stressiga och svåra situationer där journalisten ständigt måste väga och vikta olika parter bäst. Journalisten ställs hela tiden inför nya okända situationer, något som journalisterna i undersökningen beskriver som det bästa med yrket, men samtidigt det svåraste. Oförutsägbarheten är den främsta orsaken till påfrestningen, och eftersom de flesta nyheter är nyheter just eftersom de var oförutsägbara, så ligger det på många sätt i yrkets natur. Andra stressmoment är icke anträffbara intervjupersoner, tigha deadlines och obekväma arbetstider.

DET SOM LYFTS fram som den stora behållningen är mötet med människor. Även om det innebär att man får tampas med arga, ledsna och upprörda individer, agera terapeut samt ställas inför svåra etiska dilemman om vem man kan närma sig och vad man kan publicera.

Ledsna människor och sorg är dock inget som upplevs som ett problem, varken att möta den eller själv ryckas med i den. Det ses snarare som en förutsättning för att kunna göra bra journalistik och nå fram med en historia som berör och påverkar.

Känslan av att det man gör som journalist är viktigt hjälper till att bemästra de svårigheter man stöter på och minskar även den negativa stressen genom ett driv och engagemang. Något som minskar risken för stressreaktioner som till exempel utmattningsdepression, även om det och andra psykosomatiska symptom är vanligt förekommande bland journalister.

Copingverksamhet i form av debriefing eller dylikt är varken vanlig eller speciellt populär, men däremot är arbetskamraterna och kollektivet en viktig del för att kunna hantera de svåra situationerna. Där ingår även humor som en del av en god gemenskap och högt i tak. Men detta hjälper ändå inte mot den ständigt återkommande stressfaktorn, som både en orsak till och ett symptom på svårigheter med yrket. Journalister dricker inte lika mycket idag som de gjorde förr – i alla fall inte på jobbet.

DET FRAMGICK TYDLIGT att arbetet i sig var ett sätt att hantera de svåra situationer man ställdes inför i sitt yrke som journalist. Det handlade då främst om att bearbeta just den specifika händelsen man upplevde som svårhanterlig. Till exempel att man redigerar materialet från en jobbig intervju. Det är tänkbart att den här bemästringsstrategin förs över även till andra problem som en form av undvikande copingstrategi, snarare än en problemlösande eller omdefinierande. Till exempel att man jobbar för att man är stressad över att svärmor ska komma på besök eller för att ens barn har börjat skolka. Om man tänker att den här undvikande copingstrategin möter alkoholkonsumtion som ett sätt att hantera problem så skapas en mycket otäck spiral.

DET ÄR NATURLIGTVIS inte hela sanningen och bara en av tusen tänkbara mixer av olika negativa omständigheter som skulle kunna korsas med varandra i arbetet som journalist. Det är omöjligt att svara på om det är människor som mår dåligt som söker sig till journalistyrket, om det är yrket i sig som gör att journalister dricker mer alkohol än andra, om det är människor som gillar att dricka som söker till yrket eller om det handlar om en tredje gemensam nämnare. Människor som är kreativa kanske tenderar att söka sig till journalistyrket, samtidigt som de är extra förtjusta i alkoholens effekter. Eller så mår de dåligt redan från början och skriver och dricker bort sina bekymmer.

Det går säker att hitta människor som stämmer in på alla dessa beskrivningar inom journalistkåren, och väldigt många som inte stämmer in alls. Precis som i alla yrkeskåror finns det tusen olika anledningar till varför människor mår dåligt eller dricker, och det är sällan enbart yrket i sig.

Men en tänkbar anledning till varför journalister är väldigt stressade som på många sätt har med yrket att göra är konflikten mellan att klara sig på egen hand och att behöva stöd

från andra. Om stereotypen stämmer och det är ensamvargarna som stryker omkring i journalistsverige, så innebär det människor som vill göra saker själva på sitt eget sätt. De vill inte ta hjälp av andra och de hanterar stress genom att dra sig undan snarare än att socialisera med andra. Detta torde vara människor med ganska lågt socialt kapital, vilket minskar chansen för god bemästringsförmåga.

Enligt de journalister jag pratat med är arbetskamraterna de man finner hjälp och stöd hos. Samtidigt som det verkar ligga i många journalisters natur att vara just ensamvargar som klarar sig själva. Det man möter i sitt yrke som journalist är just det – en del av yrket. Det är något man bara ska tackla, på egen hand. Men även om man är själv ute och gör ett jobb behöver man inte ensam efteråt. Detta är något man verkar tänka på mer och mer och man söker sig till kollegor med liknande upplevelser för att diskutera saker man har varit med om. Men bara om man hinner.

DET FINNS ÄVEN många olika tänkbara förklaringar till att journalister har druckit en hel del alkohol genom tiderna. Journalister jobbar på tider och vistas i sammanhang där det är okej att ta sig ett glas, som lätt kan bli fem. Det går att dricka som journalist. Man blir nödvändigtvis inte en sämre reporter om man har tagit ett glas vin. I vissa fall kanske tvärtom. Men lite alkohol kanske man vågar ställa den där frågan man hållit inne med och Detsamma gäller inte för ambulansförare, servitörer eller sjuksköterskor.

Men den främsta anledningen tror jag kan vara att det är ett emotionellt svårt yrke, på många olika sätt, och alkohol är både ångest och stressdämpande. Åtminstone för tillfället. Alkohol som en undvikande copingstrategi löser sällan några problem. Möjligtvis blir man mindre stressad för tillfället, men förmodligen dubbelt så stressad dagen därpå.

Idag kan man inte längre sitta och skriva eller redigera med pluntan lätt tillgänglig i skrivbordslådan. Det är naturligtvis en förbättring. Folk fyllesomnar inte längre innan deadline, som gubbarna på 60-talet. Men istället får journalisten idag en panikångestattack, eller tvingas åka in akut på grund av diverse psykosomatiska symptom. Jag vet inte vilket som är värst, men oavsett så kvarstår problemet. Det finns jobbiga saker i yrket som journalist. Det som behövs är att man pratar om det och lyfter frågan dels på redaktionerna, men kanske framförallt under utbildningen. Och inte bara bara efter svåra olyckor, utan i det dagliga arbetet, så det redan finns ett stöd när det väl händer något. Ett skyddsnet är inte till någon större nytta när man redan slagit i marken.

Vad är viktigast? Svaret eller frågan?

Journalister mår möjligtvis skit. Det känns kanske lite så efter den här undersökningen. Men det här är ingen hyllning till de stackars tappra journalisterna som sliter och mår dåligt utan att någon bryr sig, fastän det eventuellt kan verka så. Journalister som grupp tenderar ibland att göra just det – hylla sig själva. Ibland med all rätt ibland bara rätt åt helvete. Det är inte synd om journalister. Det är få förunnat att älska sitt arbete så mycket. Kanske är det bara ytterligare ett symptom på att de mår skit. En mycket effektiv copingstrategi tillsammans med att känna att det man gör är jävligt viktigt. Och att inte förglömma – supa skallen av sig. Men det stora problemet är egentligen inte att journalister eventuellt mår dåligt. Det är att de på grund av detta riskerar att få andra att må dåligt.

Problemet är bristen på kunskap och kommunikation, framför allt kunskap om just kommunikation, framför allt på de institutioner som ironiskt nog har ordet kommunikation i namnet.

Inte så att blivande journalister behöver träning för hur vi ska lösa människors problem. För även om journalisten ibland får ta rollen som terapeut så är det faktiskt inte den roll vi ska spela.

Men man måste få verktyg för att skildra problemen utan att göra dem värre.

När jag insett att jag ville söka till journalisthögskolan, sa en vän att jag inte passade för det, att jag var för snäll och försiktig, och skulle bli nermejad av vassa armbågar. Jag trodde att han hade fel, och jag är glad att jag hade rätt.

Man ska inte ha vassa armbågar. Men inte heller låta sig tryckas ner eller bakåt. Man ska smidigt lirka sig fram i mängden av möten och människor, utan att skada någon.

Det är det som är konsten. Vem som helst kan knacka på hos vem som helst och fråga vad som helst. Men det viktigaste är att man får svar och att någon öppnar dörren. Att sparka in den är sällan en bra start, framför allt inte om den redan är öppen. Ibland måste man kanske oundvikligen puscha på för att gå framåt, och ibland måste kanske journalistiken göra ont för att göra nytta.

Men i regel inte.

Arbetsrapport

Journalistik och känsla

Caroline Jägerfeld
caroline.jagerfeld@hotmail.com

Göteborgs Universitet
Institutionen för journalistik, medier och kommunikation
Journalistprogrammet tredje terminen, hösten 2011
Handledare: Jenny Wiik

Innehållsförteckning

	Sida:
1 Abstract	37
2 Metod och urval	38
2.1 Enkät	38
2.1.1 Urval	38
2.1.2 Metod	38
2.1.3 Eventuella felkällor och kommentarer	39
2.2 Kvalitativa intervjuer	
2.2.1 Urval	40
2.2.2 Metod	40
2.2.3 Eventuella felkällor och kommentarer	41
3 Källförteckning	42
3.1 Intervjuer	42
3.1.1 Kvalitativa intervjuer	42
3.1.2 Reflekterande intervju	42
3.2 Litteratur	43
3.3 Hemsidor	44
4. Textlängder	45
5 Bilagor	46
5.1 Bilaga 1 – Mall för kvalitativa intervjuer	46
5.2 Bilaga 2 – Utkast till webbenkätfrågor	48

1 Abstract

Journalism and Sensibility

Caroline Jägerfeld

The Journalism Program, third semester, fall 2011

Department of Journalism, Media and Communication, University of Gothenburg.

Journalists have to face many difficult situations in their day-to-day work. They meet people who might be both physically and psychologically injured and have to deal with all that when it comes to their work and their personal feelings, (Englund, 2008).

The purpose of this study was to investigate how that effect journalists and how they think about the meetings with victims and their kins and relatives. Further more, which other difficulties you come across in your daily work as a Swedish journalist and how you cope with these issues in regard to various coping strategies, (Lazarus & Folkman, 1984)

Deep interview studies with six experienced journalists from Gothenburg and a web-based survey have all been conducted with 263 newspaper-, radio- and TV-journalists in various parts of Sweden. The study showed that there are many difficult situations you have to think of and deal with all along as a journalist, concerning both ethical and emotional issues.

2 Metod och urval

2.1 Enkät

2.1.1 Urval

Jag letade mailadresser till olika sorters journalister som skriver och rapporterar inom alla olika ämnen, och som jobbar både med nyheter, program eller webb, eftersom jag ville ha ett urval som representerar hela den svenska journalistkåren. Jag valde slumpmässigt ut journalister från Sveriges radio, både från rikstäckande redaktioner och 16 av 20 lokalredaktioner. Detta för att få en spridning av journalister runt om i landet. Att jag inte tog med de sista fyra berodde på att de inte hade sin mailadresser eller namn tillgängliga på hemsidan, utan det fanns bara adresser till respektive redaktion, istället för till enskilda journalister. Jag valde bort kommersiella radiokanaler eftersom de snarare satsar på musik istället för journalistik och de få program som sänds är varken gjorda av eller med journalister. Jag valde bort de som arbetade med administration, teknik och de i nyhetsledningen, till exempel kanalchefer. För även om de kanske är journalister i grunden så producerar de förmodligen inte så mycket journalistik själva och skulle därför kunna bidra till ett missvisande resultat.

Då det gällde journalister som arbetar med TV gick jag tillväga på samma sätt. Jag valde journalister från Sveriges television och TV4, för att få en Public Service och en kommersiell kanal. Jag plockade namn från nyhetsinslag både från rikstäckande och lokala stationer. Från Sveriges television plockade jag även adresser från programredaktioner, som till exempel Uppdrag granskning, men valde bort det då det gällde TV4 eftersom de precis som de kommersiella radiokanalerna ofta görs av och med andra än journalister.

Då det gäller skrivna medier valde jag både rikstäckande press och lokala tidningar från olika delar av landet och med olika politisk färg. Jag gick igenom det senaste numret av varje tidning och skrev ner namnen på alla reportrar och fotografer. Från de större tidningarna som har en mer välutvecklad webbtidning (Aftonbladet, Göteborgs-Posten, Dagens Nyheter och Svenska Dagbladet) tog jag även mailadressen till den reporter som skrivit den senaste nyhetsartikeln på sidan, eller den näst senaste i de fall den första reportern redan fanns med. Mailadresserna till TT (Stockholm, Göteborg och Malmö) hittade jag på deras hemsida. De tidningar jag hämtade mailadresserna ifrån var: Aftonbladet, Dagens Nyheter, Dalslänningen, Göteborgs-Posten, Hallands Nyheter, Metro, Norrländska Socialdemokraten, Smålandsposten, Svenska Dagbladet, Sundsvalls Tidning, Uppsala Nya Tidning, Värmlands Folkblad, Ystads Allehanda och Östgöta Correspondenten.

Sammanlagt samlade jag ihop 587 mailadresser – 62 från Sveriges radio, 59 från Sveriges television, 49 från TV4 och 417 från skrivna medier.

2.1.2 Metod

Jag utformade en enkät med internettjänsten Webservy med 17 frågor, varav 8 korta bakgrundsfrågor, utifrån de frågeställningar jag var intresserad av. Jag hämtade inspiration från olika artiklar om liknande ämnen och kunskap från metodpraktikan och diverse

manualer. De teman enkäten behandlade var främst svårigheter man kan stöta på som journalist, hur man hanterar dessa privat och på redaktionen. Jag skickade ut fyra påminnelser och fick 263 svar, vilket ger en svarsfrekvens på cirka 54 %.

2.1.3 Eventuella felkällor och kommentarer

En tänkbar felkälla är att vissa frågor kan ha missförståtts, eller uppfattats som oklara och därför resulterat i felaktigt eller uteblivet svar. Jag tror även att det kan finnas en risk för att de som inte känner igen sig i enkäten, antingen tycker att det inte finns några större svårigheter eller att de själva inte upplever det som ett problem, inte svarat i lika stor utsträckning. Jag tror att jag skulle kunnat undvika detta till viss del genom att börja med en mer allmängiltig fråga. Nu började jag med en fråga om hur ofta man stöter på olika svåra situationer och de som då skulle kryssa i ”aldrig” på alla kanske inte kände sig så manade att gå vidare till resten av frågorna. Samtidigt hade vissa senare frågor kunnat påverka resultatet på de övriga om de kommit innan och andra hade inte fått något sammanhang och därför varit mer oklara, vilket också hade kunnat påverka resultatet.

Jag fick ett naturligt bortfall på 105 adresser i form av studsar, det vill säga där enkäten inte gick fram på grund av att mailadressen upphört eller dylikt. Orsaken till att det var så stort bortfall kan ha varit att jag skapade många av adresserna ”för hand”. På många tidningar står bara namnet under artikeln och på förstasidan kan man läsa att man kommer i kontakt med tidningens medarbetare genom att maila till namn.efternamn@tidningensnamn.se. Men även om det står så finns ju risken att vissa reportrar kanske inte har aktiverat sitt mailkonto, använder en annan adressform och istället för urban.nord@corren.se har mailadressen uno@corren.se. Eller så har de till exempel gift sig och bytt efternamn, men har kvar sin gamla mailadress. Då det gäller Sveriges television, TV4, Sveriges radio och Tidningarnas Telegrambyrå skulle orsaken även kunna vara ej uppdaterade eller felaktiga hemsidor med personer som inte längre jobbar kvar, stavat Anderson med ett s och inte två som det står på hemsidan eller dylikt. Sedan kan det naturligtvis även vara min egen mänskliga faktor som har sin del i det hela genom att jag har stavat fel eller begått liknande misstag vid insamlingen. Jag verkar dock ha fått en jämn fördelning över de olika grupperna i de 263 svaren.

Det finns tyvärr mycket intressanta data som inte har behandlats, vilket är synd, men jag tror att det var rätt val. Jag valde några få diagram som fick komplettera intervjudatan. Jag hade säkert kunnat ha med mer av resultaten från enkäten, men då hade det blivit på bekostnad av intervjuerna, och det kände jag hade varit tråkigt. Men det kan hända att jag skulle prioriterat annorlunda.

2.2 Kvalitativa intervjuer

2.2.1 Urval

Jag genomförde sex intervjuer med olika sorters journalister, två tidningsreportrar varav en utlandsreporter, en fotograf, en redigerare, en radioreporter och en tv-reporter. Både fotografen, redigeraren och de två tidningsreportarna jobbar för Göteborgs-Posten. Anledningen till att jag valde journalister från Göteborgs-Posten var att jag ville ha journalister med erfarenheter från en redaktion som är så pass stor att de i allra högsta grad producerar sin egen journalistik och inte tar några större andelar TT-material, och dessutom har resurser att åka iväg på olika uppdrag både i Göteborg, Sverige och världen. Men det skulle ändå vara en tidning som är lokal, där journalisterna förmodligen har en annan närhet till största delen av sina nyheter, till skillnad från till exempel Dagens Nyheter som visserligen har fokus på den stad där redaktionen sitter, men samtidigt riktar sig till hela Sverige.

Eftersom Göteborgs-Posten är en stor och väl ansedd tidning så räknade jag med att de journalister jag skulle komma i kontakt med skulle ha lång erfarenhet, många tankar och mycket att berätta. En nackdel med att alla var från samma redaktion är ju att jag inte fick höra olika tidningsredaktioners sätt att arbeta med avlastningssamtal eller debriefing. En fördel är att jag nu kunde jämföra olika journalisters syn och kunskap om samma sätt att arbeta med avlastningssamtal eller debriefing. Något som jag tyckte var mycket mer intressant eftersom man annars ändå bara hade fått en enda journalists syn på verksamheten, vilket kanske inte alls är representativt för hela redaktionen. En mycket mer tillförlitlig bild av detta räknade jag med att få via enkäten.

Som radiojournalisten valde jag en person som jobbat med olika sorters radiojournalistik, men främst undersökande samhällsjournalistik. Jag ville ha någon som verkligen får en fördjupad kontakt med sina intervjupersoner och inte bara har erfarenhet av att läsa nyhetstelegram i Ekot. Personen har inte jobbat som reporter de senaste två och ett halvt åren, men jag såg inte det som ett problem eftersom man då fortfarande har det färskt i minnet. Nackdelen är att hon inte kunde ge en uppdaterad bild av hur man jobbar med debriefing och dylikt på redaktionen, men samtidigt har hon inga som helst problem med att kritisera sättet att jobba eftersom hon inte behöver vara lojal mot något arbetsgivare.

Tv-journalisten jobbar även hon med undersökande samhällsjournalistik, men har även lång erfarenhet inom nyhetsjournalistik. Intervjupersonerna bestod av tre kvinnor och tre män mellan 45 och 64 år.

2.2.2 Metod

Intervjuerna gick till så att jag utifrån vissa bestämda frågeställningar lät intervjupersonerna diskutera ganska fritt. Jag försökte i största mån låta dem tänka fritt och i många fall besvarades mina frågeställningarna utan att jag behövt ställa själva frågan. Nackdelen var att det i vissa fall kunde bli långa utsvävningar som inte tillförde något, men i de flesta fall ledde utsvävningarna, förutom till svar på mina frågor, till nya intressanta tankebanor och frågeställningar.

Jag spelade in intervjuerna och transkriberade dem sedan. Jag har skrivit ner det intervjupersonerna sa så ordagrant som möjligt. Bara i de fall då det fanns risk för att misstolka det som sades på grund av ofullständiga meningar eller fel ordval gjorde jag korrigeringar. Vissa partier som jag kände inte hade någon som helst relevans för mitt arbete gjorde jag korta sammanfattningar av, för att förenkla sammanställningen av materialet. Jag gjorde med jämna mellanrum markeringar i texten var i intervjun ett parti började eller slutade så att jag lätt skulle kunna gå tillbaka i fall jag skulle bli osäker på vad intervjupersonen menade eller om något som jag bedömt som icke relevant skulle visa sig

vara viktigt. Intervjuerna varade mellan 1 timme och 15 minuter och 1 timme och 45 minuter.

2.2.3 Eventuella felkällor och kommentarer

Det skulle kunna vara missvisande att så stor del av intervjupersonerna jobbar på Göteborgs-Posten. En annan tänkbar felkälla är att de två som jobbar med granskande journalistik är kvinnor och jobbar med radio respektive tv, medan de andra reportrarna är män och jobbar med nyhetsjournalistik på en tidning. Könsaspekten är något jag valt att utesluta eftersom det redan har gjorts mer djupgående studier på olika könsstrukturer inom journalistikåren och då ville jag hellre satsa på de frågor som ännu inte blivit undersökta i lika stor utsträckning. Jag tänkte från början samma sak gällande stress. Det är ett välutforskat område, både inom journalistikåren och andra yrkesgrupper, och är något som ökar överlag i samhället och inte bara bland journalister. Men eftersom en stressreaktion ofta blir konsekvensen när man ställs inför en svår situation blir kopplingen för stark för att bortse ifrån, vilket blev tydligt både i intervjuerna och i enkäten. Det är möjligt att samma koppling även hade kunnat göras till kön, men det var inget som framkom tydligt, varken i intervjuerna eller enkäten, så jag valde att bortse ifrån det.

3 Källförteckning

3.1 Intervjuer

3.1.1 Kvalitativa intervjuer

Anna Jaktén, före detta reporter, Kaliber anna.jakten@jmg.gu.se 031 786 4971	23/11 2011
Birgitta Löwing, redigerare, Göteborgs-Posten birgitta.lowing@gp.se 073-593 15 35	20/11 2011
Christer Löqvist, reporter, Göteborgs-Posten christer.lovqvist@gp.se 0705-62 41 60	24/11 2011
Jan Arell, utrikesreporter, Göteborgs-Posten jan.arell@gp.se 0705-62 42 96	22/11 2011
Nadja Yllner, reporter, Uppdrag granskning nadja.yllner@svt.se 0702337845	28/11 2011
Per Wahlberg, fotograf, Göteborgs-Posten per.wahlberg@gp.se 0705212102	21/11 2011

3.1.2 Reflekterande intervju via mail

Herman Lindqvist herman.lindqvist@orange.fr	18/11 2011
--	------------

3.2 Litteratur

- Bourdieu, P., (1986) *The forms of capital*. In J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York, Greenwood, 241-258.
- Cote, W., Simpson, R., (2000), *Covering violence: A guide to ethical reporting about victims and trauma*, New York, Columbia University Press.
- Coughlin, John, (2002), *Gallows humor and its use among police officers*, James Madison University.
- Dyregrov, A., (1997), "The process in psychological debriefings", *Journal of Traumatic Stress*, vol. 10, nr. 4, sida 589-605.
- Englund, L. (2008), *Katastrofens Öga – Mediers rapportering på olycksplats*, Göteborg, Englands förlag.
- Feinstein, A. Nicholson, D. (2005), "Embedded journalists in the Iraqi war: Are they at greater psychological risk?". *Journal of Traumatic Stress* , vol. 18, nr. 2, 129-132.
- Ghaffar, O., Feinstein, A. (2005), "Reporting under fire: Understanding psychopathology of war journalists", *Psychiatric Times*, vol. 22, nr 4, sida 1-2.
- Hause, J.S, Landis, K.R. & Umberson D., (1988), "Social relationships and health", *Science*, vol. 241 nr. 4865, sida 540-545.
- Lazarus, (1966), *Psychological stress and the coping process*, USA, Mc Graw-Hill.
- Lazarus, S. & Folkman, S., (1984), *Stress, appraisal, and coping*, New York, Springer.
- Lin, N., Peek M. K., (1999). "Social Networks and Mental Health", *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, and Systems*, In , Scheid, T. L. (Ed), Cambridge, UK: Cambridge University Press, sida 241–258.
- Johansson, B., (2001), *JMG-Granskaren*, nr 2-3, sida 54-55.
- Jönsson, A. M., (2005), *Mångfalden i journalistkåren – Studier av social sammansättning, samhällsyn och nyhetsyn i den svenska journalistkåren*, Institutionen för Journalistik och Masskommunikation, Göteborgs universitet.
- Melin, M., (2008), *Gendered journalism cultures : strategies and tactics in the fields of journalism in Britain and Sweden*, Department of Journalism and Mass Communication, University of Göteborg.
- Millicent H. A., (2002), "Humor, stress, and coping strategies", *Humor – International Journal of Humor Research*, vol. 15, nr. 4, sida 365-381.

Mitchell, J. T, Everly, G.S., (1993). *Critical Incident Stress Debriefing: An operational manual for the prevention of re-occurring stress among emergency services and disaster workers*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing Company.

Nezlek, J. B., Derks, P., (2001), "Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction", *Humor - International Journal of Humor Research*, vol. 14, nr 4, Pages 395–413.

Pyeich, C. M., 2001, *The relationship among cognitive schemata, job-related traumatic exposure, and PTSD in journalists*, The University of Tulsa.

Tyrkkö, A. och Karlqvist, L., (2005), *Arbetsvillkor och arbetsbelastning i journalistiskt arbete – en studie av tidningsredaktioner*, Arbetslivsinstitutet.

SOU: 1998:68: Brandkatastrofen i Göteborg, Novum Grafiska, Göteborg.

Teegen, F. and Grotwinkel, M. (2001), "Traumatic exposure and post-traumatic stress disorder of journalists: An internet-based study", *Psychotherapeut*, vol. 46, nr. 3, sida 169-175.

Webber M. P., Huxley P., (2004), "Mental Health and Social Capitals", *British Journal of Psychiatry*, vol. 184, nr 2, sida 185-86.

Weidmann, A., Fehm, L. and Fydrich, T., (2008), "Covering the tsunami disaster: subsequent post-traumatic and depressive symptoms and associated social factors" *Stress and Health*, Vol. 24, Nr 2, sida. 129-135.

Williams, R. S. T. , (2000), *Use of humor in coping with stress*, University of Georgia.

3.3 Hemsidor

http://www.akademiska.se/templates/page____27232.aspx 2/12 2011

<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=144&traumareaktioner> 2/12 2011

http://sv.wikipedia.org/wiki/Herman_Lindqvist (bildkälla) 8/12 2011

4 Textlängder

Text	Antal tecken
Inledare	1910
Grunden bakom frågan	3321
Coping kan lösa clementinfobin	2862
Debriefing – copingens hjälpande men hala hand	4723
Nätet och kapitalet	3857
Undersökande artiklar	72 542
Intervju Herman Lindqvist	4765
Sammanfattning och analys	6542
Krönika	2115
	Totalt: 102 637

5 Bilagor

5.1 Bilaga 1

– Mall till frågeformulär inför kvalitativa intervjuer

Kvalitativ intervju, Namn, Efternamn xx november 2011

Vilka saker tycker du är svåra med journalistyrket? (Bara rent allmänt)

När det gäller mötet med anhöriga och offer – Vad är jobbigast?

– Något konkret exempel som du vill dela med dig av?

När du sedan ska skriva eller redigera materialet – Hur känner du kring det?

Hur hanterar du saker som du upplever som jobbiga?

– Pratar med kollegor? Vänner? Pratar med vänner och kollegor om annat?

– Hanterar du det på samma sätt nu som när du var mindre erfaren?

Det det kan vara jobbigare att inte åka tillbaka till ett ställe eller inte skriva om något som behöver uppmärksamhet, än att åka dit första gången eller skriva om det. Hur tänker du kring det?

Hur känner du om att man som journalist rent allmänt är mitt i nyheterna (som i regel är dåliga), är det något du tänkt på eller känner påverkar dig? (Den ständiga närvaron av elände) – Var det något du tänkte på när du började som journalist?

– Vänjer man sig eller blir det värre?

Är det ständiga smånötandet av små hemska händelser värre än en enskilt stor hemska händelse? Vad tror du?

– På vilket sätt är det ena värre?

Tror att den här delen av journalistyrket har påverkat dig?

– På vilket sätt?

Vad tror du konsekvenserna blir om man inte får tillfälle eller tid att bearbeta saker man upplevt? Hur känner du själv?
Hur är förståelsen bland folk, både ledning och i största allmänhet? – Hur känner du att stödet från redaktionen är?
– Hur är attityden? Ska man bara härda ut? Är de måna om att man ska få tillfälle att ventilera det man upplever? Eller är det något man överhuvudtaget inte diskuterar?

Finns det någon copingverksamhet eller debriefing? (Behöver inte bara svara för din enskilda redaktion, men så som du upplever det. Tidigare redaktioner, kollegor?)
– Brukar du ta del av den?
– Hur är den?
– Känner du att den är viktig?
– Fungerar den?
– Finns det tid?
Är det något som är helt naturligt att gå på eller går det inte eftersom det inte finns tid?
– Andra orsaker till varför man inte går eller till att det inte fungerar?
– Om den fungerar bra, på vilket sätt? Hur går det till?

Har du någon gång blivit hotad?
– På vilket sätt? Vem? Varför?
– Hur kändes det?
– Stöd?

Press att prestera? För höga krav från många olika håll? Från arbetsgivare? Allmänhet? Är det något du upplever? Är det ett problem?

Alkoholkonsumtion bland journalister. Hur känner du kring det? Är det bara en myt eller är det något som fanns eller finns? – Är det något man pratar om på redaktionen eller bland kollegor? – Upplever du att det är ett problem? Är det mer socialt accepterat bland journalister och därför är det ett problem?

5.2 Bilaga 2

–Utkast till webbenkätfrågor

Journalister får i sitt arbete stöta på många svåra situationer. De är på plats och rapporterar om olyckor, krig, misshandel och alla tänkbara samhällsproblem. Journalister får ofta möta människor i kris, som blivit illa behandlade eller råkat ut för någon svår situation.

De ställs i många hänseenden inför samma svårigheter som till exempel socionomer eller räddningstjänst. Men med den skillnaden att det bland socionomer och räddningstjänst ligger mycket mer fokus på man ska få de verktyg som behövs för att kunna hantera svårigheterna, genom till exempel terapi och debriefing.

Jag heter Caroline Jägerfeld och läser vid JMG, institutionen för journalistik medier och kommunikation i Göteborg. Jag vill som en del av min C-uppsats undersöka vilka svårigheter svenska journalister stöter på i sitt yrkesliv och hur man hanterar dem både privat och på redaktionen.

Därför skickar jag ut den här webbenkäten till journalister runt om i landet. Du är en av dem och jag skulle bli väldigt tacksam om du tog dig tid att svara. Enkäten tar högst fem minuter att fylla i. Tack på förhand!

1 Hur ofta stöter du på dessa olika företeelser i ditt arbete som journalist?

1 Alltid 2 Ofta 3 Ibland 4 Sällan 5 Aldrig

- 1 Krav från kollegor
- 2 Krav från allmänheten
- 3 Krav från arbetsgivare
- 4 Vara på plats vid olyckor, brottsplats eller andra liknande händelser
- 5 Möta drabbade och anhöriga
- 6 Skriva eller redigera material från olyckor, brottsplats eller andra liknande händelser
- 7 Ingen tid för reflektion och bearbetning av yrkesrelaterade upplevelser
- 8 Hot
- 9 Hög alkoholkonsumtion inom yrkesgruppen
11. Annat – Öppet fält

2 Hur svårt tycker du att det är att hantera dessa olika företeelser i ditt arbete som journalist?

Gradera från 1 till 5, där 1 är **Väldigt lätt att hantera** och 5 **Väldigt svårt att hantera**.

8 9 10 1 2 3 4 5 6 7

- 1 Krav från kollegor
- 2 Krav från allmänheten
- 3 Krav från arbetsgivare
- 4 Vara på plats vid olyckor, brottsplats eller andra liknande händelser
- 5 Möta drabbade och anhöriga
- 6 Skriva eller redigera material från olyckor, brottsplats eller andra liknande händelser
- 7 Ingen tid för reflektion och bearbetning
- 8 Hög alkoholkonsumtion inom yrkesgruppen
- 9 Hot
11. Annat – Öppet fält

3 Upplever du att det finns tid och resurser på din arbetsplats för att prata om och bearbeta eventuella svårigheter man kan vara med om eller ställas inför i sitt arbete som journalist?

- 1 Ja, det finns en organiserad regelbunden samtalsverksamhet (debriefing, avlastningssamtal eller dylikt).
- 2 Ja, det finns en organiserad regelbunden samtalsverksamhet (debriefing, avlastningssamtal eller dylikt), men jag har sällan eller aldrig tid att delta.
- 3 Ja, det finns en organiserad regelbunden samtalsverksamhet (debriefing, avlastningssamtal eller dylikt), men jag väljer att avstå på grund av andra skäl än tidsbrist, nämligen – Öppet fält
- 4 Ja, men bara om man efterfrågar det.
- 5 Ja, men bara vid speciella tillfällen, katastrofer, allvarliga olyckor eller dylikt.
- 6 Nej, det finns ingen sådan verksamhet.

4 Hur ofta känner du att du inte hinner smälta eller tänka klart kring ett uppdrag innan du måste ta itu med nästa?

- 1 Alltid
- 2 Ofta

- 3 Ibland
- 4 Sällan
- 5 Aldrig

5 Vad händer i regel när du när du inte hinner smälta eller tänka klart kring ett uppdrag innan du måste ta itu med nästa?

- 1 Jag tänker på det under tiden jag arbetar med nästa uppdrag
- 2 Jag slutar tänka på det för stunden, men tänker på det senare eller när jag kommer hem.
- 3 Jag slutar tänka på det och glömmer bort det.
- 4 Jag slutar att tänka på det och glömmer bort det, men kommer att tänka på det igen långt senare

6 Hur hanterar du en situation när du när du inte kan sluta tänka på något du sett, upplevt eller gjort i ditt yrke som journalist? (Kryssa i max tre alternativ)

- 1 Jag tar upp det på debriefing- eller avlastningssamtal på min arbetsplats
- 2 Jag tar upp det med min terapeut eller dylikt.
- 3 Jag tar upp det med mina kollegor
- 4 Jag tar upp det med familj och vänner
- 5 Jag pratar med mina kollegor, men om andra saker
- 6 Jag pratar med familj och vänner, men om andra saker
- 7 Jag försöker skingra tankarna med alkohol
- 8 Jag försöker skingra tankarna genom att gå ut på krogen
- 9 Jag försöker skingra tankarna med TV, film eller dylikt
- 10 Jag försöker skingra tankarna med träning eller motion
- 11. Jag försöker skingra tankarna genom att börja jobba med nästa arbetsuppgift
- 12 Annat- Öppet fält

7 Hur ofta upplever du att ditt arbete som journalist påverkar din fysiska eller psykiska hälsa negativt på något sätt?

- 1 Alltid
- 2 Ofta
- 3 Ibland
- 4 Sällan
- 5 Aldrig

8 På vilket sätt upplever du att ditt arbete som journalist påverkar din fysiska eller psykiska hälsa negativt? (Fråga till alla förutom de som svarade aldrig)

1 – Öppet fält.

Bakgrundsfrågor

9 Är du kvinna eller man?

- 1.Kvinna
- 2.Man

10 Hur gammal är du?

1. Öppet fält

11 Vilken är din huvudsakliga arbetsuppgift?

- 1 Reporter
- 2 Redigerare
- 3 Producent
- 4 Programledare
- 5 Fotograf
- 6 Ledarskribent/kommentator
- 7 Researcher
- 8 Webbredaktör
- 9 Korrekturläsare
10. Annat – Öppet fält

12 Vilken typ av journalistik arbetar du främst med? (Ange högst två alternativ)

- 1 Brott, olyckor eller andra så kallade blåljusnyheter
- 2 Krigsrapportering
- 3 Ekonomi/arbetsmarknad
- 4 Politik/samhälle
- 5 Kultur/nöje
- 6 Sport
- 7 Allmän inriktning – har inget speciellt bevakningsområde
- 8 Annat – Öppet fält

13 Vilket medium arbetar du främst med?

- 1 Radio
- 2 TV
- 3 Press
- 4 Webb

14 Vilken sorts företag arbetar du på?

- 1 Dagstidning i storstad (Stockholm Göteborg, Malmö)
- 2 Dagstidning i mindre stad eller landsort
- 3 Kvällstidning
- 4 Magasin
- 5 Lokal public service
- 6 Rikstäckande public service
- 7 Kommersiell radiostation
- 8 Kommersiell lokal TV-station
- 9 Rikstäckande TV-station

10 Fristående produktionsbolag

11 Nyhetsbyrå

12 Annat – Öppet fält

15 Var arbetar du främst?

1 I Sverige

2 Utomlands

3 Vilket land? – Öppet fält

16 Hur länge har du sammanlagt arbetat som journalist?

1 < 1 år

2 1-2 år

3 >2-3 år

4 >3-5 år

5 >5-10 år

6 >10-15 år

7 >15-20 år

8 >20-30 år

9 >30-40 år

10 >40-50 år

11 >50 år

17 Finns det några synpunkter på enkäten eller något annat du vill tillägga?

1 Öppet fält

Tack så mycket för dina svar!