

# Innhold

<b>Forord</b> .....	5
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Innledning</b> .....	11
Undersøkelsene boken bygger på .....	13
Et samfunnsoppdrag .....	14
Informere og sette sammen historien .....	16
Moral, etikk og yrkesetikk .....	18
Journalist og medmenneske .....	19
Hva er empati? .....	20
Etikk og moral - ære og samvittighet .....	21
Yrkesetikken .....	23
Fra yrkesetikk til faglig skjønn og yrkesutøvelse .....	25
Anerkjennelse eller utfrysing .....	26
Snøskutertragedien i Finnmark .....	27
Tønne-saken .....	29
Hedrum-saken .....	30
Erfaring, ambisjoner og jakten på anerkjennelse .....	31
Krevende oppdrag, stressreaksjoner og sykefravær .....	32
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Hva gir stressreaksjoner?</b> .....	34
Fra stress til traumer og stressreaksjoner .....	34
Personlige forutsetninger .....	36
Hendelsens alvorlighetsgrad .....	37
Fare for livet - frykt for egen helse .....	38
Vitneopplevelser .....	41
Trussel mot integriteten - personlig kontakt - empati og etikk .....	43
Det kunne ha vært meg .....	44

Moralsk dissonans – belastende å forlate og avvise – inntrengeren .....	46
Aggresjon .....	48
Fotografene – utsatt og skjermet .....	49

### **Kapittel 3**

<b>Hvordan reagerer vi på kort og lang sikt?</b> .....	51
Personlige mestringsfaktorer .....	51
Bearbeidelse i tre faser .....	53
Fase 1: Umiddelbare reaksjoner .....	53
Fase 2: Bearbeidelsen av opplevelsen .....	61
Naturlige reaksjoner eller psykiske problemer? .....	64
Fase 3: Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) .....	65
Hendelsens alvorlighetsgrad .....	70
Mestringsfaktorenes betydning .....	74
Ingen ting i veien med meg ... ..	75
Utbrenthet, depresjoner og angst .....	76
Frem fra glemselen – triggere .....	77

### **Kapittel 4**

<b>Forberedelser og tilretteleggelse av arbeidssituasjonen</b> .....	79
Forberedt på det uforutsette? .....	80
Journalistens forberedelser .....	80
Redaksjonens forberedelser .....	84
Rutiner for det som måtte komme .....	85
Helhetlig krise- og sikkerhetstenkning .....	86
Kjenne sine medarbeidere .....	86
Klare linjer .....	87
Kompetanse i alle ledd .....	87
Klare forventninger .....	88
Etiske grenser .....	88
Kurs i førstehjelp, sikkerhet og traumer .....	89
Forsikringer, vaksiner, visum m.m. ....	91
Utstyr .....	92
Hvor lenge? Plan for retur og avbrekk .....	92
Økonomi .....	93

### **Kapittel 5**

<b>Ute på oppdrag</b> .....	95
På åstedet .....	97

Den personlige kontakten .....	98
Tar det på telefon .....	101
I sjokk? .....	102
Nærhet og avstand .....	104
I all fortrolighet – sjelesørger .....	106
Avvise spørsmål om hjelp .....	107
Aggresjon .....	107
Mellommann .....	109
Møtet med innsatspersonell .....	110
Vaktbikkja .....	111
Etiske dilemmaer og faglig skjønn .....	113
Redaksjonens oppfølging av medarbeiderne .....	114
Lederskap – samordning .....	116
Husk redaksjonen! .....	118
Ikke glem desken .....	118
Konflikter – press fra redaksjonen .....	120
Når og hvordan skal det leveres? .....	122
Reportasjeledelse fra felten .....	123
Uten hvile, mat og drikke ... ..	124
Faresignaler .....	125
<b>Kapittel 6</b>	
<b>Etter endt oppdrag</b> .....	128
Ulike metoder for «å lande» .....	129
Bearbeidelse av inntrykkene .....	131
Hva hjelper? .....	132
Hjelper organisert oppfølging? .....	133
Kolleger imellom .....	135
Risikogruppen .....	135
Ta kontroll! .....	136
Sakene det er vanskelig å prate om – moralsk dissonans .....	137
Skade på sjelen – moral injury .....	138
Personlig og faglig vekst .....	140
Hva bidro til vekst? .....	142
Den onde sirkelen .....	142
Den gode sirkelen .....	143

## INNHOOLD

<b>Vedlegg 1</b> .....	145
<b>Undersøkelsene</b> .....	145
<b>Vedlegg 2</b> .....	151
<b>Råd til redaksjoner som utsettes for trusler og vold</b> .....	151
<b>Vedlegg 3</b> .....	156
<b>Spørreformularet som er brukt til å kartlegge posttraumatiske stressreaksjoner (IES-22)</b> .....	156
<b>Vedlegg 4</b> .....	158
<b>Spørsmålene som er brukt for å kartlegge posttraumatisk vekst</b> .....	158
<b>Litteratur</b> .....	159
<b>Stikkord</b> .....	163