



# Att rapportera om barn och trauma - en guide för journalister



Foto:StockXchng



Foto:StockXchng

Inledning.....	2
Att intervjua barn.....	3
Konfidentialitet.....	6
För redaktörer.....	8
Barn och PTSD.....	10
Journalister är också mänskliga.....	12
Efterord.....	13

Författare: Ruth Teichroeb  
Svensk översättning: Kerstin Hägg  
Bearbetning och utgivning:



## inledning

En hund attackerar en ett förskolebarn på en lekplats och skadar barnet allvarligt. En far slår sin nyfödda son till döds. En orkan sliter sönder ett samhälle och gör familjer fångna i sönderslagna hem  
Terrorister slår till den 11 september och efterlämnar tusentals barn att sörja sina förlorade föräldrar.

När barn är offer för våld, har journalister ett ansvar att rapportera sanningen med medmänsklighet och känslighet. Barn är inte miniatyrvuxna, de förtjänar en speciell hänsyn och ett speciellt övervägande innan de figurerar i nyhetsrapporteringen.

Ännu har få journalister erfarenhet av att intervjua barn i den vardagliga medierapporteringen, och än mindre när en tragedi har inträffat.

Vilka grundläggande regler gäller? Är det acceptabelt att intervjua barn som står tätt sammantryckta på skolgården efter att en klasskamrat har skjutit ner en lärare? Eller på sjukhuset efter en bilolycka?

Ska du namnge offer för barnmisshandel i nyhetsrapporteringen? Ungdomar som begår brott? Hur balanseras barnens rätt till privatliv med berättandet av fängslade historier?

Exponering till våld påverkar barn och vuxna olika. Men barn är precis lika såbara för post-traumatisk stress och andra emotionella konsekvenser av våld och tragedier.

Journalister kan skriva stories som bidrar till att utbilda vuxna i förmågan att känna igen känslomässiga trauman hos sina barn. De kan gynna samhällets läkande genom att intervjua familjer som lyckats pussla

ihop sina liv efter en katastrof. Redaktörer kan väga tyngden av närgånget exponerande bilder för unga läsare vid beslutet om att sända eller publicera material.

Och vad gäller för journalisterna själva? Även den mest härdade journalisten kan bli djupt påverkad under tiden han eller hon bevakar en historia om ett slaget barn, eller fotograferar en fastighetsbrand där barn har omkommit.

Att bevittna våld kräver en form av känslomässig deposition av journalisten, något som ofta förblir ouppmärksammat. När offret är ett barn är de känslomässiga biverkningarna ofta svårare.

Traditionell nyhetsredaktionskultur har dikterat att journalister ska stuva undan sina känslor och gå vidare. I stundens hetta är ett visst mått av distans nödvändigt för att genomföra arbetet. Men ur ett längre perspektiv kan ignoreringen av ett inre tumult leda till känslomässig avtrubning och utbrändhet. Journalister behöver precis som brandmän och poliser finna hälsosamma sätt att hantera den känslomässiga utmaning man möter.

Det sista en journalist vill göra är att genom okänslig rapportering ytterligare öka den smärta som unga offer bär på. Dessa tips är till för att åstadkomma en mer genomtänkt mediebevakning i sammanhang då barns lidande blir till nyhetsstoff.

*"Barn är inte miniatyrvuxna, de förtjänar en speciell hänsyn och ett speciellt övervägande innan de figurerar i nyhetsrapporteringen"*

## att intervjua barn

Oavsett ämne så bli andra grundläggande regler gällande vid intervjuer av barn. Barns sårbarhet ger dem en rätt till ett särskilt skydd och helgande av sitt privatliv, även om detta inte är föreskrivet i lag.

Journalister måste respektera denna rätt trots den tävlingsmässiga press som råder i medieföretagens nyhetsrapportering.

Att skydda drabbade barn från ytterligare traumatisering borde värderas högre än en god historia.

### Generella riktlinjer för intervjuer:

- Sök tillstånd från en förälder eller vårdnadshavare innan fotografering eller intervju med ett barn sker. Om detta inte är möjligt, försök kontakta en vuxen innan användning av materialet sker. Vid undantag från detta, såsom vid en huvudnyhet om ett barn vars förälder inte kan lokaliseras, eller intervju med en äldre tonåring som själv kan ge medgivande, bör frågan diskuteras med en redaktör.
- Informerat samtycke innebär att förälder och barn informeras om vad artikeln handlar om, och hur intervjun ska användas (exempelvis som förstasidesnyhet eller artikel i inlagan)
- Om möjligt, ha en förälder eller någon barnet känner närvarande under intervjun.
- Hitta en avskild plats för intervjun och gör vad du kan för att barnet ska känna sig bekväm i situationen. Bered dig på att ägna tid åt att vinna barnets förtroende genom att prata om hobbies och intressen. Gäller det yngre barn, gå ner och tala i ögonhöjd, tala med hjälp av mjuka stoppade djur eller spela ett spel.

- Presentera dig och förklara vad journalister gör, på ett språk som barn kan förstå. En kameraman eller en fotograf kan visa sin utrustning och demonstrera hur den fungerar.
- Gör klart att du utför ett arbete. Undvik ge intrycket att bara vara en vän.
- Förklara varför du vill tala med barnet, hur intervjun ska användas och när den ska publiceras. (Exempelvis om det är en aktualitet som publiceras samma dag eller dagen efter, eller om det är en del i en undersökande artikelserie där det kan dröja månader innan något publiceras)
- Påminn om att hans/hennes namn och/eller bild kommer att publiceras i tidning, radio eller TV. Klargör att allt de säger inte kommer att komma med i reportaget.

### Ge barnet så mycket kontroll över intervjun som möjligt:

- Betona att hon eller han kan välja att *inte* svara på en fråga, och kan be dig *inte* använda känslig information.
- Håll ditt anteckningsblock synligt, så att intervjuobjektet kan se att du antecknar deras ord.
- Tala om för barnet att det är expert på sitt eget liv och att det inte finns några svar som är rätt eller fel. Barnet kommer att försöka göra dig nöjd genom att ge dig svar som de tror att du vill ha, snarare än att vara ärligt.
- Ställ öppna frågor, som till exempel: ”Vad var det svåraste?” snarare än ledande frågor som påverkar svaret, såsom ”Var du rädd?”

- Tacka barnet för dennes hjälp med artikeln. Låt barnet veta att hans/hennes bidrag var betydelsefullt.

### **Intervjua barn på olycksplatsen eller brottsplatsen**

- Undvik att intervju barn på platsen för det inträffade. Inse att de troligen är i chock, och behöver tröst snarare än utfrågning. ”Barn är inte nödvändigtvis OK efter en olycka oavsett hur de verkar må,” sa Roger Simpson, Dart Professor i journalistik och trauma på University of Washington i en artikel i *Columbus Dispatch*, oktober 2000.
- Om du ändå bestämmer dig för att genomföra en intervju på plats, försök hitta ett säkert ställe, avskilt från kaoset bland insatspersonal och övriga drabbade.
- Presentera dig själv och försök ha någon som barnet känner närvarande.
- Försök att inte publicera foton på barn utan deras och föräldrars tillstånd. Ett foto på ett skadat barn är dramatiskt och gripande men det kan också vara smärtsamt och genant för den drabbade.
- Var villig att vänta tills barnet och föräldrarna är redo att tala, även om detta kan ta veckor eller månader efter krisen. Du får troligtvis en mycket bättre intervju på detta sätt.

### **Att intervju barn om tidigare trauman;**

- Ta reda på så mycket som möjligt om händelsen innan intervjun genom att tala med föräldrar, handläggare, lärare och medicinsk personal. Skaffa fram relevanta dokument såsom polisrapporter och domstolsutslag som klargör fakta.

- Fråga föräldrar och övriga om det finns ämnen som är särskilt svåra för barnet att tala om, och var lyhörd inför detta.
- Låt barnet och föräldrarna välja en hemtam miljö för intervjun. Jane Hansen, reporter på *Atlanta Journal Constitution*, minns hur hon hanterade en intervju med ett elvaårigt våldtäktsoffer. Hansen bad att få se pojakens rum, där han visade henne sina Beanie Babies. Hon talade om att hennes son också samlade på dessa lurviga djur. Sedan satt de sida vid sida på hallgolvet, så att han inte behövde se på henne medan han berättade om de sexuella övergrepp hans adoptivfar hade utsatt honom för.
- Prata inte ned till barn oavsett hur unga dem är. Respektera deras känslor och deras sätt att berätta om det som hänt. Och förbered dig på att bli förvånad; Barn behöver nödvändigtvis inte sörja på det sätt som du förväntar dig. CNN-redaktören Kathy Slobogin beskrev i mars 2005 på *the Casey Journalism Centers* hemsida om hur hon intervjuade en grupp barn som glatt pratade om minnen från när en ung vän som omkommit på det flygplan som träffade Pentagon den elfte september 2001. När kameramannen påpekade att barnens sinnesstämning inte passade det dystra ämnet som behandlades, bad Slobogin honom fortsätta filma. ”De är barn”, sa hon, ”det är så här de gör”.
- Återkoppla till vad barnet berättar för dig och du ger henne en chans att rätta till fel.

- Upplys dig själv. Tala med rådgivare, delta i undervisningsprogram, forska om barn och trauma genom officiella hemsidor. Ta hänsyn till vilka frågor som är lämpliga till vilka åldrar. Exempelvis att ett yngre barn inte minns detaljer i kronologisk ordning, men att hon/han däremot troligen kan berätta vilken leksak de lekte med då orkanen slog till.
- Barn under tretton år kan inte förväntas bistå med detaljerade faktaredogörelser. Använd i stället dokument och andra källor som bekräftelser, när detta är möjligt.
- Ställ inte frågor som har antydningar eller skuldbeläggelser i sig, såsom ”Använde du inte bilbälte?”, eller: ”Promenerar du alltid själv på kvällarna?”. Detta kan få barnet att känna skuld eller utsätta honom för allmän förödmjukelse.
- Var medveten om att återberättandet av traumatiska händelser kan trigga intensiva känslor hos ditt intervjuobjekt, även flera år efter en händelse. Var förberedd på att hantera starka känslor eller att ha någon närvarande som kan erbjuda stöd, till exempel en familjemedlem eller rådgivare som barnet litar på.
- Anpassa intervjun längdmässigt till barnets ålder; en halvtimme för barn under 9 år, 45 minuter för barn mellan 10 och 14 år och en timme för tonåringar.
- Ta pauser om barnet blir uttråkat eller distraherat. Detta kan vara barnets sätt att berätta att denne är känslomässigt tömd.
- Använd inte information som skulle kunna generera eller skada barnet - även om du har dennes tillstånd. Barn kan berätta nästan vad som helst för dig, men detta betyder inte att du måste trycka det - exempel på detta är sängvätning eller användning av illegala substanser (såvida inte dessa är av central betydelse för historien)
- Ta reda på om barnet har några frågor eller funderingar innan du lämnar. Tacka för hans eller hennes hjälp.
- Återkom till föräldrar och äldre barn efter intervjun och låt dem veta hur citaten kommer att användas och när historien kommer att tryckas. Skicka kopior på artikeln.

Efter en våldsam händelse kommer alla i gungning. Var därför medveten om att ibland vet inte ens föräldrar var gränsen ska dras (för vad och hur mycket som kan sägas). En TV-station i Seattle rapporterade om en flicka som blivit attackerad av en pitbull terrier på en lekplats samma dag. Rapporteringen inkluderade ett inslag med den skadade flickan uppkrupen hemma i soffan, där hon snyftande berättade att hon trodde att hon skulle dö. Hennes far stod alldeles i närheten och hade uppenbarligen givit sitt medgivande till intervjun.

Säljande inslag? Självklart. Men barnet var så uppenbarligen traumatiserat att det restes frågor om hur klokt det var att sätta henne framför en kamera. Kom ihåg; även om föräldrarna givit sitt tillstånd så upphör inte journalisters ansvar att använda gott omdöme och yrkesmässig etik.

## konfidentialitet

Det största hindret vid rapportering av tragedier med barn involverade är att få tillgång till information. Allt striktare lagar om konfidentialitet (till exempel gällande privatlivets helgd och tystnadsplikt), styr allt från skolor och sjukhusjournaler till domstols- och barnavårdsprotokoll.

Att komma runt detta är speciellt viktigt eftersom några av de mest våldsamma händelser barn tvingas uthärda sker hemma eller i olika institutionella sammanhang. Barn har ingen egen röst. Journalister står inför den skrämmande utmaningen att finna sätt att rapportera om övergrepp och vanskötsel mot barn, utan att orsaka ännu mer skada gentemot de drabbade.

- Lär dig att använda nationella (och i förekommande fall federala) lagar som syftar till allmän insyn och öppenhet. Medan polis och barnavårdsmyndigheter vill undanhålla identifierande information, är dessa dokument ovärderliga för att skapa ett sammanhang och klargöra mönster i historier om allt från lärare som utför övergrepp på elever till tonårsvåldtäkter.
- Utmana regler gällande sekretess och konfidentialitet, som mer bidrar till att gömma institutionella tjänstefel än att skydda barn. Få din arbetsgivares advokat inblandad om det blir nödvändigt.
- Om det inte är möjligt att intervjua en drabbad, intervjua alla andra i barnets närhet. Tala med föräldrar, lärare, grannar, vänner, polismän och barnombudsmän.
- Var villig att tala med källor endast för bakgrunds-information och i

syfte att skapa en djupare förståelse för problemet. Vissa gånger är det enda sättet att få fram avgörande information.

- Intervjua andra familjer och barn som har upplevt liknande trauman tidigare, och som nu kan tala mer öppet om händelsen (till exempel vuxna som upplevde sexuella övergrepp som barn, eller fosterbarn som nu blivit adopterade).

Tala med experter som kan sätta en våldsam händelse i ett sammanhang. Till exempel ta reda på om statistiken för barnmisshandel ökar eller minskar eller hur många skolskjutningar som ägt rum inom de senaste fem åren.

- Var medveten om din redaktions policy för källskydd, såsom undanhållande av drabbade barns eller ungdomsbrottslingars namn. De flesta medier lämnar inte ut namn på offer för sexuella övergrepp mot barn, utom vid mycket speciella omständigheter. Misstänkta ungdomsbrottslingar namnges oftast inte, såvida inte den försvarande prövas i vuxendomstol. Förklara dessa regler för dina källor.
- Att namnge ett barn är inte alltid ett "allt-eller-ingen"-beslut. Vissa gånger kan barn och deras föräldrar vara bekväma med att bara använda förnamn eller mellannamn. Överväg att ta oidentifierbara foton för att underlätta berättelsen. Sådana bilder, om än mycket svårare att fotografera, kan på ett kraftfullt

sätt förmedla en drabbads kamp, till en läsare eller tittare.

- När en drabbad och dennes föräldrar eller ombud går med på identifiering genom namn och/eller bild, klargör då exakt vad detta innebär. Förklara möjliga komplikationer och följder av ett sådant beslut.
- Bara för att en drabbad ger sitt samtycke till att bli namngiven betyder det inte att du bör göra det. Det kan finnas tillfällen då de potentiella nackdelarna är större än fördelarna. I fallet med den 11-åriga pojken i Atlanta som blivit våldtagen av sin adoptivfar, beslöt Jane Hansen från *Atlanta Journal Constitution* att inte namnge honom eller använda identifierande foton. Detta trots att både pojken och hans mor gav sitt samtycke till publicering med bild. Tidningen beslutade att det inte var rättvist mot pojken att utsätta honom för publicitet kring den målande beskrivningen av våldtäkten - eftersom detta kunde komma att följa honom långt in i vuxenlivet.

*Sammanfattningsvis:  
Behandla barn på det sätt som du  
skulle önska att en journalist  
behandlade dina egna barn.*

## för redaktörer

Det absolut bästa sättet för redaktörer att förbättra rapporteringen av barn och trauma är att skapa arbetsområden där reportrar regelbundet rapporterar historier om barn. Det innebär att sträcka sig utöver det traditionella journalistiska utbildningsområdet, och ge journalister i uppdrag att specialisera sig inom ämnen som socialpolitik, barn- eller familjefrågor. Dessa reportrar kommer att bli experter på att intervju och skriva om barn. De kommer att veta vem de ska ringa när en trettonårig pojke är anklagad för att ha mördat sina föräldrar eller en nyfödd är funnen övergiven på trottoaren.

- Kontrollera att din tidning eller TV-station har en genomtänkt policy, nedskrivna eller ej, gällande namngivning av drabbade barn eller misstänkta tonårsbrottslingar. Försök att balansera allmänintresset och informationsvärdet med skadan som kan drabba tonåringen, särskilt med tanke på lagring av information som Internet lämnar till eftervärlden. De bästa policies är flexibla och tar hänsyn till alla speciella omständigheter som råder kring varje situation.
- Låt inte journalistkollegiet diktera dina beslut angående namngivning av barn och ungdomar. Bara för att din konkurrent namnger en trettonårig sexualbrottsling vid begynnande allmän hysteri, så betyder inte det att du ska göra samma sak.
- På samma gång, var flexibel när ett etiskt bra tillfälle uppenbarar sig självt. Neka inte automatiskt att namnge ett sextonårigt fosterbarn som vill berätta sin historia, bara för att hon är underårig.
- Samarbeta med fotoredaktören för att försäkra dig om att fotografen

som är anvisad till en jobb vet om alla grundläggande regler (icke identifierande foton, känsliga ämnen)

- Efter en katastrof, publicera artiklar som utbildar föräldrar om våldets effekter på barn, och hur traumat kan minimeras. Uppmuntra föräldrar att begränsa medieexponeringen, särskilt för yngre barn. Bistå med information om var föräldrar kan vända sig för att få hjälp. Berätta för läsare vilka statliga tjänstemän som finns för samhälleligt stöd, och hur säkerhetsplaner kan utvecklas. Leta efter hoppfulla historier om drabbade som återupprättar sina liv.
- Använd inte samma bildmaterial om och om igen. Ta den negativa påverkan i beaktande, som våldsamma rubriker, foton och närgående detaljer ger, på unga läsare vilka är en del av din publik. Använd ”fotovarningar”. Exponering för stötande bilder kan orsaka eller förvärra posttraumatisk stress hos barn.
- Var försiktig när det gäller minnes- och jubileumsreportage. Fråga dig själv vad du egentligen vill uppnå med artikeln eller inslaget. Finns det andra sätt att gå vidare än att endast återupprepa plågsamma detaljer än en gång? Var medveten om att sådana artiklar ofta river upp gamla sår hos drabbade. Det finns ingenting som heter ”avslutande” för de flesta drabbade. Trivialisera aldrig deras sorg i ett snyggt och överoptimistiskt försök att knyta ihop en artikel.
- Undvik att göra ett offer till ett affischnamn för överlevande när många andra har upplevt liknande förluster. Att göra drabbade till hjältar kan förvirra barn som bara behöver sörja det som hänt.

- Leta efter uppföljningshistorier utöver den omedelbara händelsen, vilka undersöker systematiska följd- eller biproblem. Ett exempel är upprepade hundattacker mot barn, som kanske bör föranleda frågan ”efterföljs lagen om koppel på hundar?” En bussolycka där en student dör, kanske signalerar undermåligt underhåll på bussar eller en otillräcklig granskning av busschaufförer?
- Ge reportrar den extra tid som krävs för att finna och intervjua barn. Uppmärksamma de hinder som finns i form av privatlivets helgd samt tillstånd från föräldrar, och att detta saktar ner och försvårar rapporteringsprocessen.
- Utmana institutioner som vägrar ge tillgång till viktig information om barns liv.
- Var lyhörd inför de känslomässiga utfall som både fotografer och reportrar kan uppleva efter att ha skildrat våld. Ta med dem på en kopp kaffe och fråga hur de mår. Många gånger har journalister svårt att erkänna att de kämpar känslomässigt. Ge dem ledigt för att finna tid till återhämtning.
- Sätt upp stödprogram för anställda där professionell och konfidentiell rådgivning erbjuds, och uppmana journalister att utnyttja denna källa.

## Barn och PTSD

Barn möter många olika typer av våld, från kollektiva händelser som krig och naturkatastrofer, till individuella tragedier som dödsskjutningar, bilolyckor och sjukdom. Forskning har visat att precis som för vuxna så reagerar barn väldigt olika på olika händelser. De flesta barn är rädda och ängsliga till en början men dessa känslor bleknar ofta med tid och stöd. Andra drabbas av problem över en lång tidsperiod, såsom återupplevande av händelsen, depression, tillbakadragande och ilska, vilket är tecken på posttraumatisk stress.

### Vad är trauma?

Ett emotionellt trauma är en reaktion på en extrem händelse som är smärtsam, chockerande och uppskakande. Händelsen skapar känslomässiga minnen djupt inne i hjärnan.

Generellt sett gäller att ju mer direkt exponering gör för våldet desto högre risk för emotionell skada. Men även andrahandsexponering kan trigga ett trauma som kanske inte blir uppenbart förrän dagar eller även veckor efter incidenten. Barn som har varit utsatta för tidigare övergrepp, eller saknar stöd från familjen, är i riskzonen för en problematisk återhämtning.

### Hur reagerar barn på trauma?

#### *Barn upp till fem år:*

Reaktionerna kan inkludera rädsla, separationsångest från förälder, gråt, orörlighet, skakningar, klängighet och skrik. De kan också gå tillbaka till tidigare beteenden såsom tumsugning, sängvätning och rädsla för mörker. Små barn är starkt påverkade av sina föräldrars reaktioner på händelsen.

#### *Barn i skolåldern*

Dessa barn kan dra sig tillbaka, ha koncentrationssvårigheter, vara utagerande och ha ett allmänt störande beteende. De

kan också ha mardrömmar, irrationell rädsla, vägran att gå till skolan, hamna i slagsmål, klaga över magsmärtor eller andra fysiska besvär.

Det förekommer också att dessa barn undviker platser som påminner om händelsen.

#### *Tonåringar*

Ungdomar kan uppleva flashbacks, mardrömmar, känslomässig avtrubbning, depressioner, och de kan också bli asociala.

De kan komma att ta till droger och alkohol, få problem med studierna, förlora hoppet om framtiden eller bli självmordsbenägna. Ungdomar kan känna skuld över oförmågan att förhindra våld och även fantisera om hämnd.

De kan välja att revoltera mot allt och alla, i en värld som man inte längre förstår eller ser någon mening i.

Barn klarar sig bäst när de tillåts uttrycka sina känslor, får mycket bekräftelse från vuxna och kan återvända till normala rutiner så snart som möjligt.

Men en del behöver dock professionell hjälp.

Varningstecknen inkluderar barn som fortsätter att undvika platser eller situationer som påminner dem om den traumatiska händelsen, eller som verkar vara emotionellt avtrubbade, eller som lider av sömnstörningar eller andra fysiska problem mer än en månad efter händelsen.

Posttraumatisk stress drabbar uppskattningsvis 2 procent av barn och vuxna efter en naturkatastrof, och upp till 30 procent efter en terroristattack eller en flygplanskrasch.

Våld slår sönder barns bild av världen som en säker plats och föreställningen om att vuxna ska skydda dem. Journalister kan

hjälpa vuxna att känna igen och svara på barns känslomässiga smärta genom att informera om posttraumatisk stress, dela deras historier och tillhanda hålla en röst för dessa våra minsta medborgare.

*”Våld slår sönder barns bild av världen som en säker plats och föreställningen om att vuxna ska skydda dem”.*

## Journalister är också mänskliga

Mardrömmarna började för en reporter som hade läst dussintals obehagliga rapporter om spädbarn som blivit kvävda, svultna eller slagna till döds.

Synen av ett par barnskor liggande i bråten efter en flygplanskrasch jagade en fotograf åratal efteråt.

Barns oskyldighet gör det deras lidande än mer störande. Journalister som skriver om våld kommer inte undan opåverkade eller omärkta. Vi är i riskzonen för posttraumatisk stress. Det kan slå till efter ett par år efter att ha täckt området för barnavårdsmyndigheten och ha skrivit oräkneliga historier om övergrepp på barn. Eller så kan det triggas av en särskilt skräckfylld händelse.

En tidigare nyhetsreporter på *Fresno TV*, Allison Ash, skildrade slakten av nio människor i ett privat hem, mars 2004. De flesta offren var barn. Efteråt intervjuades hon för en artikel i *Fresno Bee*. Hon berättade för reportern att hon hade sömnproblem. Hon hade även problem att lämna historien bakom sig eftersom för henne vilt främmande personer kände igen henne och kunde börja prata om mordet i mataffären. En åtgärd som underlättade för Ash var att sträcka ut handen till andra reportrar och fotografer – och även en polisman – som varit på brottsplatsen för att uppmärksamma det fasansfulla i händelsen. Kramar erbjöds och tårar fälldes.” Reportrar med egna barn gjorde det vi det vi alltid gör – gick hem och kramade dem,” sa Ash.

Övriga copingstrategier inkluderar;

- Tala om dina känslor med andra reportrar och med din redaktör.  
Be en kollega att följa med och ta

en kopp kaffe för att kunna ventilerar dina känslor. Avskriv myten om att känslomässig tuffhet likställer god journalism.

- Ta ledigt för att återhämta dig efter en känslomässigt dränerande historia. Försök att komma i väg från jobbet; kolla inte e-mail, telefonmeddelanden och liknande.
- Försök att balansera ditt liv utanför arbetet; lek med hundvalpen, läs skönlitterärt, påta i trädgården, aktivera dig med olika sportaktiviteter, laga mat med vänner, åk och campa med dina barn.
- Utbilda dig själv om symptomen vid posttraumatisk stress. Om du har sömnsvårigheter, problem med aptiten, koncentrations-svårigheter och inser att du är ur balans efter en vecka eller så, tala med en professionell rådgivare.
- Be om att få rapportera om andra ämnen då och då. Alternativt, be om ett annat bevakningsområde om du behöver en paus från att täcka känslomässigt intensiva ämnen.

## efterord

Om FÖRFATTAREN:



Ruth Teichroeb är prisbelönt undersökande reporter på *Seattle Post Intelligencer*. Hon har specialiserat sig på att täcka sociala problem, inklusive avslöja övergrepp på internatskolor för döva, samt dokumentation av ”fatal ignorans” av barn i barnavårdssystemet. Innan hon började på P-I 1997, var Teichroeb reporter på *Winnipeg Free Press*. Hon är författare till boken *Flowers on my grave* (HarperCollins Canada, 1997) om Ojibwa – en pojken som begick självmord under tiden i fosterhem. Ruth Teichroeb kan nås på : [rtcih5@hotmail.com](mailto:rtcih5@hotmail.com)

Om Dart Center for Journalism and Trauma:

Dart Center for Journalism and Trauma, baserat vid *University of Washington*, är resurscentrum och projektutvecklare för studenter, utbildare, journalister och nyhetsorganisationer med intresse för skärningspunkten mellan journalistik och trauma (krispsykologi och psykotraumatologi). Dart Center uppmärksammar och uppmuntrar professionell rapportering om offer för våld, och tränar journalister i traumakunskap.

Om NCTSN (medfinansier till denna skrift):

Etablerat på initiativ av Kongressen 2000, är ”*The National Child Traumatic Stress Network* (NCTSN)” en unik sammanslutning av akademiska centra och ledande myndigheter i syfte att förstå och behandla barn och familjer som upplevt traumatiska händelser. NCTSN:s arbete omfattar alla former av trauman, från naturkatastrofer till skol- och samhällsvåld, övergrepp på barn och livshotande sjukdom. Organisationen överbryggas gränser mellan discipliner och institutionella organisationer med inflytande över barns liv. NCTSN:s mission är att upprätta riktlinjer för omhändertagande, och förbättra tillgängligheten till service för traumatiserade barn, deras familjer, och samhällen över hela USA.

NCTSN finansieras av *the Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) och *US Department of Health and Human Services* (HHS).

Perspektiv, åsikter och riktlinjer som presenteras i denna skrift härrör från författaren, och är inte nödvändigtvis en spegling av uppfattningar hos SAMHSA eller HHS.

Svensk översättning: Kerstin Hägg  
Bearbetning: Liselotte Englund

[www.dartcenter.org](http://www.dartcenter.org)  
[www.englundmedia.se](http://www.englundmedia.se)

© 2006 Dart Center for Journalism & Trauma. You are welcome to copy and redistribute this material in print or electronically, provided the text is not modified, the Dart Center is cited in any use, and no fee is charged.