

## Fra tsjekkisk TV til rus-arbeid i Troms

Svein Arthur Kallevik

psykolog og journalist. Han er påtroppende spesialrådgiver hos RVTS ØST – Regionalt Ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmord, Region Øst

Fra å være utenriksredaktør i Tsjekkas største tv-kanal arbeider hun nå med rusproblematikk, og bolttrer seg i storslått nordnorsk natur. - Journalistikken er en god ballast for meg som psykolog, sier Barbora Šindelárová (30).



BRED ERFARING: Tsjekkiske Barbora Šindelárová har vært journalist og utenriksredaktør i hjemlandets største tv-kanal. I dag er hun psykolog ved en rusenhet i Tromsø.

I Tromsø skinner ettermiddagssola på snøklede fjell. Barbora Šindelárová kommer susende inn dørene til byens flotte bibliotek, beklager forsinkelsen, som skyldtes en pasient som måtte tvangsinnlegges og kolleger som skulle debrifes etter en voldelig episode på morgenkvisten. Ikke alle arbeidsdager blir som forventet. Når en krise oppstår, gjelder det å trå til.

## Revolusjon og frihet

Barbora Šindelárová er født og oppvokst i Praha, i hjertet av Europa. Som jentunge lekte hun sammen med de yngre tvillingbrødrene ved det berømte slottet midt i gamlebyen. Faren er overlege og utreder helsen til piloter, mens moren er kunstner og jazzartist. Begge er opptatt av friluftsliv og idrett, noe som i høy grad har smittet over på datteren.

Hun elsker Praha, byen og historien. Fløyelsrevolusjonen i 1989 opplevde hun som ung jente.

- Jeg husker at det var en del ting man ikke kunne snakke om. Foreldrene mine instruerte oss om hva vi ikke kunne si utenfor husets fire vegger. Det var ting vi ikke skjønnte. Jeg minnes ennå den helt fantastiske følelsen av frihet etter revolusjonen. En stor og god følelse.

En norsk kjæreste som studerte i Praha, gjorde at hun fikk øynene opp for Norge. Det ble språkkurs og sommerjobb på sykehjem i Rossfjordstraumen. Etterpå gjorde hun seg ferdig med psykologiutdannelsen i Praha og returnerte til Finnsnes.

## Eneste jenta på Urix

Hun var bare 21 år gammel da hun begynte å jobbe med utenriksnyheter i TV Nova.

- Det var litt tilfeldig. Jeg ble tipset av en venninne om en ledig stilling. Da underviste jeg i engelsk ved siden av studiene. Jeg tenkte at tv var en trygg arbeidsplass og en god erfaring å ta med seg, sier hun.

- Jeg var en uerfaren, naiv og blond student som begynte med nyheter i en fjernsynskanal som er blant de mest sette i Europa. Som utenriksredaktør laget jeg nyhetsinnslag, var programleder og laget reportasjer til et søndagsmagasin. Jeg var den eneste jenta blant de mannlige redaktørene, og fikk alle de tragiske sakene som ropte på en empatisk og nær vinkling.

- Jeg arbeidet som utenriksredaktør i tre år. En svært krevende jobb som gjorde meg god på stressmestring.

- *Hva var grunnen til at du begynte å studere psykologi?*

- Jeg har alltid likt å lese psykologi. Da jeg studerte, syntes jeg at det hjalp meg til å bli en bedre journalist. Jeg fikk større selvinnsikt, noe som var nyttig i forhold til dem jeg jobbet med i redaksjonen. Jeg følte meg aldri kompetent nok da jeg arbeidet som journalist, men det gjør jeg som psykolog. Journalister har ofte en mer overfladisk kunnskap om mange ting. Som psykolog har man mulighet til å arbeide mer i dybden, følge opp og bidra i et mer langsiktig perspektiv. Mens journalisten rapporterer, kan psykologen gjøre noe og bidra til endringer.

## Krisepsykologi

Selv husker hun godt terrorangrepet mot USA 11. september 2001. Hun var på jobb, og så igjennom mange sterke bilder som aldri kunne vises på skjermen. Et annet oppdrag som har satt sine spor, var da hun som reporter skulle dekke en skolemassakre i Erfurt i Tyskland i 2002. En 19 år gammel

student drepte 16 medstudenter ved Gutenberg Gymnasium, før han drepte seg selv. Hendelsen var med på å vekke interessen for krisepsykologi.



**MASSAKRE:** Venninner søker trøst hos hverandre etter skolemassakren i Erfurt i Tyskland i 2002. En 19 år gammel mann drepte 16 medstudenter og seg selv. Saken satte dype spor hos Barbora Šindelárová, som dekket den for tsjekkisk tv. Foto: Martin Schutt/Scanpix

- Under studiet ble jeg spesielt interessert i traumebehandling, kriseintervensjon og stressmestring, forteller Barbora, som skrev hovedoppgaven sin om et prosjekt ved Innenriksdepartementet om hvordan journalister opplever å jobbe med traumatiske hendelser, særlig i krigsområder - og om hvordan journalister møter kriseutsatte mennesker.

### **Journalister har en jobb å gjøre i krisesituasjoner. Noen ganger kan det faktisk være til hjelp for traumatiserte å bli sett og hørt**

I forbindelse med oppgaven intervjuet hun en rekke journalister som hadde dekket krig og konflikter, blant dem den erfarne Aftenposten-journalisten Per Annar Holm. Senere skrev hun heftet *Tragedies & journalists* sammen med sjefpsykolog Štěpán Vymetal i det tsjekkiske innenriksministeriet. Dette heftet brukes i opplæringen av journalister i en rekke land - også her i Norge. I heftet gir hun blant annet råd om hvordan man kan møte mennesker i krise, hvordan man overlever i en krigssituasjon, om ansvar, etikk og om hvordan slike oppdrag virker inn på reporterne.

*Journalister har en jobb å gjøre i krisesituasjoner. Noen ganger kan det faktisk være til hjelp for traumatiserte å bli sett og hørt*

## Adrenalinet som pumper

«Krig, kriser, traumatiske situasjoner, adrenalinet som pumper - en kan bli helt hektet på det. Det å ville bli en del av det, ønsket om å være der det er action, føle at en selv skriver historie mens andre bare sitter hjemme. En tror at en er i stand til å takle de mest ekstreme situasjoner. Men så er det også den *andre* virkeligheten, og den vil en måtte vende tilbake til. En må lære seg hvordan det er å komme hjem. En må lære hvordan en kan finne balansen, hvordan en slapper av og hvordan en uttrykker egne følelser,» skriver Barbora Šindelárová i *Tragedies & journalists*.

- Journalister som dekker kriseoppdrag, opptrer veldig forskjellig, avhengig av personlighet, erfaring, alder og kultur. Jeg har opplevd noen tilfeller som har vært veldig uheldig håndtert, fordi reporteren har manglet kompetanse.

- *Det kan virke som om psykologer er noe skeptiske til journalister?*

- Kanskje det skyldes at mange forbinder journalister med en machokultur? Jeg mener journalister har en jobb å gjøre i krisesituasjoner. Noen ganger kan det faktisk være til hjelp for traumatiserte å bli sett og hørt. Det handler mye om hvordan journalisten nærmer seg og opptrer. Det viktigste er å være medmenneskelig, å lytte og kanskje kunne gi trøst. Man skal opptre hensynsfullt og med respekt. Det er viktig å se situasjonen fra den andres perspektiv og å være klar over sin egen rolle.

## Journalist vs. psykolog

Selv ser hun en slags sammenheng mellom den jobben en journalist gjør, og det en psykolog bedriver.

- Begge møter mennesker og skal få dem til å åpne seg og fortelle sin historie. I likhet med psykologer har mange journalister et ønske om å hjelpe folk. Jeg synes det er nyttig å ha en journalistbakgrunn som psykolog. Fra redaksjonen har jeg lært å se ting i et større perspektiv. Jeg har lært meg å mestre stress, å kunne intervjuer all slags mennesker med ulik bakgrunn, og ikke minst det å tørre å spørre om ting. Journalister har jo bred erfaring i hvordan folk reagerer på spørsmål, og god trening i å snakke med folk, fra barn og unge til politikere og kjendiser. De møter jevnlig folk som har opplevd kriser. Jeg lærte også godt hvordan jeg skulle arbeide med meg selv i etterkant av sterke episoder, sier hun.

- Jeg er veldig interessert i mennesker. Som psykolog føler jeg at jeg har mulighet til å lære mer om en persons bakgrunn for å forstå dem og kunne følge dem opp. Jeg trives veldig godt med å arbeide som psykolog, men det er klart det kan være belastende å møte mange mennesker som har et vanskelig liv og tunge erfaringer. Det tiltaler meg å kunne tenke system - helhet rundt en person - og forsøke å hjelpe vedkommende i sitt eget miljø og styrke nettverket.

## Språk ingen hindring

Barbora har gode språkkunnskaper. Kanskje skyldes det at hun kjedet seg i den vanlige barneskolen, og av den grunn fikk begynne på språkskole som niåring? Foruten morsmålet tsjekkisk snakker hun engelsk, russisk og norsk - det siste lærte hun seg på noen måneder.

- Det å skulle arbeide som norskspråklig terapeut var en stor utfordring. Derfor leste jeg enormt mye av pensumet på psykologi på norsk for å lære meg de norske faguttrykkene. Jeg har ikke opplevd språk som noe hinder for meg som psykolog i Norge, sier hun og trekker fram åpenhet og mye humor som effektive verktøy for å skape tillit og kontakt.

- Erfaringen fra krisepsykologien synes jeg er nyttig, både innenfor psykiatrien og i rusomsorgen. De klientene jeg møter innenfor rusfeltet, har svært sammensatte problemer, fra eldre rusmisbrukere til unge, høygravide narkomane og alvorlig psykisk lidende med rusproblematikk. Jeg får derfor brukt meg som psykolog på allsidige måter.

## Dykker og skiløper

Og det er nettopp i idrettssammenheng, som aktiv dykker og skiløper, at hun har møtt mange nordmenn.

- Det er viktig for psyken å ta vare på seg selv. Jeg har alltid trent mye, helt siden jeg var lita, og nå synes jeg det er helt nødvendig for å bearbeide dagens inntrykk.

På mørke kvelder tar hun gjerne på seg hodelykta og løper i skogen for å få tilbake energien. Hun er også aktiv dykker og skiløper.

Om hun savner journalistikken? Barbora smiler. I vinter fikk hun en telefon fra sin gamle arbeidsgiver TV Nova. De ville gjerne at hun skulle lage reportasje om det norske medier omtalte som guttekvinnen. Den 33 år gamle tsjekkiske kvinnen, Barbora Skrlova, som hadde flyktet fra et barnehjem og som blant annet ga seg ut for å være en 13 år gammel gutt i Norge. Hun ble funnet i Tromsø etter at norsk politi hadde etterlyst gutten «Adam» med bilde.

- TV Nova visste jo at jeg bodde i Norge, men ble overrasket da de fant ut at jeg faktisk bodde i Tromsø. Det resulterte i to direktereportasjer på tv og et nytt jobbtilbud i tv-nyhetene. Men jeg blir nok her i Norge en stund til. Her kan jeg både være psykolog og gå mye på ski, smiler hun og kaster et blikk mot fjellene. Magasinet

### Barbora Šindelárová

Født i 1979 i Praha, Tsjekkia

Ansatt hos Krise- og utredningsenheten ved Rusklinikken i Troms

Utdannet psykolog ved Palacký-Universitetet 2006

Konsulent for innenriksministeriet i Praha, Tsjekkia i 2005

Utenriksredaktør ved TV Nova, Praha, Tsjekkia i 2000 - 2004

Har utgitt heftet *Tragedies & journalists*, som brukes i utdanningen av journalister i flere land, også i Norge