

Når stormen har stilnet

En kvalitativ studie av langtidseffekter hos personer som har vært utsatt for negativ medieeksponering

Hilde Stensrud



Masteroppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Mai 2011

SAMMENDRAG

Forfatter: Hilde Stensrud

Tittel: Når stormen har stilnet: En kvalitativ studie av langtidseffekter hos personer som har vært utsatt for negativ medieeksponering.

Veileder: Fanny Duckert

Formålet med denne kvalitative etterundersøkelsen var å få mer kunnskap om personer som hadde blitt utsatt for negativ medieeksponering, og hvilken betydning dette hadde hatt for informantenes selvbilde og selvfølelse over tid. I tillegg ønsket jeg å undersøke hvordan informantene hadde håndtert medierelasjonen og livet ellers – og hvilken plass saken hadde i deres liv i dag. Undersøkelsen var en del av forskningsprosjektet ”I offentlighetens søkelys – Stress og mestring hos personer som har vært utsatt for vedvarende kritisk medieeksponering i sin arbeidssituasjon”, ledet av Fanny Duckert.

Utvalget i denne studien var 14 personer som tidligere hadde vært dybdeintervjuet mens de sto midt oppe i en negativ medieeksponering. Datamaterialet besto av dybdeintervjuer, samt egenutfyllingsskjemaer. Funnene viste at de fleste informantene gjennomgående hadde bevart høy selvfølelse og et godt selvbilde. Deres beskrivelser av dagens situasjon hadde mange likhetstrekk med hvordan de hadde opplevd situasjonen den gangen. Erkjennelsen av tap av kontroll over mediene var med fremdeles og hadde gitt ulike praktiske konsekvenser – både i medierelasjonen og i livet ellers. Majoriteten av informantene beskrev å ha lagt hendelsen bak seg og kommet seg videre i livet. Andre sto tilbake og ga uttrykk for at noe var tapt på veien, mens noen få hadde vunnet på omtalen. Beskrivelsene ga likevel uttrykk for kompliserte opplevelser. Det så ut som om de som hadde hatt det tøffest under medieeksponeringen fortsatt syntes å være de som slet med de største ettervirkninger.

Funnene kunne tyde på at langtidseffekter av negativ medieomtale langt på vei kunne predikeres ut fra opplevelsene i den akutte fasen.

FORORD

Min studie er et resultat av et års samarbeid med medstudenter og prosjektledere ”I offentlighetens søkelys” ved Universitetet i Oslo.

Jeg retter en stor takk til de 14 informantene som stilte opp på nytt. Deres entusiasme og åpenhet i forskningsprosjektet har vært til uvurderlig hjelp.

Jeg takker hovedveileder Fanny Duckert for klare tilbakemeldinger og innspill, samt biveileder Øyvind Tjore for hjelp i intervjusituasjonen.

Mine medstudenter, Ulla Marie Vidvei og Janne Wiken Halvorsen, skal ha takk for hyggelig samvær, spennende diskusjoner og stor inspirasjon.

Til slutt ønsker jeg å takke min mann for korrekturlesing, samt våre tre barn, Telma, Abel og Alma, for strålende smil og gode klemmer da jeg trengte det mest.

Hilde Stensrud

Oslo, 28. april 2011

INNHALDSFORTEGNELSE

Innledning.....	1
Litteraturgjennomgang	4
Selvpsykologi	4
Kilder til selvkunnskap	4
Dimensjoner av selvet.....	5
Selvmotiv	5
Strategier for å ivareta selvbildet og selvfølelsen	6
Kontrollbegrepet	8
Kontrolltap	8
Mestringstro som beskyttelse	9
Kontrollstrategier	10
Krise, stress og opplevd belastning.....	11
Å finne mening	11
Teorien om kognitiv kontroll	12
Negativ medieeksponering, selvbilde, kontroll og mening	13
Metode.....	14
Intervjuguide	14
Valg av verktøy	15
Utvalg	15
Prosedyre	16
Intervju	16
Transkriberingsprosess	17
Analytisk tilnærming	18
Etske refleksjoner	19
Resultater	20
Kort presentasjon av informantene	20
Kort sammendrag av de som ikke deltok på oppfølgingsintervjuet..	23
Da stormen raste	24
Hvilken plass hadde saken i deres liv i dag?	28
Vinnerne	28
Sliterne	29
Hva hang igjen hos sliterne?	29
<i>Påminnelse</i>	29
<i>Stempling</i>	30
<i>Negative følelser</i>	31
Hva skapte mestring hos sliterne?	32
<i>Jeg har kommet meg videre</i>	32
<i>Lærdom</i>	34
<i>Positive opplevelser</i>	34
Oppsummerende refleksjon	36
Hvordan var informantenes selvbilde og hvilke strategier hadde de brukt for å beskytte det?	37

Hvordan var deres selvbylde i dag?	37
Hvilke strategier hadde informantene benyttet seg av?	38
<i>Kognitive strategier</i>	38
<i>Jeg har ikke gjort noe galt</i>	38
<i>Personlig styrke og indre trygghet</i>	39
<i>Alternative aktiviteter</i>	41
<i>Bekreftelse gjennom andre</i>	41
<i>Unngåelsesstrategier</i>	42
<i>Skjerming fra omtale</i>	42
<i>Tilbaketrekking fra omgivelsene</i>	43
Oppsummerende refleksjon	47
Hvordan var deres forhold til media i dag?.....	48
Er det mulig å ha kontroll over media?	48
Praktiske konsekvenser av mangel på kontroll i medierelasjonen...	49
<i>Ta forhåndsregler</i>	50
Media – hadde de noe godt med seg?	52
Hvilke råd ville de gi andre i samme situasjon?.....	53
<i>Ærlighet varer lengst</i>	53
<i>Be om sitatsjekk</i>	54
<i>Aldri si: "Ingen kommentar"</i>	55
Oppsummerende refleksjon	55
Diskusjon	57
Konklusjon	61
Implikasjoner	62
Referanseliste	
Appendiks	

INNLEDNING

Prøv å forstå situasjonen og prøv og tenk: Hva er din virkelighet? Hvem er du? Glem aldri hvem du er. Se deg i speilet og spør hvem du er. Hele tiden. Du må, du må gjøre det mange ganger om dagen. Så du ikke begynner å tro på det som står eller det folk sier. Ikke lev etter det. Ivar

Mediene er en del av vår hverdag. Det er behov for medier som kritisk og troverdig analyserer og overvåker dagens samfunn. De skal rette søkelyset mot maktmisbruk og avdekke mangler og skjevheter (Kolstad, 1994). Redaktører og journalister påberoper seg et samfunnsoppdrag om å ”sette dagsorden”. Pressen skal ivareta trykkefriheten, pressefriheten, informasjonsfriheten og ytringsfriheten. Disse er grunnleggende dimensjoner i et demokratisk samfunn og skal være styrende rettigheter for alle. Ytringsfriheten står likevel i en særposisjon og begrunnes ofte som en politisk rettighet som alle kan benytte for å komme med sine synspunkter. På den andre siden er det i journalistikken nettopp denne rettigheten som gjerne kommer i konflikt med personvernet og privatlivets fred (Raaum, 1999). For mediernes personfokus har tiltatt dramatisk de siste årene. Der de før belyste den enkeltes offentlige roller og samfunnsoppgaver, rettes i dag blikket i større grad mot personens egenskaper og karaktertrekk (Christensen, Waldahl & Weisæth, 2007). Media har blitt mer avslørende, nærgående og private. Ofte utspiller det seg en kamp i massemediene. En kamp der alle vil være best. De jakter på de samme kildene, men de jakter også etter den ”beste” vinkelen – det eksklusive som kan selge aviser. Avsløringer som kan bringe saken opp på et annet nivå. Historier fra fortiden som skal forklare om hvorfor nettopp du må svare for det du har gjort. Men hvordan er det å se ansiktet sitt på førstesider i nærbutikken og høre navnet sitt bli nevnt i alle landets medier dag etter dag og uke etter uke? Hva gjør det offentlige søkelyset med deg? Hva skjer med deg på sikt?

Denne medieutviklingen, som i økende grad fokuserer på enkeltindividet, har forårsaket en samfunnsdebatt om hvor grensene går mellom individets privatliv og pressens pågående og kritiske journalistikk (Kolstad, 1994). Når stormen raser som verst, stiller både mediene selv og befolkningen spørsmål om hvor mye et menneske kan tåle. Pressen har sin indre justis og har satt sine egne etiske retningslinjer på dagsorden i form av Pressens Faglige Utvalg (PFU). Generelt styrer pressen etter tre plakater: Redaktørplakaten, Tekstreklameplakaten og Vær Varsom-plakaten. De etiske rettesnorene i Vær Varsom-plakaten oppfordrer journalister til å

opptre varsomt, vise respekt for enkeltmennesket, dets identitet og privatliv (Appendiks, vedlegg I) Men vet vi hvor grensen går? Vet vi hvilke langtidseffekter negativ medieeksponering kan medføre?

Det finnes få systematiske studier av menneskers opplevelser i møte med en kritisk og personfokuserert presse (Karlsen, 2006). Tidligere norske undersøkelser har vært opptatt av hvilken tilleggsbelastning omtale i mediene kan ha for de som har opplevd katastrofer og ulykker (Kolstad, 1994). Weisæth (1993) har påpekt at medieuthenging kan forårsake et psykisk traume, kjennetegnet med tap av kontroll og en opplevelse av sosial skam. Christensen et al. (2007) har gjennom pilotfasen i sitt forskningsprosjekt om personfokusering i mediene, avdekket betydelig belastning hos enkelte. Det har kommet til uttrykk gjennom en sterk angst for tap av omdømme, vennskap og yrke. En amerikansk undersøkelse har relatert langvarig personfokusering for idrettsutøvere til endringer i sosial atferd og selvbilde – i retning mot det bildet som media fremstiller av dem (P. A. Adler & P. Adler, 1989). Hvordan det oppleves å bli utsatt for kritisk og negativ medieomtale, er også blitt tematisert i selvbiografier, i bøker skrevet av journalister og i tidligere hovedoppgaver tilknyttet hovedprosjektet "I offentlighetens søkelys". Beskrivelsene har tydet på at negativ eksponering over tid har kunnet gi ulike konsekvenser for enkeltindividet og dets selvoppfattelse. Å bli definert og tillagt egenskaper og holdninger som har stridd mot sitt eget bilde av seg selv, kan være problematisk. Sist ut er tidligere helsedirektør Anne Alvik med boka "Min side av saken" (2010). Den belyser hvordan hun opplevde å bli stående ensom og forsvarsløs tilbake etter massiv negativ mediekritikk i den såkalte Bærumssaken. Erik Schenken (2009) har i sin bok belyst hvordan medieomtalen etter ambulanseoppdraget i Sofienbergparken i Oslo bidro til å forandre hans liv for alltid. Å bli fremstilt som en rasist, en karakteristikk han ikke kjente seg igjen i, var svært vanskelig å håndtere. Mona Sahlin (1996) har også gitt uttrykk for hvor sint og bitter hun var på pressen etter at de tegnet et bilde av henne som "slarvig" og uhederlig. I boka "I pressens vold" (1994) belyste journalist Gunnar Ringheim hvordan en slik eksponering kunne medføre langvarige plager for de menneskene det gjaldt. Som tidligere banksjef Kjell Engen uttalte: "Snart tre år er gått siden jeg ble hengt ut i avisene. Fortsatt får jeg sterk hjertebank og angstanfall når jeg en sjelden gang er i byen. Folk snur seg etter meg med blick som sier: Ingen røk uten ild" (s.115).

Min studie er en del av forskningsprosjektet ”I offentlighetens søkelys”. Dette prosjektet har base ved Psykologisk institutt i Oslo, og professor Fanny Duckert er leder. Det har pågått siden 2003, 58 personer har blitt dybdeintervjuet og til nå er det skrevet 12 hovedoppgaver om temaet. Prosjektets formål er å få en bedre forståelse av menneskers opplevelser tilknyttet vedvarende kritisk medieomtale i forbindelse med sin arbeidssituasjon. Denne studien var en etterundersøkelse av 14 personer, som tidligere hadde deltatt i prosjektet, og det var fire til fem år siden sist de ble intervjuet. Førstegangsintervjuene ble foretatt under eller like etter at saken hadde vært i media og fokuserte på de umiddelbare psykologiske prosessene og reaksjonene av negativ medieeksponering (Næs, 2005; Karlsen, 2006 & Røed, 2007). I min studie var fokuset rettet mot de langsiktige konsekvensene en slik medieeksponering kunne innebære.

Sammen med to andre masterstudenter, har jeg undersøkt langtidseffekter hos samme utvalg. Vi hadde forskjellige fokus og temaer som vi fordypet oss i, og resultatet ble tre individuelle oppgaver. Mitt valg av fordypningstema baserte seg på førstegangsintervjuene. De avdekket at medieeksponeringen hadde blitt opplevd som meget belastende og ofte ble beskrevet som en krise. Mangel på kontroll og muligheter til å forsvare seg i medierelasjonen, var en av hovedårsakene til dette. I tillegg ble angrep på personlig integritet, kompetanse og motiver opplevd som en trussel mot selvbildet. Hvor store tap den kritiske medieeksponeringen medførte for hver enkelt, var for mange ennå uavklart, og belastningene var derfor også knyttet til usikkerhet rundt deres egen fremtid.

Jeg var interessert i å finne ut mer om de aspektene som informantene selv hadde fremhevet som avgjørende for deres opplevelser – som trussel mot selvbildet og mangel på kontroll. Jeg ville undersøke hvordan deres selvbilde var i dag. Dessuten: Hva hadde de gjort for å beskytte sitt eget bilde av seg selv, både da stormen raste og etter at den hadde stilnet? Jeg ønsket å undersøke mer om hva informantene hadde gjort for å få kontroll – både i medierelasjonen og i livet ellers – og hvilken plass saken hadde i deres liv i dag. For å undersøke, forstå og sette informantenes beskrivelser i en teoretisk sammenheng, hentet jeg inspirasjon fra teorien om kognitiv adaptasjon (Taylor, 1983). Denne har belyst tilpasning og mestring til truende situasjoner gjennom tre prosesser: Gjenopprettelse av selvfølelsen, gjenvinning av kontroll og søken etter mening. Disse faktorene har også gjennom forskning vist seg å være av stor betydning for mestring av kriser (Taylor, 1983; Chapman, Styles, Perry & Combs, 2010). Mine forskningsspørsmål ble derfor sentrert rundt disse temaene.

LITTERATURGJENNOMGANG

Selvpsykologi

Selvet som begrep kan forstås som alle følelser og tanker vi har om oss selv (Rosenberg & Kaplan, 1982). Våre personlige egenskaper, sosiale roller, fremtidsplaner og kompetanse har blitt lagt til grunn for denne vurderingen og oppfattelsen (Larsen, Ommundsen & van der Veer, 2008). Begrepet selvbilde har også blitt brukt i denne sammenhengen. Når dette bildet og selvkunnskapen vi har om oss selv evalueres, påvirker det hvordan vi føler om oss selv. Disse følelsene som oppstår, kalles selvfølelse. Hvilken verdi selvbildet tillegges, har konsekvenser for den opplevde selvfølelsen (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Det finnes likevel mange definisjoner på selvfølelse. Den har blant annet blitt sett på som en komponent av personligheten, eller kun som en holdning vi har ovenfor oss selv. Selvfølelsen har også blitt definert ut i fra vår opplevelse av kompetanse og verdi, eller som en diskrepans mellom det bildet vi har av oss selv og det andre oppfatter oss som. Jo større diskrepans, desto lavere selvfølelse (Mruk, 2006). Vårt selvbilde og selvfølelse blir dermed en betegnelse på vår egen subjektive evaluering av oss selv. Den er ikke noe vi kan se, men betyr likevel mye i våre liv gjennom sin påvirkning på motivasjon, atferd og tilfredshet med livet (Guindon, 2010).

Kilder til selvkunnskap. I tillegg til å kunne reflektere over oss selv, er andre mennesker den viktigste kilden til kunnskap om selvet. Gjennom interaksjon med andre og sosialisering, lærer vi om våre gode og dårlige sider, om vi når våre mål, om våre verdier og om hvordan vi blir sett på av andre. Denne evalueringen av andre er dermed med å forme vår egen oppfattelse av oss selv (Larsen, Ommundsen og van der Veer, 2008). William James (1890) var den første psykologen som fremhevet betydningen av omgivelsene: ”*A man has as many social selves as there are individuals who recognize him and carry an image of him in their mind*” (s. 294). Mange psykologer har fulgt i James fotspor og fremhevet at selvet er et produkt av det sosiale liv. Cooley (1902) referert i Tice & Wallace (2003) introduserte begrepet ”*looking-glass self*” som betyr at vi gjør oss refleksjoner om hva andre mener om oss. Disse blir en del av selvet. Dette gjelder spesielt av de som står oss nærmest, *signifikante andre*. I tillegg vil også de som ikke kjenner oss så godt, *generaliserte andre*, kunne påvirke den oppfattelsen vi har av oss selv. Empiriske studier har likevel vist at tilbakemeldinger fra de som kjenner oss best, *signifikante andre*, har størst påvirkning på vår egen selvoppfattelse.

Det er likevel viktig at disse er tydelige, vedvarende og gjøres i relasjoner ansikt til ansikt. I tillegg har reliable og kompetente kilder sterkere effekt enn mindre kompetente og reliable (Felson, 1985; Shrauger & Schoeneman, 1999).

Dimensjoner av selvet. En vanlig fremstilling av vår selvkunnskap har vært at det består av tre ulike dimensjoner eller nivåer. Det offentlige selvet er en beskrivelse av hvordan vi er kjent for andre gjennom rollene vi innehar og ryktet vi har på oss. Det reelle selvet er et uttrykk for de egenskapene vi faktisk innehar og hvordan vi og de som kjenner oss, oppfatter oss som. Det ideelle selvet handler mer om hva vi eller de som kjenner oss, skulle ønske at vi var (Baumeister & Tice, 1986; Higgins, 1987). Disse dimensjonene fremstår som mentale representasjoner i oss, og når disse avviker fra hverandre, vil vi prøve å gjenopprette balansen mellom dem (Osbourne, 1996). Vi vil alltid kunne oppleve forskjeller mellom de ulike nivåene. Hva vi mener om oss selv trenger ikke å være det samme som hva andre mener om oss. Jo større diskrepansen er mellom de ulike nivåene, desto større blir ubehaget i oss. Dette ubehaget vil vi derfor prøve å gjøre noe med (Higgins, 1987).

Selvmotiv. I tillegg til følelser og tanker, inngår også motiv i selvbegrepet (Rosenberg og Kaplan, 1982). Disse motivene bruker vi for å opprettholde eller forbedre vårt selvbilde og selvfølelse. I tillegg har senere års forskning vist at selv-motivene også kan tjene andre funksjoner enn de intrapsykiske (Leary, 2007; Kwang & Swann, 2010). Hvordan motivene kommer til uttrykk, er gjennom det vi velger å legge vekt på av det andre måtte mene om oss. To motiv har gjennom forskning blitt fremhevet som grunnleggende (vanDellen, Campbell, Hoyle & Bradfield, 2011). Det første er det verifiserende motiv, som postulerer at vi er motiverte etter å søke kunnskap om oss selv som bekrefter det vi allerede vet om oss selv (Baumeister, 1999). Hvis vi vet hvem vi er og får dette bekreftet, vil også verden oppleves forutsigbar og opprettholde en følelse av sammenheng, kontroll og stabilitet (Kwang & Swann, 2010). Det andre motivet er selvforsterkning. Vi søker fordelaktig informasjon som setter oss i et godt lys (Baumeister, 1999). Vi vil opprettholde et positivt bilde av oss selv, og empiriske bevis for dette selvforsterkningsmotivet har vært overbevisende (Tesser, 2003). Man har antatt at vi gjennom en rekke feiltolkninger, *biases*, har kommet fram til at vi er bra og kompetente mennesker (Cambell & Sedikides, 1999; Robins & Beer, 2001). Vi attribuerer ofte positive utfall til indre egenskaper – og negative til ytre omstendigheter. Vi har også en tendens til å tenke bedre om oss selv enn vi tenker om andre. Dessuten er vi mer oppmerksomme på – og føler oss bedre etter – positiv informasjon enn negativ. Bakgrunnen

for dette motivet skal ligge i antagelsen om at positive evalueringer gir positive utfall i livet og tilhørighet til andre mennesker (Kwang & Swann, 2010). Men hvilket motiv som har sterkest forankring i oss og til hvilket tidspunkt, har det likevel rådet noe uenighet om. Kwang & Swann (2010) gjennomgikk tidligere forskning på det verifiserende og selvforsterkende motiv. De fant ikke støtte for at selvforsterkning var det overordnede i enhver situasjon. Metaanalysen indikerte at det verifiserende motiv var sterkere i situasjoner hvor vi opplevde at tilbakemeldingene vi fikk stemte med det bildet vi hadde av oss selv. Men i situasjoner som førte til negative tilbakemeldinger, og der det var stor risiko for å bli avvist, viste selvforsterkning å være det dominerende motiv.

Strategier for å ivareta selvbildet og selvfølelsen. Vårt selvbilde og vår selvfølelse trues av informasjon som ikke stemmer med vår selvkunnskap. Fordi vi er motiverte til å tenke godt om oss selv, oppleves negativ informasjon som truende. Dette har vist seg å gi opphav til vonde og negative følelser, og har samtidig resultert i uønskede reaksjoner fra omgivelsene – som misbilligelse og en oppfatning av at vi er inkompetente og umoralske. Når dette skjer, vil vi kognitivt prøve å finne lagret informasjon som kan redusere eller eliminere den negative informasjonen (Schlenker, 1986). Selvmotivene som er beskrevet over, er mulige strategier som individet benytter seg av. Selvverifisering og selvforsterkning kan på denne måten brukes for å redusere diskrepansen mellom de ulike dimensjonene av selvkunnskapen. Selvverifisering prøver å redusere diskrepansen mellom det reelle og offentlige selvet, mens selvforsterkning ønsker å begrense motsetningene mellom det reelle og det ideelle selvet (Higgins, 1987). Ved å fokusere på informasjon som enten samsvarer med det bildet vi har av oss selv eller forsterker det, kan vi opprettholde og beskytte vår egen selvoppfattelse (Kwang & Swann, 2010). Atferdsmessige konsekvenser kan være at vi søker de personene og de sosiale situasjonene som letter disse prosessene (Leary, 2007).

En annen mestringsstrategi som vi har kunnet benytte når selvoppfattelsen er truet, er selvbekreftelse. Når integriteten og selvbildet blir ivaretatt gjennom selvbekreftelse, trenger vi ikke møte verden med feilfortolkninger og egoforsvar (Sherman & Cohen, 2006). Istedenfor å prøve og gjøre noe med selve trusselen, vil disse mestringsprosessene prøve å gjenopprette selvrespekten og selvbildet på en annen måte (Steele, 1999). Dette kan gjøres ved å fokusere på andre aspekter og ressurser i oss, eller utføre synlige verdifulle handlinger som ikke har noe med trusselen å gjøre. På denne måten har vi kunnet bekrefte vår integritet og hvem vi er, og vi har kunnet innse at vår verdi ikke er avhengig av hvilken evaluering vi

har fått i den aktuelle situasjonen. Kvaliteter vi mener er spesielt sentrale ved oss, er gjerne det vi bruker i selvbekreftelsesprosessen. Dette kan for eksempel ha tilknytning til livssyn, familieverdier, veldedighet og hobbyaktiviteter. En rekke psykologiske fenomen har blitt belyst med selvbekreftelsesteori, men støtte for teorien finnes først og fremst i eksperimentelle forsøk gjort i laboratoriet. Hvordan disse selvbekreftelsesprosessene fungerer i det virkelige liv, er vanskeligere å dokumentere. Men funn fra forskning har vist at verdier som vi generelt har rangert høyt i selvbekreftelsesstudier, er nære forhold til venner og familie. Under stress blir dette enda viktigere (Sherman & Cohen, 2006). Vi kan bruke våre nærmeste som psykologiske ressurser ved å fremheve kjærligheten de gir oss (Kumashiro & Sedikides, 2005). I tillegg har forskning vist at personer som innehar mange roller, opplever mindre stress under belastende forhold (Gore & Mangione, 1983). Sherman & Cohen (2006) mente en mulig forklaring kunne være at de som innehar mange roller, har flere selvbekreftelsesressurser. Når de for eksempel føler seg truet i sin rolle som arbeidstaker, kan de fremheve rollen de har som ektemann eller kone.

Andre strategier for å mestre trusler mot selvet, er direkte psykologisk adaptasjon – som fornektelse eller unngåelse. Disse forsvarsmekanismene kan på kort sikt beskytte vårt selvbilde og selvoppfattelse, men på lang sikt kan de medføre at vi ikke lærer av våre feil (Crocker & Knight, 2005; Sherman & Cohen, 2006). Vi kan også respondere med å akseptere informasjonen og bruke det til å forandre vår atferd og våre holdninger ovenfor oss selv. Ved å minske forventningene til oss selv, vil også diskrepansen mellom de ulike dimensjonene av selvkunnskapen bli redusert. Dette er i mange tilfeller vanskelig, spesielt hvis det vi kritiseres for er en viktig dimensjon av vårt selvbilde. Det kan likevel gi fordeler på sikt, da det kan forhindre at vi opplever samme situasjon igjen (vanDellen et al., 2011).

Forskning på hvilke strategier vi benytter når vårt selvbilde, selvfølelse og selvoppfatning er truet, har blitt undersøkt i en metaanalyse av van Dellen et al. (2011). De fant at personer med høy selvfølelse i større grad benyttet seg av både selvforsterknings- og verifiseringsstrategier enn de med lav selvfølelse. I tillegg viste utvalget med høy selvfølelse større motstand mot negativ informasjon. Dette betyr at de i mindre grad opplevde informasjonen som en trussel mot selvoppfattelsen. Funnet støttet tidligere forskning, som har fremhevet at høy selvfølelse korrelerer med en klar selvoppfatning i motsetning til de med lav (Campbell, 1990; Story, 2004). Personer med lav selvfølelse har større tilbøyelighet

til å vurdere informasjonen som nyttig og blir derfor mer påvirket av den (Rosenberg & Owens, 2001).

Generelt er vår selvfølelse høy og stabil når vi har nådd middelalder (Robins & Trzesniewski, 2005), men selvfølelsen har vist seg å bli påvirket av store forandringer og kriser. Negativ evaluering fra andre og forandringer i våre sosiale roller, kan utfordre vårt eget syn på oss selv (Trzesniewski, Brent Donnellan & Robins, 2003). Funn fra forskning på selvfølelsens betydning ved kriser og traumatiske opplevelser har også lagt vekt på hvordan et godt selvbilde og en god selvfølelse kan moderere negative opplevelser av kriser og belastninger (vanDellen et al., 2011; Pyszczynski et al., 2004; Gupta & Bonanno, 2010).

I min studie har jeg valgt å bruke selvfølelse og selvbilde som synonyme begreper på hvordan vi oppfatter seg selv. De innebærer derfor en beskrivelse av både følelser, tanker, verdier, kompetanse og holdninger som vi har ovenfor oss selv.

Kontrollbegrepet

Vi har en iboende søken etter kontroll over våre liv og våre omgivelser. Å ha kontroll, innebærer at vi selv kan påvirke utfall som har betydning i våre liv og er på denne måten en grunnleggende dimensjon i alt vi foretar oss (Bandura, 1997). I psykologisk teori og forskning har begrepet blitt tillagt forskjellige meninger. Dette innebærer at det ikke finnes én teori om kontroll, men mange. Fellesnevneren har likevel vært at kontroll både refererer til den prosess vi gjennomgår for å oppnå et ønsket resultat og selve resultatet i seg selv (Walker, 2001).

Kontrolltap. I sin teori om kontroll la Walker (2001) vekt på begrepene uvisshet, uforutsigbarhet og totalt kontrolltap. Disse ble videre satt i sammenheng med vår personlige opplevelse av situasjonen. Uvisshet beskrev opplevelsen av ikke å vite hva som skjer, uforutsigbarhet beskrev ikke å vite hva som kom til å skje, og totalt kontrolltap beskrev vissheten om at det ikke var noe vi kunne gjøre. Vi manglet dermed kontroll når situasjonen opplevdes som uforutsigbar og uvis. Mangel på kontroll kunne føre til en følelse av angst. Denne angsten kunne øke hvis vi opplevde at sjansen for å påvirke situasjonen og utfallet var liten. Hvis resultatet av denne prosessen endte negativt, uansett hva vi eller andre prøvde å gjøre, kunne opplevelsen medføre håpløshet og depresjon. Disse følelsene kunne derfor

skyldes vår opplevelse av total kontrolltap. Empiriske studier som har undersøkt forholdet mellom uvisshet og grad av mestring under sykdom, har vist at uvisshet har en negativ påvirkning på psykososial tilpasning og utfall av sykdom (McCormick, 2002). I tillegg har en studie om uvisshet i arbeidssituasjonen vist at grad av uvisshet og personlig kontroll har en direkte forbindelse med jobbtilfredshet og emosjonell utmattelse (Paulsen et al., 2005).

Mestringstro som beskyttelse. Banduras begrep *self-efficacy* har en sentral plass i forskning på kontroll. *Self-efficacy* har blitt oversatt til mestringstro og er en beskrivelse av vår tiltro til egen evne til å utføre de handlinger som er nødvendig for å oppnå et ønsket resultat. Mestringstro har best blitt forstått i lys av sosial kognitiv teori, som vektlegger betydningen av hvordan vi selv skaper våre omgivelser gjennom motivasjon, tanker og handlinger (Maddux & Gosselin, 2003). Ifølge Bandura (1997) er mestringstro grunnleggende for initiering av atferd og dermed også for mestring av stress og belastning. Mestringstro er en dimensjon av selvbegrepet, men er ikke identisk til selvtillit eller selvfølelse (Walker, 2001). Den er en vurdering av personlige evner og ikke av hvilken verdi vi tillegger oss selv. Personer med høy mestringstro har vist større evne til å se vanskelige oppgaver som utfordrende – og ikke som trusler og farer. Mestringstro tilegnes gjennom sosialisering og kan forbedres blant annet gjennom positive erfaringer, modellering og verbal overtalelse. For Bandura var egne erfaringer den viktigste kilden. Opplevelser av å lykkes bygde robuste trosoppfatninger om egne mestringsferdigheter, spesielt gjennom oppgaver som var vanskelige. Disse ville igjen kunne hjelpe oss ved neste korsvei og gi oss en tro på at det var mulig å snu nederlag til suksess, samt bidra til en følelse av kontroll over ulike situasjoner. Mestringstro har derfor en avgjørende rolle i vår opplevelse av kontroll, både over egne handlinger, våre omgivelser, våre tanker og følelser (Bandura, 1997). Empirisk forskning har gjennom flere tiår påvist en sammenheng mellom mestringstro og ulike motiverende og atferdsmessige resultat innen utdanning, psykisk og fysisk helse og karriere (Stajkovic & Luthans, 1998). Lav mestringstro har blant annet vist seg å være en viktig dimensjon ved utvikling av depresjon, da disse personene i større grad enn andre ikke tror at deres atferd vil påvirke viktige områder i livet (Bandura, 1997). I en studie av 2858 amerikanere ble mestringstro og symptomer på depresjon målt med selvrapporing – både ved baseline og etter 12 måneder. Personene skulle dokumentere belastende livsomstendigheter, som for eksempel dødsfall i familien, skilsmisse og tap av jobb. Mestringstro viste seg å være en sterk, signifikant og negativ prediktor for symptomer på depresjon. I tillegg viste resultatene at for de personene som tidligere hadde hatt episoder med depresjon, medførte nye belastende

livsomstendigheter til signifikante negative effekter både på depressive symptomer og mestringstro (Maciejewski, Prigerson & Mazure, 2000).

Kontrollstrategier. På bakgrunn av studier som hadde undersøkt forskjellige typer av kontroll og teorier om kontroll, utviklet Thompson (1981) en typologi som skulle favne de ulike aspektene ved kontrollbegrepet. Atferdsmessig kontroll handler om vår tro på at vi kan gjøre noe direkte for å påvirke utfallet av en ubehagelig hendelse. Det skjer gjennom å gjøre det mindre sannsynlig at den inntreffer, forandre varigheten av den, intensiteten eller terminere den. Kognitiv kontroll handler om troen på at vi gjennom vår grunnholdning kan tenke annerledes på hendelsen. Det vil igjen påvirke hvor ubehagelig hendelsen oppfattes. Vi kan tenke at vi har kontroll eller bare bestemme oss for at den ikke skal gå innpå oss. Vi kan også fornekte eller overse den. Informasjonskontroll kan hjelpe oss ved at vi blir varslet om noe som kan komme til å skje. I tillegg til disse tre kontrolltypene, beskrives også retrospektiv kontroll. Det handler om hvilke årsaker vi tillegger hendelser som allerede har skjedd, og til hva og hvem vi attribuerer kontrollen i situasjonen til. På bakgrunn av litteraturgjennomgangen, konkluderte Thompson med at kognitiv- og atferdsmessig kontroll hadde flest positive effekter. Kognitiv kontroll så ut til å dempe samtlige negative effekter i og av situasjonen, mens atferdsmessig kontroll hjalp gjennom at vi ville tolerere mer hvis vi visste at det var noe vi kunne gjøre.

Å føle en viss grad av kontroll over egen atferd, sine følelser, tanker og omgivelser, har vist seg å være grunnleggende for å oppleve velvære (Maddux & Gosselin, 2003; Chapman et al., 2010). Mange studier har påvist sammenhengen mellom grad av kontroll og effekter på fysiologiske, psykologiske og sosiale parametere (Steptoe, 1989; Skinner, 1996). Weisæth (1993), Bandura (1997) og Walker (2001) har også påpekt at en følelse av kontroll over begivenheter, er essensielt for mestring av kriser. I min studie vil kontroll referere til hva vi som mennesker mener vi kan gjøre for å påvirke våre handlinger og resultatet av dem. Nygård (1993) har reist spørsmålet i hvilken grad vi tenker på oss selv som aktør eller brikke i virkeligheten vi lever i. Vår egen opplevelse av kontroll vil i denne sammenheng være avgjørende, noe som avhenger av om vi oppfatter oss selv som tilskuer eller deltaker.

Krise, stress og opplevd belastning

Ordet krise kommer fra det greske krisis og betyr plutselig og avgjørende forandring eller vending (Cullberg, 1994). Krise, stress og opplevd belastning har ofte blitt sidestilt i faglitteraturen (Weisæth, 1993) og betegner en situasjon der våre tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige for å beherske den aktuelle situasjonen. Den har likevel vist seg å variere i styrke og varighet, fra mer allmennmenneskelige erfaringer til hendelser som truer vår fysiske eksistens, grunnleggende livsmuligheter, trygghet eller sosiale identitet (Cullberg, 1994). Å havne i offentlighetens søkelys med negativ omtale, krenkende karakteristikk og offentlig mistenkeliggjøring, har vist seg å kunne forårsake stress og krise for den som utsettes for det (Eid, 2005).

Den psykiske krisen har blitt kjennetegnet med et fravær av kontroll (Weisæth, 1993). Å oppleve en krise, har i tillegg blitt ansett som en trussel mot vår selvfølelse. Jo større tap krisen har medført, desto større trussel mot vårt selvbylde og selvfølelse (Jørstad, 1993).

Det psykiske traumat har blitt betegnelsen på den krisen som kan gi de alvorligste konsekvensene. I likhet med Lazarus og Folkmans (1984) transaksjonsperspektiv, har traumets effekt vist seg å være avhengig av tre forhold: Den ytre stressbelastningen, vår tolkning av den og våre ressurser og motstandskraft. En belastning som er litt stressende for en av oss, kan være en krise for en annen og ha traumatiske effekter på den tredje. Å bli utsatt for negativ medieomtale, kunne ifølge Weisæth (1993) og Christensen, Waldahl og Weisæth (2007) gi traumatiske effekter. Grunnleggende behov og verdier kunne bli truet og gå tapt. Traumatiske reaksjoner har vist seg å gi utslag på mange måter: Påtrengende tanker, gjenopplevelse av hendelsen, søvnvansker og mareritt, uro, nedsatt konsentrasjon, skyldfølelse, grubling, vemod og unngåelse av sosiale setting som assosieres med traumat (www.kriser.no/reaksjoner). På den andre siden kunne kriser som i utgangspunktet hadde en traumatisk effekt, også gi personlig vekst og økt tåleevne for senere belastninger (Weisæth, 1993). Senere års forskning har også vist at mange av oss faktisk klarer oss godt tross store påkjenninger (Bonanno & Mancini, 2008; Mancini & Bonanno, 2009).

Å finne mening. De som har opplevd store belastninger og kriser, har ofte gitt uttrykk for at det har kommet noe positivt ut av hendelsen. Dette kunne være et nærere forhold til venner og familie, større takknemlighet og andre prioriteringer i livet. Å vokse som menneske etter

belastninger og kriser, har gjerne blitt sett på som et resultat av en vellykket mestring. Et viktig aspekt i denne prosessen, har vært å finne mening i det som har skjedd (Folkman & Moskowitz, 2004). Å finne mening, betyr at vi både leter etter årsaken til hendelsen og hva den vil innebære. Ifølge Taylor (1983) er dette viktig for å kunne finne en ny plattform i livet.

Flere studier har pekt på sammenhengen mellom personlig vekst og mening. En metaanalyse av menn med HIV avdekket flere positive konsekvenser av dette. Det viste seg at de som klarte å finne en mening med sykdommen, i større grad enn andre opplevde å mestre tilværelsen. De følte større grad av kontroll over egen skjebne og hadde fått et nytt perspektiv på livet. Å finne mening, ble også satt i sammenheng med andre positive utfall. De som fant en mening, fulgte i større grad opp egen helse og hadde større muligheter til å etablere og opprettholde kontakt med andre mennesker (Barroso & Powell-Cope, 2000). Å finne mening, har blitt sett på som en psykologisk ressurs og har kunnet hjelpe oss til ny tilpasning etter store belastninger og traumer (Weisæth, 1993; Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000; Draucker, 2001). Taylor (1983) har også gjennom sin forskning lagt vekt på at det kan gi økt selvinnsikt ved at vi kan se hvor mye vi kan tåle.

Teorien om kognitiv adaptasjon

Taylor (1983) utviklet sin teori om kognitiv adaptasjon på bakgrunn av arbeid og empiriske studier av mennesker som hadde opplevd livstruende sykdom. For å kunne tilpasse seg, mestre situasjonen og få tilbake et fullgodt liv, benyttet pasientene seg av ulike kognitive strategier – som i andres øyne ikke nødvendigvis trengte å være ”sanne” eller riktige. Det avgjørende var at pasientene selv hadde nytte av dem og brukte dem for å beskytte selvet (Chapman et al., 2010). Taylor (1983) kalte dem ”selvhelbredende evner” og var sentrert rundt tre ulike temaer – som å finne mening, gjenvinne kontroll og gjenopprette selvfølelsen. Et viktig aspekt ved mening, var attribusjon. I de aller fleste tilfellene fant pasientene en eller flere årsaker til at de hadde blitt syke. Disse årsakene, som stressende opplevelser eller maten de hadde spist, lå tilbake i tid. Ved å finne ulike årsaker til at de hadde blitt syke, hjalp det pasientene ved at de selv følte at de kunne gjøre noe for å unngå fremtidig sykdom. Det i seg selv ga mening. Dessuten ga det dem en følelse av kontroll da de kunne gjøre noe konkret for å unngå det i fremtiden. I tillegg til å finne mening, var det å gjenvinne kontrollen – både i situasjonen og for fremtidige hendelser – avgjørende for å tilpasse seg og mestre situasjonen. Taylor fant at mange av pasientene følte personlig kontroll både gjennom å tenke annerledes

på sykdommen og gjøre konkrete handlinger for å forhindre tilbakefall av sykdommen. Å gjenopprette selvfølelsen gjennom selvforsterkning, var også et aspekt Taylor fant at pasientene brukte i stor grad. Hun avdekket at de fleste pasientene sammenlignet seg med noen som hadde det verre – for selv å føle seg bedre. På denne måten kunne også selvfølelsen gjenopprettes.

Negativ medieeksponering, selvbilde, kontroll og mening

Under førstegangsintervjuene hadde negativ medieeksponering blitt beskrevet som en stor belastning. De fleste hadde opplevd det som en krise. I litteraturgjennomgangen fokuserte jeg på teori og empiri som kunne være til hjelp for å forstå informantenes opplevelser og håndtering av negativ medieeksponering. Jeg ønsket å få mer kunnskap om hvilken betydning omtalen hadde hatt for informantenes selvbilde, deres opplevelse av kontroll, samt om de hadde tillagt krisen en mening. Jeg ønsket å få svar på følgende spørsmål:

- Hvilken plass hadde saken i deres liv i dag?
- Hvordan var informantenes selvbilde og hvilke strategier hadde de brukt for å beskytte det?
- Hvordan var deres forhold til media i dag?

METODE

Min studie var en kvalitativt formet etterundersøkelse. Denne tilnærmingen har sine røtter i fenomenologien. I kvalitativ forskning kommer den til uttrykk gjennom fokuset som rettes mot menneskets perspektiver og opplevelser. Målet i forskningen er å forstå og oppnå en dypere innsikt i sosiale fenomener slik de oppleves av de som deltar i studien. Mer enn objektiv kunnskap søkes den subjektive vurdering, og hvordan virkeligheten oppfattes av hver enkelt. Forskningsintervjuet som metode reflekterer denne tankegangen. Den brukes når temaer fra dagliglivet skal belyses ut fra informantenes perspektiv (Kvale & Brinkman, 2009). Jeg ønsket å få innsikt i informantenes tanker, følelser og opplevelser av negativ medieomtale – og om og hvordan hendelsen hadde påvirket deres liv. Metoden er også godt egnet på studier det finnes lite forskning på fra tidligere (Thagaard, 2009).

Forskningsintervjuet har mange likheter med dagliglivets samtaler, men skiller seg fra disse ved at det produserer kunnskap gjennom å følge en bestemt metode og ha et bestemt formål. I dette kapittelet vil jeg derfor belyse de ulike trinnene i forskningsprosessen.

Intervjuguide

Jeg brukte et semistrukturert dybdeintervju, hvor jeg fulgte en intervjuguide. Før selve intervjuguiden ble utarbeidet, leste jeg tidligere hovedoppgaver fra prosjektet ”I offentlighetens søkelys”, med særlig konsentrasjon på de to hovedoppgavene som tok utgangspunkt i det utvalget vi skulle følge videre. Dessuten leste jeg relevante bøker skrevet av journalister, medievitere og fagfolk. Jeg leste også selvbiografier som kjente offentlige personer hadde skrevet. I tillegg fordypet jeg meg i psykologisk faglitteratur om stress og mestring med særlig fokus på kontroll og selvet. Utarbeidelsen av intervjuguiden ble gjort sammen med de to andre i forskningsgruppa. Vi kom alle med innspill om temaer vi ønsket å belyse og diskuterte hvordan vi på best mulig måte kunne ivareta hver sin spesifikke interesse for forskningstemaet. Våre temaer som dannet grunnlaget for intervjuguiden, var: 1) *Sosial støtte*. 2) *Subjektiv helse og livskvalitet*. 3) *Kontroll og selvilde*. Vi baserte oss også på hva informantene hadde sagt under førstegangsintervjuet, og enkelte spørsmål bygger direkte på disse. I tillegg fikk vi gjennom veiledning nyttige tilbakemeldinger om de forskjellige temaene og selve spørsmålsformuleringene. Ifølge Kvale & Brinkman (2009) er det avgjørende for en undersøkelse hvordan spørsmålene stilles. Et ledende spørsmål kan føre til at innholdet i svaret blir bestemt av spørsmålet. Samtidig kan ledende spørsmål bidra til å

sjekke reliabiliteten på svarene og verifikasjon av fortolkningene som intervjueren gjør. I tillegg er det viktig å gå i dybden på temaer som skal belyses. Her er det bedre med spørsmål som er åpne og som får informanten til å reflektere nøye over spørsmålene. Vi stilte for eksempel følgende spørsmål: ”*Kan du si noe om hvordan ditt selvbylde er i dag?*”, etterfulgt av mer ledende spørsmål som ”*Har du mistet troen på deg selv?*” Intervjuguiden hadde derfor ulike spørsmålsformuleringer for å kunne fange opp mest mulig av informantenes livsverden (Appendiks, vedlegg II). Informantene hadde blitt intervjuet tidligere av andre i hovedprosjektet. Vi kunne derfor gå mer direkte på de spesifikke temaene. Men som Kvale & Brinkman (2009) understreker, er det viktig å ha et åpent og bredt fokus som innledning på intervjuet. Dette ville vi etterstrebe. Dessuten utarbeidet vi en introduksjon før selve spørsmålene. Bakgrunnen for dette var at vi ønsket at informantene skulle få et innblikk i formålet med intervjuet og undersøkelsen, og at de selv ble ansporet til å snakke om sine tanker og følelser (Appendiks, vedlegg II). Etter flere reviderte utgaver, ble intervjuguiden testet ut i et pilotintervju med prosjektleder. Dette medførte også små endringer. Samtidig fikk vi øvelse i selve intervjusituasjonen.

Valg av verktøy

I tillegg til intervjuguiden, valgte vi å benytte diagrammer og kvantitative verktøy som et supplement til de erfaringene informantene delte med oss. Disse ble – i den grad de ble brukt av oss i etterkant – kvalitativt vurdert. Diagrammene skulle avdekke informantenes opplevelser av livskvalitet og belastning før, under og etter medieomtalen og ble i de fleste tilfeller utfylt under selve intervjuet (Appendiks, vedlegg III & IV). I etterkant valgte jeg å bruke to skjemaer til litt hjelp i min analyse. Disse er begge norske oversettelser (Leganger, Kraft & Røysamb, 2000; Rosenberg, 1965). ”*Ulike måter å oppfatte situasjoner på*” og ”*10 utsagn om hvordan du oppfatter deg selv*”. Disse reflekterer henholdsvis informantenes mestringstro og selvfølelse, og kunne bidra til en ytterligere forståelse av datamaterialet (Appendiks, vedlegg V & VI).

Utvalg

For å kunne undersøke langtidseffekter av negativ medieeksponering, selekterte prosjektteamet 18 aktuelle informanter som for fire til fem år siden hadde deltatt i hovedprosjektet. Disse var i sin tid rekruttert på bakgrunn av den negative omtalen de hadde fått i media gjennom sin arbeidssituasjon, og førstegangsintervjuene hadde blitt foretatt i

umiddelbar nærhet til denne, mindre enn seks måneder etter hendelsen (Karlsen, 2006 & Røed, 2007). Vårt endelige utvalg besto av to kvinner og 12 menn i alderen 40-70 år. De hadde alle hatt ledende stillinger innenfor ulike fagfelt da de ble dybdeintervjuet første gang, og flere hadde hatt høyt profilerte posisjoner i samfunnet (Karlsen, 2006; Røed, 2007). Jeg ønsket å få kunnskap om hvordan de hadde klart seg i etterkant av omtalen og hvilke langtidseffekter denne hadde gitt.

Prosedyre

De aktuelle informanter ble først kontaktet med brev fra prosjektleder. Det første brevet inneholdt fakta om selve hovedprosjektet og dens forløp (Appendiks, vedlegg VII). Det andre brevet tok for seg den aktuelle studiens tema, samt en forespørsel om informantene kunne tenke seg å stille opp på nytt (Appendiks, vedlegg VIII). Etter ytterligere en uke ble kandidatene oppringt av oss i forskergruppen. I tillegg kommuniserte vi på mail for å avtale tidspunkt for intervju. Av 18 aktuelle, endte vi opp med 14 som hadde mulighet til å stille. To takket nei, en hadde ikke mulighet og en kunne ikke stille innen det tidsrommet vi hadde til rådighet. Flere understreket at de ønsket å bidra fordi de mente det var viktig å belyse slike problemstillinger som studien gjorde. Enkelte kommenterte likevel at de ikke var sikre på hva de kunne bidra med, men var likevel villige til å stille.

Intervju

Da vi var tre forskere med ett utvalg, fordelte vi informantene tilfeldig oss imellom. Så langt det var mulig, var vi to til stede under hvert intervju. Biveileder var også med på enkelte av intervjuene. Som bakgrunnsinformasjon benyttet vi førstegangsintervjuene, og vi satte oss godt inn i saken som de hadde vært i media for. Rollefordelingen under intervjuene var at en av oss hadde hovedansvaret for kommunikasjonen med informanten. Den andre var mer lyttende og sjekket at temaene i intervjuguiden ble belyst. Denne hadde også ansvaret for opptaket av intervjuet. Ved flere anledninger ble intervjuet mer en samtale mellom alle tre.

Intervjuene fant enten sted på Universitetet i Oslo, på informantens arbeidsplass eller på seminarrom i offentlige bygninger. Alle intervjuene ble i stor grad gjennomført uforstyrret og hadde en varighet på mellom 1 til 2 1/2 time. Vi prøvde å lage en god og avslappet atmosfære og hadde kaffe og lys på bordet der det var mulig. De fleste informantene kom godt forberedt og hadde satt av god tid. Alle intervjuene startet med at vi presenterte oss og informerte om

studiens hensikt og hvem som hadde tilgang til datamaterialet. Videre ble informantene informert om at de kunne trekke seg hvis de angret på at de hadde deltatt. Dessuten ble samtykkeerklæring presentert og signert av informantene før selve intervjuet startet (Appendiks, vedlegg IX). Ingen hadde innvendinger mot opptaksutstyr i situasjonen.

Generelt viste informantene stort engasjement. Flere begynte å snakke fritt før de hadde fått konkrete spørsmål, og mange hadde meget god hukommelse om hva de hadde sagt under førstegangsintervjuet. I tillegg hadde flere av informantenes behov for å snakke om selve saken som hadde vært, eller om organisasjonen de var en del av. Dette kunne i enkelte tilfeller bli en utfordring. På den ene siden var det viktig at informanten følte seg fri til å snakke og ikke bli avbrutt. På den andre siden var det viktig at vi fikk belyst alle temaene i intervjuguiden. Kvale & Brinkman (2009) legger også vekt på samspillet mellom å kunne lytte og la informanten snakke ut, og det intervjueren selv vet er viktig å innhente kunnskap om for å få belyst problemstillingene. Da selve intervjuet var over, viste flere av informantene interesse for å få innsyn i prosjektet når dette en gang ble ferdig. Vi svarte at vi skulle etterkomme dette. I tillegg ga flere av informantene uttrykk for at de hadde opplevd intervjusituasjonen som givende og lærerik.

Der det var mulig ble belastnings- og livskvalitetsdiagrammene fylt ut under intervjuet. De kvantitative skjemaene ble fylt ut i etterkant og sendt tilbake til oss. Det var kun én informant som ikke sendte skjemaene i retur, men det hadde ingen betydning for resultatene da vi hadde nok utfyllende informasjon fra selve intervjuet.

Transkriberingsprosess

Alle intervjuene foregikk over en fire måneders periode. De intervjuene jeg hadde hovedansvaret for, transkriberte jeg fortløpende. Det var generelt god lyd kvalitet på opptakene. Så langt det lot seg gjøre, ble intervjuene transkribert ordrett. I tillegg skrev jeg en kort introduksjon til hver transkribering for å gi de andre i forskningsgruppa et bilde av intervjusituasjonen de selv ikke hadde vært en del av. For ikke å miste verdifull informasjon fra intervjuene, noterte jeg også etter beste evne pauser, latter og andre inntrykk.

Transkriberingsprosessen er første steget i analysen av intervjuet (Kvale & Brinkman 2009).

Under arbeidet så jeg for meg informanten og dannet meg et bilde av intervjusituasjonen.

Dessuten hadde jeg informantens ansiktsuttrykk og toneleie friskt i minne. Dette var en fordel

for meg ved de intervjuene jeg selv transkriberte, men en ulempe ved de intervjuene jeg ikke var til stede på selv. Denne ulempen prøvde vi derimot å forhindre ved at vi etter hvert intervju snakket sammen om intervjuet som hadde vært, og hvilke inntrykk hovedintervjueren hadde gjort seg. Jeg hørte også enkelte lydopptak fra de andre informantene.

Analytisk tilnærming

En temasentrert analyse tar utgangspunkt i forskjellige kategorier som er sentrale i undersøkelsen. Fokuset blir rettet mot utvalgte temaer i datamaterialet. Informasjonen fra informantene blir på denne måten inndelt og sammenlignet på tvers av de forskjellige temaene. Det er videre en forutsetning å gå i dybden på de ulike temaene for å få en innsikt i det informantene meddeler. En kritikk mot en slik tilnærming, er at enkelte aspekter løsrives fra sin opprinnelige tekst. Det er derfor viktig å analysere disse opp mot hele intervjuet. På denne måten kan man oppnå en helhetlig forståelse. Denne tilnærmingen forutsetter også at de utvalgte temaene inneholder nok informasjon fra alle som deltar i studien og at antall kategorier verken er for mange eller for få (Thagaard, 2009).

Jeg startet arbeidet med analyseringen med å lese transkriberingene flere ganger. Dette ble gjort for å få et overordnet bilde av intervjuene i sin helhet og for å sjekke om de forhåndsbestemte temaene var blitt belyst i alle intervjuene. Deretter kodet jeg temaene etter spørsmålene i intervjuguiden i forskjellige farger. Spørsmål/svar som vedrørte informantens forhold til media, kategoriserte jeg som “*media*” og farget gult. Spørsmål/svar som tok opp informantens syn på seg selv, kategoriserte jeg som “*selvbilde*” og farget rød. Dette arbeidet gjorde jeg i forhold til alle spørsmålene i intervjuguiden. Fargekodene forenklet den videre analyseringen. Etter denne analyserunden, tok jeg på nytt for meg intervjuene og trakk ut meningsbærende enheter og avsnitt som belyste mine tre hovedproblemstillinger: 1) *Hvilken plass hadde saken i deres liv i dag?* 2) *Hvordan var informantens selvbilde og hvilke strategier hadde de brukt for å beskytte det?* 3) *Hvordan var deres forhold til media i dag?* Disse temaene ble plassert i tre ulike dokumenter som jeg opprettet. Til slutt tok jeg for meg et tema av gangen og delte informantens utsagn inn i ulike kategorier. Dette arbeidet ble gjort skriftlig i notatform. Under ”*Hvilken plass hadde saken i deres liv i dag?*” så jeg blant annet etter utsagn som omhandlet det å finne mening og det å få kontroll i livet. Under ”*Hvordan var informantens selvbilde og hvilke strategier hadde de brukt for å beskytte*

det?” fokuserte jeg blant annet på strategier informantene hadde benyttet seg av for å beskytte seg selv under og etter medieomtalen. Under ”*Hvordan var deres forhold til media i dag?*” ble utsagn som omhandlet kontroll, strategier og holdninger til media kategorisert.

For å sjekke at vi hadde samme forståelse av datamaterialet, foretok mine medstudenter og jeg en kryssanalyse. I fellesskap analyserte vi ett intervju som var basert på hverandres kategorier, og vi oppdaget at det var godt samsvar mellom hverandres tolkninger. Videre diskuterte vi og evaluerte våre tolkninger av resultatene. Førstegangsintervjuene ble også analysert ved at jeg benyttet tilsvarende fargekoder på det informantene sa om våre temaer. Fargekodingen lettet arbeidet i resultatdelen, da jeg gikk tilbake for å sjekke ut hva de tidligere hadde sagt om de konkrete temaene jeg ønsket å belyse.

Etiske refleksjoner

Etiske problemstillinger er aktuelle gjennom alle trinn i forskningsprosessen. Det er derfor utarbeidet retningslinjer som alle forskere skal forholde seg til. I intervjuforskningen er hensynet til informantens anonymitet et grunnleggende prinsipp. Prinsippet om informert samtykke reflekterer informantenes rett til autonomi og selvbestemmelse (Thagaard, 2009). Mine medstudenter og jeg la stor vekt på at informantene selv fikk bestemme tid og sted for intervju. Jeg har prøvd å beskytte informantenes integritet gjennom hele prosessen og har hatt en bevisst holdning til at informantene ikke skulle oppleve negative konsekvenser av å delta. I vår studie ble informantenes identitet skjult ved at vi ga dem fiktive navn. Deres bosted, yrke eller arbeidssted ble heller ikke angitt. Alder ble avrundet til nærmeste fem år. Hvor og når tidspunkt for intervju fant sted, ble også omtalt generelt. Detaljer fra medieomtalen eller saken som kunne være gjenkjennelig, ble utelatt. Presentasjon av resultatene skulle på denne måten følge prinsippet om konfidensialitet. Jeg kan derfor ikke utelukke at data som kunne gitt en mer nøyaktig beskrivelse av informantenes subjektive opplevelser, er fjernet. Jeg kan imidlertid ikke uttale meg om hvordan informantene kan oppleve å kjenne seg igjen når de eventuelt ber om å få innsyn i prosjektet i ettertid. Men informantene som hadde lest studien fra førstegangsintervjuet, uttrykte at de hadde opplevd det som en nøytral og grei fremstilling.

Studien er godkjent av Regional Etisk Komite. Den er også registrert ved Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.

RESULTATER

Kort presentasjon av informantene

Presentasjonen ble skrevet sammen med mine medstudenter.

Per (60)

Per og selskapet han ledet – et stort og landskjent foretak – hadde fått mye omtale i mediene etter at han hadde tatt en yrkesmessig avgjørelse som ble sett på som kontroversiell. Per hadde blitt omtalt i flere måneder, i flere hundre artikler. Hans personlige karakter og kompetanse ble også gjenstand for kritikk i den offentlige debatten. Ved oppfølgingsintervjuet jobbet Per som selvstendig næringsdrivende, et arbeid som ikke medførte medieoppmerksomhet. Per hadde mistet jobben i etterkant av forrige intervju. Han ga uttrykk for at dette hadde utgjort en større belastning enn selve medieomtalen.

Ivar (45)

Ivar hadde vært en kjent idrettsleder som hadde vært mye omtalt i mediene før den aktuelle saken. Han hadde blitt utsatt for sterk personfokuserert kritikk og saken hadde pågått over et år. Ivar hadde opplevd medieomtalen som en sterk belastning. Han ble anklaget for å ha utnyttet og begått lovbrudd til egen økonomisk vinning. Dette hadde resultert i en fengselsdom to år etter førsteintervjuet. Han mistet sin tidligere jobb som følge av utfallet i saken. Ved oppfølgingsintervjuet jobbet han i en lederstilling med mindre mediefokus.

Bente (50)

Bente hadde vært mye omtalt i mediene før hun hadde blitt utsatt for en kritisk, sterkt personfokuserert og massiv medieeksponering som varte i en uke. Hun hadde måttet gå fra sin politiske stilling etter å ha blitt anklaget for uredelige arbeidsmetoder. Hun hadde opplevd hendelsen som sterkt belastende og kalte den en traumatisk opplevelse. Under oppfølgingsintervjuet jobbet Bente i en ny lederstilling som ikke medførte medieoppmerksomhet.

Rolf (65)

Rolf hadde i forkant hatt mye medieerfaring på grunn av sin ledende stilling i helsevesenet. Det aktuelle, som hadde tilknytning til hans profesjonelle håndtering av en dyptgripende sak,

hadde medført stor, negativ og personfokuseret medieeksponering over flere måneder. Han hadde opplevd omtalen som sterkt belastende, men hadde jobbet under hele perioden. Da vi intervjuet Rolf, jobbet han fremdeles i samme organisasjon i en høyt betrodd stilling. Jobben innebar jevnlig kontakt med pressen.

Harald (40)

Harald hadde vært forretningsmann og hadde gjennom en årrekke blitt profilert i lokale medier. Medieoppmerksomheten hadde imidlertid toppet seg gjennom den aktuelle sak, der Harald hadde blitt kritisert for uærlige arbeidsmetoder. Den negative eksponeringen hadde først og fremst utspilt seg i lokalpressen. Han hadde mistet bevilgningen som følge av saken. Under førstegangsintervjuet hadde Harald gitt uttrykk for at medieomtalen ikke hadde gått innpå ham, men i oppfølgingsintervjuet ga han uttrykk for det motsatte. Da vi snakket med Harald, jobbet han innenfor samme bransje, men ønsket minst mulig kontakt med journalister.

Trond (40)

Trond hadde vært leder for et mindre foretak som hadde havnet i mediernes søkelys etter at han hadde tatt en kontroversiell yrkesmessig beslutning. Saken hadde resultert i en mediedebatt, der Trond hadde måttet tåle sterk kritikk, men han hadde også opplevd å få offentlig støtte. Omtalen hadde vart i overkant av en måned – med mer enn hundre oppslag i mediene. I kjølvannet av mediestormen hadde Trond mottatt alvorlige trusler og store mengder sjikanerende henvendelser. Han satt fremdeles i samme stilling og hadde et nært samarbeid med mediene da vi snakket med ham.

Bjørn (55)

Bjørn hadde gjennom sine ledende stillinger hatt mye medieerfaring, og han hadde opplevd en massiv og personfokuseret medieeksponering. Dette hadde vært tilknyttet hans håndtering av en konkret yrkesmessig avgjørelse i sin forhenværende jobb som sjef for en nasjonal organisasjon. Bjørn hadde blitt anklaget og kritisert i over hundre oppslag i en periode på to måneder. Han hadde omtalt hendelsen som et traume, men hadde vært i arbeid under hele perioden. I ettertid hadde Bjørn opplevd å få oppreisning i pressen. Under oppfølgingsintervjuet jobbet Bjørn i en stilling som fremdeles innebar mye mediekontakt.

Torleif (70)

Torleif hadde blitt utsatt for langvarig og negativ medieomtale, der hans personlige egenskaper og verdier som leder for en statlig bedrift, hadde blitt satt i fokus. Det hadde blitt igangsatt en granskning av hans profesjonelle rolle i forbindelse med saken, og som en følge hadde han trukket seg fra sin ledende stilling. Han hadde opplevd saken og omtalen som sterkt belastende. Under oppfølgingsintervjuet fortalte Torleif om lite mediekontakt i jobbsammenheng.

Åge (60)

Åge hadde hatt høyt respekterte stillinger og betrodde roller innen offentlig sektor. Han hadde blitt gjenstand for negativ medieeksponering og anklaget for ulovlige handlinger i forbindelse med sitt private foretak. Han hadde blitt permittert fra stillingen sin og hadde senere mistet både jobben og retten til å praktisere innenfor sitt yrke. Han fikk også en fengselsdom som medførte store private og yrkesmessige forandringer. Medieomtalen hadde strukket seg over flere år og vært preget av et sterkt personfokus som han hadde beskrevet som traumatisk. Under oppfølgingsintervjuet ga Åge uttrykk for at han fremdeles var sterkt preget av opplevelsen, og han var ikke tilbake i arbeid.

Siri (45)

Siri hadde hatt litt erfaring med media gjennom sin stilling som informasjonssjef. Da selskapet hun representerte hadde havnet i medias søkelys, hadde hun over måneder måttet uttale seg og forsvare organisasjonen. Kritikken hadde først og fremst vært rettet mot selskapet, og ikke mot Siri som person. Hun hadde beskrevet at belastningen i stor grad hadde vært knyttet til økt arbeidsmengde og lange dager. Under oppfølgingsintervjuet jobbet hun i tilsvarende stilling og hadde jevnlig kontakt med mediene.

Martin (50)

Martin hadde vært en høyt respektert fagmann som hadde fått hard medfart i mediene etter anklager om uredelige arbeidsmetoder. Den kritiske omtalen hadde vært rettet mot hans personlige motiver og kompetanse, og Martin hadde beskrevet eksponeringen som traumatisk. Omtalen hadde strukket seg over flere måneder, og selve saken hadde fått alvorlige personlige og yrkesmessige konsekvenser. Han hadde mistet retten til å praktisere i sin tidligere stilling, men var under oppfølgingsintervjuet i full jobb. Han fortalte at han fremdeles hadde noe pågang fra journalister vedrørende saken.

Ola (60)

Ola hadde vært leder i et stort selskap som hadde kommet i mediens søkelys etter en hendelse som hadde blitt omtalt som en skandale. Saken hadde blitt omtalt i fire måneder i over hundre medieoppslag. Ola hadde ikke gitt uttrykk for at han hadde blitt personlig angrepet, men hadde vært opptatt av hvordan organisasjonen fremstod. Han hadde gitt uttrykk for at belastningen i stor grad hadde vært knyttet til økt arbeidsmengde. Under oppfølgingsintervjuet jobbet Ola i en ny stilling som ikke innebar kontakt med mediene.

Morten (45)

Morten hadde hatt en toppstilling i det offentlige da han havnet i mediens søkelys. Han hadde blitt kritisert for kontroversielle avgjørelser han hadde tatt i sin jobb og hadde blitt utsatt for personangrep og trakassering – både i lokal og nasjonal presse. I mer enn hundre oppslag hadde hans karaktertrekk og motiver blitt trukket i tvil, og han hadde blitt gjenstand for sjikanerende leserinnlegg og enkelte trusler. Mortens rolle på arbeidsplassen hadde blitt gransket, men han hadde ikke følt seg ikke særlig truet av verken oppslagene eller granskingen. Da vi intervjuet Morten, hadde han samme stilling og jevnlig kontakt med media. Han beskrev imidlertid skuffelse over medias manglende profesjonalitet.

Atle (40)

Atle hadde havnet i mediens søkelys etter å ha tatt et viktig valg som tillitsvalgt i sin jobb – et valg som av flere hadde blitt oppfattet negativt. Det hadde trukket ham inn i en stor mediedebatt, hvor de andre aktørene i saken hadde kommet med nedsettende beskrivelser av ham som person. Omtalen hadde bygd seg opp i de lokale mediene, men også riksmidier hadde tatt interesse for saken. Medieeksponeringen hadde vart i over en måned, med rundt femti oppslag. Under oppfølgingsintervjuet hadde Atle byttet til en jobb uten medieoppmerksomhet, men han fortalte at det skyldtes andre forhold enn selve saken.

Kort sammendrag av de som ikke deltok på oppfølgingsintervjuet

Pål (40)

Pål hadde opplevd å komme i mediens søkelys i forbindelse med et eiendomskjøp. Omtalen hadde hatt begrenset omfang, den hadde vart i ca. 10 dager og hadde raskt stilnet. Han hadde blitt tatt ut av jobb, og han hadde følt seg sveket. Han hadde beskrevet milde stresssymptomer som følge av hendelsen, blant annet på grunn av manglende kontroll. Han ønsket ikke å delta

i oppfølgingsintervjuet, men ga ingen spesifikk grunn.

Kjetil (75)

Kjetil hadde opplevd massiv og negativ medieomtale etter at han hadde misbrukt sin lederstilling for personlig vinning. Han hadde beskrevet sterk belastning under perioden. Omtalen hadde strukket seg over et halvt år med flere hundre oppslag. Hans profesjonelle rolle hadde blitt gransket, og han hadde blitt tatt ut av jobb. Han hadde beskrevet perioder med suicidale tanker på grunn av maktesløshet. Vi lyktes ikke å komme i direkte kontakt med Kjetil, men ektefellen fortalte at han var syk og ikke hadde mulighet til å delta.

Petter (55)

Petter hadde blitt anklaget for grov økonomisk svindel i sin høyt betrodde stilling. Dette hadde medført en massiv medieomtale som hadde strukket seg over lang tid. Han hadde blitt permittert og etterforsket. Han hadde beskrevet perioden som en krise, og han hadde hatt suicidale tanker. Petter sa seg villig til å stille opp i et nytt intervju, men ikke innen det tidsrommet vi hadde til rådighet i vår undersøkelse. Vi lyktes derfor ikke å innhente data fra ham.

Truls (50)

Truls hadde kommet i medias søkelys etter en overtredelse av trafikkloven. Dette hadde blitt en omfattende sak på grunn av hans offentlige rolle innen norsk politikk. Han hadde opplevd en sterk belastning og sterkt nedsatt livskvalitet under medieomtalen. Han takket nei på vår forespørsel om et nytt intervju på grunn av at han ikke hadde tid.

Da stormen raste

Å havne i offentlighetens søkelys, hadde av alle informantene under førstegangsintervjuene blitt beskrevet som belastende og ofte opplevd som en krise. Kartleggingen av de umiddelbare psykologiske mekanismene hadde avdekket ulike stressreaksjoner. Opplevelsene hadde i stor grad vært knyttet til medierelasjonen, men også til reaksjonene fra omgivelsene eller selve saken de hadde havnet i media for (Karlsen, 2006; Røed, 2007).

Informantenes opplevelser av kontrolltap i medierelasjonen hadde vært fremtredende. Følelser av hjelpeløshet, fortvilelse, uforutsigbarhet og avmakt hadde gått igjen. Unyanserte og ensidige oppslag – uten mulighet til å komme frem med sin side av saken – og sterke

personlige krenkelser hadde vært kilder til håpløshet og fortvilelse. I tillegg hadde ventetiden før publisering blitt beskrevet som ille, da det ikke hadde vært noe de kunne gjøre for å påvirke resultatet. De fleste hadde også vært sjokkerte og uforberedte over omfanget og varigheten av omtalen. En følelse av å ha blitt jaktet på av pressen var fremtredende hos mange. Journalistene hadde lurt i buskene, troppet opp uanmeldt og tatt bilder uten tillatelse (Karlsen, 2006; Røed, 2007). Særlig Ivar hadde hatt sterke opplevelser i møtet med pressen. Han hadde beskrevet følelsen av at avisene var ”ute etter ham” og drev en ”kampanje mot hans person”. Uten mulighet til å forsvare seg, verken mot anklagene eller hvordan han ble fremstilt, hadde han sammenliknet medierelasjonen som å være i en ”krigssone uten våpen”, og han hadde følt seg totalt forsvarsløs.

Det som er verst, føler jeg, er jo at du er hjelpeløs. Det er nesten som å være inne i en heis, ikke sant, hvor du ikke får åpnet dørene og du blir der ganske lenge. Og du må på en måte prøve å kontrollere og være i den lille boksen, selv om det er varmt og hett og ingen kan hjelpe deg. Det er litt sånn det føles når trykket er som størst. Ivar

Å oppleve fremstillinger som stred mot deres eget selvbilde og selvoppfattelse, hadde blitt beskrevet som ekstremt ubehagelig. For de som i stor grad hadde opplevd at medieoppmerksomheten hadde dreid som om dem som person – og ikke sak – hadde beskrivelsene vært preget av den sterke maktesløsheten de hadde følt ovenfor møtene med pressen. Martin hadde opplevd fremstillingen som svært krenkende og basert på ”ville spekulasjoner”. Store og personlige oppslag med navn og bilder hadde gitt følelsen av å være offentlig stemplet – uten mulighet til å forsvare seg.

Det er en situasjon å havne i som er en fullstendig avmaktsfølelsesstrømmende. Det er rett og slett ubeskrivelig ille å se seg selv omtalt på den måten på førstesiden av alle riksdekkende aviser. Spesielt når det meste er helt feil. Det er helt umulig å takle sånt på egenhånd. Det er livsfarlig, det er rett og slett livsfarlig å bli utsatt for dette.

Martin

Ni av informantene hadde gitt uttrykk for at omtalen var sterkt personfokusert og ikke hadde stått i samsvar med sakens kjerne. Syv av disse, henholdsvis Ivar, Bente, Rolf, Bjørn, Martin, Torleif og Åge, hadde følt stort ubehag og følelser av å bli invadert: ”Du angripes jo. Altså, hele ditt privatliv er borte. Du bombarderes jo bokstavelig talt. Det finnes ikke et offentlig rom hvor du går fri.” Beskrivelser av hvordan mediene hadde trampet inn i privatlivet, påstander som hadde gått på æren løs, opplevelser av å stå i en endeløs gapestokk og følelsen av å bli krenket og maltraktert av pressen, hadde gått igjen. Å bli tillagt meninger som de

ikke kjente seg igjen i, og føle at deres personlige egenskaper, verdier, kompetanse og integritet ble truet, hadde vært vanskelig å håndtere. Bjørn hadde beskrevet omtalen som en trussel mot selvbildet – som et speil som fortalte ham hvem han var. Han hadde blitt kalt skurk og løgner og anklaget for å ha ført andre bak lyset, hatt hemmelige møter og brutt norsk lov.

Ja, jeg opplever at folk har krenket meg dypt, dypt, dypt. Jeg har en dyp følelse av å ha blitt krenket. Jeg hører at jeg bruker samme ord som jeg ser at voldtektsofre bruker, dyp krenking – altså innpå deg selv, innpå æren din, innpå privatlivet ditt.

Bjørn

Fremstillingene hadde gitt opphav til sterke følelsesmessige reaksjoner som redsel, krenkelse, sinne, frustrasjon og sorg. Stort sett hadde disse følelsene vært rettet mot media og ikke ovenfor dem selv. To av informantene hadde likevel opplevd å bli svært selvkritiske, og for Martin hadde det blitt så ødeleggende at han hadde holdt på å ta sitt eget liv.

Man blir så utsatt for massiv omtale på en negativ måte at man ser på seg selv som avisene ser på deg. Altså, som et komplett verdiløst individ som egentlig bare burde raderes ut fra jordens overflate. Martin

Også Per, Trond og Atle hadde opplevd deler av omtalen som personfokuset, og hadde tidvis blitt utsatt for negative karakteristikk og spørsmål rundt deres kompetanse og integritet. Men de hadde i større grad hatt en opplevelse av å klare og komme med tilsvar og at omtalen hadde blitt mer nyansert. I tillegg hadde de følt at de hadde kjempet en sak som var større enn dem selv, og at de ikke hadde stått alene i stormen. Omtalen hadde også i større grad vært rettet mot organisasjonen de hadde vært en del av, eller deres profesjonelle rolle i denne. Per hadde opplevd enkelte oppslag som ubehagelige og urettferdige, men hadde ikke gitt uttrykk for at de ikke hadde gått særlig inn på ham.

Min situasjon er jo så uendelig forskjellig i forhold til Tore Tønne og andre som har vært utsatt og angrepet for noe personlig, for noe de skulle ha gjort for egen personlig vinning, og som da kanskje på mange måter har stått alene i en sånn sak, med mye større fallhøyde med renommé og den type greier. Det her har vært en helt annen situasjon. Per

Siri og Ola hadde følt seg skånet fra mediernes negative personfokus. De hadde ikke hatt følelsen av å bli forfulgt eller satt i et dårlig lys. Begge hadde også gitt uttrykk for en stor lettelse over dette. Som Siri hadde sagt: ”Ingen av oss har blitt trukket frem som person. Noe

personangrep har det ikke vært, det har vi blitt skånet for og dermed så har ikke jeg vært der ute altså”.

I tillegg til belastningene informantene hadde opplevd da stormen raste, hadde de vært bekymret for hvilke konsekvenser omtalen kunne få for deres selvoppfattelse og omdømme på sikt. Som Rolf hadde uttalt: ”*Ja, det som har uroet meg er jo det at jeg tror det har forandret meg*”. Han hadde beskrevet omtalen som en ”*relativt ekstrem påkjønning*” og en ”*hevsnakt mot hans person*”. Han hadde vært redd for reaksjonene fra omgivelsene og at folk skulle tro på det som avisene skrev. Selv om det hadde vært variasjoner i hvor stor grad informantene følte seg truet, hadde alle oppgitt at de hadde hatt bekymringer i forhold til hvordan de fremsto utad – enten som privatperson eller gjennom organisasjonen de representerte. Å miste troverdighet, offentlig anerkjennelse, respekt og ære, eller i verste fall bli stemplet som en forbryter, hadde for mange fremstått som et mareritt.

Når det gjelder ære, eller når det gjelder redelighet, så er det ekstremt viktig. Når det gjelder levesett – ikke viktig i det hele tatt. Altså, folk kan mene hva de vil om måten jeg kler meg på eller hva jeg er interessert i eller hva det måtte være. Men integriteten og redeligheten, det er ikke noe du bare har selv, det er jo en størrelse som oppstår i møte med de andre. Du er jo ikke redelig før du gjør det i forhold til noe eller noen – så det er kjempeviktig... Bjørn

Uvisshet rundt fremtidige karriere og usikkerhet rundt egen fremtid, hadde også vært kilder til belastning. Fire hadde mistet jobben under medieomtalen, mens to hadde mistet jobben i ettertid som en følge av saken. Flere hadde også opplevd å bli gransket eller politietterforsket. For Trond hadde det vært annerledes. Han hadde måttet forholde seg til en alvorlig trusselsituasjon. I perioder hadde dette medført politibeskyttelse, og hans engstelse for fremtiden hadde i stor grad vært knyttet til dette.

Hvilken plass hadde saken i deres liv i dag?

Jeg ønsket å undersøke hvilken plass saken hadde i informantenes liv i dag. Under forrige intervju hadde saken og omtalen vært en stor del av informantenes hverdag. Var informantene ferdig med hendelsen i dag – flere år etterpå? Hadde de kommet seg videre? Hadde de lært noe, og var det noe positivt å ta med seg fra tiden med negativ medieeksponering?

Helsemessige effekter eller tap av venner og bekjente, ble ikke undersøkt i min studie. For innsikt i disse problemstillingene, se masteroppgavene til Vidvei (2011) og Wiken Halvorsen (2011).

Utvalget delte seg i to da informantene fikk spørsmål om hvilken plass saken hadde i deres liv i dag. Fem beskrev at de hadde vunnet på omtalen, de øvrige opplevde i varierende grad at noe var tapt på veien. Informantenes beskrivelser ga likevel uttrykk for kompliserte opplevelser. På den ene siden ga åtte av disse ni informantene uttrykk for at de nå hadde et ”godt liv”. På den andre siden strevde de noe fremdeles. Den siste informanten, Åge, hadde imidlertid ikke kommet seg videre og sto fremdeles midt i krisen.

Vinnerne. Fem informanter, henholdsvis Siri, Ola, Trond, Atle og Rolf, beskrev saken som en erfaring de hadde vokst på. Fire av disse hadde heller ikke den gang opplevd situasjonen som overveldende eller traumatisk. De følte at de hadde stått oppreist under hele prosessen og taklet både mediepresset og saken. I ettertid hadde også tre av dem fått offentlig anerkjennelse gjennom at selve saken hadde blitt brukt som ”prakteksempel” og vært gjenstand for vurdering i andre sammenhenger. Totalt sett hadde de ”vunnet” på omtalen. De hadde fått mer erfaring og ballast i ryggsekken, og det hadde åpnet dører til yrkesmessige utfordringer og personlig suksess. Alle disse fem, unntatt Trond, hadde lagt hendelsen bak seg. De tenkte sjeldent på den og opplevde at den hadde blitt en del av dem. Selve saken var avsluttet og ingen av dem opplevde lenger å få negative kommentarer – verken gjennom presse eller omgivelser om vedrørende sak. For Trond var situasjonen likevel mer kompleks. På den ene siden beskrev han selve mediasaken som en ”solskinnshistorie”. Den hadde gitt ham en stemme som ble hørt, og en mer interessant jobb og hverdag. Som han uttrykte: ”Det har gitt meg en plattform for å kunne hevde mine meninger og være med i det offentlige ordskifte”. Dette hadde i seg selv bidratt til økt livskvalitet og personlig vekst. På den andre

siden beskrev han hele situasjonen som et vendepunkt i livet – som et liv før og et liv etter. Saken preget ham og hans familie hver dag og ville gjøre det resten av livet. Bakgrunnen var trusselbildet de måtte forholde seg til i kjølvannet av saken. Fremdeles mottok han brev og mail av truende karakter, men opplevde likevel at han hadde lært seg å leve med det. Han fastholdt at troen på det han hadde gjort – å kjempe for grunnleggende verdier – var viktigst av alt: *”Det som står igjen for meg, er at dette her måtte jeg gjennom. Jeg tror det. Kanskje det som gjør at jeg fortsatt er såpass oppegående som jeg er?”*

Sliterne. Hos åtte informanter, henholdsvis Harald, Ivar, Bjørn, Martin, Per, Morten, Bente og Torleif, bar beskrivelsene mer preg av at noe var tapt, men at de kompenserte for dette på ulike måter. I likhet med Trond beskrev Ivar, Bjørn og Torleif medieomtalen og saken som et liv før og et liv etter. Bjørn uttalte at hendelsen var *”kjempekompleks”* og brukte den som referanse for hvor mye som hadde endret seg: *”Jeg synes jo fortsatt at livet før og etter hendelsen er veldig forskjellig. Selv så mange år etter.”* Den siste informant, Åge, hadde ikke kommet seg videre. Han sto fremdeles midt i krisen, uten fremtidsplaner, jobb eller mening. For disse ni informantene var det derfor store variasjoner i hvilken grad de følte seg ferdig med saken og omtalen. På den ene siden var det påminnelser gjennom media eller omgivelsene, tapet av det offentlige omdømme eller vonde følelser som informantene beskrev som årsaker til at de ikke var ferdig med saken. På den andre siden ga alle, unntatt Åge, uttrykk for at de likevel hadde kommet seg videre og selv styrte sine liv. Flere la vekt på positive opplevelser og at de fokuserte på andre aspekter enn før.

Hva hang igjen hos sliterne?

Påminnelse. Selv om ingen – når de var alene – lenger tenkte mye på verken saken eller omtalen, ble fem informanter fremdeles påminnet saken gjennom oppslag i media. Disse varierte fra nøytrale kommentarer til kritiske personlige utsagn. For Ivar var dette noe han stadig måtte forholde seg til. Han ga uttrykk for at dette var slitsomt og fremdeles preget ham.

Det er denne evinnelige påminnelsen. Hvis du skulle lese en avis, da kan det stå en faktaboks, hvis du uttaler deg, så kan det være sånn: Det sier den omstridte, det sier den x dømte... Altså det blir sånn at de legger til, det blir lagt på den faktaboks hele tiden, den blir du aldri kvitt. Det er du jo litt lei av. Det er selvfølgelig slitsomt. Ivar

Også kjente og ukjente var en kilde til påminnelse. Ukjente kunne gjerne ha et behov for å fortelle dem at de var *”ordentlige folk”*. Dette gjorde på mange måter godt, men samtidig ga det dem en følelse av aldri å bli ferdig med det som en gang hadde vært.

For Martin stilte det seg litt annerledes. Han kunne også bli påminnet saken gjennom media og omgivelsene, men i tillegg tenkte han også selv på det som hadde vært. Selv om saken hadde en mye mindre plass i hans liv i dag, tenkte han fremdeles litt på den hver dag. Disse tankene ble gjerne aktivisert da han var på jobb, og dreide seg i hovedsak om at han ikke helt forsto hvorfor han hadde gjort det han hadde gjort. En følelse av at det var uvirkelig, hang fremdeles over ham. I tillegg hendte det også at han tenkte på bildene som pressen hadde brukt av ham under omtalen: *”Nei, hvis jeg blir minnet på det, så ser jeg bare for meg det bildet som de brukte, nemlig at de hadde tatt og skåret ut øynene mine. Det er det jeg husker, ja”*. Han la vekt på at tankene ikke lenger plaget ham, men kunne fremdeles identifisere seg med selvmordstankene han en gang hadde hatt. Disse ble satt i sammenheng med måten han hadde blitt *”uthengt”* i pressen på og ikke av hva han hadde gjort.

Stempling. Informantene beskrev i varierende grad hvordan omtalen og saken hadde medført tap av offentlig omdømme og jobbmuligheter. Under førstegangsintervjuene hadde de beskrevet viktige sider ved seg selv gjennom yrkesrelaterte dimensjoner. Karakteristikk som hadde gått igjen, var analytisk, akademisk, solid, samvittighetsfull, grundig, utholdende, profesjonell, løsningsorientert og rettferdig. I tillegg hadde de også beskrevet verdier i organisasjonen som de hadde identifisert seg med – som ærlighet, åpenhet og samarbeid. For alle hadde medieomtalen blitt sett på som en reell eller potensiell trussel mot karrieren – og derfor mot dem selv.

For tre av disse ni informantene hadde ikke saken eller omtalen medført tap av jobb. Morten, som hverken mistet jobben eller anseelse innad i organisasjonen, så likevel med frykt på den dagen han eventuelt skulle flytte eller søke ny jobb. Selv om han ikke ga uttrykk for at verken saken han havnet i media for eller selve omtalen hadde gått noe særlig innpå ham, hadde han tapt ansikt utad. Media hadde fremstilt han på en så nedsettende måte at det ville følge ham videre: *”Det du oppdager, er at de har svertet mitt navn. Hvis jeg skulle søke jobb en annen plass, ville jeg jo være utmeldt av samfunnet”*.

Per, Ivar, Bente, Martin, Torleif og Åge mistet alle jobben som en konsekvens av omtalen og saken. Alle beskrev dette som et personlig nederlag, med tap av offentlig anerkjennelse og mulighet til å vise hva de dugde til. Per ga også klart uttrykk for at dette hadde gjort noe med hans selvfølelse, og for ham fremsto tapet av jobben som verre enn selve medieomtalen.

Min egen verdi i forhold til før? Det er ikke sånn at det får noe "boost", da. Da jeg mistet jobben, så er det jo klart, det løfter jo ikke selvfølelsen din der og da når det skjer. Det er åpenbart at det ikke gjør. Per

Alle, unntatt Åge, fikk i ettertid mulighet til å vise sine egenskaper og kvalifikasjoner gjennom nye jobber. Men flere uttalte at å finne en ny jobb med "en slik historie bak seg", hadde vært vanskelig. Dessuten var det fire som uttrykte at hendelsen hadde frarøvet dem muligheten til å jobbe med det de elsket mest. Da Bente trådte inn i ny stilling, ble det ekstremt viktig for henne å vise at hun var "flink pike", dyktig og kompetent. Det var det bildet hun hadde av seg selv og som hun ønsket å formidle til andre.

Å komme inn i ny arbeidssituasjon, var en bekreftelse på at jeg var ekspert igjen, på et vis. Det er så viktig i mitt liv, jeg kan ikke tenke meg ikke å jobbe. Jeg kan ikke tenke meg å jobbe med noe som ikke er engasjerende, spennende, hvor jeg føler jeg bruker meg selv, mitt intellekt, min kapasitet. Bente

På grunn av en rettskraftig dom og påfølgende soning, ble Åge frarøvet muligheten til å vise omverdenen sine evner og fagkunnskaper. Dette bidro til en følelse av maktesløshet og fortvilelse over det som hadde gått tapt, deriblant tapt omdømme.

Jeg tror egentlig at det er relativt uforandret på fagsiden. Jeg tror jo imidlertid ikke at det er det bilde andre sitter med lenger, jeg er jo ikke lenger troverdig, det slo jo retten fast. Retten slo fast at jeg ikke var troverdig og kommer aldri til å være troverdig. Så de har jo på en måte sagt at jeg ikke bare er litt skurk, men gjennomgående skurk og kommer alltid til å være det. Åge

Negative følelser. Alle ni informantene satt også tilbake med negative og vonde følelser. Det var likevel store variasjoner blant informantene i hvor stor grad disse kom til uttrykk i hverdagen, eller hvor mye de tenkte på dem. Opplevelse av svik, tillitsbrudd, sorg, sinne, urettferdighet og vemod var rettet både mot media, tidligere kolleger eller samfunnet generelt. Bjørn, som opplevde "å bli tatt så voldsomt i offentligheten", beskrev en sårbarhet som han ikke tidligere hadde kjent og sidestilte opplevelsene med et traume. Han følte seg

sviktet og bar på et sterkt nag til enkelte. I tillegg hadde saken kostet ham tilliten til andre mennesker og følelsen av ”*uhemmet glede*”.

Den der uhemmede gleden. Den opplever jeg ikke lenger. Det er i hvert fall et markant før/etter-fenomen. At uhemmet glede er over. Selv på det private, som bare er hyggelige nære ting. Og det er en rar ting å erkjenne ved seg selv. Bjørn

Bjørn ga også uttrykk for at han hadde et behov for å rettferdiggjøre seg. Ikke for det han hadde gjort, men mer et behov etter å uttrykke hva omtalen og saken hadde gjort med ham. Han hadde på den ene siden fått hendelsen på avstand, men ”*særheten*” og ”*det som hadde gått utover hans psyke*”, syntes han hadde endret seg i liten grad. For Bjørn var dette et stort tap – selv om han på mange andre områder hadde et ”*godt og fundamentert liv*”.

Torleif slet også fremdeles litt med vonde følelser. Disse var i hovedsak rettet mot hans tidligere arbeidsplass og hva han kunne gjort annerledes ovenfor de ulike aktørene i saken. Han snakket også om at han kunne kjenne en følelse av urettferdighet. Men denne følelsen var rettet mot hans etterfølger, som fikk ros for noe han mente burde ha tilkommet ham. Hvis han så tilbake på sitt liv, hadde saken en stor plass. Han følte at den var ”*som et brudd på en linje*”, men poengterte likevel at han hadde lagt den bak seg og hadde i dag et bra liv.

Hva skapte mestring hos sliterne?

Jeg har kommet meg videre. Selv om informantene på den ene siden ga uttrykk for at noe var tapt, ga de på den andre siden uttrykk for at de i stor grad hadde lagt saken og omtalen bak seg. Det kunne også se ut som om noen informanter la noe annet i ”*tapt*” enn negative følelser. Det virket som om flere var mer opptatt av målbare ting da de ble spurt om de hadde tapt noe på omtalen og saken. Tiden som hadde gått siden medieeksponeringen, ble fremhevet av flere. Som Torleif uttrykte: ”*Ja, noe av det som er viktig her er tidselementet. At når man får ting litt mer på avstand, så ser man – hva har jeg egentlig tapt?*” I tillegg beskrev disse informantene konkrete hendelser som medførte at de kunne legge saken bak seg. For flere ble det å komme seg tilbake i jobb et avgjørende vendepunkt. På grunn av saken hadde Martin over en lengre periode blitt fratatt retten til å arbeide. Han beskrev det som ”*nokså ødeleggende*” og som en ”*ventemodus*” på andres avgjørelser om egen fremtid. I tillegg ga han uttrykk for at det var ”*slitsomt*” å ikke kunne få bruke sine kvalifikasjoner. Han ga også sterkt uttrykk for at dette hadde vært mye av prosessen for ham: ”*Å ta tilbake en*

karriere og kontrollen over eget liv” hadde vært vendepunktet for ham. Ivar hadde også kommet seg videre. Etter at saken var avsluttet og dommen var avsagt, kunne han ta fatt på sitt eget liv igjen. I tillegg sa han at når folk hadde fått ”*spurt ham nok*” og pågangen fra media ble mindre, hadde dette også hjulpet. Dessuten var gode resultater på en eksamen medvirkende til at han fikk ny energi og ”*lyst til å stå opp om morgenen igjen*”. Han hadde også funnet seg en arbeidsplass, der han følte seg sterkt ønsket. Dette hadde bidratt til at han så mer positivt på hverdagen og fremtiden. Han ga likevel uttrykk for at han ikke visste hva fremtiden ville bringe, men var fornøyd med der han var i dag. Foreløpig hadde han verken hatt ”*vågalheten*” eller energien til å gjøre de store forandringene. Han sa også at han var fornøyd så lenge han følte han ”*håndterte*” det han gjorde bra.

Bente la også vekt på at å begynne å jobbe igjen etter en lang permisjon, hadde gjort godt. Å gå og vente på at noe skulle skje, hadde blitt opplevd som temmelig ødeleggende i hverdagen. Selv om hun på den ene siden vektla jobben som viktig for å komme seg videre, ga hun på den andre siden uttrykk for at hun ikke hadde noen klar opplevelse av når hun hadde lagt saken bak seg. Hun hadde bare på et tidspunkt ”*parkert saken*”, som hun selv uttrykte det. Dette hadde i sin tur ført til at hendelsen hun opplevde som traumatisk den gang, var et avsluttet kapittel.

En offentlig krise er av en spesiell art. Men mange går igjennom kriser som er mer eller mindre like, og mitt budskap er at de går over og at det går an å komme ut av det. Det er kanskje det viktigste, og det går an å leve et godt liv etter det. Jeg mener jeg lever et godt liv, virkelig oppriktig, altså. Ikke ta livet av deg, dette kan man fikse.
Bente

For Morten stilte det seg også litt annerledes. For ham var selve saken irrelevant. Dessuten hadde han også i etterkant av forrige intervju blitt omtalt negativt i media. Han beskrev derfor de negative opplevelsene mer som en kontinuerlig prosess og ikke som et før/etter-fenomen. Han kunne derfor ikke si at han hadde lagt saken bak seg, men at den og andre lignende saker mer var som en ”*læringsprosess*” i krise- og konflikthåndtering. For Åge var opplevelsene og inntrykkene fra medieomtalen og saken fremdeles en stor og dominerende del av hans liv. Han hadde tapt mye på mange arenaer, og hans liv og virke var fremdeles på mange måter ennå uavklart. Saken levde han med hver dag, og han tenkte mye på den. På grunn av dommen, hadde han mistet de to siste årene av sitt liv og hans fremtidsplaner ble lagt i grus. Hverdagen hans var derfor i stor grad preget av forventningsutrygghet og usikkerhet om hva

livet kunne gi. Han visste verken hva han kunne eller ville gjøre, og det ”strevde han med”.

Lærdom. Hvilken lærdom informantene hadde tilegnet seg gjennom prosessen, reflekterte på mange måter deres opplevelser. Mange understreket at de hadde lært noe om seg selv, og at de hadde fått bevist – både ovenfor andre og seg selv – at de tålte mye. Å klare å stå oppreist, både under og etter stormen, hadde gitt livsmot og pågangsmot. Ivar la i tillegg vekt på at han hadde lært seg ikke å stresse. Han hadde blitt mer tålmodig og hadde blitt flinkere til å fokusere på det han kunne gjøre noe med. Å bruke energi på omgivelser han uansett ikke fikk styrt, hadde han sluttet med.

Jeg har blitt veldig flink til det, jeg klarer å fokusere, jeg setter meg inn i en sånn boble. Her er det min jobb, mine arbeidsoppgaver, det jeg kan gjøre noe med som betyr noe. Og da er det kun det jeg enser. Det har jeg lært meg gjennom dette her.

Ivar

Der Ivar la større vekt på positive aspekter, koblet Bjørn i større grad lærdommen til sviket han hadde opplevd fra sine omgivelser. Han påpekte selv at han ”ikke likte det han hadde lært”. Selv om Bjørn satt tilbake med mange negative erfaringer, lot han likevel ikke disse være veiledende for hvordan han skulle leve sitt liv. Han aksepterte det ikke og ville heller ”tryne igjen”. For Bente sto bearbeidelsen av krisen tilbake som viktigst. Hun var usikker på om det var noe positivt å ta med seg fra saken, men hvordan hun hadde håndtert selve krisen, var en lærdom hun hadde tatt med seg videre: ”Jeg har lært utrolig mye av hvordan man håndterer det som jeg beskriver som en traumatisk opplevelse, og hvordan man velger strategier for å komme på beina igjen”. Bente hadde bestemt seg for at alt annet enn saken skulle få bestemme over hennes liv og hennes fremtid.

Positive opplevelser. I tillegg til økt selvkunnskap og lærdom – på godt og vondt – var det flere som uttrykte at det hadde kommet noe positivt ut av hendelsen. Fem informanter beskrev hvordan hendelsen hadde medført at de i dag prioriterte familien fremfor alt annet. I tillegg kom Per, Ivar, Torleif og Bente med beskrivelser som kunne tyde på at de så livet i et annet perspektiv enn tidligere. Det som var felles for disse fire, var at alle hadde mistet jobben som følge av saken. Selv om de i ettertid fikk nye jobber, var det noe som gikk tapt med ”drømmejobben”. For Per og Torleif var det en voldsom overgang å gå fra jobben. På grunn av deres opprinnelige posisjoner, hadde mye av deres sosiale liv dreid seg om jobben. Saken satte en stopper for dette – noe de i ettertid ga uttrykk for at de var glade for. De fikk

mer tid til familien, mer overskudd og fritid. For Per ble det viktig å akseptere at han ikke kunne få alt. Han valgte å tenkte ”at det gikk som det gikk, og det var det beste for alle parter”. Han innrømmet likevel at han hadde mistet noe verdifullt. Han savnet fellesskapet, gløden og energien. På den andre siden kunne han nå bestemme over sin egen tid, dra på hytta når han hadde lyst og ”slippe presset” som stillingen han hadde medført. Informantene hadde funnet og skapt nye muligheter for seg selv. To vektla at ingen kunne vite hvor de hadde vært i dag hvis det aldri hadde vært noen sak. Bente brukte ikke tid og energi på å gruble over hvordan ting kunne ha vært.

I det livet jeg lever i dag, prøver jeg ikke å tenke på at det er nært knyttet til saken. Det er noen ting som er åpenbare – at jeg trolig ikke hadde jobbet der jeg jobber nå hvis den saken ikke hadde skjedd, men kanskje hadde jeg gjort det? Det vet jeg ingenting om, og det er det som jeg kaller min måte å være frisk på. Bente

Ivar var opptatt av at saken hadde gitt ham et nytt perspektiv på livet. Selv om ting hadde vært tøft, og noe hadde gått tapt, tenkte han samtidig at han var heldig.

Som jeg sier: Jeg har frisk familie, unger som er flinke på skolen, har mål i livet, familie rundt meg, ikke sant? Jeg har ikke opplevd noen større dødsfall eller sånne traumatiske ting i familien, så jeg føler meg jo ganske privilegert. Jeg er frisk selv, jeg har økonomi så vi klarer oss. Jeg har ikke noe grunn til å klage overhodet, ikke sant?

Ivar

Ivar la vekt på det positive som hadde kommet ut av hendelsen. Han fremhevet nærmiljøet, som ikke hadde dømt ham, og han fremhevet barna, som ikke hadde lidd under situasjonen. Han fremhevet også vennene, som ikke hadde blitt borte. Han la også vekt på at han var en fri mann, hadde overlevd og fremdeles kunne jobbe. Da kunne han ha det godt. Bente fremhevet også at de som betydde noe i livet hennes, fremdeles var der. Hun avgrenset også tapet ved å sette situasjonen i et større perspektiv.

Det eneste jeg ikke hadde, var egentlig en jobb og en tidligere arbeidsgiver som ikke hjalp meg til å finne noe annet. Men resten var ganske likt, med litt minus på kontoen. Som følge av dette, så har jeg ikke mistet venner, jeg har ikke mistet barn, jeg har ikke blitt syk – selv om jeg var i en vanskelig situasjon. Jeg har ikke måtte selge mitt eget hus, jeg har ikke byttet nabo. Altså, hvis man tenker sånn oppi alt, jeg prøver bare å sette dette i en sammenheng, så har jeg vært privilegert. Bente

Bjørn ga ikke uttrykk for at det var noe positive opplevelser å ta med seg fra tiden under og etter medieomtalen. Han la heller ikke vekt på at han kom ”seirende ut” av saken. For ham

var integritet det viktigste av alt, og det hadde kostet ham mye. Bjørn hadde ikke satt livet i et nytt perspektiv og kom heller ikke med noen uttalelser som tilsa at han hadde funnet en mening med det som hadde skjedd. Om noe av årsaken til at han strevde mer enn mange av de andre kunne tillegges at han ikke hadde funnet ”*mening*”, kunne derfor kanskje ikke utelukkes.

Oppsummerende refleksjon. Førstegangsintervjuene hadde avdekket at informantene hadde opplevd medieomtalen og saken som en belastende hendelse. Det hadde likevel vært variasjoner blant informantene i hvor stor grad situasjonen hadde blitt opplevd som en stor krise. De som hadde opplevd de mest krenkende fremstillingene, hadde beskrevet de sterkeste reaksjonene og hadde vært mest bekymret for yrkesmessige konsekvenser og tap av omdømme. I dag – flere år etter – hadde alle informantene, unntatt en, fått hendelsen på avstand. Det så likevel ut til at de som den gangen hadde hatt de sterkeste opplevelsene, også var de som i dag satt tilbake med noe som hadde gått tapt. Informantene ga likevel noe motstridende utsagn om hvordan hendelsen preget deres liv i dag. På den ene siden hadde de kommet seg videre. De satt selv ved ”roret” og ga uttrykk for at krisen hadde ført noe godt med seg. På den andre siden var det fremdeles flere som ga uttrykk for at medieomtalen hadde gitt negative langtidseffekter som tapt omdømme og reduserte yrkesmuligheter. For fem informanter var situasjonen annerledes. De hadde vokst på hendelsen, fått livserfaring og offentlig anerkjennelse. Det kunne derfor se ut som om ringvirkningene den negative medieeksponeringen ga – som hvilken oppfattelse omgivelsene satt tilbake med – spilte en stor rolle for informantenes opplevelser i etterkant. Der informantene en gang hadde blitt ”dømt” av media, medførte det et stempel som omgivelsene sent ville glemme. Dette var noe informantene måtte forholde seg til – selv om selve medieeksponeringen var over for lengst. Om dette kunne være noe av årsaken til informantenes motstridende uttalelser, er uvisst, men det virket sannsynlig at dette kunne spille inn.

Hvordan var informantenes selvbylde og hvilke strategier hadde de brukt for å beskytte det?

Hvordan var informantenes selvbylde og selvfølelse, og hva hadde de gjort for å beskytte sitt eget bilde av seg selv, både da stormen raste og etter at den hadde stilnet? Hadde den negative eksponeringen slått inn på noe vis – slik at de begynte å tenke om seg selv på den måten media fremstilte dem? Hvordan hadde den negative fremstillingen påvirket deres forhold til omgivelsene?

Hvordan var deres selvbylde i dag? Da informantene ble spurt om deres beskrivelser av dem selv hadde forandret seg i ettertid (Appendiks, vedlegg II), var det store variasjoner mellom informantene i hvilken grad temaet ble belyst og hvor utdypende de svarte. I tillegg var det enkelte ganger vanskelig å tolke informantenes beskrivelser. Uoverensstemmelser mellom ulike spørsmål ga opphav til tvil om hva de *”egentlig”* mente. Ivar uttalte for eksempel at han *”aldri hadde vært tryggere”* og *”visste hvem han var”*. På den andre siden ga han uttrykk for at han *”hadde blitt en annen person”*. Egenskaper som informantene den gangen hadde beskrevet som karakteristiske ved seg selv, ble likevel også vektlagt i dag. Disse beskrivelsene var gjerne knyttet til verdier som idealisme, kompetanse, samvittighet, ærlighet, redelighet, engasjement, nysgjerrighet, trygghet og integritet. Skjemaet *”Hvordan du oppfatter deg selv”* (Appendiks, vedlegg VI) var også til hjelp da jeg tolket informantenes opplevelser. Inntrykkene jeg hadde gjort meg, ble forsterket gjennom avlesingen. Skjemaet viste at 10 av informantene gjennomgående hadde høy selvfølelse. Også Morten, som ikke sendte skjemaene i retur, ga gjennom intervjuet klart uttrykk for at media ikke hadde forandret hans holdning til ham selv og kalte seg *”utholdende”*, *”lite hårsår”* og en *”ringrev”*.

Tre informanter, henholdsvis Martin, Ivar og Åge, viste en lavere selvfølelse enn de andre i utvalget. Martin og Ivar svarte også identisk på skjemaet, med unntak av spørsmål fire: *”Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av”*. Her var Martin enig, men ikke Ivar. Åge hadde lav score, med unntak av spørsmål tre, fem og syv (Appendiks, vedlegg VI). Det så dermed ut til at de fleste fortsatt hadde et positivt bilde av seg selv, og at medieeksponeringen ikke hadde påvirket deres eget syn på dem selv.

Hvilke strategier hadde informantene benyttet seg av? Alle informantene beskrev hvordan de hadde forholdt seg til den negative fremstillingen og reaksjonene fra omgivelsene på. Disse strategiene hjalp dem – i varierende grad – til å bevare deres eget syn på seg selv, både under og etter medieomtalen. Dette samsvarte også med forskning som har vist at vi benytter mange ulike strategier for å opprettholde vår selvfølelse og vårt selvilde (Kwang & Swann, 2010; vanDellen et al., 2010; Sherman & Cohen, 2006). Det så også ut til at de samme strategiene gikk igjen hos de fleste informantene. Men det var kun de som hadde opplevd de sterkeste truslene mot selvbildet som fremdeles benyttet seg av unngåelse som strategi.

Kognitive strategier.

Jeg har ikke gjort noe galt. Åtte informanter la vekt på sin egen overbevisning om at de ikke hadde gjort noe galt, som en motvekt til hvordan media hadde fremstilt dem. De beskrev at de hadde god samvittighet og hadde handlet i samsvar med seg selv og sine verdier. Gjennom å være ”tro mot seg selv”, hadde den negative eksponeringen på denne måten ført noe godt med seg. De hadde tenkt nøye igjennom sine handlinger, sine valg og verdier. Denne erkjennelsen hadde bidratt til at egenskaper som idealisme, ærlighet, redelighet og engasjement, hadde blitt forsterket hos informantene. For Bjørn hadde denne prosessen bidratt til at han hadde bevart og forsterket sitt eget syn på seg selv. Han hadde gjort det han mente var riktig og fikk også gehør for dette.

For meg ble det en veldig forsterkning. Altså det forsterket den jeg ønsker å være. Jeg er helt sikker på at hadde jeg gjort noe galt og blitt straffet for det, så hadde jeg måttet gått veldig mange runder. Men for meg så gjorde jeg noe jeg selv mener var absolutt riktig. Så litt mer sånn: Faen heller, jeg stod for det. Og det gjør jeg fortsatt.

Bjørn

Flere hadde blitt politianmeldt eller gransket under og etter at førstegangsintervjuene hadde funnet sted. Fire opplevde å få medhold i sin sak. Dette bidro dermed til å rette opp det negative mediebildet og gi informantene en forsterket offentlig bekreftelse på hva de sto for og hvem de var. Rolf ga uttrykk for at dette hadde hatt stor betydning. Han ble politiettersøkt for avgjørelser han hadde tatt og opplevde etterforskningen som svært sjenerende og ubehagelig. Men da konklusjonen fra samfunnets rettsinstanser hadde gitt ham fullt gehør, var han ”på sporet” igjen. Med æren og posisjonen i behold, følte han seg sterkere enn noen gang.

Hvis du hadde tatt helt feil, ikke sant, og fått varig smekk på fingrene, så hadde det jo sett helt annerledes ut. At du eksponerte deg så hardt i et ståsted og tok feil, eller at samfunnet bedømte deg til å ta feil, det ville sikkert ha gjort det helt annerledes. Det ville sikkert vært vondt å leve med. Rolf

For Ivar og Åge var situasjonen annerledes. Begge ble dømt for straffbare forhold. Ivar uttrykte likevel at dommen ikke kunne forandre på hans egen selvoppfattelse. Han opprettholdt at han var uskyldig. At han selv visste det, at han aldri hadde rikket på sitt standpunkt og aldri hadde tvilt på sine valg, var avgjørende for å bevare følelsen av hvem han var. Åge, derimot, hadde tvil i forhold til det han hadde gjort. Dommen ble derfor en forsterkning av den ensidige og negative medieomtalen med påfølgende dårligere selvbilde og selvfølelse.

Nei, i dag så føler jeg meg som en skadeskutt fugl, flakser rundt i bakkehøyde. Kan ikke noe særlig mindre enn den gang, er livredd for å trække x på bena i en eller annen sammenheng. Jeg skal liksom ikke ha noe for å gjøre noe galt... Så jeg føler meg sånn skadeskutt. Jeg føler jeg ikke får tatt ut et potensiale som jeg har, også er jeg usikkert på hvor mye jeg har. Ja, jeg usikker på det. Åge

Personlig styrke og indre trygghet. Mange av informantene la vekt på at de ”tålte en støyt” og var ”robuste og utholdende”. Flere påpekte at de gjennom sin jobb hadde tatt et valg om å være en del av offentligheten, og at de derfor måtte tåle å bli omtalt i media. Morten beskrev omtalen som en ren ”sjikane” og følte seg uthengt på det groveste. Han ble anklaget og identifisert med saker som han nesten ikke hadde kjennskap til. Likevel ga han uttrykk for at fremstillingen ikke hadde gått særlig innpå ham og uttalte: ”Jeg mener det er mitt ansvar å ta ”trøkken”, også når det er vanskelig saker og du vet det blir bråk.” Et gjennomgående tema i materialet, var også den indre tryggheten og kraften som mange ga uttrykk for at de hadde. Denne hadde hjulpet dem både underveis og etterpå. Mange satte også selvbildet og selvfølelsen i sammenheng med å være trygg på seg selv. Ivar ga uttrykk for at denne tryggheten bare hadde økt gjennom og etter omtalen og saken. Han visste hvem han var og så på seg selv som en sterk person. Han begrunnet dette med at han gjennom flere år hadde fått mange ”smeller”, men likevel vist media og omverdenen at han ikke var redd. Han sto fremdeles oppreist og hadde fått bevist at han tålte mye. Som han sa: ”Det jeg har lært, det er jo på en måte at den indre kraften du har i deg selv, altså, den indre roen, den er det viktigste du har, ikke sant?”

I tillegg var utsagn som *”Jeg tror jeg liksom har vært klar på hvem jeg er og hvem jeg ikke er før dette her”* beskrivende for deres motreaksjon på den fremstillingen media hadde prøvd å gi av dem. Ved at de i forkant av medieomtalen hadde hatt et avklart forhold til seg selv, medførte i større grad at de hadde klart å holde fast ved dette bildet – både da det stormet som verst og etter at det hadde stilnet. For Per hadde dette vært viktig. Da det ble stilt spørsmål rundt hans kompetanse og personlig karakter, hadde hans tro på seg selv og de valgene han tok for bedriften, avgjørende betydning: *”Jeg har ikke tvilt på meg selv, altså. Jeg har ikke tvilt på mitt verdigrunnlag og hvem jeg er og hva jeg står for i denne prosessen her. Heller ikke etterpå. Det hjelper meg jo veldig.”*

Det var kun to informanter som ikke spesifikt fremhevet trygghet eller hvem de var som viktige variabler for å kunne bevare selvbildet og selvfølelsen. Martin ga heller uttrykk for at han hadde problemer med å identifisere seg med det han hadde gjort den gangen. Saken og omtalen hadde i den akutte fasen påvirket hans syn på seg selv som et *”komplett verdiløst individ”* som ikke fortjente å leve. Med profesjonell hjelp de første ukene under mediestormen, hadde hans syn på seg selv moderert seg. I ettertid hadde han også grublet mye over omtalen og erkjent at essensen i saken var riktig. Han kunne derfor ikke utelukke at det bildet som mediene hadde tegnet av ham, var riktig. Samtidig følte han at han hadde akseptert sine feil og tatt avstand fra det han hadde gjort. Higgins (1987) har gjennom sin teori lagt til grunn at en opplevd diskrepans mellom de ulike delene av selvet gir opphav til negative følelser. For å redusere diskrepansen, kan vi senke våre forventninger til oss selv. Dette vil ikke øke vår selvfølelse, men kan på sikt ha noe godt for seg ved at vi ikke gjør samme feil igjen (vanDellen et al., 2010). Det kunne se ut som om dette stemte i Martins tilfelle. Han hadde erkjent at det var enkelte ting han ikke lenger kunne gjøre. Dette reduserte de negative følelsene, men samtidig selvfølelsen.

Også for Åge hadde medieomtalen og saken forandret hans syn på seg selv. Denne erkjennelsen hadde kommet frem i ettertid. Under førstegangsintervjuet hadde han lagt vekt på sin robusthet og personlige styrke. Han hadde fremhevet at omtalen ikke hadde gjort noe med hans selvfølelse fordi han selv ikke hadde opplevd at han hadde gjort så mye galt. I dag var han usikker på dette. Han hadde vært gjennom en rettsak han tapte. Dessuten hadde saken medført medieomtale gjennom flere år: *”Jeg er skamfull over å ha blitt involvert, jeg er skamfull over å ha blitt dømt og lurert på om alt jeg har trodd på, bare er vås. Er jeg bare skurk?”*

Alternative aktiviteter. I hvor stor grad informantene hadde fått bekreftelse på seg selv gjennom ulike handlinger de selv hadde utført, varierte i utvalget. To hadde gjenopptatt en gammel lidenskap og hobby som de hadde drevet med som små. Dette ga dem mye, både glede og anerkjennelse og en bekreftelse på at de var dyktige til nettopp dette. En tredje hadde investert sin lidenskap i oppussing, mens en fjerde hadde funnet trøst og støtte i sin religiøse tro. For Trond hadde hans tro vært til stor hjelp og trøst, både under og etter mediestormen. Selv om han i perioder hadde følt at han fikk komme med tilsvar og hadde media på ”sin side”, hadde truslene gått hardt innpå ham: ”Man var hatet så det holdt... Troen på Jesus, at det er en som elsker oss – ikke på grunn av, men på tross av det vi gjør og det vi er. Det var helt avgjørende.”

Bekreftelse gjennom andre. Alle informantene beskrev situasjoner og personer som hadde vært viktige for dem både under og etter medieomtalen. Å motta støtte og bekreftelser på hvem de var, fremsto som avgjørende i prosessen for å beskytte sin egen selvoppfattelse og selvbilde. De benyttet både kjente og ukjente som indikatorer på hvem de var. For alle disse, unntatt to, ble særlig familie og gode venner trukket frem. Beskrivelser som ”Vi vet det ikke stemmer det media skriver, og ”jeg blir sint og frustrert av hvordan de fremstiller deg”, var utsagn som gikk igjen. Selv om informantene på mange måter var trygge på hva de nærmeste mente om dem, var det likevel godt å få høre det eksplisitt. Torleif hadde opplevd tøffe måneder under og etter medieomtalen og beskrev omtalen som et personlig angrep på hans verdier og egenskaper. Å korrigere bildet som media hadde tegnet av ham, opplevde han som nytteløst, både da og nå. Å høre fra de som kjente ham og var glade i ham, at han ikke var slik mediene fremstilte ham, følte spesielt godt.

Det er ikke slik at jeg har hungret etter det, men jeg har bare regnet med det. La oss si at det var motsatt da, at de ikke hadde det bildet av meg som jeg har selv, så ville det vel vært mer problematisk. Det antar jeg. Torleif

I tillegg ble kolleger og jobbrelasjoner trukket frem. For Martin, som ikke spesifikt fremhevet familien, ble personer i hans arbeidsmiljø brukt som indikator for hvem han var. Han opplevde at i deres øyne var han kompetent og dyktig. Det var også slik han ønsket å se på seg selv. Atle hadde også lignende opplevelser. Han hadde tatt en avgjørelse som ble sterkt kritisert, og han hadde blitt omtalt som ”forræder” og ”sviker”. Han opplevde likevel at han handlet ut ifra sitt eget verdigrunnlag og hvem han var. Å få tilbakemelding fra

arbeidsmiljøet på at de støttet ham, ble derfor en indirekte bekreftelse på hans egen selvoppfattelse og selvbilde: *”Det tror jeg var veldig viktig. At jeg fikk bekreftet, i hvert fall, si først og fremst fra arbeidsmiljøet da, at dette var riktige valg, det du gjorde, vi støtter deg på det. Det var en stor styrke.”*

Det var også ti informanter som hadde opplevd å få hyggelige kommentarer fra ukjente, både under og etter omtalen. Bente fremhevet slike bekreftelser på at mange ikke hadde *”spist det skurkebildet”* som media hadde fremstilt av henne. Hun tillot ikke at den negative fremstillingen skulle få definere hvem hun var eller hva hun skulle gjøre, og hun hadde også fått tilbakemeldinger på dette fra omgivelsene.

Det er i hvert fall det jeg opplever, og det er de tilbakemeldinger som jeg får. Altså, det er ingen som er nødt til å stoppe meg på gaten, jeg ber dem ikke om det. Men de gjør det, jeg har fått brev, jeg har fått blomster... Så det er min analyse, som sagt. Alle har sine miljøer, og jeg sier ikke at enkelte ikke har stilt spørsmål, men det betyr ikke at folk mener at jeg er en skurk. Bente

Unngåelsesstrategier.

Skjerming fra omtale. Under førstegangsintervjuene kom det frem at flere hadde beskyttet seg mot personlig krenkende omtale ved at de sluttet å lese aviser da det stormet som verst.

Behovet for å beskytte sitt eget selvbilde hadde av noen blitt fremhevet som årsaken til dette (Karlsen, 2006). Rolf var en av disse. Han hadde etter hvert bestemt seg for ikke å stille opp mer og sluttet å lese om seg selv.

Det var rett og slett for ubehagelig. Og da er det klart at det var en erkjennelse av at nå var tålegrensen nådd for å akseptere å bli maltraktert mer. Så jeg visste jo det at kom det noe mer, så ville det bare være ubehagelig. Og jeg ville ikke utsette meg for mer, rett og slett. Rolf

Noen av dem som hadde unngått å lese om seg selv, hadde likevel tatt vare på utklipp. Under oppfølgingsintervjuet kom det frem at flere hadde lest det som hadde blitt skrevet om dem. Personlig krenkende omtale ble ikke lenger opplevd så truende og hadde ikke like stor negativ verdi som tidligere. Ivar og Martin hadde imidlertid kastet utklippene – før de hadde lest dem. Ivar ga uttrykk for at det var noe han var ferdig med.

Jeg har tatt vare på alt. Saksdokumenter, jeg har tatt vare på alt fra media, men jeg har ikke lest alt. Det jeg gjorde nå, det var at jeg kastet alt. Jeg tenkte at dette var noe jeg var helt ferdig med. Det er noe jeg ikke kommer til å se tilbake på, det er noe jeg

ikke trenger å lese. Og det som står, jeg vet jo på en måte hva som har skjedd, fra min side, og jeg er ikke avhengig av å lese hva journalister hevder er riktig. For jeg vet jo hva som er riktig. Uansett om jeg hadde vært skyldig eller ikke, så vet jeg jo hva som er riktig. Ivar

Dette kunne likevel tolkes som at behovet for å beskytte sitt eget selvbilde fremdeles var til stede, og under andre deler av intervjuet ga også Ivar uttrykk for dette. Han sa at å lese om seg selv og saken, bare gjorde ham "irritert og vondt" og at det "skadet ham".

Tre informanter uttrykte eksplisitt at medieomtalen fremdeles ble opplevd som en trussel. Bente, Åge og Bjørn orket fremdeles ikke å gå igjennom det som var blitt skrevet om dem. Bente ga på den ene siden uttrykk for at hun var ferdig med det som var skrevet om henne, og sa at hun hadde "frigjort seg" fra de negative beskrivelsene. På den andre siden innrømmet hun at hun ikke orket å gå inn i utklippene – fordi de "skadet" henne. Bjørn mente det ville bli en "kjempebelastning" å lese om seg selv, og han visste ikke om han noen gang kom til å klare å gjøre det. I tillegg uttalte Åge at han ikke engang orket å lese om seg selv på internett.

Jeg klarer ikke å google navnet mitt engang, jeg har aldri gjort det. Jeg er redd for hva jeg leser, det blir en sånn, alt det jeg leser har jeg lest før. Altså, jeg leste jo ikke avisene, men jeg har jo fått referert hva de skrev om meg. Jeg tror jeg blir så, jeg kjenner jeg blir rørt bare jeg snakker om det. Fordi jeg kjenner at det er så jævlig urettferdig. Og jeg har ikke lyst til å gjenoppleve det om igjen og om igjen. Ja, jeg beskytter meg selv. Ja, jeg gjør det. Åge

Siri, som ikke hadde opplevd omtale av personlig krenkende karakter og som derfor ikke hadde gitt uttrykk for et behov etter å beskytte sitt selvbilde, hadde likevel tatt vare på to omtaler. Hennes begrunnelse var at de gav henne personlig kreditt.

De hadde et intervju med meg, egentlig som gikk litt på hvordan det var å stå i situasjonen, en sides intervju, og etter det så kom det et leserinnlegg som ga sånn kjempekred. Og det er det eneste jeg har tatt vare på. Siri

Tilbaketrekking fra omgivelsene. For syv informanter, henholdsvis Rolf, Harald, Bjørn, Martin, Torleif, Åge og Atle, hadde det å bli sett og gjenkjent ute i offentligheten – under medieomtalen – vært ubehagelig og i varierende grad en kilde til angst, frykt og skam. Under førstegangsintervjuene kom det frem at de generelt hadde begynt å tenke mer på hva andre måtte mene om dem. At bekjente og ukjente kunne ha et bilde av dem som skurk, løgner,

juksemaker, arrogant, egoistisk eller inkompetent, hadde vært ringvirkninger som føltes spesielt tunge å håndtere. I den akutte fasen hadde to valgt å isolere seg helt, for senere å møte omgivelsene med sterk sosial angst. Fem hadde fra første stund valgt å gå ut, eksponere seg som før og være like sosiale – selv om det hadde føltes ubehagelig.

Under oppfølgingsintervjuet var det fremdeles fire som ga uttrykk for at de kunne oppleve et ubehag i møte med omgivelsene. Ivar, som tidligere hadde gitt uttrykk for at han ikke hadde noen problemer i møte med omgivelsene, hadde under oppfølgingsintervjuet forandret mening. Ubegaget medførte at fire av dem – i varierende grad – unngikk sosiale situasjoner de tidligere hadde deltatt i. Den femte informantene var like sosial som før, men ikke uten kostnader.

Det så ut til at ubegaget som informantene beskrev, kunne settes i sammenheng med hvor ille fremstillingen av dem hadde vært, eller deres subjektive opplevelse av det. Negativ omtale som hadde vart over lang tid, der saken i seg selv hadde medført represalier i ettertid og der informantene fra tid til annen ble påminnet saken gjennom media eller omgivelsene, hadde endret informantenes opptreden i det sosiale rom. For Martin, Ivar, Åge og Harald hadde omtalen medført en endret offentlig atferd, mens Bjørn kunne føle fysisk og psykisk ubehag i møte med omgivelsene, men var fortsatt like sosial som før. Den endrede atferden kom først og fremst til uttrykk gjennom en unngåelse av enkelte situasjoner og sosiale sammenhenger som de tidligere hadde deltatt i. Lange blikk, pinlig stillhet eller verbale utbrudd fra enkelte ble opplevd som ubehagelig og dermed unngått. I de fleste tilfeller var det likevel deres egne tolkninger av situasjonen – og ikke nødvendigvis at noen sa noe negativt – som utløste ubegaget. Å møte ukjente på gata, kunne også gi samme følelse.

For Martin hadde prosessen med å opptre sosialt og fungere i det offentlige rom, vært lang. Hans beskrivelser av hvordan han hadde opplevd å møte ukjente på gaten i den første tiden, vært preget av den skammen og angsten han følte.

Når det gjelder det med å bli gjenkjent på gaten, så var det et akutt problem. Til å begynne med så gikk jeg omtrent ikke ut... Og når jeg gikk ut, så hadde jeg følelsen av at alle så på meg. For det var jo meg som sto på den avisen der som står rett ved siden av deg. Så da gikk jeg med lue. Jeg går aldri meg lue eller hatt. Men da gikk jeg med lue med skygge langt ned i ansiktet. Og med en sånn frakk med kragen opp under ørene. Og gikk forttest mulig. Så kom det en periode der jeg tenkte at vel, kanskje jeg

ikke blir gjenkjent. Men så fikk jeg jo den kalddusjen, da. Jeg fikk disse kalddusjene da jeg oppdaget at folk faktisk kjente meg igjen på gaten flere uker etterpå. Martin

Martin ga under annengangsintervjuet uttrykk for at det hadde blitt mye bedre med årene, men ga underveis i intervjuet likevel noen motstridende utsagn. På den ene siden vektla han at tiden hadde gått, førstesideoppslagene og den negative omtalen hadde stilnet og folk kom ikke lenger med sterke beskyldninger. Dette medførte at han selv ikke opplevde at han hadde sosiale begrensninger. På den annen side sa han at han fremdeles kunne kjenne et ubehag i møte med ukjente og tenke ”at der går det en forbryter”. Han prøvde derfor fremdeles å være anonym når han gikk ute på gata og ”gikk i ett med den grå masse”. Han ga også uttrykk for at enkelte sosiale situasjoner ble unngått og at han holdt avstand i møte med enkelte bekjente.

Ivar kom med utdypende beskrivelser av hva det offentlige søkelyset hadde gjort med ham. Dette sto imidlertid i kontrast til det han sa under førstegangsintervjuet – da han fikk spørsmål om det hadde gjort noe med ham sosialt. Han hadde den gang lagt vekt på at han ikke hadde problemer med å møte folk eller snakke om det som hadde skjedd. Han hadde gitt uttrykk for at han dessuten hadde fått støtte for det han hadde gjort, både privat, hos kollegaer og i befolkningen generelt: ”Nei, det har det ikke. Jeg føler ikke at det har hatt noen. For jeg har bare valgt å gå rett ut i det. Jeg føler at folket oppfatter meg annerledes enn det media gjør”. I etterkant av førstegangsintervjuet, hadde han vært gjennom en rettssak som han hadde tapt. I oppfølgingsintervjuet påpekte han også selv at ”hadde sannheten kommet frem” ville det stilt ham i et annet lys. Han hadde nå en sterk følelse av at enkelte grupper i samfunnet ikke hadde det samme inntrykket av ham som tidligere. I deres øyne var han en ”annenrangsborger” og i noen sammenhenger kom også dette verbalt til uttrykk. Det var et bilde han måtte leve med, og det hadde tatt tid å bearbeide. Han ga uttrykk for at han både hadde godtatt det – og levde godt med det – samtidig hadde det gitt konsekvenser for både hans væremåte og personlighet. Under førstegangsintervjuet beskrev Ivar seg blant annet som utadvendt, veldig sosial, elsket å gå på kafé og snakke med folk. Nå var situasjonen en helt annen.

Men jeg merker jo at jeg har blitt en annen person. Etter alt, du blir mye mer privat, du er mye mer innadvendt, og du forholder deg til mye færre folk enn det du gjorde før. Nå forholder jeg meg stort sett bare til arbeidsplassen min... Jeg setter mye mer pris på ensomheten... Med en gang jeg kom inn i den leiligheten, låste jeg dører når

jeg gikk inn nedenifra. Det var ingen som visste hvem jeg var, hvor jeg bodde. Ingen kan komme inn til meg eller snakke med meg hvis jeg ikke jeg selv vil. Ivar

Bjørn hadde ikke endret sosial atferd på grunn av omtalen. Men selv om Bjørn ikke hadde trukket seg tilbake fra offentligheten, kostet det ham mye – både da og nå. Han hadde fremdeles en opplevelse av ikke å klare og slappe av, og han brukte krefter på å stå ”rakrygget”:

Nei, det er jo som i andre sammenhenger hvor du blir presset og redd. Du merker det jo fysisk på deg selv, enten du blir svett i hendene eller du merker det på pusten din, at her må du mane deg opp. Du må dra opp noe ekstra energi bare for å sitte der. Noe som heller ikke var der, naturligvis, ikke var der i det hele tatt. Bjørn

Selv om det var gått flere år siden mediestormen, fikk Bjørn fremdeles spydige bemerkninger og tilbakemeldinger fra andre som gjenspeilte den fremstillingen media en gang hadde gitt av ham.

Og det er klart, det slår inn i selvbilde det. Faen, er det det folk tenker om meg? Her sitter jeg og tilsynelatende blir respektert for den jeg er i dag, så ligger det der. Fordi at i den vulgærversjonen var det noen som prøvde å fremstille meg som illojal. Og det er for meg noe av det sterkeste du kan bli utsatt for. Altså, det som går på integritet. Det er mulig at jeg bruker andre ord på det, jeg vet ikke om jeg klarer å formidle. Altså mitt selvbilde er for så vidt støtt det, men å ivareta det selvbilde i offentligheten krever mer. Bjørn

De tre andre informantene som tidligere hadde opplevd ubehag i møte med omgivelsene, beskrev ikke lenger dette som relevant. Torleif hadde likevel brukt tid på å bearbeide disse følelsene og innrømmet at han fremdeles ikke fremhevet hvor han hadde jobbet før – i møte med ukjente. Under førstegangsintervjuet hadde Torleif opplevd omtalen som en trussel mot sitt selvbildet. Han hadde skammet seg over omtalen og saken og vært glad hans far ikke lenger levde.

Jeg har jo fra tid til annen tenkt på at jeg er glad for at min far ikke lever lenger. Han var enormt opptatt av ryddighet, og det er slik jeg har vokst opp. Han ville jo ha tatt sin død, tror jeg, av alle disse skriveriene. Torleif

I dag opplevde han ikke lenger skam når han var ute blant folk, og sosiale tilstelninger ble heller ikke lenger opplevd som truende. Han hadde heller ikke i ettertid fått tilbakemeldinger som han tolket negativt eller som var i strid med hans egen selvoppfatning.

For meg er det ikke veldig store diskrepanser mellom de tre versjonene. Selvfølgelig har jeg et selvbilde. Jeg tror ikke jeg forsøker å presentere et annet bilde av meg selv. Og jeg tror det er relativt stor grad av samsvar mellom mitt eget selvbilde og hvordan omgivelsene oppfatter meg. Torleif

Oppsummerende refleksjon. Under medieomtalen hadde 12 informanter opplevd fremstillinger som stred mot deres egen selvoppfattelse. Det hadde likevel vært variasjoner i hvor stor grad de hadde opplevd eksponeringen som en trussel mot selvbildet. Men for omtrent halvparten var eksponeringen svært ubehagelig og personfokuset. I ettertid beskrev informantene ulike strategier de hadde benyttet – både da stormen raste og etter at den hadde stilnet – for å beskytte seg selv. Det så ut til at de aller fleste hadde beholdt et godt selvbilde og selvfølelse, men for noen informanter var situasjonen en annen. Åge, Martin og Ivar kom alle med beskrivelser som tydet på at de hadde fått forandringer i selvbildet. Der Martin og Åge var mer eksplisitte, var det vanskeligere å tolke Ivar. Han la selv vekt på at han visste hvem han var, men påpekte samtidig at han hadde blitt en annen person og at han i noens øyne var en "annenrangsborger". Martin hadde grublet mye på saken og erkjent at fremstillingen ikke var helt gal. Det så derfor ut som han hadde godtatt at han måtte se på seg selv i et litt annet lys. Åge hadde ikke klart å befri seg fra medias fremstillinger. Han beskrev seg selv på andre måter enn han gjorde før omtalen og sto også tilbake med en redusert selvfølelse.

Hvordan var deres forhold til media i dag?

Jeg ønsket å undersøke hvilken relasjon informantene hadde til media i dag og hva de følte, tenkte og hadde gjort. Hadde de en annen opplevelse av kontrolltapet i dag enn under omtalen? Hadde mangelen på kontroll i medierelasjonen gitt konsekvenser? Hadde de noen råd å gi? Hvilken holdning hadde de til media i dag?

Informantenes beskrivelser av dagens medierelasjon hadde mange likhetstrekk med hvordan de opplevde det den gangen. Erkjennelsen av tap av kontroll over mediene var med fremdeles og hadde gitt ulike praktiske konsekvenser – både i medierelasjonen og i livet ellers.

Informantene hadde råd å gi, men de reflekterte i stor grad hvor lite kontroll de opplevde at de hadde i medierelasjonen. I tillegg hadde de fleste informantene som opplevde svært krenkende oppslag, fremdeles svært negative følelser og holdninger ovenfor pressen.

Er det mulig å ha kontroll over media? Det var stort samsvar mellom hvor liten grad av kontroll informantene opplevde at de hadde hatt i medierelasjonen den gangen – og opplevelsene de satt med i dag. Avlesing av skjemaet *”Ulike måter å oppfatte situasjoner på”* (Appendiks, vedlegg V) gjenspeilte derimot ikke informantenes opplevelser av mangel på kontroll. Med unntak av to, viste informantene generelt stor tro på egen mestringskapasitet. Det så ut til at informantenes beskrivelser av medierelasjonen var noe eksepsjonelt. Et gjennomgående tema var informantenes beskrivelser av hva de faktisk kunne ha kontroll over. De kunne selv avgjøre hva de sa og til hvilke journalister, samt hva de valgte å stille opp på. Hvordan mediene valgte å fremstille, vinkle og redigere, hadde de derimot ingen kontroll over. De hadde heller ingen kontroll over hva folk kunne bruke saken til. Dette var en erkjennelse de fleste informantene hadde godtatt. Utsagn som *”sånn er det bare”*, *”du får ikke gjort noe med det”*, *”ta det med ro”* og *”kontroll over media kan du aldri få”*, var noe som gikk igjen. Per var en av informantene som ga klare uttrykk for dette – både den gang og nå. Han la vekt på at man bare måtte akseptere måten media arbeidet på. Så lenge han gjorde sitt beste, var det ikke mer han kunne gjøre. Dette så til å gi ham en form for kontroll. Han tenkte ikke på media som en trussel, men mer noe man bare måtte forholde seg til. Å styre utviklingen av en sak i pressen, ble derfor også sett på som håpløst.

Når en sånn sak kommer ut, så bare sprer det seg i alle retninger. Den ene skal overgå den andre og det blir helt umulig å forsøke å kontrollere. Det kan man aldri gjøre, det blir helt umulig å prøve å styre utviklingen i saken. Per

For Harald og Åge stilte det seg litt annerledes. Åge hadde fremdeles en avmaktfølelse ovenfor media. Han var livredd for aviser og prøvde å unngå og hente posten. Harald klarte heller ikke å akseptere *”at sånn er det bare”*. Under forrige intervju hadde Harald gitt uttrykk for at han ikke brydde seg, selv om han hadde brukt harde ord om media og deres metoder: *”Jeg har ikke tenkt å bruke en kalori mer på det, jeg er ferdig med det, altså hva oppnår jeg?”* I etterkant av forrige intervju, hadde hans mangel på kontroll i medierelasjonen likevel medført at han i dag hadde et meget anstrengt forhold til media. Han fastholdt at han hadde gitt dem opp, men klarte ikke å forholde seg rolig når han ble kontaktet av media for å uttale seg: *”Jeg merker at hvis det er ett eller annet med media, da får jeg helt krampe – for å si det rett ut. Blir fysisk kvalm hvis jeg ser telefonnummeret til x.”*

For Harald var det svært viktig å oppleve kontroll, og media var intet unntak. Han opplevde at han alltid hadde vært slik, både privat og i arbeidssammenheng. Han hadde gjennom årenes løp aktivt prøvd ikke å bry seg noe om media, men han klarte det rett og slett ikke. *”Mitt største problem her har vært at jeg ikke klarer å styre, det er det verste jeg vet.”*

Praktiske konsekvenser av mangel på kontroll i medierelasjonen. De praktiske konsekvensene kom i ettertid til uttrykk på flere måter. Av 14 informanter, var det fremdeles syv som hadde jobber som innebar medieoppmerksomhet. De ga alle uttrykk for at de hadde en profesjonell innstilling til pressen når de ble konfrontert med den gjennom sin jobb. Men hvor tilgjengelige de gjorde seg, varierte. To prøvde å være så tilbakeholdne som mulig, oppsøkte aldri media på eget initiativ og var så *”kjedelige”* som mulig. En av disse var Ivar. Før mediasaken hadde han vært åpen og imøtekommende i møte med pressen. I dag var han en annen person: *”Jeg er mindre tilgjengelig, jeg sier mindre kontroversielle ting og jeg prøver å være så kjedelig jeg kan”*. For Ivar hadde hendelsen medført at han trakk seg unna media. Dette ga ham en form for kontroll. Han innrømmet også at han syntes det hadde vært *”deilig”* å få en jobb som ikke innebar medieoppmerksomhet, og at han var i *”tenkeboksen”* i forhold til hva fremtiden skulle bringe på det området. Han beskrev sitt forhold til media som en *”tvangstrøye”*, var lei av dem og ønsket ikke lenger å ha mer kontakt enn han måtte.

To informanter forholdt seg uforandret til pressen. For Bjørn var det viktig ikke å godta en *”offerrolle”*. Han tillot ikke at media skulle få styre livet hans, og han hadde derfor fortsatt i samme spor som tidligere. Han la også vekt på sin medieerfaring gjennom mange år som medvirkende til at han fremdeles *”sto oppreist”* i forhold til media.

Jeg vet hvordan man skal håndtere medier og har bare fortsatt med det. Så det er ikke noen forskjell. Det er som med all kriseberedskap, ikke sant? Det du er trent på, det tåler du veldig mye bedre enn det du ikke er trent på. Og jeg kom jo heldigvis inn i dette her med betydelig trening. Bjørn

Han hadde også i etterkant av forrige intervju fått oppreising i pressen – noe han ikke hadde trodd ville skje den gangen. Flere lederartikler hadde fremhevet at han hadde hatt rett, og mediene hadde trukket tilbake sine tidligere uttalelser. Om dette også var medvirkende til hans nåværende relasjon med mediene, kom imidlertid ikke frem. Det Bjørn selv la vekt på, og som så ut til å spille en mye større rolle, var at offentligheten fortsatt hadde et negativt bilde av ham.

De resterende, som ennå hadde en jobb som medførte medieoppmerksomhet, stilte mer enn villig opp, ga av seg selv og følte at de fikk tillit tilbake i sitt møte med pressen. To av disse, Siri og Trond, hadde også den gangen en opplevelse av at de ble ”hørt” og fikk komme med tilsvar. For Rolf så det ut som hans erfaringer likevel hadde medført positive mestringsforventninger. Å møte pressen i sin arbeidssituasjon i dag, opplevde Rolf som positivt stress.

Det går en sport i å ha et godt forhold til journalister. Det å være naturlig når du er på fjernsyn, det går jo en sport i det, ikke sant, og det opplever jeg som, det er jo en belastning, litt hjertebank, merker jeg når jeg nå intervjues. Men det oppleves som positivt stress og ikke negativt stress, så da vet jeg ikke om vi skal kalle det belastning. Så sånn sett hadde jeg ikke så veldig mye belastning hverken før eller etterpå. Rolf

Syv informanter hadde ikke lenger jobber som medførte medieoppmerksomhet – noe de også var takknemlige for. Det var likevel ingen av dem som hadde byttet jobb for å komme unna pressen for godt. Noen hadde mer tilfeldig havnet i andre arbeidssituasjoner, andre på grunn av saken. Tre hadde fremdeles noe pågang fra pressen på grunn av daværende sak. To av disse, henholdsvis Åge og Martin, nektet å uttale seg. Det var også de to som under den akutte fasen hadde isolert seg og ikke hadde kommet med tilsvar. Martin hadde i ettertid stilt opp på et intervju, men angret. Han opplevde at det ikke kom noe godt ut av det, og som han selv uttrykte: ” Du er jo bare en ny sirkushest som skal inn i manesjen”.

Ta forhåndsregler. En annen konsekvens av opplevelsene i medierelasjonen hadde medført at mange informanter tenkte seg bedre om i dag før de fattet beslutninger – både i privatlivet, i yrkessammenheng og i møte med media. En uro og redsel for at noe kunne slå tilbake på

dem selv og skade dem i offentlighetens søkelys, hadde ført til at flere tok forhåndsregler. Syv informanter belyste temaer som kunne relateres til dette. Dette kom til uttrykk gjennom deres utsagn om at de hadde blitt mer forsiktige, tenkte mer på konsekvensene av sine handlinger og var blitt mer redde for å begå feil. For Martin hadde dette fått konsekvenser i jobbsituasjonen og ført til at han dobbeltsjekkete alt. Han beskrev det som krevende, men fikk fremdeles gjort det han skulle. Han innrømmet også selv at noe av "selvsikkerheten var blitt borte" gjennom saken og omtalen, og han hadde også lav score på skjemaet "Ulike måter å oppfatte situasjoner på". (Appendiks, vedlegg V). Det kunne derfor se ut til at hans opplevelser hadde medført en mindre tiltro til egen evne til å løse vanskelige situasjoner.

Det er ikke slik at jeg går rundt med bekymringer og venter på katastrofer. Men når noe dukker opp som ikke er riktig eller som ikke stemmer, så må det bringes klarhet i det. Det å drive og sjekke seg selv, det har blitt en vane. Martin

To informanter opplevde derimot at de ikke tok flere forhåndsregler i dag enn før omtalen. Selv om Bente hadde opplevd medieomtalen som traumatisk og blitt fremstilt som "en som hadde drept mor og far", uttrykte hun at hun hadde bestemt seg for at den ikke skulle få styre hennes liv. Hun hadde tatt tilbake "definisjonsmakten" over seg selv. Hun tillot ikke at noen dager med uthenging skulle få bestemme over hennes handlinger eller hvordan hun skulle føle seg. Denne erkjennelsen hadde medført at hun ikke tok forhåndsregler. Hun opplevde at hun fremdeles tok risiko og sjanser noen ganger: "Det er det som er hele saken, du har ikke kontroll over noe som kommer sånn, og da lever jeg ikke i den angsten av at det kommer tilbake fordi jeg tross alt forholder meg til en trygg verden."

Bjørn beskrev at selv om han kunne være engstelig og redd for at ting kunne slå tilbake på ham selv, tok han ingen forhåndsregler. Han ga uttrykk for at han ikke hadde noe ønske om å bli skremt bort fra å gjøre ting han ønsket å gjøre. Han fortsatte å leve som han hadde gjort, men med større angst.

Nei, det er det jeg ikke gjør. Jeg gjør den vurderingen. Men si at jeg lager et risikoscenario. Og da må du tenke at blir det dårligere vær nå, så synker båten. Det jeg nå gjør, nå tenker jeg at den risikokurven er lavere. Så jeg går fortsatt ut i båten, så risikokurven er lavere, det betyr at jeg er mer engstelig. Så jeg fortsetter å gjøre det jeg gjør, men med mer angst... For alternativet er at jeg blir skremt bort fra å gjøre det. Men jeg gjør det heller med den angsten. Det kan hende at der ligger litt av forklaringen på fysikken og det hele. For det er klart det er mer uro. Helt definitivt mer uro i sjelen min. Og det sier jo, altså mine nærmeste sier at jeg er mer rastløs og urolig etter dette. Bjørn

Media – hadde de noe godt med seg? Informantenes opplevelser i møte med media og konsekvensene den negative medieeksponeringen hadde gitt, gjenspeilte i mange tilfeller hvilken mening de hadde om media i dag. Fire informanter beskrev i dag media med positive karakteristikk. Tre av dem hadde også den gangen følt at de hadde kommet på banen, fått frem sin side av saken og unngått personlig trakassering. Siri, Ola, Trond og Rolf hadde gjennom sine opplevelser – på godt og vondt – et syn på media som en samfunnsnyttig institusjon som hadde mye godt for seg. Som Rolf uttrykte: *”De er jo der for å passe på oss, så vi må være skikkelige, oppføre oss skikkelig, tenker jeg.”* I motsetning til Siri, Ola og Trond, hadde Rolf beskrevet en betydelig belastning under stormen. Han hadde blitt trakassert, uthengt som hovedmistenkt og fremstilt med verdier som sterkt stred mot hans selvoppfattelse. Han hadde likevel aldri følt seg som en slagen mann. I tillegg hadde det positive utfallet i saken og fravær av negative reaksjoner fra omgivelsene spilt en rolle for hans opplevelser av medierelasjonen i dag.

Resten av utvalget beskrev i hovedsak media med negative karakteristikk. ”Manglende etikk og profesjonalitet”, ”uten grenser”, ”livsfarlig”, ”respektløs”, ”usmakelig”, ”primitivt”, ”alt for mye makt”, ”ytringsfrihet på vegne av det kommersielle” og ”kyniske” var beskrivelser som gikk igjen. Som Bente sa: *”Mediene har alltid en personlig vinkling som går på integriteten løs, og det er ikke behagelig. Det er det de gjør, i salgøyemed, og det er det som gjør at det smerter”.*

Deres negative holdninger hadde for mange medført at de ikke lenger kjøpte eller leste aviser i særlig grad. De hadde ikke lenger tiltro til journalister eller deres profesjonalitet.

Altså, jeg kjenner jo hvor lei jeg er av media. Jeg ser veldig lite på, jeg følger med på nyheter, altså ting som skjer i verden. Men alt annet, det bruker jeg ikke noe energi på. For jeg merker jo at jeg har et visst, jeg vet ikke hva jeg skal kalle det, et hat mot media, hva media står for, og ikke minst det jeg mener er samfunnsfiende nummer én, det med blogging. Ja, det er ytringsfrihet på vegne av det kommersielle, de har så enorm makt. Det er sånne ting jeg merker, det må jeg holde meg unna, for ellers så bruker jeg mye energi på det. Ivar

I tillegg til det avisene skrev, var informantene også oppgitt over bildebruken som de benyttet seg av i sin journalistikk. Åge hadde fremdeles flashbacks om bildene de hadde brukt av ham under omtalen.

Det er bilder som kommer, det er bilder som x stod på utsiden av kontoret mitt og tok, hvor de, jeg hadde sånne sjalusier, så var den ene ikke helt igjen, og så har de klart å få tak i øynene mine gjennom denne sjalusien. Og det bildet, det kjørte de over en dobbeltside, og det bildet får jeg opp altså, jeg synes jo det var så jævlig... Så det har jeg daglig. Åge

For Torleif stilte det seg litt annerledes. Under førstegangsintervjuet beskrev han media som hensynsløse og råe. Han følte seg maktesløs, uten mulighet for å ta igjen og en sterk følelse av at media var *"ute etter ham"*. I ettertid hadde hans holdninger derimot moderert seg, og årsaken tilskrev han hvordan han var som menneske: *"Det er dessverre naivt, men jeg tror på det gode i mennesket, jeg. Det har jeg gjort liksom hele livet. Også journalister, egentlig. Så i utgangspunktet så har de jo i og for seg en legitim jobb å gjøre."*

Hvilke råd ville de gi andre i samme situasjon? For noen var det vanskelig å gi råd om hvordan man skulle forholde seg til media. Andre ga uttrykk for konkrete strategier som de hadde benyttet seg av i møte med media – den gang og nå. Andre baserte seg på sine negative erfaringer og beskrev strategier som de i etterkant hadde angret på. Rådene gjenspeilte i stor grad informantenes individuelle opplevelser og ble i flere tilfeller bare beskrevet av en informant. Dette var råd som *"hold lav profil"*, *"ta det på direkten, for da får de ikke klippet og limt"*, *"reager raskt og vær tidlig ute"* og *"snik deg frem i skyggen av en annen stor sak"*. Det var likevel tre råd eller erfaringer som ble fremhevet av flere informanter. Disse var knyttet til hva de selv kunne ha kontroll over i situasjonen.

Ærlighet varer lengst. Åtte informanter ga uttrykk for at ærlighet og redelighet var grunnleggende. Hvis det forelå uavklarte forhold eller elementer i saken, som ikke var kommet frem i offentligheten, ville pressen på et eller annet tidspunkt klare å grave dette frem. Hvis man da ikke hadde vært åpen og ærlig fra første stund, ville det bare slå tilbake på dem selv og forverre situasjonen. Det som var felles for disse informantene, var at de verken under førstegangsintervjuet eller under oppfølgingsintervjuet ga uttrykk for at de hadde gjort noe *"galt"*, og de var i mange tilfeller fornøyd med hvordan de hadde taklet selve saken. For Ola og hans organisasjon ble det avgjørende. Etter flere måneder med massiv medieeksponering og offentlige instanser som gransket ulike forhold rundt saken, opplevde Ola at hovedstrategien han hadde benyttet *"holdt tvers igjennom"*.

Det var åpenhet, ærlighet og redelighet tvers igjennom. Det er i hvert fall ganske sikkert, at når noe blir så intenst og varer over så lang tid – at hvis du prøver å finne

noen lettvinde løsninger som er i randsonen av korrekthet – da blir du tatt og du blir avkledd. I et langt løp så greier du ikke å leve med å prøve å slingre deg gjennom gråsonen med å skjule sannheter. Ola

Ærlighet ble av disse informantene også satt i sammenheng med å ”stå for det du gjør” og ”å være seg selv”. Siri la stor vekt på ærlighet og redelighet. Hun hadde gjennom sin jobb og medieeksponering erfart at hun måtte kunne ”stå inne” for alt hun gjorde. Hun ga også uttrykk for at hvis man gjorde noe galt med overlegg, var det henne det var noe galt med – og ikke pressen. Det bedriften gjorde, skulle videre tåle dagens lys . Som hun sa: ”*Det er veldig fint å være ærlig når det er solskinn, men enda bedre å være ærlig når det er gråvær, altså. Det tjener du på.*” Å fremstå som den de var og det de sto for, var likevel ingen garanti for at media ikke ville vrenge og vri på det de sa. Men da hadde de i hvert fall gjort sitt. For Rolf hadde dette blitt en erkjennelse i ettertid.

Jeg tror de oppfatter meg som en bedre medspiller enn jeg engang var. Der jeg var litt reservert, der jeg var litt engstelig, taktisk, det merker de med en gang. Nå er jeg meg selv, åpen og ærlig. Og det går kjempefint. Det opplever jeg i dag helt uproblematisk. Rolf

Resten av utvalget ga ikke uttrykk for at ”*ærlighet varer lengst*”. For fire av disse hadde det også blitt avdekket feil, uetiske handlinger eller straffbare forhold som var reelle. Selv om de i varierende grad hadde godtatt sine feil eller angret på det de hadde gjort, fremhevet de likevel at omfanget av deres handlinger ikke sto i samsvar med omtalen. Bente måtte gå fra sin høyprofilerte stilling etter avgjørelser hun hadde tatt. Hun fastholdt imidlertid at det hun hadde gjort, var langt unna det hun ble beskyldt for. Som hun sa: ”*Jeg sier ikke at det var riktig, det var en feil. Men var det en så grov feil at utfallet ble slik? Da er min konklusjon nei og så blåser jeg i hva andre måtte mene...*”

Be om sitatsjekk. Å sjekke sitatene før de kom på trykk, ble fremhevet som viktig. Fire av informantene uttrykte at dette ga en følelse av kontroll. Siri sa hun kunne kontrollere innenfor ”*et visst punkt*”. Selv om hun hadde erfaring og kunne improvisere i intervjusituasjonen, var det til syvende og sist kun sine egne sitater hun hadde kontroll over.

Det eneste man har kontroll over er jo sine egne sitater. Det er det eneste du har kontroll over i en intervjusituasjon. Du har ikke kontroll over resten. Og det er det, altså. Jeg vet hva jeg sa til han i x, og jeg visste at det var greit. Men så er jeg da redd for alt det andre. Siri

Trond hadde en annen opplevelse. Etter omtalen hadde han fått et mer positivt bilde av pressen. Han følte både den gang og nå at han hadde kommet frem med sin sak og var fornøyd med medias etterrettelighet. Dette var også årsaken til at han sjeldent ba om sitatsjekk. Og som han sa: *”Om du skulle komme galt ut i et intervju, så er ikke det hele verden.”*

Aldri si: ”Ingen kommentar”. Under førstegangsintervjuet hadde det vært delte meninger om det lønte seg å komme med tilsvaret til pressen eller ikke. Generelt hadde det vært de som opplevde sterke beskyldninger og personlige anklager, som hadde syntes det var vanskelig å kommentere anklager og utspill offentlig. Enkelte hadde også vært redde for at uttalelser kunne bidra til å øke fokus rundt deres person. På den andre siden hadde *”ingen kommentar”* kunnet styrke fremstillingen om at de var skyldige, og flere hadde derfor valgt å komme med tilsvaret (Karlsen, 2006; Røed, 2007).

Under annengangsintervjuet ga de fleste informantene uttrykk for at det lønte seg å gi noen kommentarer eller *”si det de hadde å si”*. Begrunnelsene så ut til å være knyttet til *”å ta kontroll”* i situasjonen. Ved å svare på henvendelser fra journalistene, følte de at de hadde en viss kontroll og opplevde dessuten at media satte pris på dette. Tre av informantene som den gang hadde skjermert seg, angret på at de ikke hadde kommet med tilsvaret. Åge, som hadde skjermert seg både da og nå, innrømmet likevel at han angret på at han ikke hadde uttalt seg. Hvis han hadde visst det han visste i dag, ville han i tillegg ha brukt de sosiale mediene *”rått og uhemmet”*. Han ville ha lagt ut sin versjon fra dag én. Torleif hadde også vært tilbakeholden med å kommentere, men hadde gjennom sine negative opplevelser med pressen erkjent at det var bedre å kommentere enn å nekte å uttale seg.

Jeg håper at jeg aldri, og tror ikke jeg kommer til å få bruk for den læringen. Men hvis jeg skulle komme opp i noe sånt noe, så ville jeg liksom ikke yppe til krig ved å svare: Ingen kommentar. Jeg ville gi noen kommentarer. Torleif

Oppsummerende refleksjon. Førstegangsintervjuene hadde avdekket at informantenes opplevelser av kontrolltap i medierelasjonen hadde vært fremtredende – selv om enkelte hadde følt at de hadde fått komme med tilsvaret. Under oppfølgingsintervjuene ga de fleste informantene uttrykk for at det ikke var mulig å ha kontroll over media. Det hadde de også godtatt. Denne erkjennelsen hadde tilsvarende relasjoner til media i dag. De som hadde hatt de sterkeste opplevelsene i møte med media den gangen, så i større grad ut til å trekke seg

unna media i dag. De ønsket minst mulig kontakt og var så tilbakeholdne som mulig. Det var kun fire informanter som beskrev dagens medierelasjon som positiv, og deres holdninger og atferd reflekterte i stor grad hvordan de hadde opplevd relasjonen den gangen. Tiden med negativ mediefokusering hadde derfor på sikt både gitt negative og positive konsekvenser. Disse så også ut til å reflektere graden av krenkende personfokusering da stormen raste.

DISKUSJON

Negativ medieeksponering hadde blitt opplevd som en krise for de aller fleste informantene og vært en belastning for selvbildet og selvoppfattelsen. Taylor (1983) la i sin teori vekt på menneskets selvhelbredende evner for å kunne mestre belastende hendelser, og hennes kognitive strategier ble gjenfunnet i informantenes mestringsforsøk og tilpasning. Det så ut til at de hadde benyttet seg av kognitive restruktureringer for å finne mening, oppleve kontroll og beskytte og gjenopprette selvfølelsen og selvbildet.

De fleste hadde kommet seg greit ut av hendelsen, noen sågar styrket. For noen var krisen et avsluttet kapittel, for andre et vendepunkt i livet. Det fremkom av materialet at mange likevel hadde kompensert for tapene gjennom å tillegge situasjonen en ny mening. Taylor (1983) la i sin teori vekt på at å finne mening, var et viktig aspekt i mestringsprosessen. Forskning har også påvist en sammenheng mellom opplevd mening og positive utfall av store belastninger og traumatiske opplevelser (Barosso & Powell-Cope, 2000). Det så ut til at fem av informantene hadde kompensert for tapene gjennom å tillegge situasjonen en ny mening. De hadde restrukturert sine liv og funnet nye verdier gjennom sin familie. I tillegg til å finne mening, kunne dette også ha selvbekreftende funksjoner. Attribusjon er en viktig dimensjon i å finne mening (Taylor, 1983). Det så ut til at de fleste informantene ga media skylden for det som hadde skjedd. Det var også åtte informanter som la vekt på sin egen overbevisning om at de ikke hadde gjort noe galt. Dette så ut til å ha hjulpet dem – både under og etter medieomtalen. Martin hadde erkjent at det som han en gang hadde gjort, var galt. Ved å godta det, kunne han samtidig gjøre noe for å unngå det i fremtiden. Dette ga både mening og kontroll.

Tidligere forskning har vektlagt viktigheten av å føle en viss grad av kontroll over begivenheter for å oppleve velvære (Maddux & Gosselin, 2003; Chapman et al., 2010). Å føle at du har kontroll i ditt eget liv, har også blitt sett på som essensielt for å mestre en krise (Weisæth, 1993; Bandura, 1997 & Walker, 2001). Mange informanter ga uttrykk for at det var konkrete hendelser som hadde medført at de hadde kommet seg videre. Det kunne dermed se ut til at da informantene fikk tilbake en hverdag der de selv bestemte over sine liv, gikk også belastningene ned. Det så ut til at alle informantene opplevde seg som aktører i sitt eget liv, med unntak av Åge. Han stod tilbake i *"knestående"*, men var heller ikke ferdig med

soningen. Hans mangel på kontroll over eget liv, samt tap av omdømme og karrieremuligheter, var medvirkende årsaker til at han ikke hadde kommet seg videre, og at han fortsatt opplevde hverdagen som tung og vanskelig.

Mediesaken ble ofte opplevd som en krise, og Martin, Åge, Bente og Bjørn hadde alle beskrevet den som traumatisk. Forskning har vist at mange av oss klarer oss bra tross store påkjenninger (Bonanno & Mancini, 2008; Mancini & Bonanno, 2009). I dag sto tre av disse informantene oppreist, men likevel ikke uten mén. Det var spesielt Bjørn som ga uttrykk for hva mediesaken hadde kostet ham. Det så ut til at selv om Bjørn på mange måter hadde et velfungerende liv i dag, var det særlig tapet av det offentlige omdømmet som så ut til å plage ham mest. Selv om han ga uttrykk for at han hadde mestret situasjonen, sto han maktesløs tilbake når det gjaldt andres oppfatninger av ham. Selv om Bjørn opplevde at han hadde kontroll i eget liv og visste hvem han var, hadde han likevel ikke kontroll over andre. Walker (2001) har gjennom sin kontrollteori lagt vekt på begrepene uforutsigbarhet, uvisshet og totalt kontrolltap, og Bjørns angstreaksjoner kunne derfor forstås ut i fra Walkers perspektiv. Det så også ut til at Bjørn – i mindre grad – hadde benyttet kognitive restruktureringer for å mestre tilværelsen. Bente, derimot, hadde brukt det i stor grad. Hennes beskrivelser av hvordan hun hadde *”parkert saken”* og *”bare bestemt seg”* hadde hjulpet henne til å komme igjennom krisen. Dette ga hun også uttrykk for selv gjennom *”hvordan man velger strategier for å komme på beina igjen”*.

Av de 14 informantene, var det 12 som hadde vært utsatt for en personfokusert medieomtale. De hadde blitt tillagt meninger, egenskaper og verdier de selv mente de ikke hadde, og de hadde blitt beskyldt for umoralske og i noen tilfeller straffbare handlinger. Alle informantene hadde benyttet seg av flere ulike strategier for å beskytte seg selv og sitt selvbilde – både under og etter medieomtalen. For de fleste hadde dette fungert, og de fremsto i dag med et godt selvbilde og en god selvfølelse. Forskning på selvbilde og selvfølelse har vist at vi er motiverte til å opprettholde eller forsterke vår selvoppfattelse (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, & Arndt, 2004; Leary, 2007). Vi søker informasjon som setter oss i et godt lys og som passer med vårt eget bilde av oss selv. Trusler mot vår selvkunnskap som setter spørsmål ved vår integritet og det bildet vi har av oss selv, har vist seg å være opphav til negative og vonde følelser (Higgins, 1987; vanDellen et al., 2011). Dette samsvarte med informantenes opplevelser av at personlig krenkende og negativ medieomtale var vanskelig å håndtere, og førte til følelsesmessige reaksjoner som sinne, vemod og angst. Å oppleve en diskrepans

mellom bildet de hadde av seg selv og bildet som media fremstilte av dem, eller som omgivelsene oppfattet dem som, medførte bruk av kognitive strategier for å gjenopprette ubalansen mellom de ulike nivåene av selvet. Å undersøke selvbilde og selvfølelse i lys av opplevd diskrepans mellom de ulike delene av selvet, ga mening. Det verifiserende og selvforsterkende motiv har også blitt plassert i en slik fortolkningsramme (Higgins, 1987). Selvforsterkning kan bidra til å gjenopprette selvfølelsen etter en belastende hendelse (Taylor, 1983). 12 informanter evaluerte seg selv positivt og ga uttrykk for personlig styrke og indre trygghet. I tillegg var det flere som ga uttrykk for at de de hadde lært noe om seg selv, og de la vekt på det positive som hendelsen hadde medført. Ivar beskrev også at han ikke hadde *”opplevd noen større dødsfall eller sånne traumatiske ting i familien”*. I tillegg til mening, kunne dette også tolkes som et uttrykk for et selvforsterkningsmotiv. Han sammenlignet seg med noen som kunne ha det verre, og følte seg derfor bedre selv. Informantene ga sterkt uttrykk for at de visste hva de sto for, hvilke verdier de hadde og hvem de var. Dette så ut til å virke beskyttende når de ble utsatt for krenkende og nedsettende omtale og negative tilbakemeldinger fra omgivelsene. Forskning har også vist at individer med høy selvfølelse er mindre mottakelige for negativ informasjon og har en klarere selvoppfatning. De bruker også – i stor grad – selvforsterkning og selvverifisering for å beskytte sitt eget selvbilde (vanDellen et al., 2011).

Positive tilbakemeldinger fra andre så ut til å være avgjørende for informantenes selvoppfattelse. De åpnet opp for andres innspill og brukte andre mennesker for å få en bekreftelse på seg selv. Funn i min studie tydet på at å få bekreftelser gjennom andre, både var en viktig kilde og strategi for å bevare sitt selvbilde og selvfølelse. Forskning har skilt på tilbakemeldinger fra signifikante og generaliserte andre (Felson, 1985; Shrauger & Schoeneman, 1999). Familie, venner og gode kolleger reflekterte holdninger hos signifikante andre. For informantene ble disse en motvekt til det media skrev, og det ble opplevd som en beskyttelse mot selvtruslene. De ga også uttrykk for en lettelse over at de som kjente dem godt, bekreftet deres eget syn på dem selv. Dette er i tråd med tidligere forskning, som har vist at tilbakemeldinger fra tydelige og kompetente kilder har størst påvirkning på vår selvoppfattelse. Generaliserte andre kunne både være en kilde til ubehag og til gode følelser. Der omgivelsene – med media i spissen – kritiserte og devaluerte informantenes verdier og egenskaper, ga det opphav til vonde følelser. Der omgivelsene – gjennom *”mannen i gata”* eller gjennom folk de møtte i jobbsammenheng – støttet dem eller ga uttrykk for at de ikke

var sånn de ble fremstilt, ga det opphav til gode følelser. For mer utdypende informasjon om betydningen av andre, se Vidvei (2011).

Den største trusselen for vårt utvalg, og det som i høyest grad hadde blitt opplevd at hadde stått på spill, var informantenes offentlige omdømme. Det kunne se ut som om de fleste informantene hadde redusert betydningen av det offentlige omdømmet, og økt betydningen av det privat selvet. De hadde ingen kontroll over hva andre måtte mene om dem, men kontroll over sitt eget selvbilde hadde de. For de fleste hadde dette fungert. Det så også ut til at dette hadde hjulpet Ivar litt – selv om han beskrev at han hadde blitt en annen person.

Så tenker jeg sånn, omdømme, hvor mange spiller det en rolle for, det omdømme ditt? Spiller det egentlig noen rolle for meg om mennesker som går utenfor huset mitt – som jeg ikke en gang kjenner, prater pent eller stygt om meg. Spiller det virkelig noen rolle for meg? Ivar

I tillegg til å redusere betydningen av hva andre måtte mene om dem, hadde flere også beskyttet seg ved å redusere eksponeringen av seg selv. Det så ut til at flere av informantene som opplevde de sterkeste truslene mot selvbildet og selvoppfattelsen, hadde endret atferd i det offentlige rom. De unngikk både omgivelsene og media. Dette ga kontroll og selvbeskyttelse.

P.A Adler og P. Adler (1989) har påvist en sammenheng mellom langvarig medieeksponering og forandringer i selvbildet hos idrettsutøvere. Ivar, Martin og Åge ble alle utsatt for langvarig og kritisk medieeksponering. I tillegg fikk de også i ettertid negative tilbakemeldinger og reaksjoner fra omgivelsene. Selve saken de havnet i media for, ga også negative konsekvenser for alle tre. Det kunne derfor se ut til at mange negative faktorer måtte spille inn for at informantene skulle få forandringer i selvbildet. Dette var også det som skilte dem fra de andre informantene i utvalget.

Etterundersøkelsen avdekket at informantene i stor grad hadde godtatt at de aldri kunne ha kontroll over mediene. To av informantene opplevde imidlertid fremdeles maktesløshet i medierelasjonen, og deres reaksjoner samsvarte også med Walkers teori (2001).

Thompson (1981) og Taylor (1983) har begge gjennom sine teorier fokusert på hvordan kognitive strategier kan bidra til å gjenopprette en følelse av kontroll i situasjonen.

Informantenes erkjennelse av medierelasjonen av at ”sånn er det bare” kunne oppfattes som

en redefinering av situasjonen, en form for kognitiv kontroll. Ved at de godtok det og brydde seg mindre, oppnådde de en form for kontroll. Det så også ut til at informantene opplevde en viss grad av kontroll gjennom å fokusere på det de kunne gjøre noe med. De kunne selv bestemme hvilke journalister de ville snakke til og hva de sa. Rådene de ga og forhåndsreglene de tok, reflekterte også dette. Mange hadde fremdeles jobber som innebar medieoppmerksomhet. Hvordan de forholdt seg til pressen, varierte. Ivar hadde i størst mulig grad trukket seg unna media. I tillegg hadde han gjort forandringer i livet sitt som reduserte sannsynligheten for at det samme skulle skje igjen. Dette kunne både tolkes som et uttrykk for atferdsmessig kontroll og som et uttrykk for selvbeskyttelse.

Bandura (1997) postulerte at egne erfaringer er den viktigste kilden til mestringstro, og opplevelsen av å lykkes bygger robuste trosoppfatninger om egne mestringsferdigheter. Fire informanter opplevde dagens medierelasjon som positiv. Det så dermed ut som om de gjennom sine erfaringer, hadde opplevd noe positivt. Det reflekterte også hvordan de forholdt seg til pressen i dag.

Konklusjon

Negativ medieomtale avdekket belastninger, både da stormen raste og etter at den hadde stilnet. Funn basert på de umiddelbare psykologiske reaksjonene og langtidseffektene, kunne tyde på at flere faktorer bidro i den totale kriseopplevelsen. Grad av personlig krenkende omtale, opplevd kontroll – både i forhold til pressen og saken i seg selv – samt reaksjonene fra omgivelsene, spilte inn.

Det å tolke belastende hendelser i lys av teorier om kontroll, selvpsykologi og å finne mening i en krise, var meningsfullt. Bruk av Taylors teori som inspirasjon (1983), viste seg å være nyttig for å forstå noen av mekanismene som informantene benyttet seg av for å hente seg inn etter negativ medieeksponering. I tillegg ble bekreftelser fra de som kjente dem godt, samt unngåelsesstrategier, avgjørende for informantenes opplevelser av truslene mot selvet.

Funn i min studie tydet likevel på at negativ medieeksponering ga konsekvenser på sikt, men at ulike strategier var til hjelp i mestringsprosessen.

IMPLIKASJONER

Informantene ble dybdeintervjuet ved to ulike tidspunkt. Funnene kunne tyde på at langtidseffekter av negativ medieomtale, langt på vei kunne predikeres ut i fra den akutte fase. De som ble skånet for svært krenkende personfokus, der selve saken ikke medførte represalier og der tilbakemeldingene fra omgivelsene ikke medførte ytterligere stress, klarte seg best – også i etterkant.

Det var likevel flere begrensninger ved denne studien. Jeg visste ikke hvem informantene var før den negative medieeksponeringen, og innhentet heller ikke tilleggsinformasjon fra pårørende. I tillegg vurderte jeg ikke personlighetsvariabler som kunne ha vært interessante for å undersøke hvordan ulike trekk kunne påvirke opplevelsene og konsekvensene av negativ medieomtale. Innholdet i selve saken ble heller ikke vurdert.

Innledningsvis nevner jeg at det finnes lite forskning på menneskers opplevelser i møte med en kritisk og personfokusert presse. Min studie så ut til å støtte behovet etter å finne ut mer om dette temaet og hvilke konsekvenser negativ medieomtale kan ha på sikt for de som utsettes for det. Det kunne for eksempel ha vært interessant å undersøke i hvor stor grad varighet av omtalen – i tillegg til personfokus – spilte inn for informantenes langtidseffekter.

Innledningsvis uttrykte Ivar: ”*Glem aldri hvem du er. Se deg i speilet og spør hvem du er*”. Meningen bak disse ordene kunne tyde på at å ivareta sitt eget syn på seg selv, var grunnleggende for å håndtere kritisk omtale og negative reaksjoner fra omgivelsene. I Vær Varsom-plakaten fremheves også betydningen av at ”*Ord og bilder er mektige våpen – misbruk dem ikke*” (Appendiks, vedlegg I). Mine funn tydet på at ord og bilder er mektige våpen – også på sikt for dem som utsettes for det.

REFERANSELISTE

- Adler, P. A & Adler, P. (1989). The gloried self: The aggrandizement and the constriction of self. *Social Psychology Quarterly*, 52(4), 299-310.
- Alvik, A. (2010). *Min side av saken*. Oslo: UniPub.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barroso, J. & Powell-Cope, G. M. (2000). Metasynthesis of qualitative research on living with HIV infection. *Qualitative Health Research*, 10(3), 340-353.
- Baumeister, R. F. & Tice, D. M. (1986). Four selves, two motives and a substitute process self-regulation model. I R. F. Baumeister (red.), *Public self and private self* (s. 63-74). New York: Springer-Verlag.
- Baumeister, R. F. (1999). The nature and structure of the self: An overview. I R. F. Baumeister (red.), *The self in social psychology* (s. 1-20). Cleveland: Taylor and Francis Group.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bonanno, G. A. & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Campbell, W. K. & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A meta-analytic integration. *Review of General Psychology*, 3(1), 23-43.
- Chapman, R., Styles, L., Perry, L. & Combs, S. (2010). Nurses experience of adjusting to workplace violence: A theory of adaptation. *International Journal of Mental Health Nursing*, 19(3), 186-194.
- Christensen, M., Waldahl, R. & Weisæth, L. (2007). Medier som skader og dreper. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 127(24), 3224-3227.
- Crocker, J. & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200-203.
- Cullberg, J. (1994). *Mennesker i krise og utvikling*. Oslo: Aschehoug.

- Draucker, C. (2001). Learning the harsh realities of life: Sexual violence, disillusionment and meaning. *Health Care for Women International*, 22(1), 67-84.
- Eid, J. (1995). Når medarbeidere rammes: Personalomsorg ved ulykker og dødsfall i virksomheten. I A. Skogstad & S. Einarsen (red.), *Den dyktige medarbeider: Høy kompetanse eller bare velvilje?* (s. 409-429). Bergen: Fagbokforlaget.
- Felson, R. B. (1985). Reflected appraisal and the development of self. *Social Psychology Quarterly*, 48(1), 71-78.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Gore, S. & Mangione, T. W. (1983). Social roles, sex roles and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 300-312.
- Guindon, M. H. (2010). What is self-esteem? I M. H. Guindon (red.), *Self-esteem across the lifespan. Issues and interventions* (s. 3-24). New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Gupta, S. & Bonanno, G. A. (2010). Trait self-enhancement as a buffer against potentially traumatic events: A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 2(2), 83-92.
- Higgins, E.H. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, vol 1. New York: Henry Holt and Company.
- Jørstad, J. (1993). Tap, krenkelser og narsissisme. Psykodynamiske perspektiver. I L. Weisæth & L. Mehlum (red.), *Mennesker, traumer og kriser* (s. 33-42). Oslo: Universitetsforlaget.
- Karlsen, K. E. (2006). *Menneskejakten. En kvalitativ undersøkelse av umiddelbare opplevelser av belastning, livskvalitet og mestring hos ti menn, utsatt for kritisk medieomtale*. Hovedfagsoppgave, Psykologisk institutt, Universitet i Oslo.
- Kolstad, T. A. (1994). *Medias makt – "Ofrenes" avmakt. Om mennesker og media til ettertanke og refleksjon*. Fredrikstad: Produsert ved Institutt for Journalistikk.
- Kriser.no/reaksjoner/, nedlastet 10 februar 2011.
- Kumashiro, M. & Sedikides, C. (2005). Taking on board liability-focused information: Close positive relationships as a self-bolstering resource. *Psychological Science*, 16(9), 732-739.

- Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kwang, T. & Swann, W. B. Jr. (2010). Do people embrace praise even when they feel unworthy? A review of critical tests of self-enhancement versus self-verification. *Personality and Social Psychology Review*, 14(3), 263-280.
- Larsen, K. S., Ommundsen, R. & Van der Veer, K. (2008). *Being human: Relationships and you. A social psychological analysis*. Amsterdam: Rosenberg Publishers.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Leganger, A., Kraft, P. & Røysamb, E. (2000). Perceived self-efficacy in health behavior research: Conceptualisation, measurement and correlates. *Psychology and Health*, 15(1), 51-69.
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G. & Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on a history of prior depression. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 373-378.
- Maddux, J. E. & Gosselin, J.T. (2003). Self-Efficacy. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 218-238). New York: The Guilford Press.
- Mancini, A. D. & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1831.
- McCormick, K. M. (2002). A concept analysis of uncertainty in illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 34(2), 127-131.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice. Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Nygård, R. (1993). *Aktør eller brikke? Om menneskers selvforståelse*. Oslo: Ad Notam Gyldendal AS.
- Næs, M. T. (2005). *Å stå oppreist når det blåser. En kvalitativ studie av erfarne politikeres opplevelse av belastning og håndtering av kritisk medieeksponering*. Hovedoppgave i psykologi, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Osborne, R. E. (1996). *Self. An eclectic approach*. Boston: Allyn & Bacon.
- Paulsen, N., Callan, V. J., Grice, T. A., Rooney, D., Gallois, C., Jones, E. et al. (2005). Job uncertainty and personal control during downsizing: A comparison of survivors and victims. *Human Relations*, 58(4), 463-496.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. & Arndt, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Raaum, O. (1999). *Pressen er løs. Fronter i journalistenes faglige frigjøring*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Ringheim, G. (1993). *I pressens vold*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Robins, R. W. & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 340-352.
- Robins, R. W. & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenbergs self-esteem scale: I Dieserud G. (2000). *Suicide attempt. Unsolvable lives?* Doktoravhandling, Oslo: Psykologisk institutt. Universitetet i Oslo.
- Rosenberg, M. & Kaplan, H. B. (1982). Constituents of the self-concept. I M. Rosenberg & H. B. Kaplan (red.), *Social psychology of the self-concept* (s. 2-12). Illinois: Harlan Davidson, Inc.
- Rosenberg, M. & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people. A collective portrait. I T. J. Owens, S. Stryker & N. Goodman (red.), *Extending self-esteem theory and research. Sociological and psychological currents* (s. 400-436). Cambridge: Cambridge University Press.
- Røed, M. (2007). *Mektige og maktesløse. En kvalitativ undersøkelse av mestring og kontrolltap hos ti norske ledere utsatt for kritisk medieomtale*. Hovedfagsoppgave i psykologi. NTNU, Trondheim.
- Sahlin, M. (1996). *Med mina ord*. Stockholm: Tiden Athena.
- Schjenken, E. (2009). *Jeg er ingen rasist. Ambulansesjåførens historie*. Oslo: Aschehoug.
- Schlenker, B. R. (1986). Self-identification: Toward an integration of the private and public self. I R. F. Baumeister (red.), *Public self and private self* (s.21-62). New York: Springer-Verlag.
- Sherman, D. K. & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 183-242.
- Shrauger, J. S. & Schoeneman, T. J. (1999). Symbolic interactionist view of self-concept: Through the looking glass darkly. I R. F. Baumeister (red.), *The self in social psychology* (s. 25-42). Cleveland: Taylor and Francis Group.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549-570.

- Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.
- Steele, C. M. (1999). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. I R. F. Baumeister (red.), *The self in social psychology* (s.372-390). Cleveland: Taylor and Francis Group.
- Stephens, A. (1989). The significance of personal control in health and disease. I A. Stephens & A. Appels (red.), *Stress, personal control and health* (s. 309-318). New York: John Wiley & Sons.
- Story, A. L. (2004). Self-esteem and self-certainty: A mediational analysis. *European Journal of Personality*, 18(2), 115-125.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E. & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Tesser, A. (2003). Self-evaluation. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 275-290). New York: The Guilford Press.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple Question. *Psychological Bulletin*, 90(1), 89-101.
- Tice, D. M. & Wallace, H. M. (2003). The reflected self: Creating yourself as (you think) others see you. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 91-105). New York: The Guilford Press.
- Trzesniewski, K. H., Brent Donnellan, M. & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- vanDellen, M. R., Campbell, W. K., Hoyle, R. R. & Bradfield, E. K. (2011). Compensating, resisting and breaking: A meta-analytic examination of reactions to self-esteem threat. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 51-74.
- Vidvei, U. M. (2011). *Støtte gjennom stormen: En kvalitativ oppfølgingsstudie av sosiale relasjoners betydning for personer som har vært utsatt for negativ medieomtale*. Masteroppgave, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Walker, J. (2001). *Control and the psychology of health: Theory, measurement and applications*. Buckingham: Open University Press.

Weisæth, L. (1993). Det psykiske traumet. I L. Weisæth & L. Mehlum (red.), *Mennesker, traumer og kriser* (s. 13-32). Oslo: Universitetsforlaget.

Wiken Halvorsen, J. (2011). *Bak overskriftene: En kvalitativ undersøkelse av langtidseffekter av negativ medieoppmerksomhet på livskvalitet og subjektivt velvære*. Masteroppgave, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

APPENDIKS

- Vedlegg I: Vær Varsom-plakaten
- Vedlegg II: Intervjuguide
- Vedlegg III: Diagram for opplevd belastning
- Vedlegg IV: Diagram for opplevd livskvalitet
- Vedlegg V: Skjema for mestringstro
- Vedlegg VI: Skjema for selvfølelse
- Vedlegg VII: Forlengelsesbrev
- Vedlegg VIII: Oppfølgingsbrev
- Vedlegg IX: Samtykkeerklæring
- Vedlegg X: Datasamling

Vær Varsom-plakaten

Etiske normer for pressen (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner)
Vedtatt av NORSK PRESSEFORBUND

Første gang i 1936, senere revidert i 1956, 1966, 1975, 1987, 1989, 1990, 1994, 2001, 2005 og 2007 (gjeldende fra 01.01.2008).

Den enkelte redaktør og medarbeider har ansvar for å kjenne pressens etiske normer og plikter å legge disse til grunn for sin virksomhet. Presseetikken gjelder hele den journalistiske prosessen, fra innsamling til presentasjon av det journalistiske materialet.

1. Pressens samfunnsrolle

1.1. Ytringsfrihet, informasjonsfrihet og trykkefrihet er grunnelementer i et demokrati. En fri, uavhengig presse er blant de viktigste institusjoner i demokratiske samfunn.

1.2. Pressen ivaretar viktige oppgaver som informasjon, debatt og samfunnskritikk. Pressen har et spesielt ansvar for at ulike syn kommer til uttrykk.

1.3. Pressen skal verne om ytringsfriheten, trykkefriheten og offentlighetsprinsippet. Den kan ikke gi etter for press fra noen som vil hindre åpen debatt, fri informasjonsformidling og fri adgang til kildene. Avtaler om eksklusiv formidling av arrangementer skal ikke være til hinder for fri nyhetsformidling.

1.4. Det er pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold. Det er pressens plikt å sette et kritisk søkelys på hvordan mediene selv fyller sin samfunnsrolle.

1.5. Det er pressens oppgave å beskytte enkeltmennesker og grupper mot overgrep eller forsømmelser fra offentlige myndigheter og institusjoner, private foretak eller andre.

2. Integritet og ansvar

2.1. Den ansvarlige redaktør har det personlige og fulle ansvar for mediets innhold.

2.2. Den enkelte redaksjon og den enkelte medarbeider må verne om sin integritet og troverdighet for å kunne opptre fritt og uavhengig i forhold til personer eller grupper som av ideologiske, økonomiske eller andre grunner vil øve innflytelse på det redaksjonelle innhold.

2.3. Redaksjonelle medarbeidere må ikke ha oppdrag eller verv, økonomiske eller andre bindinger som kan skape interessekonflikter i forhold til deres redaksjonelle oppgaver. De må unngå dobbeltroller som kan svekke deres troverdighet. Vis åpenhet om forhold som kan påvirke redaksjonelle medarbeideres habilitet.

2.4. Redaksjonelle medarbeidere må ikke utnytte sin stilling til å oppnå private fordeler.

2.5. En redaksjonell medarbeider kan ikke pålegges å gjøre noe som strider mot egen overbevisning.

2.6. Avvis alle forsøk på å bryte ned det klare skillet mellom reklame og redaksjonelt innhold. Avvis også reklame som tar sikte på å etterligne eller utnytte et redaksjonelt produkt, og som bidrar til å svekke tilliten til den redaksjonelle troverdighet og pressens uavhengighet.

2.7. Gi aldri tilsagn om redaksjonelle motytelser for reklame. Det som offentliggjøres, skal være et resultat av en redaksjonell vurdering. Sørg for å opprettholde det klare skillet mellom journalistikk og kommersiell kommunikasjon også ved bruk av pekere og andre koplinger.

2.8. Det er uforenlig med god presseskikk å la sponning påvirke redaksjonell virksomhet, innhold og presentasjon.

2.9 Redaksjonelle medarbeidere må ikke motta pålegg om oppdrag fra andre enn den redaksjonelle ledelse.

3. Journalistisk atferd og forholdet til kildene

3.1. Kilden for informasjon skal som hovedregel identifiseres, med mindre det kommer i konflikt med kildevernet eller hensynet til tredjeperson.

3.2. Vær kritisk i valg av kilder, og kontroller at opplysninger som gis er korrekte. Det er god presseskikk å tilstrebe bredde og relevans i valg av kilder. Vær spesielt aktsom ved behandling av informasjon fra anonyme kilder, informasjon fra kilder som tilbyr eksklusivitet, og informasjon som er gitt fra kilder mot betaling.

3.3. Det er god presseskikk å gjøre premissene klare i intervjusituasjoner og ellers i forhold til kilder og kontakter.

3.4. Vern om pressens kilder. Kildevernet er et grunnleggende prinsipp i et fritt samfunn og er en forutsetning for at pressen skal kunne fylle sin samfunnsoppgave og sikre tilgangen på vesentlig informasjon.

3.5. Oppgi ikke navn på kilde for opplysninger som er gitt i fortrolighet, hvis dette ikke er uttrykkelig avtalt med vedkommende.

3.6. Av hensyn til kildene og pressens uavhengighet skal upublisert materiale som hovedregel ikke utleveres til utenforstående.

3.7. Pressen har plikt til å gjengi meningsinnholdet i det som brukes av intervjuobjektets uttalelser. Direkte sitater skal gjengis presist.

3.8. Endring av avgitte uttalelser bør begrenses til korrigerende av faktiske feil. Ingen uten redaksjonell myndighet kan gripe inn i redigering og presentasjon av redaksjonelt materiale.

3.9. Opptre hensynsfullt i den journalistiske arbeidsprosessen. Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser. Misbruk ikke andres følelser, uvitenhet eller sviktende dømmekraft. Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre.

3.10. Skjult kamera/mikrofon eller falsk identitet skal bare brukes i unntakstilfeller. Forutsetningen må være at dette er eneste mulighet til å avdekke forhold av vesentlig samfunnsmessig betydning.

3.11. Pressen skal som hovedregel ikke betale kilder og intervjuobjekter for informasjon. Vis moderasjon ved honorering for nyhetstips. Det er uforenlig med god presseskikk å ha betalingsordninger som er egnet til å friste mennesker til uberettiget å trå innenfor andres privatsfære eller gi fra seg personsensitiv informasjon.

4. Publiseringsregler

4.1. Legg vekt på saklighet og omtanke i innhold og presentasjon.

4.2. Gjør klart hva som er faktiske opplysninger og hva som er kommentarer.

4.3. Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, rase, nasjonalitet og livssyn. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.

4.4. Sørg for at overskrifter, henvisninger, inngresser og inn- og utannonseringer ikke går lenger enn det er dekning for i stoffet. Det er god presseskikk å oppgi kilden når opplysninger er hentet fra andre medier.

4.5. Unngå forhåndsdømming i kriminal- og rettsreportasje. Gjør det klart at skyldspørsmålet for en mistenkt, anmeldt, siktet eller tiltalt først er avgjort ved rettskraftig dom. Det er god presseskikk å omtale en rettskraftig avgjørelse i saker som har vært omtalt tidligere.

4.6. Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet. Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.

4.7. Vær varsom med bruk av navn og bilde og andre klare identifikasjonstegn på personer som omtales i forbindelse med klanderverdige eller straffbare forhold. Vis særlig varsomhet ved omtale av saker på tidlig stadium av etterforskning, i saker som gjelder unge lovovertridere, og der identifiserende omtale kan føre til urimelig belastning for tredjeperson. Identifisering må begrunnes i et berettiget informasjonsbehov. Det kan eksempelvis være berettiget å identifisere ved overhengende fare for overgrep mot forsvarsløse personer, ved alvorlige og gjentatte kriminelle handlinger, når omtaltes identitet eller samfunnsrolle har klar relevans til de forhold som omtales, eller der identifisering hindrer at uskyldige blir utsatt for uberettiget mistanke.

4.8. Når barn omtales, er det god presseskikk å ta hensyn til hvilke konsekvenser medieomtalen kan få for barnet. Dette gjelder også når foresatte har gitt sitt samtykke til eksponering. Barns identitet skal som hovedregel ikke røpes i familietvister, barnevernsaker eller rettssaker.

4.9. Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

4.10. Vær varsom med bruk av bilder i annen sammenheng enn den opprinnelige.

4.11. Vern om det journalistiske fotografiets troverdighet. Bilder som brukes som dokumentasjon må ikke endres slik at de skaper et falskt inntrykk. Manipulerte bilder kan bare aksepteres som illustrasjon når det tydelig fremgår at det dreier seg om en montasje.

4.12. For bruk av bilder gjelder de samme aktsomhetskrav som for skriftlig og muntlig fremstilling.

4.13. Feilaktige opplysninger skal rettes og eventuelt beklages snarest mulig.

4.14. De som utsettes for sterke beskyldninger skal såvidt mulig ha adgang til samtidig imøtegåelse av faktiske opplysninger. Debatt, kritikk og nyhetsformidling må ikke hindres ved at parter ikke er villig til å uttale seg eller medvirke til debatt.

4.15. De som er blitt utsatt for angrep skal snarest mulig få adgang til tilsvaret, med mindre angrep og kritikk inngår som ledd i en løpende meningsutveksling. Ha som krav at tilsvaret er av rimelig omfang, holder seg til saken og har en anstendig form. Tilsvaret kan nektes dersom den berørte part, uten saklig grunn, har avvist tilbud om samtidig imøtegåelse i samme spørsmål. Tilsvaret og debattinnlegg skal ikke utstyres med redaksjonell, polemisk replikk.

4.16. Vær varsom med å opprette pekere fra digitale utgaver til innhold som bryter med god presseskikk. Sørg for at pekere til andre medier eller publikasjoner er tydelig merket. Det er god presseskikk å informere brukere av interaktive tjenester om hvordan publikasjonen registrerer og eventuelt utnytter bruken av tjenestene.

4.17. Dersom redaksjonen velger ikke å forhåndsredigere digitale meningsutvekslinger, må dette bekjentgjøres på en tydelig måte for de som har adgang til disse. Redaksjonen har et selvstendig ansvar for så snart som mulig å fjerne innlegg som bryter med god presseskikk.

Ord og bilder er mektige våpen, misbruk dem ikke!

Intervjuguide:

Hovedprosjekt: ”I offentlighetens søkelys. Stress og mestring hos personer som har vært utsatt for vedvarende kritisk medieeksponering”.

Delprosjekt: ”Langtidseffekter av negativ medieeksponering”.

Introduksjon:

Takk for at du stiller opp.

Nå har det gått en stund siden sist du ble intervjuet. Sist du ble intervjuet var fokuset de umiddelbare reaksjonene av negativ medieomtale. En viktig del av prosjektet er også å få mer kunnskap om de langsiktige reaksjonene og endringene dette eventuelt har medført for deg og ditt liv. Derfor ønsker vi å intervjuer deg igjen.

Vi er opptatt av din historie, hvordan du har håndtert det og hvordan det har gått med deg i ettertid – på godt og vondt. Vi ønsker derfor at du forteller så detaljert du kan om dine tanker, følelser og opplevelser. Alt som har hatt betydning for deg i tiden etter medieeksponeringen vil være av interesse for oss. Det er fint om du kan si noe om tanker du kanskje ikke har delt med andre og hvordan saken preger ditt liv i dag, samt begrensinger den har satt for deg.

1. I DE SISTE DAGENE – HAR DU GJORT DEG NOEN SPESIELLE TANKER OG REFLEKSJONER OM TIDEN DU VAR I MEDIA? HAR DU GÅTT IGJENNOM SAKEN PÅ NYTT?

- Har det dukket om nye saker hvor du er involvert?
- Kan du si hvilket forhold du har til media i dag??
- Hva tenker du om medias fremstillinger av deg? -overskrifter, bilder, det som sto skrevet, Tv, radio. Hva var det verste?
- Har du tatt vare på aviser der du har blitt omtalt?
- Ser du annerledes på dekningen av saken i dag, enn det du gjorde da du stod midt oppi det?
- Klarer du å se om det var selve saken eller mediedekningen som var den verste?
- Hva gjorde mest inntrykk på deg? Positivt og negativt.

2. I HVILKEN GRAD HAR MEDIASAKEN PLESS I DITT LIV I DAG?

- Hvor ofte tenker du på saken? I hvilke sammenhenger?
- Har saken på noen måter satt begrensinger i ditt liv?
- Hvilke tanker og følelser vekker saken?
- Hvis du er ferdig med saken, hvordan merket du det konkret?
- Var det noe i deg eller omgivelsene som gjorde at du ble ferdig med saken?

3. HVIS VI NÅ KAN SNAKKE LITT OM DEG OG DIN HELSE; HAR HENDELSEN PÅ NOEN MÅTE PÅVIRKET HELSEN DIN?

- Hvordan tok du vare på helsen din i denne perioden? Og har du eventuelt oppretthold vaner/uvaner?

- Ville du gjort noe annerledes i dag?
- Fysisk: Smerter, sykdom, andre somatiske plager, sykemeldinger, røyking, alkohol, medisiner
- Psykisk: Søvnforstyrrelser, energitap, konsentrasjon, humør, depresjon, angst, spiseforstyrrelser

4. KAN DU SI NOE OM HVORDAN DU HAR BEARBEIDET HENDELSEN?

- Tanker, følelser, handlinger
- Internt, eksternt
- I hvilken grad har du vært åpen om hvordan du har hatt det?
- Har du søkt profesjonell hjelp?
- Klarer du å se hvilke strategier som var nyttige/unyttige?
- Er det noen strategier du mener var spesielt hensiktsmessige?

5. VI ER OPPTATT AV SELVBILDE. KAN DU SI NOE OM HVORAN DITT SELVBILDE ER I DAG?

- Har din beskrivelse av deg selv på noen måte forandret seg etter medieomtalen? Evt. årsaker til dette?
- Kan du huske om du gjorde noe konkret for å bevare eller beskytte det bildet du hadde av deg selv?
- Kunne du gjort noe annerledes?
- Hva har det betydd for deg å bli fremstilt på måter som strider mot din selvoppfatning. har det medført begrensinger? Har du vokst på det?
- Verdier i livet ditt da og nå. Hva var det viktigste i livet ditt før og hvorfor var det viktig? Hva er viktig i dag?
- I hvilken grad opptrer du i det offentlige rom i dag sett i forhold til tidligere?
- Angst for tap av sosial aktelse?
- Tar du forhåndsregler?
- Er du redd for å begå feil?
- Er du mer opptatt av å ha kontroll i dag enn tidligere?
- Har du mistet troen på deg selv?
- Har du følt deg krenket?

6. PÅ HVILKE MÅTER HAR DENNE SAKEN PÅVIRKET DITT FORHOLD TIL ANDRE MENNESKER?

- Venner
- Familie
- Kollegaer
- Overordnet
- Ukjente
- Profesjonelle
- Kan du si noe om på hvilke måter andre personer har hatt en betydning for deg i

etterkant, på godt å vondt?

- Hvilken type hjelp og støtte var mest nyttig, sett i etterkant?
- Har du fått endrede sosiale relasjoner i tiden etter eksponeringen?
- Er det noen som spør/snakker om det lenger?
- Ser du i etterkant at du utnyttet de sosiale relasjonene på rett måte?
- Var det noen du savnet støtte fra?
- Forventet du støtte fra jobb/venner/familie?
- Hvilket forhold hadde du til jobben din før mediedekningen og etter?

7. TROR DU AT DINE TIDLIGERE ERFARINGER MED NEGATIV MEDIEEKSPONERING VILLE HJULPET DEG HVIS DU KOM I EN LIKNENDE SITUASJON I DAG?

- Er det noe du ville gjort annerledes i dag?
- Hva har du lært av hendelsen?

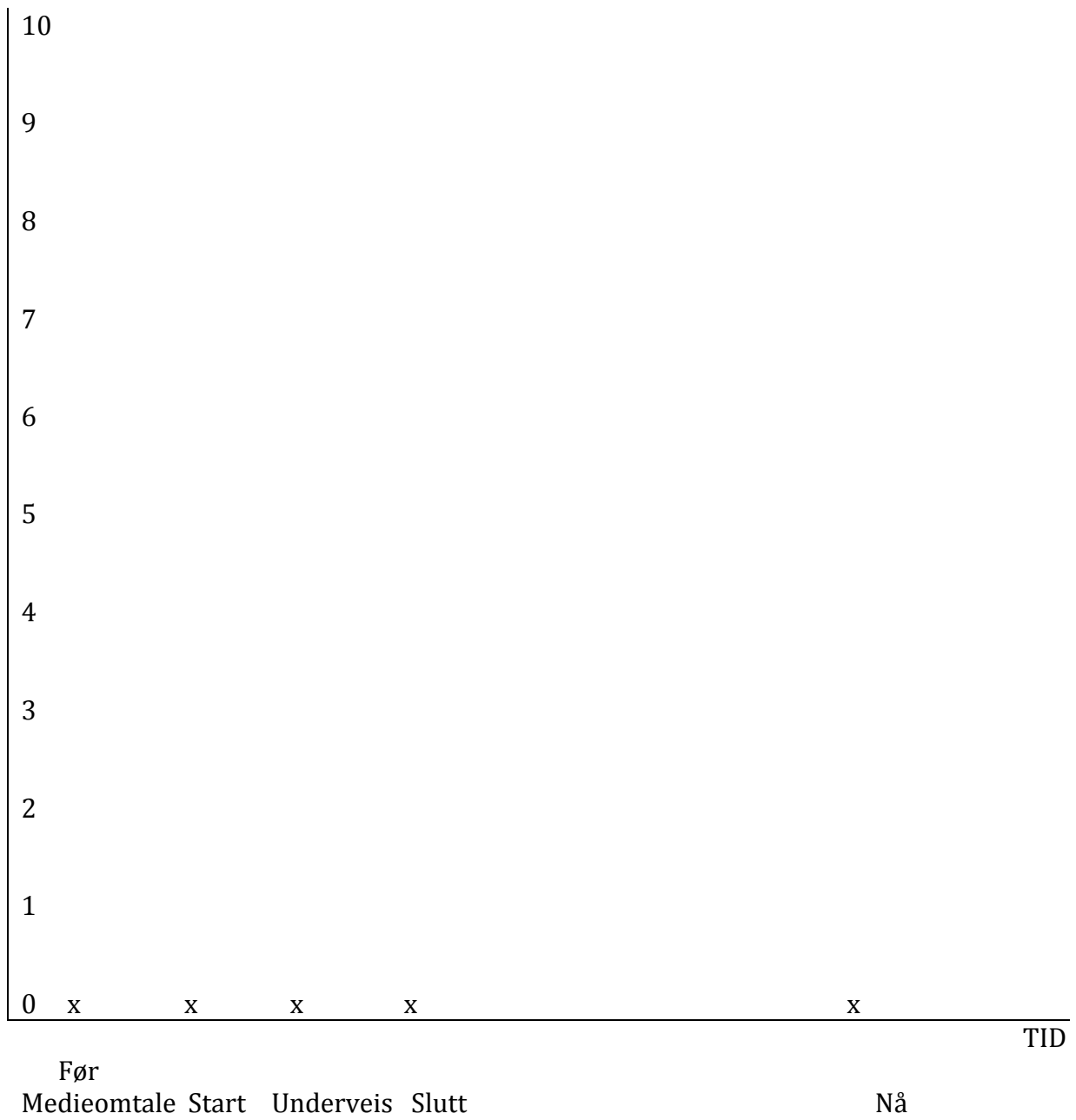
8. HVILKE RÅD VIL DU GI EN SOM ER OPPLEVER EN LIKNENDE SITUASJON?

- Er det behov for et støtteapparat for de som utsettes for negativ medieeksponering?

9. ER DET NOE VI IKKE HAR SPURT OM SOM DU FØLER ER VIKTIG FOR OSS Å VITE?

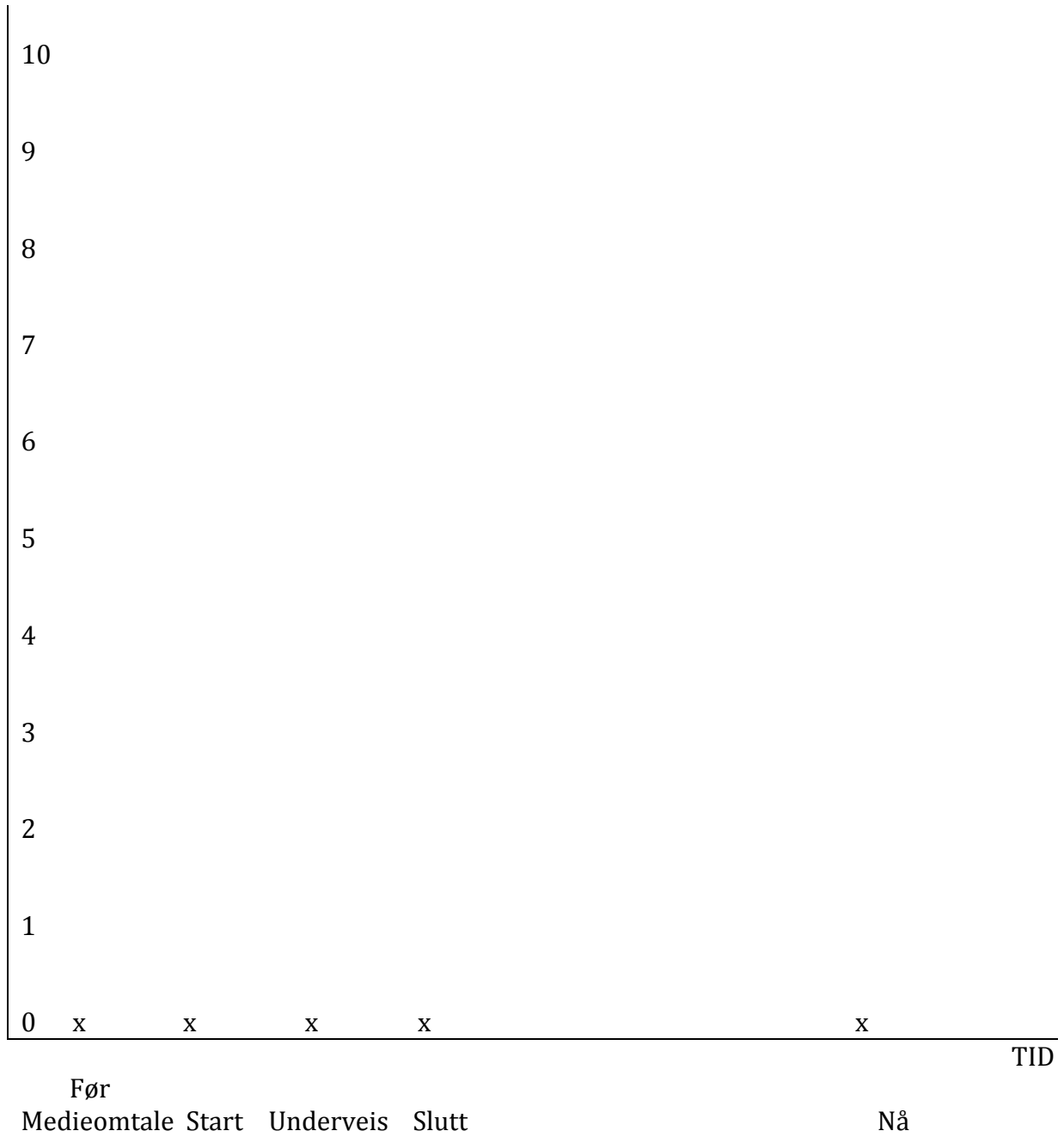
Opplevelse av belastning før, under og etter medieomtale

Ekstrem belastning



Opplevelse av total livskvalitet før, under og etter medieomtale

Svært god livskvalitet



Nedenfor står en rekke utsagn som hver beskriver ulike måter å oppfatte situasjoner på.

Vennligst sett ring rundt de svarene som passer best for deg (det skal være et svar for hvert spørsmål).

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
1. Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hard nok.	0	1	2	3
2. Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.	0	1	2	3
3. Det er lett for meg å holde fast ved planene mine og nå målene mine.	0	1	2	3
4. Jeg føler meg trygg på at jeg vil kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte.	0	1	2	3
5. Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.	0	1	2	3
6. Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går inn for det.	0	1	2	3
7. Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min.	0	1	2	3
8. Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis en vei ut.	0	1	2	3
9. Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut.	0	1	2	3
10. Samme hva som hender er jeg vanligvis i stand til å takle det.	0	1	2	3

Under er det 10 utsagn om hvordan du oppfatter deg selv.

Vennligst sett ring rundt de svarene som passer best for deg om hvordan du oppfatter deg selv **akkurat nå** (det skal være et svar for hvert spørsmål).

	Veldig enig	Enig	Uenig	Veldig uenig
1. I det store og hele er jeg fornøyd med meg selv.	0	1	2	3
2. Av og til synes jeg ikke at jeg er noe tuss i det hele tatt.	0	1	2	3
3. Jeg synes jeg har mange gode kvaliteter.	0	1	2	3
4. Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av.	0	1	2	3
5. Jeg kan utføre ting like bra som andre folk.	0	1	2	3
6. Av og til føler jeg meg virkelig unyttig.	0	1	2	3
7. Jeg mener at jeg er verdt noe, er i alle fall like bra som andre.	0	1	2	3
8. Jeg skulle ønske jeg hadde selvrespekt.	0	1	2	3
9. Jeg tenker positivt om meg selv.	0	1	2	3
10. Stort sett har jeg en tendens til å føle at jeg er mislykket.	0	1	2	3



UNIVERSITY OF OSLO

FACULTY OF SOCIAL SCIENCES

Department of Psychology

P.O. Box 1094, Blindern

NO-0317 Oslo

Norway

Til deltakere i prosjektet:
I medias søkelys

Professor Fanny Duckert

Phone (+47) 22 84 51 85

Mobile: (+47) 91 54 18 41

Fax (+47) 22 84 50 01

e-mail: fanny.duckert@psykologi.uio.no

Informasjon om prosjektets status og forlengelse

Forskningsprosjektet: **I medias søkelys** ble startet opp i 2003. Side den gang har ca. 60 personer blitt intervjuet og 6 hovedoppgaver i psykologi blitt skrevet fra prosjektet.

Opprinnelig skulle prosjektet være avsluttet i løpet av 2007, men har blitt forsinket. Dette skyldes at vi ennå ikke er ferdig med datainnsamlingen, da noe av prosjektet innebærer å se på langtidseffekter av negativ medieeksponering. Dette innebærer at prosjektet vil bli forlenget til 31.12.2011.

En del av dere vil bli kontaktet høsten 2010 for et oppfølgingsintervju.

Vi ber om forståelse for dette og vil holde dere orientert om den videre utvikling og om publiserte arbeider som kommer i tiden fremover.

Hvis dere trenger nærmere informasjon, ta direkte kontakt med en av oss:
fanny.duckert@psykologi.uio.no eller otjore@c2i.net .

Med vennlig hilsen

Fanny Duckert

Øyvind Tjore

University of Oslo
Department of Psychology



UNIVERSITETET
I OSLO

Fanny Duckert
Professor
Psykologisk Institutt
Postboks 1094 Blindern
N-0317 Oslo

Besøksadresse
Forskningsveien 3
Gaustad

Telefon: 22 84 51 85

Mobil: 915 418 41

E-post: fanny.duckert@psykologi.uio.no

Kjære prosjektdeltaker

**Oppfølgingsbrev angående prosjektet
"I offentlighetens søkelys. Stress og mestring hos personer som har vært utsatt for vedvarende
kritisk medieeksponering"**

Som du husker ble du for en tid tilbake intervjuet om dine opplevelser knyttet til den medieeksponeringen du hadde blitt utsatt for i din arbeidssituasjon. Du samtykket da i at vi kunne få lov til å kontakte deg igjen senere.

En viktig del av vår undersøkelse er å få mer kunnskap om de langsiktige reaksjonene og prosessene en slik medieeksponering innebærer. Vi ønsker å følge noen av våre intervjupersoner over tid og spør deg derfor om du kan tenke deg å bli kontaktet på nytt for et oppfølgingsintervju.

Som sist vil selve undersøkelsen bestå i et personlig intervju, i tillegg til at du blir bedt om å fylle ut noen skjemaer som kartlegger dine opplevelser av stress, mestringsstrategier og egenopplevelse. Under intervjuet vil vi gjerne bruke båndopptaker, men bare hvis du synes dette er greit.

Det vil kun være prosjektmedarbeiderne som får tilgang til prosjektets data. Informasjonen vi får vil bli behandlet strengt konfidensielt og anonymitet bli ivaretatt i alle publikasjoner. Deltakelsen i prosjektet er frivillig og du kan når som helst trekke deg underveis uten å oppgi grunn. Du vil da få alle dine data anonymisert eller slettet. Når undersøkelsen er avsluttet vil alle data vil slettet.

En av våre forskere vil kontakte deg på telefon i nærmeste fremtid for å informere deg om dette intervjuet og for å avtale tidspunkt for et eventuelt nytt intervju. Deltagelsen er selvfølgelig helt frivillig.

Dersom du selv ønsker å ta kontakt, kan du gjøre dette direkte på e-post til Øyvind Tjore: otjore@c2i.net, på telefon: 92 856 448 eller til undertegnede.

Med vennlig hilsen

Fanny Duckert, Prosjektleder

SAMTYKKEERKLÆRING VED INNSAMLING OG BRUK AV
PERSONOPPLYSNINGER TIL FORSKNINGSPROSJEKTET I OFFENTLIGHETENS
SØKELYS

Jeg gir mitt samtykke til at informasjon som er hentet inn fra meg kan benyttes i prosjektet I offentlighetens søkelys . Følgende forutsetninger ligger til grunn for samtykket:

- All informasjonen skal behandles konfidensielt.
- Ved publisering skal alle data anonymiseres slik at min person ikke kan knyttes til informasjonen.
- Det er kun prosjektmedarbeiderne som får tilgang til prosjektets data.
- Prosjektmedarbeiderne er underlagt taushetsplikt.
- Jeg kan når som helst velge å trekke meg som informant i prosjektet. Mine data vil da bli slettet.
- Når undersøkelsen er avsluttet vil alle data bli slettet.

Sted: _____ Dato: _____ Navn: _____

Datainnsamling for prosjektet
"I offentlighetens søkelys"

Psykologisk Institutt
Universitetet i Oslo

Takk for at du tar deg tid til å delta og svare på disse spørsmålene!

Les instruksjonene øverst på hvert av de ulike skjemaene, spør gjerne dersom noe er uklart.

Det er ingen riktige eller gale svar – velg det alternativet som best beskriver hvordan du opplever deg selv på disse områdene av livet ditt.