

Annika Pitkänen

“OMAT TUNNEREAKTIOT JÄÄ SILLOIN TÄYSIN SIVUUN”

Suomalaisten kuvajournalistien
kokemuksia kriisikuvauksen kentältä

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Annika Pitkänen: "Omat tunnereaktiot jää silloin täysin sivuun." Suomalaisen kuvajournalistien kokemuksia kriisikuvauksen kentältä

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Visuaalisen journalismin maisteriohjelma

Toukokuu 2022

Pro gradu -tutkielmassa selvitetään suomalaisten kuvajournalistien kokemuksia ulkomailla tapahtuneissa kriisitilanteissa työskentelystä sekä miten kuvaajat jäsentävät traumaattisia kokemuksia. Kriisitilanteen määritelmä sisältää kaikki henkisesti vaativat tapahtumat, joihin liittyy uhreja ja inhimillistä kärsimystä.

Tutkimuksen aineisto koostuu neljän erilaisia kriisitilanteita kuvanneen suomalaisen kuvajournalistin haastatteluista. Haastateltavien annettiin itse määrittellä kriisitilanne ja päättää mitkä kokemuksistaan he kokevat sopivan kriisitilanteen määritelmään. Haastattelujen metodi on teemahaastattelu. Metodi korostaa haastateltavien omaa elämysmaailmaa, tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä. Tutkimus nojautuu fenomenologiseen näkökulmaan, joka painottaa yksilön kokemuksellisuutta ja kokemusten merkityssisältöä.

Tutkimuksen teoreettisessa osassa avataan traumaattisten tapahtumien käsittelyyn ja selviytymiseen sisältyviä prosesseja sekä valotetaan kriisikuvauksen ja -journalismin historiaa, median roolia kriisien uutisoinnissa ja tarkastellaan kriisien ja kuoleman esittämistä kuvissa. Lisäksi taustoitetaan journalismin suhdetta kriiseihin ja tarkastellaan aikaisempaa tutkimusta kriisitilanteita raportoivien toimittajien ja kuvaajien hyvinvoinnista.

Aineiston analyysimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysiä. Teoriaohjaavassa analyysissä empiirinen aineisto liitettiin teoreettisiin käsitteisiin ja aikaisempaan teoriaan. Tutkimustuloksissa esitellään miten kuvaajat valmistautuvat kriisitehtäviin, millaisia kokemuksia ja reaktioita he ovat kokeneet työskennellessään kriisitilanteissa ja palattuaan niistä, sekä millainen on toimituksen ja sosiaalisen tuen rooli tapahtumien käsittelyssä.

Avainsanat: kuvajournalismi, journalismi, valokuvaus, kriisivalokuvaus, kriisijournalismi, trauma, kriisitilanne, hyvinvointi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ	3
2.1	Stressi ja trauma	3
2.2	Traumaattiset tapahtumat ja kriisitilanteet	4
2.3	Traumaattisiin tapahtumiin reagointi	5
3	JOURNALISMI JA KRIISIT	9
3.1	Kriisikuvauksen historia	9
3.2	Median rooli kriisien uutisoijana	10
3.3	Kuoleman kuvat	11
3.4	Journalisti välillisenä uhrina	13
4	KRIISEISTÄ SELVIYTYMINEN	21
4.1	Työstämis- ja käsittelyvaihe	21
4.2	Selviytymiseen vaikuttavat yksilön ominaisuudet	22
4.2	Selviytyminen on aktiivista toimintaa	23
5	TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO	25
5.1	Fenomenologinen näkökulma	25
5.3	Teemahaastattelu aineiston keruussa	26
5.3.1	Kysymysten asettelu ja teemahaastattelun haasteet	27
5.3.2	Haastattelututkimuksen etiikka	28
5.4	Haastattelujen tekeminen	29
5.5	Aineiston analyysi ja sisällönanalyysi	30
6	ANALYYSI	33
6.1	Taustaa	33
6.1.1	Kokemus kriisitilanteista	33
6.1.2	Kriisitilanteen määritelmä haastateltavien mukaan	34
6.1.3	Trauman määritelmä haastateltavien mukaan	35
6.2	Valmistautuminen on tilanteen kartoitusta	36
6.3	Työrooli suojaa alusta asti	41
6.4	Kuormittavia tekijöitä kentällä	43
6.4.1	Hädän ja kärsimyksen näkeminen	44
6.4.2	Kuvaaja kyseenalaistaa roolinsa merkityksen	45
6.4.3	Turhautumista kentällä	48
6.5	Lieviä oireita ja palautumista	49
6.5.1	Arkeen tottuminen vie aikaa ja ongelmat tuntuvat pieniltä	53
6.5.2	Levottomuutta, painajaisia ja syyllisyyttä	54
6.5.3	Toimeksiantojen kesto vaikuttaa hyvinvointiin	56
6.6	Toimituksen ja sosiaalisen tuen rooli	57

6.6.1	Kollegoiden tuki	58
6.6.2	Toimitus tarjoaa keskusteluapua	60
7	TULOKSET JA POHDINTAA	63
	LÄHTEET	69
	LIITTEET	74

1 JOHDANTO

Kriisitilanteita raportoivien toimittajien ja kuvaajien kokemuksista ja henkisestä hyvinvoinnista keskustellaan hyvin vähän, vaikka suuri osa toimittajista kohtaa uransa aikana jonkinasteisen kriisitilanteen. Dart Center for Journalism and Trauma -sivuston mukaan journalistit voivat kohdata työssään järkyttäviä tapahtumia kuten auto-onnettomuuksia, tulipaloja, sotaa tai katastrofeja. Toimittaja voi todistaa inhimillistä kärsimystä tai altistua mieltä järkyttävälle sisällölle verkossa. (Dart Center for Journalism and Trauma 2022.) Huolimatta kriiseistä raportoivien toimittajien traumaattisille tapahtumille altistumisesta, useimmat osoittavat sinnikkyyttä ja kestävyyttä. Huomattava vähemmistö on vaarassa kärsiä pitkäaikaisista psykologisista ongelmista, joihin kuuluu esimerkiksi *posttraumaattinen stressireaktio*. Journalistit voivat kokea voimakkaita reaktioita uutisoidessaan tuskallisia tapahtumia kuten sotaa ja katastrofeja, sekä muuta inhimillistä kärsimystä. Vaikka kaikki kriisitilanteille altistuvat toimittajat eivät oireile tapahtumien seurauksena, on tämä kuitenkin huomioon otettava merkki työn henkilökohtaisista haasteista ja siitä, että journalistien tulee pitää huolta itsestään. (Dart Center for Journalism and Trauma 2022.)

Toimittajien osaa ja työpanosta vähättelemättä ajattelen, että kuvaajat alistuvat erityisen paljon väkivaltaiselle tai mieltä järkyttävälle kuvastolle. Kuvaajan tehtävä on nimenomaan katsoa ja kohdentaa kameransa linssi siihen mitä tämä näkee. Paikalla oleminen on välttämättömyys kuvan saamiselle. Toimeksiannossa kuvaajalla voi olla väkivallalle altistumisen lisäksi läsnä jatkuva vaaran tunne ja pelko selviytymisestä. Pelko ja huoli voi yltyä huoleksi paikan päällä oleviin kontakteihin ja fiksereihin, sillä myös heidän turvallisuutensa voi olla vaarassa. Kriisityöskentelyn ja henkisesti raskaiden toimeksiantojen kuormittavat ja hyvinvointia romahduttavat tekijät voivat olla monikerroksisia ja sisältää useita yksilöä kuormittavia tekijöitä.

Tutkimus käsittelee suomalaisten kuvajournalistien kokemuksia kriisitilanteissa työskentelystä. Pääpaino on ulkomailla tapahtuneissa pitkäkestoisissa kriisitilanteissa eli haastatteluun pyydettyvät kuvajournalistit ovat toimineet kuvaajina esimerkiksi konfliktialueilla. Kriisitilanteet voivat olla pitkään jatkuneita tai yllättäviä ja nopeita.

Kriisitilanteen määritelmä ei ole selvärajainen. Se voi käsittää sisälleen sota- ja kriisialueiden lisäksi muut henkisesti vaativat tapahtumat, joihin liittyy uhreja ja inhimillistä kärsimystä. Täten esimerkiksi kärsimystä aiheuttava köyhyys voi lukeutua kriisitilanteen määritelmään.

Tutkimus nojautuu fenomenologiseen näkökulmaan, sen ihmiskäsitykseen ja kokemusta koskevan tiedon luonteeseen. Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. (Laine 2018, 29.) Minua kiinnostaa kuvaajien henkilökohtainen kokemus kriisikuvauksen kentällä ja se, mitä yhteisiä tekijöitä näiden kokemusten kesken löytyy.

Keskeinen tutkimuskysymykseni on miten kuvajournalistit jäsentävät trauman kokemusta? Miten kuvajournalistit kuvailevat työtään kentällä ja jäsentävät kokemuksiaan kriisitilanteissa sekä antavat näille kokemuksille merkityksiä? Millaisia ovat olleet mahdolliset selviytymismekanismit, jotka vievät eteenpäin ja saavat jatkamaan työtä? Entä millainen rooli on työyhteisöllä ja kollegoilla?

Aloitin avaamalla tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Tämän jälkeen sivuan kriisijournalismin historiaa ja median roolia kriisien uutisoijana. Teoriaosuudessa käydään läpi erilaisia tapoja reagoida kriiseihin ja keinoja niistä selviytymiseen. Ennen aineiston analyysiä ja tutkimustulosten esittelyä avataan tutkimusmenetelmiä ja aineiston keräämisen prosessia sekä taustoitetaan lähtökohtia analyysin tekemiselle. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla neljää suomalaista kuvajournalistia teemahaastattelumetodilla. Aineiston analyysi on toteutettu teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

2 KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä. Luvussa avataan stressin ja trauman sekä kriisitilanteen määritelmiä sekä tarkastellaan traumaattisia tapahtumia ja malleja, joilla yksilö voi reagoida niihin.

2.1 Stressi ja trauma

Merriam-Websterin sanakirjan (2021) määritelmän mukaan *stressi* on jonkinlainen painostava voima tai intensiivinen rasitus. Stressi on myös fyysinen tai henkinen jännite, joka voi johtua olemassa olevaa tasapainoa järkyttävistä tekijöistä. (Merriam-Webster 2021.) Lazarus (1984) kuvaa psykologista stressiä yksilön ja ympäristön suhteena, jossa yksilö arvioi omat voimavaransa ylitetyksi ja täten hyvinvointinsa vaarantuneen (Lazarus ja Folkman 1984, 21). Myös Saaren (2000) mukaan stressi on suhdetta kuvaava käsite, joka kuvaa stressitekijöiden suhdetta yksilön persoonallisuustekijöihin. Ulkopuoliset tekijät vaativat aina suhteuttamisen persoonallisuuden sisäisiin tekijöihin ja harva ulkoinen olosuhdetekijä itsessään aiheuttaa stressiä. Stressin kehittyminen käynnistää tavallisesti monenlaisia siitä selviytymiseen pyrkiviä mekanismeja. (Saari 2000, 272–273.) Psykkinen stressi on siis epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä, jota yksilö kuitenkin kykenee säätelemään esimerkiksi lisäämällä ulkoisia tai sisäisiä voimavaroja tai ulkoisia tapahtumia muuttamalla. (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 358.)

Psyykinen trauma on arkipäivän stressistä selkeästi poikkeavaa (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 358). Lääketieteessä ja kirurgiassa trauma tarkoittaa ulkoisesta väkivallasta aiheutunutta vammaa. Trauma on yleisesti määritelty voimakkaaksi tapahtumaksi, johon yksilö ei kykene vastaamaan ja jolla on voimakkaita sekä pitkäkestoisia vaikutuksia ihmiseen. (Saari 2000, 15–16.) Eli mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka aiheuttaa normaalia elämää häiritseviä, voimakkaita reaktioita on traumatisoiva tapahtuma (EMDR, 2022). Tällaiset järkyttävät elämäntapahtumat edesauttavat kahden häiriön syntyä, joita kuvataan psykiatrisissa diagnoosiluokissa *äkilliseksi stressihäiriöksi* ja *traumaperäiseksi stressihäiriöksi*.

Ensimmäisellä kuvataan lyhytkestoista tilaa, jonka psyykinen järkytys on aiheuttanut ja jälkimmäisellä pidempiaikaista järkytysoireyhtymää. (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 358).

2.2 Traumaattiset tapahtumat ja kriisitilanteet

Traumaattiset tapahtumat aiheuttavat voimakasta stressiä. (Saari 2000, 273.) Traumaattiseen tapahtumaan liittyy pelkoa ja kauhua sekä vakava hengenvaara, sen uhka tai jopa kuolema. Nämä voivat aiheutua esimerkiksi vakavan onnettomuuden, väkivallan teon tai luonnonkatastrofin seurauksena. (Vihottula 2015, 29.) Traumaattisen tapahtuman tunnusmerkkejä ovat sen ennustamattomuus ja kontrolloimattomuus. Siihen ei välttämättä voi valmistautua psyykkisesti eikä yksilö voi vaikuttaa tapahtumaan omalla toiminnallaan. Traumaattisen tapahtuman luonne on sellainen, että se koettelee ja jopa muuttaa yksilön elämänarvoja. Siitä selviäminen voi vaatia yksilön kaikki voimavarat. (Saari 2000, 22–27.)

Traumaattinen tapahtuma on tavallisesti ennakoimaton ja sellainen, jota ei voi hallita tai jossa yksilön on vaikea pitää kiinni kontrollista. Traumaattisen tapahtuman voi aiheuttaa myös läheisen ihmisen joutuminen onnettomuuden uhriksi. Tämä voi vaikuttaa myös yksilöön, joka on itse kuitenkin välittömän tapahtuman ulkopuolella. (Vihottula 2015, 29.) Traumaattinen tapahtuma ja traumakokemus eivät ole sama asia. Eri yksilöt voivat kokea traumaattisen tapahtuman eri tavalla. Traumaattiseen kokemukseen vaikuttavat monet eri tekijät, eivätkä kokemukset nouse suoraan itse traumaattisesta tapahtumasta sellaisenaan. Esimerkiksi ajatus ja tunteet siitä, mitä olisi voinut tapahtua ovat merkittäviä kokemuksen syntymisessä. (Vihottula 2015, 29.)

Katastrofiksi kutsutaan onnettomuuksia, joissa kuolonuhreja on yli sata. Suomessa suuronnettomuuden kriteereinä on pidetty onnettomuuksia, joissa kuolonuhreja tai kuolemanvaarassa on lukuisia ihmisiä ja taloudelliset vahingot ovat suuria. Terveystieteiden ja pelastusorganisaatioiden näkökulmasta katastrofitilanteessa tavalliset resurssit eivät riitä, sillä vahingoittuneiden määrä ylittää normaalin hoitokapasiteetin. (Saari 2000, 20.) Eränen (1991) kuvaa katastrofin käsitteen käyttöä

myös muun muassa katastrofin fyysisen aiheuttajan, sen vaikutusten sekä niiden arvioinnin yhteydessä, sekä tiettyjen kriisitilanteiden poliittisena määritelmänä. (Eränen 1992, 11.)

Kriisitilanteen määritelmä ei ole aina selvärajainen. Joidenkin tutkijoiden mielestä olennaisinta on ihmisten muodostama käsitys kriisitilanteesta. Todellisuutta voidaan hahmottaa eri ihmisten kesken eri tavoin ja kriisitilanteen määritelmä muodostuu siitä, kenen näkökulmasta sitä katsotaan. Tilanteen määritelmän voidaan ajatella olevan myös poliittinen ilmiö, sillä monet katastrofit ja kriisit ovat myös kansainvälisiä ongelmia. Viranomaisten antama määritelmä ei kuitenkaan ratkaise sitä, onko tilanne katastrofi uhrien näkökulmasta. (Eränen 1991, 12–13.)

Kriisitilanteet ovat tavallisesti traumaattisia kokemuksia *uhreilleen*. (Saari 2000, 22–27.) Psykologisesta näkökulmasta uhreja voivat olla paitsi onnettomuudessa loukkaantuneet ja kuolleet myös ne, joita tapahtuma järkyttää syvästi ja jonka seurauksena mieleen syntyy psyykinen trauma. (Saari 2000, 33.) Tutkimuksessa kriisitilanteiksi määritellään tapahtumat, joihin kuuluu inhimillistä kärsimystä. Kriisitilanteen määritelmä käsittää erilaiset konfliktit, sodat, luonnonkatastrofit ja niiden jälkiseuraukset, sekä onnettomuudet tai tapahtumat, jotka ovat traumaattisia kokijoilleen ja niihin liittyy uhri tai uhreja. Täten myös käsite katastrofi määritellään tutkimuksessa osaksi kriisitilannetta. Keskityn tutkimuksessa puhumaan kriisitilanteista yleismääritelmänä mieltä järkyttävillä tapahtumilla. Määrittelen kriisitilanteisiin myös inhimillistä kärsimystä aiheuttavat ilmiöt kuten köyhyys. Uhreja ovat paitsi fyysisiä vammoja kokeneet, myös aineellisia ja henkisiä vaurioita saaneet henkilöt.

2.3 Traumaattisiin tapahtumiin reagointi

Saari (2000) kuvailee traumaattisen kokemuksen käsittelyä soveltamalla Cullbergin (1991) neljän käsittelyvaiheen jäsentelyä. Nämä vaiheet kuvaavat kokemusta seuraavaa psyykkistä prosessia ja sen vaiheita sekä kulkua. Neljä vaihetta ovat:

- 1) Psykinen sokki
- 2) Reaktiovaihe

- 3) Työstämis- ja käsittelyvaihe
- 4) Uudelleen orientoitumisvaihe. (Saari 2000, 41–73.)

Mikäli poikkeukselliseen tilanteeseen on mahdollista valmistautua, voidaan puhua sokkivaihetta edeltävästä uhkavaiheesta. Tämän vaiheen aikana yksilö alkaa tavallisesti kokea lisääntyvää ahdistusta, jota voidaan pyrkiä hallitsemaan esimerkiksi osittaisen torjunnan tai aktiivisesti rakentavan toiminnan puolustuskeinoilla. (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 360.)

Shokkivaihe alkaa heti sen laukaisevan tilanteen tapahduttua ja se kestää tavallisesti muutamista hetkistä vuorokausiin. (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 360). *Psyykkisessä sokissa* mieli pyrkii suojaamaan sellaiselta kokemukselta ja tiedolta, jota se ei kestä tai pysty ottamaan vastaan. Shokkitilassa syntyneet voimistuneet aistihavainnot ja mielikuvat voivat myöhemmin tunkeutua yksilön mieleen flashbackeina, joita aivot jälkikäteen tuottavat havainnoista. Herkistyneiden aistien lisäksi ajantaju voi muuttua, ja tunteet sekä fyysinen kipu voivat kadota. Sokkitila tähtää hengissä pysymiseen ja aivot käyvät ylitehokkaasti, jotta henkilö voi pysyä toimintakunnossa. Tavallisesti vain pieni osa ihmisistä panikoi tai muuttuu hysteeriseksi tai lamaantuneeksi. (Saari 2000, 42–49.)

Psyykkiseen sokkiin voi liittyä myös *dissosiaatioita* mutta ne ovat tyypillisiä hyvin traumaattisissa tilanteissa, jotka jatkuvat ajallisesti pitkään. Dissosiaatiossa minä siirretään ikään kuin itsen ulkopuolelle, jolloin tapahtumia tarkastelellaan ulkopuolelta. Asiat eivät tapahdu yksilölle itselleen. Dissosiaatio on minää ja persoonallisuutta suojeleva reaktiomalli mutta voi vaikeuttaa traumaattisen kokemuksen käsittelyä, sillä se tuottaa ristiriitaisia mielikuvia. (Saari 2000, 51.) Ihminen voi myös juuttua shokkivaiheeseen kieltämällä kokemuksensa tai jopa unohtamalla sen, sillä se on liian pelottava kohdattavaksi ja käsiteltäväksi. Käsittelemätön kokemus voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön elämään. (Saari 2000, 74–75.) Diagnostinen termi akuutti stressireaktio vastaa traumaattisen kriisin shokkivaihetta ja reaktiovaiheen alkua, johon kuuluvat edellä kuvailut dissosiativiset ja akuutit ahdistusoireet (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 371).

Reaktiovaihe kestää tavallisesti muutamasta viikosta muutamaa kuukauteen (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 360). Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää, että uhka ja vaara ovat ohi ja, että ihminen kokee olevansa turvassa. Reaktiovaiheessa ihminen tulee tietoisiksi tapahtumista ja sen merkityksestä elämäänsä. Tunteet palaavat ja ne voivat vaihdella surusta ja epätoivosta, helpotukseen ja syyllisyyteen sekä vihaan ja aggressioon. Myös häpeä on tavallinen tunne ja se voi vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, jolloin tämä välttelee sosiaalisia kontakteja, vetäytyy ja välttää puhumasta asioista. Reaktiovaiheessa myös somaattiset reaktiot, kuten vapina, pahoinvointi, huimaus, sydänvaivat, lihassäryt ja väsymys ovat mahdollisia. Ihminen voi nukkua runsaasti tai toisaalta hyvin huonosti, sillä tämä ei uskalla nukahtaa tai uni on katkonaista. Ihminen voi kokea tunteet vaikeasti hallittaviksi ja kestettäväksi. (Saari 2000, 52–60.) Myös reaktiovaiheeseen on mahdollista juuttua, jolloin kokemuksia ei käsitellä vaan reaktiot ja oireet jäävät päälle. Tällöin kyseessä on posttraumaattinen stressireaktio, joka luokitellaan seuraavasti:

- 1) Epätavallisen voimakas tapahtuma, vakava uhka tai onnettomuus henkeä tai fyysistä koskemattomuutta, perhettä, tai asuinyhteisöä kohtaan tai onnettomuuden vakavasti loukkaantuneen tai kuolleen uhrin näkeminen.
- 2) Tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen esimerkiksi toistuvina painajaisina tai mieleen tunkeutuvina muistoina tai tapahtumasta muistuttavat symbolit ja asiat aiheuttavat levottomuutta.
- 3) Tapahtumaan liittyvien assosiaatioiden vältteleminen tai yleinen tunneherkkyyden turtuminen. Tapahtumaan assosioituvien tuntemuksien ja ajatusten sekä siitä muistutavien toimintojen ja tilanteiden välttäminen, vieraantumisen ja ulkopuolisuuden tunne muista ihmisistä, tunneilmaisujen rajoittuneisuus, tunne kaventuneista tai puutteellisista tulevaisuuden mahdollisuuksista.
- 4) Itsepintaiset lisääntyneen vireystilan oireet ja ruumiintoimintojen aktiivisuus. Univaikeudet, ärtyisyys ja vihanpuuskat, keskittymisvaikeudet, liiallinen

valppaus, pelokkuus, herkistyneet ruumiilliset reaktiot traumaattista tapahtumaa muistuttavissa tilanteissa. (Saari 2000, 77–79.)

Tapahtuman jälkeisinä viikkoina edellä mainitut reaktiot ovat normaaleja ja ne voidaan määritellä traumaperäiseksi kun niitä on esiintynyt yli kuukauden ajan (Vihottula 2015, 31). Yksilö ei siis ole toipunut järkytyksestään ja sen alkuoireista, vaan oireet ovat jääneet ikään kuin päälle (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 374). Traumaattiset tapahtumat tallentuvat muistiin eri tavalla kuin arkipäivän tapahtumat ja siksi ne vaikuttavat ihmisen psyykkeeseen erityisesti. Voimakkaasti stressaavassa tilanteessa yksilön elimistössä erittyy endogeenisiä hormoneja eli stressihormoneja, jotka vahvistavat traumaattisen tilanteen tallentumista muistiin. (EMDR 2022.)

Tietyt tekijät voivat lisätä posttraumaattisen stressireaktion eli PTSD:n ilmaantumisen todennäköisyyttä, vaikkakin sen syntyminen ei edellytä erityistä alttiutta. On havaittu, että tekijät kuten aiempi mielenterveyden häiriö tai stressihäiriö, aikaisemmat rasittavat elämäkokemukset, vaikea elämäntilanne ja sosiaalisen verkon puutteellisuus, nuori ikä ja kehitystaso sekä häiriön aiheuttaneen tapahtuman poikkeuksellisen voimakas vaikutus voivat lisätä häiriön syntymisen todennäköisyyttä. Itse trauman kuormittavuuteen vaikuttavia yksilöön liittyviä tekijöitä ovat puolestaan aiempi terveys, aiemmat traumaattiset kokemukset, persoonallisuuden ominaisuudet, sosiaalis-taloudellinen asema ja sosiaalisen verkoston laajuus ja laatu. (Käypä Hoito 2022.)

3 JOURNALISMI JA KRIISIT

Tässä luvussa esitellään journalismin suhdetta kriiseihin. Luvussa käsitellään kriisikuvauksen historiaa, journalismin roolia kriisien uutisoijana ja kuoleman esittämistä valokuvassa. Lopuksi tarkastellaan journalisteja kriisien välillisenä uhrina ja esitellään aikaisempia tutkimuksia toimittajien hyvinvoinnista kriisien uutisoinnissa.

3.1 Kriisikuvauksen historia

Ensimmäiset lehtivalokuvat esittivät onnettomuuksia. Maailman ensimmäisinä pidetyt ja säilyneet uutisvalokuvat kuvasivat suurta tulipaloa Hampurissa 1842. Tulipaloja oli helppo kuvata, sillä valaistusta riitti riittävästi öisinkin. Vähitellen myös muut onnettomuudet ja niiden jälkitilanteet alkoivat olla merkittäviä kuvien teemoja. Valokuvia lehtiin toimittaneiden valokuvaajien keskeisiä ja myyntiarvoisia aiheita olivat muun muassa raiteilta suistuneet junat, haaksirikkoutuneet laivat ja luonnonkatastrofit, kuten myrskyt ja tulvat. Varsinaisesta kuvajournalismista voidaan kuitenkin puhua vasta 1920-luvulta alkaen. (Saraste, 1996, 92.)

Valokuvausta on sen alkuaajoista lähtien käytetty piilossa tai näkymättömissä olevan kuvaamiseen ja esille tuomiseen. Valokuvilla tuotiin näkyväksi se mikä oli keskiluokan kokemuksesta tai näköpiiristä kaukana. Varhaiset valokuvaajat kuten Jacob Riis, Frank Meadow Sutcliffe ja Lewis Hine kuvasivat yhteiskunnan sosiaalisia epäkohtia. Pääosassa olivat köyhyys ja työväenluokka. (Price 2015, 96–100.) 1930-luvulla dokumentarismi otti kuitenkin uuden ja tietoisin suunnan sosiaalisen muutoksen ja sivistyksen välineenä (Price 2015, 106). Kuvilla paitsi haluttiin kertoa todellisuudesta, myös vaikuttaa siihen. Yksi tunnetuimpia dokumenttiprojekteja on USA:n liittohallituksen vuonna 1935 perustaman Farm Security Administrationin (FSA) kokoaman valokuvaajaryhmän kuvat lama-ajan maaseudun ongelmista ja avustustoiminnasta. (Saraste 1996, 119.)

Sotavalokuvauksella on keskeinen paikka valokuvauksen historiassa. Roger Fentonin märkälevytekniikalla toteutetut valokuvat Krimin sodassa ja Amerikan sisällissota edistivät kuvajournalistista kerrontaa (Vanhanen 1991, 69; Price 2015, 82). Jo

1840-luvulla valokuvaaja liikkui armeijoiden mukana. Aluksi valokuvissa annettiin sodasta ihannoiva kuva, eikä tappioita tai kärsimystä esitetty. Kuvat Yhdysvaltain sisällissodasta vuosina 1861–1865 näyttivät kuitenkin sodan toisen puolen ja esittivät sen jokseenkin realistisesti. Valokuvaaja Mathew B. Brady ja tämän ryhmän kuvissa näkyvät kuolema, kurjuus ja (vastapuolen) aineelliset tappiot. (Saraste 1996, 95–96.) Tämä oli myös ensimmäinen sota, joka kuvattiin koko sen keston ajan, ja jossa valokuvat nähtiin osana uutiskerrontaa (Price 2015, 82). Kameratekniikan kehittyessä nopea kuvaus mahdollistui ja kuvaajien oli helpompi päästä kuvaamaan erilaisiin olosuhteisiin (Saraste 1996, 97–99). Ensimmäisen ja toisen maailmansodan aikana pienikokoiset kamerat ja nopea filmi mahdollistivat kuvalehdistön nousun ja nostivat kaupallisten kuvalehtien levikkiä (Vanhanen 1991, 69). Kuvalehtien määrä kasvoi ja kuvaesseiden koostaminen sekä kuvatoimittajien rooli nousivat merkittävästi (Price 2015, 107). Lehtikuvien esitystapa oli huomattavan väkivaltainen 1930–40-luvuilla. Kuvissa näkyivät kuolema, tuho ja väkivalta. Veri oli lähes välttämätön elementti. (Vanhanen 1991, 57.)

Espanjan sisällissota (1936–1939) oli ensimmäinen sota, joka tallentui valokuviksi modernissa merkityksessä. Joukko sotakuvaajia kulki armeijan mukana taistelukentillä ja heidän valokuvansa julkaistiin välittömästi sanomalehdissä maailmanlaajuisesti. (Sontag 2003, 21.) Espanjan sisällissodan tunnetuin yksittäinen kuva on Robert Capan kuva espanjalaisesta sotilaasta, joka kaatuu maahan saadessaan osuman luodista (Price 2015, 83). Vietnamin sotaa siviilit pystyivät puolestaan seuraamaan television kautta. Kamerat välittivät kuoleman ja tuhon ihmisten olohuoneisiin. (Sontag 2003, 21.)

3.2 Median rooli kriisien uutisoijana

Medialla on keskeinen rooli paitsi tiedonvälittäjänä myös kokemusten psyykkisen käsittelyn edistäjänä. Suuronnettomuuksien ja laajempien traumaattisten tapahtumien uutisoinnissa median ensisijainen rooli on välittää faktatietoa tapahtumista. Sen on tärkeää välittää tietoa myös erityispalveluista, kuten päivystävistä puhelimesta ja kriisikeskuksista, joiden avulla uhrit ja näiden omaiset voivat saada apua tilanteen

käsittelyyn. Median myös välittää tietoa siitä, miten ihmiset reagoivat tapahtumiin ja miten niihin tulisi suhtautua. (Saari 2000, 132–133.)

Median rooli on traumaattisia tapahtumia koskevassa tiedonvälityksessä toisaalta myös traumatisoiva. Sen tuottama sisältö saattaa osaltaan edistää tapahtuman läpikäyneiden uusien traumojen syntymistä. Se miten toimittajat ja kuvaajat toimivat paikan päällä kriisitilanteen aikana voi vaikuttaa negatiivisesti uhrien kokemukseen, mikäli median toiminta koetaan yksityisyyttä loukkaavaksi. (Saari 2000, 130–131.)

Medialla on myös tarve saada traumaattiselle tapahtumalle kasvot. Erityisesti ihmisten kokemukset kiinnostavat. Uhrien ja omaisten haastattelut ovat merkittävä osa uutisointia. Uhreilla on usein tarve ja halu puhua kokemuksistaan kenelle tahansa traumaattisen tapahtuman jälkeen. Uhrit voivat katua psyykkisessä shokkitilassa sanomiaan asioita tai tuntea epämukavuutta (ilman lupaa) kuvatuksi tulemisesta. Harkintakyky ei psyykkisessä sokissa ole täysin tallella ja julkisuudelta suojaaminen tulisi tapahtua ammattihenkilöiden toimesta, vaikka se usein onkin usein vaikeaa. Uhrien haastattelun ja kuvaamisen tulisi tapahtua muutama päivä tapahtumien jälkeen, jolloin uhrit ovat mahdollisesti saaneet apua ja pystyneet jäsentämään kokemuksiaan. (Saari 2000, 135, 140.)

Sodan medianäkyvyys on keskeinen tiedonlähde konfliktien yleiseen ymmärtämiseen ja sillä on usein osa konfliktien kehityksessä (Hoxha ja Maniztsch 2018, 46). Järkyttävät tapahtumat ylittävät uutiskynnykset. Tiedotusvälineiden kautta tapahtumat tavoittavat ne, jotka eivät ole paikan päällä. Media kertoo mitä on tapahtunut kriisin keskelle joutuneille. Kriisiuutisoinnilla on merkitystä ja median velvollisuus on kertoa asiat hyvin. Tiedotusvälineillä on valta ja vastuu tuoda tapahtumat julki. Medialla on myös valtaa välittää ja lievittää, mutta joskus myös jopa lisätä onnettomuuksien ihmisille aiheuttamaa tuskaa. (Brayne 2007, 1.)

3.3 Kuoleman kuvat

Vanhanen (1991) on pohtinut katastrofietetiikan ja -uutisoinnin ideologista funktiota. Käsitteellä katastrofietetiikka tämä viittaa tapahtumien, joihin liittyy onnettomuutta,

kuvaamiseen ja visualisoimiseen jopa esteettisellä tavalla. Kuvat voivat konnotoida mielihyvän ideologiaa niiden esteettisen, tunteita kohottavan esityksen takia, vaikka niiden kohde tai tapahtuma voikin sisältää paljon ihmisiltä kärsimystä, raadollisuutta ja tuskaa. Vanhasen analyysin kohteena on erityisesti uutiskentän visuaalisuus ja esteettisyys. Tämän mukaan katastrofiuutisissa lehtien (visuaaliset) ideologiset näkemykset korostuvat ja nousevat esiin, vaikkakin tämä pitää ideologian näkemistä visuaalisessa viestinnässä tulkinnanvaraisena ja vaikeasti todennettavissa olevana. Avointa ja läpinäkyvää ideologisuutta voidaan toisaalta nähdä ja todistaa esimerkiksi sotapropagandassa. (Vanhanen 1991, 102–104.) Toisaalta katastrofiestetiikan luonne on pohjimmiltaan dualistinen. Valokuva voi esittää toisaalta reaalista onnettomuutta, tai traumaattista tapahtumaa, ja toisaalta olla esteettinen. (Vanhanen 1991, 109.) Vanhasen näkökulmasta katastrofit ja kuoleman kuvat ovat kuvajournalismin draamallisimpia ja esteettisimpiä representaatioita (Vanhanen 1991, 136).

Kuoleman kuvia esitetään Zelizerin (2010) mukaan perinteisen esitystavan käytäntöjen mukaan. Nämä kuvat esittävät tavallisesti uutisarvoltaan merkittäviä tapahtumia ja täten ne myös näytetään merkittävässä roolissa. (Zelizer 2010, 73–76.) Kuvien katsontatapa ja tulkinta tosin vaihtelevat sen mukaan kuka niitä katsoo. Kuoleman kuvat vangitsevat ja sitouttavat katsojan itseensä emotionaalisella tasolla ja katsoja voi harvoin välttää tuomasta esiin jonkinlaista reaktiota niitä kohtaan. Katsojien on pakko päättää missä suhteessa he ovat näkemäänsä. Reaktiot voivat tuoda esiin moraalista närkästystä, vastuuntuntoa, empatiaa ja myötätuntoa. Toisaalta kuvat voivat myös tuoda esiin haitallisia reaktioita kuten häpeää, oman osallisuuden ja tirkistelyn tunteita tai jopa välinpitämättömyyttä. Vaikka katsojan reaktioita ei voida ennustaa, pyrkimys emotionaaliseen sitoumukseen on kuvien tarkoitus. (Zelizer 2010, 76–77.)

Niille, jotka seuraavat uutisia kaukaa, tapahtumat muuttuvat kuvien kautta todellisiksi. Sontag (2003) kuvailee valokuvia ikään kuin muistamisen perusyksiköiksi, jotka pureutuvat jopa syvemmälle kuin muut visuaalisen virran esitystavat. Kuva on kuin siteeraus. (Sontag 2003, 21–22.) Myös Zelizer puhuu kuvista kollektiivisen muistin merkitsijöinä. Kuvat toimivat kaikista tehokkaimmin kun ne merkitsevät jaettu

sosiaalisia konsepteja tai uskomuksia sen sijaan, että ne esittäisivät uutta tai ennestään tuntematonta informaatiota. Ikonisten kuvien vaikuttavuus jonkin hetken, henkilön tai tapahtuman symbolina säilyy, vaikka sen sisältämän informaation yksityiskohdat, kuten päivämäärä, ajan saatossa häivyttävyydet ja unohtuisivat. Kuvien merkitykset kuitenkin muuttuvat kontekstista riippuen ja yhteisesti jaettu sosiaalinen muisti voi muuttaa tulkintaa vastaamaan paremmin tiettyä kuvaa maailmasta (tietyissä ajassa). Toimiessaan paitsi uutisten, myös muistin eri kanavina ja kuljettajina, uutiskuvat saavat julkista huomiota, huolimatta siitä miten täydellisesti ne kuvaavat sitä mitä katsojat jo tietävät ja ymmärtävät. (Zelizer 2010, 19–20.)

Katsoja on katsottavasta kohteesta yhtä etäällä – tai lähellä – kuin kuvaaja kameran takana. Kriisien uhreilla, surevilla läheisillä ja uutisten kuluttajilla on oma läheisyytensä tai etäisyytensä (sota)tapahtumiin. Sontag pureutuu katastrofien ja niiden uhrien kuvaamiseen ja katsomisen tapaan. Suorasukaisin representaatio, jossa näkyvät esimerkiksi sodan vaurioittamat ihmiset ja vartalot ovat usein niistä, jotka ovat vieraita. Tapahtumat lähellä on tavallisesti kuvattu hienovaraisemmin. (Sontag 2003, 61–62.)

Päätös näyttää ja katsella kuoleman läheisyyttä esittäviä kuvia uutisten kontekstissa on osa laajempaa asenneilmapiiria kuoleman esittämisestä. Kuoleman tarkastelu on tavallisesti nähty tirkistelyinä, joka kohdistuu kärsimyksen spektakelisoimiseen, ja jossa (lähestyvän) kuoleman katsominen on julkista ja usein luonteeltaan tahatonta. Siihen yhdistyvät myös monet tabut liittyen yksityisyyteen, arvokkuuteen ja tirkistelyyn sekä toivotunlaiseen elämään ja sen päättymiseen. Kuvien luonne kutsuu katsojan empatisoimaan näkemäänsä tai sulkemaan sen pois. (Zelizer 2010, 38–39.) Kuoleman katsominen voidaan nähdä myös osana suremista. Menetyksestä toipumisessa ja siitä yli pääsemisessä, kuolemaa käsittelevien kuvien katsominen voi auttaa hyväksymisessä. (Zelizer 2010, 39.)

3.4 Journalisti välillisenä uhrina

Kriisistä raportoiminen vaikuttaa myös itse raportoijaan. Tiedotusvälineiden edustajat ovat paikalla yhdessä poliisin, palokunnan ja muiden pelastustyöntekijöiden kanssa. Heillä ei kuitenkaan ole samanlaisia valmiuksia, kuin esimerkiksi hoitoalan

ammattilaisilla, tunnistaa psykologisia seurauksia, joita tilanteet kriisipaikalla voivat tuoda. (Brayne 2007, 1.) Journalistit voivat kärsiä traumasta tekemällä työtään käymällä paikoissa, jotka ovat kärsineet tuhoista sekä keskustelemalla ja kuvaamalla ihmisiä, jotka ovat haavoittuneet tai traumatisoituneet itse. Näkemällä inhimillistä kärsimystä ja tuhoa journalisti voi kokea trauman oireita. (Simpson ja Côté 2006, 37.)

Klas Backholm (2008) toteaa, että toimitusten ja journalistien on tärkeää seurata miten kriisissä työskennellyt henkilö voi. Tämä on tärkeää paitsi kriisin jälkeen, myös silloin kun kriisi vielä jatkuu. Tavalliset ja käytännölliset asiat kuten kuntoileminen syöminen ja nukkuminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen ja kriisin jälkeisistä tunteista puhuminen ovat yksilön kannalta tärkeitä. (Backholm 2008, 28.) Ne, jotka saavat enemmän ja laadukkaampaa sosiaalista tukea kärsivät vähemmän posttraumaattisen stressireaktion oireista. Toimituksessa, jossa keskustelu ja tapahtumien reflektio kuuluvat työpaikan kulttuuriin, ja jossa tuki, huomioiminen ja puuttuminen ongelmiin osoittavat avointa ja stressiin luonnollisena reaktiona suhtautuvaa ilmapiiriä, auttavat yksilön posttraumaattista kasvua ja pienentävät terveysriskejä. (Idås ja Backholm 2017, 237.)

Kriisitilanteissa toimiminen voi olla myös palkitsevaa. Mahdollisuus auttaa tuo tyydytystä ja työntekijä voi tuntea tekevänsä jotain paljon arvokkaampaa, suurempaa ja jännittävämpää kuin jokapäiväisessä elämässä. Tästäkin huolimatta työntekijällä voi olla hankaluuksia sopeutua jokapäiväiseen elämään ja normaaliin työhön katastrofin jälkeen. Kokemus voi muuttaa yksilön arvoja ja koko elämänfilosofian. Arkipäiväinen elämä voi näyttäytyä voimakkaan kokemuksen myötä tyhjänpäiväiseltä ja merkityksettömältä. Toisinaan katastrofitilanteessa työskentely voi myös lisätä arvostusta elämää ja ihmissuhteita kohtaan. (Eränen 1991, 111–112.)

Tavanomaiseen työhön siirtyminen voi olla kriisitilanteessa työskennelleelle vaikeaa. Henkilö voi kokea monenlaisia reaktioita kriisityöskentelyn jälkeen ja siirtyessään takaisin arkityöhön. Tämä voi kokea, etteivät kollegat tai muut ihmiset ympärillä voi ymmärtää tämän kokemuksia. Tämä voi tuntea masennusta ja surua katastrofityöskentelyn loppumisesta ja sen myönteisistä puolista luopumisesta. Henkilö voi myös tuntea ettei kriisikokemus ole päättynyt. (Eränen 1991, 116.)

Aivan kuten väkivallan uhreilla myös niillä, jotka todistavat väkivaltaista tapahtumaa, voi esiintyä traumaperäisiä oireita. Useimmat journalistit käsittelevät jossain vaiheessa uraansa väkivaltaisia aiheita. (Simpson ja Coté 2006, 40–41.) Feinstein (2013) tutki huumekartelleista raportoivien meksikolaisten journalistien hyvinvointia. Tutkimukseen osallistui 104 journalistia. Vertailua varten muodostettu kontrolliryhmä muodostui 104 ei-meksikolaisesta, sotaa raportoivasta journalistista, joiden toimeksiannot tapahtuivat muualla kuin näiden kotimaassa. Heillä oli siis mahdollisuus palata kotimaansa turvaan työtehtävän jälkeen. Meksikolaisten journalistien psykologisen ahdingon oireet olivat laajamittaisempia sotaa raportoivien journalistien ryhmään verrattuna. Posttraumaattisen stressireaktion kaltaiset oireet kuten välttely ja autonominen kiihtyminen olivat suurempia. Kuitenkin oireet, jossa menneet tapahtumat ja muistot tunkeutuvat mieleen aiheuttaen ahdinkoa, vaikuttivat olevan samalla tasolla sotajournalistien kanssa. Meksikolaisten journalistien keskuudessa masennusta vaikutti esiintyvän kolme kertaa enemmän. Kotikentällä tapahtuvan väkivallan raportoiminen altistaa jatkuvalla vaaralle, josta ei voi ottaa etäisyyttä ja taukoa. Lisäksi useiden meksikolaisten toimittajien perheisiin oli kohdistunut väkivallan uhkaa. Tämä yhdessä taustalla vaikuttavasta uhasta voi vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikka sotaan kentälle raportoimaan lennätetyt journalistit ovat riskissä kärsiä erilaisista traumaperäisistä oireista, heillä on myös mahdollisuus ottaa etäisyyttä konfliktialueista ja palata turvaan kotiinsa. Journalisteista, jotka raportoivat oman kotimaansa konflikteista ei ole samaa mahdollisuutta ja tämä voi lisätä psykologista ahdinkoa. Lisäksi todennäköisyys traumaperäisten mielenterveyshäiriöiden muodostumiseen kasvaa uhan suuruuden myötä. (Feinstein 2013.)

Dworznic-Hoakin (2020) tutkimuksessa paikallisesta luonnonkatastrofista raportoineilla journalisteilla 20 prosentilla oli posttraumaattisen stressireaktion ja 40 prosentilla masennuksen oireita. Tutkimuksen kohteena olivat journalistit, jotka olivat omalla asuinpaikallaan raportoineet hurrikaani Harveyä ja tarkoituksena oli löytää työhön liittyviä stressitekijöitä, emotionaalisia vastareaktioita ja mielenterveysvaikutuksia. Aikataulujen puute, vähäiset tauot tragediasta ja pitkät työajat sekä vuorovaikutus uhrien kanssa olivat merkittävimpiä stressin aiheuttajia. Journalistit paitsi raportoivat

hurrikaanista myös asuivat alueilla, joihin hurrikaanin tuhot olivat iskeneet. Paikallisen tapahtuman vaikutukset voivat siis näkyä pitkään. (Dworznic-Hoak 2020.)

Tapahtuman aikana journalistien kokema merkityksellisyyden tunne liittyi vahvasti heidän rooliinsa yhteisön tiedonantajana ja täten auttajana. He olivat vahvasti sitoutuneita tehtäväänsä ja yhteisöönsä. Journalistit kokivat, että sillä mitä he tekivät oli merkitystä. He kokivat olevansa tarvittuja sekä olivat erityisen kiitollisia saamastaan ylistyksestä työssään. (Dworznic-Hoak 2020, 103.)

Tutkimuksessa useimmin mainittu organisaatioon liittyvä stressitekijä oli raportoinnin kesto ja tyyppi. Paikalliset journalistit kokivat myös korostunutta vastuullisuuden tunnetta uutisoinnin aikana, ja joillekin vähäinen kokemus luonnonkatastrofien uutisoinnista oli merkittävä stressitekijä. Varsinaiseen toimeksiantoon liittyi merkittävää henkistä kuormitusta kun journalistit olivat vuorovaikutuksessa uhrien kanssa ja näkivät katastrofien vaikutukset ympärillään. Journalistien mukaan tunteet ottivat heidät valtaansa ja heidän oli vaikea käsitellä ympärillä olevaa tuhoa. (Dworznic-Hoak 2020, 94–96.)

Fay Anderson (2017) haastatteli tutkimuksessaan 60 australialaista valokuvaajaa ja kuvatoimittajaa. Haastateltavien iät vaihtelivat 32 vuodesta 95 vuoden ikään ja joukkoon kuului miehiä ja naisia. Haastateltavien työsuhteet vaihtelivat freelancereista vakituisiin työsuhteisiin ja osa haastateltavista oli jo eläköitynyt tehtävistään. Ammatin työtehtävät vaihtelivat laajasti eivätkä kuvaajat erikoistuneet mihinkään tiettyyn alueeseen. Esimerkiksi rikosten, auto-onnettomuuksien, ampumatapauksien ja katastrofien kuvaaminen kuuluivat ”tavalliseen” työnkuvaan.

Haastateltavien vastauksissa nostettiin esille Australian journalismin alan sukupuolittuneisuutta, joka korosti mm. miehistä, stoalaista asennoitumista ja tunteiden irrallisuutta sekä alan kilpailuhenkisyyttä, jossa kuvaajien tulee julkeasti kohdata vaaroja. 18 valokuvaajaa oli kuvannut sotaa ja se miellettiin myös fyysisesti vaarallisimmaksi tehtäväksi. 28 prosenttia valokuvaajista määritteli trauman ja masennuksen oireensa johtuvan sotavalokuvauksesta. Jokainen kuvaaja oli urallaan

todistanut väkivaltaa ja ainakin kerran ollut fyysisesti vaarallisessa tilanteessa. Kaiken kaikkiaan 20 prosenttia tutkimuksessa haastatelluista valokuvaajista koki masennuskausia, tai heillä oli todettu posttraumaattinen stressihäiriö. Huomattavia psyykkisiä oireita aiheuttivat myös rikospaikkojen ja luonnonkatastrofien kuvaaminen. Psyykkiset oireet saattoivat laueta myös uudelleen muiden tapahtumien yhteydessä, jotka muistuttivat jollain tavalla aikaisemmin traumatisoivista työtehtävistä. (Anderson 2017, 231–233.)

Pinar Istek (2017) vertailee freelance-työssä ja vakinaisessa työsuhteessa olevien kuvajournalistien saamaa tukea konfliktialueilla tapahtuvan työtehtävän aikana ja sen jälkeen. Istek toteutti tutkimuksessaan yhdeksän syvähaastattelua. Tulosten perusteella freelance kuvajournalistien saama tuki oli rajallisempaa kuin toimituksen henkilöstöön kuuluvien. Freelancerit maksoivat myös oman turvallisuuskoulutuksensa ja suojavarusteet, mikäli olivat hankkineet niitä lainkaan. Toisaalta vakituksessa työsuhteessa olevat valokuvaajat tai freelancerit eivät kokeneet saaneensa täsmällistä psykologista tukea, vaikkakin toimituksen henkilöstöön kuuluvilla kuvaajilla oli vakuutus, joka kattoi terveydenhoitokustannukset. Jotkin freelancerit kertoivat selviytymiskeinoikseen esimerkiksi käymällä omalla terapeutillaan. Toiset löysivät lohtua viettämällä aikaa läheisten kanssa ja ottamalla taukoa traumaattisten tapahtumien välillä. (Istek 2017.)

Traumaattiselle tapahtumalle altistuminen voi synnyttää jälkikäteen myös positiivisia reaktioita. Tällaista kognitiivista prosessia kuvataan nimellä *posttraumaattinen kasvu*, jossa negatiivinen kokemus voi käynnistää erilaisia elämän reflektioprosesseja ja lopputuloksena vahvistaa itsetuntoa. Idås, Backholm ja Korhonen (2019) ovat selvittäneet tutkimuksessaan paitsi edellä mainittua prosessia journalistien keskuudessa, myös miten työolosuhteet vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin ja tukevat henkistä kasvua mahdollisesti traumaattisen toimeksiannon jälkeen. Tutkimus tarkastelee työn eettisiä ongelmia posttraumaattisen stressihäiriön, ja sosiaalista tukea posttraumaattisen kasvun ennusmerkkeinä niiden journalistien keskuudessa, jotka ovat raportoineet yksittäisen traumaattisen tapahtuman. Mitä enemmän journalistit kokivat

työssään eettisiä ongelmia eli sitä, että nämä olisivat aiheuttaneet työllään lisää harmia ensikäden uhreille tai kokivat toimineensa vastoin omia eettisiä sääntöjään, sitä enemmän nämä saattoivat kokea psykologista stressiä tapahtumien jälkeen. (Idås, Backholm ja Korhonen 2019.)

Idåsin ja Backholmin tutkimuksessa keskityttiin Norjalaisten toimitusten työkuultuuriin. Tutkimuksen keskiössä ollut kriisitapaus oli Norjassa tapahtunut terrori-isku vuonna 2011. Paikallisissa toimituksissa oli pääosin toimiva, sosiaalista tukea tarjoava työkuultuuri. Paradoksaalisesti korkea sosiaalisen tuen saaminen ei korreloinut pienempien posttraumaattisen stressihäiriön oireiden kanssa ja tutkimuksessa koordinoitua sosiaalista tukea saaneiden oireilu oli suurempaa. Tämä voi johtua siitä, että suuremmasta stressistä kärsineet toimittajat hakeutuivat enemmän järjestetyn *debriefing* -tuen pariin. Yli kolmasosa journalisteista koki posttraumaattista kasvua tapahtumista raportoimisen jälkeen. Varsinkin kollegoilta ja esimiehiltä saatu tunnustus yhdistyi merkittäväällä tavalla henkiseen kasvuun. (Idås ja Backholm 2010, 6.)

Debriefing on psykologinen jälkipuintitilaisuus, jonka tarkoituksena on ammattimaisen ohjaamana käydä läpi poikkeuksellista tapahtumaa, edistää normaalin surutyön käynnistymistä ja tukea omien ja toisten reaktioiden ymmärtämistä. Se kannattaa aloittaa vasta muutaman vuorokauden kuluttua järkyttävästä tapahtumasta. Debriefing ei ole hoitokeino, sillä se ei ole tehokas traumaperäisten stressioireiden tai muiden psyykkisten oireiden kehittymisen ehkäisyssä. Päinvastoin siitä voi joskus olla jopa haittaa. Jälkipuinti on pikemminkin normaalien ja odotettavissa olevien, akuuttien kokemusten ja tunteiden läpikäymistä. Jälkipuinti perustuu suostumukseen ja siihen ei saisi pakottaa osallistumaan. Se ei myöskään korvaa mielenterveyspalveluja, vaan täydentää niitä. Se on osoittautunut hyödylliseksi kun se on yhdistetty esimerkiksi organisaation muihin tukitoimiin. Debriefing sopii tilanteisiin, joissa osallistujalla on ammattirooli, jota järkytys on kohdannut. (Henriksson ja Lönnqvist 2017, 363.)

Työssä koetut eettiset ongelmat ja niiden pohdinta yhdistyivät Idåsin ja Backholmin (2010) tutkimuksessa suurempaan posttraumaattiseen kasvuun. Tämä voi johtua enemmän toimeksiannon jälkeisestä reflektiosta kuin varsinaisten ongelmien

kokemisen määrästä. Idås ja Backholm viittaavat Tedeschin ja Calhoun (2004) posttraumaattisen kasvun teoriaan, jossa henkisen kasvun kokemus syntyy reflektoinnin ja keskustelun lopputuloksena kun tapahtumia puidaan jälkikäteen. Median toiminnasta Norjan tapahtumien raportoinnissa keskusteltiin laajasti. Toimittajat ovat todennäköisesti seuranneet keskustelua tarkasti ja samalla tarkastellen omaa toimintatapaansa raportoinnin yhteydessä. Vaikka tutkimus toi esiin monia käytännöllisiä tapoja ehkäistä ja käsitellä toimittajien kokemaa traumaata tai stressiä, on kuitenkin huomioitava, ettei se esimerkiksi ota huomioon osallistujien tilannetta ennen tapahtumien raportointia ja toimeksiantoa. (Idås ja Backholm 2010, 6).

Vuonna 2010 julkaistussa tutkimuksessa Backholm ja Kaj Björkqvist tutkivat 503 journalistin sekä valo- ja videokuvaajan traumaattisille tapahtumille altistumisen vaikutuksia posttraumaattisen stressihäiriön, masennuksen, myötätuntoväsymyksen ja burnoutin oireiden syntymiselle. Vain yhdellä työtehtävällä, johon kuuluu kriisitilanne, voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia journalistin hyvinvoinnille jos kriisi on riittävän ahdistava. Mitä suurempi kriisi on, sitä suuremmat sen vaikutukset ovat hyvinvoinnille. Ne journalistit, joilla oli aikaisemmin ollut henkilökohtaisia traumaattisia kokemuksia, oli suurempi riski saada posttraumaattisen stressireaktion oireita yhden laajan kriisiin liittyvän toimeksiannon jälkeen. Kuitenkin henkilökohtaisessa elämässä koetut kriisit vaikuttivat hyvinvointiin enemmän kuin työssä koetut kriisit. (Backholm & Björkqvist 2010.)

Vuoden 2007 Jokelan koulusurmien jälkeen Backholm ja Björkqvist (2012) selvittivät tapahtuman parissa työskennelleiden journalistien kokemuksia ja emotionaalisia reaktioita. Tutkimuksessa oli mukana 196 journalistia, joista 27 oli työskennellyt tapahtuman aikana kentällä ja 169 työskenteli kriisin parissa epäsuorasti, joko toimituksessa tai maan muissa osissa. Tarkoituksena oli selvittää miten ennalta-arvaamaton ja suuren mittaluokan kriisi, joka tapahtuu heidän omassa maassaan, vaikuttaa journalistien psyykkiseen hyvinvointiin. Selvisi, että nämä olivat kokeneet laajasti erilaisia surun, pelon, shokin ja ahdistuksen reaktioita. 27 prosenttia koki jonkin verran tai paljon intensiivistä pelkoa, avuttomuutta tai kauhua, ja 40

prosenttia koki tuntevansa vain hieman ahdinkoa. Ne, joilla oli traumakokemuksia henkilökohtaisessa historiassaan kokivat enemmän ahdistusta työskennellessään Jokelan tapauksen parissa. Tutkimuksessa nostettiin myös esille toimittajien tapa tuoda esiin, etteivät heidän reaktionsa tapahtuman aikana vaikuttaneet heidän työkykyynsä. Tämä tulkittiin kahdella tavalla. Monet toimittajat osoittavat sinnikkyyttä ja lannistumattomuutta kriisitehtävän jälkeen. Toisaalta, tämän voidaan tulkita toimittajien leimautumisen pelosta nousevaksi lausunnoksi. Alan kulttuuri voi tehdä heikkouden näyttämisen hankalaksi, koska tekijä pelkää leimautuvansa epäsovivaksi työhön. Monet toimittajat nostivat myös esiin huolen omista lapsistaan ja siitä kuinka kertoa heille tapahtumista. Mikäli tapahtumassa on jotain, mikä osuu lähelle toimittajan henkilökohtaista elämää, voi tämä kokea sen stressaavaksi. Myös toimittajien työhön liittyvät reaktiot ja ajatukset selvitettiin tutkimuksessa. Merkittäviksi huolen aiheiksi nousivat raportoinnin eettiset ongelmat, ennennäkemätön ja -kokematon tilanne, sekä varautumattomuus tilanteeseen. Monet journalistit eivät olleet riittävästi varautuneet käsittelemään eettisten valintojen eri ulottuvuuksia niin yllättävässä ja suuressa kriisitapahtumassa. Lisäksi journalistien toimintaan kohdistunut kritiikki lisäsi toimittajien ahdinkoa. (Backholm ja Björkqvist 2012.)

4 KRIISEISTÄ SELVIYTYMINEN

Tässä luvussa käsitellään lyhyesti kriiseistä selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Yksilön ominaisuudet ja resurssit vaikuttavat siihen, miten tämä reagoi kriiseihin tai selviytyy niistä. Kuvasin luvussa kaksi traumaattisia tapahtumia seuraavia shokki- ja reaktiovaiheita. Näitä vaiheita seuraa tavallisesti tapahtumien ja tunteiden työstäminen ja käsittelyvaihe. Lisäksi tarkastelen Lazaruksen ja Folkmanin (1984) näkökulmia selviytymiseen tähtäävässä prosessissa.

4.1 Työstämis- ja käsittelyvaihe

Kuvasin luvussa kaksi psyykkiseen sokkiin ja reaktiovaiheeseen kuuluvia oireita ja tapoja reagoida traumaattiseen tapahtumaan. Näitä vaiheita seuraa työstämis- ja käsittelyvaihe, jossa tapahtuman työstäminen ikään kuin hidastuu ja kääntyy sisäänpäin. Voimakkaat tunteet eivät kuitenkaan häviä. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa tapahtumien käsittely pysyy jatkuvasti käynnissä vaikka sitä ei aktiivisesti ajattelekaan. Käsittely voi siis olla tiedostamatonta. Tämä näkyy toiminnassamme ja voi ilmetä esimerkiksi muisti- ja keskittymisvaikeuksina. Tavallista on myös ärtymys ja suoranaiset raivokohtaukset sekä vetäytyminen, jotka voivat pitkittyessä vaikuttaa ihmissuhteisiin. Työhön paluu ja siihen liittyvät ponnistukset voivat tuntua tässä vaiheessa raskailta. Työhön paluu suhteellisen pian on kuitenkin suositeltavaa. Tämä vaatii joustavuutta työpaikalla työtehtävien suhteen, sillä yksilö ei välttämättä ole vielä täysin työkykyinen. Työ voi kuitenkin olla kuntouttavaa, normalisoida elämää ja luoda tunteen jatkuvuudesta, sekä tarjota sosiaalista tukea työtovereilta. Traumaattisen tapahtuman kokenut ihminen tavallisesti menettää kykynsä hahmottaa tulevaisuutta, sillä tämä elää vain tässä hetkessä ja menneisyydessä. Yksilön kuntoutumisesta ja toipumisesta voi kertoa tulevaisuuden perspektiivin luominen, jolloin tämä alkaa nähdä tulevaisuutensa edes jossain määrin ennustettavana ja sellaisena, että siihen voi itse vaikuttaa ja, että tulevaisuus näyttäytyy toiveikkaana. (Saari 2000, 60–66.)

Traumaattisen tapahtuman hyväksyminen aloittaa sopeutumisprosessin sen tuottamiin muutoksiin. Kehitys tapahtuu hitaasti ja joskus jopa huomaamatta. Ihminen voi alkuun

pakottaa itsensä olemaan kiinnostunut asioista ja muista ihmisistä. Lopulta traumaattisesta kokemuksesta tulee osa itseä, eikä se pyöri jatkuvasti mielessä. Tapahtumaa tai kokemusta voi ajatella ilman suurta pelkoa tai ahdistusta. Tavoitteena on, että kokemus on työstetty läpi. (Saari 2000, 67–68.) Joskus ihminen voi kieltää kokemuksensa eikä kykene tai suostu kohtaamaan sitä. Tämä kuitenkin johtaa ongelmiin, sillä ilman psyykkistä käsittelyä ei tapahdu sopeutumista. (Saari 2000, 81–83.) Ihmisten kykyyn käsitellä traumaattisia kokemuksia vaikuttavat henkilöhistoria ja siihen liittyvät kokemukset sekä itseluottamuksen ja -arvostuksen taso. Sosiaalinen tuki traumaattisten kokemusten käsittelyssä on tärkeää. On kuitenkin huomioitava, että käsittely vaatii usein otolliset olosuhteet, eli sille tulee olla aikaa ja mahdollisuuksia. Pitkään kestävässä kriisitilanteessa olosuhteet voivat vaikuttaa niin, että henkilön on pakko säilyttää toimintakykynsä ja mennä eteenpäin, jolloin asian käsittely siirtyy. (Saari 2000, 69–72.)

4.2 Selviytymiseen vaikuttavat yksilön ominaisuudet

Jokainen ihminen käsittelee trauman omalla tavallaan. Kriisin jälkeinen aika voi vaikeaa. Monet journalistit, jotka raportoivat ihmisten hädästä, pitävät työtään palkitsevana ja erittäin tärkeänä. Kuitenkin video- ja valokuvaajat kärsivät usein vähitellen syvenevästä traumasta. Tämä voi johtua työn luonteesta, joka on erilainen kuin toimittajien. Toimittajat käyvät tilanteen jälkeen kirjoittaessaan läpi kuulemiaan asioita. He rakentavat kokemistaan, näkemistään ja kuulemistaan asioista narratiivin, mikä puolestaan auttaa mieltä selventämään mitä oikeastaan on tapahtunut. (Brayne 2007, 10–11.) Työn tarkoituksellisuus ja merkityksen luominen traumaattiselle kokemukselle voi myös toimia eräänä selviytymismekanismina (Dworznic 2006, 538).

Eräsen mukaan (1991) katastrofit voivat aiheuttaa sekä välittömiä, että pitkäaikaisia vakavia seurauksia. Jotkin yksilöt voivat myös reagoida voimakkaasti mutta reaktiot jäävät lyhytaikaisiksi. Kokemus voi johtaa myös elämänarvojen uudelleen arviointiin. Tavallisia katastrofin jälkeisiä oireita erilaiset psykosomaattiset oireet ja unihäiriöt. Tapahtuman jälkeen tunteet voivat heitellä eri ääripäihin. Traumaattisen kokemuksen elänyt ihminen voi jopa lamaantua kokonaan. Mikäli yksilöllä on ollut mahdollisuus

ennakoida ja valmistautua tulevaan kriisiin, voi kokemuksen hallinnan tunne olla voimakkaampi. Kokemuksen toistaminen mielessään ja siitä puhuminen voivat auttaa sen käsittelemisessä. Toisaalta kokemus voi olla niin tuskallinen, että sen ajattelua tai siitä kuulemista halutaan välttää. (Eränen 1991, 70–73.)

Se miten ihmiset reagoivat traumaattisiin kokemuksiin on havaittu lainomaisuutta, joskin yksilöllisiäkin eroja löytyy (Saari 2000, 41). Yksilön kestokykyyn kriiseissä vaikuttavat niin tämän itsensä kuin tilanteen ominaisuudet. Yksilöiden reaktioilla kriiseihin ja näiden reaktioiden voimakkuudessa on eroja. Aina selviytyminen ei ole vaikeaa. Mikäli yksilö on esimerkiksi kyennyt toimimaan tehokkaasti kriisin aikana, tämän voi olla helpompi sopeutua tapahtuneeseen. On kuitenkin huomioitava, että yksilöllisiä tekijöitä suurempi vaikutus on tapahtuman luonteella. Katastrofin tuhoisuus vaikuttaa psyykkisten oireiden vakavuuteen. Voimakkaissa katastrofeissa, joissa kuoleman vaara ja tuhot ympäristössä ovat suuria, pelkoa ja kauhua voivat herättää oman kuolemanvaaran lisäksi kuoleman näkeminen ympärillä. (Eränen 1991, 78.)

4.2 Selviytyminen on aktiivista toimintaa

Lazarus ja Folkman nostavat esiin kaksi näkökulmaa, joista selviytymistä (coping) voidaan tarkastella. Eläinmallin mukaan selviytymistoiminta on hermojärjestelmän varassa tapahtuvaa päätöksentekoa. Eläin, tai ihminen, oppii välttämään ympäristönsä epämieluisia tai vaarallisia toimijoita. Lazarus ja Folkman näkevän eläinmallin yksinkertaistettuna. Siitä puuttuu kognitiivis-emotionaalinen rikkaus ja monimutkaisuus, joka on olennainen osa ihmisen toimintaa. Psykoanalyttinen egopsykologinen näkökulma kuvailee selviytymisen realistisina ja joustavina ajatuksina ja toimintoina, jotka ratkaisevat ongelmia ja täten vähentävät stressiä. Kognitio nousee mallissa käyttäytymistä tärkeämmäksi. (Lazarus ja Folkman 1984, 118.)

Selviytyminen vaatii aktiivista toimintaa. (Lazarus ja Folkman 1984, 140). Richard Lazarus ja Susan Folkman (1984) määrittelevät selviytymisen jatkuvasti muuttuvina kognitiivisina ja käytökseen liittyvinä pyrkimyksinä, joilla pyritään käsittelemään sisäisiä tai ulkoisia, ihmisen resursseja verottavia tai ylittäviä tekijöitä. Selviytyminen on prosessorientunutta toimintaa. (Lazarus ja Folkman 1984, 141.) Selviytyminen on

muuttuva prosessi, jossa yksilön on välillä käytettävä puolustusellisia ja toisaalla ongelmanratkaisua edistäviä strategioita kun henkilön suhde ympäristöön muuttuu. Selviytymisen toiminnot ja ajatukset kohdistetaan aina tiettyyn olosuhteeseen. (Lazarus ja Folkman 1984, 143.) Yksilön selviytymistä määrittävät myös tämän henkilökohtaiset voimavarat, joihin kuuluvat terveys, elämäkatsomukselliset ja yleiset uskomukset omasta hallinnasta sekä erilaiset ongelmanratkaisu ja sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki ja materiaaliset varat (Lazarus ja Folkman 1984, 179).

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen metodit aineiston keräämisessä ja analyysin toteutuksessa. Fenomenologinen näkökulma, tutkimuksen aihe ja valittu haastattelumetodi kulkevat tutkimuksessa käsi kädessä, sillä ne jakavat samoja pyrkimyksiä jäsentää ja ymmärtää kokemuksia.

Haastattelut on toteutettu teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia asetetun tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75.)

Aineiston analyysissä käytän sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, vaikkakin tällä saadaan vain järjestettyä kerätty aineisto johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 103.) Sisällönanalyysia voidaan kuitenkin pitää menettelytapana, jolla voidaan analysoida dokumentteja, kuten haastattelua, systemaattisesti ja jopa objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

5.1 Fenomenologinen näkökulma

Kokemukset rakentuvat merkityksistä, ja itse asiassa koko maailma, jossa elämme näyttäytyy fenomenologian mukaan merkityksinä. Kokemuksen tutkimisen ytimessä on täten kokemusten merkityssisältö ja sen rakenne. Fenomenologisessa merkitysteoriassa yksilö on pohjimmiltaan yhteisöllinen. Merkitykset, joiden kautta todellisuus hahmottuu, syntyvät yhteisössä. Ne eivät ole yksilössä synnynnäisesti vaan niihin kasvatetaan ja kasvetaan. Ne merkitykset, joita pystymme ymmärtämään toisten kokemuksista ovat luonteeltaan yhteisöllisiä ja jaettuja, intersubjektiveja eli subjektien välisiä tai subjekteja yhdistäviä. Vaikka fenomenologia korostaa yksilön perspektiiviä, se ei väheksy yhteiskunnallista tai yhteisöllistä näkökulmaa. Vaikka jokaisen kokee maailmansa itse yksilöllisesti, voivat suhteet maailmaan olla hyvinkin samanlaisia saman yhteisön jäsenten kesken. Yhteisön jäsenillä on yhteisiä piirteitä ja tapoja kokea maailma. Vaikka jokainen ihminen on erilainen, jokaisen yksilön kokemusten tutkimus

paljastaa myös jotain yleistä. Hermeneuttisen perinteen kiinnostus yksilöön rakentuu myös tämän kokemuksen ainutlaatuisuuden ja ainutkertaisuuden kautta. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan pikemminkin ymmärtämään jonkin tutkittavan joukon tai vaikka vain yhden ihmisen merkitysmaailmaa. (Laine 2018, 31–32.)

Fenomenologiassa yhteinen ajatus on se, että yksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa he elävät. He myös rakentavat tuota maailmaa itse. Tätä vastavuoroista maailmasuhdetta tarkastellaan aina toimivan yksilön perspektiivistä, minän suhteessa maailmaan. Fenomenologia tutkii sitä, mikä ilmenee meille koettuna ja elettyinä maailmana. Jokaisen ihmisen suhde ja perspektiivi maailmaan on omanlaisensa ja erilainen. Se on rakentunut tämän elämänhistorian tuloksena ja koostuu täten aiemmista kokemuksista, käsityksistä, arvoista ja tuntemisen tavoista. Tämän yksilöllisen perspektiivin, tai kehyksen, sisällä ihminen suuntautuu kohti elettyä nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Sen rajoissa ihminen kokee ja tulkitsee kokemaansa ja rakentaa laajempia käsityksiä maailmasta. (Laine 2018, 30.)

Ihmistä ei voida ymmärtää irrallaan suhteestaan maailmaansa. Yksilön kokemus ja todellisuus saa merkityksiä suhteessa materiaaliseen todellisuuteen, joka kietoutuu tiettyyn kulttuuriin ja sosiaaliseen elämään. Fenomenologian mukaan ihmisen maailmasuhteen perusmuoto on kokemuksellisuus. Elämä ei täten ole olemassa ensisijaisesti esimerkiksi käsitteellisen ajattelun kautta, vaikka kokemuksiin kytkeytyykin aina ajattelua. Ihmisen eli subjektin suhde maailmaan on intentionaalinen eli kaikki kokemamme merkitsee meille jotain, ja jokainen havainto värityy yksilön eli havaitsijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa. Yksilön toimintaa voidaan ymmärtää kysymällä millaisten merkitysten pohjalta tämä toimii. (Laine 2018, 31.)

5.3 Teemahaastattelu aineiston keruussa

Puolistrukturoitu haastattelu on haastattelutapa, jossa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat vaikka samalla haastattelijalla on vapaus muuttaa kysymysten järjestystä. Haastattelijalla on myös vapaus muuttaa kysymysten sanamuotoa vaikka

kysymykset onkin määritelty ennalta. Jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 47.)

Teemahaastattelu asettuu jonnekin strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelumuodon väliin, vaikkakin se on lähempänä strukturoimatonta. Se on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että esimerkiksi haastattelun teema-alueet ovat kaikille samat. Se ei kuitenkaan ole yhtä vapaa kuin syvähaastattelu, vaikka siitä puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys kuten lomakehaastattelussa. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 47.)

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista haastattelutilanteessa keskustellaan. Teemahaastattelun perusoletus on se, että menetelmä voi tarkastella ja tutkia kaikkia haastateltavan yksilön kokemuksia, uskomuksia ja tunteita. Se korostaa haastateltavien omaa elämysmaailmaa. Keskeistä menetelmässä on myös se, että se etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan. Teemahaastattelu korostaa, että keskeisiä ovat ihmisten omat tulkinnat asioista, heidän asioille antamansa merkitykset sekä, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 47–48.) Teemahaastattelu on metodina toimiva tapa kohdata haastateltavat ja se auttaa mielestäni pitämään haastattelun struktuurin selvänä ja jämmäkkänä, kuitenkin olematta liian rajoittava. Keskustelun pitää elää ja sen on voitava myös yllättää.

5.3.1 Kysymysten asettelu ja teemahaastattelun haasteet

Haastattelijan, tai tutkijan, pyrkimyksenä haastattelutilanteessa on saada selville miten haastateltavan tai tutkittavan henkilön ilmaisemien asioiden merkitykset rakentuvat. Samalla haastattelutilanteessa luodaan uusia ja yhteisiä merkityksiä. (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 49.)

Vaikka avoinkin haastattelu sisältää rajoittavia näkökulmia, se ei välttämättä ohjaa vastausten sisältöjä valitun näkökulman sisällä. Se pikemminkin ohjaa keskustelua tietyille alueelle mutta ei määritä mistä tämän alueen sisällä puhutaan. Fenomenologisen haastattelun ideaalin voisi ajatella olevan mahdollisimman avoin,

luonnollinen ja keskustelunomainen tapahtuma, jossa haastateltava saa mahdollisimman paljon tilaa. Kysymysten pitäisi houkuttella haastateltavaa todellisuutensa kuvailemiseen kertomuksen omaisina ilman lisäohjausta. (Laine 2018, 39.)

Haastattelu on kuitenkin vuorovaikutustilanne, joka on syntynyt haastateltavan aloitteesta. Se on täten myös sosiaalisesti määräytynyt kohtaaminen mutta eroaa jokapäiväisestä keskustelusta siihen asetettujen roolien kautta, joita haastattelija ja haastateltavat edustavat. (Eskola, Lätti ja Vastamäki 2018, 36.) On huomioitava, että haastateltava saattaa tai haluaa puhua kokemuksistaan myös jonkin organisaation, työpaikkansa tai position kautta. (Eskola, Lätti ja Vastamäki 2018, 32.)

Miten kuvaajat valmistautuvat tehtäviin, millaisia reaktioita he kokevat kentällä ja palattuaan kotiin, sekä millainen on toimituksen rooli kuvaajien hyvinvoinnin ylläpitämisessä? Näiden teemojen alle asettuvat tarkentavat ja laajemmin aihetta avaavat kysymykset kytkeytyvät teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin.

5.3.2 Haastattelututkimuksen etiikka

Tutkimuksen aihe voidaan nähdä psyykkisesti haastavana ja sensitiivisenä. Se vaatii varautumista ja suunnittelua haastattelutilanteiden varalle. Aiheen sensitiivisyys ja sen mahdollisesti esille nostama psyykkinen kuorma tulee huomioida kysymysten asettelussa ja haastattelutilanteen aikana.

Koska tilanne voi sisältää jännitteitä, on haastattelijalla tärkeä rooli luoda ilmapiiri, jossa haastateltavalla on turvallinen ja luottamuksellinen suhtautuminen haastattelutilanteeseen. (Eskola, Lätti ja Vastamäki 2018, 36–37.) Koin myös tärkeäksi antaa haastateltaville vapauden määritellä itse kriisitilanne ja se, mitkä omista kriisikuvauskokemuksistaan he kokevat soveltuvan määritelmän alle. Jotta meillä olisi haastatteluihin kutsumisen vaiheessa ollut yhteinen käsitys haastatteluiden kehikosta, esitin kuitenkin rajauksena kriisitilanteen määritelmälle inhimillisen kärsimyksen ja uhrien esiintymisen kriisitapahtumassa.

Haastattelut on anonymisoitu. Ajattelin, että kuvaajien olisi helpompi osallistua haastatteluun kertomaan kokemuksistaan, kun tunnistetiedot häivytetään ja mahdollisesti hankalia kokemuksia ei yhdistetä heihin henkilökohtaisesti. Anonymisoinnissa henkilötiedot häivytetään eli tutkimuksessa ei kerrota haastateltavien ikää, sukupuolta, työpaikkaa tai muita tunnistettavia tietoja. Edellä mainitut tiedot esitetään yleisesti.

5.4 Haastattelujen tekeminen

Aloitin haastateltavien kontaktoinnin helmikuussa 2022. Halusin haastatteluun mukaan 3-5 mielestäni tutkimukseen sopivaa kuvaajaa. Kriteerit haastateltaville olivat, että nämä työskentelevät, tai ovat työskennelleet, kuvajournalismin alalla ja heillä oli kokemusta ulkomailla tapahtuneista kriisitilanteista. Halusin mukaan eri-ikäisiä ja eri sukupuolia edustavia kuvaajia. Lisäksi tavoitteeni oli saada mukaan niin vakituisessa työsuhteessa olevia kuin freelance-valokuvaajia. Tavoitin haastateltavat sähköpostilla ja Facebookin kautta. Mielessäni oli useita tutkimukseen sopivia kuvajournalisteja mutta aloitin ottamalla yhteyttä kuuteen. Kerroin haastattelukutsussa etukäteen tutkimuksen teeman, keskeiset tutkimuskysymykset ja haastattelujen anonymisoinnista. Viisi kuvaajaa vastasi kutsuun, vain yhdeltä en saanut ollenkaan vastausta. Näistä viidestä kuvaajasta lopulta neljä suostui haastatteluun. Lähetin haastateltaville kysymysrunгон luettavaksi, jotta nämä voisivat pohtia teemoja ja vastauksia jo ennen haastattelua. Halusin pitää haastattelulomakkeen napakkana, yhden A4 liuskan mittaisena, jotta se ei ole liian raskas ja painostava. Haastattelulomakkeessa on kolme pääteemaa, joka alle lisäsin tarkentavia kysymyksiä.

Aikataulujen sopimiseen vaikuttivat paitsi kuvaajien henkilökohtaiset aikataulut ja työkiireet, myös Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Tämä loi lisää kiirettä joidenkin kuvaajien töihin ja osa heistä oli valmistautumassa mahdolliseen toimeksiantoon Ukrainassa. Haastattelut sovittiin kuvaajien aikatauluja ajatellen. Olin valmistautunut joustamaan omista aikatauluistani niin, että haastattelut saadaan toteutettua ajoissa. Haastattelut toteutettiin maaliskuun 2022 aikana. Kaksi niistä tehtiin kasvotusten ja kaksi videoyhteydellä viestintäohjelma Zoomin välityksellä. Äänitin haastattelut puhelimen

äänitysohjelmalla tai nauhurilla. Kasvokkain tapahtuville haastatteluille pyrin etsimään mahdollisimman rauhallisen tilan, jossa muiden ihmisten läsnäolo tai puhe ei häiritse keskustelua ja äänityslaitteet eivät poimi liikaa taustamelua. Haastattelut kestivät 1–1,5 tuntia ja sujuivat mielestäni hyvin. Zoom-haastatteluissa ongelmiksi muodostuivat pääasiassa satunnainen yhteyden pätkiminen, joka rikkoi keskustelun sujuvuutta ja pakotti haastateltavan toistamaan kertomaansa. Suuremmilta ongelmilta kuitenkin vältyttiin ja haastatteluista kertyi mielestäni hyvä ja kattava aineisto.

5.5 Aineiston analyysi ja sisällönanalyysi

Haastatteluiden jälkeen purin äänitetyt keskustelut kirjalliseen muotoon litteroimalla eli puhtaaksikirjoittamalla. Sisällönanalyysiin riittää kaiken puhutun purkaminen, ilman painotuksien tai äännähdyksien merkitsemistä (Eskola, Lätti ja Vastamäki 2018, 49). Tein aineistolle peruslitteroinnin, joka on mielestäni tutkimukselle sopivin litterointitapa, sillä analyysin kohteena on pääasiassa vain puheen asiasisältö. Peruslitteroinnissa puhe litteroidaan sanatarkasti mutta puhekieliset täytesanat kuten ”niinku” ja kesken jäävät tavut sekä äännähdykset jätetään pois. Puheen lisäksi tunneilmaisut kuten liikuttuminen tai nauru litteroidaan kirjalliseen muotoon. (Tietoarkisto 2022.) Siistin tekstiä ja korjasin kieltä lisäämällä puheesta käännettyyn tekstiin pilkut ja pisteet luettavuuden helpottamiseksi.

Aineiston litterointiin kului yhteensä 17 tuntia ja lopulta analysoitavaa materiaalia oli yhteensä 60 sivua (fontti 12, riviväli 1,15). Sisällytin kysymykset ja oman puheeni litterointiin, jotta vastausten asiayhteys pysyisi selkeänä. Tulostin litteroidut haastattelut ja aloitin aineiston analyysin lukemalla sen ensin kertaalleen läpi. Tutkimuksessa kerätyn aineiston analyysiin käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysimenetelmää. Siinä empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja aikaisempaan teoriaan. Aineistolähtöisessä analyysissä käsitteet luodaan kerätystä aineistosta, kun taas teorialähtöisessä analyysissä ne tuodaan valmiina, aikaisemman tiedon pohjalta muodostettuna. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 117.)

Teoriaohjaava analyysi valitsee analyysiyksiköt aineistosta mutta toisin kuin aineistolähtöisessä analyysissä, siinä aikaisempi tieto ohjaa sekä auttaa analyysia ja

toimii apuna sen etenemisessä. Aikaisemman tiedon merkitys analyysissä ei ole teoriaa testaava vaan pikemminkin sillä pyritään avaamaan uusia ajatuksia. Teoriaohjaavan päättelyn logiikkaa voidaan tavallisesti pitää abduktiivisena päättelynä. Aineistolähtöisyys ja valmiit mallit vaihtelevat ja vuorottelevat tutkijan ajatteluprosessissa ja tämä pyrkii yhdistelemään näitä toisiinsa. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 96–97.)

Olin muodostanut jo haastatteluja tehdessä ja litteroidessa käsityksen asioista, jotka erityisesti erottuvat aineistosta. Tarkastelin haastatteluita lukiessani mitä aineistosta nousee toistuvasti esille, sekä mitä yhteisiä tai eroavia kokemuksia kuvaajilla oli. Loin tutkimuskysymysten ja aineistosta nousevien teemojen pohjalta kolme värikoodattua luokkaa, jotka ovat:

- 1) valmistautuminen
- 2) kokemukset kentällä
- 3) kokemukset toimeksiannon jälkeen

Näiden luokkien pohjalta lähdin tarkastelemaan kuvaajien kertomuksia ja poimin mielestäni tutkimuksen kannalta tärkeimmät asiat. Merkitsin aineistosta eri luokkiin sopivat vastaukset niille osoitetuilla väreillä ja tämän pohjalta aloin luoda laajempaa kuvaa siitä, mitä näiden pääteemojen alta alkoi hahmottua. Palasin aineistoon uudestaan ja uudestaan analyysiä tehdessäni. Luin sen läpi useaan kertaan varmistaakseni, ettei mitään tutkimuksen kannalta keskeistä jää huomiotta.

En yhdistä henkilöiden kuvauksiin heidän henkilötietojaan, sillä haastatteluaineisto on anonymisoitu. Jotta eri henkilöiden kokemukset tulisivat kuitenkin selkeästi esille ja ne erottuisivat toisistaan saman henkilön kokemuksena, viittaan tutkimustulosten esittelyssä haastateltaviin koodeilla H1, H2, H3 ja H4. Korostan myös, ettei aineiston analyysissä ole missään nimessä tarkoitus diagnosoida haastateltavia heidän kokemustensa kuvausten perusteella, vaan esitellä heidän kokemuksissaan toistuvia teemoja dialogissa teorian ja aikaisemman tutkimuksen kanssa. Tutkimuksessa on fenomenologinen ote, jonka keskeinen tavoite on tavoitella yksilön kokemusta, joka

toivottavasti paljastaa samalla jotain yhteisesti jaettua. Tämän voi myös määritellä siten, että se pyrkii tekemään jotain jo tunnettua tiedetyksi ja nostamaan esille sen mikä on koettu mutta ei vielä tietoisesti ajateltu (Laine 2018, 34).

6 ANALYYSI

Tässä luvussa esittelen aineistosta esiin tulleita tutkimustuloksia. Aloitan esittelemällä haastateltavien taustaa ja kokemusta kriisitilanteista. Tämän jälkeen avaan kuvaajien määritelmiä kriisitilanteesta ja traumasta. Lopuksi esittelen ja analysoin kerätystä aineistosta esiin nousseita teemoja.

6.1 Taustaa

Tutkimuksessa on mukana neljä kriisitilanteissa työskennellyttä suomalaista kuvajournalistia. Haastateltavista kolme oli miehiä ja yksi nainen. Haastateltavien keski-ikä on 48,5 vuotta. Kolme kuvaajaa oli haastatteluiden aikana vakituisessa työsuhteessa ja heillä on pitkä kokemus kuvajournalismin alalla. Kaikki olivat aloittaneet päätoimisen kuvajournalistin työn 90-luvulla tai 2000-luvun alkupuolella.

6.1.1 Kokemus kriisitilanteista

Kaikki neljä haastateltavaa ovat työskennelleet vakituisena kuvaajana, kun he ovat kuvanneet kriisitilanteita. He ovat lähteneet kuvaamaan työnantajan toimeksiantojen ja oman mielenkiintonsa pohjalta. Yksi kuvaajista on työskennellyt myös freelancerina ja lähtenyt kuvaamaan kriisitilanteita itsenäisesti. Suurin osa tämän kriisialuekokemuksesta on muodostunut freelancerina. Tämä on lähtiessään myös kontaktoinut eri järjestöjä ja tarjonnut osaamistaan niille. Keikkojen jälkeen kuvaaja on tarjonnut ja myynyt juttuja eteenpäin.

Kuvauskeikat ovat kestäneet normaalisti noin viikosta kahteen viikkoon, välillä jopa kolme viikkoa. Yksi kuvaajista on tehnyt pitkiä kuvausmatkoja, joiden pituudet vaihtelivat kuukaudesta jopa puoleen vuoteen. Kuvaajat ovat kuvanneet sotaa ja sodan ja luonnonkatastrofien jälkivaikutuksia. Keskeisinä tapahtumina nousivat esiin Irakin sota, Arabikevään tapahtumat ja Haitin maanjäristys. Paikkoja, joissa kuvaajat ovat työskennelleet ovat mm. Irak, Afganistan, Syyria, Egypti, Haiti ja Gaza. Kaksi kuvaajaa mainitsi myös Jokelan.

Kuvaajista kolme oli käynyt Punaisen Ristin järjestämän kriisialuekoulutuksen, jonka työnantaja oli näille tarjonnut. Koulutuksessa käydään läpi matkustamiseen liittyviä riskejä, opetellaan tarvittavia taitoja sekä simuloidaan ja harjoitellaan kriisialuetilanteita. Vain yksi kuvaajista, joka on pääasiassa työskennellyt freelancerina kriisitilanteissa, ei ole käynyt kriisialuekoulutusta. Tämä on kuitenkin suorittanut ensiapukurssin ja kertoo, että opit kriisialueella työskentelystä ovat tulleet kokemuksen kautta.

Motivoivina tekijöinä kuvaajat kertovat työn kiinnostavuuden, haastavuuden, merkityksellisyyden ja poikkeuksellisuuden. Lisäksi halu kokea ja nähdä uutta, sekä ymmärtää kriisejä nousivat esiin vastauksissa. Seikkailunhalu etenkin uran alkuaikana tuli esiin yhtenä motivoivana tekijänä. Yksi kuvaajista kertoo, että tälle on tärkeää voida antaa itsestään jotain ja kertoa tarinoita ihmisistä, joilla ei ole siihen muuten mahdollisuutta. Kuvaajille oli tärkeää voida näyttää ihmisten elämää ja sitä, mitä maailmalla tapahtuu. Kaksi kuvaajaa kertoi, että jokapäiväinen työ toimituksessa Suomessa ei aina tunnu merkitykselliseltä. Kriisikuvauskeikat tuntuvat tärkeiltä. Yksi kuvaaja kuvaili, että tämä haluaa esittää kriisien keskellä elävät ihmiset inhimillisemmin ja tuoda heidät lähemmäksi sekä laajentaa kriiseistä esitettävää kuvastoa. Erään kuvaajan mukaan kriisialuekeikat edustavat lähimpänä kuvajournalismin ideaalia, jossa kuvaaja toimii tapahtumien tarkkailijana. Monet kuvaajat ajattelivat kriisitilanteiden kuvaamisen olevan yksi osa journalistin työtä.

6.1.2 Kriisitilanteen määritelmä haastateltavien mukaan

Haastateltavien omat määritelmät kriisitilanteesta olivat erilaisia mutta yhteisenä määritelmän tekijänä toistui ihmisten hätä ja kärsimys. Kuvaajat olivat melko yksimielisiä siitä, että kriisitilanteen määritelmä on laaja, eikä se ole selvärajainen. Jotkut heistä näkivät, että kriisitilanne on luonteeltaan myös laajamittainen ja yllättävä.

Yksi kuvaaja ajatteli, että journalistisessa kontekstissa kriisitilanne tarkoittaa, että suurella joukolla ihmisiä on jonkinlainen hätä. Ihmisiä kuolee, loukkaantuu tai he joutuvat jättämään kotinsa. Tämä nosti myös esiin, että kriisejä on myös esimerkiksi taloudellisia ja poliittisia. Toinen kuvaajista korosti kriisitilanteen määritelmässä valtion

roolia. Tämä näki, että kriisitilanteessa valtio ei kykene turvaamaan kansalaisille perustarpeita kuten ruokaa, lämpöä ja turvallisuutta. Lisäksi siihen liittyy tapahtuman yllättävä luonne, joka vaikuttaa ihmisten turvallisuuden tunteeseen ja siihen miten näitä perustarpeita pystytään turvaamaan. Yksi kuvaaja kuvaili kriisitilannetta myös yksilön näkökulmasta. Kriisitilanne voi myös riippua siitä, miten yksilö sen kokee ja se voi olla jokaiselle eri asia. Kriisitilanteita voivat olla mitkä vain arjesta poikkeavat tilanteet, joihin yksilön on vaikea vaikuttaa. Ne voivat sisältää myös ulkoista, fyysistä tai henkistä uhkaa.

6.1.3 Trauman määritelmä haastateltavien mukaan

Myös trauman määritelmästä kuvaajilla oli paljon yhteneviä tulkintoja vaikka sen määrittelemisen ei ollu helppoa tai yksiselitteistä. Yksi yhteinen määritelmä oli, että traumassa ihmiseen on jäänyt jälki pitkäkestoisen tai kuormittavan tilanteen seurauksena.

Erään haastateltavan mukaan trauma on tapahtumaketju, joka on ihmiselle jossain hetkessä ylitsepääsemätön ja se jättää ihmiseen jonkinlaisen jäljen. Se millainen jälki siitä yksilöön jää, riippuu tapahtuman luonteesta ja yksilöstä itsestään. Toinen haastateltava ajatteli, että trauma on asia, jota yksilö ei ole pystynyt käsittelemään ja se jäädessään päälle, ja toistuvasti palatessaan voi altistaa vaikka posttraumaattiselle stressihäiriölle. Monet kuvaajista ajattelivat trauman olevan juuri tällainen, jonkinlainen tunnetila, joka jää päälle ja häiritsee elämää.

Haastateltavat kuvailevat trauman jonkinlaisen kuormittavan, traumatisoivan tapahtuman seurauksena. Määritelmät mukailevat hyvin traumaa ja traumaattisia tapahtumia käsittelevässä luvussa esiteltyjä käsitteitä (ks. luku 2) . Kuvaajien vastauksista ilmenee myös, että nämä erottavat traumaattisen tapahtuman ja trauman toisistaan. Tapahtuma voi olla traumaattinen mutta yksilöt voivat reagoida siihen eri tavoilla. Trauma itsessään voi olla seurausta tapahtumasta, jota yksilö ei kykene käsittelemään. Kuten luvussa kaksi kuvataan, psyykkinen trauma on arkipäivän stressistä poikkeavaa ja ylittää yksilön sietokyvyn. Yksilö ei kykene vastaamaan

traumaattiseen tapahtumaan ja sen vaikutukset ovat voimakkaita ja pitkäkestoisia. (ks. luku 2 Henriksson & Lönnqvist 2017; Saari 2000.)

6.2 Valmistautuminen on tilanteen kartoitusta

Kaikki haastateltavat ovat kokeneita kuvaajia. Heillä kokemusta kriisialueilla kuvaamisesta jo useiden vuosien ja toimeksiantojen ajalta. Kuvaajan oma halukkuus ja mielenkiinto sekä kokemus ja toimituksen vuorokierto vaikuttavat siihen kenet kriisialueelle lähetetään. Henkilökohtaisen elämän tilanne, kuten perhetilanne, voi vaikuttaa lähtöön. Viikon tai kahden poissaolo, tai arvaamaton lähtö keikalle, voi vaikuttaa perheen arkeen paljon. Lähtö kriisikeikalle voi nostaa pintaan myös syyllisyyttä, kuten yksi kuvaajista kertoo.

“(...) tulee kyllä tosi paljon enemmän syyllisyyden tuntoja ja kaikkee, että voiko tehdä tämmösen päätöksen nyt lähtee, vaikka on kaks tämmöstä tyyppiä kenestä pitää pitää huolta. Nuorempana sitä sitten jotenkin pysty paljon huolettomammin, et oli vaan vastuu itsestään, niin ei jotenkin arvannut tämmösii keloja mietti.” (H2)

Toimittaja ja kuvaaja lähtevät keikalle yhdessä ja on tärkeää, että ainakin toisella on jo ennestään kokemusta vastaavista keikoista. Yksi kuvaajista oli valmistautumassa Ukrainaan lähtöön haastattelun teon aikana. Tällä oli aikaa valmistautua lähtöön ja tämä kuvaili mitä valmistautumiseen kuuluu.

“(..) laitoin paikalla olevalle meidän kuvaajalle viestiä, että miten siellä menee, mitkä ne olosuhteet on tarkemmin et missä te ootte. Toki se teidän työ on aika julkista, et nähään täällä (nauraa). Mutta et missä ne nyt on ja esimerkiks, että kuinka kaukana taistelut on. Vähän mietin sitä, mitä varusteita sinne pitää ottaa (...). Ei oo vielä edes toimittajaa, et en tiedä kenen kanssa oon lähdössä. Sit me mietitään yhdessä, et mihin me ollaan menossa ja pitääkö mun ottaa luotiliiviä ja kypärää mukaan ja pitääkö ottaa satelliittipuhelin mukaan. Ja fikserin hommaaminen on yksi isoimmista kysymyksistä valmistautumisessa ylipäätään.” (H1)

Kuvaajilla oli selkeä kuva siitä, mitä varusteita keikoille tulee ottaa mukaan ja millaisia turvallisuuteen liittyviä asioita heidän tulee huomioida ennen lähtöä. Kuvaajien pitkä työkokemus kriisikeikoista tulee vastauksissa esille. Toimituksilla on suojavarusteita

kriisikeikkoja varten mutta niiden käyttöä tulee harkita. Ne voivat vaikuttaa työntekoon ja turvallisuuteen paitsi siksi, että ne ovat painavia, ne voivat myös provosoida ja tehdä kuvaajasta tai toimittajasta kohteen. Vaikka ne voivat luoda jonkinlaista turvallisuuden tunnetta, ne voivat toimia tilanteesta riippuen myös provokaationa.

“Ja sit vaikka niistä luotiliiveistä ja kypäristä voisin sanoa, että niitä täytyy oikeasti harkita. Ei pelkästään sen takia, että ne on ihan älyttömän painavia ja tosi kalliita roudata ympäri maailmaa, mutta myöskin sen takia, että nehän voi myöskin olla provosoiva tekijä. Et joskus on parempi näyttää mahdollisimman paljon siviililtä ja herättää mahdollisimman vähän huomiota. Ja ylipäätään se pukeutuminen minun mielestä pitää olla hyvin erottuvaa ettei sekoiteta vaikkapa sotavoimiin.” (H1)

“No luotiliivit voi vaikuttaa siihen turvallisuuden tunteeseen kahdella tavalla. Voi jollain tavalla antaa turvallisuuden tunnetta, mutta sitten jos ollaan vaikka Gazassa, jossain lähellä muuria ja tietää, että tuolla on Israelin snapperit tuolla tornissa, ni se ei välttämättä oo hyväkään juttu, että on luotiliivit päällä. Ei oo ensimmäinen kerta jos ne vahingossa toimittajaa ampuu, tai “vahingossa ja vahingossa”. Samoin vaikka Taleban tähtäsi nimenomaan lätkätoimittajia, koska siitä olisi ollut paljon suuremman huomion.” (H1)

Paitsi, että turvavarusteet voivat väärässä paikassa aiheuttaa riskin kuvaajan turvallisuudelle, on tämän tärkeää huomioida asemansa suhteessa kohdepaikkaan ja paikalliseen kulttuuriin.

“Mut sit pitää jotenkin miettii, että mitä mun oma valkoinen naama aiheuttaa, et onko se hyvä juttu vai huono juttu. Ja onks hyvä juttu, että näyttää et on toimittaja vai pitäiskö olla, ettei näyttäis kauheen hyvin et on toimittaja. Ja sit Afganistanissa ehkä naiselle viel vaatetus, että minkälainen vaatetus on niin mahdollisimman jotenki turvallinen tai sellanen, et ei herätä kauheesti huomiota. Ja siis pitää aina jotenkin hahmottaa mikä se oma asema on ja miten ne paikalliset ajattelee. Koska kyllä jossain vaiheessa oli semmosii konflikteja, että toimittajat ei ollut se niinku kohde. Harmi vaan, että nyt on aika moni konflikti menny semmoseen pisteeseen, että toimittajatkin on kohteita.” (H2)

Kuvaajien valmistautumiseen kuuluu siis työvarusteiden ja turvallisuustilanteen selvittäminen niin itselleen kuin toimitukselle. Turvallisuuden varmistaminen on ensisijaista, sillä toimittaja voi joutua vaaraan paikallisten olojen takia tai olla

konfliktitilanteessa jopa itse kohde. Journalistin ammatista on tullut maailmalla yhä vaarallisempi (Journalistiliitto 2022). Journalistin tulee tietää paikalliset olosuhteet ja miten liikkua turvallisesti niiden puitteissa.

“Niin no, toi on varsinkin jos on tämmöset rintamalinjajutut niin sä tiedät, että sä meet tästä näin ja sit sun pitää käyttäytyä tietyllä tavalla. Ja sit ku sä poistut ikään kuin siitä, niin sun ei tarvi niin paljon varoo. Mut sitten sit taas tämmönen kidnappaus ja sit sun pitää miettii, että miten pitkäks aikaa sä pystyt menee mihinkin paikkaan, ettei kukaan sit jotenkin kerro, et sä oot siellä ja sitten... Niin ei mene aina samaa reittii, vaan pitää vaihdella reittejä. Et joku ei sit tiedä, et sä aina lähet tosta pisteestä, tohon aikaan aamulla ja palaat siihen.” (H2)

Lähtö kriisikeikalle voi tulla hyvin nopeasti. Se miten paljon aikaa kuvaajalla on, vaikuttaa tämän tehtävään valmistautumiseen. Joskus aikaa valmistautumiseen on kolme tuntia, joissain tapauksissa useampi päivä tai viikko. Mikäli aikaa on, juttua suunnitellaan yhdessä toimittajan kanssa. Yksi kuvaajista (H4) kertoo, että keikat menevät pääasiassa toimittajan tiedon varassa. Kuvaaja voi itse valmistautua hankkimalla mahdollisimman paljon tietoa siitä, mitä kohdemaassa tapahtua.

“Usein se menee sillä tavalla, että kun joku kriisi on päällä, nii toimittajat valmistautuu siihen pidempään. Selvittää asioita, hankkii fikserit ja usein käy niin, että kuvaajat otetaan aika myöhässä vaiheessa mukaan. Ja et voi olla, et sä tiedät viikon etukäteen. Joskus voi olla, et sä tiedät kaks päivää etukäteen. Et siinä on aika paljon toimittajan tiedon varassa. Sillon kun on aikaa, nii tottakai voi valmistautuu myös silleen et lukee. Yrittää lukee aiheesta netistä, lehdistä. Ja selvittää itelleen mikä se kuvio siellä paikan päällä on. Sikäli kun pystyy. Useinhan ei, ei lähtiessä tiedä aina, että mihkä on menossa tai et mitä tulee tapahtumaan. Minne me loppujen lopuks mennään.” (H4)

Nopeissa lähdöissä keskustelua toimituksen kanssa käydään vähän johtuen ajan puutteesta. Keikan suunnittelua tapahtuu toimittajan kanssa mutta esimerkiksi pitkäaikaisia kriisejä raportoidessa voidaan keskustelua käydä myös yhdessä muiden toimituksen henkilöiden kanssa.

“Nyt tässä uutistilanteessa, siinä ei ihan hirveesti heijastella. Että sitten vaan keskitytään saamaan ne kamat kasaan ja ittesä kentälle. Mut jos meillä on aikaa vaikka Irakin sotaan tai Afganistanin sotaan lähtiessä, niin tottakai me sitte

pidetään toimittajan ja ehkä jopa toimituksen muiden henkilöiden kanssa palaveria ja mietitään sitä, että miten me ollaan menossa ja mitä me siitä sodasta oikein halutaan.” (H1)

Suomen kriisijournalismin kulttuuri on kuvaajan (H1) mielestä vielä “ohutta” ja osaaminen on yksittäisten ammattilaisten varassa. Kuvaajat ovat käyneet toimituksen tarjoaman kriisialuekoulutuksen ja sitä on lähtöön myös heiltä vaadittu. H1 mielestä käytäntöjen pitäisi kuitenkin olla selkeämpiä ja vakiintuneempia.

“Ei ehkä oo sellaisia prosesseja eikä käytäntöjä eikä malleja, miten toimitaan tai miten pitäisi toimia kun tulee akuutti kriisialuejournalismin keikka. Ja esimerkiksi Ruotsista tiedän, että siellä on paljon enemmän mietitty näitä asioita.” (H1)

Vaikka valmistautuminen keikkoihin kuulostaa kuvaajien vastausten perusteella hyvin pragmaattiselta kertoo yksi kuvaajista, että kauhukuvia kriisialueen tilanteesta voi myös risteillä mielessä. Huoli yhdistyy siihen, millainen tilanne paikalla on ja miten kuvaaja pystyy itse toimimaan kriisitilanteessa. Epäilykset kuitenkin haihtuvat paikan päällä ja todellisuus on tilanteessa on laajempi, kuin mitä ennakkokäsitykset antavat olettaa.

“Ehkä se Haiti on silleen hyvä, et mä muistan siit jotenki sen tunnelman, et mä olin vähän jotenki kauhuissani kun me lähettiin sinne, että siel oli jotenkin se meininki et siis satojatuhansia ihmisiä kuollut ja anarkia. Ihmiset on menettäny kaiken, niin ne ei välitä yhtään mistään. Nii sit oli jotenkin, et miten siellä pystyy jotenkin toimimaan. Mut sitte ku menee niihin paikkoihin, sit jotenkin ihmiset on yleensä niin mielettömiä. Jotenkin niissä on niin paljon voimavaraa, että ja jotenkin se oli... usko inhimillisyyteen palautuu aina.” (H2)

Varmuutta lähtemiseen ja työskentelemiseen tekee oman toimintavalmiuden ja olojen varmistaminen, sekä työn suunnittelu ennen lähtöä. Yksi kuvaajista kertoo valmistautuneensa pitkälle työkeikalle ulkomailla keskustelemalla ihmisten kanssa, joiden kanssa hän tulee työskentelemään ja varmistamalla, että perusasiat esimerkiksi yöpymisen ja logistiikan suhteen ovat kunnossa.

“Henkinen valmistautuminen tossa keikalla on ollu sitä, että mä oon jutellu niitten ihmisten kanssa. (...) Mä tiesin jo, että kuka mua siellä ottaa vastaan ja koska olen käynyt siellä aikaisemmin mä tiiän, että mulla ois nyt perusvarmuus siitä asiasta. Ja semmoinen tietynlainen aikataulut. Tietynlainen se, et sulla

on yöpaikat siellä. Sä tiedät, että sä pääset sieltä ja sieltä, sillä sinne. Oot yötä siellä. (...) Siis semmosta, ihan ei tunti tunnilta tietenkään, mut siis semmosta suurin piirtein päiväaikataulua, että mitä tulee tapahtua, mitä tarvitaan.” (H3)

Valmistautumisessa keskeistä on tarvittavan kaluston pakkaaminen, turvallisuuden selvittäminen kohdepaikassa ja oman toiminnan suunnitteleminen. Henkisen valmistautumisen voisi kuvailla liittyvän oman toiminnan varmistamiseen ja kykyyn toimia tehokkaasti ja hyvin paikan päällä. Kun tietää mitä voi olla vastassa ja omaa toimintaa on suunniteltu hyvin, on työskentely varmempaa.

“Ei sinne ketään ei pakoteta. Et se on vapaaehtosta mut kyllä suurin osa kuvaajista lähtee aina. Et kyl se mielletään, et se kuuluu tuohon työhön et se, et sä oot valmis lähtemään semmosiinki paikkoihin missä, jotka voi olla vähän vaarallisia.” (H4)

Asenne kuvajournalistin työnkuvaa kohtaan voi vaikuttaa kuvaajien valmistautumiseen. Työssä voi kohdata kaikenlaista ja se kuuluu ammatin luonteeseen. Lisäksi kuvaajat ovat olleet kiinnostuneita kuvaamaan kriisejä ja ovat omasta halustaan ja mielenkiinnostaan lähteneet kuvaamaan kriisialueille. Kaksi kuvaajaa (H4 ja H1) kuvaili kriisikeikkojen olevan osa kuvajournalistin työtä. Niitä voi tulla jossain vaiheessa uraa. Yksi kuvaaja kertoo ensimmäisen kriisikuvauskeikkansa sijoittuneen Gazaan, johon lähtö oli päivän varoitusajalla.

“En minä siihen mitenkään valmistautunut siis sillä hetkellä mutta tiesin, että tämmösiä keikkoja tulee varmasti jossain vaiheessa. Ja oli myöskin niistä kiinnostunut ja halusin lähteä semmosille keikoille ja varmaan olin myös kertonut, että se pomolle selvää siinä vaiheessa. Sit ei tarvinnu käydä keskustelua, että miltä susta nyt tuntuu.” (H1)

Freelancerina kuvaajalla on vastuu itsestään ja valinnat tehdään itsenäisesti. Vastuu materiaalin tuottamisesta ja valmistautumisesta on suurempi, kun se toteutetaan suoraan toimitukselle. Kuvaaja (H3) toimii nykyään vakituisena kuvaajana ja toteuttaa pitkää projektia. Valmistautuminen projektiin toimituksessa eroaa freelancerina tekemisestä huomattavasti tämän kokemuksen mukaan.

“Se on ollu ihan siis niin eri, jos ajatellaan sitten joku tuo joku Irakin keikka jossain ekaa kertaa, jossain Mosulissa, niin mä suurpiirtein pakkaan kamat ja

lähden ja sitten mulla on vaan käteistä ja sitten mä lähen sinne ja katson mitä tapahtuu. Lähen suurin piirtein sinne hakemaan, etsimään kontaktia, että kenen kanssa mä pääsen jollekin tietylle alueelle. Eli tää ollu on ihan täysin päinvastanen tää.” (H3)

Kuvaajien vastausten perusteella omia tunteita ei liiemmin ajatella kriisikeikalle valmistautuessa. Tärkeää on pystyä suunnittelemaan ja varautumaan sekä kyetä toimimaan keikalla mahdollisimman tehokkaasti.

6.3 Työrooli suojaa alusta asti

Kuvaajat kertovat, että jo valmistautuessaan tulevaan tehtävään työrooli menee päälle. He keskittyvät miettimään miten juttu pitäisi tehdä, eikä omia tunteita tai jännitystä juurikaan tarkastella. Tämä toimii myös suojaavana tekijänä, jotta kuvaaja kykenee lähtemään kriisialueelle.

“No kyl siin menee vähän jotenkin semmoseen putkeen. Et sitä ei ajattele oikeasti yhtään mitään, vaan keskittyy jotenkin pelkästään siihen, ja myös keskittyy siihen ikään kuin työn tekemiseen. Et ei liikaa yritä ajatella sitä semmosen... tai siis et keskittyy pelkästään siihen työhön, nii sit jotenkin suojelee itseään aika paljon. Et pysty lähtemään.” (H2).

“Mut ehkä sitte eniten sitä valmistautumista tapahtuu pään sisällä, että sitä rupeaa kelaamaan mitä siellä on vastassa. Ja sitten, miten mä pystyn siellä toimimaan ja miten mä pystyn tekemään töitä? Mihin siellä pitäis jotenkin keskittyy ja miten se asia tulisi tuoda esiin ja jotenkin tuntuu, et se on sit se päällimmäinen kela mielessä se sitten. Et yrittää ikään kuin kuvitella ne tilanteet, ja et miten niissä pystyy toimimaan.” (H2)

Keskittyminen työrooliin voi olla suojaava tekijä jo valmistautumisen aikana. Kriisialuekeikat ovat ammatillisesti haastavia ja kuvaajat kokevat tärkeäksi sen, että paikan päällä pystyy toimimaan mahdollisimman hyvin. Kysymys ei ole henkisen hyvinvoinnin vähättelemisestä vaan siitä, että kuvaajat haluavat pystyä toimimaan tehokkaasti ja aikaa valmistautumiseen ei välttämättä ole paljon.

“Ei kyllä toimittajat on aika semmosta pragmaattista väkeä. Ei sitä väheksytä ja kyllä me varmasti ymmärretään toimituksissa henkisen hyvinvoinnin merkitys ja ne riskit mitä tämmösiin kriisialuekeikkoihin liittyy. Mutta samaan aikaan ne

lähdöt on sen verran nopeita ja siinä ollaan niin siinä työroolissa, että keskitytään siihen tehtävään, joka on itessään yleensä on aika vaikea. Että sieltä jotakin saa aikaseks.” (H1)

Joidenkin tekijöiden ansiosta traumaattiset tapahtumat eivät altista kokeneita työntekijöitä yhtä voimakkailla traumaattisilla kokemuksilla kuin maallikoita. Tällaisia tekijöitä voivat olla alalla vaadittava hyvä stressin sietokyky, koulutus, kertynyt kokemus tehtävistä, etukäteen valmistautuminen ja ammattiroolin ottaminen, joka suojaa henkilökohtaisilta tunteilta. (Saari 2000, 275–276.) Reaktiot tapahtumiin tai tietoisuus siitä, mitä niissä on tapahtunut, voivat nousta pintaan vasta kun kriisitilanne on ohi.

“Se on se työrooli ja motiivi on myöskin semmonen suojeleva tekijä siellä keikallakin, että yleensä sitten jos käy miettimään, että siinähan olis voinut käydä oikeestaan aika huonosti, se tapahtuu sitten kotona sohvan nurkalla, kun on keikka ohi ja on ihan muut jutut mielessä.” (H1)

Kuvaajan identiteetti ja työroolin mukana tuoma motivaatio olla kriisitilanteessa antavat selkeän kehikon toiminnalle. Tällä on jokin syy olla paikalla ja tämä osaa toimia työroolinsa kautta omaksutun mallin mukaisesti. Tällä on tehtävä, joka pitää suorittaa. Kuvajournalistin työväline, kamera, toimii ammatti-identiteetin yhtenä tukipilarina, joka kadotessaan voi aiheuttaa kuvaajalle hämmennystä omasta roolistaan paikalla. Kuvaaja (H1) kertoo tilanteesta eräällä uransa varhaisella työkeikalla, kun tämän kamera rikkoutui.

“(…) silloin tajusin sen journalistin roolin merkityksen siinä tehtävää tehdessä, koska minulla ei ollut sitä taikalaatikkoa, minkä läpi katsoa ja sitä kautta myöskään sitä kuvajournalistin identiteettiä. Mä olinkin yhtäkkiä vaan sattumalta paikalla oleva länkkäri. Se oli tosi kreisiä, että mä en tiedä oikein, että miten päin olla tai mitä tehdä.” (H1)

Myös Andersonin (2017) tutkimukseen osallistuneista kuvaajista monet kuvailivat kameran tarjoavan suojan kuvaajan ja tapahtumien välille. Se on kuin emotionaalinen suojakilpi. (Anderson 2017, 1618.) Yksi kuvaaja (H4) toteaa, että kamera auttaa myös lähestymään vaikeita ja ikäviä asioita sen etäännyttävän vaikutuksen vuoksi.

“Kamerallahan on se ominaisuus, et sehän, vaikka sä haluat päästä lähelle jotain ikäviäkin asioita, nii kyllähän se kamera aina etäännyttää vähäsen siitä asiasta, et se on... ehkä se on jollain tavalla suojakilpi.” (H4)

Kuten valmistautumisvaiheessa, myös kentällä kuvaajat kertovat olevansa vahvasti työroolin sisällä. Yksi kuvaaja kertoo miten työhön keskittyminen on auttanut eteenpäin vaikeassa tilanteessa, johon on liittynyt myös vakavaa fyysistä vaaraa.

“Mähän en oo sellasessa suorassa sodankäynnissä... Gaza varmaan ainoa missä on ollu ite silleen mukana. Mulla ei oo mun mielestä semmosta kykyä edes toimia semmosessa, ikään ku siin akuutissa sotatilanteessa. Mä luulen, et se ei oo mun juttu, et mua ahdistaa niin paljon ne pommit ja aseet ja kaikki. (...) Jotenki sit siin paikan päällä on aika vaa keskittyy siihen työhön, et ne jotenkin vaan... mulla on nyt täs syy minkä takia mä oon täällä ja sit sitä ei ehkä siinä ihan hirveesti sit kelannu. Et sit sitä jotenkin vaan teki sitä työtä. (...) Eihän niihin tilanteisiin voisi mennä ilman sitä työrooli ja sit jotenki sit vaan fokus on siinä.” (H2)

Kuvaajat tunnistavat myös itse oman työroolinsa suojaavan vaikutuksen. Ammattirooli suojaa yksilöä omilta henkilökohtaisilta tunteilta. Työtehtävään keskittyminen voi suojata liiallisilta aistiärsykkeiltä ja tämä ei ehdi nähdä tai kokea kaikkea mitä ympärillä tapahtuu. (Saari 2000, 276.)

“Omat tunnereaktiot jää silloin kentällä täysin sivuun. Ne tulee, sitten myöhemmin jos tulee.” (H1)

6.4 Kuormittavia tekijöitä kentällä

Tässä osuudessa tarkastelen millaisia kokemuksia työskentelystä kriisitilanteissa kuvaajilla on kentältä ja miten nämä kokemukset ovat heihin vaikuttaneet. Tarkastelen miten vaikeista tilanteista on selvitty, miten hyvinvoinnista pidetään huolta ja mitkä tekijät kuvaajia kuormittavat erityisesti.

6.4.1 Hädän ja kärsimyksen näkeminen

Kriisialueella toimivat työntekijät voivat olla kriisin välillisiä uhreja. Tapahtumat ympärillä voivat järkyttää heitä, vaikka nämä eivät kokisi henkilökohtaisia menetyksiä. Jo tuhojen tai kuolonuhrien ja loukkaantuneiden näkeminen voi kauhistuttaa. Eri

tehtävissä työskentelevien kohtaamat stressin aiheuttajat kuitenkin vaihtelevat. Työ voi kuormittaa niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Jälkimmäisellä tarkoitetaan esimerkiksi työn vaikeutta. Auttajan roolissa olevan henkilön voidaan myös olettaa olevan vahva ja hallitsevan tilanteen, mikä voi herättää työntekijässä avuttomuuden tunnetta. Kriisialueen työntekijöillä on taipumus torjua pelkoa ja ahdistusta voidakseen keskittyä kulloiseenkin tehtävään. (Eränen 1991, 109.) Kaikki journalistit eivät saa psyykkisiä oireita ja monet kokevat ne lievinä. Tämä riippuu yksilöiden erilaisista luonteenpiirteistä ja tapahtuman luonteesta, jolle altistutaan. (Simpson ja Coté 2006, 37.)

Kuulemalla kärsimystä kokeneiden tarinoita tai koettamalla lievittää muiden kärsimystä, toimittaja voi kokea niin sanottua *myötätuntouupumusta* (compassion fatigue), jota myös monet katastrofialueiden työntekijät kokevat. (Simpson ja Coté 2006, 37). Myötätuntouupumus tai empatiaväsymys tarkoittaa toisen kärsimyksen siirtymistä itseensä (Aaltoja ja Keto 2017, 128).

Kuvaaja (H1) kuvailee myötäelämisen olevan osa journalistin työtä. Myötäeläminen, jota voi kuvailla myös empatiaksi, on karkeasti määriteltynä kokemus toisen yksilön mielentilojen tunnistamisesta tai myötäelämisestä niiden kanssa (Aaltola ja Keto 2017, 25). Empatia saa meidät välittämään muiden hyvinvoinnista, kun se auttaa hahmottamaan muiden kokemuksesta (Aaltola ja Keto 2017, 7). Empatian esiintyminen nostaa moraalitason ja erilaiset tunteet voivat romahduttaa (Aaltoja ja Keto 2017, 128).

“Et joku kärsii siinä ja sit ehkä jopa ite koen voimakkaampana semmosen emotionaalisen kuormituksen kun tapaa ihmisiä ja meidän työhön kuuluu semmonen tietty myötäeläminen ja heidän tarinoidensa kuunteleminen.” (H1)

Toinen kuvaaja (H4) kuvailee kokemusta Sri Lankalta, jossa tsunami oli tuhonnut koteja ja ihmiset olivat menettäneet kaiken. Tuhon näkeminen ympärillä järkyttää.

“Oli menny asunnot, koko kylä menny sileeks. Ne oli menettäny kaiken. Sukulaiset, tuttavat oli menny siinä, et nimiset oli aivan yksi siellä romun ja jätteiden keskellä. Se oli ehkä semmonen mikä... mitä mieltä kyllä jälkeensä.”

Ei et siitä ois joku trauma tullu, mut se oli... sitä oon vaan funtsinu. Se oli ehkä kauheinta mitä nähny.” (H4)

Kuvaajaa järkytti tapahtuman yllättävyys ja se, miten nopeasti uhrit olivat menettäneet kaiken. Kuvaaja kertoo myös samaistumisesta luonnonkatastrofin uhreihin. Tämä ei osannut kertoa syytä miksi kokee näin.

“No kyl varmaan se yllättävyys. Kuinka nopeesti niiltä ihmisiltä oli menny ihan kaikki. Ja se et kuinka yksin ne oli jääny. Sodassa tapahtuu semmosta mutta ehkä... En mä tiedä. En mä sota-alueita koskaan hirveesti jälkeenpäin miettiny. Tsunami oli... siihen liittyy kaikenmoista kärsimystä mikä tuntu tosi pahalta. (...) Tsunamin uhreihin on jotenkin... tuli enemmän samaistuttua kuin ihmisiin, jotka elää sodan keskellä. En tiedä miksi. Mutta tota, tämmönen tunne jäi.” (H4)

Kolme kuvaajaa kertoo, että varsinaiset sotatilanteet on jopa helpompi ottaa vastaan kuin kärsimyksen näkeminen (H1 ja H4) tai epävarmuuden sietäminen (H3). Vaikka sotatilanteet ovat myös kuormittavia, kertoo H3, että epävarmuus pelottaa jopa enemmän.

“Mutta ne tilanteet on ehkä myöskin nyt sit niitä kuormittavimpia. Ei ne et sellaset läheltä piti tilanteet tai sellaset tilanteet missä luodit lentelee ilmassa.” (H1)

“(...) et se on enemmän epävarmaa kävellä tuommosella vanhassa Mosulissa jossain raunioitten päällä ku sä et tiä millon sä astut johonkin ja lennät ilmaan. Et sitten sä oot jossain kadulla ja et sit sä, aina kun ihmiset lähtee juoksee, lähet juokse niitten kaa ja sitten meet sillain, että sua ei pystytä ampumaan. Niissä on kuitenkin helpompi ottaa vastaan, kun se tommonen ihan ja todella pelottava epävarmuus (...)” (H3)

6.4.2 Kuvaaja kyseenalaistaa roolinsa merkityksen

Kuvaajat kertovat kyseenalaistavan oman roolinsa merkityksen ja kokevat usein oman roolinsa riittämättömäksi työskennellessään kriisitilanteissa. Tunteet voivat vaihdella riittämättömydestä syyllisyyden tunteisiin. Pelastustyöntekijät ovat paikalla pelastamassa ihmisten henkiä, kun toimittajan ja kuvaajan rooli on tarkkailla tapahtumia paikan päällä ja kertoa niistä eteenpäin.

“(...) se rooli toimittajana, kun menee vaikka Haitiin jonku raunioryhmän mukana, jonka tehtävänä on oikeasti pelastaa ihmistä. Jossa on kirurgeja ja koiria, jotka haistaa elonmerkkejä raunioiden alta, ja sit me ollaan siellä joku lehti ja jonku kameran kanssa. Niin tuleehan siitä semmonen fiilis, että noi on niitä tyyppejä, joita pitäis lähettää tänne isolla rahalla toiselta puolelta maailmaa mahdollisimman paljo. Mitä me täällä tehdään? Niin se journalistin roolin oikeutus ja sen miettiminen ja se on myös kuormittava tekijä joskus.” (H1)

Toisen kärsimyksen kuvaaminen voi tuntua hyväksikäytöltä kun vastineeksi ei voi antaa konkreettisesti mitään. Työrooli ja työn merkityksen kokemus saa kuitenkin vahvistusta, kun kriisin kokeneet ihmiset ilmaisevat kokevansa toimittajien työn tärkeäksi. Ihmisillä on tarve kertoa kokemuksistaan traumaattisen tapahtuman jälkeen.

“(...) hirveen monta kertaa ollu semmonen tunne ku lähtee jonnekin, että mitä ne nyt ajattelee. Mä tuun täältä ja mulla ei oo mitään annettavaa niille ja sitten mä lähden pois ja semmonen... minkä asteen hyväksikäyttäjä mä oon? Mut käytännössä usein on käyny niin, ja varsinkin siellä tsunamissa, siellä mä ajattelin, että mitä ne ihmiset ajattele kun me tullaan sinne taltioimaan niiden kärsimystä ja sitten häivytään. Mut siinä varsinkin, poikkeuksetta ihmiset sanoo, että hyvä kun ootte täällä. Näyttäkää maailmalle mitä täällä tapahtuu. Se on parasta mitä voi ajatella kuulevansa ihmisiltä.” (H4)

Empatia auttaa moraalisten periaatteiden tuottamista. Toisten näkökulmien ja kokemusten hahmottaminen auttaa luomaan käsityksiä siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, ja mikä on oikeudenmukaista. (Aaltola ja Keto 2017, 21–22.) Tunteilla merkityksellistetään maailmaa ja niiden kautta tosiasiat muuttuvat oleellisiksi ja merkityksellisiksi. Tunteiden kautta näemme asiat moraalin valossa. Moraali vaatii sitä, että otamme huomioon muiden näkökulman ja hyvinvoinnin. (Aaltola ja Keto 2017, 17.)

Kuvaajat kertovat, että kärsimyksen näkeminen ja kriisissä olevien ihmisten kohtaaminen on emotionaalisesti kuormittavaa. Riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteet sekä oman etuoikeuden kokemus nousevat pintaan. Paikallisen kriisitapahtuman tapahtuessa journalisti voi kokea merkityksellisyyttä suhteessa yhteisöön sen auttajana ja tiedottajana (ks. luku 3, Dworznik-Hoak 2020). Kun kuvaaja tulee paikalle ulkopuolisena, tässä tapauksessa länsimaalaisena, ja tunnistaa oman

etuoikeutensa suhteessa paikallisiin, joita kriisi erityisesti koskettaa, asetelma voi olla erilainen.

“No ehkä se liittyy siihen, että ne ihmiset aina jää sinne. Aina kun tiedostaa sen, että noi tyypit tulee kärsimään tuosta tavalla tai toisella loppuelämänsä. Me otetaan lento tuosta pois ja tota, jatketaan elämäämme täällä.” (H1)

“Ehkä kuitenkin suurin mikä kuormittaa on semmonen joku syyllisyys, että sit jotenkin tuntuu, et ei oo tehny tarpeeks, tai ei oo saanu tarpeeks irti. Tai et sit lähtee pois ja ihmiset jää sinne ja jotenkin se ristiriita sen oman elämän ja niitten ihmisten elämän suhteen missäkin tilanteessa. Se on välillä tosi vaikeeta. Sit jotenkin tuntuu aina, et tarpeeksi moni ihminen ei oo saanu ääntään kuuluviin, tai ei oo tarpeeks hyvin pystynyt kuvaamaan sitä tilannetta.” (H2)

Tilanteet herättävät halua auttaa muutenkin kuin oman ammattiroolin kautta. Kuvaajat kertovat, että pientä apua, juotavaa tai ruokaa, voi tarjota. Omasta ammattiroolista tulee kuitenkin pitää kiinni, vaikka se tuntuisi vaikealta.

“Mut et yleensä siellä on ammattilaiset siinä varsinaisessa auttamisessa, jotka oikeasti osaa myöskin sen hommansa paljon paremmin ku minä. Siinä vaikka se tuntuuki vaikeelta, siinä täytyy myös pitää siitä journalistin roolista kiinni.” (H1)

Vaikka vastaanotto kriisialueella voi olla hyvää, voi oma työ kuvajournalistina tuntua merkityksettömältä avustustyöntekijöiden tekemän työn rinnalla. Journalistien muistuttaminen heidän työnsä tärkeydestä ja positiiviseen palautteeseen keskittyminen voi kasvattaa *eustressiä* eli hyvälaatuista stressiä, joka auttaa henkistä kasvua ja kehitystä. Muistuttaminen heidän työnsä merkityksellisyydestä voi kasvattaa optimismia ja innostusta, sekä auttaa journalisteja näkemään toimintansa tuoman hyödyn. (Dworznic-Hoak 2020, 103.) Kuten kuvaaja (H2) kuvailee, kun oman työn vaikutusta on vaikea mitata, eikä sitä voi suoraan todeta, voi kokemus oman työn merkityksestä tuntua ristiriitaiselta tai olemattomalta.

“Niin en mä tiiä onks se merkityksellistä. Sitä kyseenalaistaa koko ajan. Et ei se oo se merkityksellisyys mitä kokee monesti tuolla. (...) Mehän ollaan kuitenkin semmonen vähän välineellinen, eikä me ite ikinä nähdä, että meidän tekemisillä olis joku, et ne johtais johonki hyvään. Niin sitten ei oo voinu ikään kuin piiloutuu siihen, että nyt tää on nyt jotain tosi hyvää mitä me tehään.” (H2)

Edellä mainittu myötätunto- tai empatiaväsymys voi liittyä tähän kokemukseen. Susan Sontag väittää, että empatiaväsymyksessä yksilö aliarvoi oman toimijuutensa ja ratkaisu tähän on sen uudelleen löytämisestä. Empatiaväsymystä voidaan välttää löytämällä keinoja toimia muiden hyväksi. (ks. Aaltola ja Keto 2017, 133.)

6.4.3 Turhautumista kentällä

Kentällä työskentelemistä vaikeuttavat monet asiat. Pitkät välimatkat ja paikallisen hallinnon estäminen ovat eräitä tekijöitä työn sujuvuuden kannalta. Joskus kuvaaja on väärässä paikassa tai aika ei riitä suuren aiheen käsittelemiseen. Yksi Andersonin (2017) tutkimuksen haastateltavista kertoo ahdistuksesta, joka nousi deadlinejen noudattamisesta ja juttujen saamisesta kentältä. Kuvamateriaalia voi olla vaikeaa koota. (Anderson 2017, 1619.)

“Kyl se usein on aamusta iltaan asti sitä työtä tollasella kriisialueella. Hyvin paljon myöskin matkustamista. Liikkuminen on todella vaikeeta, että voi olla et sitä varsinaista valokuvaamista on joitakin minuitteja. Sit siitä pitäis repiä se. Se on jotenkin skitsofreeninen tunne, että on jonkun suuren maailmanlaajuisen ison uutisen keskipisteessä tai vieressä mut silti sitä materiaalia äärimmäisen vaikea hankkia, koska se liikkuminen on siellä niin vaikeeta tai koska hallinto estää kuvaamasta tai ylipäättään ihmiset on vastentahtosia, eikä halua olla kuvissa.” (H1)

Kuvaajat suhtautuvat työhönsä kriisialueilla hyvin vakavasti. Kuten aiemmissa luvuissa kävi ilmi, kuvaajat ottavat vahvan roolin kuvajournalistina lähtiessään työskentelemään kriisialueille. Kuvaaja voi turhautua kokiessaan, ettei kykene toimimaan niin tehokkaasti kuin haluaisi.

“Et se on niin paljon myös tsägästä kii, et mihin sit siitä, mihin tilanteisiin pääsee ja mihin ei ja miten ajoittuu, et missä milloinkin. Koska ei se oo sillee, et joka paikas tapahtuu kaikkea, vaan et ainaki Ukrainassa välimatkat on ihan sairaan pitkiä. Niin sitten saattaa olla, et sä oot jossain ihan väärässä paikassa. Sit seuraavana päivän pitäiski olla jossain ihan toisessa paikassa, että sit kaiken maailman säätämiseen menee niin paljon enemmän aikaa kun siihen itse kuvaamiseen. (...) jotenkin se on ehkä välillä aika turhauttavaa tai jotenkin tulee

semmonen paska fiilis, et mä en saa tätä hoidettua jotenkin niin hyvin kuin pitäis.” (H2)

“Se huono puolihan usein ollu se, että ei oo saanu mennä siellä paikan päällä mihinkä on halunnu. On kotitoimitus kieltänyt sen takia, että se on vaarallista. Toinen on se, että ne keikat on ollu lyhyitä, että tulee tunne, että ei tähän isoon asiaan pääse koskaan oikeen kunnolla kiinni. Et ne on ollu sitten tämmösiä, turhautumisia lähinnä.” (H4)

Paitsi, että välimatkat ovat pitkiä ja hidastavat työn tekemistä, voivat ne myös olla fyysisesti rasittavia.

“Niin, nehän kestää saatana 20 tuntia ne matkat. Ja tuo, että mikä ottaa henkisesti tosi paljon. Ahtaassa autossa muiden ihmisten kanssa ja on koronat ja on kaiken maailman. Ja itse asiassa se liikenne on jo niin saatanan hirveää. Ajetaan lujasti ja on huonot autot. (...) Kyllä se silti aina tulee yllätyksenä se, että se on noinki tommosta menemistä ja odottelua ja epävarmuutta.” (H3)

Myös perustarpeiden tyydyttäminen voi olla kriisitehtävän aikana haasteellista. Kuvaaja (H4) kertoo, että viikon kestävän keikan aikana fyysinen rasitus ei kuitenkaan ole liian voimakasta ja sen jaksaa.

“Tietysti ne voi olla fyysisesti vähän rasittavia. Ei aina pysty nukkumaan tarpeeksi ja näin. (...) meidän keikat on ollu semmosia viikon tai reilu viikko, nii kyllähän sen nyt jaksaa. (H4)

Yksi kuvaaja (H1) lisääkin, että perustarpeista tulisi parhaansa mukaan pitää huolta, että kentällä jaksaa. Päivät voivat olla pitkiä, joten nukkua ja syödä tulisi aina kun voi.

6.5 Lieviä oireita ja palautumista

“En mä sitä oo koskaan joutunu ajattelemaan tai kokenu, että ois tullu minkään näköstä traumaa tai ei ne tilanteet oo ollu sillä tavalla traumaattisia, että ne ois jääny mulle päälle jollain tavalla.” (H4)

Kuvailin aiemmin haastateltavien määritelmiä traumasta ja sen synnystä. Heidän kuvaamansa trauman määritelmän perusteella kuvaajat kertovat, etteivät koe traumatisoituneensa kriisialueella työskentelystä. Sen sijaan erilaisia stressioireita heillä

on esiintynyt kriisikuvaamisen jälkeen. Heidän kuvaamiaan ja mahdollisia trauman syntyä ehkäiseviä ja palautumista edistäviä tekijöitä avaan vielä tulevissa alaluvuissa.

Tapahtumat ovat olleet henkisesti kuormittavia. Ne eivät kuitenkaan ole kuvaajien mukaan olleet niin raskaita, että ne olisivat jääneet vaivaamaan tai häiritsemään elämää pitkäksi aikaa. Yksi kuvaaja (H1) kertoo tunnistavansa kriisitapahtumat potentiaalisesti traumaattisiksi vaikka ei ole niistä itse traumatisoitunut.

“No varmaan ihan potentiaalisesti traumaattisia, ei ne ei ollu sillä tavalla traumatisoivia, et en koe niinkun ite traumatisoituneeni vakavasti niistä. Mutta sillä tavalla potentiaalisesti traumaattisia tilanteita on toki sellaset missä ihmisiä on kuollut tai sit akuutti väkivallalta.” (H1)

Mikäli yksilöllä on ollut mahdollisuus ennakoida ja valmistautua tulevaan kriisiin, voi kokemuksen hallinnan tunne olla voimakkaampi (Eränen 1991, 70–73). Yksi kuvaajista kertoo, etteivät kriisitilanteet ole vaikuttaneet häneen kentällä merkittävästi, sillä tämä kokee, että on pystynyt valmistautumaan niihin riittävästi.

“Ja tota, sit mä voin olla ihan hakoteillä mutta usein ne asiat mitä kohtaa, jossain sota-alueella vaikka tai maanjäristyksessä, ne on tavallaan jo tiedossa itsellä mitä siellä tulee näkemään. Et nyt ihan vaikka vaan uutisia kattomalla tai... ne on nähnyt jo. Tosin ehkä telkkaruudusta. Niihin on varautunu niin, et ne ei sillä tavalla tuu yllätyksinä. Et se on varmaan yks asia et on... tietää mitä on tulossa.” (H4)

Emotionaalisesti kuormittavissa tilanteissa on vaikea mitata milloin henkistä kuormitusta on tullut liikaa ja milloin siihen voisi tarvita apua. H3 toteaa, että sitä voi olla vaikea tunnistaa. Kuitenkin hän kertoo, ettei vaihtaisi kokemuksiaan mihinkään. Ne ovat kasvattaneet ja jättäneet myös positiivisen jäljen.

“En mihinkään vaihtais noita ja se on tehny henkisesti paljon vahvemman ihmisen ja myös itseään enemmän arvostavan ihmisen. Et sitä se on kyllä antanu. Totta kai se ottaa noi, siis ottaa ne henkisesti totta kai. Se määrää, että mikä on se tavallaan, että ottaa yli tai, että menis yli tai, että se aiheuttaa sitten henkisesti epävakautta, sitä en tiedä. En tiedä tällä hetkellä itse, että olenko nyt jo henkisesti epävakaa. En usko. Mutta se, että sen määrittelee sitten joku lähimmäinen.” (H3)

Suhtautuminen voi olla myös toisenlaista. Kahden kuvaajan (H4 ja H3) suhde työhön on myös hyvin pragmaattinen. Kriisikeikkoihin suhtaudutaan osana journalistin työnkuva. Median rooli on kertoa kriiseistä ja kuvaaja on yksi kriisien raportoija.

“Jotenkin noihin keikkoihin on suhtautunu työhön muun työn ohella.” (H4)

“Mut nyt meille se on kuitenkin vaan osaa tätä meidän työtä (...)” (H1)

Yksi kuvaaja tunnistaa, että tapahtumat jättävät jälkiä ja vaikuttavat jollain tavalla, mutta ei halua nostaa henkistä kehitystä tai niiden kuormittavuutta liikaa esille. Tämä ajattelee, että ihmisen mukautumiskyky auttaa kokemusten jäsentämisessä osaksi elämää. Ei ole olemassa kuitenkaan vaihtoehtoa, missä tällä ei näitä kokemuksia ei olisi. Ne ovat tapahtuneet ja ovat osa elämää.

“No ei ne kyllä oo mitenkään ainakaan jalostanut minua tai tehny parempaa ihmistä tai et ymmärtäisi elämää paremmin. Niinku sanoin, niin ihminen mukautuu tosi nopeesti vallitseviin olosuhteisiin. Hirveen vaikea kysymys koska en minä voi tietää semmosta rinnakkaistodellisuutta, jossa minä en olis ollu ja tehnyt tätä työtä ja saanu tommosia kokemuksia. Varmasti se on vaikuttanu jotenki ja ehkä se olis jopa pelottavaa jos ei olis vaikuttaa minuun mitenkään. Mutta en haluis mitenkään romantisoida sitä tai liiotella sitä.” (H1)

Merkittävää on se, miten kuvaaja pystyy itse suhteuttamaan kokemuksia osaksi elämäänsä. H2 kertoo, että jotkin kohtaamiset ovat jääneet mieleen mutta ne eivät häiritse elämää.

“Mutta nyt on sit tietty semmosia jotain yksittäisii kohtaamisii, josta ei jotenkin ikinä pääse eroon omassa päässä, että mut sitten on jotenkin ajatellu, ettei ne sillee häiritse ikään ku omaa arkielämää. Ne vaan on olemassa sit. Ikään kuin kulkee itensä mukana jollain tavalla aina. Sit ei niitä oo kokenu semmosiks ikään kuin ongelmiks.” (H2)

Vain yksi kuvaaja kertoo merkittävästä psyykkisestä kuormittavuudesta kriisikentällä työskentelyn aikana. Tämä kertoo joutuneensa shokkitilaan. Shokki alkaa heti laukaisevan tilanteen tapahduttua ja sen tarkoitus on suojata mieltä kokemuksesta, jota se ei pysty vastaanottamaan (ks. luku 2 Henriksson & Lönnqvist 2017, Saari 2000.)

Ympärillä näkyvät kauheet, epävarmuus ja pelko omasta turvallisuudesta saivat tämän hetkeksi pois tolaltaan.

“Kun sitten joku semmonen epävarmuus jossain... must mä en ole koskaan ollut niin ahdistunu, ja mä olin ihan varma, että mä menetän järkeni, (...) Ei siellä ollut... siis ei ollut mitään siis semmosta sotatilannetta. Mutta kun se on vaan hankala se... sä meet yhtäkkiä semmoseen, lennät Suomesta. Tavallaan semmoseen paikkaan, nii meet autossa auton peräkontissa piilossa sinne ja nouset ylös ni sit se on saman tien vaan ruumiita.” (H3)

Kuvaaja kertoo olleensa hetken rauhassa, koittaen olla näyttämättä mukana olleelle fikserille, että tilanne järkyttää häntä. Vaikka tilanne oli järkyttävä, auttoi perusasioihin keskittyminen maadoittamaan.

“Mut siis tavallaan kyllä se semmonen, oma rauha, se oleminen ja sitten ihmisten kanssa. Ja jotenkin paluu sitten ihan semmoseen... normaaliasiat, mitä syödään, missä syödään, mihin mennään. Ja vaan nukkumaan ja sitten vaan... (...) Tuossa varmaan oli semmoinen pieni hetki, että piti miettiä mut kyl mä sit kuitenkin pystyin toimimaan.” (H3)

Kuvaaja myös uskoo, että aiempi henkilökohtaista elämää koskenut kriisi on vaikuttanut tähän positiivisella tavalla. Tämä kokee, että läheisen menetys nuorella iällä oli niin suuri henkilökohtaisen elämän kriisi, että se on tehnyt tämän vahvemmaksi.

“Ja et ei sen isompaa kriisiä maailmassa ollu koskaan mun kohalla, etteikö ois selvinny. Et se oli vaan niin kova kriisi, että siitä meni niin monta vuotta selvitä ja saada elämä (...) raiteelle. Et siihen meni monta vuotta, et se oli niin kova shokki. Ja sit siitä kun on selvinnyt niin tuntuu, että saa olla aika iso kriisi, ettei siitä selviäis, että sitä on vaan henkisesti paljon vahvempi ollu kokemusten jälkeen. Ja ei moni asia heilauta, sillä tavalla semmosten jälkeen.” (H3)

Kuvaajat kokevat säilyneensä vakavilta mielenterveyden ongelmilta mutta eivät kiellä, etteivätkö tapahtumat ole vaikuttaneet heihin jollain tavalla. Seuraavassa alaluvussa avaan reaktioita, joita kuvaajat ovat kokeneet palattuaan takaisin Suomeen kriisialueilta. Sen jälkeen esittelen heidän kokemuksiaan siitä, miksi kriisitilanteet eivät ole jättäneet kuvaajien mielestä heihin pysyvää traumaa, ja tarkastelen mahdollisia

muita syitä, jotka vaikuttavat ehkäisevästi traumakokemuksen muodostumiseen, parantavat henkistä jaksamista ja edistävät palautumista kokemusten jälkeen.

6.5.1 Arkeen tottuminen vie aikaa ja ongelmat tuntuvat pieniltä

Ero kahden eri maailman välillä voi vaikeuttaa arkeen sopeutumista kotona. Todellisuus Suomessa on niin merkittäväällä tavalla erilainen kuin paikassa, jota on kohdannut sota tai luonnonkatastrofi. Kuvaajat kertovat, että paluu normaaliin arkeen vie aikaa.

“Joo riippuu intensiivisestä, siitä tekemisestä ja siitä. Mutta ku se on niin iso se tavallaan se paluu sitten arkeen, et kyllä mä oon semmosia... ihan tää perus, et sä tuut tommosta paikasta, missä on täydellisen erilainen todellisuus. Niin onhan se jo pelkästään oleminen täällä, ni se on ihmeellistä. Ihmettelyä ja oleskelua ja semmosta. Sodan runtelema maa ja sitten Suomi, koti. Niin siinä on aikamoinen se ero. Että kyllähän siinä on, totta kai, se henkinen etäisyys on aivan saatananmoinen siinä hetken aikaa. Se on vaan niin iso se ero. Kyl siis paljon puhuttu esimerkiksi avovaimon kans siitä asiasta. Totta kai ylipäättänsä se poissa olo siellä mut sitten kun takasi tulee, niin se läsnäolon uupuminen siis monessa tilanteessa niin onhan se totta. Et se vaan muutos on sitten niin iso, että sitä helposti jää sitte mieltii niitä asioita ja totta kai sitä työtä.” (H3)

Kokemus voi muuttaa arvoja ja arkipäiväinen elämä voi tuntua jopa tyhjänpäiväiseltä. (ks. luku 2 Eränen 1991.) Arkiset asiat ja arjen pienet ongelmat voivat ärsyttää.

“Ehkä se sitten näkyy semmosena et se tavallinen elämä Suomessa ja tavallisten ihmisten tavalliset ongelmat näyttäytyy ehkä vähän mitättöminä tai halveksittavina. Mitä ne ei ole. Heidän kontekstissaan niinku koirankakka on aito ongelma. Mutta sitten kun tulee jostaki kriisialuekeikalta ni se vituttaa. Et sen huomaa ja ehkä on myöskin vähän vaikea päästä tavalliseen arkeen kiinni, että se vie aikaa.” (H1)

“Irakin jälkeen niin, se oli pari iltaa siitä kun mä olin tullu kotiin. Oli tuttavilla bileet ja sitte ruokapöydässä joku alko puhuu jostain aivan turhanpäiväisestä asiasta, tai tavallisesta asiasta. Mut tuli semmonen tunne, et haluu... et tuolla on ihmisiä kuolee tuolla Irakissa. Niillä on aivan karmeet olot, että miten sä voit tommosta tehdä keskustelua. Mikä oli tietysti ihan väärin koska ne oli ihan normaaleja keskusteluja, ihan arkipäiväisiä juttuja mut sillon... Vähän samanlainen tunne kun nyt varmaan monella kun kattoo uutisia tuolta

Ukrainasta. Niin millään ei oo millään tavalla väliä tai asiat tuntuu hirveen turhilta tai pieniltä omassa elämässä.” (H4)

Arkeen tottuminen vie aikaa ja arvot muuttuvat kriisikentillä. Toisaalta eräs kuvaaja (H1) kertoo, että vaikka arkiset ongelmat Suomessa tuntuvat kriisitehtävien jälkeen pieniltä ja turhilta, on kuvaajalla taipumus mukautua takaisin arkeen ja kokea ärtymystä itsekin sen pienistä ongelmista.

6.5.2 Levottomuutta, painajaisia ja syyllisyyttä

Haastateltavat kuvailevat kriisitilannetta seuraavina oireina mm. levottomuutta, ja uniongelmia. Tapahtuman jälkeisinä viikkoina reaktiot kuten mielenkiinnon katoaminen, uni-, muisti- ja keskittymisongelmat, pelokkuus ja ruumiilliset reaktiot traumaattista tilannetta muistuttavissa tilanteissa ovat normaaleja. Ne voidaan määritellä traumaperäisiksi vasta kun niitä on esiintynyt yli kuukauden ajan. (ks. luku 2 Saari 2000, Vihottula 2015.)

“No sit on ollu sellasta, on ollu ehkä vähän levoton ja nukkunut huonosti. Kenties nähny painajaisia vaikka jonkun Haitin, tommosten isompien keikkojen jälkeen.” (H1)

“Sitä käy niin ylikierroksilla varmaan ton kolme viikkoa. Ku mä kävin niin ylikierroksilla, että sit sä tuut Suomeen niin sä, sitten kun aivot saa levähtää, niin sitä väsähtää siihen ja se saattaa näkyä painajaisina, saattaa näkyä semmosena levottomuutena ja ennen kaikkea turhautumisena. Mutta toisaalta sitten täällähän arki alko sitten saman tien.” (H3)

H2 kertoo kokemuksestaan, jossa tämä on kohdannut fyysistä vaaraa kun aluetta, jossa tämä on työskennellyt, on pommitettu. Tämän aistit ovat olleet ylivirittyneessä tilassa vielä tapahtuman jälkeenkin.

“No siis jollain tapaa Gaza oli kyl aika jotenkin järkyttävä. Et mä olin tosi säikky kun puhelin soi kun mä olin tullut pois sieltä. Heräsin semmosii yllättäviin ääniin tai jotenkin. Vaikkei siis... me oltiin siellä tosi lyhyt aika ja mut sit se oli kuitenkin saarrettu alue, mitä pommitettiin ja pommitettiin kaikkea. Myös siviilikohteita, niin sit se. (...) seki oli ehkä se just siel Gazassa, koska sit siel käytettiin paljon tykistötulta ja semmosta, ni sit siel saa semmosen jotenki tosi virittyneen olotilan.” (H2)

Kuten aiemmissa luvuissa ilmeni, kuvaajat voivat kokea oman roolinsa riittämättömänä työskennellessään kriisitilanteessa tai he voivat tuntea turhautumista mikäli kokevat, etteivät pysty kertomaan kriisialueen tapahtumista riittävästi. Yksi kuvaaja (H2) kertoo, että tunteet voivat jäädä pyörimään mieleen vielä kotiin palattuaankin.

“Sit mä varmaan sanoisin, että siitä tulee monesti semmosii syyllisyyden tunteita, ettei oo ollu tarpeeks lähellä tai ei oo kertonut tarpeeksi hyvin tai jotenkin. Ja just siitä, et mä oon täällä ja nuo ihmiset jäi tonne ja ja sit tulee vähän sillee, et onks täs mitä järkeä täs duunissa. Kyl se sit herättää aika paljon semmosii jotenkin isoi keloja.” (H2)

Ukrainan tilanne on myös nostanut pintaan ajatuksia. Kuvaajat ovat joko ilmoittaneet työpaikoilleen kiinnostuksestaan lähteä raportoimaan tai ovat valmistautuneet lähtemiseen. Toisaalta tilanne on nostanut myös vaikeita tunteita pintaan.

“(…) varmaan kaikki voi huonosti Ukrainan takia mut et, et on ollut tietyl taval tosi vaikea käsitellä tätä asiaa. Ja tän jotenki nii, jotenki semmosta äärimmäisyyttä ja semmost sitä äärimmäistä väkivaltaa ilman mitään järkevää syytä. (...) Kyl se on jotenkin tosi ahdistavaa ja sit tulee semmonen pakollinen tarve et pitäis tehdä jotain. Tai jotenkin pitäis tehdä ois... päästä suorittamaan ikään kuin kun sitä omaa roolia tai jotenkin. (...) ittellä tulee jotenkin niin voimakkaana, koska on jotenkin tottunu, tai on semmonen työrooli, että jos jossain jotain tapahtuu, niin sit sinne pitää lähteä ja sit tietyllä tavalla se on tärkeitä (...) jotenkin se vaan semmosena henkilökohtaisena ikään kuin motiivina. Ymmärtää mitä siellä tapahtuu ja sit yrittää viestii sitä eteenpäin ihmisille et semmosta tapahtuu.” (H2)

H2 kertoo, että vaikka ei koe saaneensa psyykkistä traumaa, jonkinlainen (tämän omin sanoin) pakkomielteinen tarve lähteä on jäänyt. Kun maailmalla tapahtuu jotain, kertoo haastateltava pohtivansa pitäisikö, tai voisiko tämä, lähteä tekemään jotain. H3 kuvailee kokemusten olevan niin voimakkaita ja työn niin motivoivaa, että siihen voi jäädä koukkuun. Kuitenkin tämä haluaa pitää myös huolen itsestään ja lähimmäisistään, rajoittamalla aikaa mitä käyttää töiden tekemiseen.

“(…) kun mä tekisin sitä mielelläni koko ajan, ehkä. Siis, että kun se on maailman kiinnostavin... se on hienoin asia, mitä sä voit tehdä. Sä voit mennä, kuvata reportaasia ihmisten kanssa, tutustua. Mutta ku mä suojelen samalla itseään ja

perhettä siltä, että mä en halua tehdä sitä liikaa. Koska tavallaan se myrkky, adrenaliini ja kaikki se, minkä mä oon saanu sieltä, niin se on aina. Sä muistat sen aina ja se on niin vahva se kokemus tommosista jutuista, et sä et unohda sitä koskaan ja sen takia siihen on helppo jäädä koukkuun.” (H3)

6.5.3 Toimeksiantojen kesto vaikuttaa hyvinvointiin

“No et minkä takia mä luulen, et ne ei oo... en oo kokenut niitä traumaattiseksi, on kun nää on ollu aika lyhyitä nää keikat.” (H4)

Työkeikkojen kesto vaikuttaa traumakokemuksen syntyyn. Mahdollisuus ottaa etäisyyttä tapahtumista ja tasapainoinen arki edesauttavat palautumista ja hyvinvointia. Pinar Istekin (2017) tutkimuksessa konfliktialueilla työskennelleet journalistit kertoivat löytävänsä apua tehtävistä palautumiseen viettämällä aikaa läheisten kanssa ja ottamalla taukoa traumaattisten tapahtumien välillä. (ks. luku 3 Istek 2017.)

“Mutta tässä yhteydessä ehkä korostan sitä, että ainakin itelläni niitä kriisialuekeikkoja on niin pistemäisesti ja harvoin, mikä on sitten se pelastus et sit kuitenkin se oma suhteellisen tasapainoinen ja tavallinen arki oman perheeni kanssa, niin riittää jyräämään ja kolaamaan ne kolhut mitä siinä on sitten kenties emotionaalisesti ja muuten tullu. Et ihmisillä, joko journalisteilla tai sotilailla tai järjestötyöntekijöillä tai muilla, jotka on koko ajan kriisissä, ketjuttaa niitä komennuksia tai keikkoja, niin niillähän on tosi yleistä kaikkennäköiset posttraumaattiset stressit ja en ihmettele yhtään.” (H1)

Kuten yksi kuvaajista aiemmin kertoi, hän ei halua tehdä liikaa kriisikuvauskeikkoja voidakseen olla paremmin läsnä perheelleen ja pitääkseen huolta itsestään. Perhe auttaa myös pitämään jalat maassa ja pitämään huolen siitä, ettei työ vie liikaa mukanaan.

“Ja oisin paljon enemmän varmaan mennyt ja ollut ja tullut ja eläny sitä elämää paljon... mutta sitten tavallaan se, että kun on perhettä (...) niin on myös semmoset asiat mitkä pitää tavallaan... ku nehän pitää jalat maan pinnalla ja myös on se syy tavallaan sitte. Ku halua myös olla (...) läsnä, niin ei kuitenkaan liikaa kuormittaa itseään sitte sillä asialla. Niin ne pitää kans henkisen tasapainon tosi hyvin.” (H3)

6.6 Toimituksen ja sosiaalisen tuen rooli

Toimitukset pitävät säännöllisesti yhteyttä kentällä toimiviin kuvaajiin ja toimittajiin. Kuvaajat kertovat, että puheluissa keskustellaan erityisesti turvallisuudesta eli siitä minne voi ja on turvallista mennä, missä kuvaajat liikkuvat sekä millaisia juttuja paikan päältä tehdään. Joskus kuvaajalla ja toimittajalla on paikan päällä parhaat tiedot siitä, mikä onärkevintä turvallisuuden kannalta. Tämä riippuu myös kohteesta ja siitä, miten paikan päällä pystyy seuraamaan uutisia ja tilanteiden etenemistä.

“Ja pomot on todella tarkkoja siitä. Ne on joskus meidän kentällä olevien ihmisten mielestä liian tarkkoja siitä, että meillä on omasta mielestämme kentällä paras silloinen kuva siitä, et mitä me voitais tehdä ja mikä olisi journalistisestiärkevää mutta myöskin turvallista. Mutta sit Suomesta tulee oikeasti, et ette saa lähteä. Ja toki meillä on sitten myöskin sovittu, että millä tavalla pidetään yhteyttä ja kuinka paljon.” (H1)

Myös hyvinvoinnista puhutaan ja varmistetaan, että kuvaaja on kykeneväinen jatkamaan tehtävää kentällä.

“Joo, kyllä joskus oon pomojen kanssa keskustellu ja huomaavani, että niin tämä on tämmönen kuulustelu, jossa tsekkaillaan vähän et oonks minä valmis jatkamaan tätä keikkaa. (...) Eli kyl ne on meistä tosi huolissaan ja kyllä meistä pidetään huolta. Yritetään pitää huolta kaikin tavoin ja joskus vähän liikaa.” (H1)

Freelancerina aiemmin kriisialueilla työskennellyt kuvaaja kertoo, että toimituksen tuki on ollut hyvää. Tällä on erityinen arvostus toimitusorganisaation antamaa tukea ja huolenpitoa kohtaan.

“On ollu siis tosi hyvä. Et siis ihan melkein päivittäin on tullut, niin kuin esimerkiksi päätuottajalta (...), niin tuli viestiä, että miten menee. Edelleenkin tullut viestiä, että miten menee, miten teillä menee? Kyllä toi ison talon tuki, se on ollut tosi harvinaista herkkua kyllä tämmösten freelancer-aikojen jälkeen, et huh. (H3)

Toimitus on varmistanut turvallisuustilanteen ja suunnitelmat kentällä sekä kartoittanut missä kuvaaja milloinkin liikkuu. Puheluissa on keskusteltu myös hyvinvoinnista ja

vaihdettu ajatuksia ja ideoita jutun tekemiseen. Tuki, kuuntelu ja vuoropuhelu on tuonut varmuutta tekemiseen.

Yksi kuvaajista (H2) nostaa esiin myös toimituksen tuoman turvan. Tämä on itse toiminut aina vakituisena kuvaajana työskennellessään kriisialueilla. Esimerkiksi taloudelliset haasteet ovat freelancereille erilaisia kuin toimituksessa työskenteleville kuvaajille. Taloudellinen tuki on yksi suuri tekijä. Mikäli kuvaaja jää jumiin jonnekin, tämä voi joutua maksamaan paljon päästäkseen sieltä pois. Vakituksessa työsuhteessa olevien kuvaajien ei tarvitse tästä huolehtia.

6.6.1 Kollegoiden tuki

Kuvaajat kertoivat, että on tärkeää, että asioista voi puhua jonkun kanssa, joka jakaa samoja kokemuksia ja ymmärtää niitä. Keskustelu ei ole niinkään terapeutista vaan kokemusten jakamista ja kokemusta siitä, että heidän kokemuksiaan ymmärretään.

“Tottakai kollegoiden kanssa puhutaan, mutta se on enemmän sit semmosta, et mimmosta siellä oli ja tällasta, ja et vietiinkö sulta mitään kamoja ja montako kameraa hajotit ja... (naurahtaa). Et ei semmosta terapeutista keskusteluapua sinällään. Mut siinä on se, että kun siinä on valokuvakollegoita, jos on ollu joskus jossain hankalassa paikassa, sotaa ja muuta niin, onhan se mukavaa, että siellä on ihmisiä ympärillä, jotka tietää, että mimmoses paikassa sä oot ollu. Koska muut kaverit ja sukulaiset ja tuttavat niin, eihän niillä oo mitään hajua. Sit sitä on vaikea alkaa selittämään.” (H4)

Toinen kuvaaja jakaa samoja ajatuksia. Hän myös kertoo, että lähimmäisten suhtautuminen tai se, etteivät ihmiset ymmärrän hänen läpi käymiään kokemuksia tuntuu raskaalta. Joskus suhtautuminen on ollut jopa välttelevää tai vihamielistä. Kuvaaja kertoo, että ystävien yllättävä vihamielinen suhtautuminen voi tuntua, jopa raskaammalta kuin varsinaiset kokemukset kriisitilanteissa itsessään.

“Joo, no mulla on muutama ystävä täällä Suomessa, keillä on samat kokemukset tai samoja kokemuksia. Se on tosi tärkeä, et he tietää jotain niistä asioista, et heidän kanssa on myös tärkeää jutella sitten ja olla tekemisissä. Koska mullakin on suurin osa ystävistä, ei ne ymmärrä, eikä ne halua puhua. (...) Ja siinä on ollut tosi paljon myös tommosta tosi ihmeellistä tämmöstä, mikä on ollut enemmän ehkä henkisesti raskasta on se, että se on jopa semmosta aika

vihamielistä kohtelua ja käytöstä sitten kun tämmöstä työtä on tehnyt ja mä en tiedä mistä se johtuu. (...) Niin se on ehkä enemmän semmosta sitten henkisesti raskasta kun itseasiassa tuo mitä sä tuolla koet.” (H3)

Kriisitilanteissa työparin, kollegoiden ja ihmisten tuki kentällä on tärkeää jaksamiselle. Erään kuvaajan (H1) mielestään tärkein tapa purkaa tapahtumia on työparin kanssa, joka on ollut tapahtumassa mukana jakamassa saman kokemuksen. Tämä auttaa hahmottamaan kokonaistilanteen jo paikan päällä.

“Se on tosi tärkeä. Eikä se oo, et ehkä se ei ole niinkään kuvaajien kesken se juttu, vaan ylipäätään mun mielestä työpari olis kaikista tärkein. Yleensä se on se toimittaja, että hänen kanssaan asioista juttelu ja purkaminen heti sen jälkeen samana iltana jos on jotain tapahtunu ja sen keikan aikana. Se on kaikista tärkein. Hän on ainoa joka ymmärtää. Minusta se on aina hyvä ymmärtää miten me siihen tilanteeseen ollaan tultu ja meidän motiivit ja kaikki. Välillä se tietysti. Se on minun mielestä ollu kaikista tärkeintä ja myöskin tehokkaita debriefingiä.” (H1)

H1 kuvaili kameransa rikkoutumista aiemmassa luvussa. Tämä aiheutti ristiriidan tämän oikeutukselle olla paikalla ja samalla suojaava tekijä, kamera, joka toimii muurina järkyttävien tapahtumien ja kuvaajan välillä katosi. Tällöin kollegiaalinen apu ja tuki toimivat tärkeinä palauttavina tekijöinä. Tuki voi olla motiivin ja työn merkityksen vahvistamista ja työkaluston lainaamista.

“Mut onneks AP:n freelancer (...) huomasi, että minä olen vähän tiloissa. Tuli juttelemaan ja kerto, että hei, että tosi tärkeä te ootte täällä. (...) Ja otti tilanteen haltuun ja sitte taas toinen kuvaaja, Gettyn yks kuvaaja, jolla oli saman merkinen kamera. Se lainas kameraa ja sain omalle muistikortille ottaa ne kuvat. Mikä sit taas pelasti sen tilanteen, että pääsin takaisin siihen oman roolini ja pääsin kuvaamaan. Et se oli paitsi, että se oli tommonen outo tilanne sen kameran takia mut se oli myöskin ihan ensimmäisiä keikkoja, tai varmaan oli ensimmäinen keikka missä kuvasin ruumiita (...) Se jäi mieleen kyllä.” (H1)

6.6.2 Toimitus tarjoaa keskusteluapua

Kuvaajat kertovat, että toimitukset ovat suurten tapahtumien aikana ja niistä raportoinnin jälkeen tarjonneet mahdollisuuden keskusteluavun hyödyntämiseen.

Kuvaajista kolme kertoo, etteivät he henkilökohtaisesti ole kokeneet tarvinneensa keskusteluapua kriisikeikkojen jälkeen.

“Toimituksesta on tarjottu usein isojen keikkojen jälkeen, Haitin ja vastaavien. (...) Mutta en muista, oonks minä varmaan kerran käyny. Mut nyt en oo varma, että oliko se jonku kouluampumisen jälkeen vai minkä jälkeen kävin siis, ihan oikeestaan mielenkiinnosta.” (H1)

“Jotenkin ei musta sit tuntunu jotenki siltä. Koska mul ei oo tosiaan oo ollu mitään sellasta yksittäistä tapahtumaa tai tilannetta mihin ois jääny.” (H2)

Kuvaajat tunnistavat ihmisten erilaiset tarpeet avuntarpeen suhteen. Vaikka he itse kokevat, etteivät ole tarvinneet apua kriisitehtävien jälkeen, ovat kollegat esimerkiksi voineet käydä keskusteluavun piirissä. H1 myös kokee henkilökohtaisesti, että toimituksen tarjoama apu on ollut useammassa tapauksissa riittävää, vaikka ei voikaan kollegoiden näkökulmasta arvioida sen riittävyttä.

“Mut se on hirveän yksilöllistä, että kuka sitä apua tarvitsee ja mun mielestä se on myöskin tärkeetä jos kokee, että ei ollu mitään tarvetta käsitellä niitä asioita, niitä ei tarvi käsitellä. Itsepetoksellista jossain määrin (nauraa). Mut se, ihmiset on aidosti hirveen erilaisia. Et sen näkee vaikka niistä toimittajista, joiden kanssa, jotka tulee niinku samaan olosuhteeseen ja ensimmäinen on sitä mieltä, että täytyy olla prosessit ja tästä asiasta täytyy keskustella ja tämä täytyy käydä läpi pomojen kanssa ja muuta semmosta. Toinen on taas sitä mieltä, että mitenäs me tää juonittas, että ne pomot päästäs meidät... (nauraa).” (H1)

“On tarjottu ja varsinkin jos on ollu joku tämmönen iso juttu niinkun Irakin sota niin, moni kuvaaja ja toimittaja pari kävi ja jotain tämmösii suurempi, että on tarjottu keskusteluapua. Mutta en mä oo koskaan tuntenu, että tarttis käyttää niin mä en tiedä siitä sen enempää. (...) Mut siis sehän on varmaan hyvin henkilökohtasta, että joku haluais enemmän puhua toimituksen väen kanssa mitä on kokenu ja nähny ja tehny. Mulla ei oo ollu semmosta koskaan et mä oisin tullu... jostain tai halunnu jotain.” (H4)

Vakituisessa työsuhteessa olleiden kuvaajien vastauksista poiketen, aiemmin freelancerina työskennellyt kuvaaja kertoo, että toimituksen tuki tuntuu hienolta. Tämä otti vastaan toimituksen tarjoaman keskusteluavun. Kuvaajalla oli takanaan pitkä projekti ulkomailla. Tämä kuvaili käsitelleensä kokemuksia ja että niiden käsittely jatkuu

edelleen mutta ei tarkentanut miten. Tämä oli haastatteluiden aikana vielä työstämässä keräämäänsä materiaalia.

“Täytyy sanoa, se on vielä hieno, mä en oo koskaan kun freelancerina ollu, koskaan käynyt psykologille tai kellekään ammattilaisille puhumassa, mutta nyt kun (...) meni, niin se täytyy sanoa, että isotalo on hieno talo just sen takia, et ne sanoo, et mee käymään. (...) kuuluu, et pystyy käymään psykologilla juttelemassa. (...) Ja alleviivaan just nimenomaan sitä, että on ollu kyllä, ihan vaikka siitä nyt ei ole välttämättä mitään ihmeellistä saanukaan mutta just, että kyllä talo auttaa kun on tarvis” (H3)

Se, että toimitus tarjoaa tukea tuntuu arvostukselta työntekijää kohtaan. Apu tulee tarjottuna ja on aloitteellista työnantajan puolelta. Vaikka työntekijä ei itse koe olevansa tilanteessa, jossa tarvitsisi keskusteluapua kuvaaja (H3) kokee, että koska se on mahdollista sitä tulisi hyödyntää. Tällä ei ole freelancerina toimiessaan ollut mahdollisuutta hyödyntää psykologin palveluja, joten tämä arvostaa sitä, että toimitus on ollut aktiivinen suhteessa työntekijöiden hyvinvointiin.

“Se mun arvostusasiakin on se, että et sä voit mennä käymään ja sulle mahdollistetaan tää, että mee käymään. Et sun ei tarvi aatella sitä asiaa sillä tavalla, että nyt mä oon niin hirveessä kriisissä, pitää mennä käymään vaan se, että menet käymään ja otat vastaan sen, koska sulle sitä tarjotaan ja se on mahdollista. Mun mielestä se on ollut tosi hienoa, koska en mä oo koskaan saanu mahdollisuutta käydä ja hyödyntää tommosia asioita.” (H3)

Haastateltavat kertovat, että toimitukset ovat reagoineet esimerkiksi Ukrainan tilanteeseen tarjoamalla kaikille toimituksen työntekijöille mahdollisuuden käydä keskustelemassa. Yksi kuvaajista kuitenkin ajattelee, että toimitusten pitäisi reagoida pienempiin kriiseihin samalla tavalla kuin isoihin.

“Monesti must tuntuu, et tulee toimitukseen paniikki sit ku tapahtuu jotain isoo, niinku sodat on aika isoja. Samoin tämä Ukraina, nyt on toimituksessa tarjottu mahdollisuutta, että jos ne ahdistaa. Mut sitten siellä ei ehkä kuitenkaan yhtään tajuta sitä, et ei se oo välttämättä pelkästään siitä kuinka iso uutinen on kyseessä vaan, että se voi olla jostain yksittäisistä kohtaamisista tai yksittäisestä tilanteesta johtuva, mikä voi tapahtua siis rauhallisemmassakin maassa. Ettei se aina tarkoita sitä, et sen pitää olla joku kauheen voimakas.” (H2)

7 TULOKSET JA POHDINTAA

Tutkimukseen haastatellut kuvaajat ovat pitkään alalla työskennelleitä ja monia kriisitilanteita kuvanneita kuvajournalismin alan ammattilaisia. Heitä kaikkia motivoi kriisikuvauksen haasteellisuus ja kiehtovuus sekä tunne niiden merkityksellisyydestä verrattuna jokapäiväiseen toimitustyöhön. Myös halu vaikuttaa, viestiä maailman tapahtumista monipuolisesti ja ymmärtää niitä, olivat motivoivia tekijöitä. Yksi kuvaajista on tehnyt töitä pääasiassa freelancerina, loput kolme ovat olleet vakituisessa työsuhteessa ollessaan työskentelemässä kriisialueilla.

Kuvaajien vastaukset yllättivät vaikka olin yrittänyt sulkea pois ennako-oletukseni, jossa kuvaajien kokemuksista nousisi esiin merkittävästi suurempia trauma- tai stressiperäisiä reaktioita. En ole missään nimessä pätevä, saati pyri tekemään arvioita tai diagnooseja kuvaajien oireista kerrottujen kokemusten perusteella. Tutkimuksen keskeinen anti on tarkastella henkilökohtaista kokemusta kriisitehtävien kuormittavuudesta.

En tarkastellut kokemuksia sukupuolen näkökulmasta, vaikka se voisikin olla näkökulmana mielenkiintoinen. Lisäksi otanta on liian pieni, jotta sukupuolta olisi tässä tutkielmassa voinut kunnolla tarkastella. Feinstein ja Sinyor (2012) eivät tutkimuksessaan löytäneet merkkejä siitä, että kriisitilanteissa työskentelevät naissukupuoliset kuvajournalistit kärsivät trauman oireista enemmän kuin miehet (Feinstein & Sinyor 2012, 31). Konflikteja ja kriisejä valokuvaavat naiset kuitenkin kokevat turva- ja terveysuhkia, joita mieskollegat eivät tavallisesti kohtaa. Esimerkiksi seksuaalinen häirintä ja ylimitoitettu suojarahustus voivat vaarantaa turvallisuuden. (Brayne 2007, 26.)

Myös erilaiset työsuhteet eivät päässeet riittävällä tavalla edustetuksi tutkimuksessa. Olisi ollut mielenkiintoista saada mukaan useampi freelancerina toimiva kuvaaja ja vertailla kokemuksia vakituisessa työsuhteessa olevien kuvaajien kanssa hyvinvoinnin ja turvallisuuden näkökulmasta. Vaikka tutkimuksessa esiin nousi joitakin huomioita, olisi tästä myös kiinnostavaa nähdä lisää tutkimusta.

Kriisikuvauskeikat kestävät tavallisesti viikosta kahteen viikkoon, poikkeustilanteissa mahdollisesti jopa kolmeen. Yksi kuvaajista (H3) oli toteuttanut myös pitkiä kuvausmatkoja, joiden pituus vaihteli puolesta vuodesta kuukauteen. Kaikki kuvaajat olivat kuvanneet sotaa ja luonnonkatastrofeja. Kolme kuvaajaa (H1, H2 ja H4) olivat suorittaneet Punaisen Ristin kriisialuekoulutuksen, jonka toimitus oli heille järjestänyt. Freelancetaustainen kuvaaja (H3) oli suorittanut ensiapukoulutuksen ja kertoi, että opit kriisialueella toimimisesta ovat tulleet kokemuksen kautta.

Lähtö kriisikuvauskeikalle voi tulla nopeasti. Aikaa valmistautumiseen voi olla muutamasta tunnista pariin viikkoon. Riippuen lähdön nopeudesta, kuvaaja keskittyy kasaamaan tarvittavan kaluston ja kerää tietoa kriisialueen olosuhteista. Tärkeää on varmistaa oma turvallisuus ja toimintakyky vaikeissa olosuhteissa. Toimintavalmius kentällä on tärkeä osa kyvykkyyden ja varmuuden kokemusta. Varmuus omasta toiminnasta ja omista resursseista voi toimia stressiä lieventävänä tekijänä. Toimittajan työ voi olla vaarallista ja siksi esimerkiksi suojarusteiden käyttöä tulee harkita, sillä ne voivat toimia provosoivana tekijänä. On myös tärkeää pohtia millainen tämän asema kriisialueella on ja kannattaako toimittajuutta tuoda ilmi.

Keikkaa suunnitellaan yhdessä toimittajan kanssa, mikäli aikaa on. Vastausten perusteella laajaa keskustelua toimituksessa ei ole välttämättä aikaa käydä, ellei kriisi ole pitkäkestoinen ja vierailuja kriisialueella useita. Yhden haastateltavan (H4) kokemuksen mukaan kuvaaja on usein toimittajan tiedon varassa mutta kuvaaja voi valmistautua niin hyvin kuin voi, hankkimalla tietoa kohdemaan olosuhteista ja tilanteesta. Pitkän projektin parissa toiminut, freelancetaustainen kuvaaja (H3) kuvailee valmistautumisen olleen huolellisempaa kuin freelancer aikoina, jolloin lähdöt ovat voineet olla spontaaneja. Yksi kuvaaja (H1) kokee, että koska Suomessa kriisijournalismin kulttuuri on ”ohutta”, puuttuvat toimituksilta vakiintuneet käytännöt ja mallit, joiden varassa toimia kriisitilanteissa.

Toimitukset pitävän yhteyttä kuvaajiin säännöllisesti näiden työskentelyn aikana. Kuvaajat kertovat, että toimitukset ovat tarkkoja kuvaajien turvallisuudesta ja pitävät huolen, että he voivat hyvin. Toimitukset tarkistavat kentällä toimijoiden suunnitelmia

ja antavat ajankohtaista tietoa mutta myös varmistavat tarpeen vaatiessa, että kuvaajat ovat kykeneviä jatkamaan työtä. Aiemmin freelancerina toiminut kuvaaja kokee toimituksen tuen ja huolenpidon merkittäväksi.

Tunnereaktiot jäävät usein sivuun ja kuvaajat keskittyvät työrooliin sekä työn suorittamiseen. Kolme vakituisessa työsuhteessa toimivaa kuvaajaa tunnisti työroolin suojaavan vaikutuksen valmistautumisessa ja kentällä työskentelyssä. Työrooli vaikuttaa muodostuvan myös osana ajatusta, että kriisikeikat ovat keskeinen osa journalistin työnkuvaa ja niihin suhtaudutaan sen mukaisesti, vaikka ne toki eroavat merkittävästi toimituksen tavallisista tehtävistä turvallisuuden, keston ja intensiteetin osalta. Näin kuvaili kaksi haastattelemaani kuvaajaa (H1 ja H4).

Vain yksi, pääasiassa freelancerina kriisialueilla toiminut kuvaaja (H3), kertoi vahvasta järkytyksestä ja shokkitilasta kuvailemassaan kriisitilanteessa. Kuvaaja ei erityisesti nostanut esiin ammattiroolia suojaavana tekijänä. Sen sijaan henkilökohtainen resilienssi ja intohimo kriisitehtäviä kohtaan, nousi esiin suurena eteenpäin vievänä motivaationa ja henkisenä voimana. Myös toinen kuvaaja (H2) kertoi, että halu näyttää kriisien eri puolia ja ymmärtää niitä sekä toimia oman ammattiroolin kautta viestimällä ihmisille kriisitilanteiden tapahtumista, oli motivoiva tekijä kriisitilanteissa työskentelylle. Kuvajournalistin työväline, kamera, toimii myös suojaavana mekanismina. Kamera on kuin suojaava, etäännyttävä verho tapahtumien ja kuvaajan välillä. Samalla se toimii kuvaajan työroolin materiaalisena jatkeena ja kannattelijana.

Kentällä kuvaajia kuormittavat erityisesti kärsimyksen näkeminen ympärillä ja ihmisten kokema hätä. Tämä nostaa esiin syyllisyyden tunteita ja kokemuksen omasta etuoikeutetusta asemasta. Emotionaalinen kuormitus ja epävarmuus nousi kuvaajien kokemuksissa jopa kuormittavammaksi tekijäksi kuin akuutin sodankäynnin tilanteet, jotka ovat myös henkisesti kuormittavia ja uhkaavat jopa henkeä. Toinen kuormitustekijä liittyy kuvaajien merkityksen kokemukseen ja oman roolin kyseenalaistamiseen kriisikentällä. Myös tähän kokemukseen kytkeytyy oman etuoikeuden tunnistamista sekä riittämättömyyttä iso ja vaikean tilanteen edessä. Jopa kolme kuvaajaa (H1, H2 ja H4) kertoivat oman roolin oikeutuksen olevan välillä vaikeaa

kun ympärillä on paljon inhimillistä hätää, vaikka rooli saa vahvistusta kriisissä olevien ihmisten kiitollisuudesta. Usein kriisissä olevat ihmiset haluavat jakaa tarinansa ja kokevat journalistien paikalla olemisen tärkeänä tiedon levittämisen kannalta. Lisäksi kriisistä raportoijan työn vaikutusta on vaikea todentaa konkreettisesti. Kuvaajan kuitenkin tulee pitää omasta ammattiroolistaan kiinni ja jättää pelastustoimet alan ammattilaisille.

Toimiminen kriisialueilla voi olla hankalaa ja epävarmaa. Liikkuminen, paikalliset olosuhteet ja ajan riittämättömyys voivat aiheuttaa turhautumista. Materiaalia voi olla vaikea hankkia ja kuvaaja voi kokea, ettei tämä pysty suorittamaan tehtäväänsä riittävän hyvin. Riittämättömyyden tunteet voivat nousta esiin, kun kuvaaja ei pysty käsittelemään isoa uutisaihetta haluamallaan tavalla tai riittävästi. Vaikka pitkät välimatkat ja huonot yöunet voivat rasittaa, työn fyysinen rankkuus ei nouse esille merkittävänä kuormitustekijänä.

Arkeen palaaminen ja tottuminen vie kriisikeikan jälkeen aikaa. Arkiset ongelmat tuntuvat pieniltä ja mitättömiltä verrattuna sodan tai luonnonkatastrofin aiheuttamaan inhimilliseen kärsimykseen, joita kuvaajat ovat todistaneet. Muita oireita kriisitilanteen jälkeen ovat levottomuus, säikkyminen ja univaikeudet, kuten painajaiset ja huonosti nukutut yöt. Syyllisyyden ja turhautumisen tunteet voivat seurata kotiin. Melkein kaikki kuvaajat kokivat edellä mainittuja oireita. Yksi kuvaajista (H2) kertoo, että Ukrainan tilanne, sen sisältämä sota ja väkivalta, on nostanut pintaan ahdistusta ja tarpeen toimia tilanteen hyväksi.

Juuri ennen tämän tutkimuksen haastatteluiden aloittamista Venäjä aloitti hyökkäyksen Ukrainaan. Media täyttyi sotaa käsittelevistä uutisista ja myös suomalaiset toimittajat ja kuvajournalistit raportoivat tilanteesta. Gradun aihe nousi yhtäkkiä hyvin ajankohtaiseksi. Toimittajien turvallisuus huolestuttaa. Mediassa keskusteluun nousi myös se, millaisia kuvia sodasta voi ja tulisi näyttää. Alkuun kuvia esimerkiksi ruumiista ei näytetty mutta tilanteen jatkuessa eri mediat perustelivat, että näiden kuvien näyttäminen on aiheellista ja sodan raadollisuus ja siviilien kärsimys pitää tuoda esiin. Tämä toi uskoakseni sodan uudella tavalla lähelle.

Tutkimuksen keskeiset kysymykset olivat miten kuvaajat valmistautuvat kriisitilanteisiin, millaisia trauma- tai stressireaktioita kokemukset synnyttävät, miten kuvaajat ovat hakeneet apua, tai millaista apua heille on tarjottu, ja mikä on toimituksen rooli kuvaajien hyvinvoinnin ylläpitämisessä? Nämä teemat on tiivistetty kysymykseen: miten kuvaajat jäsentävät trauman kokemusta?

Kuvaajat eivät määritelmänsä mukaan koe saaneensa pysyviä psyykkisiä vammoja, traumaa tai mielenterveysongelmia toimiessaan kriisialueilla. Tapahtumien potentiaalisesti traumatisoiva luonne nostettiin vastauksissa esille mutta kuvaajat eivät kokeneet, että tapahtumat olisivat jääneet vaivaamaan tai, että ne olisivat aiheuttaneet pitkäaikaisia oireita, jotka olisivat elämää häiritseviä. Täten traumaattinen tapahtuma ja traumakokemus eroavat toisistaan. Huolimatta traumaattisille tapahtumille altistumisesta, jotka herättävät voimakkaita reaktioita, journalistit kuitenkin osoittavat kestävyyttä ja huomattavan pieni osuus on vaarassa kärsiä pitkäaikaisista traumaperäisistä oireista (Dart Center for Journalism and Trauma 2022).

Kriisikeikkojen kesto on traumaa ehkäisevä tekijä. Keikat kestävät tavallisesti viikosta maksimissaan kolmeen viikkoon ja niitä on harvakseltaan. Lisäksi kuormittavuuteen vaikuttaa tapahtuman intensiteetti. Yksilön ominaisuudet ja resilienssi ovat myös merkittäviä trauman syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Yksi kuvaaja oli haastattelun aikana vielä työskentelemässä kuvaamansa materiaalin parissa. Tämä kertoi, että on käsitellyt kokemuksiaan ja käsittelee niitä edelleen. Tämä ei tarkentanut miten, mutta kertoi ottaneensa vastaan toimituksen tarjoaman keskusteluavun. Freelancerina tällä ei ollut mahdollisuutta hyödyntää psykologin apua.

Toimituksissa on kiinnitetty huomiota toimittajien ja kuvaajien hyvinvointiin tarjoamalla näille keskusteluapua, mikäli käynnissä oleva kriisi herättää vaikeita tunteita ja kuormittaa liikaa. Eräs kuvaajista (H2) ajatteli, että toimitusten pitäisi reagoida pienempiin kriiseihin samalla tavalla kuin isoihin. Paikalliset ja pienet kriisitilanteet sekä jopa yksittäiset kohtaamiset voivat nostaa vaikeita tunteita pintaan.

Kolme kuvaajaa (H1, H2 ja H4) kertoi, etteivät ole kokeneet tarvetta käydä toimituksen tarjoaman keskusteluavun piirissä. Toimitukset ovat tarjonneet tähän mahdollisuuden isojen tapahtumien yhteydessä. Vaikka kollegiaalinen tuki ei nouse esiin niinkään terapeuttisena kokemuksien käsittelyä, on tärkeää, että kokemuksista voi keskustella jonkun kanssa, joka ymmärtää ja on kokenut vastaavaa. Kollegiaalinen tuki on näyttäytynyt avunantona kentällä ja kokemusten purkamisena yhdessä työparin kanssa kenttätöskentelyn aikana.

Vaikka haastatteleman kuvaajat ovat selvinneet kriisitilanteista ilman psyykkistä traumaa, jäin pohtimaan miten toimittajia valmistetaan kohtaamaan potentiaalisesti traumaattisia tai kuormittavia tilanteita? Toimitus voi tarjota koulutusta kriisialueille lähteville journalisteille, mutta millaiset valmiudet toimittajalla tai kuvaajalla on kohdata esimerkiksi paikallisia tai pienen mittakaavan kriisitilanteita, tai kriisin kokeneita ihmisiä? Miten toimittaja voi käsitellä itseensä kohdistuvaa uhkaa tai vaaraa? Toimittaja voi myös kokea kuormitusta raportoidessaan kriiseistä vaikka ei itse toimisi kentällä.

Klas Backholm (2008) nostaa esille, että toimittaja voi joutua kohtaamaan paikallisen kriisitilanteen jo varhain uransa aikana, jopa opiskeluaikana työskennellessään. Tämän mukaan journalismin koulutuksen tulisi tukea tulevien toimittajien traumajournalistisia valmiuksia ja miettiä, miten tunteet ja niiden käsittely liittyvät toimittajan työnkuvaan. Tämä tulisi sisällyttää toimittajan koulutukseen. (Backholm 2008, 30.)

Yhtenä esimerkkinä Hill, Luther ja Solum (2020) ehdottavat, että trauma ja työn henkistä kuormaa käsitellessä opetuksessa simulaatioharjoitukset, kirjallisuus ja verkostojen tarjoaminen toimisivat opiskelijoita valmistavina ja mielenterveyttä tukevinä tekijöinä. Koulutuksessa tulisi myös korostaa journalistien turvallisuutta niin työn fyysisessä kuin digitaalisessa ulottuvuudessa. (Hill, Luther ja Solum 2020, 66–67.) Yhteisöjen kulttuuri, johon kuuluu keskustelu ja tapahtumien reflektio, sekä emotionaaliseen stressiin suhtautuminen luonnollisena reaktiona pienentää terveysriskejä (ks. luku 3 Idås & Backholm 2017). Toimittajan ja kuvaajan työ on myös tunnetta ja vuorovaikutusta, myötäelämistä ja kohtaamista. Olipa kyseessä yksittäinen

kohtaaminen tai suuren mittaluokan kriisi, tunnetaidot eli kyky havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita, sekä kyky hahmottaa muiden tunteita ovat merkittäviä. Ne ovat hyvinvoinnin perusta, joita toivoisi korostettavan enemmän niin työyhteisöissä kuin jo koulutuksen aikana.

LÄHTEET

Kirjallisuus ja artikkelit

Aaltola, Elisa ja Keto, Sami (2017) *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Anderson, Fay (2017) *Australian News Photographers, Safety and Trauma*. Teoksessa Ulla Carlsson & Reetta Pöyhtäri (toim.) *The Assault on Journalism. Building knowledge to protect freedom of expression*. Göteborg: Nordicom, 231-234.

Backholm, Klas (2008) *Kuka pitäisi huolta toimittajasta?* Teoksessa Maarit Jaakkola (toim.) *Journalismikritiikin vuosikirja*. Tampere: Juvenes Print, 26-30.

Backholm, Klas (2010) *The Effects of Exposure to Crisis on Well-Being of Journalists: A Study of Crisi-Related Factors Predicting Psychological Health in a Sample of Finnish Journalists*. *Media, War & Conflict* 2010:3, 138-151.

Backholm, Klas ja Björkqvist, Kaj (2012) *Journalists' emotional reactions after working with the Jokela school shooting incident*. *Media, War & Conflict* 2012:5, 175–190.

Brayne, Mark (2007) *Trauma and journalism. A Guide For Journalists, Editors and Managers*. Dart Center for Journalism & Trauma.

Buchanan, Marla ja Keats, Patrice (2011) *Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study*. *International Journal of Psychology* 2011: 46 (2), 127–135.

Dowrzniak, Gretchen (2006) *Journalism and Trauma. How Reporters and Photographers Make Sense of What They See*.

Dworznic, Gretchen (2008) *The Psychology of Local news: Compassion Fatigue and Posttraumatic Stress In Broadcast Reporters, Photographers and Live Truck Engineers*. College of Communication and Information of Kent State University.

Dworznic-Hoak, Gretchen (2020) *Weathering the Storm: Occupational Stress in Journalists Who Covered Hurricane Harvey*, *Journalism Studies*, 21:1, 88-106.

Eränen, Liisa (1991) Katastrofipsykologia. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Eskola, Jari, Lähti, Johanna ja Vastamäki, Jaana (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-51.

Feinstein, Anthony (2013) Mexican Journalists and Journalists Covering War: A Comparison of Psychological Wellbeing. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research* 5:2, 77-85.

Henriksson, Markus & Lönnqvist Jouko (2017) Psyykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa *Psykiatria*. 357-384.

Henriksson, Markus ja Lönnqvist Jouko (2021) Psyykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa *Psykiatria*. 418-448.

Hill, Desiree, Luther Catherine A. ja Solum, Phyllis (2020) Preparing Future Journalists for Trauma on the Job. *Journalism & Mass Communication Educator*: 75, 64–68.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena (2011). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus.

Høiby, Marte ja Ottosen, Rune (2017) Journalism under pressure in conflict zones: A study of journalists and editors in seven countries. *Media, War & Conflict*, 1750635217728092.

Hoxha, Abit ja Maniztsch, Thomas (2017) How Conflict News Comes into Being: Reconstructing “Reality” through telling stories. *Media, War & Conflict* 2018: 11, 46-64.

Idås, Trond ja Backholm, Klas (2017) Risk and Resilience among Journalists Covering Potentially Traumatic Events. Teoksessa Ulla Carlsson & Reetta Pöyhtäri (toim.) *The Assault on Journalism. Building knowledge to protect freedom of expression*. Göteborg: Nordicom, 235-237.

Idås, Trond, Backholm, Klas ja Korhonen, Johan (2019) Trauma in the newsroom: social support, posttraumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European journal of psychotraumatology* 2019:10.

Istek, Pinar (2017) On Their Own: Freelance Photojournalists in Conflict Zones. *Visual Communication Quarterly* 2017:24, 32-39.

Lazarus, Richard (1999) *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Laine, Timo (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-50.

Nykänen, Suvi-Tuulia (2018) *Vihapuhe ja toimittajien selviytymiskeinot*. Pro gradu -tutkielma. Journalistiikka. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Pyevich, Caroline M., Newman, Elana ja Daleiden, Eric (2003) The Relationship Among Cognitive Schemas, Job-Related Traumatic Exposure and Posttraumatic Stress Among Journalists. *Journal of traumatic stress* 2003:14 (4), 325-328.

Price, Derrick (2015). *Surveyors and survived: photography in and out*. Teoksessa Liz Routledge (toim.) *Photography, A Critical Introduction*. Lontoo: Taylor & Francis Ltd, 75-132.

Saari, Salli (2000) *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Saraste, Leena (1996) *Valokuva tradition ja toden välissä*. Helsinki: Musta taide.

Simpson, Roger ja Coté, William (2006) *Covering violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma*. New York: Columbia University Press.

Sontag, Susan (2003) *Regarding the pain of others*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Vanhanen, Hannu (1991) *Kuoleman kuvat*. Tampere: Cityoffset Ky.

Vihottula, Heli (2015) "En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä". *Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä*. Akateeminen väitöskirja. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampere: Tampere University Press.

Vilkkä, Hanna (2018). *Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa*. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 156-171.

Zelizer, Barbie (2010) *About to die: How news images move the public*. New York: Oxford University Press, Inc.

Sähköiset lähteet

Covering Trauma: Impact on Journalists (2015) Dart Center for Journalism and Trauma.

<https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

Luettu 10.5.2020.

Freelance Journalists Safety Principles. Dart Centre for Journalism and Trauma (2015)

<https://dartcenter.org/content/global-safety-principles-and-practices>.

Luettu 11.5.2020.

Kansainvälisyys. Journalistiliitto (2022).

<https://journalistiliitto.fi/fi/liitto/kansainvalisyys/>. Luettu 18.4.2022.

Kvalitatiivisen datan käsittely. Tietoarkisto (2022).

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistohallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>.

Luettu 8.3.2022.

Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito (2022).

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50080>. Luettu 11.02.2022.

Mission and History (2020) Dart Center for Journalism and Trauma.

<https://dartcenter.org/about/mission-history>. Luettu 10.5.2020.

Newman, Elana ja Slaughter, Autumn (2019) Journalist Trauma Exposure Scale.

<https://dartcenter.org/resources/journalist-traumatic-exposure-scale>. Luettu 9.5.2020.

Trauma. EMDR Europe. <https://emdr.fi/trauma/>. Luettu 10.02.2022

Stressin määritelmä. Merriam-Webster.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/stress>. Luettu 29.03.2021.

Haastattelut

H1. Haastattelu 4.3.2022. Haastattelija Annika Pitkänen. Tallenne kirjoittajan hallussa.

H2. Haastattelu 8.3.2022. Haastattelija Annika Pitkänen. Tallenne kirjoittajan hallussa.

H3. Videohaastattelu 15.3.2022. Haastattelija Annika Pitkänen. Tallenne kirjoittajan hallussa.

H4. Videohaastattelu 21.3.2022. Haastattelija Annika Pitkänen. Tallenne kirjoittajan hallussa.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Ikä?
- Sukupuoli?
- Kuinka pitkään olet toiminut kuvajournalismin alalla? Minkälaisissa töissä?

Valmistautuminen kriisitilanteisiin

- Miten määrittelet kriisitilanteen?
- Millaisia kriisitilanteita olet kuvannut?
- Kuinka olet päätenyt kuvaamaan kriisitilanteisiin ulkomailla?
- Miten valmistauduit toimeksiantoon/toimeksiantoihin?
- Miten työpaikka/toimeksiantaja on auttanut valmistautumisessa?
- Miten aiempi kokemus/kokemattomuus tehtävistä on vaikuttanut valmistautumiseen?

Kokemukset kriisitilanteissa

- Miten määrittelet trauman?
- Millaisia traumaattiseksi kokemiasi tilanteita olet kohdannut työskennellessäni kriisitilanteessa?
- Miten olet reagoanut näihin tilanteisiin?
- Millä muilla tavoilla toimeksiannot ovat olleet kuormittavia? Miten olet reagoanut?
- Miten pidit huolta hyvinvoinnistasasi kentällä?
- Millaista tukea olet saanut toimitusorganisaatiolta toimeksiannon aikana?
- Miten koet valmistautumisen vaikuttaneen hyvinvointiisi työtehtävissä kriisitilanteessa?

Palautuminen kriisitilanteista

Miten kokemukset kriisitilanteessa vaikuttivat sinuun kotiin palattuasi?
Miten käsittelit kokemuksia jälkikäteen?
Millaisia keinoja sinulla oli jaksaa arjessa?
Millaista tukea olet hakenut tai saanut toimeksiannon jälkeen? Onko se ollut riittävää?
Miten tarkastelet kriisitilanteiden kokemuksia jälkeenpäin?
Haluatko vielä kertoa jotain?