

A man with dark hair and a beard is shown in profile on the left side of the frame, looking towards the right. He is holding a professional video camera. The background is a scene of significant destruction, likely from an earthquake. In the foreground and middle ground, there is a large amount of rubble, including broken concrete, twisted metal, and debris. Several white tents are pitched on the ground, some appearing to be makeshift structures. In the background, there are buildings, some of which appear damaged or partially destroyed. A large, green, forested mountain rises in the distance under a clear sky. The overall atmosphere is one of devastation and the aftermath of a disaster.

# Novináři a neštěstí



## **Novináři a neštěstí**

Na tvorbě se podíleli:  
Bára Šindelářová,  
Dart Center for Journalists and Trauma,  
psychologické pracoviště MV ČR.

Bára Šindelářová a Štěpán Vymětal

## **Novináři a neštěstí**

Pro oddělení psychologie a sociologie odboru personálního MV ČR  
vydává THEMIS

Nakladatelství Tiskárny MV, p. o.  
náměstí Hrdinů 1634/3, 140 00 Praha 4  
jako svou 128. publikaci.

© Ministerstvo vnitra ČR 2006

**Design:** DuCLAIR, Krkonošská 10, Praha 2 - Vinohrady, www.duclair.org

**Foto:** © Archiv Ministerstva vnitra ČR (2. strana obálky, str. 5, 6, 30, 35, 36, 40, 49),  
Vojenská akademie Vyškov (str. 16), Epicentrum / Paikar, Procházková (1. strana obálky,  
str. 12, 15, 23, 24, 46, 53), Jiří Borovec (str. 11, 39, 45, 50, 3. strana obálky)

**Tisk:** Tiskárna MV, p. o., Bartůňkova 4, 149 01 Praha 415

Vydání 1. Praha 2006  
ISBN 80-7312-039-9

**Neprodejné.**

Obsah	3
Předmluva	4
1. <b>Rozhovory:</b> oběti si zaslouží úctu a respekt	6
2. <b>Jak psát o lidských tragédiích:</b> zaměřte se na život oběti	12
3. <b>Jak se vyrovnat s válkou</b>	16
4. <b>Následky práce v krizových situacích, práce s traumatizovanými lidmi, posttraumatické jevy</b>	24
5. <b>Pečujte o sebe</b>	30
6. <b>Vizuální stránka</b>	36
7. <b>Odpovědnost – šéfredaktor</b>	40
8. <b>Odpovědnost – novinář</b>	46
9. <b>Novináři a pomoc, společnost</b>	50
Děkujeme citovaným	54
Autoři	56

**Novináři, fotografové a televizní štáby vidí za svůj život mnoho tragédií. Od válek a teroristických útoků přes letecká neštěstí, přírodní katastrofy, dopravní nehody až po vraždy. Všechny mají své oběti. Všechny ovlivňují společnost a na žádnou z nich se nedá zapomenout. Máte před sebou průvodce pravidly a zásadami, jež jsou obohacené o zkušenosti těch, kteří se v daných situacích ocitli.**

*Válečné zpravodajství je řemeslo. Ten, kdo je chce provozovat dobře, musí stejně jako kterýkoliv jiný řemeslník ovládat souhrn příslušných úkonů a technických postupů. Válečný zpravodaj však musí mít ještě něco navíc: musí mít pod kůží zadřenou averzi k válce a odpor k násilí. Nezaškodí, když si on sám i jeho čtenáři, posluchači či diváci uvědomí, že má v těle kromě chladného rozumu také srdce. Nejdůležitější součástí jeho práce však je neustálá, každodenní přítomnost úcty novináře k těm, jejichž osudy zobrazuje. O tom všem se čtenář dozví v zasvěceném průvodci pro novináře.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj, senátor**





Kapitola 1

## **Rozhovory:**

oběti si zaslouží úctu a respekt

***Ovlivňujete lidské životy, můžete pomoci a můžete zranit. Své otázky musíme tvořit s respektem a zájmem. Musíme být citliví, ale ne plaší.***

George Esper, zpravodaj APTN

**1. Uvědomte si, že člověk, se kterým chcete dělat rozhovor, může být v těžkém psychickém šoku.**

Reakce na traumatizující událost se liší a novináři by měli mít povědomí o tom, jak se traumatizovaný člověk může cítit. Měli by například vědět, že člověk, který se nijak nevyjadřuje a neprojevuje známky emocí, může být ve větším psychickém šoku než ten, který s novináři mluví a projevuje se. Respondent může mluvit překotně, může se špatně vyjadřovat, může být dezorientovaný, úzkostný a neklidný. Odborníci varují novináře před tím, aby popisovali a posuzovali reakce druhých, jako „že to snáší dobře“. Z prvních reakcí nelze usuzovat, jak hluboce je člověk zasažen.

**2. Zřetelně se představte a respektujte, pokud s vámi oběť neštěstí nebude chtít mluvit.**

*Někteří pozůstali s novináři mluvit nechtějí a pak by bylo nefér a neprofesionální používat například záběry skryté kamery nebo je*

*nutit, aby do kamery řekli alespoň jednu větu, jak se to občas dělá. Obecně se to dělá všude. Někdy jde o příkaz šéfa, který chce mít vyjádření oběti. Takže se pak dostáváte do dilematu, zda poslouchat své zásady nebo to, čemu jste se upsali v pracovní smlouvě.*

Ivan Břešťák, redaktor

- 3. Buďte zvláště opatrní, když děláte rozhovor s rodiči v přítomnosti dětí nebo dospívajících. Raději se vyhybejte rozhovorům o neštěstích s dětmi.**

Děti jsou obzvláště zranitelné. I malé děti velmi dobře vnímají, o čem se dospělí nad jejich hlavami baví. V emoční výpovědi dospělých mohou zaznít věci, kterými se budou děti dlouho trápit nebo si je zafixují na celý život. Chápání věcí i emoční prožívání jsou u dětí a dospělých odlišné. I dobře míněný úmysl může dítě dlouhodobě poškodit.

- 4. Nevytvářejte nátlak, neobviňujte, snažte se držet spíše faktů než pocitů. Neptejte se „Jak se cítíte?“ ale „Co se stalo?“**

*Účast. To je nejdůležitější. Lidé musí pochopit, že k nim přistupujete nikoliv s nadhledem, ale s obyčejnou lidskou účastí a úctou. Také vám toho víc řeknou.*

Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj

- 5. Vždy jednejte s respektem a důstojností – tak, jak byste chtěli, aby se k vám lidé chovali, kdybyste byli ve stejné situaci. Jednejte citlivě a pokud je třeba, rozhovor ukončete.**

*Snažím se samozřejmě dávat najevo, že nejsem stroj na zpracovávání informací, že oni nejsou v roli oběti. A to oběti nějakého zbesilého novináře, ale že za nimi přišel člověk, který dělá novinářinu. Takže mě musí především vnímat jako člověka.*

Ivan Břešťák, redaktor

- 6. Očekávejte hrubé a nevlídné reakce, zvláště od rodičů, kterým zemřelo dítě. Agresivní projevy jsou přirozenou reakcí na prožitě trauma. Vy ale nikdy hrubě nejednejte.**

- 7. Můžete vyjádřit soustrast, ale nikdy neříkejte „Já vám rozumím“ nebo „Já vím, jak se cítíte“. Nebudte překvapeni, že vám respondent na vaši vyjádřenou soustrast řekne: „To mi sotva pomůže“. To, jak se oběť cítí, ví jen člověk, který zažil totéž.**

*Hlavní pravidlo je, že ten píšící nebo ten zobrazující si musí vážít všech těch, které zobrazuje. Musí apriorně přistupovat ke každému s úctou a navíc ji musí projevovat. Já jsem se*

*naučil, že není žádná hanba, když někomu projevíte účast. To je mnohem důležitější než reportáž samotná.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**

- 8. Nezaskočte respondenta tou nejtěžší otázkou. Začněte například, „Můžete mi říct něco o životě vaší dcery?“ nebo „Co měla ráda? Jaké měla koníčky?“ A pak naslouchejte! Nejhorší chyba, kterou reportér může udělat je, že mluví příliš.**

*Redaktor z televize mě vytáhl z kostela, kde probíhala mše, že si se mnou chce natočit rozhovor. Pak mě nechal venku čekat, protože ještě mluvil s nějakým politikem. Pak ke mně přišel a řekl: „Tak tohle si představuji, že řeknete...“ V půlce věty mi do toho vždycky skočil. Nakonec řekl: „Dobrý, to беру!“ a odešel. Ani nepoděkoval.*

*Dvaatřicetiletý muž, který přežil havárii autobusu u Nažidel, jeho přítelkyně a dalších 18 lidí při havárii zahynulo.*

- 9. Buďte zvláště opatrní v případech, kdy děláte rozhovor s člověkem, který pohřešuje někoho ze svých blízkých. Dejte najevo, že píšete o živém člověku a ne, že píšete nekrolog.**





Kapitola 2

## **Jak psát o lidských tragédiích:** zaměřte se na život oběti

1. **Buďte přesní. Zkontrolujte jméno respondenta a fakta, která prezentujete. Důvod: člověk, se kterým mluvíte, může být zmatený nebo rozrušený.**

*Při úderu tsunami v r. 2004 zahynuly stovky turistů z celého světa. Ti, kteří přežili, byli silně psychicky otřeseni, bojovali o vlastní životy, snažili se zachránit své blízké, poskytovali první pomoc. Domů se vraceli speciálně vypravovanými letadly. Někteří novináři na ně čekali na letištích a ptali se na jejich zážitky. Většina lidí byla stále v těžkém psychickém šoku a řada z nich podávala zkreslené i nepravdivé informace. Jedna turistka například říkala, že na vlastní oči viděla asi dvacetičlennou skupinu mrtvých Čechů. Po odvysílání informace se zmocnily příbuzných pohřešovaných lidí bezmoc a zoufalství.*

**Štěpán Vymětal, psycholog**

2. **Pozorujte, pište citlivě.**

*Jeden novinář říká, že se snaží být neviditelný. Já když jsem ho viděl při práci, tak on opravdu neviditelný je. To je tak nenápadný člověk. Je to o tom být v pozadí, chovat se úplně přirozeně a potom z toho vystoupit a velmi jemně, nenásilně se ptát.*

**Michal Kubal, novinář, šéf zahraniční redakce ČT**



3. Vyvarujte se morbidních detailů o smrti oběti. Také se vyhněte termínům jako „bude odpočívat v pokoji“ nebo „šokovaná společnost oplakává jeho smrt“. Použijte jednoduché a jasné výrazy.





Kapitola 3

## Jak se vyrovnat s válkou

***Pamatujte si, že žádná reportáž nestojí za život novináře. Navíc, mrtvý novinář už žádnou reportáž nenapíše.***

Howard A. Tyner, novinář

- 1. Připravte se. Absolvujte speciální výcvik a kurz první pomoci. Budete čelit nebezpečnému prostředí, riziku zajetí, vyčerpání, vypjatým situacím a pokleslé morálce. Můžete se stát terčem útoku a může se vám stát, že válku začnete vyhledávat a milovat.**

*Já jsem začal ty války milovat. To je zvláštní proces, který se v člověku odehrává, protože vy hledáte příběhy a válka je ten nejfantastičtější dodavatel story. Ona je prostě sype z rukávu a jen vám je předhazuje. A za to ji začne mít člověk rád. Tím, že může získat tolik příběhů. A jelikož jako rozumně uvažující člověk víte, že válka je svinstvo a na druhé straně máte ten pocit sympatií k ní, tak se dostáváte do schizofrenní situace a to je nejlepší toho nechat. Protože když toho člověk nenechá, tak se dostává do těžkých psychických stavů, které znám u jiných kolegů a jiných zpravodajů, že začnou pít nebo jim začne strašit na majáku nebo se z nich stanou podivíni... a to já jsem nechtěl.*

Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj

2. **Neohrožujte sebe ani své okolí, dobře se vybavte a informujte (myslete na technické vybavení, oblečení, lékárníčku, očkování, bezpečnostní zásady apod.).**

*Když jsme jeli naposledy do Iráku, tak jsme měli helmy, neprůstřílné vesty, satelitní telefon, druhý satelitní telefon na jiné bázi, měli jsme mobilní střížnu v notebooku, měli jsme videotelefon a měli jsme kompatibilní kameru, která byla schopna komunikovat jak se střížnou tak s videotelefonem.*

**Michal Kubal, novinář, šéf zahraniční redakce ČT**

*Musíte nosit nenápadné oblečení, nesmí být podobné uniformě, musíte ctít místní kulturní zvyky, jak se oblékat. Já vždycky rostlu, když do Afghánistánu přijedou německé novinářky a mají zadek obepnutý džínama, nebo když přijedou novináři do Íránu a chodí tam v šortkách.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**

3. **Když přijedete na místo, zjistěte odkud vám hrozí nebezpečí, kde se může někdo skrývat, kde mohou být miny. Buďte pozorní, když narazíte na neznámé látky. V případě teroristických útoků si uvědomte, že ti, kteří přijíždějí na místo jako první, jsou často terčem dalšího útoku.**

4. **Neustále mějte u sebe preskartu, potřebné akreditace, bílý hadr, chraňte se.**

5. **Nedeklarujte bohatství.**

*Když byla válka v Somálsku v roce 1993, tak v jedné vesnici v jižní Etiopii byl trh, kde se prodávaly samé kamery. Tam snad byly stovky kamer, tam si mohl člověk koupit krásně Betacam. A všechno to byly ukradené kamery těm hloupým novinářům, kteří je prostě ukazovali.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**

6. **Nestaňte se terčem: ujistěte se, že vaše oblečení nepřipomíná uniformu, pamatujte si, že kamera může být zaměněna za zbraň, blesk a světlo kamery poutá pozornost a je vidět z velké dálky, stejně tak jako zapálená cigareta.**

7. **Dívejte se na sebe očima vojáka, uvědomte si, že mu může být 17, 18 let, je špatně vycvičen, má strach.**

*Neriskovat. A bát se. Patříčným způsobem. Kdo se nebojí, tak nežije.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**

- 8. Nebuďte přehnaně sebevědomí, buďte si vědomi svých hranic, věřte své intuici, blíží neznámá vždy lépe, nikdy nenoste zbraň, nestaňte se aktérem. Ověřujte si informace o bezpečnosti z více zdrojů.**

*Novinář musí dodržovat bezpečnost práce, nosit neprůstřelnou vestu, nevystavovat se zbytečně nebezpečí. Jednou ze zásad bylo, že se raději nechám zastřelit, než abych zasáhla do boje, což byla zajímavá zásada v tom smyslu, že jsem byla jediná mezi svými kolegy, kdo zastával tenhle postoj. Na otázku: Co byste udělali v situaci, kdybyste byli uprostřed boje, vyrukovali na vás a vedle vás ležel nabitý samopal a vy jste měli možnost hlídku postřílet, odpověděli všichni chlapi okamžitě, bez rozmyslu, že by je postříleli. A já jediná řekla, že bych se nejdříve pokusila schovat, nebo že bych se s nimi pokusila vyjednávat, a pak tedy, že bych se raději nechala zastřelit, než zvedla ten samopal. Já bych zbraň prostě nezvedla.*

**Jitka Obzinová, novinářka**

- 9. Buďte v kontaktu s redakcí, dávejte o sobě vědět.**
- 10. Váš život je v ohrožení 3 minuty bez kyslíku, 3 dny bez vody a 3 týdny bez jídla.**
- 11. Pro efektivní rozhodování a pozornost jsou nutné minimálně 4 hodiny spánku denně.**

## **KAVKAZ**

*Je jedna taková pravda. Na frontě je mnohem bezpečněji než v týlu, 20 nebo 30 kilometrů za frontou. Na frontě vás nikdo neokrade, když jste v zákopech s vojáky, jste součástí společenství, ale za frontou přestávají ve válce platit zákony, psané i nepsané. Tam vás zabijí kvůli botám, kvůli kameře. Dnes je také velice často válka silnic, jedna strana, třeba gerilla, drží jeden post neboli check-point a ta druhá ten druhý. Velice často člověk musí přejít pěšky nebo přejet autem na druhou stranu. Člověk nesmí mít kameru na rameni, poněvadž ze vzdálenosti 300 metrů to vypadá, že má bazuku. Když začnou střílet, tak se musí zastavit, jasně dát najevo, že nic nemá. Když přestanou střílet, tak zase kus popojít. Oni vás nezastřelí, oni jsou zvědaví, kdo jste. Když člověk přijde ze strany nepřítele, tak je neobyčejně podezřelý. Musí se okamžitě chtít dostat k tomu nejvyššímu veliteli, který tam je, poněvadž emoce obyčejných vojáků jsou nebezpečné. Na podzim 2002 zabili čtyři novináře, ještě tam měli holku a tu umlátili kamením. Kdyby se bývali dovolali nějakým vzdělanějším lidem, tak by se dalo vyjednávat a nestalo by se to. Pak si musíte dávat pozor, když se vás vyptávají na té druhé straně. Nic neříkejte. Můžete říct, že vy na druhou stranu jejich protivníkovi o nich také nic neprozra-*

*díte. To obyčejně berou. Když se dostanete do zajetí, tak musíte požadovat toho nejvyššího velitele. S tím souvisí pravidlo, že když pracujete dlouhodobě v nějakém konfliktu, tak byste měli mít mocného ochránce. To je polní velitel nebo u vládních vojsk nejlépe generál. Tam se člověk může odvolávat a nebezpečí, že vás unesou, je potom menší. Ještě k těm základním pravidlům patří nespolupracovat s žádnými tajnými službami, poněvadž to je cesta do pekla. Já měl třeba kamarádku, novinářku, která pracovala v Čečně pro obě strany. Byla dvojitý agent. Taky ji našli mrtvou. Někdo ji zastřelil makarovem do týla. Ani nevím jestli to byli Čečenci nebo jestli to byli Rusové. Člověk se nesmí zaplést.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**





#### Kapitola 4

## **Následky práce v krizových situacích, práce s traumatizovanými lidmi, posttraumatické jevy**

### 1. I takhle se můžete cítit:

*Jen po ránu, když vstává z postele, je na Capovi vidět, že tragédie a neštěstí, u kterých byl, na něm zanechaly stopy. Jeho tvář je šedá, jeho oči pohaslé a mysl zastřená po noci plné hrozných snů. Tady stojí muž, jehož kamera se zaostřovala na tolik smrti a zla. Tady je muž plný bolesti a lítosti, na kost odhalený.*

Irwin Shaq, novinář, o Robertu Capovi, válečném zpravodaji

### 2. Válka, krize, náročné situace, adrenalin – na tom se můžete stát závislími, být při tom, být u toho, když se mění dějiny, pomáhat, ukazovat, zvládat zdánlivě ty nejextrémnější situace. Jenže pak je tu i další realita, do které se musíte vracet. Musíte se naučit balancovat, vyvažovat, odreagovávat se, vypovídat se, ventilovat své pocity.

*Když jsem přijela z Bosny a seděla s kamarádkami na kafi, tak jsem měla pocit, že plkaj o úplných banalitách, protože já jsem přijela z něčeho doopravdického. Akorát že pak si člověk uvědomí, že to jejich plkání je taky doopravdické. Je to pro ně stejně důležité, jako pro některé lidi přeběhnout silnici za kulometné palby.*

Jitka Obzinová, novinářka

*Je to podobné jako u vojáků. Stanete se jakoby závislími na krizi, cítíte, že musíte být přítomni na místech, kde se něco děje, na horkých místech, uvnitř konfliktů, hned po katastrofách. Problém, který vidím u novinářů, je ten, že se nedokáží uzemnit. Nedokáží se vrátit například z války do normálního života. Se svými rodinami se nudí, nedokáží fungovat v normálním prostředí.*

*Ve válce máte cíl, záměr, vaše mysl se soustředí. Když se vrátíte, máte problém. Nemáte se kam zacílit. Všechno vám připadá bezcenné, nevýrazné. Rodina netuší, co se s vámi děje. Nedokáží pochopit, že doma máte problém, když už se nic neděje. Pamatuji si na jednu historku se svou malou dcerkou. Byli jsme na dvorku a ona se rozběhla na trávník. No a mně se spojilo trávník – miny. Vyskočil jsem a strhnul ji k zemi. Vyděšeně na mě koukala a ptala se: „Tatínku, my hrajeme nějakou hru?“. Tyhle věci a návyky se vám prostě zautomatizují.*

**Per Annar Holm, novinář, Aftenposten, Norsko**

- 3. Všichni, kdo zažijí traumatizující zážitek, jsou jím ovlivněni. Novináře nevyjímaje. Někteří nepocítí žádné problémy, podle studií však čtvrtina válečných novinářů trpí některým z příznaků posttraumatické stresové poruchy.**

*Reportéři, fotografové, technici, editoři, kameramani a zvukaři často pracují ruku v ruce se záchranáři. Jejich posttraumatické stresové reakce jsou nápadně podobné těm, které sledujeme u policistů a hasičů, kteří pracují s následky tragédií. Novinářům se ale nedostává mnoho podpory. Zatímco záchranářům je často nabízen debriefing, novinářům je zadáno další téma na reportáž. Al Tompkins, Institut pro výzkum médií.*

Nejvíce ohroženi jsou: zranění, děti, ženy, senioři, osamělí, lidé s dalšími traumaty, tělesně postižení, psychiatričtí pacienti, cizinci a také bezmocně přihlížející svědkové. Zvýšené riziko určitých potíží v budoucnu existuje u povolání, která se opakovaně zabývají nehodami, katastrofami a kriminalitou. Patří sem zdravotníci, policisté, hasiči, vojáci a novináři. Je obvyklé, že psychika těchto profesionálů je při akci přepnutá na tzv. automatického pilota (zúžené vědomí bez emočního prožitku a doprovodu, věcné chování a plnění úkolů). K vyplavování hrůzných vzpomínek a obrazů pak dochází později, po ukončení akce. Může také dojít ke sčítání negativních dopadů traumatických zážitků z předchozích mimořádných událostí.

*Ano, váleční novináři, kteří pravidelně točí násilí a smrt, jsou hodně otrlí, působí cynicky a neomaleně, a někdy dokonce takoví jsou. To se stává, ostatně jako kdekoli jinde. Ale drtivá většina z nich jsou taky lidé, kteří o tom, co dělají, přemýšlejí a jež to nějak zasahuje. Nejsou přece kopírka, ze které jen daná událost vyjede automaticky jako zpráva, záběr či reportáž. Jen si prostě nemůžou dovolit projevovat bolest v tu chvíli, kdy ji projevují ostatní. Když všichni brečí, novinář natáčí nebo bedlivě pozoruje, takže má možnost srovnat si všechno v hlavě, teprve až všechno skončí. To ale neznamená, že se ho to nedotýká.*

**Petra Procházková, válečná zpravodajka**

#### **4. Mezi časté příznaky akutních i posttraumatických stresových reakcí člověka patří:**

pocity bezmocnosti, lhostejnost, pocit odpoutání od reality, podrážděnost, nespavost, zvýšená lekavost, znovuprožívání, vtíravé myšlenky a vzpomínky, noční můry, pocity viny, tělesné bolesti, vyhýbání se lidem a místům, které událost připomínají, ztráta paměti na důležité části události, obavy o vlastní bezpečí, hledání viníka, pocit izolace a odcizení, citová otupělost, zvýšené užívání alkoholu aj. Jde o normální a přechodné reakce lidské

psychiky na nenormální situaci! Lidé se obvykle s traumatizující událostí dovedou vypořádat sami, zhruba u 1/3 lidí však mohou některé příznaky přetrvávat delší dobu.

Pokud tyto příznaky trvají déle než měsíc, může dojít k rozvoji nemoci – posttraumatické stresové poruchy (PTSP) a dalších zdravotních obtíží. Lidé si nemusí uvědomovat, co příznaky způsobuje, a mohou trpět řadu let. U některých lidí může dojít i k trvalé změně osobnosti: začnou mít nepřátelský a nedůvěřivý postoj ke světu, pocity prázdnoty a beznaděje, pocit ohrožení a odtahují se od lidí. Traumatizující zážitky mohou také podnítit vznik deprese, alkoholismu a jiných závislostí. Krajním důsledkem může být i sebevražedné jednání.





Kapitola 5

## Pečujte o sebe



*Novináři si běžně nepřipouštějí, že by na ně měly traumatizující události nějaký dopad, vnímají jako projev neprofesionality, pokud „to nedokáží unést“. Novináři tvrdí svým kolegům, že se jich nic nedotýká. Tahle falešná maska si vybírá svou daň.*

Cratis Hippocrates, novinář

*Mým cílem není patologizovat práci novináře, ale upozornit na to, že novináři, kteří podávají zprávy z traumatizujícího prostředí, mají právo na normální obranný mechanismus lidské psychiky. Ten ale může mít negativní následky. Pokud o tom novinář ví, je na to připraven a je ochoten na své psychice pracovat, nemusí si náročná profese později vybrat svou daň na těle ani na duši.*

Mark Brayne, bývalý válečný zpravodaj, psycholog

### 1. Buďte si vědomi svých možností a schopností.

*Takových těch mladých dravců, kteří v tom vidí v uvozovkách romantiku, těch je hodně. A myslí si jací jsou chlapáci. A právě hodně z nich zahyne nebo se jim něco stane.*

Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj

2. **Neocenitelnou podporou a pomocí je mluvit s někým, kdo má podobné zkušenosti. Mnohdy opravdu stačí jen si promluvit. Musí to být ale člověk, kolega, který vám bude rozumět a nebude vás soudit.**

*Když jsou naši novináři delší dobu ve válečném konfliktu, vypadá to například tak, že se všichni večer sejdou a snědí večeři a mluví o tom, co se ten den stalo, jaké měli problémy, co natočili.*

**Per Annar Holm, novinář, Aftenposten, Norsko**

*Když přijedete z mise, vyperete své prádlo. Stejně tak byste měli vyprat i svou hlavu. Kéž bych já měl stejnou možnost před dvaceti lety.*

**Chris Cramer, šéfredaktor CNN**

3. **Hledejte pozitivní stránky, zajímejte se i o jiné věci.**

*Zájem o všechno, co s tou válkou nesouvisí. Já třeba teď píšu knihu, román. A samozřejmě podstatná část toho se týká teroru, pokouším se s tím nějak vyrovnat. Je to také o válce, Kavkazu, o Rusku. No a abych to vyvážil, tak se tam velice často vracím hodně zpátky do historie. Až k ruským děkabristům, to je jedna z mála světlých stránek ruské*

*historie. To mně pomáhá se s temnotou dnešního Ruska vypořádat. Takže to hledání světlého, to určitě patří k odreagovávání.*

**Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj**

4. **Snažte se odreagovávat, věnujte se svým zájmům, vyvažujte pracovní nasazení odpočinkem, sportujte, věnujte se rodině a přátelům.**

*Vidím na novinářích, že se chtějí vracet do konfliktních oblastí a na místa, kde to vře. Stávají se závislými a pak jednoduše vyhoří a nemohou se vrátit ani do práce, ani do svého normálního života. Měli jsme dokonce fotografa, kterému je teď 44 a je z těchto důvodů v invalidním důchodu. Ten člověk není schopen ničeho. A přitom to byl tak nadaný fotograf, byl ale unesen v Keni, mnohokrát zraněn, a pak pracoval do naprostého sesypání. Novináři mají také problémy se vztahy, rodinami a přáteli.*

**Per Annar Holm, novinář, Aftenposten, Norsko**

5. **Přiznejte si, že se problémy mohou stát nezvladatelnými. Navštivte lékaře, psychologa nebo duchovního. Anonymně můžete své zkušenosti probrat s pracovníky linky důvěry.**

Těsně před svou smrtí v dubnu 1945 napsal válečný zpravodaj Ernie Pyle: „Byl jsem v tom namočen příliš dlouho. Má duše se chvěje a má mysl je zmatená. Rána je příliš hluboká.“ Jestli se cítíte podobně, nestyďte se vyhledat pomoc.

*Byla to strašná válka, to, co se dělo v Jugoslávii. Nikdy taky nezapomenu na Rwandu a Burundi. Pamatuji si, že když jsem se vrátil do Londýna a šel jsem našemu psovi koupit žrádlo, zhroutil jsem se u regálu. Začal jsem brečet a nemohl jsem přestat. Ty kusy masa mi prostě připomněly rozsekané lidi. Dlouhé měsíce jsem se nemohl těchto obrazů a zápachu zbavit. Pronásledovalo mě to ve dne v noci.*

**John Sweeney, novinář, BBC**





Kapitola 6

## Vizuální stránka

1. Uvědomte si, že možná budete mezi prvními, kdo na místo neštěstí přijede. Snažte se jednat racionálně a klidně. Uvědomte si, že vás fotoaparát ani kamera neochrání před fyzickým nebo psychickým zraněním.

*Fotografové jsou vystaveni velkému množství traumatických zážitků. Pokaždé, když vidím svou fotografii, ať na titulní stránce, nebo na výstavě, vždy se spustí sled obrazů, zvuků, pachů a adrenalinu, které fotografií provázely.*

David Handschuh, fotograf, New York Daily News

2. Vyfotografujete a natočíte mnoho krve. Zeptejte se sami sebe jestli je vhodné takové fotografie a záběry uveřejnit, nebo jestli jsou pro diváky a čtenáře nevhodné. Jednak dochází k přenosu traumatu na diváka, jednak je ve hře úcta k zemřelé oběti a k pozůstalým.

*V Karabachu na ulici utrhl granát jedné babičce nohu, tak jsme ji naložili do auta. Nikdo ji nemohl ošetřit, protože se bojovalo a střílelo, tak jsem tam u ní prostě byl a držel ji za ruku dokud neumřela, což trvalo několik hodin. Ale alespoň neumřela sama. To je důležitější než udělat nejlepší fotku.*

Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj

3. Za žádnou cenu nerušte nikoho v truchlení. Neznamená to, že byste neměli fotit emoce na veřejnosti. Každopádně ale nenarušujte soukromí, nefotografujte na soukromých pohřbech.

*Nedělala jsem rozhovory s úplně čerstvými oběťmi. To mi přišlo neetické, nedělala jsem rozhovory s dětmi, netočila rozstřílené lidi. My jsme z té války měli spoustu hrozných obrázků, ale málokdy jsme je pustili, protože jsme si nemysleli, že tohle je ta podstata. To nepatří do zpravodajství.*

Jitka Obzinová, novinářka





Kapitola 7

## **Odpovědnost – šéfredaktor**

*Lidem ve vedení médií trvá opravdu dlouho uvědomit si, že pro novináře – stejně tak jako pro každého člověka – je naprosto normální, že pociťuje následky traumatu. Šéfredaktoři musí pochopit, že posttraumatický stres je téma hodné diskusí, musí si tento problém uvědomit a poskytnout dobrovolnou anonymní pomoc pro své zaměstnance na všech úrovních.*

Chris Cramer, šéfredaktor CNN

1. Za své novináře máte odpovědnost. Vytvořte jim příznivé prostředí. Pokud chcete, aby pro vás dobře a naplno pracovali, podporujte je.

*Chtěla bych, aby na sebe bral šéfredaktor odpovědnost za svoje redaktory, aby mi pomohl se rozhodnout, aby mě chránil před politiky a tlaky zvenčí. Šéfredaktor by měl své lidi připravovat, měl by jim rozšiřovat obzory, měl by to být někdo, kdo těmi situacemi už prošel, kdo je jim platný. Jinak já ho tam nepotřebuji.*

Jitka Obzinová, novinářka

2. Pokud novináře vysíláte do nebezpečných oblastí, zajistěte jim dostatečné pojištění, technické vybavení, popř. trénink.

*Poslední slovo, co se všeho týče, má člověk, který je na místě. Kdy chce odjet, kam chce jet, co si ještě dovolí, co si nedovolí. Ani po všech zkušenostech, které mám, ze všech těch zemí, které jsem projel, bych si nikdy nedovolil svému redaktorovi říkat „Jed' tam!“ Protože nevím, jak to tam vypadá.*

Michal Kubal, novinář, šéf zahraniční redakce ČT

3. Do speciálních záchranných misí vybírejte vyzrálé, stabilní a empatické novináře, kteří mají nadání pro práci v týmu.

Je důležité, aby se tito novináři byli schopni ovládat, aby respektovali pokyny vedení mise, nevystavovali tým rizikům a jednali citlivě s traumatizovanými evakuovanými lidmi.

*Do Egypta byly po teroristickém útoku (2005) vypraveny pro evakuaci traumatizovaných českých turistů dva speciální lety. Na palubě byla posádka, lékař, psycholog a skupina novinářů. Většina z nich se chovala citlivě. Problémem byl ale jeden novinář, který porušoval přísná bezpečnostní pravidla na egyptském letišti (porušoval*

*zákaz telefonování, natáčení a vzdalování se od skupiny) a ohrožoval tak celou záchrannou misi. Při zpáteční cestě se navíc dostavil v povznesené náladě, svým chováním na sebe neustále strhával pozornost palubního personálu a nahlas popisoval drastické záběry z místa tragédie, kterou však jeho spolucestující zažili na vlastní kůži.*

Štěpán Vymětal, psycholog

4. Domluvte se, kdo bude za vaše lidi v terénu odpovědný. Dotyčný člověk by jim měl dodávat informace, podporovat je a novináři by se mu měli pravidelně hlásit.

*V redakci musí být jeden nebo dva lidi, kteří mají toho v terénu na starosti, a kteří pro něj dělají naprosto všechno. Například mu dodávají informace, protože člověk venku ví nejméně ze všech. Ale hlavně je důležitá motivace. Šéfredaktor může novináře takzvaně vyždímat a získat od něj kvalitní práci. A toho dosáhnete naprosto cílenou podporou. Musíte mu pořád říkat: „Ty jsi borec. To náš starej dneska na poradě říká: To teda klobouk dolů, to, co jsi poslal včera za fotku.“*

Jaromír Štětina, bývalý válečný zpravodaj

5. Jestli chcete, aby se novinář s nasazením vrhnul do další práce, zajímejte se o něj, mluvte s ním, zeptejte se ho, zda bylo vše v pořádku, co potřeboval, jak natáčení probíhalo.
6. Každý ve vaší redakci může být ovlivněn svou prací jinak. Novináři, kteří tvrdí, že se jich to netýká, nebo vypadají naprosto neovlivnění tím, o čem píší, jsou většinou zasaženi nejvíce. Další mají vyvinuté obranné mechanismy, které jim pomáhají vše zvládat s minimálním dopadem.
7. Osobní problémy stupňují negativní reakce. Novinář, který se právě rozvádí, bude ovlivněn více, než ostatní.
8. Na svých novinářích můžete některé příznaky následků traumatizujících událostí a stresu pozorovat. Je to například únava, podrážděnost, výpadky chování, problémy ve vztazích, problémy s alkoholem.
9. Nabízejte novinářům diskrétní pomoc odborníků.







Kapitola 8

## Odpovědnost – novinář

1. I vy – novináři nesete odpovědnost za ty, se kterými mluvíte, za ty, se kterými spolupracujete, i za ty, kteří pracují pro vás. Můžete poskytnout první pomoc i psychickou stabilizaci těm, kteří jsou zasaženi.

Tato pomoc znamená okamžitou reakci na některé základní potřeby člověka – bezpečí, teplo, tekutiny, ticho, kontakt s blízkými a samozřejmě citlivý přístup. Svým kolegům pomůžete tím, že je vyslechnete. Nenaléhejte na ně, ale buďte jim k dispozici.

*Hlavně musíte mít na mysli, že nepracujete sami a že nesete odpovědnost i za ostatní. V krizových oblastech například pracujete s tlumočníky, kteří s vámi všechno sdílí. Navíc pocházejí většinou přímo z té země a dotýká se jich všechno více než vás. Nejde jim dát sto dolarů a říct: OK, jdi domů. Používáte lidi a měníte je. O své tlumočnické se zajímáme a staráme i po práci.*

Per Annar Holm, novinář, Aftenposten, Norsko

2. Pokud pracovníci záchranné služby ošetřují zraněné, nechte je v klidu pracovat, stejně jako příslušníky policie a hasičského záchranného sboru – každý z nich má u neštěstí své úkoly.

*Podmínky v terénu jsou často i bez blesků a dotazů pro zkušené záchranáře stresující. Lékař musí provést diagnostiku všech závažných poranění a stanovit míru, s jakou ohrožují základní životní funkce. Zpravidla souběžně s diagnostikou probíhají první, život zachraňující úkony. Tato fáze je náročná i na souhru a komunikaci týmu zdravotnické záchranné služby, pro pacienta může být rozhodující stran následného přežití. Navíc zdravotníci jsou povinni konat „ve prospěch nemocného“, a k tomu patří i ochrana před nevyžádanou publicitou tehdy, když se zraněný sám k tomu nemůže vyjádřit.*

**Jana Šeblová, lékařka záchranné služby**





Kapitola 9

## **Novináři a pomoc, společnost**

1. Pamatujte si, že vaše reportáže budou mít dopad na čtenáře a diváky. Mějte na mysli, že tón, jakým zprávu sdělujete, může ovlivnit, jak společnost bude na tragédii reagovat. Nepřispívejte k šíření strachu, paniky a katastrofických prognóz.

*Samozřejmě když člověk chtěl šokovat a pomoci, jako v tom případě, když jsem dělala spoty na humanitární pomoc pro Sarajevo, tak jsem tam dala obrázek, jak jde chlap a nese v náručí svého čtyřletého podřiznutého syna, ale to bylo proto, že Sarajevo bylo v šílené situaci a bylo potřeba tam dovést pomoc a bylo potřeba na to vybrat peníze. Tak jsem to sestříhala a vybrala se rekordní částka.*

Jitka Obzinová, novinářka

2. Dejte prostor reakcím a názorům lidí, hlavně pak těm povzbudivým. Presentujte způsoby, jakými lidé pomáhají a jakými mohou pomáhat.

*Já si myslím, že novinář je tam od toho, aby na ten příběh upozornil lidi. Nebo aby upozornil na lidi, jejichž práci je tam pomáhat. Já tu práci беру tak. To je hranice mezi novinářem a humanitárním*

*pracovníkem, která by měla být poměrně jasně daná. Samozřejmě pokud jde o bezprostřední ohrožení života, tak o tom není žádná, ale moje pomoc lidem končí v krajním případě tím, že jim tam třeba nechám nějaké peníze.*

**Michal Kubal, novinář, šéf zahraniční redakce ČT**

*Prostě jsem se pak hodně věnovala humanitární části a natáčela jsem o tom, jak tam jezdí například doktoři, a o tom, co pro svou práci potřebují. To mi dávalo morální právo tam jezdit.*

**Jitka Obzinová, novinářka**

### **3. Pomoc druhým pomáhá, čerpejte ze své práce, hledejte, předávejte, informujte, pište a zobrazujte.**

*Vidět něco nového a na vlastní oči, mít možnost se přesvědčit o tom, jak ty věci opravdu vypadají, a to, že člověk má k tomu nadstavbu, že to může zprostředkovat ostatním, to je takový bonus.*

**Michal Kubal, novinář, šéf zahraniční redakce ČT**



## Děkujeme citovaným



### Mark Brayne

Bývalý válečný zpravodaj pro BBC a Reuters, korespondent v Moskvě, Berlíně, Vídni a Pekingu. Psycholog a ředitel Dart Centra – organizace pro podporu a pomoc novinářům, Londýn.



### Chris Cramer

Prezident CNN International, ředitel News Safety Institute, bývalý válečný zpravodaj.



### Per Annar Holm

Novinář norského deníku Aftenposten, válečný zpravodaj z konfliktů ve Rwandě, na Balkáně, Súdánu, dříve tiskový mluvčí Červeného kříže.



### Michal Kubal

Vedoucí redaktor zahraničního zpravodajství České televize, válečný zpravodaj z konfliktů na Balkáně, v Afghánistánu, Iráku.

## Děkujeme citovaným



### Jitka Obzinová

Novinářka, dříve válečná zpravodajka z oblastí bývalé Jugoslávie, moderátorka.



### Jaromír Štětina

Senátor, spisovatel, dokumentarista, bývalý válečný zpravodaj z konfliktů v Evropě, Asii a Africe, spoluzakladatel humanitární společnosti Člověk v tísni, dříve šéfredaktor Lidových novin.

Za poskytnuté fotografie děkujeme:



### Jiří Borovec

Redaktor TV Nova, kameraman, fotograf, natáčel mj. konflikt v bývalé Jugoslávii, Pákistánu, teroristický útok v Londýně a tsunami na Srí Lance 2004.



### Petra Procházková

Dříve zahraniční korespondentka z Ruska, spoluzakladatelka agentury Epicentrum, dopisovatelka Lidových novin, týdeníku Týden, agenturní zpravodajka z konfliktů v Abcházii, Gruzii, Čečensku, Afghánistánu, Východním Timoru.

Svým přispěním se dále podíleli: Lukáš Adamec, Ivan Břešťák, George Esper, David Handschuh, Cratis Hippocrates, Jana Šeblová, Irwin Shaq, Helena Skřivánková, Sara Carson Smith, John Sweeney, Al Tompkins, Howard Tyner, Julian Underwood a Frank Vinodol.

## Autoři



### Bára Šindelářová

Vystudovala Fakultu humanitních studií Univerzity Karlovy a psychologii na Univerzitě Palackého, pracovala jako redaktorka zahraničních zpráv v TV Nova a má praktické zkušenosti z mimořádných událostí doma i v zahraničí. Aktuálně se zajímá o krizovou intervenci a výcvik válečných zpravodajů, spolupracuje s Dart Centrem a zabývá se výzkumnou činností.



### Štěpán Vymětal

Vedoucí psychologického pracoviště MV ČR, člen týmu posttraumatické intervenční péče Policie ČR, koordinátor týmu psychologické asistence ČSA. Přednáší na filosofické fakultě Univerzity Karlovy, je členem Světové asociace pro urgentní medicínu a medicínu katastrof. Pracoval s lidmi například při povodních 2002, tsunami 2004, teroristickém útoku v Egyptě 2005.

### Kontakty:

Centrum krizové intervence	00420 284 016 666 (nonstop)
Linka důvěry Riaps	00420 222 580 697 (nonstop), linka@mcssp.cz
Ministerstvo vnitra ČR	www.mvcr.cz
Ministerstvo zahraničních věcí ČR	www.mzv.cz
Kurz speciální přípravy pro krizové situace – – Vojenská akademie Vyškov	www.army.cz
Dart Center for Journalism and Trauma	www.dartcenter.org
Committee to Protect Journalists	www.cpj.org
International Federation of Journalists	www.ifj.org
International News Safety Institute	www.newssafety.com

ČESKÁ REPUBLIKA



MINISTERSTVO VNITRA

DuCLAIR

DuCLAIR\_GRAPHIC DESIGN