

Gode råd til dig, der skal i medierne med din historie

Mange nuværende og tidligere anbragte bliver spurgt, om de vil fortælle (dele af) deres historie i medierne. I DAV er vi glade for, at der i stigende grad lyttes til de levede erfaringer og at anbragte på den måde selv får en stemme i debatten. Samtidig virker det afstigmatiserende for anbringelsesområdet bredt set.

Men når du stiller op i pressen og fortæller din egen personlige historie, giver du samtidig noget af dig selv. Det er vigtigt at gøre sig nogle tanker om det og sikre, at man er afklaret. Du skal passe på dig selv – og vi hjælper dig meget gerne!

Vi har derfor samlet nogle gode råd til dig og nogle vigtige overvejelser du kan gøre dig, inden du siger endeligt ja til at være med i noget.

Er du i tvivl om, hvorvidt du skal stille op? Oplever du, at journalisten presser på? Eller har du bare brug for at vende dine tanker med nogen? – Så kan du altid tage fat i os – se kontaktinfo nederst.

Du bør altid bede om følgende:

- **Få spørgsmålene på forhånd**

Du skal altid bede om at få spørgsmålene eller planen for din deltagelse på forhånd. Det giver ro og tryghed at vide, hvad det handler om og hvad der skal ske, og det giver dig også mulighed for at forberede dig.

Vær opmærksom på, at man på direkte TV eller radio (altså *live*) kan risikere, at der kommer andre spørgsmål end de aftalte. Det er ofte en naturlig udvikling på en snak. Tænk derfor over på forhånd, om der er spørgsmål, du ikke har lyst til at svare på, eller emner du ikke vil ind på. Er der det, så sig det til journalisten på forhånd.

- **Kræv citatgodkendelse**

Citatgodkendelse gælder især det trykte medie, altså avis, web-artikel, magasin mv. Du skal aftale på forhånd – altså *inden* interviewet – at du vil have citater til godkendelse. Hos de fleste medier er det dog kutyme. Når du godkender citater, skal du både se efter, om du er citeret korrekt (sagde du faktisk det, der står) og efter faktuelle fejl, såsom din alder, dit job osv.

Derudover kan der være noget, du gerne vil rette i citaterne. Det kan være, journalisten har misforstået, hvad du mente, eller er kommet til at skrive noget i en helt anden kontekst, end det, der blev sagt under interviewet. Det kan også være, at du har fået sagt noget, som du har fortrudt. Mærk efter! Hvis noget føles forkert, så sig det. De fleste journalister er til at tale med. Og hvis du oplever modvilje eller modgang, så ræk ud til os, så vi kan hjælpe.

- **Se optagelser igennem inden udgivelse**

Bed på forhånd om at se videomateriale eller optagelser igennem inden de udgives. På den måde får du mulighed for at sige fra, hvis der er noget, du ikke vil have med. Oftest kan du få lov at se materialet, når det er 90% færdigt. Vær opmærksom på, at der kan være længe mellem optagelse og udgivelse. Det er godt at tænke over, så man ikke får sagt en masse under optagelserne, som man senere fortryder. Og husk, at det ikke er muligt at

ændre på det, der bliver sagt i en liveoptagelse.

- **Godkend delinger på de sociale medier**

Har du stillet op til et avisinterview eller noget i TV, kan det ske, at mediet også ønsker at dele noget på de sociale medier. Vi anbefaler, at du så vidt muligt også beder om lov til at godkende følgeteksten til opslaget (også kaldet 'copy'). Du kan altid stille krav om, at materialet ikke også må bruges på de sociale medier. Overvej, om du har lyst til, at materialet ligger på sociale medier. Når først det lever på nettet, kan det være svært at få fjernet igen.

- **Aftal, at materialet kun anvendes til formålet**

Det er vigtigt, at du laver en aftale om, at dine udtalelser/billeder/optagelser ikke må gives videre til tredjepart eller bruges i et andet medie. Nogle medier har et arkiv, hvorfra de kan hente billeder og optagelser, og bruge dem til illustration af forskellige ting senere hen – i værste fald også ting, der slet ikke har noget at gøre med udgangspunktet for dit materiale. Det anbefaler vi altid, at man frabeder sig. Konkret vil mediet så sætte en note ved billedet/optagelsen/artiklen, hvor der står, at det ikke må bruges i andre sammenhænge.

Ved at stille ovenstående krav, kan det ske, at journalisten alligevel ikke ønsker at lave historien/indslaget med dig. Men så er det ofte for det bedste. Ovenstående krav er nemlig ikke urimelige. Hvis du kommer i tvivl, så tag fat i os. Sammen kan vi tale om, hvad det er for nogle krav, journalisten ikke vil opfylde. Oftest findes der en løsning.

I det følgende har vi samlet nogle overvejelser, du selv kan gøre dig i forbindelse med, at skulle i pressen på forskellig vis.

Grundlæggende overvejelser for dig selv

Når du deler din historie med et medie som avis eller TV, skal du være indstillet på, at din historie bliver "offentlig". Det gælder, hvad end du stiller op som case i en artikel, udgiver et debatindlæg, deltager i en dokumentar eller noget helt fjerde.

Tænk over din motivation for at stille op

Det er altid en god ide at gøre sig nogle tanker om, hvorfor man stiller op i pressen. Måske er det for at ændre noget for dig selv eller andre i fremtiden? Måske er det oplevelsen af, at et system, der aldrig har lyttet, endelig lytter en lille smule nu? Reflekter over, om forventninger og forhåbninger ved en pressedeltagelse står mål med det mulige.

Er du klar til at blive spurgt til din historie i kantinen?

At stille sig offentligt frem med sin historie betyder, at man kan blive konfronteret med eller spurgt ind til den alle steder – også i bussen eller i kantinen på arbejdet. Overvej hvorvidt du er afklaret med, at fx dine kollegaer kender din historie. Samtidig anbefaler vi også, at man forbereder nogle sætninger/ svar, så man hurtigt kan afveje, afvise og lukke ned for spørgsmål i forskellige situationer. Ræk ud, hvis du har brug for sparring til gode sætninger/ svar i din konkrete situation.

Fremmede rækker ud til dig

I forlængelse af ovenstående skal du være opmærksom på, at man aldrig kan vide, hvad og hvor når noget pludseligt bliver "stort" på de sociale medier. Via de sociale medier kan din deltagelse i en artikel eller et TV-program få en meget større rækkevidde, end du havde forestillet dig. Det kan medføre, at andre journalister, tilrettelæggere osv. kontakter dig, fordi de også ønsker din deltagelse i deres program. Husk, at du bestemmer, til hvem og hvor meget din historie skal fortælles. Du kan også opleve, at fremmede privatpersoner kontakter dig eller opsøger dig fx via Messenger eller når du går tur i parken. Det kan både være for at rose eller kritisere din deltagelse i noget. Men det kan også være for at fortælle deres personlige historie til dig. Måske har vedkommende selv været anbragt; måske har I oplevet nogle af de samme udfordringer – fælles for denne type henvendelser er, at vedkommende føler sig ligesindet med dig. Det kan være enormt overvældende og grænseoverskridende at skulle høre/ læse andres (svære og sårbare) historier, uden at have inviteret til det. Vi anbefaler derfor, at du forbereder et par sætninger eller et skriv, som du kan bruge til at lukke hurtigt ned for grænseoverskridende henvendelser.

At "gå offentligt" kan påvirke jobmuligheder (alt efter arbejdsfelt)

Vi har desværre mødt flere tidligere anbragte, der har stillet sig frem med deres historie, for senere at opleve at ens anbringelsesbaggrund bliver bragt op til en jobsamtale. Fx har vi erfaret, at nogen anser anbringelsesbaggrund som en hæmsko, fordi det forbindes med noget sårbart eller konfliktfyldt. Det kan være en særlig vigtig opmærksomhed at have, hvis du er aktuelt jobsøgende, usikker på din nuværende arbejdsplads eller på anden vis ikke er klar til, at dit arbejdsliv kan blive påvirket af din baggrund.

Din historie er også andres historie

Når du deler din historie, deler du automatisk også din families historie og/ eller dit anbringelseshjems historie. Ved at fortælle om din barndom, fortæller du måske automatisk også om dine søskendes barndom, dine forældres liv som forældre, eller om din plejefamilies liv. Derfor bør du altid være opmærksom på, hvordan det vil påvirke dem, og om der er dele af din/ jeres historie, som de ikke ønsker fortalt. Lad gerne journalisten vide på forhånd, hvis der er noget, der ikke skal spørges ind til.

Vi anbefaler, at du orienterer din familie og/ eller venner og anbringelseshjem, inden historien kommer ud. Det kan nemlig have en stor betydning og måske endda direkte effekt på deres liv, at du deler din historie. Måske er din familie eller dit anbringelseshjem genkendelig ud fra din historie? I sådan et tilfælde kan det ske, at mediet også spørger dem ind til historien. Ved at orientere dem, giver du dem mulighed for at forberede sig mentalt, så de også kan forberede deres gode svar på evt. nærgående spørgsmål.

I særlige tilfælde kan man få fortalt noget om andre parter, der kan give dem ret til partshøring – altså, retten til også at blive hørt. Det kan fx være, hvis man fortæller noget, der på en måde er inkriminerende om ens biologiske familie eller ens anbringelseshjem. Vi oplever, at journalister har forskellig tilgang til, om andre parter skal høres. Det er derfor en god idé selv at holde sig for øje, om man siger noget om nogen, der i et omfang kan give dem ret til partshøring.

Det er ofte muligt at være anonym eller kun stå frem med fornavn. Det vanskeliggør genkendelse af familie mv. Med anonymitet kan du både beskytte dem, du kender, og samtidig få fortalt din historie. Anonymitet er dog ikke mulig i alle situationer. Overvej, hvad der vigtigst for dig lige nu.

Vær særlig forsigtig, hvis du er følelsesmæssigt påvirket

Står du aktuelt i en udfordrende situation – er du fx lige blevet flyttet, har du netop oplevet noget voldsomt, eller er du vred eller ked af det – så vær særligt forsigtig med at dele din historie offentligt. Vi anbefaler generelt, at du ikke går i pressen, mens følelserne er store. Det kan ellers være fristende, fordi det kan opleves som en handlemulighed, eller en måde at afreagere på. Men stop op! Enkeltsager i pressen ændrer sjældent noget. Et håb om dette bør derfor aldrig være din drivkraft. Samtidig er der stor risiko for, at du siger noget, som du fortryder senere. Du kan også blive træt af eller ked af, at den del af din livshistorie er blevet offentlig kendt, når du er "ude på den anden side".

Vær åben – men kend din grænse

Du skal altid holde fast i dine grænser for, hvad du vil dele og fortælle. Gør det klart for dig selv på forhånd, om der er noget, der er lukket land. Det er en god ide at fortælle mediet på forhånd, hvad man gerne vil tale om – og hvad man ikke vil tale om.

Du skal altid føle dig tryk og rolig, når du deler din historie og dine erfaringer. For mange er årsagen til, hvorfor man blev anbragt, særlig privat og sårbar at tale om. Vid, at det altid er okay, ikke at ville fortælle om det. Bliver du alligevel spurgt ind til det, så hav forberedt en venlig afvisning. Det kan fx være: "Det har jeg ikke lyst til at dele" eller "det synes jeg ikke, er relevant for resten af historien".

Nogle gange vil du opleve at få stillet det samme spørgsmål flere gange. Måske i forskellige varianter. Det kan enten være ment som en hjælp til dig fra journalisten – men det kan også være et forsøg på, at få dig til at sige mere, end du har lyst til. Nogle journalister spørger indledningsvist også meget bredt, fx "kan du ikke starte med at fortælle din historie?" Det kan være svært at fortælle opsummerende, og måske får man sagt noget, man ikke ønskede, men som journalisten nu spørger videre ind til. Husk altid at stå ved dine grænser for, hvad du ønsker at fortælle.

Vær opmærksom i tiden efter

Tiden efter at have deltaget i noget kan opleves "tom." Det har vi især set hos personer, der har deltaget i noget, der har fået meget bevågenhed og medført meget opmærksomhed. Det kan være en god ide at have en plan for, hvordan du kan finde et fællesskab at vende tankerne med, eller hvor du kan bruge din stemme på anden vis.

Oplever du, at din deltagelse i noget giver uro i maven, anbefaler vi ikke, at du stiller op. Din historie eller "sagen" er aldrig vigtigere end dig!

Er du usikker eller i tvivl om noget i forhold til din deltagelse i noget, kan du altid kontakte os! Skriv eller ring til Ditte på ditte@deanbragtesvilkar.dk / 21296653, eller Christina på christina@deanbragtesvilkar.dk / 28104739

Husk altid, at din historie er DIN. Det betyder, at DU altid bestemmer, hvad du vil fortælle og hvad du ikke vil fortælle.