



Hug for Heroes

by Hug.

KOMMUNIKATION MED UKRAINSKA KRIGSVETERANER MEDIERIKTLINJER





Efter mer än tre år av Rysslands fullskaliga invasion har hundratusentals ukrainare kämpat för att försvara sitt land. Många lever fortfarande med livsförändrande skador, trauma och långvarig rehabilitering.

Som journalist spelar du en avgörande roll för hur allmänheten ser på dessa människor. Ditt förhållningssätt kan antingen bidra till meningsfull dialog och samhällsintegration, eller oavsiktligt skada genom okänslig rapportering.

Den här guiden ger dig viktiga principer för respektfull och meningsfull kommunikation med ukrainska krigsveteraner.



GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER

SE PERSONEN, INTE SKADAN

Fokusera på individen, inte på trauma eller fysiska begränsningar. Om du är osäker på hur du ska inleda kontakten, hälsa bara respektfullt eller visa tacksamhet genom att lägga höger hand över hjärtat.

VISA RESPEKT, INTE MEDLIDANDE

Förstå att vardagssysslor kan ta mer tid och kraft för veteraner, men erbjud inte hjälp om de inte ber om det. Det bevarar deras självständighet och visar äkta respekt för deras förmåga.

FÖRBEREDELSE OCH INSTÄLLNING TILL INTERVJUER

Innan du gör en intervju ska du alltid fråga veteranerna om de vill dela sina berättelser och specifika detaljer. Respektera deras gränser och pressa inte de som inte är redo att öppna sig om sina upplevelser.

När du inleder samtal ska du börja med allmänna ämnen som inte rör kriget. Använd vanliga hälsningsfraser som **"Hur mår du?"** eller **"Hur har dagen varit?"**

Det hjälper er att skapa kontakt innan ni går in på känsligare områden. Undvik att genast hoppa in på krig eller trauma.

VAD DU SKA GÖRA

- ✓ Ställ frågor som betonar personens förmåga att hantera olika situationer
- ✓ Fokusera på deras färdigheter, prestationer och insatser utöver militärtjänsten
- ✓ Fråga om deras liv efter tjänsten, mål och intressen
- ✓ Använd öppna frågor: **"Vad kan du berätta om...?"**
- ✓ Be om lov innan du går in på känsliga ämnen
- ✓ Lyssna aktivt utan att försöka "fixa" eller förminska deras upplevelse
- ✓ Var ärlig om du inte vet vad du ska svara: **"Jag vet inte vad jag ska säga, men jag är här för att lyssna"**

NÄR VETERANER ANVÄNDER MÖRK HUMOR

- Förstå att skämt om deras skador är sätt att hantera situationen
- Uttryck beundran för deras förmåga att hitta humor i svåra situationer
- Acceptera deras rätt att diskutera känsliga ämnen om de väljer att göra det



VAD DU SKA **INTE** GÖRA

Absolut förbjudna frågor:

- ❌ **"Dödade du någon?"** - Den här frågan är kategoriskt förbjuden
- ❌ **"Vad kan din protes göra?"**
- ❌ Detaljerade frågor om hur de fick sina skador

Fel sätt att närma sig:

- ❌ Uttryck inte medlidande eller använd fraser som **"Jag tycker så synd om dig"**
- ❌ Försök inte muntra upp med **"Allt kommer att bli bra!"** eller **"Var stark!"**
- ❌ Ställ inga krav: **"Du borde..."** eller **"Du måste..."**
- ❌ Undvik **"varför..."** - frågor som kan låta anklagande
- ❌ Jämför inte deras upplevelse med andra veteraners upplevelser
- ❌ Erbjud inte hjälp utan att de ber om det
- ❌ Bli inte tyst när svåra ämnen kommer upp

Vi tror att du kommer att följa den här guiden och behandla ukrainska krigsveteraners berättelser med den värdighet och respekt de förtjänar.

Om du har frågor om den här guiden eller behöver ytterligare vägledning, kontakta gärna vårt team.



Hug for Heroes

by Hug.

KONTAKTA OSS

 +46 767048374

 www.hug.ngo

 Bankogatan 61 , 41480 Göteborg