2026

Suojaa itsesi sosiaalisessa mediassa

Ohjeistus digitaalista häirintää vastaan

Naisten Linja

Tämä ohje on tehty sinulle.

Jos koet häirintää, vihapuhetta tai ahdistelua sosiaalisessa mediassa, nämä ohjeet auttavat sinua suojaamaan itsesi nopeasti. Jokainen osio kertoo, mitä tehdä juuri kyseisessä palvelussa.

Kolme tärkeintä asiaa aina ensin:



1. Ota kuva-kaappaukset

Ennen kuin estät tai poistat mitään.



2. Estä häiritsijä

Estä ja ilmoita palvelulle.



3. Hae apua

RIKU tai poliisi tarvittaessa.

WhatsApp

Yksityisyysasetukset — tee nämä heti

Avaa WhatsApp → Asetukset → Yksityisyys

Asetus	Suositeltu valinta
Viimeksi nähty & Online	**Ei kukaan (tai Kontaktit)**
Profiilikuva	**Kontaktit tai Ei kukaan**
Tietoja-kenttä	**Kontaktit**
Kuittaukset (siniset rastit)	**Voit kytkeä pois päältä**
Ryhmät	**Kontaktini — estää tuntemattomat**
Live-sijainti	**Älä jaa kenellekään**

Estä häiritsijä

- Avaa häiritsevä keskustelu → napauta nimeä ylhäällä → Estä
- Estetty henkilö ei voi soittaa, viestiä eikä nähdä tilatietojasi
- **Voit myös ilmoittaa ja estää samalla kertaa** — suositellaan aina

Tuntemattomien viestit

- WhatsApp ilmoittaa, jos viesti tulee tuntemattomasta numerosta
- **Älä avaa linkkejä** tuntemattomilta lähettäjiltä
- Napauta Estä tai Ilmoita suoraan ilmoituspalkista

Ryhmät — usein häirinnän väline

- Asetukset → Yksityisyys → Ryhmät → valitse Kontaktini
- Jos joudut häirintää sisältävään ryhmään: poistu ryhmästä → estä ryhmän perustaja
- Ryhmän admin voi poistaa sinut, mutta sinä voit aina poistua itse

Tärkeää!
Ota todisteet talteen ennen kuin estät tai poistat.

Dokumentoi todisteet ennen estämistä

- Ota kuvakaappaukset kaikista häiritsevistä viesteistä
- Vie koko keskustelu: Keskustelu → Lisää → Vie keskustelu
- Kirjaa ylös päivämäärät, kellonajat ja numero/nimi

Ilmoita WhatsAppille

- Avaa viesti tai keskustelu → Ilmoita
- WhatsApp lähettää viimeiset 5 viestiä tarkistettavaksi
- Napauta Estä tai Ilmoita suoraan ilmoituspalkista

Ilmoittaminen ei kerro asiasta häiritsijälle — se on turvallista.

Jos tilanne on vakava — toimi näin:

Tallenna kaikki todisteet
(kuvakaappaukset, viestityksen vienti)
ennen muita toimia

Tee rikosilmoitus poliisille
— Suomessa verkkovihaa ja häirintää käsitellään rikosasioina

Rikosuhripäivystys (RIKU):
riku.fi tai puh. 116 006

Alaikäisiin kohdistuva häirintä:
Pelastakaa Lapset ry / Nettivihje— nettivihje.fi

Instagram

Yksityisyysasetukset — tee nämä heti

Avaa Instagram → Asetukset ja yksityisyys

Tilin yksityisyys

- Asetukset → Tilin yksityisyys → kytke Yksityinen tili päälle
- Näin vain hyväksymäsi seuraajat näkevät julkaisusi

Viestit ja vuorovaikutus

Asetukset → Viestit ja vastaukset

Asetus	Suositeltu valinta
Viestipyynnöt	**Vain seuraamasi henkilöt**
Ryhmäkutsut	**Vain seuraamasi henkilöt**
Ääni- ja videokutsut	**Vain seuraamasi henkilöt**

Kommentit ja merkinnät

Asetukset → Yksityisyys → Kommentit

- Valitse, ketkä voivat kommentoida: Seuraamani henkilöt
- Ota käyttöön Suodata loukkaavat kommentit —Instagram piilottaa vihamieliset kommentit automaattisesti
- Lisää omia sanoja suodatuslistalle: Asetukset → Kommenti → Suodatetut sanat
- Merkinnät: Asetukset → Yksityisyys → Merkinnät → valitse Hyväksy
- merkinnät manuaalisesti

Tarina-asetukset

Asetukset → Yksityisyys → Tarinat

Asetus	Suositeltu valinta
Tarinan jakaminen	**Pois päältä**
Vastaukset tarinaan	**Vain seuraamasi henkilöt**
Läheiset ystävät -lista	**Käytä arkaluonteisempaan sisältöön**

Estä, ilmoita tai rajoita häiritsijää

ESTÄ
Profiili → ··· → Estä
Estäen henkilö ei löydä profiiliasi eikä voi ottaa yhteyttä.

ILMOITA
Viesti/julkaisu → paina pitkään → Ilmoita
Voit ilmoittaa myös profiilista: ··· → Ilmoita

RAJOITA
Profiili → ··· → Rajoita
Henkilö ei tiedä olevansa rajoitettu. Hänen kommenttinsa näkyvät vain hänelle.

Hallitse tuntemattomia

- Tarkista Viestipyynnöt-kansio säännöllisesti
- Älä hyväksy seuraamispyyntöjä tuntemattomilta
- Poista seuraajia: Profiili → Seuraajat → napauta nimeä → Poista seuraaja

Dokumentoi ennen kuin estät!

- Ota kuvakaappaukset häiritsevistä viesteistä ja kommenteista
- Merkitse ylös päivämäärät ja käyttäjänimet
- Todisteet voivat kadota estämisen jälkeen — tee tämä aina ensin

Jos tilanne on vakava — toimi näin:

Tallenna kaikki todisteet
(kuvakaappaukset, viestityksen vienti) ennen muita toimia

Rikosuhripäivystys (RIKU):
riku.fi tai puh. 116 006

Instagramin tukikeskus:
instagram.com/support

Tee rikosilmoitus poliisille
— Suomessa verkkovihaa ja häirintää käsitellään rikosasioina

Alaikäisiin kohdistuva häirintä:
Pelastakaa Lapset ry / Nettivihje— nettivihje.fi

TikTok

Yksityisyysasetukset — tee nämä heti

Avaa TikTok → Profiili → ☰ → Asetukset ja yksityisyys

Tilin yksityisyys

- Asetukset → Yksityisyys → kytke Yksityinen tili päälle
- Näin vain hyväksymäsi seuraajat näkevät videosi ja sisältösi

Viestit ja vuorovaikutus

Asetukset → Yksityisyys

Asetus	Suositeltu valinta
Suorat viestit	**Vain ystävät tai Ei kukaan**
Kommentit	**Ystävät tai Ei kukaan**
Duetit	**Ystävät tai Pois päältä**
Stitch-videot	**Ystävät tai Pois päältä**
Profiilisi löydettävyys	**Pois päältä**
Suositellaan muille	**Pois päältä**

Kommenttien suodatus

Asetukset → Yksityisyys → Kommentit

- Ota käyttöön: Suodata roskapostikommentit
- Ota käyttöön: Suodata loukkaavat kommentit
- Lisää omia sanoja: Suodatetut avainsanat — piilottaa ne automaattisesti

Sijainti ja tietojen jakaminen

- Asetukset → Yksityisyys → Personointi ja data → rajoita tietojen jakaminen
- Puhelimen asetuksissa: poista TikTokilla lupa käyttää sijaintia

Älä koskaan näytä videoissasi:

- Kotiosoitettasi tai lähiympäristöäsi
- Auton rekisterikilpeä
- Koulun tai työpaikan tarkkaa sijaintia

Estä, ilmoita tai rajoita häiritsijää

ESTÄ
Profiili → ··· → Estä

ILMOITA
Paina videota/viestiä pitkään → Ilmoita

RAJOITA
Profiili → ··· → Rajoita

Live-lähetykset — erityinen riski

- Asetukset → Yksityisyys → Live → rajaa ketkä voivat kommentoida
- Voit suodattaa kommentit reaaliajassa liven aikana
- **Älä jaa sijaintiasi liven aikana** — taustalla näkyvät yksityiskohdat voivat paljastaa sijaintisi

Alaikäisten erityissuojaukset

TikTok on ottanut käyttöön automaattisia suojauksia:

- Alle 16-vuotiaiden tilit ovat automaattisesti yksityisiä
- Alle 16-vuotiaat eivät voi vastaanottaa suoria viestejä
- Alle 18-vuotiaille ei näytetä kaikkia mainosmuotoja

Tarkista silti aina asetukset manuaalisesti — älä luota pelkkiin oletusasetuksiin.

Jos tilanne on vakava — toimi näin:

Tallenna kaikki todisteet

Rikosuhripäivystys (RIKU):
riku.fi tai puh. 116 006

TikTokin tukikeskus:
tiktok.com/safety

Tee rikosilmoitus poliisille

Alaikäisiin kohdistuva häirintä:
Pelastakaa Lapset ry / Nettivihje— nettivihje.fi

Facebook

Yksityisyysasetukset — tee nämä heti

Avaa Facebook → ☰ → Asetukset ja yksityisyys → Asetukset

Aloita yksityisyyden tarkistuksella

Asetukset → Yksityisyyden tarkistus
Se opastaa sinut tärkeimpien asetusten läpi automaattisesti — **aloita aina tästä!**

VINKKI: käytä Facebookin omaa tarkistustyökalua

Julkaisujen näkyvyys

Asetukset → Yksityisyys

Asetus	Suositeltu valinta
Tulevat julkaisut	**Vain ystävät**
Vanhat julkaisut	**Rajoita kaikki → Vain ystävät**
Kaveripyynnöt	**Ystävien ystävät tai Vain minä**
Puhelinnumeron löydettävyys	**Vain minä**
Sähköpostin löydettävyys	**Vain minä**
Hakukoneet	**Kytke pois päältä**

Profiilin näkyvyys

Asetukset → Profiili ja merkinnät

Asetus	Suositeltu valinta
Kuka näkee kaverisi	**Vain minä tai Ystävät**
Merkinnät julkaisuihin	**Ota käyttöön merkintöjen tarkistus**
Merkinnät kuviin	**Vaadi hyväksyntä ennen näkymistä**
Kuka näkee merkinnät sinusta	**Ystävät**

Sovellukset ja kolmannet osapuolet

Usein unohdettu riski!

- Asetukset → Sovellukset ja verkkosivustot
- Poista kaikki sovellukset, joita et enää käytä tai tunnista
- Nämä sovellukset voivat nähdä profiilitietosi ilman että huomaat

Estä, ilmoita tai rajoita häiritsijää

ESTÄ
Profiili → ···
→Estä -Estetty ei näe profiiliasi eikä voi ottaa yhteyttä millään tavoin.

ILMOITA
Julkaisu/kommentti → ··· → Ilmoita
Viesti → paina pitkään → Ilmoita

RAJOITA
Profiili → ··· → Rajoita
Kommentit näkyvät vain hänelle itselleen.

Ryhmät

- Poistu ryhmistä, joissa esiintyy häirintää
- Ilmoita häiritsevästä ryhmästä: ryhmän nimi → ··· → Ilmoita ryhmä
- Voit estää ryhmän jäseniä erikseen

Dokumentoi ennen kuin estät!

- Ota kuvakaappaukset kaikesta häiritsevästä sisällöstä
- Merkitse ylös profiilin nimi, URL-osoite ja päivämäärät
- Kopioi julkaisun suora linkki todisteeksi
- Tee tämä ennen estämistä — sisältö voi kadota

Jos tilanne on vakava — toimi näin:

Tallenna kaikki todisteet

Rikosuhripäivystys (RIKU):
riku.fi tai puh. 116 006

Facebookin tukikeskus:
facebook.com/safety

Tee rikosilmoitus poliisille

Alaikäisiin kohdistuva häirintä:
Pelastakaa Lapset ry /
Nettivihje— nettivihje.fi

Snapchat

Yksityisyysasetukset — tee nämä heti

Profiili → Asetukset → Yksityisyysasetukset

- Ota käyttöön **Haamutila (Ghost Mode)**, jotta sijaintisi ei näy muille.
- Rajoita viestien lähettäminen vain ystäville.
- Valitse, ketkä voivat nähdä tarinasi ja yhteiset sijaintitietosi.
- Tarkista säännöllisesti ystävälistasi ja poista henkilöt, joihin et enää luota.
- Jos epäilet vainoamista tai kontrollointia, käy läpi kaikki tietosuoja-asetukset mahdollisimman pian.

Estä, ilmoita tai rajoita häiritsijää

Avaa käyttäjän profiili → ··· → Estä

- Estä henkilö, joka lähettää uhkaavia, painostavia tai ahdistavia viestejä.
- Sinun ei tarvitse perustella tai varoittaa estämisestä etukäteen.
- Älä jää keskustelemaan tai puolustautumaan häiritsijälle.
- Jos kyseessä on entinen kumppani tai muu läheinen henkilö, estä yhteydenotot heti, jos ne aiheuttavat turvattomuuden tunnetta.

Ryhmät — usein häirinnän väline

Asetukset → Yksityisyysasetukset → **Lisää minut ryhmiin**

- Rajaa ryhmiin lisääminen vain ystäville.
- Poistu ryhmistä, joissa sinua loukataan, painostetaan tai tarkkaillaan.
- Älä jaa ryhmissä arkaluonteisia kuvia, sijainteja tai henkilötietoja.
- Jos häirintä tapahtuu ryhmässä, tallenna todisteet ennen poistumista.

Dokumentoi ennen kuin estät!

Ota kuvakaappaukset ennen viestien poistamista tai käyttäjän estämistä.

- Tallenna viestit, kuvat, käyttäjänimi ja profiilitiedot.
- Kirjaa ylös päivämäärät ja mahdolliset uhkaukset.
- Säilytä aineisto turvallisessa paikassa.
- Todisteita voidaan tarvita Snapchatille tehtävää ilmoitusta, rikosilmoitusta tai muun avun hakemista varten.
- Jos tunnet olosi turvattomaksi, pyydä luotettavaa henkilöä auttamaan dokumentoinnissa.

Ilmoita Snapchatille

Paina käyttäjän profiilia pitkään → **Ilmoita (Report)**

- Ilmoita uhkailusta, häirinnästä, vainoamisesta, identiteettivarkauksista ja luvattomasta kuvien jakamisesta.
- Kerro mahdollisimman tarkasti, mitä on tapahtunut.
- Liitä mukaan kuvakaappaukset tai muut todisteet.
- Vakavat uhkaukset tai seksuaalissävytteinen kiristys kannattaa ilmoittaa myös poliisille.

Jos tilanne on vakava — toimi näin:

Tallenna kaikki todisteet

Tee rikosilmoitus poliisille

Rikosuhripäivystys (RIKU):
riku.fi tai puh. 116 006

Alaikäisiin kohdistuva häirintä:
Pelastakaa Lapset ry /
Nettivihje— nettivihje.fi

Ethän jää yksin.

Digitaalinen väkivalta voi kuormittaa arkea ja horjuttaa turvallisuuden tunnetta. Se voi tuntua raskaalta ja pelottavalta. Myös verkossa tapahtunut väkivalta on todellista, eikä sinun tarvitse jäädä kokemustesi kanssa yksin.

Naisten Linja tarjoaa luottamuksellista ja maksutonta tukea naisille ja tytöille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Me kuuntelemme, uskomme ja olemme täällä sinua varten. Naisten Linjan palvelut löydät osoitteesta **naistenlinja.fi**

Naisten Linja

Yhteistyössä turvallisemman digiarjen puolesta.

elisa