

Verkossa satutetut

*Selvitys naisiin ja sukupuolivähemmistöihin
kohdistuvan verkkohäirinnän seurauksista*



Turv@verkko

Sisällys

Johdanto: Verkkohäirintä kaventaa naisten elintilaa	3
Verkkohäirinnän vaikutukset levittäytyvät laajalle	4
Seksuaalista ahdistelua, uhkailua ja vähättelyä	4
Yli puolet rajoitti mielipiteensä ilmaisua verkkohäirinnän seurauksena	5
Ympäristö vähättelee verkkohäirinnän vakavuutta	6
Monelle verkkohäirintä on arkipäiväistä	6
Lopuksi	7
Miten kysely toteutettiin?	8
Turv@verkon vinkit häirintää kokeneelle	9
Turv@verkko-palvelut tarjoavat tukea	11

Mari Lakeus & Laura Keskinen

Raportti on tuotettu osana Naisten Linja
Suomessa ry:n Turv@verkko-hanketta, 2021

Etusivun kuva: Chris Yang / Unsplash
Kuvitus: Mari Mur

Sisältövaroitutus: Raportti sisältää väkivallan ja sen seurausten kuvausta.

Johdanto: Verkkohäirintä kaventaa naisten elintilaa

Verkkohäirintä on yleinen nyky-yhteiskunnan ihmisoikeusongelma, jonka vaikutuksista ja seurauksista yksilölle on vasta vähän tutkittua tietoa tarjolla. Naisten Linjan Turv@verkko-hanke selvitti kyselyllä naisiin ja sukupuolivähemmistöihin kohdistuvan verkkohäirinnän luonnetta ja seurauksia. Kyselyn vastausaika oli neljä viikkoa aikavälillä 8.2.–7.3.2021 ja siihen tuli 86 vastausta. Verkossa tapahtuva häirintä on sukupuolistunutta, mikä näkyy muun muassa naisiin ja sukupuolivähemmistöihin kohdistuvan verkkohäirinnän yleisyytenä ja taktiikoiden luonteessa.

Häirinnän kohteeksi joutuvat usein aktivistit, vaikuttajat, toimittajat, poliitikot ja tutkijat, mutta häirinnän tai maalittamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. Häirintä kohdistetaan erityisesti nuoriin naisiin, rodullistettuihin, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin sekä vammaisiin henkilöihin.

Verkkohäirinnällä oli kyselyn mukaan merkittävät seuraukset: se aiheutti kokijoille vakavia psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja. Viidesosa vastaajista kertoi häirinnän johtaneen itsetuhoisuuteen. Lisäksi häirintä kavensi huomattavasti vastaajien elintilaa ja heidän haluaan osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Naisiin ja sukupuolivähemmistöihin kohdistuva verkkohäirintä on siten uhka demokratialle.

Merkittävää kyselyn tuloksissa oli se, että vastaajien mukaan erinäiset ammattilaiset, kuten terveydenhuollon ammattilaiset ja poliisit, vähättelivät verkkohäirinnän vakavuutta. Kyselyn vastausten perusteella ammattilaiset eivät ymmärtäneet, kuinka kokonaisvaltaisesti verkossa tapahtuva häirintä vaikuttaa kokijan hyvinvointiin.

Kokemusten vähättelyllä voi olla merkittäviä seurauksia esimerkiksi siihen, miten luotettavina viranomaiset koetaan.

Vastaajat toivoivat verkkohäirinnän nostamista yhteiskunnalliseen keskusteluun, kokemusten vähättelyn loppumista ja nollatoleranssia häirinnälle. Vastaajat olivat sitä mieltä, että verkkoalustojen tulisi kantaa enemmän vastuuta häirinnän kitkemisestä. Lisäksi toivottiin, että poliisilla olisi parempi kyky puuttua verkkohäirintään ja että rikosprosessiin olisi tarjolla tietoa ja tukea. Vastaajat ilmaisivat myös tarpeensa kuunteluavulle, läsnäololle, vertaistuelle, psykologiselle tuelle sekä kokemusasiantuntijan tarjoamalle tuelle.

Naisten Linjan **Turv@verkko-palvelut** tarjoavat tukea verkkohäirintää kokeneille naisiksi itsensä määritteleville puhelinpalvelun ja chatin kautta. Verkkohäirinnän kokijan ei tarvitse jäädä yksin.



Verkkohäirinnän vaikutukset levittäytyvät laajalle

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että verkkohäirintä aiheutti vastaajille mittavia seurauksia ja vaikutti elämään monella osa-alueella mielenterveydestä ihmissuhteisiin, yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja kokijan taloudelliseen tilanteeseen. Vastaajien elämässä oli vain vähän alueita, joissa heillä oli mahdollisuus toimia ilman pelkoa häirinnästä.

”Vuosia jatkunut naisviha on saanut minut ajoittain todella masentuneeksi – tuntuu, että sukupuoli estää minua saavuttamaan niitä asioita elämässä, joista nautin ja joita arvostan eniten.”

Verkkohäirintä aiheutti kokijoissa vakavaa psyykkisiä ja fyysistä oireilua. Yleisimmät seuraukset olivat **ahdistus** (79 %), **itsetunnon lasku** (73 %) ja **mielialan vaihtelut** (64 %). Yli puolet vastaajista ilmoitti kokeneensa myös **häpeää** (58 %), **pelkoa** (58 %) sekä **voimattomuuden tunnetta** (54 %). Merkittävällä osalla vastaajista verkkoviha on johtanut myös **uupumukseen** (45 %), **uni- vaikeuksiin** (40 %), **masennukseen** (39 %) ja **syyllisyyden tunteeseen** (35 %).

”[Verkkohäirinnästä on aiheutunut] masennus ja ahdistus, joihin jouduin hakemaan lääkkeitä.”

Muita seurauksia olivat paniikkikohtaukset (28 %), lisääntynyt päihteiden käyttö (18 %) sekä traumaperäinen stressihäiriö (11 %). Myös viha, ärtymys, suru, kiukku/suuttumus, sosiaalinen ahdistus ja eristys mainittiin vastauksissa.

SEKSUAALISTA AHDISTELUA, UHKAILUA JA VÄHÄTTELYÄ

Yleisimmät verkkohäirinnän muodot olivat vähättelevät kommentit, haukkuminen, nimittely, ahdistelu, asiantuntijuuden kyseenalaistaminen, fyysisellä väkivallalla uhkailu ja perättömien tietojen levittäminen. Valtaosa (83 %) vastaajista kertoi kohdanneensa **seksistisiä ja naisvihamielisiä kommentteja** sekä yleisesti loukkaavaa kielenkäyttöä. Lisäksi rasismi, trans- ja homofobia ja ableismi välittyivät vihaviesteistä.

Vastaajista noin puolet (48 %) kertoi kokeneensa **seksuaalista ahdistelua** verkossa. Vastauksissa kuvattiin erilaisia häirinnän muotoja, kuten ilman suostumusta lähetetyt dickpickit, seksuaalisävytteisten kuvien vonkaaminen sekä toistuvat seksiehdotukset ja fantasiat.

Fyysisellä ja seksuaalisuutta loukkaavalla **väkivallalla uhkailu** oli vastauksissa hyvin yleinen verkkohäirinnän muoto. Noin puolet vastaajista oli kohdannut fyysisellä tai seksuaalisella väkivallalla uhkailua (49 %). Uhkaukset olivat joko suoria tai epäsuoria. Osa vastaajista (14 %) kertoi, että tekijät uhkailivat myös heidän perheenjäseniään. Uhkailu kohdistui usein heidän lapsiinsa.

Suuri osa (75 %) vastaajista oli kokenut **uskottavuutensa kyseenalaistamista**. Osa vastaajista on joutunut häirinnän kohteeksi verkon ulkopuolisten tilanteiden ja tapahtumien, kuten töidensä ja kannanottojensa vuoksi. Erityisesti feminismiin, politiikkaan tai uskontoon liittyvien kannanottojen yhteydessä sekä peliyhteisöissä esiintyi häirintää.

Noin viidesosalle (21 %) vastaajista verkkohäirintä aiheutti itsetuhoisuutta.

”Olen välillä miettinyt myös itsemurhan mahdollisuutta.”

Suurella osalla (94 %) vastaajista verkkohäirintä oli vaikuttanut työkykyyn tai opintoihin. Kahdeksan prosenttia kertoi vaikeuksista saada töitä ja toiset kahdeksan prosenttia kärsivänsä muuta taloudellista tappiota. Vastaajat kuvasivat verkkohäirinnän aiheuttaneen myös työmotivaation laskua.

”Haluttomuus jatkaa politiikassa, ajoittainen työmotivaation kärsiminen.”

Seitsemän prosenttia vastaajista ilmoitti jääneensä sairauslomalle verkkovihan vuoksi. Sairauslomalle jääneistä noin kaksi kolmasosaa oli sairauslomalla alle viikon (38 %) tai 1–2 viikkoa (38 %). Loput (25 %) ilmoittivat olleensa sairauslomalla yli kuukauden.

Reilu kolmasosa vastaajista ilmoitti eristäytyneensä (38 %) verkkohäirinnän seurauksena. Yleisiä sosiaalisia seurauksia ovat myös maineen menetys (25 %), ongelmat läheisissä ihmissuhteissa (24 %) ja jättäminen yhteisön ulkopuolelle (21 %).

Vastaajat kertoivat alkaneensa vältellä tuntemattomia ihmisiä somealustoilla ja niiden ulkopuolella ja lopettaneensa tai vähentäneensä tiettyjen somealustojen käyttöä. He ilmoittivat piilottaneensa tietojaan, kuten osoitteensa tai muut yhteystietonsa.

”Olen jättäytynyt pois monelta somealustalta, koska en koe olevani turvassa.”

Osa kokijoista pelkää liikkua yksin ulkona, mikä puolestaan aiheutti myös eristäytymistä sosiaalisista tapahtumista.

”Viha laukaisi sosiaalisen ahdistuksen ja pelkotilat. Kadulla kävellessä pelotti satuttaako joku minua.”

Vastaajat kertovat myös heidän perheensä ja ystävänsä joutuvan rajoittamaan elämäänsä verkkohäirinnän vuoksi.

”Joitain ystävyyssuhteitakin on päättynyt siksi, että ystäväni eivät ole kestäneet salailua ja niitä turvakeinoja, joita heidän minun kanssaan ollessaan täytyy noudattaa.”

Yli puolet rajoitti mielipiteensä ilmaisua verkkohäirinnän seurauksena

Verkkohäirinnällä voi olla merkittäviä seurauksia yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja sananvapauteen. Yli puolet (56 %) vastaajista ilmoitti rajoittaneensa mielipiteensä ilmaisua. Vastaajat ovat alkaneet rajoittamaan sanomisiaan netissä, kuten sitä, mihin ottavat kantaa, julkaisevatko kirjoituksiaan omalla nimellään tai pitävätkö blogia.

”Mietin keskusteluun osallistumista, pelkään tuoda ajatuksiani esiin jopa töissä vaikka siellä en ole mitään kohdannut, mutta pelko mitätöinnistä ja lyttäämisestä jäänyt omiin ajatuksiin.”

”Olen huomannut, etten halua kirjoittaa kolumneja julkisesti omalla nimelläni.”

MONELLE VERKKOHÄIRINTÄ ON ARKIPÄIVÄISTÄ

Yleisimmät alustat verkkohäirinnälle olivat Facebook (54 %), Instagram (48 %), keskustelupalstat (41 %), Jodel (37 %) ja Twitter (30 %).

Useat vastaajat kertoivat kokeneensa verkkohäirintää viikottain (20 %) tai kuukausittain (27 %). Reilu kolmasosa (37 %) kohtasi sitä harvemmin kuin kuukausittain ja osalle (12 %) se oli ollut kausittaista. Suuri osa (59 %) vastaajista kertoi verkkovihan jatkuneen vuosia. Osa (13 %) vastaajista oli kokenut verkkovihaa kuukausia, ja viideosa (20 %) kertoi verkkovihan jatkuneen viikon tai alle viikon.

Vastaajien mukaan tekijät olivat usein tuntemattomia poikia ja miehiä, osa taas tuttuja, kuten opiskelu- ja pelikavereita, entisiä kumppaneita, sukulaisia tai poliittisia vastustajia ja heidän kannattajiaan.

Yli neljäsosalla (26 %) vastaajista häirintä levisi myös netin ulkopuolelle, mikä tarkoitti esimerkiksi kadulla huutelua ja haukkumista, häiritseviä puheluita, tekstiviestejä ja kirjeitä.

Ympäristö vähättelee verkkohäirinnän vakavuutta

Yli puolet (55 %) vastaajista kertoi kokeneensa muiden vähättelyä ja kolmasosa (34 %) muiden syyllistämistä kokemuksiinsa liittyen. Vähättelyä koettiin muun muassa työterveyden, mielenterveyden ammattilaisten, työnantajan ja viranomaisten taholta.

”Nyt oon päässy Kelan terapiaan, mut kaikki lähtökohtasesti vähätteli mun kokemuksia, tai sano et ‘mitäs menit valittaa, varmasti arvasit mitä siitä seuraa’.”

Lähes kaikki rikosilmoituksen tehneet vastaajat kertoivat poliisin vähättelevästä asenteesta. Useissa vastauksissa poliisi ei ollut aloittanut tapauksesta tutkintaa tai se oli jätetty kesken. Tutkinta on jätetty aloittamatta muun muassa identiteettivarkaudessa ja tapauksessa, jossa tekijä on valmiiksi tiedossa. Osa vastaajista ilmaisi myös jättäneensä rikosilmoituksen tekemättä, koska ei uskonut poliisin aloittavan siitä tutkintaa.

”Poliisi pyysi vaan painamaan villasella, eikä ymmärtäny et pahimmillaan pelkäsin mennä kouluun.”

Eräs vastaaja kertoi, ettei tutkintaa aloitettu, vaikka hänellä on tarvittava todistusaineisto syyllisen löytämiseksi.

”Sain itseeni ja lapsiini kohdistuvia uhkauksia fyysisestä vahingoittamisesta, tekijän [henkilötiedot] oli tiedossa, sekä minulla oli kuvakaappaukset kaikista uhkauksista ja väkivaltaisista kuvista joita hän oli lähettänyt usealla eri somealustalla. Poliisi ei ottanut asiaa tutkittavaksi.”

Yhdessäkään rikosprosessia käsittelevässä vastauksessa tutkinta ei ollut johtanut syyllisen tuomitsemiseen.

"[Rikosprosessi eteni] Ei mitenkään. Poliisi tutki mutta keskeytti ja näin tässä aina tapahtuu."

"Olen tehnyt useita rikosilmoituksia, mutten tee niitä enää. Yksikään rikosilmoitus ei ole johtanut poliisin puolelta edes tutkimuksiin."



Lopuksi

Tutkimuksista tiedetään, että naiset kokevat digitaaliset väkivallanteot järkyttävämpinä kuin miehet ja naisiin kohdistuva verkkohäirintä on myös luonteeltaan erilaisista.^{1,2} Perinteisen miehisillä areenoilla, kuten politiikassa, naisiin ja vähemmistöihin kohdistuu myös määrällisesti enemmän häirintää ja uhkailua.^{1,3}

Naisiin ja vähemmistöihin kohdistuva verkkohäirintä kohdistetaan usein kokijan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, mikä tekee siitä erityisen haavoittavaa. Naiset kokevat enemmän esimerkiksi ulkonäköön ja seksuaalisuuteen liittyvää halventamista sekä seksuaalisella väkivallalla uhkailua. Yhteiskunnallisten seurausten lisäksi verkkohäirinnällä on vakavat vaikutukset sen kohteeksi joutuneelle ihmiselle: se voi aiheuttaa muun muassa ahdistusta, pelkoa tai työkyvyn ja toimeentulon näkymien heikentymistä. Useissa tapauksissa häirintä leviää myös verkon ulkopuolelle.

Ympäristön vähättely tekee verkkohäirinnän kokemuksesta entistä haavoittavampaa. Kyselymme vastaajat kertoivat kohdanneensa jatkuvaa vähättelyä niin viranomaisten kuin terveydenhoidon puolelta. Vaikka kuka tahansa voi joutua häirinnän kohteeksi, kohdistuu se kuitenkin usein ihmisiin, jotka pyrkivät haastamaan vallitsevia valtarakenteita ja edistämään yhteiskunnan moniäänisyyttä ja yhdenvertaisuutta. Haluamme muistuttaa, että verkkohäirintä on väkivaltaa – ei vain verkon lieveilmiö tai "vihapuhetta", ja siihen on puuttettava jokaisella yhteiskunnan tasolla.

¹ Sarah Sobieraj, 2018, Bitch, slut, skank, cunt: Patterned resistance to women's visibility in digital publics. Information, Communication & Society, 21.11.

² Pew Research Center, 2021, [The State of Online Harassment](#).

³ EIGE Euroopan tasa-arvoinstituutti, 2017, [Naisiin ja tyttöihin kohdistuva verkkoväkivalta](#).

Miten kysely toteutettiin?

Naisten Linja Suomessa ry:n Turv@verkko-hanke toteutti sukupuolistuneen verkkohäirinnän kokemuksia kartoittavan verkkokyselyn alkukeväästä 2021. Kysely oli suunnattu verkkohäirintää kokeneille yli 16-vuotiaille naisille ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville. Kyselyn vastausaika oli neljä viikkoa aikavälillä 8.2.–7.3.2021, ja siihen vastasi 86 henkilöä, joista 91 prosenttia ilmoitti olevansa naisia, seitsemän prosenttia ”muu”, sekä kaksi prosenttia molempia (sekä miehiä että naisia).

Valtaosa kyselyyn vastanneista oli nuoria aikuisia, eli 20–39-vuotiaita. Kyselyyn vastanneista yli puolet (53 %) oli 20–29-vuotiaita. Seuraavaksi suurin ikäryhmä oli 30–39-vuotiaat (24 %). Vastaaajista 40–49-vuotiaita oli kuusi ja 16–19-vuotiaita seitsemän prosenttia. 50–59-vuotiaita oli kahdeksan ja yli 60-vuotiaita kaksi prosenttia.

Kysely sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä ja tuotti siten laadullista ja määrällistä aineistoa. Avoimissa kysymyksissä vastaajia pyydettiin kuvailemaan kokemuksiaan omin sanoin. Määrälliset kysymykset sisälsivät sekä yhden että useamman vastauksen monivalintakysymyksiä, joissa vastaajalle tarjottiin valmiit vastausvaihtoehdot. Kysely sisälsi seitsemän osiota, joissa kussakin oli yhdestä yhteentoista kysymystä. Vastaamisen arvioitiin vievän noin 15 minuuttia.

Kyselyä levitettiin keskeisille sidos- ja kohderyhmille sähköpostitse, Facebook-ryhmissä ja Instagramissa. Tärkeimpiä kohderyhmiä olivat esimerkiksi aktivistit, some-vaikuttajat, poliitikot, toimittajat, tutkijat, syyttäjät sekä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä tekevät päättäjät.

Kyselyn saatetekstissä verkkohäirintä oli määritelty olevan ”esimerkiksi vihapuhetta, maalittamista, vainoamista, uskottavuuden kyseenalaistamista, seksuaalista ahdistelua, fyysisellä tai seksuaalisella väkivallalla uhkailua, henkilökohtaisten tietojen tai kuvien leviättämistä tai sillä uhkailua”.



Turv@verkon vinkit häirintää kokeneelle

1) Ymmärrä, mitä kehossasi tapahtuu.

Väkivalta ja traumatisoituminen vaikuttavat monin eri tavoin kehoon ja mieleen. Tietoisuus kehon ja mielen reaktioista voi auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä. Esimerkiksi ahdistus, unettomuus, häpeä ja syyllisyys ovat tyypillisiä reaktioita väkivaltakokemukseen. Muista, että traumaattisen kriisin ensimmäiset päivät ovat vaikeimmat, mutta sen jälkeen mieli alkaa pikkuhiljaa jäsentämään tapahtunutta.

2) Laita oma hyvinvointi etusijalle.

Uni, ravinto ja perushygieniasta huolehtiminen ovat hyvinvoinnin ja toimintakyvyn peruspilarit, joista huolehtiminen on erityisen tärkeää kriisin keskellä. Voit laittaa tarvittaessa puhelimen muistuttamaan säännöllisestä ruokailusta. Ota tarvittaessa sairaaloma, ja hae matalalla kynnyksellä lääkäriltä apua esimerkiksi ahdistukseen tai univaikeuksiin. Liikunta ja ulkoilu helpottavat usein oloa. Kofeiini, nikotiini, alkoholi ja huumausaineet saattavat haitata kehon luontaisia toipumisprosesseja.

3) Tee asioita, joista tulee hyvä olo.

Muistele, mitkä asiat ovat auttaneet sinua arjessa ennen kriisiä. Voit tehdä esimerkiksi listan asioista, joista sinulle tulee hyvä mieli. Tekemällä itselle iloa tuottavia ja rentoutumista edistäviä asioita voit lievittää stressitilan aiheuttamaa kuormitusta.

4) Vaihda maisemaa.

Järkyttävässä tilanteessa turvallisuudentuntemme vähenee. Turvallisuuden tunnetta voi lisätä hakeutumalla mieluisaan paikkaan ja seuraan – lähde esimerkiksi mökille, luontoon tai ystävän luokse tai kuvittele itsesi sinne. Voit myös matkustaa ajassa ja paikassa sarjojen, elokuvien ja kirjallisuuden avulla tai vaihtoehtoisesti havainnoida tuttua ympäristöäsi ja pyrkiä kiinnittämään huomiota uusiin asioihin.

KEHON JA MIELEN RENTOUTUMISTA VOI EDISTÄÄ

- sauna, suihku, kylpeminen, avontouinti
- hieronta, akupunktio, aromaterapia
- jooga, lihahuolto, venyttely, kehomeditaatio, hengitysharjoitukset
- kirjoittaminen, päiväkirjan pitäminen, kiitollisuuspäiväkirja
- aurinko, meren läheisyys, metsä
- musiikin kuunteleminen, laulaminen, soittaminen, tanssiminen
- palapelin tekeminen
- ajan viettäminen lasten tai eläinten seurassa
- sängyn petaaminen, järjestely, siivoaminen
- leipominen, ruoan laittaminen
- voimauttavat sometilit ja YouTube-kanavat
- hengellisyys, meditointi
- lukeminen, elokuvat ja tv-sarjat
- taiteen tekeminen, esimerkiksi runon kirjoittaminen, maalaaminen
- käsitöiden tekeminen
- toisten auttaminen ja ilahduttaminen

5) Pyydä apua.

Kokemusten jakaminen muiden kanssa voi helpottaa oloa. Jos mahdollista, kerro muille että olet väkivallan kohteena ja pyydä heiltä tukea. Akuutissa tilanteessa läheinen voi lukea viestisi ja kerätä todistusaineiston puolestasi. Halutessasi Turv@verkon päivystäjä auttaa selkeyttämään tilannettasi ja tukee sinua tietoteknisissä kysymyksissä.

6) Halutessasi pidä taukoa laitteista.

Anna itsellesi somevapaata aikaa. Somen aiheuttamaa kuormitusta voi vähentää laittamalla sovellusten ilmoitukset pois päältä, kirjautumalla niistä käytön jälkeen, tai poistamalla ne puhelimesta. Voit myös laittaa laitteet lentokonetilaan tai kokonaan pois päältä. Laitteet on hyvä sulkea ainakin yön ajaksi. Sinulla ei ole velvollisuutta olla tavoitettavissa.

Jos jokin julkaisusi herättää voimakkaita reaktioita, muista, ettei sinulla ole velvollisuutta vastata vastaanottamiisi viesteihin tai kommentteihin tai seurata julkaisuistasi käytävää keskustelua. Sinulla on oikeus blokata tileiltäsi juuri ne ihmiset, jotka katsot parhaaksi. Voi olla myös hyvä idea jättää viestipyynnöt lukematta tai pyytää ystävää käymään ne läpi. Instastoryjen viestiominaisuuden sulkeminen saattaa myös hillitä negatiivista viestittelyä.

7) Kun aika on oikea, anna tilaa ajatuksillesi.

Monet hyötyvät kokemustensa käsittelystä ja sanoittamisesta. Kokemuksesta puhuminen tai kirjoittaminen voi helpottaa jäsentämään omaa kokemusmaailmaa ja auttaa muita ymmärtämään, mitä käyt läpi. Joillekin voi olla luontevinta käsitellä kokemusta esimerkiksi musiikin tai kuvataiteen keinoin. Kokemusten käsittelyyn ei ole yhtä oikeaa keinoa. Tarvittaessa voit kääntyä mielenterveyden ammattilaisen puoleen.

8) Ole armollinen itseäsi kohtaan.

Verkkohäirintä on väkivaltaa ja se satuttaa. Väkivallasta toipuminen voi viedä kauan, eikä se ole suoraviivaista. Vaikka väkivallan kokemukset ovat erityisen haavoittavia, on tärkeää muistaa, että väkivallan kokija on aina kokonainen ihminen, ei ainoastaan väkivallan uhri. Väkivallan kokemukset eivät määrittele ihmisen loppuelämää. Harjoittele armollisuutta itseäsi kohtaan asettumalla esimerkiksi ystäväsi asemaan: mitä ystäväsi sanoisi sinulle tilanteessasi? Voisitko puhua itsellesi samalla tavoin?

Listassa on käytetty lähteenä [Pen American ohjeita](#) verkkohäirintää kokeneille.

Turv@verkko-palvelut tarjoavat tukea

Onko sinua satutettu teknologian avulla?

Turv@verkko-puhelimeen ja chattiin voit ottaa yhteyttä silloin, kun digitaalinen väkivalta tai verkkohäirintä mietityttää. Tilanne voi olla tuore tai siitä voi olla jo aikaa. Voit olla yhteydessä, vaikket ihan tiedä, mistä aloittaa.

- Turv@verkko-chat joka keskiviikko klo 12-14 osoitteessa naistenlinja.fi
- Turv@verkko-puhelin joka torstai klo 12-14 numerossa 0800 02400
- Voit lähettää myös nettikirjeen osoitteessa naistenlinja.fi

Turv@verkko-palveluissa vastaa Turv@verkko-hankkeen työntekijä. Keskustelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia ja anonyymejä.

Kenelle Turv@verkko-palvelut on tarkoitettu?

Turv@verkko-palveluihin voit olla yhteydessä silloin, kun digitaalinen väkivalta tai verkkohäirintä mietityttävät. Voimme olla tukena esimerkiksi silloin, kun...

- koet häirintää tai vähättelyä somessa
- kumppanisi painostaa näyttämään viestejä
- pelkää, että kuviasi levitetään muille
- saat häiritseviä tai pelottavia viestejä
- joku mustamaalaa sinua netissä

Sinua on ehkä loukattu verkkoympäristössä tai tilanteesi liittyy teknologiaan jollain toisella tavalla. Mikään kokemus ei ole liian vähäpätöinen jaettavaksi.

Millaista tukea Turv@verkko-palveluissa on tarjolla?

Usein vaikeasta kokemuksesta kertominen helpottaa oloa. Päivystäjä voi auttaa sinua sanoittamaan kokemustasi ja ymmärtämään väkivallan seurauksia. Keskustelussa käydään monesti läpi myös tietoturvaan, tekojen raportointiin ja rikosprosessiin liittyviä kysymyksiä. Turv@verkko-palveluihin voit ottaa yhteyttä myös silloin, jos olet huolissasi läheises-täsi, kaipaavat konsultaatiota digitaalista väkivaltaa koskevassa asiakastilanteessa tai pohdit verkkohäirintään liittyviä kysymyksiä esimerkiksi työnantajan tai esimiehen roolissa.



Turv@verkko