

Digitaalinen väkivalta & kokijan tukeminen

07.11.25

Väkivaltatyön asiantuntija
Ella Granström

Naisten Linja Suomessa ry

Tervetuloa koulutukseen digitaalisesta väkivallasta

- Tässä koulutuksessa saat perustietoa digitaalisesta väkivallasta ja digitaalisen väkivallan eri taktiikoista.
- Ymmärrät digitaalisen väkivallan ja lähisuhdeväkivallan yhteydestä.
- Saat neuvoja, miten tukea digitaalista väkivaltaa kokenutta

***Kiitos, että
haluat olla osana
muutosta.***

Naisten Linja Suomessa ry

- Naisten Linja on vuonna 1999 perustettu, voittoa tavoittelematon järjestö.
- Tarjoaa maksutonta tukea väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen; auttava puhelin & chat, yksilötuki, vertaistukiryhmät.
- Olemme asiantuntijoita erityisesti naisiin kohdistuvan väkivallan, lähisuhdeväkivallan sekä digitaalisen väkivallan kysymyksissä.

Mitä on digitaalinen väkivalta?

Digitaalinen väkivalta tarkoittaa häirintää, väkivaltaa ja kontrollia, jossa välineenä on digitaalinen ympäristö tai teknologia

- Termi teknologiavälitteinen väkivalta tarkoittaa samaa asiaa.
- Kyseessä on kaiken väkivallan digitaalinen ulottuvuus: teknologiavälitteinen väkivalta tapahtuu usein rinnakkain muun väkivallan kanssa, erityisesti lähisuhteissa.
- Toiminnan tavoitteena on pyrkimys satuttaa ja kontrolloida väkivallan kokijaa sekä vaientaa hänet.
- Naisten Linjan asiakkaiden ja yhteydenottajien parissa digitaalinen väkivalta näyttäytyy usein ja liittyy usein lähisuhdeväkivaltaan

Millä välineillä väkivaltaa tehdään?

Kontrollon ja vahingoittamisen välineinä käytössä ovat teknologia tai digitaaliset alustat:

- tietotekniset laitteet, kuten puhelin, tietokone, älykello, muut vastaavat laitteet
- somealustat, kuten Instagram, Facebook, Snapchat ja Tiktok
- muut verkkoalustat, kuten foorumit, kuvalaudat ja kommenttipalstat
- verkkopelit ja niihin liittyvät yhteisöt, kuten Discord-kanavat
- verkkopankkitunnukset tai muut tunnistautumisvälineet

Ketkä digitaalista väkivaltaa tekevät ja kokevat? 1/2

Digitaalista väkivaltaa voi tapahtua sekä lähisuhteessa että sen ulkopuolella.

- Tekijä voi olla entinen tai nykyinen parisuhde- tai tapailukumppani, perheenjäsen, ystävä, tuttava tai täysin tuntematon henkilö tai usean ihmisen joukko.
- Monissa tilanteissa tekijänä on nykyinen tai entinen parisuhdekumppani. Silloin digitaalinen väkivalta on osa parisuhdeväkivaltaa.
- Eron jälkeisessä väkivallassa teknologiaa käytetään tyypillisesti vainon ja häirinnän välineenä.

Ketkä digitaalista väkivaltaa tekevät ja kokevat? 2/2

Digitaalisen väkivallan tekijä voi myös olla tuttava, täysin tuntematon ihminen tai taho

- Teknologiavälitteisen väkivallan tekijä voi olla vaikkapa työkaveri tai puolivieras.
- Verkkohäirinnässä tekijät ovat usein kohteelleen tuntemattomia, jopa anonyymejä.
- Myös kyberrikollisuuteen voi liittyä digitaalista väkivaltaa (sextortion, romanssihuijaukset, deepfake)

Digitaalisen väkivallan taktiikat & kokijoiden kokemuksia

Häirintä, vaino ja pakottava kontrollointi ovat kaikki väkivaltaa.

Tässä osiossa opit tunnistamaan digitaalisen väkivallan taktiikoita.

Väkivaltaisessa parisuhteessa erilaiset väkivallan keinot kietoutuvat yhteen. Suhteessa on harvoin pelkästään digitaalista väkivaltaa.

Digitaalisen väkivallan taktiikat

Digitaalisen väkivallan tekojen kokonaisuuksia kutsutaan väkivallan taktiikoiksi. Ne voidaan jakaa erilaisiin tunnistamista helpottaviin kategorioihin. Yleisiä digitaalisen väkivallan taktiikoita ovat:

- digitaalinen kontrollointi
- kuviin liittyvä väkivalta
- teknologiavälitteinen vaino
- lasten käyttäminen väkivallan välineenä
- verkkohäirintä.

Kukin taktiikka sisältää erilaisia tekoja ja erityispiirteitä.

Puhelimeni ja tietokoneeni tarkistettiin useita kertoja päivässä, en saanut kuulua kavereiden kanssa yhteisiin WhatsApp-ryhmiin, minun oli poistettava kaikki tilit sosiaalisessa mediassa. Eron jälkeen olen vaihtanut kahdesti numeroa, mutta aina entinen poikaystäväni on selvittänyt numeroni. En ole vielääkään uskaltanut tehdä sosiaalisen median tilejä uudelleen.

Eksäni latasi kännykkääni ohjelman, jolla saattoi seurata missä milloinkin liikun sekä ohjelman, jolla saattoi lukea lähettämiäni viestejä ja käymiäni keskusteluja WhatsAppissa. En tiennyt asiasta mitään moneen kuukauteen.”

Digitaalinen väkivalta vaikuttaa monella tavalla

Yksilö,- ja yhteiskuntatasolla

Digitaalisen väkivallan moninaiset vaikutukset

Digitaalisen väkivallan seuraukset vaikuttavat:

- Yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla.
- Pääasiassa seuraukset ovat hyvin samanlaisia kuin muissakin väkivaltakokemuksissa.
- Erityispiirteenä se, että väkivalta on paikasta riippumatonta ja siksi siltä voi olla vaikea suojautua.
- Turvallisuudentunteen palauttaminen on haastavaa, jos väkivalta seuraa teknologian mukana kaikkialle.

Tapahtunut aiheutti pelkoa, ahdistusta ja vihaa. Viha tosin jäi pian pelon alle. Aloin pelätä valmiiksi kaikkea kotona: kuvittelin, että meillä on kätkeytyinä mikrofoneja, videokameroita, että sähköpostissani on vakoiluohjelma... kaikki tämänhän olisi voinut olla oikeasti mahdollista. Eron jälkeen ahdistuin ja aloin tuntea fyysisiä oireita aina kun puhelin soi tai piippasi. Tilanne helpottui vasta, kun ystävän neuvosta vaihdoin salaisen numeron. Silti vielä vuosien ajan kotoa pois ollessani vilkuilin puhelimen näyttöä lähes pakkomielteisesti ja pelokkaasti.

Digitaalisen väkivallan vaikutukset yksilötasolla

Psykologiset ja emotionaaliset seuraukset

Pelko, häpeä, epätoivo, ahdistus, itsetunnon lasku, masennus, uupumus, itsetuhoisuus, kyynistyminen, minäkuvan muutokset, PTSD/CPTSD.

Fyysiset seuraukset

Stressi, unettomuus, somaattiset oireet, fyysinen turvattomuus.

Kognitiiviset vaikutukset

Keskittymis- ja muistivaikeudet, oppimisen haasteet.

Sosiaaliset vaikutukset

Mainehaitta, eristäytyminen, elinpiirin kaventuminen, tietoyhteiskunnan ulkopuolelle jääminen.

Taloudelliset vaikutukset

Vaikutukset työhön, kuten työkyvyn heikkeneminen ja vaikeudet työllistyä. Turvallisuustoimien kulut.

Digitaalista väkivaltaa kokeneen tukena

“Tämäkin joskus loppuu”

Minne asiakkaan voi ohjata?

- **Poliisi**
tekevät arvion rikoksen mahdollisuudesta ja hoitavat tutkintaa
- **Väkivaltatyön avopalvelut (esim. Nollalinja, Naisten Linja, Turvaverkko)**
käytännön apu & neuvonta, keskustelutuki, rinnalla kulkeminen
- **Rikosuhripäivystys**
→ rikoksen uhrien / todistajien tukena
- **Turvakodit (28 turvakotia ympäri Suomea)**
antavat käytännön apua, sekä konkreettista turvaa akuutissa väkivaltatilanteessa (lähisuhteet edellytys)

Digiväkivallan kokija tarvitsee monenlaista tukea

Psykososiaalista tukea

- Kokemukset otetaan tuomitsematta vastaan.
Uskotaan ja kuunnellaan.
Vahvistetaan uskoa siitä, että tämäkin joskus loppuu.

Psykoedukaatiota

- Tietoa digitaalisesta väkivallasta ja sen seurauksista, turvallisuuden vahvistamisesta.

Konkreettista apua väkivallalta suojautumiseen

- Tietoturva- ja teknologiataitojen vahvistamista, tukea tekijän rajaamiseen, oikeudellista apua, “haluatko, että tehdään yhdessä”-ajatusta

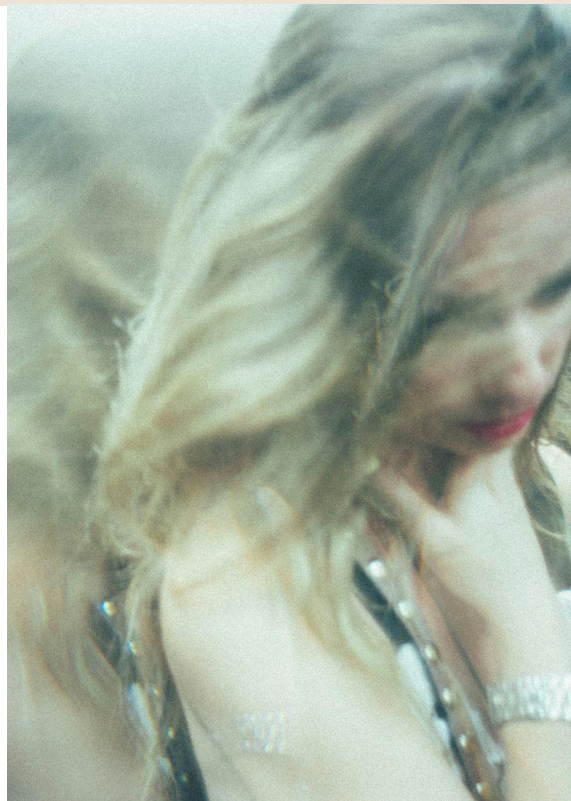
Digiväkivallan kokija tarvitsee monenlaista tukea

Tukea ja neuvontaa rikosprosessiin

- Tietoa lainsäädännöstä sekä rikos- ja oikeusprosessin etenemisestä, todistusaineiston keruusta, edustuksesta ja jaksamisen tuesta.

Traumasensitiivisyyttä ja kokonaisvaltaisuutta

- Väkivaltakokemus on aina potentiaalisesti traumatisoiva kokemus. Mitkä asiat lisäävät turvaa?



Toimi päinvastoin kuin väkivallan tekijä

Väkivallan tekijä painostaa kumppaniaan.

- Ammattilaisen tulee olla kärsivällinen ja sietää keskeneräisyyttä.

Väkivallan tekijä kuvittelee tietävänsä kokijaa paremmin, mikä hänelle on hyväksi.

- Kokija on oman elämänsä asiantuntija.
Ei oleteta että tiedetään kaikki.

Väkivallan tekijä dominoi keskustelua.

- Kuunnellaan enemmän ja puhutaan vähemmän. Jotta kokija ryhtyisi arvostamaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan - ammattilaisen tulee osoittaa, että arvostaa niitä.

Haitallisia asenteita

Digitaalista väkivaltaa vähätellään:

”No netissä nyt sanotaan nykypäivänä kaikenlaista.”

Digitaalista väkivaltaa ei tunnisteta:

”Puolison seuraaminen ja viestien lukeminen on ihan normaalia nykypäivänä.”

Digitaaliseen väkivaltaan ei puututa:

”Häirintä on yleistä eron jälkeen, ei siihen kannata puuttua, ettei mene pahemmaksi.”

Digitaalisen väkivallan edessä ollaan keinottomia:

”Se somekirjoittelu on niin loputon suo nykyään.”

Aikanaan useat sanoivat, että ei pidä välittää, että hän kyllä lopettaa ja ettei pidä välittää pienistä. En lopulta tilanteen jatkuessa enää kertonut kenellekään, koska minulla oli tunne siitä, että valitan turhasta ja että pitää vaan kestää. [...] Olisin toivonut saavani selvän viestin siitä, että noin ei saa tehdä, enkä tee väärin, jos jätän puheluihin ja viesteihin vastaamatta.

Keskustelu & kysymykset

Palaute, kiitos! <3

