

# **ÄLÄ JÄÄ YKSIN HÄIRINNÄN KANSSA**

**VIISI ASKELTA  
VIHAPUHEEN  
TAKLAAJILLE**

---

Anu Kantola & Anu A. Harju

**BIBU**



strateginen TUTKIMUS

# ÄLÄ JÄTÄ KETÄÄN YKSIN HÄIRINNÄN JA VIHAPUHEEN KANSSA

Yhteiskunnan ilmapiirin kuumeneminen on tuottanut häirintää ja kiusaamista, jota kuka tahansa voi kohdata työssä, yhteiskunnallisessa toiminnassa tai harrastuksissa. Häirintä on aggressiivista ja epäasiallista kielenkäyttöä tai toimintaa, jolla pyritään mitätöimään tai loukkaamaan toisia. Häirintä kohdistuu usein johonkin ryhmään: ammattiin, uskontoon, rotuun, etnisyyteen, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai poliittisiin näkemyksiin.

Häirintä on vakava yhteiskunnallinen ongelma, joka voi murentaa ihmisten kykyä ja halua toimia omassa työssään, yhteiskunnassa tai harrastuksissa. Erityisesti sosiaalinen media on moninkertaistanut häirinnän määrän sekä muuttanut sen luonnetta. Sen kohteeksi joutuneet kohtaavat aggressiivisen palautteen lisäksi myös nimittelyä, uhkailua tai pelottelua, joka voi ulottua myös yksityiselämään.

Selvitimme *Kansalaisuuden kuilut ja kuplat* – hankkeessa mitä keinoja journalistit käyttävät kohdatessaan häirintää. Haastattelimme 22 suomalaista journalistia siitä, miten he ovat onnistuneet käsittelemään häirintää ja esitämme tuloksiin perustuen suosituksia häirinnän käsittelyyn työpaikoilla, kouluissa tai harrastepiireissä.

Häirintä ei ole vain sen kohteiden ongelma, vaan kaikkien yhteinen ongelma, johon kannattaa puuttua yhteisvoimin niissä yhteisöissä, joissa ihmiset sitä kokevat. Tutkimuksessamme parhaiten pärjäsivät ne journalistit, jotka eivät jääneet yksin häirinnän kanssa. Journalisteja auttoivat myös erityisesti keinot, joissa he saivat tukea yhteisöltä: työtovereilta, esihenkilöiltä, muilta kollegoilta, ammattilaisilta tai omalta lähipiiriltään.

# NÄIN HÄIRINTÄ VAIKUTTAA

- **Häirinnällä pyritään usein eristämään sen kohde muista ihmisistä:** häirintä herättää usein ahdistusta ja häpeän tunteita, jotka eristävät kohteen yksinäisyyteen.
- **Häirintää on hyvin monenlaista** ja monissa ammateissa sitä joutuu käsittelemään osana arkipäiväistä työtä; siksi pelkät viralliset toiminta-ohjeet eivät riitä sen torjumiseen.
- **Häirintää voi myös esiintyä hiipivästi** siten, että se voimistuu vähitellen ja nakertaa työkykyä: siksi on tärkeää, että siihen etsitään keinot jo alkuvaiheessa.
- Viranomaisten lisäksi **on tärkeää, että häiritty voi puhua häirinnästä avoimesti** yhteisössään ja saa virallisen tuen lisäksi tukea myös epävirallisesti esimerkiksi esihenkilöiltä, kollegoilta ja muilta auttajilta.

# NÄIN HÄIRINTÄÄ TORJUTAAN

## 1 JOS OLET VASTUULLISESSA ASEMASSA YHTEISÖSSÄSI, puhu häirinnästä avoimesti ja luo toimintatavat, joilla sitä käsitellään yhteisön arjessa

- Jos olet esihenkilö tai muuten johtavassa asemassa oleva, esimerkiksi valmentaja, puheenjohtaja tai opettaja, ota häirintä puheeksi ja luo yhteisöönnne ilmapiiiri, jossa häirinnästä keskustellaan avoimesti niin, että kynnyks siitä puhumiseen on matala.
- Luo myös selkeä ja kaikkien tiedossa oleva virallinen toimintamalli, jonka avulla häirintään puututaan ja tarvittaessa siitä ilmoitetaan viranomaisille.

## 2 JOS SINUA HÄIRITÄÄN, älä jää yksin: puhu esihenkilöille ja kollegoille

- Tallenna häirintää sisältävät viestit mahdollista myöhempää tarvetta varten.
- Hae apua joko omasta työ- tai opiskelu yhteisöstäsi tai myös sen ulkopuolelta kollegoilta, ammattiliitosta, ystäviltä ja perheeltä tai ammattiauttajilta.
- Vakavissa tapauksissa käänny aina viranomaisten puoleen.

## 3 KONTROLLOI viestien vastaanottoa ja niihin vastaamista

- Häirintä tulee usein yllätyksenä. Mieti etukäteen, miten toimit häirinnän kanssa, jottei se pääse hallitsemaan elämääsi. Sinulla on monia vaihtoehtoja ja voit kokeilla erilaisia tapoja.
- Viestejä ei tarvitse lukea itse, voit pyytää kollegaa käymään ne läpi puolestasi.
- Häirintään ja negatiivisiin viesteihin ei tarvitse vastata ollenkaan.
- Jos päätät lukea viestit, valitse itse aika ja paikka, jolloin luet viestejä.
- Jos päätät vastata viesteihin, harkitse silloinkin, milloin vastaat. Saman tien ei tarvitse eikä yleensä kannata vastata, vaan odota tarvittaessa useampi päivä.
- Yksi keino on vastata kohteliaasti tai huumorilla, mikä voi pienentää häirinnän vaikutusta.
- Voit myös estää häiritsijän sosiaalisen median kanavissa.
- Voi salata omat yhteystietosi ja asettaa sosiaalisen median profiilit yksityisiksi.

## 4

### **HAE TARVITTAESSA APUA** myös oman yhteisön ulkopuolisilta

- Joskus häirintää voi olla ylivoimaista käsitellä omassa yhteisössä, koska häiritty pelkää leimatuksi tulemista tai oma yhteisö ei anna tukea.
- Hae tukea oman yhteisön ulkopuolelta varsinkin silloin, jos tuntuu, että oman yhteisön antama tuki ei riitä tai kaipaavat lisätukea.
- Ulkopuolinen apu voi auttaa myös siksi, että asioita on helpompi purkaa ja käsitellä oman yhteisön ulkopuolella.
- Ole yhteydessä ammattiliittoon tai muuhun oman alasi järjestöön.
- Etsi vertaistukiryhmiä tai perusta sellainen, myös sosiaalinen media sopii tähän.
- Keskustelu ammattiauttajan kanssa voi auttaa käsittelemään häirinnän herättämiä tunteita ja taakkaa.

## 5

### Jos työ-, harrastus- tai opiskelutoverisi kertoo häirinnästä,

#### **KUUNTELE JA AUTA**

- Tue häirinnän kohteeksi joutunutta: ota häirintä vakavasti, kuuntele hänen kokemuksiaan ja auta saamaan apua.
- Tarjoudu auttamaan konkreettisesti viestien käsittelyssä, jos koet että omat voimavarasi riittävät.

---

## LUE LISÄÄ

Anu Kantola ja Anu A. Harju (2021): Tackling the emotional toll together: How journalists address harassment with connective practices.

*Journalism*. December 2021.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14648849211055293>

### Lisätietoja:

Professori Anu Kantola

Helsingin yliopisto

[anu.kantola@helsinki.fi](mailto:anu.kantola@helsinki.fi), 029 412 4653

Tutkija Anu Harju

Helsingin yliopisto

[anu.a.harju@helsinki.fi](mailto:anu.a.harju@helsinki.fi)

---

Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittama

### Kansalaisuuden kuilut ja kuplat -tutkimushanke (BIBU)

utkii kansalaisuuden muutoksia. Monitieteisessä hankkeessa on mukana tutkijoita yhteensä kuudesta yliopistosta ja tutkimuslaitoksesta.

### Tackling Biases and Bubbles in Participation

[www.bibu.fi](http://www.bibu.fi) | [#biburesearch](https://twitter.com/biburesearch)



1/2022

ISSN 2669-8080

Ulkoasu: Anne Kaikkonen / Kaskas Media

#### DEMOKRATIA JA OSALLISTUVA KANSALAISSUUS

TÄMÄ JULKAISU on osa demokratiaa ja osallistuvaa kansalaisuutta tutkivien strategisen tutkimuksen hankkeiden tuottamaa julkaisujen sarjaa. Sarja julkaistaan yhteistyössä oikeusministeriön kanssa ja sitä hyödynnetään Kansallisen demokratiaohjelman 2025 valmistelussa ja toimeenpanossa. Hankkeita rahoittaa Suomen Akatemian yhteydessä toimiva strategisen tutkimuksen neuvosto.

