

Rebecka Bohlin

Att trotsa farorna

Det är sällan hotet eller faran i sig som avgör om en utsatt person har möjlighet att stå kvar och fortsätta stå upp för yttrandefriheten – det är hur förberedd personen är och vilket stöd som finns från arbetsgivare och vänner.

Den slutsatsen drar Rebecka Bohlin, aktuell med en reportagebok om näthatets konsekvenser, som ägnat ett år åt att samtala med hotade journalister och debattörer från flera olika länder.

Om jag är rädd? Självkligt! Jag vaknar mitt i natten med skräckfyllda mardrömmar om att de slår mig i magen och om att någon springer bakom mig och säger att de ska döda mig...

Så sammanfattar den mexikanska journalisten, författaren och kvinnojournalistiska aktivisten Lydia Cacho sin rädsla, när jag träffar henne, under en av hennes föreläsningsturnéer i Europa.

Lydia Cacho är en av många journalister jag mött sedan jag våren 2014 gav mig ut i världen för att samla på skrivande människors berättelser av utsatthet för trakasserier, hat och hot. Jag har mött journalister, bloggare, forskare, debattörer och twittrare, som upplevt näthat och i vissa fall även hot och våld.

Jag har intresserat mig för hur hatet och hoten de utsätts för uttrycks, men mest av allt har jag lyssnat på vad de har att säga om sitt motstånd; hur de gör för att överleva, för att stå ut och för att inte knäckas. Jag har velat ta reda på vad det finns för samlad erfarenhet av att hantera svåra situationer, konkret, fysiskt men också psykiskt. Vad kan en enskild människa egentligen sätta emot ett hatiskt drev eller ett hot – i vissa fall från en organisation med vilja och kapacitet att döda – och vad kan och bör vi göra tillsammans?

Rebecka Bohlin är frilansjournalist och författare. Hennes kommande bok *Täckla hatet! Om näthat, hot - och hur du skyddar dig* utkommer på Ordfront förlag våren 2016.

Det har blivit värre

Hot och hat mot journalister och andra debattörer har alltid förekommit. Men medan hoten förr i världen ringdes in eller skickades med post krävdes en viss målmedvetenhet för att leverera budskapet. När en handfull personer hörde av sig till en redaktion kunde det kallas för en "läsar-" eller "tittar-storm". I dag är situationen numerärt helt förändrad. Tack vare sociala mediers genomslag kan kritik mot en person eller en text delas och spridas, kritiken trappas upp och övergår i hot och hat så att trakasserier från många tusen personer på kort tid drabbar den som råkat provocera.

Arbetsgivarorganisationen Utgivarnas rapport från 2015 visar att var tredje redaktion är utsatt för hot. En rapport från Brottsförbyggande rådet från samma år visar att var tredje journalist drabbats av hot, relaterat till sin yrkesroll.

Men har det för den skull blivit farligare att verka som debattör i offentligheten?

Jag söker upp biträdande polischefen för nationella operativa avdelningen, Johan Grenfors, för att höra hans bedömning av hur farligt det är att vara skribent, journalist eller författare och att delta i ett offentligt samtal, i Sverige. Han svarar:

– Min uppfattning är att den här typen av brott ökar över huvud taget. Vi har en förråande ton på nätet, problem med näthat. Det innebär att ett gränsöverskridande beteende

som att hota och trakassera, ökar. Det är rätt tydligt att hoten ökar.

Men trots att hoten blir fler och hatet intensifieras, är det inte säkert att det blivit fysiskt farligare för journalister och andra att verka i offentligheten.

– Vi vet inte det. Den största anledningen till att vi inte vet, är att anmälningsfrekvensen är låg. Men fortfarande är det väldigt sällan som den eller de som hotar realiserar sina hot, säger Johan Grenfors.

Samtidigt som vi diskuterar hot och hat, lyfter upp problemen i ljuset och diskuterar nödvändiga motstrategier, är det viktigt att veta att risken att drabbas av våld eller dödligt våld i Sverige trots allt är liten.

Det dödliga våld som förekommer utövas framför allt i hemmet, av en gärningsman som är bekant med offret och i nära hälften av alla fall är alkohol eller droger inblandade. Sexualiserade hot och trakasserier riktas framför allt mot kvinnor och flera av de jag intervjuat talar om att de mejlen är de vidrigaste att hantera.

Men det är värt att påminna om att det faktiskt inte finns något känt exempel på att en kvinna som deltagit i en offentlig diskussion därefter blivit våldtagen eller mördad av de grupper som hotar henne, i Sverige. Det vanligaste våldet, inklusive sexuellt våld, utövas fortfarande i de allra flesta fall av en man som är bekant med den som utsätts.

Vilken effekt får hot och hat?

Det är ingen lätt fråga att sammanfatta hur det påverkar människor att leva med hot och kränkningar. Det beror ju på. Människor är ju olika och reagerar olika.

Men vi kan också vända på steken och fråga oss: Vem påverkas inte av sådant som att anonyma hatare sätter ditt namn på sina våldtäktsfantasier eller skriver att sådana som du förtjänar att dö?

De journalister som berättar om sina erfarenheter brukar ofta framhålla att de inte låter sig tystas av kränkningarna. Men hur det är med de journalister som inte berättar?

Utgivarnas rapport visar att på var femte redaktion har medarbetare tvekat inför publiceringar och jobbutlägg, relaterat till hot och

hat. Hoten leder dessutom till att medarbetare i vissa fall undvikit bevakningsområden och arbetsuppgifter.

Även frilanskollektivet *Researchgruppen* har publicerat en rapport utifrån en enkätundersökning i mindre skala, vilken visade att 32 procent av de som hotats blivit rädda. Var fjärde hotad person fick sömnsvårigheter och fyra personer drabbades av självmordstankar.

Så överlever vi

Den spanska tv-journalisten Marisa Guerrero, som utsattes för en bomb i sitt hem och ändå gick till jobbet nästa dag, berättade för mig att hon lyckades göra detta genom att fokusera på en tanke:

– Jag tror att motstånd är nödvändigt. Om vi tystnar vinner ju de som hotar.

Det är så enkelt formulerat – och så rätt.

Men att stå kvar när du är utsatt för hot och hat är sällan så lätt som att bara formulera vikten av att stå upp för yttrandefriheten.

En avgörande förutsättning är kunskap om säkerhet och i vissa fall konkreta åtgärder som livvakter, larm och så vidare.

När jag har intervjuat människor som trotsat svårigheterna och hittat strategier för att orka fortsätta är ändå det viktigaste mentala redskapet för dem alla tre att de uttalar verbalt varför de väljer att stå fast. De formulerar i ord vad de tror på och att de är beredda att betala ett pris för att göra skillnad. När de gör detta, upptäcker de att de även i de värsta av krissituationer kan uppåda en enorm kraft och självkontroll.

Jag ställer därför samma fråga till alla de journalister och opinionsbildare jag intervjuar: Hur har de förhållit sig till rädslan och stressen som följer på hot och hat, för att inte bli psykiskt nedbrutna eller drabbas av utmattning?

Aftonbladets kulturchef Åsa Linderborg är en av de svenska journalister som varit, och är, värst utsatt. Hon säger att hon har det bästa stöd hon kan få för att hantera hot, bedöma allvaret i dem och säkerhetsanpassa sin vardag. Men hur hanterar hon de upprepade kränkningarna?

– Min inställning är att kränkningar tycker

jag att en person som har en maktposition, vilket jag ju har, får tåla. Det innebär inte att det inte är tufft att hantera. Jag blir jätteledsen av dem.

Åsa Linderborg tänker efter, och förklarar sedan:

– Man mår väldigt dåligt av att läsa att de ska våldta en till döds. Ja, det där mår man dåligt av, de sexualiserade våldsfantasierna. Det nöter ner en, mig också, det är enormt obehagligt! Och bland hatmejlerna finns även kvinnors hat mot andra kvinnor som är sexualiserat. Även kvinnor skriver sådant som: Om du bara fick lite kuk, du som är så ful. Bara negrer vill knulla dig...

– Vad gör det med mig? Jag blir nedstämd, illa berörd, introvert... Det får mig att känna mig väldigt ensam när jag utsätts för hat, vilket ju händer hela tiden. Man kan fundera över varför det är så få kvinnor som skriver om den våldsamma högerextremismen. Det tror jag har att göra med att de är rädda.

Åsa Linderborg pratar sällan om de kränkande breven i sin vardag.

– Jag tar oftast hand om det själv. Och jag har människor jag kan prata med om jag behöver det. Visst kan jag hantera situationen, men det där hatet sätter sig ändå i kroppen, det lagrar sig som kalkavlagringar i ett badrum. Ibland kan jag få höra när jag kommer hem från jobbet: "Vad du är tvär och otillgänglig, du verkar sur" och jag håller inte alls med, jag är väl som vanligt? En timme senare när jag har landat kan jag fatta. Det var det där mejlet jag fick, det sätter sig som en bugg...

Såhär i backspegeln konstaterar Åsa Linderborg att de säkerhetsexperter som rekommenderat tystnad om hot och hat hade fel. Hennes öppna medverkan i debatten om hot och hat har inneburit både att hot och hat minskat och att stödet ökat.

För att orka fortsätta tar Åsa Linderborg spjårn i sin övertygelse: Det måste finnas journalister som tar de här smällarna.

– Alla säger till dig att det är bra att gå till en psykolog. Jag har provat, men jag fick inte ut något av det. Jag tror att det räcker för mig att jag skriver. Jag skriver om min situation och om mina politiska tankar. Sedan spelar det nog roll att jag har ett lyckligt privatliv.

Jag har någon att komma hem till. Även om jag inte pratar särskilt ofta om hoten hemma så skulle jag kunna göra det.

Att hitta strategier

Vad som laddar en enskild människas batterier är individuellt.

Men låt mig ta några nedslag i vad utsatta offentliga personer jag mött, hittat för egna strategier för att hämta kraft och stå kvar.

Frilansjournalisten My Vingren, nominerad till Stora journalistpriset för sina avslöjanden om bland annat sverigedemokraternas anonyma nätvanor, säger att hon framför allt fokuserar på att ta en dag i taget:

– De mest "galna" perioderna av hat och hot brukar hålla i sig i cirka tre veckor. Då försöker jag att inte vara så aktiv på sociala medier och jag bestämmer mig för att inte ge de som hatar och hotar så mycket av min kraft, till exempel genom att inte ens kolla mejlen. Jag har dessutom bra vänner runt mig som vet vad jag behöver.

Frilansjournalisten och programledaren Alexandra Pascalidou säger att hon måste resa utomlands då och då för att känna att hon kan andas utan att behöva känna rädsla – och att mötet med okända människor, som taxichaufförer och andra hon träffar på stan är ovärderligt.

– Folk tackar mig hela tiden för att jag fortsätter och det är mitt kvitto på att det jag gör spelar roll. Hade det inte varit för dem hade jag aldrig orkat!

Stå upp-komikern, journalisten och författaren Moa Svan menar att den bästa strategin för henne för att återhämta sig är att boka in helt lediga dagar emellanåt. Dessutom tar hon paus från sociala medier ibland – och för samtal med vänner för att påminna sig om att de som hatar är färre än det kan verka.

– Det är viktigt att komma ihåg att de som hatar inte är representativa för vad flertalet tycker. Om jag pratar i radio, har en halv miljon lyssnare och får tio reaktioner som är hatiska, måste jag ju komma ihåg att det finns ett antal troll som ägnar sig åt att jämt höra av sig. De är en pytteliten, men väldigt aktiv, grupp.

Dessutom väljer hon aktivt i vilka sam-

manhang hon medverkar och vilka hon tackar nej till:

– Jag har sett till att skapa ett positivt nätverk omkring mig, jag har startat egna humorklubbar och driver en egen talkshow. Jag har valt bort att uppträda med ett antal killar för jag tycker att de beter sig som en mafia: Om en är lojal så får en jobb men den som kritiserar att det finns en mans-norm i branschen brännmärks.

Poeten och frilansjournalisten Athena Farrokhzad, förklarar att humor kan vara ett fantastiskt vapen mot hot och hat. Hon ger ett exempel på hur hon själv agerat:

– Ett brev kom från en fascist i Danmark, som kallade mig för ”muslimsk knull-hora”. Jag la ut hans brev på Facebook och svarade: ”Hej Kalle! Jag kommer till Köpenhamn och jag tar med mig några kompisar. Hoppas att du bor stort.” Det tyckte folk var kul.

Athena Farrokhzad börjar skratta när hon tänker på detta. Hon konstaterar att hon har ett så stort stöd runt sig att det faktiskt krymper hatets kraft. Och att det därför, i hennes fall, till och med är möjligt att skratta åt skiten.

Ingen av de jag träffat tycker att det är ett alternativ att backa. Flera säger att de behöver se till att få pauser emellanåt, men att de alltid kommer tillbaka.

Att stå upp spelar roll

Det finns ingen quick fix för att ta itu med näthat och andra typer av hot. Men det finns ändå en hel del vi kan göra tillsammans.

Den kanske viktigaste förutsättningen för att bekämpa hot och hat är att löpande formulera vad ett demokratiskt samhälle står för, alla människors lika värde och vikten av respekt för varandra och allas våra mänskliga rättigheter. En del av detta är att skolan och media blir mer normkritiska och inte accepterar att vissa människor beskrivs på ett stereotyp sätt.

Jag är dessutom övertygad om att ett samhälle där vi strävar efter ökad jämlikhet, trygghet och minskad arbetslöshet snarare än snabba vinster och bonusar i miljonklassen åt vissa, är en viktig förutsättning för att minska hot och hat.

Att skapa nätverk där vi delar erfarenheter av utsatthet och stöttar varandra kan vara ett användbart verktyg för att vi inte ska tystas av hot och hat. Bilda nätverk! Använd dem! Påminn varandra om att hatet speglar en maktstruktur i samhället och att en av anledningarna till att vi utsätts för hat är att vi utmanar makten. Nätverket kan även utgöra en plattform för att öva sig i mentalt och verbalt självförsvar, att löpande hålla sig uppdaterad om hotbild och risknivå, skaffa kunskap om arbetsgivarens och skolans juridiska ansvar och inte minst vara en påminnelse om att vi i de flesta fall har ett större handlingsutrymme än vi tror.

Ingen typ av hot eller hat, inte heller det sexualiserade näthatet, ska få utövas i tysthet!

En konkret handling som alla jag pratat med vittnar om att den spelar roll är: När någon vittnar om utsatthet för hot och hat – delta i ”kärleksbombning”, skicka en bekräftande hälsning!

Att skapa ett samhälle där vi krossar fascism och andra hatiska, högerextrema eller sexistiska yttringar och får bukt med hat, hot och trakasserier i sociala medier, är en långsiktig kamp. Under tiden måste vi även ta hand om oss själva och våra stressreaktioner.

Jag tycker mig se vissa mönster av vad som spelar roll för individens möjlighet att hantera den stress det innebär att vara hotad eller trakasserad: Det är sällan svårigheten eller hotnivån som påverkar hur stressad eller rädd du blir av en viss händelse, det är hur förberedd – eller oförberedd – du är.

En annan avgörande aspekt är att det måste finnas en balans i alla människors tillvaro, en växelverkan mellan viktigt och kul, arbete och vila.

Jag har lärt mig massor i mötet med alla människor jag mött! Och jag kan inte låta bli att tycka att Åsa Linderborg, My Vingren, Mathias Wåg, Alexandra Pascalidou, Marisa Guerrero, Moa Svan, Athena Farrokhzad och alla andra jag intervjuat är extremt modiga.

Samtidigt är en gemensam nämnare hos dem jag mött att de inte ser sig som exceptionellt modiga – de har inga särskilda superkrafter eller förmågor. Däremot har de formulerat varför de är beredda att betala ett pris, förmått

skapa hållbara rutiner i sina liv och ingår i ett sammanhang där de får stöd.

Vetskapen om att de står kvar, även när det är mycket farligt, gör att också jag stärks.

Medvetenheten om att det finns många – de flesta okända – väldigt beslutsamma

människor runt omkring oss, som vägrar ge vika för hatet, är i sig en styrka som minskar hatets kraft.

Tillsammans kan vi tackla hatet!