

Limang Tip Para Protektahan Ang Sarili Laban Sa Technology-Facilitated Gender-Based Violence (TFGBV)

Nakita natin nitong mga nagdaang taon ang malaking pagtaas ng bilang ng atake sa mga mamamahayag na babae at myembro ng minorityang grupo habang ginagawa ang trabaho sa media. Ginamit ang panghahas at online violence para sila patahimikin.

Sa bawat mamamahayag na pinatatahimik, nawawalan tayo ng isang mahalagang boses at nababawasan ang mga perspektiba o pananaw na nakikita sana sa mga balita.

Halos tatlo sa bawat apat na babaeng mamamahayag na sinarbey noong 2020 ang nagsabing nakaranas sila ng online na pang-aabuso, pananakot at pag-atake. Dalawampung porsyento rin ng 1,210 na kalahok sa survey ang nagsabing ang mga pang-aabuso at atakeng naranasan nila offline ay karugtong ng technology facilitated gender-based violence o TFGBV. ¹

Ang limang tip na narito na maaring makatulong para protektahan ang inyong sarili mula sa TFGBV ay hinalaw mula sa mga ebidensya, expertise ng Dart Centre Asia Pacific (DCAP), at mga karanasan ng mga mamamahayag na nagtapos sa kauna-unahang TFGBV Fellowship ng DCAP at sinuportahan ng Google News Initiative (GNI).

Isinalin ng mga Dart Fellows ang tip sheet na ito sa iba't ibang lengguwahe kabilang ang Hindi, Korean, Filipino, Fijian at Chinese. Maaring i-download ang mga isinaling tip sheet sa website ng DCAP: <https://dartcenter.org/asia-pacific>

1. Pag-aralan ang social media

- Alamin kung paano ang operation ng mga digital platform na karaniwang ginagamit, kabilang ang mga online threat na maaring maranasan dito.
- Sumali sa mga social media defense webinar at pag-aralan ang iba't ibang klase ng online abuse at ang epekto nito sa mga kababaihan. May mga resources sa internet, katulad ng Australian e-Safety Commission (<https://www.esafety.gov.au/>), na may mga libreng webinar na makakatulong para mai-set up mo nang ligtas ang inyong mga social media accounts. Kabilang dito ang mga paraan paano haharapin ang online abuse, tulad ng pag-mute, pag-block at pag-report.
- Alamin ang mga batas sa inyong bansa na tumutugon sa TFGBV at sa kaligtasan ng mga mamamahayag. Unawain kung paano ipinatutupad ang mga batas na ito.
- Alamin kung saan ka pinaka-bulnerable – kung sa Facebook, X, LinkedIn, Instagram, Tiktok, sa mga messaging apps at iba pang digital platform.

2. Palakasin ang iyong cybersecurity

- Gumamit ng mahabang password. Pinakamahasay kung ito ay kumbinasyon ng mga salita at simbolo. Huwag paulit-ulit ang ginagamit na password. Ihanda ang sagot sa mga security

questions. At gamitin ang two-factor authentication kapwa sa mga personal at propesyunal na account (hal., email, social media accounts, banking).

- Paghiwalayin ang social media profiles na ginagamit sa personal at sa trabaho.
- Piliin lang ang mga personal na impormasyon na inilalagay sa mga public profile. Halimbawa, iwasan magpost ng larawan ng pamilya, mga landmark na magpapakita kung saan ka nakatira, at iba pang impormasyon.
- Huwag gamitin ang iyong work email address para sa pribadong account.
- Huwag gumamit ng parehong profile picture sa pangtrabaho at pangpersonal na account.
- Huwag gamitin ang parehong handle sa mga platform na gusto mong panatilihin magkahiwalay.
- Kausapin ang mga kaibigan tungkol sa tagging. Halimbawa, maari silang sabihan na wag i-tag ang personal mong account kung tungkol sa trabaho ang post.
- Gumamit ng VPN para protektahan ang iyong privacy.
- Para maiwasan ang doxing, subukang i-search ang iyong pangalan sa Google para makita kung anong impormasyon ang lumalabas (hal., ang iyong address, mobile number at iba pang contact information). Kung may makita kang personal na impormasyon na ayaw mong maisapubliko, maari mong hilingin sa Google na tanggalin ito sa search results, gamit ang form na ito: <https://reportcontent.google.com/forms/rtdf>
- Alamin kung ano ang antas ng mga personal na impormasyon, kabilang ang mga larawan at video, ang makikita sa iyong mga account.

3. I-dokumento at i-report ang TFGBV

- Tiyaking naidodokumento ang mga insidente ng TFGBV. I-save ang mga email, voicemail at text. Kapag nai-report na ang pang-aabuso, maaring tanggalin agad ang post at mawala ang ebidensiya kaya't mahalaga na mai-save ito. Kumuha ng screenshot kung lumabas ito sa mga social media platform at kopyahin ang links kung maaari.
- Siguraduhing naka-save sa ligtas at iba't ibang format ang dinokumentong TFGBV.
- Tukuyin ang pinanggalingan, mga katangian at dalas ng banta. Suriin kung maaring lumipat ang online attack sa offline. Maaari itong makita sa uri ng harassment. Halimbawa, kung kilala ang nag-aabuso, nagpapakita ng anumang palatandaan ng stalking o paglalantad ng personal na impormasyon tungkol sa 'yo na hindi mo naman inilabas online (tulad ng tirahan, plate number ng sasakyan, larawan ng mga pribadong pagtitipon, atbp.), malamang na totoo ang banta at inirerekomenda na i-report ito. Kung naniniwala kang ang banta ay eksklusibo sa online, maaari mong i-report ang user sa platform, o gamitin ang block feature.
- Kung paulit-ulit na nararanasan, ilarawan ang mga insidente ng TFGBV. Makakatulong ang log o listahan para makita kung may pattern at para makapagbuo ng ebidensya ng TFGBV.
- I-block, i-mute, at i-report ang pang-aabuso sa mga social media platform.

- Suriin ang iyong kaligtasan: Ang banta ba ay nakatuon sa isang tao? Tinukoy ba ang iyong pangalan? May oras ba, lugar o paraan ng pag-atake? Mukha bang irrational ang nang-aabuso, halimbawa, tinatakot ka gamit ang tunay nilang pangalan, email o telepono? Natatanggap ba ang pananakot o pang-aabuso sa iba't ibang platform? Nakukuha rin ba ito offline, halimbawa sa voicemails, padalang sulat, iniwan na package sa harap ng bahay o sa upisina? Kung nararamdaman mong hindi ka ligtas, i-report agad ito sa iyong manager.

4. Pag-aralan kung kailan ka mag-e-engage

- Karaniwang payo ang “Don’t feed the trolls” o huwag patulan ang mga trolls, at madalas, ito ay epektibo. Kapag sinasagot sila, maaaring lumala ang pag-atake. Gayunpaman, ang pagsasalita laban sa pang-aabuso ay maaari ring magbigay ng lakas at tapang.
- Mahalaga na maging maingat at planuhing mabuti kung anong hakbang ang makakabuti para sa iyo. Isang paraan ay ang pagsasanay paano gawin ang counter-speech na hindi direktang binabangga ang nag-aabuso. Maaring ang iyong counter-speech ay mariing pagtuligsa sa pananakot, pagtatanggol sa iyong pangalan, at pagsasagawa ng fact-check sa mga kasinungalingan o disinformation.
- Mahalaga rin ang pag-unawa sa konteksto ng pang-aabuso. Makikipag-engage ka ba kung alam mong galing sa bot, hindi tao, ang pang-aabuso?

5. Bumuo ng community of support na may alam sa trauma

- Ang pagtalakay sa TFGBV ay minsan nagdudulot ng takot at kahihyan kaya’t mahalagang tandaan na ang layunin ng pang-aabuso ay para i-isolate ka. Tandaan: HINDI KA NAG-IISA.
- Kumuha ng suporta mula sa mga kaibigan, kapamilya, katrabaho, mga propesyonal, at gawing kaalyado ang malawak mong cyber community.
- Suportahan ang iyong mga kasamahan. Ang pag-uusap ukol sa TFGBV at pagbabahagi ng mga naranasan kaugnay dito ay nakakatulong sa pag-alis ng stigma na kaakibat ng paghingi ng tulong. Ang ganitong diskusyon ay maari ring makatulong magbigay ng ibang perspektiba o pananaw.
- Mag-recruit ng mga taong makakatulong sa ‘yo: Maaring magmonitor sa iyong mga “mentions” ang mga pinagkakatiwalaang kaibigan at katrabaho habang ikaw ay nagba-block at nagmu-mute sa nanghahas.