

## NE ZATISKAJ SI OČI

Ne bodi nema priča in ne dovoli, da drugi trpijo zaradi nasilja.

Če vidiš, da je nekdo žrtev spletnega nasilja, pomagaj. Nasilje škoduje žrtvi, saj lahko vodi v depresijo, izključenost in samopoškodovanje. **Ni res, da se te to ne tiče.** Ignoriranje, neodzivanje prič ali celo valjenje krivde na žrtev v mnogih primerih nanjo deluje še bolj uničujoče kot samo nasilje.

S pomočjo žrtvi lahko posredno pomagaš tudi povzročitelju, ker ga **razkriješ.** Pogosto ljudje trpinčijo druge, ker imajo sami težave. Tako bo lahko tudi on deležen pomoči, ki jo potrebuje.

**Spletno nadlegovanje ni smešno!** Žrtev spletnega nadlegovanja trpi in si sama zelo težko pomaga. Naredi nekaj pozitivnega in ji pomagaj.

## NA KOGA SE LAHKO OBRNEM PO POMOČ?

**Safe.si**  
SAFE.SI  
www.safe.si

**miss**  
ZAVOD MISSS  
www.misss.si

**TOM**  
TOM TELEFON  
116 111

**SPLETN**  **KO**  
SPLETNO OKO  
www.spletno-oko.si

  
POLICIJA  
113

**LOGOUT**  
LOGOUT  
www.logout.si



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za družbene vede

Sofinancirano s pomočjo Instrumenta  
za povezovanje Evrope Evropske unije

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

UPRAVA REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA INFORMACIJSKO VARNOST



arnes



Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije

www.safe.si

Snapchat/safe.si

www.instagram.com/safe.si

www.facebook.com/deskamvarno

Za vsebine na zloženki je odgovoren izključno avtor. Evropska unija ne odgovarja za kakršno koli morebitno uporabo na njej navedenih informacij. Zloženka je izdana pod licenco »Creative Commons: Priznanje avtorstva – Nekomercialno – Deljenje pod enakimi pogoji – 4.0« (CC BY-NC-SA 4.0 – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

## Hej, ne bodi TIHO!


Pomagaj, namesto da opazuješ.

Spletno nasilje in nadlegovanje lahko žrtvam pusti hude psihološke posledice. Oblike spletnega trpinčenja:

- Grožnje, žaljivi komentarji, obrekovanje, izsiljevanje
- Zlonamerni klici in sporočila, zalezovanje
- Lažni profili, kraja identitete, vdiranje v profile
- Fotografiranje, snemanje in objavljanje brez dovoljenja
- Predelave fotografij na žaljiv način
- Izključitev nekoga iz skupin zaradi njegovih osebnih lastnosti
- Ustvarjanje sovražnih skupin
- Pošiljanje nasilnih, grozljivih posnetkov
- Širjenje intimnih posnetkov ali vsebine zaupnega pogovora
- Verižna pisma, trolanje

Safe.si

Center za varnostni internet




→ Spletno nasilje na družabnih omrežjih in v aplikacijah **prijavi**. Prijava je običajno anonimna.

→ **Povej nekemu od odraslih**, ki bo lahko pomagal (npr. učiteljici).

To ni tožarjenje, ampak pomoč. Če so zadeve resne, stori to čim prej.

→ **Podpri žrtev**. To so lahko majhna dejanja na spletu ali v živo (pohvala, druženje med odmorom), s katerimi pokažeš, da ji stojiš ob strani.

→ **Žrtvi pošlji prijazno zasebno sporočilo** in ponudi sočutje, pomoč, druženje. Svetuj ji, naj si poišče pomoč pri nekem od odraslih.



Če priče obsodijo nasilje, to zelo zmanjša moč in vpliv nasilja na žrtev.


→ Če meniš, da se nekdo na internetu grdo obnaša, to **jasno povej**. Morda je več takšnih, ki menijo enako, pa so tiho.

→ **Objavi pozitivne komentarje** kot odgovor na negativne.

→ **Vključuj tiste, ki so izključeni iz spletnega druženja**.

→ **Ustvari pozitivna zaveznitva** za tiste, ki podpirajo nadlegovane prijatelje in sodelujejo.

Nikoli se ne postavlja v nevaren položaj, kjer bi ti grozila fizična zloraba ali nasilje. V takem primeru poišči pomoč odraslega.



❶ **Ne pridruži se nasilju**, ne všečkaj in ne deli žaljivih ali nasilnih objav.

❷ **Ne spodbujaj trpinčenja**.

❸ **Ne vali krivde na žrtev!** Nasilje ni nikoli upravičeno.

❹ **Ne bodi tiho**, če vidiš, da je nekdo žrtev spletnega trpinčenja.

❺ **Ne bodi del trenda nadlegovanja**, s tem ne boš bolj priljubljen.

❻ **Ne bodi nasilen**. Ne odgovarjaj na nasilje z nasiljem.



Nasilje običajno povzroči še več nasilja.