



SPLETNO NASILJE MED VRSTNIKI?



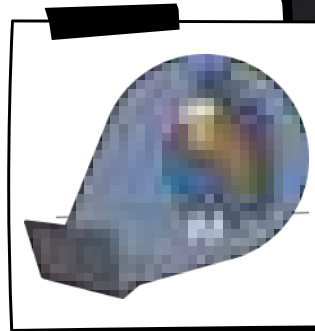
Zame ne, hvala!

Spletno nasilje je vedno in v vseh oblikah nedopustno!

- Tehnologije imajo žal tudi temne plati in nekateri jih uporabljajo tudi za izvajanje nasilja. Med mladimi je najbolj pogosto žaljenje, nadlegovanje in izključevanje ter zlorabe zasebnosti.
- Oblik spletnega nasilja je preveč, da bi jih tukaj lahko našteali. Večinoma pa gre za pošiljanje, ustvarjanje, objavljanje in deljenje negativnih, škodljivih, lažnih, intimnih vsebin nekemu ali o nekem z namenom, da se ga osramoti, poniža, izključi, zastrašuje ali izsiljuje.

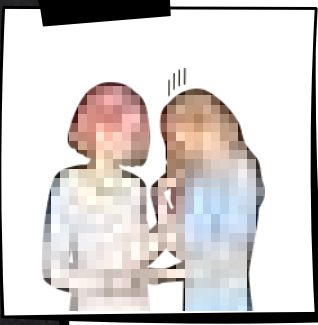
KAKO SE ZAŠČITITI PRED SPLETNIM NASILJEM?

- Ustvari si **močna gesla**, pogosto jih menjaj in jih ne deli z nikomer.
- **Zaklepaj svoj telefon** in druge naprave, ne pusti, da drugi brskajo po njih.
- **Izbiraj, koga dodajaš za prijatelja** na spletu.
- Poskrbi za **nastavitve zasebnosti** in varnosti na omrežjih in aplikacijah, ki jih uporabljaš (npr. kdo ti lahko sledi, ti piše, kdo lahko vidi vsebine, ki jih objavljaš).
- Ko začneš uporabljati novo aplikacijo ali omrežje, se **seznanj, kako prijaviš nadlegovanje**, kršitve, kako lahko blokiraš uporabnika ipd.
- Svoje telefonske številke in naslova elektronske pošte **ne objavlaj javno na spletu**.
- **Premisli, komu zaupaš** na internetu, izogibaj se spletnim stikom z neznanci.
- Ko klepetaj na internetu, **se zavedaj, da je zlahka narediti zaslonske slike pogovorov ali posneti video pogovor**.
- Premisli, **kaj o sebi objavljaš na spletu**. Pozanimaj se o tveganjih, ki jih prinaša deljenje slik, videov in osebnih informacij na spletu – lahko so uporabljene na škodljiv način, ostanejo na spletu za vedno ipd.
- **Pogoooglaj se** – preverjaj, kaj drugi o tebi objavljajo na spletu.
- **Ne pusti se slikati ali snemati** v vsaki situaciji.
- Preden nekemu zaupaš in pošleš svojo fotografijo, se prepričaj, da je oseba vredna zaupanja. **Kar enkrat pošleš, je izven tvojega nadzora**, in ne moreš vedeti, kam se bo razširilo. Nikakor pa ne deli svojih slik, če te nekdo k temu nagovarja, sili ali ti celo grozi.



KAKO UKREPATI, ČE SI TARČA SPLETNEGA NASILJA?

- **Odločno in mirno postavi svoje meje**, reci 'NE' in zahtevaj, da oseba preneha.
- **Zahtevaj umik ali izbris** neprimerne slike, komentarjev, žaljivega, lažnega profila itd.
- Povzročitelj/ica želi pri tebi izzvati reakcijo. **Ne odzivaj se, ko si jezen/na ali razburjen/a**. To lahko zgolj spodbudi povzročitelja/ico in mu da občutek moči.
 - **Povej odrasli osebi, ki ji zaupaš.**
 - Zasluziš si družbo in tolažbo. Ni ti treba biti osamljen/a, izločen/a. **Poišči si podporo pri prijateljih**, ki ti želijo pomagati.
 - Za nasvet in podporo **se lahko obrneš na Tom telefon** na brezplačno telefonsko številko **116 111** ali preko e-klepeta na **e-tom.si**.
 - **Ne vračaj z nasiljem**. Čeprav imaš pravico čutiti jezo, maščevanje ni dobra ideja in le nadaljuje nasilje. To tudi tebe spremeni v povzročitelja/ico nasilja, kar prinaša posledice.
- **Prijavi omrežju ali aplikaciji**, kjer se nasilje dogaja. Če ugotoviš, da ti je nekdo vdrl v račun, to takoj prijavi.
- **Naredi zaslonske slike**, shrani slike in sporočila. Če bo potrebna prijava na policijo, jih boš potrebovala/a.
- Če gre za neznano osebo, **ne odgovarjaj, ampak jo raje blokiraj** (pred tem pa shrani dokaze).



NISI KRIV/A ZA TO, KAR SE TI DOGAJA!

- Spletno nasilje se **lahko zgodi komurkoli**, tudi če upošteva vse nasvete za zaščito.
- Če si nekemu zaupal/a, pa je ta zlorabil zaupanje in na primer objavil tvojo intimno sliko, je ta oseba tista, ki povzroča nasilje nad tabo in **ne spoštuje vajinega zaupanja**.
- Tudi če si naredil/a napako, si objavil/a svoje podatke, sliko ali video, zaupal/a napačni osebi, **ne pomeni**, da si zaslužiš nasilje.
- **Ni se ti treba počutiti krivo in osramočeno**. Super oseba si in to, kar se ti dogaja, ni prav. Imej se rad/a in se ceni. Zasluziš si prave prijatelje, ki te spoštujejo, cenijo, te imajo radi in so do tebe prijazni!

Nasilje ni tvoja krivda, odgovornost je na strani tistega, ki ga povzroča.

KAM PO POMOČ?

Safe.si
SAFE.SI
www.safe.si

TOM
TOM TELEFON
116 111

SPLETNO OKO
SPLETNO OKO
www.spletno-okoko.si



POLICIJA
113



VARNI NA INTERNETU
www.varninainternetu.si

LOGOUT

LOGOUT
www.logout.si