

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje sta obliki nasilja, ki se dogajata prek digitalnih naprav, spletnih platform, družbenih omrežij in aplikacij. Ker je internet del vsakdanjega življenja, je pomembno, da znamo takšno nasilje prepoznati, se nanj pravilno odzvati in se zaščititi.



Kibernetska varnost

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje

Kako prepoznati digitalno zlorabo in se zaščititi

Predavatelj: dr. Miha Dvojmoč

Naročnik: SSA d.o.o.

Izvajalec: MD svetovanje d.o.o.

Datum: 3. 2. 2025



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje sta obliki nasilja, ki se dogajata prek digitalnih naprav, spletnih platform, družbenih omrežij in aplikacij. Ker je internet del vsakdanjega življenja, je pomembno, da znamo takšno nasilje prepoznati, se nanj pravilno odzvati in se zaščititi.



Kaj je kibernetско nasilje?



Nasilje prek družbenih omrežij, e-pošte in sporočilnih aplikacij.



Dogaja se na spletnih forumih, igralnih platformah, v komentarjih in objavah.



Poteka lahko javno ali zasebno, tudi prek zasebnih sporočil.



Ključno sporočilo: Kibernetско nasilje ni manj resno zato, ker se dogaja na spletu. Posledice so lahko zelo resnične.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Kaj je spletno nadlegovanje?



Ponavljajoče se žaljive sporočila, grožnje in zasmehovanje.



Širjenje govoric, neželjeno kontaktiranje in objavljane zasebnih podatkov.



Pritiskanje na žrtev in ustvarjanje lažnih profilov.



Pogosto se začne kot 'hecanje', vendar hitro preraste v resno obliko nasilja.





Zakaj je tema pomembna?

- ➔ Digitalno nasilje prizadene otroke, mladostnike in odrasle.
- ➔ Posledice so strah, tesnoba, občutek sramu in slabša samopodoba.
- ➔ Vodi do umika iz družbe, težav v šoli ali službi ter motenj spanja.
- ➔ Lahko povzroči resne psihične stiske in vpliva na počutje.
- ➔ Vpliva na odnose, varnost in vsakdanje življenje posameznika.

Kje se dogaja kibernetsko nasilje?



Instagram, TikTok in
Snapchat



Facebook in YouTube



Discord, WhatsApp in Viber



Spletne igre, forumi in
komentarji



Javno, v komentarjih, ali zasebno,
v neposrednih sporočilih.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Razlika med spletnim konfliktom in nasiljem



Spletni konflikt

Konflikt običajno vključuje dve strani z nesoglasjem, kjer imata obe strani možnost odgovoriti. Ni nujno ponavljajoč se in ne vključuje namernega škodovanja.

Spletno nasilje

Nasilje vključuje namerno škodovanje in se pogosto ponavlja. Vključuje uporabo moči, pritiska ali poniževanja, pri čemer se žrtev počuti ogroženo ali nemočno.



Glavne oblike kibernetskega nasilja

- Žaljenje, grožnje in zasmehovanje
- Širjenje laži, izključevanje iz skupin
- Objava zasebnih fotografij brez dovoljenja
- Kraja identitete in lažni profili
- Izsiljevanje in doxing (javna objava osebnih podatkov)
- Spletno zalezovanje in druge oblike poniževanja.



Žaljiva sporočila in komentarji



Zmerjanje, poniževanje in
norčevanje.



Sovražni komentarji in
posmehovanje videzu.



Napadi na osebnost in širjenje
žaljivih vzdevkov.



Besede na spletu lahko prizadenejo
enako kot besede v živo.



Grožnje prek spleta



Grožnje s fizičnim nasiljem.



Grožnje z objavo podatkov ali fotografij.



Izsiljevanje in pritisk z anonimnih profilov.



Groženj ne smemo ignorirati. Shranite dokaze in obvestite zaupanja vredno osebo.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Lažni profili



Uporabljajo se za prikrivanje identitete ali zavajanje drugih.



Namenjeni nadlegovanju, širjenju laži in poniževanju.



Za pridobivanje informacij, navezovanje stika pod pretvezo ali krajo identitete.

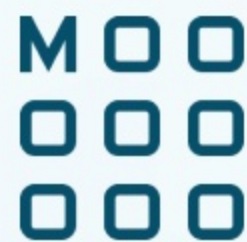


Na spletu ni vsaka oseba nujno to, za kar se predstavlja.

Kraja digitalne identitete



Nekdo uporabi tuje ime, fotografije ali podatke za ustvarjanje profila.



Objavljanje ali pošiljanje sporočil v imenu druge osebe.



Zloraba fotografij, lažno predstavljanje in škodovanje ugledu.



Kraja identitete lahko povzroči veliko osebno, socialno in pravno škodo.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Objava zasebnih fotografij brez dovoljenja



Objava osebnih in intimnih
fotografij.



Deljenje posnetkov zaslona,
zasebnih pogovorov.



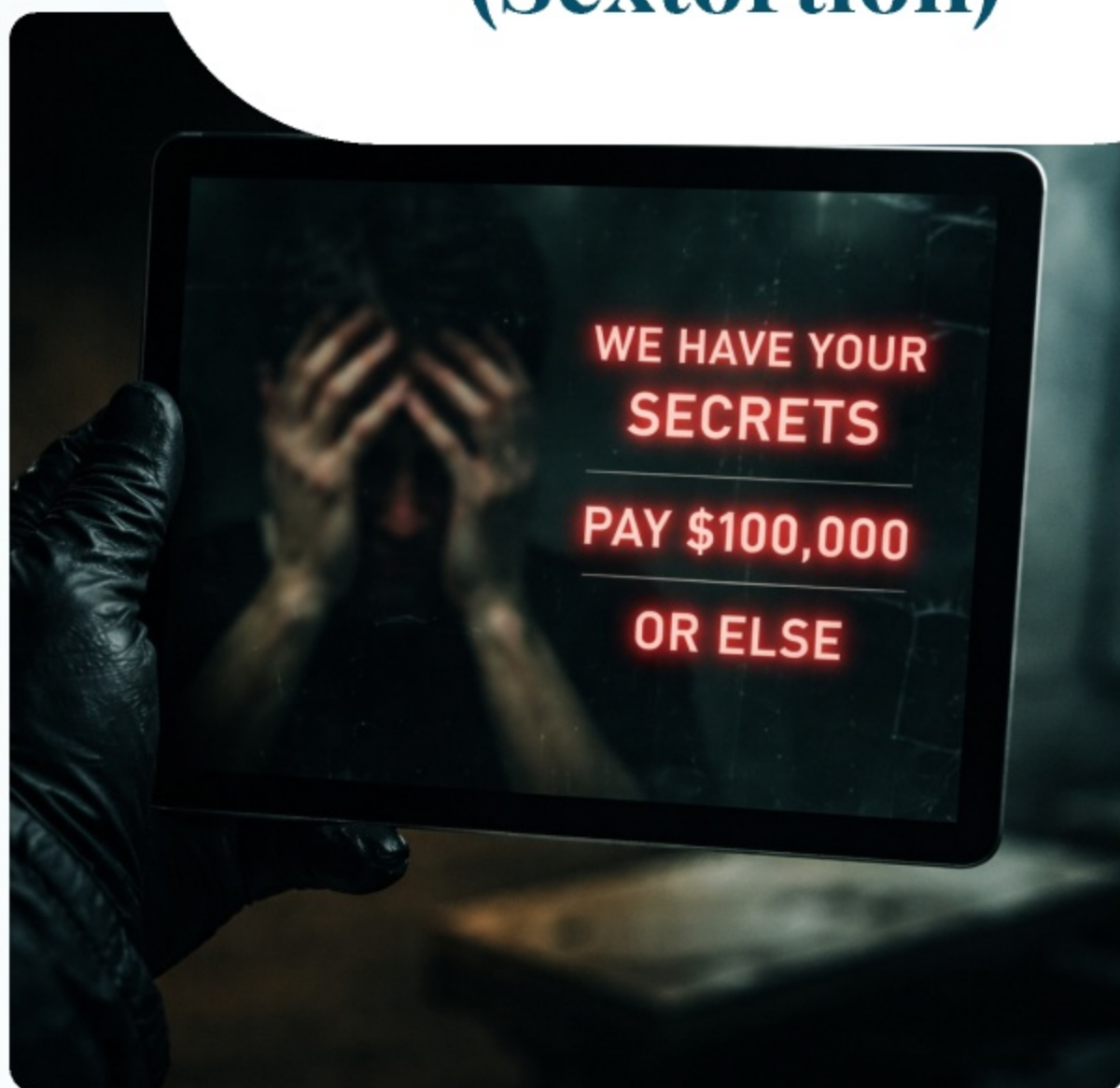
Fotografije iz zasebnih prostorov
ali posnetki, narejeni brez soglasja.



Zasebnih vsebin druge osebe ne smemo
objavljati, deliti ali posredovati brez njenega
dovoljenja.



Spletno izsiljevanje (Sextortion)



Zahteva za denar ali nove fotografije pod grožnjo.



Zahteva za molk ali nadaljnjo komunikacijo.



Grožnja z objavo zasebnih vsebin ali obveščanjem družine/prijateljev.



Pri izsiljevanju je pomembno, da žrtev ne ostane sama in da ne briše dokazov.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Doxing: Javno razkritje osebnih podatkov



Javna objava naslova prebivališča
ali telefonske številke.



Razkritje e-poštnega naslova,
šole ali službe.



Podatki o družini, zasebne fotografije
in drugi občutljivi podatki.



Doxing lahko ogrozi zasebnost in
varnost osebe tudi zunaj spleta.

Izključevanje iz spletnih skupin



Izključitev iz skupinskega klepeta ali dogovarjanje brez določene osebe.



Skupinsko ignoriranje in širjenje posmeha v skupini.



Ustvarjanje skupin, katerih namen je izolirati in napadati posameznika.



Digitalno izključevanje lahko povzroči občutek osamljenosti, zavrženosti in sramu.



Spletno zalezovanje (Cyberstalking)



Vztrajno pošiljanje sporočil, spremljanje objav in komentiranje vsake aktivnosti.



Ustvarjanje novih profilov po blokadi za nadaljevanje nadlegovanja.



Preverjanje lokacije in pritisk na prijatelje žrtve.



Če nekdo ne spoštuje meja in zasebnosti, gre lahko za obliko digitalnega nasilja.

Znaki, da je nekdo žrtev kibernetškega nasilja



Umikanje od prijateljev,
nenadna žalost ali jeza.



Strah pred telefonom,
skrivanje zaslona.



Težave s spanjem in slabša
koncentracija.



Izogibanje šoli ali družbi, nenadna
sprememba uporabe spleta.



Znaki niso vedno očitni. Bodite pozorni
in vprašajte, če oseba potrebuje pomoč.



Zakaj žrtve pogosto molčijo?

- ➔ Strah pred maščevanjem s strani nasilneža.
- ➔ Občutek sramu ali krivde, misli, da so same krive.
- ➔ Strah, da jim nihče ne bo verjel ali da bodo obravnavane z nezaupanjem.
- ➔ Strah pred odvzemom telefona ali omejitvijo dostopa do interneta.
- ➔ Nepoznavanje možnosti pomoči in občutek nemoči.
- ➔ Žrtev ni kriva za nasilje. Odgovornost je vedno na tistem, ki nasilje izvaja.



Kaj storiti, če ste žrtev spletnega nasilja?

Prvi in najpomembnejši koraki za zaščito



Ne odgovarjajte

Ne odzivajte se z nasiljem ali žaljivimi besedami.



Shranite dokaze

Naredite posnetke zaslona, shranite sporočila in uporabniška imena.



Blokirajte in prijavite

Blokirajte nasilneža in prijavite vsebino platformi.



Povejte odraslemu

Povejte zaupanja vredni osebi (staršem, učitelju, prijatelju).



Poiščite pomoč

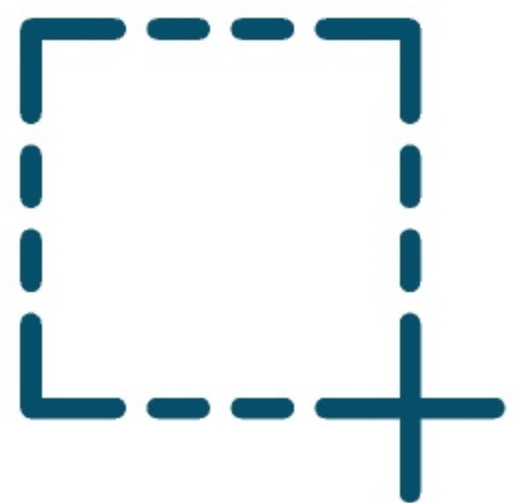
Če je potrebno, poiščite strokovno pomoč ali kontaktirajte pristojne organe.





Ne odgovarjajte

Ne odzivajte se z
nasiljem ali
žaljivimi besedami.



Shranite dokaze

Naredite posnetke
zaslona, shranite
sporočila in
uporabniška imena.



Blokirajte in
prijavite

Blokirajte nasilneža
in prijavite vsebino
platformi.



Povejte odraslemu

Povejte zaupanja
vredni osebi
(staršem, učitelju,
prijatelju).



Poiščite pomoč

Če je potrebno, poiščite strokovno pomoč ali kontaktirajte pristojne organe.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Kako shraniti dokaze?



Posnetki zaslona žaljivih sporočil, objav ali komentarjev.



Shranjena sporočila in uporabniška imena nasilneža.



Povezave do objav, datum in ura dogajanja.



E-pošta, fotografije ali podatki o lažnih profilih.



Dokazov ne brišemo, tudi če so neprijetni. Lahko so ključni za ukrepanje.

Blokiranje in prijava na digitalnih platformah



Blokiranje profila nasilneža,
da prekinete stik.



Prijavo sporočila, objave ali
profila administratorju platforme.



Omejitev komentarjev, nastavitev
zasebnega profila in odstranitev sledilcev.



Prijavo lažnega profila ali
kraje identitete.



Blokiranje ni znak šibkosti, ampak
način zaščite lastnega miru in varnosti.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Vloga staršev, učiteljev in odraslih



Poslušajte brez obsojanja in
ne zmanjšujte težave.



Ne krivite žrtve, ampak ji
nudite čustveno podporo.



Pomagajte shraniti dokaze in
pri prijavi nasilja.



Vključite šolo, strokovne službe ali
pristojne organe, če je potrebno.



Oseba, ki zaupa odraslemu,
potrebuje podporo, ne kazni.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Vloga opazovalcev pri spletnem nasilju



Ne sodelujte pri posmehovanju
ali deljenju žaljivih vsebin.



Podprite žrtev in prijavite
nasilno vsebino.



Opozorite odraslo osebo
(starše, učitelja) na dogajanje.



Jasno povejte, da nasilje ni sprejemljivo.
Tišina lahko nasilnežu daje občutek podpore.

Varna uporaba družbenih omrežij

- ➔ Nastavite zasebni profil in sprejemajte samo znane osebe.
- ➔ Omejite vidnost objav in ne objavljajte preveč osebnih podatkov.
- ➔ Vedno premislite pred objavo – kar gre na splet, tam ostane.
- ➔ Redno preverjajte nastavitve zasebnosti in seznam sledilcev.
- ➔ Bodite pozorni na lažne nagradne igre in sumljive povezave.
- ➔ Kar objavimo na spletu, lahko hitro izgubi nadzor in se razširi naprej.



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Močna gesla in zaščita računov



Uporabljajte močna, edinstvena
gesla za vsak račun.



Vključite večfaktorsko avtentikacijo
(2FA) za dodatno varnost.



Gesel ne delite z drugimi in se
izogibajte shranjevanju v brskalniku.

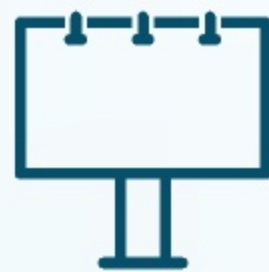


Redno preverjajte prijavljene naprave in
pazite na lažne prijavne strani (phishing).



Če nekdo prevzame vaš račun, lahko v
vašem imenu nadleguje druge ali škoduje
ugledu.

Digitalni odtis



Vključuje objave, komentarje, fotografije in video posnetke.



Všečki, deljene vsebine, podatki o lokaciji in profili.



Stare objave in vse aktivnosti, ki jih puščamo pri uporabi interneta.



Pred objavo se vprašajmo: Ali bi želel, da to vidi učitelj, delodajalec ali starši?



USPOSABLJAMO
IN PRILAGAJAMO
TRAINING AND ADJUSTMENT



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Kako pomagati prijatelju?



Poslušajte ga, verjemite mu in ga ne obsojajte.



Spodbudite ga, naj shrani dokaze, in mu pomagajte blokirati nasilneža.



Skupaj poiščita pomoč odrasle osebe (staršev, učitelja, svetovalca).



Ne silite ga v javno izpostavljanje. Prijateljska podpora je ključna.

Kdaj vključiti strokovno pomoč?



Grožnje, izsiljevanje, objave zasebnih fotografij ali doxing.



Lažni profili, kraja identitete in stalno nadlegovanje.



Samopoškodovalne misli, hude psihične stiske, občutek ogroženosti.



Pri resnih oblikah nasilja je nujna pomoč odraslih, strokovnjakov ali pristojnih organov.



Najpomembnejša pravila za digitalno zaščito

- ➔ Ne delite osebnih podatkov z neznanci in ne pošiljajte zasebnih fotografij pod pritiskom.
- ➔ Uporabljajte nastavitve zasebnosti na vseh platformah in imejte močna gesla.
- ➔ Vedno shranite dokaze o nasilju in blokirajte ter prijavite nasilneže.
- ➔ Povejte zaupanja vredni osebi, če ste žrtev ali opazite nasilje.
- ➔ Ne sodelujte pri širjenju nasilja – vaša tišina lahko pomaga nasilnežu.
- ➔ Spoštujte druge na spletu enako kot v resničnem življenju.

Zaključek

- ➔ Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje sta resni obliki nasilja.
- ➔ Pomembno je prepoznati nasilje in njegove oblike.
- ➔ Zaščitite svoje račune, varujte zasebnost in shranjujte dokaze.
- ➔ Poiščite pomoč, če ste žrtev, in podprite druge.
- ➔ Odgovorno uporabljajte splet in prispevajte k varnemu okolju.
- ➔ Na spletu veljajo enaka načela spoštovanja kot v resničnem življenju. Nihče si ne zasluži nadlegovanja.

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje sta obliki nasilja, ki se dogajata prek digitalnih naprav, spletnih platform, družbenih omrežij in aplikacij. Ker je internet del vsakdanjega življenja, je pomembno, da znamo takšno nasilje prepoznati, se nanj pravilno odzvati in se zaščititi.



Kibernetska varnost

Kibernetsko nasilje in spletno nadlegovanje

Kako prepoznati digitalno zlorabo in se zaščititi

Predavatelj: dr. Miha Dvojmoč

Naročnik: SSA d.o.o.

Izvajalec: MD svetovanje d.o.o.

Datum: 3. 2. 2025