

ANTIVIOLENZA DIGITALE

UNA RETE SICURA

Piccolo manuale di consapevolezza digitale

a cura di
DONNA SI CURA
Centro Anti Violenza
di Travedona-Monate (VA)



CHI È DONNA SI-CURA

DonnaSI-cura, Centro Anti Violenza della provincia di Varese, si occupa di accogliere, ascoltare e sostenere le vittime di violenza di genere e minori dai 14 anni di età verso un percorso di affermazione di diritti e di liberazione da dinamiche abusive.

IL PROGETTO DI ANTIIVIOLENZA DIGITALE

Da dopo la pandemia, ci occupiamo anche di antiviolenza digitale, con lo scopo di sensibilizzare, condividere e divulgare informazioni corrette su tematiche di violenza anche online, rischi e difesa comunicando tramite i canali social più utilizzati. Inoltre, la missione sul territorio con i nostri progetti per le scuole di questi anni è anche di incontrare giovani minori nativi digitali che con i loro interventi hanno ispirato la stesura di questa guida.

Realizzato da DonnaSicura

© 2026 – Tutti i diritti riservati

Questo progetto è stato creato nell'ambito delle attività di sensibilizzazione e supporto promosse da DonnaSicura

LA VIOLENZA DIGITALE...

E' qualsiasi comportamento minaccioso, offensivo, umiliante e manipolativo che avviene attraverso internet, i social media, le app di messaggistica o i videogiochi

Non è “meno reale” solo perché avviene su uno schermo: **le parole fanno male, le immagini restano, e le conseguenze si sentono** nella vita di tutti i giorni

MOLESTIE ONLINE

SEXONLINE

ODIO ONLINE

ADESCAMENTO ONLINE

...

CARATTERISTICHE

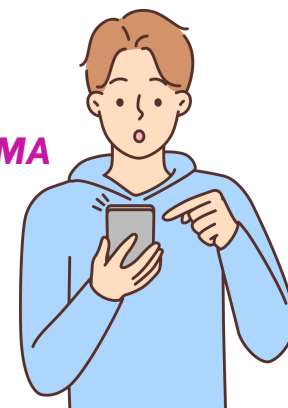
E' sempre con te: Lo smartphone non si spegne mai. Le offese ti seguono ovunque. Non c'è un posto dove scappare

Si diffonde velocemente: Un messaggio, una foto, un video: in pochi secondi possono raggiungere migliaia di persone. Una volta online, è quasi impossibile cancellarlo

Chi fa del male spesso si nasconde: L'anonimato dà coraggio a chi vuol far del male: sembra più facile essere crudeli se si è protetti e distanti emotivamente dalla vittima

Il pubblico amplifica il dolore: Quando gli altri assistono e non intervengono – o peggio, ridono e condividono – la vittima si sente ancora più sola e in trappola e avviene un danno alla sua reputazione (diffamazione)

**NON E' COLPA TUA SE SEI VITTIMA MA
PUOI IMPARARE A PROTEGGERTI**



MOLESTIE ONLINE...

CYBERBULLYING

“Io sono forte e tu sei uno sfigato”

Questa è l'essenza di bullismo e cyberbullismo. Qualcuno (probabilmente che conosci) ti prende di mira online prendendoti in giro, insultandoti, escludendoti da gruppi, diffonde foto imbarazzanti. Può sembrare “solo uno scherzo” ma non lo è mai.

CYBERHARASSMENT

E' quando uno sconosciuto ti prende di mira e continua a inviarti **messaggi offensivi, volgari, violenti e disturbanti**. L'obiettivo è farti sentire in pericolo, umiliato, a disagio.



...

IMPERSONATION & DEEP FAKE

Qualcuno crea un profilo fake con il tuo nome e le tue foto, oppure usa l'AI per mettere il tuo viso in video o immagini che non hai mai girato. **L'obiettivo è rovinarti la reputazione** o metterti in situazioni umilianti. Molto violento è il deep fake sessuale.

CYBERSTALKING

Qualcuno ti segue ovunque online: controlla ogni tua mossa, commenta ogni post, ti manda messaggi di continuo, ti localizza attraverso i social.

E' una forma di controllo ossessivo e pericoloso perché può sfociare anche offline.



COSA FARE:

fai screenshot di tutto: serve come prova
parla con un adulto di cui ti fidi
chiama il Telefono Azzurro
contatta <https://www.commissariatodips.it>

ODIO ONLINE

HATERS - HATE SPEECH

Il **linguaggio d'odio attacca una persona o un gruppo** per la sua identità: colore della pelle, orientamento sessuale e di genere, religione, disabilità

DISINHIBITION EFFECT

Lo schermo dei vari dispositivi digitali permette di “prendere la distanza emotiva” dalle vittime dell’hate speech e **si ferisce la vittima più facilmente non percependo direttamente la sua sofferenza**

TROLL

Il troll non vuole davvero discutere: vuole **provocare**, far **arrabbiare**, far **perdere la testa**. Spesso usa ironia e sarcasmo per seminare caos nei commenti o nelle chat di gruppo

FLAMING

Lite violenta e aggressiva online che ha l’obiettivo di scatenare delle battles in Rete. E’ finalizzata a “infuocare gli animi” (da flame: **fiamma**)



COSA FARE:

la regola d’oro: **DON’T FEED THE TROLL!**
Ignora i messaggi provocatori per evitare di alimentare la “flame war”

SEX ONLINE

SEXTING

Scambiarsi messaggi, foto o video a contenuto sessuale via chat o social. Il problema? Una volta che quella foto lascia il tuo telefono, perdi il controllo su di essa per sempre. Anche se ti fidi di chi la riceve, non puoi sapere cosa succederà in futuro.

IL CONSENSO: Il sexting deve essere **reciproco** e **volontario**. Inviare immagini altrui senza consenso è reato.

SEXTORTION

“sex” + “extortion”: qualcuno entra in possesso di tue immagini intime (spesso con l’inganno) e poi ti minaccia: “Se non mi mandi soldi (o altre foto), le pubblico”. **E’ un ricatto. Non cedere mai:** pagare non risolve, anzi peggiora le cose.

REVENGE PORN

Un ex partner (o chiunque altro) **diffonde immagini intime tue senza il tuo consenso, spesso per vendetta** o per farti del male. Lo scopo è di umiliarti, molestarti o denigrarti pubblicamente.



COSA FARE:

non cancellare le prove. Non cedere ai ricatti.
Segnala subito al portale della Polizia Postale
www.commissariatodips.it

Se hai meno di 14 anni : parlane con un adulto di fiducia
In Italia e’ reato (L. 69/2019, art. 612-ter del c.p.)!

ADESCAMENTO ONLINE...

GROOMING

Un **adulto** (spesso fingendo di essere un coetaneo) guadagna la fiducia di un minore e poi ne **abusa sessualmente, lo sfrutta o manipola**

L'adescamento è facilitato dalle numerose informazioni che i ragazzi condividono sulla rete e a cui gli adescatori possono "agganciarsi". **Le vittime sono di tutti i generi**

LE CINQUE FASI DEL GROOMING

Il groomer:

1. **Cerca di stabilire un rapporto di "amicizia"** e tenta di sintonizzarsi con i tuoi interessi creando un clima di intimità e segreti da mantenere. Proprio i segreti sono strategici per poi isolarti, manipolarti e ricattarti
2. **Verifica il grado di rischio** cercando di capire qual è il livello di privacy che hai. Usi il dispositivo da solo o altri vi hanno accesso?
3. **Diventa il tuo confidente** e in seguito potrà utilizzare tali confidenze per minacce e ricatti
4. **Inizia a separarti dal tuo mondo:** "i tuoi amici non ti capiscono", "ai tuoi genitori non importa di te". Vuole che tu dipenda solo da lui/lei
5. **Fa richieste di immagini o video intimi** e può chiederti di **incontrarlo OFFLINE, DAL VIVO**



...

SEGNALI D'ALLARME

- Qualcuno che non conosci di persona ti chiede di tenere la vostra **amicizia segreta**
- Una persona che hai **appena conosciuto** online ti fa **regali** o ti manda **soldi**
- Ti **chiede foto** o ti fa **domande** sulla tua **vita intima**



COSA FARE:

In Italia l'adescamento online è un reato (legge 172 del 1 ottobre 2012)
Se sei un minore e temi di essere vittima di grooming

E HAI PIU' DI 14 ANNI

Contatta un **Centro Antiviolenza vicino**

SE HAI MENO DI 14 ANNI

rivolgiti con fiducia a:

TELEFONO AZZURRO AL NUMERO NAZIONALE **19696**



ONLIFE: ATTENZIONE

L'**iperconnessione** crea danni alla concentrazione, al sonno, all'umore, al benessere emotivo e alla qualità delle relazioni e **può provocare internet addiction**



COSA FARE:

IL DIGITAL DETOX

Aumenta il tempo offline
con attività all'aria aperta o altre non stressanti
Spegni device
a partire da 2-4 ore settimanali

Ricorda che i social mostrano solo una **versione filtrata della realtà**, spesso **fake**, e che non perderai niente, ma darai a te stessa* più spazio e importanza

Se pensi di aver bisogno di aiuto sappi che esistono **centri specializzati** in problematiche derivanti da iperconnessione e dipendenza digitale minorile!



Contatta e chiedi informazioni al
TELEFONO AZZURRO
LINEA DI ASCOLTO 19696



I NOSTRI CONTATTI:

Social Media:



@DonnaSicuraODV



Associazione DonnaSicura



Associazione DonnaSicura



Associazione DonnaSicura



<https://donnasicura.org/>

Contatti:



+39 340 1548441*



0332 977735 **



donnasicura.tm@gmail.com



donnasicurasocial@gmail.com