

# ŽENSKI VODIČ ZA DIGITALNU SAMOODBRANU:

Kako da prepoznaš digitalno nasilje,  
zaštitiš se i ne budeš sama



Ženski vodič za digitalnu samoodbranu:  
Kako da prepoznaš digitalno nasilje,  
zaštitiš se i ne budeš sama

Izdavač  
Centar za zelene politike  
i Feminizam iz teretane, Beograd

Autorka  
Hristina Cvetinčanin Knežević

Urednica  
Marija Todorović

Lektura  
Jasmina Šuša

Dizajn i prelom  
Milica Dopuđa

Štampa  
Standard 2, Beograd

Tiraž  
300

Godina izdanja: 2026.

# SADRŽAJ

<b>Zašto nam je potreban ženski vodič za digitalnu samoodbranu?</b>	<b>4</b>
<b>Šta sve jeste digitalno nasilje?</b>	<b>6</b>
<b>Kako da prepoznaš da trpiš digitalno nasilje?</b>	<b>9</b>
Kako nasilje utiče na tebe (i zašto je to važno)?	10
<b>Prvi koraci ako doživiš digitalno nasilje</b>	<b>11</b>
<b>Digitalna samoodbrana: praktični alati</b>	<b>13</b>
Privatnost i bezbednosne postavke	13
Zaštita naloga	15
Blokiranje ili dokumentovanje: kako da doneseš odluku?	17
Kako da se nosiš sa masovnim napadima?	19
Briga o sebi kao deo digitalne samoodbrane	22
<b>Kada i kako da uključiš institucije (ako želiš)?</b>	<b>25</b>
Kada je podrška posebno važna?	26
<b>Solidarnost kao strategija samoodbrane</b>	<b>27</b>
<b>Gde da potražiš podršku?</b>	<b>29</b>
Organizacije koje rade sa ženama sa iskustvom rodno zasnovanog nasilja	29
Organizacije i inicijative za digitalna prava i bezbednost	29
Psihološka i emocionalna podrška	29
Osobe od poverenja	30
<b>Poruka za kraj</b>	<b>31</b>
<b>Korišćena literatura i preporuke za daljnje čitanje i istraživanje</b>	<b>32</b>
<b>O autorki</b>	<b>33</b>

# ZAŠTO NAM JE POTREBAN ŽENSKI VODIČ ZA DIGITALNU SAMOODBRANU?

---

Digitalno nasilje prema ženama nije nova pojava, ali jeste sve vidljivija. Ono se ne dešava zato što su žene „previše prisutne“ na internetu ili „nisu bile oprezne“, već zato što digitalni prostor odražava i pojačava postojeće odnose moći u društvu. Tehnologija sama po sebi nije nasilna, ali se često koristi kao sredstvo kontrole, zastrašivanja i ućutkivanja žena. Istraživanja u Srbiji pokazuju da je više od polovine žena tokom života doživelo neki oblik digitalnog nasilja, što ovo iskustvo čini pravilom, a ne izuzetkom.

Za mnoge žene digitalni prostor je mesto rada, izražavanja, aktivizma i povezivanja. Istovremeno, to je prostor u kojem se nasilje često normalizuje rečenicama poput: „to je samo internet“, „samo blokiraj“, „nemoj da čitaš komentare“. Takvi saveti, iako ponekad dobronamerni, često prebacuju odgovornost sa nasilnika na ženu koja nasilje trpi. Kod više od dve trećine žena, koje su doživele digitalno nasilje, ono se nije dogodilo jednom, već se ponavljalo.

Ovaj vodič polazi od drugačije pretpostavke: digitalno nasilje nije individualni problem, već društveni i politički fenomen. Više od 40% žena navodi da je zbog digitalnog nasilja promenilo svoje ponašanje na internetu, povuklo se iz javnih razgovora ili se autocenzurisalo. Odgovor na nasilje zato ne može da se svede na „debelu kožu“ ili individualno snalaženje.

Ovo nije pravni priručnik niti je tehničko uputstvo. Ovo je vodič za digitalnu samoodbranu za žene koje žele da prepoznaju nasilje onda kada se dešava, razumeju da ono što doživljavaju ima ime i obrazac, povrate osećaj kontrole nad sopstvenim

digitalnim prostorom i da znaju koje su im opcije, bez pritiska da reaguju „ispravno“.

Samoodbrana ovde znači pravo na izbor: kada reaguješ, kako reaguješ i uz čiju podršku.

Vodič možeš da čitaš redom, ali i na preskoke, jer on nije lektira, niti je obaveza – vodič je alat koji koristiš onoliko koliko ti u datom trenutku treba.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ VEĆ NA POČETKU

Nisi preosetljiva, nisi kriva, nisi sama, ne moraš sve odmah i ne moraš sve sama. Ako ti je zbog onoga što se dešava na internetu teže da govoriš, radiš, spavaš ili se osećaš bezbedno, to je dovoljan razlog da potražiš načine da se zaštitiš.



# ŠTA SVE JESTE DIGITALNO NASILJE?

---

Digitalno nasilje obuhvata različite prakse kojima se žene zastrašuju, kontrolišu, sramote ili potiskuju iz javnog i digitalnog prostora. Često se prikazuje kao drama, nesporazum ili „sloboda govora“, ali njegovi efekti su konkretni i ozbiljni.

U nastavku su opisani najčešći oblici digitalnog nasilja koje žene doživljavaju. Ako se u nekom od ovih opisa prepoznaš, važno je da znaš da ono što ti se dešava ima ime i da imenovanje nasilja nije preterivanje, već prvi korak samoodbrane.

## Neovlašćeno deljenje intimnog sadržaja (često pogrešno nazivano „osvetnička pornografija“)<sup>1</sup>

**Kako izgleda u praksi:** Neko deli tvoje intimne fotografije ili snimke bez tvoje saglasnosti. Nekad javno, nekad u zatvorenim grupama, nekad uz pretnju da će to učiniti ako „ne budeš saradivala“.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što nije reč o „lošoj odluci“ ili „naivnosti“, nego o zloupotrebi poverenja. Ovaj oblik nasilja ima za cilj da te osramoti, uplaši i stavi pod kontrolu.

## Pretnja objavljivanjem intimnog sadržaja

**Kako izgleda u praksi:** Poruke tipa: „Ako ne uradiš X, svi će videti“, „Znaš šta imam“, „Nemoj da me teraš“.

<sup>1</sup> Izraz „osvetnička pornografija“ je problematičan jer implicira da je reč o pornografiji i ličnom motivu osвете, čime se odgovornost premešta na ženu i njen intimni sadržaj. U stvarnosti, reč je o neovlašćenom deljenju intimnog sadržaja bez saglasnosti, što predstavlja oblik rodno zasnovanog nasilja, bez obzira na motiv počinioca ili prirodu odnosa između uključenih osoba.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Pretnja je nasilje i kada se sadržaj nikada ne objavi. Strah, pritisak i stalna napetost su deo same taktike nasilnika.

## Dipfejk i digitalna manipulacija seksualnog sadržaja

**Kako izgleda u praksi:** Tvoje lice, glas ili lik se bez tvoje saglasnosti digitalno ubacuju u pornografske fotografije ili snimke, ili se postojeći sadržaj veštački menja tako da izgleda kao da si učestvovala u seksualnom činu, koji se nikada nije dogodio, često uz tvrdnju da je sadržaj „autentičan“.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što se tvoje telo i identitet koriste bez tvoje saglasnosti radi poniženja, ucene i diskreditacije, a tehnologija služi samo kao alat za isto nasilje, koje je i ranije imalo za cilj kontrolu i javno sramoćenje žena.

## Rodno zasnovano digitalno uznemiravanje

**Kako izgleda u praksi:** Uporne poruke, komentari i uvrede koje su seksualizovane, mizogine ili usmerene na tvoje telo, seksualnost, rod ili „mesto koje ti pripada“, čak i nakon što jasno kažeš da ne želiš kontakt.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što ovakvo uznemiravanje ne cilja tvoje mišljenje, već tebe kao ženu, sa ciljem da te zastraši, ponizi i natera da se povučeš iz digitalnog prostora.

## Masovni napadi i koordinisano targetiranje (*virtuelni mobing*)

**Kako izgleda u praksi:** Odjednom ti stižu desetine ili stotine zaprata, poruka, komentara i pretnji. Često zbog jednog javnog stava ili objave.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što cilj nije rasprava, nego kolektivno ućutkivanje, pa čak i brisanje tvog naloga. Ovakvi napadi su politički čin, ne „slučajnost“ ili „neslaganje u stavu“.

## Sajber uhođenje i digitalno proganjanje

**Kako izgleda u praksi:** Neko prati tvoje onlajn aktivnosti, šalje poruke sa više naloga, pojavljuje se gde god da se pojaviš onlajn, nekad i oflajn.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što kontinuirani nadzor stvara osećaj stalne ugroženosti. To nije „opsesija“, nego oblik kontrole i nasilja.

## Doksovanje (*objavljivanje ličnih podataka*)

**Kako izgleda u praksi:** Objavljuju se tvoja adresa, broj telefona, podaci o porodici ili radnom mestu, često uz pozive drugima da te kontaktiraju ili „nauče pameti“.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što izlažeš svoju fizičku bezbednost riziku. Doksovanje povezuje digitalno i fizičko nasilje.

## Seksualno sramoćenje i okrivljavanje žrtve

**Kako izgleda u praksi:** Komentari o izgledu, seksualnosti, moralu nakon što žena doživi seksualno nasilje. Pitanja kao što su: „Zašto si slala slike?“ ili „Šta si očekivala?“.

**Zašto je važno da znaš da se ovo zove nasilje:** Zato što prebacivanje krivice na ženu održava nasilje. Sramoćenje je alat za disciplinovanje, ne „mišljenje“.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Ako ti je zbog onoga što se dešava na internetu teže da govoriš, radiš, spavaš ili da se osećaš bezbedno, to nije preuveličavanje. To je znak da nasilje deluje upravo onako kako je zamišljeno.

# KAKO DA PREPOZNAŠ DA TRPIŠ DIGITALNO NASILJE?

---

Digitalno nasilje se retko pojavljuje kao jedan jasan incident. Mnogo češće se razvija postepeno, kroz niz poruka, komentara ili pretnji koje pojedinačno mogu delovati „bezazleno“, ali zajedno proizvode strah i povlačenje. Prepoznavanje nasilja je često otežano jer nasilnici računaju na zbunjenost i samookrivljavanje. Ako se u sledećim opisima prepoznaješ, važno je da znaš: nisi preosetljiva i ne umišljaš.



## Ako ti se dešava sledeće...

- počinješ da razmišljaš da li je problem u tebi
- menjaš način na koji se izražavaš u digitalnoj sferi ili prestaješ da objavljuješ
- brišeš stare objave „za svaki slučaj“
- proveravaš telefon sa strepnjom
- imaš osećaj da te neko stalno posmatra ili prati
- razmišljaš da li da se povučeš iz javnosti ili sa društvenih mreža

...postoji velika verovatnoća da trpiš digitalno nasilje.

## KAKO NASILJE UTIČE NA TEBE (I ZAŠTO JE TO VAŽNO)?

Digitalno nasilje ne ostaje „na internetu“. Njegove posledice su vrlo konkretne:

- gubitak osećaja bezbednosti,
- anksioznost, nesanica, napetost,
- smanjenje samopouzdanja,
- povlačenje iz razgovora, rada, aktivizma,
- strah da će se nasilje preneti u oflajn prostor.

Ovo nisu znaci slabosti, već očekivane reakcije na dugotrajni pritisak.

Čest mehanizam je umanjivanje iskustva (gaslajting) nasilja: „to je samo internet“, „ignoriši“, „šta si očekivala“, „previše si osetljiva“. Nasilje ne mora da bude masovno ili javno da bi bilo stvarno, može da bude i tiho, privatno i uporno, prisutno kroz pretnju i neizvesnost. Baš zato je važno da prepoznaš nasilje na vreme jer imenovanje nasilja prekida samookrivljavanje i vraća ti pravo da reaguješ i tražiš zaštitu. Prepoznavanje činjenice da trpiš nasilje nije znak tvoje slabosti, prepoznavanje je prvi korak samoodbrane.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Ignorisanje nasilja ne zaustavlja nasilje, ali može da bude taktika samo ako je tvoj izbor. Ne moraš da čekaš da se nasilje „pogorša“ da bi reagovala. Ako ti je već sada teško, to je dovoljan razlog da potražiš načine da se zaštitiš.

# PRVI KORACI AKO DOŽIVIŠ DIGITALNO NASILJE

---

Kada digitalno nasilje počne, često se javlja osećaj haosa. Poruke stižu brzo, pretnje se ponavljaju i pritisak raste. U tom trenutku nije važno da uradiš „sve kako treba“, već nekoliko stvari koje ti vraćaju kontrolu. Ovo poglavlje je mapa prvih koraka, ne spisak obaveza.

Ako se nasilje dešava upravo sada, prvo i najvažnije: Zastani. Udahni. Nisi dužna da reaguješ odmah. Nasilnici često računaju na tvoju brzu reakciju, strah ili impuls. Ti imaš pravo da usporiš i promisliš.



## Šta možeš da uradiš odmah?

Sačuvaj dokaze. Pre nego što blokiraš, brišeš ili odgovaraš:

- napravi skrinšot poruka, komentara ili objava,
- sačuvaj linkove i korisnička imena,
- zabeleži datum i vreme,
- ako možeš, sačuvaj i URL profila ili objave.

Ovo radiš za sebe, a ne zato što moraš nekome da se pravdaš i dokazuješ.

## Šta NE moraš da uradiš odmah

Ne moraš da odgovaraš, da (se) objašnjavaš, da se braniš ili da dokazuješ da si „u pravu“. Nasilje nije dijalog, a ti nisi dužna da se pravdaš onome ko te napada.

Ako razmišljaš da blokiraš, imaj u vidu da blokiranje može da prekine kontakt, smanji stres i zaustavi eskalaciju. Ali, pre blokiranja proveri da li si sačuvala dokaze i razmisli postoji li pretnja ucene ili daljnijeg objavljivanja. Blokiranje je tvoja odluka, nije obaveza i nije slabost.

Ako vidiš da se napadi umnožavaju, nemoj da ostaješ sama sa DM-om, obavesti osobu kojoj veruješ, zatraži pomoć od platformi, u prijavljivanju i moderaciji ili dozvoli dragim ljudima da „preuzmu deo tereta“. Masovni napadi se rešavaju kolektivno, ne individualno.

Ne zaboravi da su privremene mere dozvoljene: zaključavanje profila, ograničavanje komentara ili pauza od objavljivanja su više nego okej ako je to ono što ti je potrebno. I ne, ovo nije povlačenje iz borbe, ovo je zaštita sopstvenih granica.

A ako se osećaš preplavljeno, ne znači da „ne umeš da se nosiš sa internetom“. Znači da si izložena pritisku. Ako možeš, udalji se od ekrana, razgovaraj sa nekim ko ti veruje i podseti se: odgovornost je na nasilniku.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Ne postoji savršena reakcija na nasilje. Postoji samo reakcija koja je u tom trenutku najbolja za tebe.

# DIGITALNA SAMOODBRANA: PRAKTIČNI ALATI

---

## PRIVATNOST I BEZBEDNOSNE POSTAVKE

Priča o privatnosti ženama se često servira kao prikrivena krivica: „da si bolje podesila“, „da nisi bila javna“. Ovaj vodič to odbacuje. Podešavanje privatnosti nije priznanje odgovornosti za nasilje, već legitimna strategija samoodbrane u prostoru koji nije bezbedan *po defaultu*.

### Šta se ovde zapravo dešava?

Digitalno nasilje često koristi informacije koje su već dostupne: ko si, gde si, s kim si, kako i gde govoriš. Privatnost ne znači nestajanje, znači kontrolu nad tim ko ima pristup tebi.

### Kako izgleda u praksi?

Možda dobijaš poruke od nepoznatih ljudi, neko koristi tvoje stare objave ili imaš osećaj da te „uvek nađu“, gde god da se pojaviš onlajn. U tim situacijama, podešavanje privatnosti nije paranoja, već reakcija na realan rizik.

### Opcije koje imaš, čak i ako nisi „tehnički tip“

1. Ograniči ko može da te kontaktira:

- poruke samo od ljudi koje pratiš ili poznaješ,
- isključi automatske zahteve i poruke od nepoznatih naloga.



## 2. Kontroliši vidljivost sadržaja:

- provjeri ko vidi tvoje objave (javnost, pratioci, bliski krug),
- isključi automatsko deljenje i repostovanje gde god možeš.

## 3. Ograniči tagovanje:

- dozvoli da samo ti odobravaš tagove,
- spreči da te drugi označavaju bez tvoje saglasnosti.

## 4. Smanji dostupnost ličnih podataka:

- ukloni broj telefona i mejl sa javnih profila,
- provjeri da li su lokacija, radno mesto ili porodični podaci javno vidljivi.

## 5. Razdvoj javno i privatno:

- ako si javno aktivna, razmisli o odvojenim digitalnim prostorima; nije dužnost, ali jeste opcija samoodbrane.



## VAŽNO JE DA ZNAŠ

Nasilje se ne dešava zato što nisi „dovoljno pazila“, već zato što je neko odlučio da te napadne. Podešavanja privatnosti služe da smanje dostupnost nasilnicima, a ne da te zarobe – možeš da ih menjaš kad god i koliko god ti treba.

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da zaključaš sve profile zauvek, da se povučeš iz javnosti, da „nestaneš sa interneta“ ili da se odrekneš svog glasa. Privatnost je fleksibilna strategija, ne trajni zavet i robija.

## Kada ima smisla da potražiš podršku?

Ako ti je teško da sama proceniš šta da ograničiš, šta da ostaviš javnim ili kako da se zaštitiš bez dodatnog stresa, potpuno je u redu da pitaš drugu ženu kojoj veruješ, zamoliš nekog da zajedno sa tobom prođe kroz podešavanja ili zatražiš podršku od organizacije ili zajednice. Samoodbrana ne znači da moraš sve sama.

## ZAŠTITA NALOGA

Kod digitalnog nasilja napadi često ciljaju tvoj identitet. Preuzimanje naloga, lažno predstavljanje ili pokušaji da izgubiš pristup profilu nisu tehnički incidenti, već taktike ućutkivanja. Zaštita naloga je pitanje kontrole nad sopstvenim glasom.

## Šta se ovde zapravo dešava?

Kompromitovan nalog može da znači objavljivanje sadržaja u tvoje ime, brisanje tvojih objava, slanje poruka drugima kao da si to ti ili gubitak pristupa prostoru važnom za posao, aktivizam ili zajednicu. Cilj je isti kao i kod drugih oblika nasilja – da izgubiš kontrolu i poverenje u sebe i u sopstveni (digitalni) prostor.

## Kako izgleda u praksi?

Možda dobijaš obaveštenja o sumnjivim prijavama, lozinka ne radi, ljudi ti javljaju da si im slala poruke koje nisi napisala. I sama sumnja je dovoljan razlog da reaguješ.



## Opcije koje imaš, čak i ako nisi „tehnički tip“

### 1. Obezbedi lozinke:

- koristi jaku lozinku (dužu, nepredvidivu),
- nemoj da koristiš istu lozinku za više naloga,
- ako ti je lakše, koristi menadžer lozinki.

### 2. Uključi dvofaktorsku autentifikaciju (2FA):

- dodatni korak prilikom prijave,
- štiti te čak i ako neko sazna tvoju lozinku,
- izaberi aplikaciju, mejl ili SMS, šta ti je dostupnije.

### 3. Posebno zaštititi mejl:

- mejl je „ključ koji otvara sve brave“,
- proveri da li je i on zaštićen jakim lozinkom i 2FA,
- proveri da li postoji rezervni mejl ili broj koji ne koristiš više.

### 4. Proveri bezbednosna podešavanja:

- proveri sa kojih uređaja i lokacija je bilo prijava,
- izbriši sumnjive ili stare sesije,
- proveri da li su podaci za oporavak naloga ažurni.

### 5. Reaguj odmah ako sumnjaš na upad:

- promeni lozinke,
- obavesti platformu,
- upozori bliske osobe da ignorišu sumnjive poruke „od tebe“.

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da znaš sve o sajber bezbednosti, niti da reaguješ savršeno iz prve. Zaštita naloga je proces i svaki korak je već pomak.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Kompromitovan nalog nije znak nepažnje jer nasilnici često koriste curenje podataka, automatizovane alate i masovne napade. Ti nisi kriva, odgovornost je uvek na onome ko napada.

## Kada ima smisla da potražiš podršku?

Ako izgubiš pristup nalogu, ne znaš odakle da kreneš ili se bojiš da će neko zloupotребiti tvoj identitet, u redu je da zamoliš nekog da ti pomogne oko tehničkih koraka ili kontaktiraš organizacije koje se bave digitalnom bezbednošću. Zaštita naloga nije individualni test IT sposobnosti, to je deo kolektivne borbe za pravo na ženski glas.

## BLOKIRANJE ILI DOKUMENTOVANJE: KAKO DA DONESEŠ ODLUKU?

„Samo blokiraj“ je čest savet, ali nije univerzalno rešenje. U nekim situacijama blokiranje štiti, u drugima briše važne dokaze. Ovaj vodič ne nudi jedno tačno rešenje, već okvir da sama doneseš odluku.

## Šta se ovde zapravo dešava?

Digitalno nasilje često računa na brzinu i impuls. Zato je važno da pre reakcije proceniš da li ti je u toj situaciji važnije da prekišeš kontakt ili da sačuvaš tragove.

Blokiranje i te kako može da ima smisla ako poruke nisu pretnja, već uznemiravanje, ako želiš da prekišeš direktan kontakt, ako nasilje ne uključuje ucenu ili širenje sadržaja ili je tvoj prioritet trenutno mentalno zdravlje. Blokiranje tada smanjuje izloženost, prekida komunikacioni kanal i može da ti donese osećaj olakšanja. U tim situacijama, blokiranje je taktika zaštite, ne izbegavanje problema.

Sa druge strane, nasilje dokumentuješ ne zato što „moraš da dokažeš“ ili da se opravdaš, već da zadržiš opcije otvorenim. I da, blokiranje i dokumentovanje se ne isključuju. Dokumentovanje je izuzetno važno ako postoji pretnja objavljivanjem sadržaja, dobijaš poruke koje deluju kao ucena, nasilje eskalira ili se umnožava, ili postoji mogućnost uključivanja institucija ili platformi.



### Opcije koje imaš, čak i ako nisi „tehnički tip“

- sačuvaj poruke, komentare i objave,
- napravi *skrinšot* sa vidljivim datumom i imenom naloga,
- sačuvaj linkove i profile,
- vodi kratke beleške (šta se desilo, kada, kako često).

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da ulaziš u raspravu, da objašnjavaš zašto blokiraš, da upozoravaš nasilnika ili da „pobediš“ u razgovoru. Nasilje nije dijalog, a odgovaranje često samo produžava kontakt.



## VAŽNO JE DA ZNAŠ

Možeš prvo da dokumentuješ, pa onda i da blokiraš. Ovo često daje najbolju kombinaciju jer čuvaš dokaze, prekidaš kontakt i smanjuješ pritisak. Ne moraš da biraš između svoje bezbednosti i „procedura“. Takođe, ignorisanje nije uvek neutralno – u nekim situacijama može da smanji eskalaciju, a u drugim da ohrabri nasilnika. Zato je tvoja procena legitimna, ti si najbliža svojoj situaciji.

### Kada ima smisla da potražiš podršku?

Ako nisi sigurna da li da blokiraš, da li je poruka pretnja ili kako da sačuvaš dokaze, u redu je da поделиš poruke sa osobom kojoj veruješ, zamoliš nekog da pogleda situaciju sa strane ili potražiš savet organizacija koje rade sa ženama sa iskustvom digitalnog nasilja. Samoodbrana ne znači da sve odluke moraš da doneseš sama.

## KAKO DA SE NOSIŠ SA MASOVNIM NAPADIMA?

Masovni napadi nisu slučajnost niti reakcija na „pogrešnu“ izjavu, nego zato što si rekla nešto što je nekome smetalo. Njihov cilj nije razgovor, nego preplavlivanje, iscrpljivanje i ućutkivanje. Ako ti se dešava masovni napad, važno je da znaš – ovo nije situacija koja se rešava oslanjanjem na individualne kapacitete.

### Šta se ovde zapravo dešava?

Masovni napadi funkcionišu po istoj logici: veliki broj praćenja, poruka i komentara u kratkom vremenu, ponavljaju se iste

uvrede ili pretnje, imaš osećaj da „nema kraja“, a tu je i pritisak da reaguješ, objašnjavaš se ili nestaneš. Cilj je da se osećaš preplavljeno, izolovano, odgovorno za tuđu agresiju ili da tvoj nalog bude izbrisan zbog „sumnjivih aktivnosti“. Ovo nije spontana reakcija antifanova, to je taktika zastrašivanja i brisanja.

## Kako izgleda u praksi?

Možda telefon ne prestaje da vibrira, inboks se puni brže nego što možeš da čitaš, ljudi koje ne poznaješ „ulaze“ u tvoj prostor ili imaš osećaj da si sama protiv mase. U takvim situacijama, normalno je da telo reaguje stresom ili osećajem preplavljenosti, to ne znači da si slaba, već da si pod napadom.



### Opcije koje imaš, čak i ako nisi „tehnički tip“

#### 1. Ne ostaj sama sa napadom:

- obavesti blisku osobu ili više njih,
- zamoli ih da preuzmu deo prijavljivanja i moderacije,
- podeli teret, ne moraš sve sama.

#### 2. Privremeno ograniči interakcije:

- isključi ili ograniči komentare,
- pauziraj poruke,
- zaključaj profil ako ti je potrebno.

Ovo nisu znakovi poraza, ovo su taktike zaštite.

### 3. Dokumentuj obrasce:

- sačuvaj primere poruka i komentara,
- zabeleži vreme i obim napada,
- obrati pažnju da li se poruke ponavljaju ili dolaze sa sličnih naloga.

Masovni napadi često imaju prepoznatljive obrasce.

### 4. Ne reaguj na svaki komentar:

- odgovaranje često hrani napad,
- ti nisi dužna da se pravdaš,
- ćutanje može da bude i strategija, ne nužno kapitulacija.

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da čitaš sve poruke, da se „nosiš hrabro“, da ostaneš javno prisutna po svaku cenu ili moraš da objašnjavaš zašto ti je teško. Nasilje nije test izdržljivosti.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Masovni napadi imaju za cilj da te izbace iz javnog prostora, ali povlačenje na kratko ne znači da su „pobedili“. Oporavak je deo otpora, a briga o sebi u ovim situacijama nije luksuz, ona je deo samoodbrane.

## Kada ima smisla da potražiš podršku?

Ako napadi traju danima, imaš osećaj da gubiš kontrolu ili se plašiš da će nasilje preći u oflajn prostor, važno je da uključiš organizacije koje imaju iskustva sa ovakvim situacijama, potražiš psihološku ili emocionalnu podršku i ne umanjuješ sopstveni strah. Solidarnost nije utešna nagrada, solidarnost je bezbedna strategija.

## BRIGA O SEBI KAO DEO DIGITALNE SAMOODBRANE

Digitalno nasilje ne ostaje na ekranu. Ono se seli u telo, u misli, u svakodnevne odluke. Ako si umorna, razdražljiva, uplašena ili iscrpljena, to nije zato što „ne umeš da se nosiš sa pritiskom“, to je zato što nasilje deluje onako kako je i zamišljeno. Briga o sebi u ovom kontekstu nije luksuz, ni slabost, ona je funkcionalni deo samoodbrane.

### Šta se ovde zapravo dešava?

Kontinuirani digitalni napadi mogu da izazovu stalnu napetost, osećaj da moraš stalno da budeš „na oprezu“, poteškoće sa snom i koncentracijom, povlačenje iz razgovora i odnosa ili osećaj krivice što „ne reaguješ bolje“. Ove reakcije nisu znak slabosti, one su normalna reakcija na nenormalne okolnosti.

### Kako izgleda u praksi?

Možda stalno proveravaš telefon, iako znaš da će te to uznemiriti, izbegavaš teme ili ljude koji su ti ranije bili važni, imaš utisak da si „stalno u pripravnosti“ ili osećaš pritisak da budeš jaka, hrabra i racionalna. U tim trenucima važno je da znaš da ne moraš da budeš jaka sve vreme da bi bila legitimna.

## Opcije koje imaš, bez pritiska da reaguješ „ispravno“



### 1. Dozvoli sebi pauzu:

- pauza od mreža nije poraz,
- pauza je način da se nervni sistem smiri,
- pauza može da bude privremena i ciljano ograničena.

### 2. Ograniči izloženost:

- ne moraš da čitaš sve poruke,
- ne moraš da pratiš sve reakcije,
- dozvoljeno je da filtriraš sadržaj.

### 3. Podeli iskustvo sa nekim ko veruje:

- jedna osoba je dovoljna,
- ne moraš da objašnjavaš sve detalje,
- važno je da te neko vidi i čuje.

### 4. Prepoznaj granice:

- ne moraš da budeš dostupna svima,
- ne moraš da odgovaraš odmah,
- ne moraš da se „vратиш jača nego ikad“.

## Šta NE moraš da radiš?

Ne moraš da „izvučeš lekciju“ iz nasilja, da budeš inspiracija drugima, da pretvoriš traumu u snagu ili da racionalizuješ tuđu agresiju. Nasilje ne mora da ima smisao da bi bilo stvarno.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Oporavak nije linearan, ima dana kada će ti biti lakše i dana kada neće, pa povlačenje može da bude i deo strategije samoodbrane, ne nužno znak odustajanja. Ako ti u nekom trenutku treba stručna pomoć, psihološka ili emocionalna, to ne znači da si „poklekla“, to znači da ozbiljno shvataš sopstvenu holističku bezbednost.

## Kada ima smisla da potražiš dodatnu podršku?

Ako se strah ne smanjuje, imaš osećaj da gubiš kontrolu ili ti se čini da nasilje utiče na tvoje zdravlje ili odnose, važno je da se obratiš stručnim osobama, potražiš podršku u feminističkim i solidarnim krugovima i ne ostaješ sama sa posledicama nasilja. Samoodbrana nije individualna izdržljivost, samoodbrana je briga, znanje i zajednica.

# KADA I KAKO DA UKLJUČIŠ INSTITUCIJE (AKO ŽELIŠ)

---

U mnogim vodičima institucije se pojavljuju kao logičan „sledeći korak“. U stvarnosti, mnoge žene oklevaju da ih uključe, i to nije iracionalno, niti je znak slabosti. Podaci nam govore da se, uprkos rasprostranjenosti, manje od 10% žena koje dožive digitalno nasilje obrati institucijama, najčešće zbog nepoverenja, straha od dodatne viktimizacije ili uverenja da nasilje neće biti shvaćeno (dovoljno) ozbiljno. Drugim rečima, odluka o prijavljivanju digitalnog nasilja institucijama je često rezultat iskustva, znanja i procene rizika. Ovo poglavlje ne govori šta moraš, govori šta su ti opcije ako odlučiš da institucije uključiš.

Ipak, angažovanje institucija može da ima smisla ako postoje ozbiljne pretnje, nasilje uključuje ucenu ili objavljivanje intimnog sadržaja, nasilje eskalira ili se ponavlja, postoji strah da bi nasilje moglo preći u oflajn prostor ili želiš formalnu zaštitu ili evidenciju. U tim situacijama, institucije mogu da budu jedan od alata, ali ne i jedini oslonac.

## Šta je važno da uradiš pre nego što se obratiš institucijama?



Pre nego što se obratiš policiji ili tužilaštvu, ako odlučiš da to učiniš:

- sačuvaj dokaze (poruke, objave, pretnje, linkove),
- zabeleži hronologiju događaja,
- ako možeš, nemoj ići sama,
- razmisli da li želiš podršku organizacije ili pravnu pomoć.

Ovo ne radiš zato što si ti kriva, radiš da bi zaštitila sebe u procesu.

Važno je da imaš realna očekivanja – postupci su često spori, reakcije zavise od senzibilisanosti pojedinaca, a digitalno nasilje se i dalje često bagateliše. To ne znači da nema smisla da uopšte i pokušavaš, znači da je u redu da se pripremiš i zaštitiš.

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da ideš sama, da znaš pravnu terminologiju, da imaš „savršen slučaj“ ili da se boriš protiv sistema bez podrške. Institucije postoje zbog nas, ne obrnuto.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Zakon je minimum, ne maksimum zaštite, a pravda nije uvek brza ni potpuna. Ipak, tvoje dostojanstvo i bezbednost su važniji od bilo kakve procedure.

Ako u nekom trenutku odlučiš da odustaneš od institucionalnog puta, to ne znači da si „odustala od pravde“. To znači da si donela odluku u skladu sa sopstvenim kapacitetima i bezbednošću.

## Kada je podrška posebno važna?

Ako odlučiš da uključiš institucije, snažno se preporučuje podrška organizacija koje imaju iskustvo sa digitalnim nasiljem, pravna pomoć ili savetovanje i prisustvo osobe od poverenja. Institucionalni procesi ne bi smeli da budu još jedno mesto nasilja, ali kada jesu, problem nije u tebi. Važno je da zapamtiš: pravda nije obaveza preživela, pravda je proces u kojem se ženi veruje.

# SOLIDARNOST KAO STRATEGIJA SAMOODBRANE

---

Digitalno nasilje često se predstavlja kao individualni problem: *ti protiv nasilnika*. U stvarnosti, nasilje nad ženama u digitalnom prostoru gotovo uvek ima kolektivnu dimenziju i zato ni odgovor ne može da bude samo individualan. Solidarnost ovde ne znači saosećanje iz daljine, već zajedničku zaštitu.

## Šta se ovde zapravo dešava?

Nasilnici računaju na izolaciju i na to da ćeš se povući sama, da nećeš reći nikome i da ćeš pomisliti da je „lakše da čutiš“. Izolacija pojačava nasilje, a solidarnost ga slabi.

## Kako izgleda solidarnost u praksi?

Solidarnost nije uvek javna i glasna. Često je to neko ko sa tobom prolazi kroz poruke, neko ko prijavljuje sadržaj umesto tebe, neko ko stoji uz tebe dok ti pokušavaš da udahneš i neko ko kaže: „Verujem ti“. Ove male, konkretne akcije smanjuju štetu i vraćaju osećaj kontrole. Kada nasilnik i nasilje naiđu na mrežu, a ne na jednu osobu, gube deo svoje moći. Solidarnost raspodeljuje teret, smanjuje pritisak i otežava eskalaciju.

Ako ti je teško da tražiš pomoć, počni od malog: javi se jednoj osobi, napiši kratko šta se dešava ili pitaj za konkretnu pomoć. Ne moraš da deliš sve detalje, dovoljno je da podeliš ono što ti je u tom trenutku potrebno.

Solidarna reakcija je posebno važna tokom masovnih napada, kada institucije zakažu, kada se osećaš preplavljeno ili kada nasilje traje duže vreme. U tim trenucima, zajednica često pruža bržu i konkretniju zaštitu nego formalni sistemi.

## Šta NE moraš da uradiš?

Ne moraš da izlaziš javno, da budeš „lice borbe“ ili da imaš snage za druge dok nemaš za sebe. Solidarnost se prilagođava tebi, ne ti njoj.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Traženje podrške nije slabost. Kolektivna briga je feministička praksa. Žene su opstajale i borile se ne zato što su bile same, već zato što su bile povezane.

## Pravna i savetodavna podrška



**Partneri Srbija** - <https://www.partners-serbia.org/>

Pružaju savetovanje u vezi sa zaštitom podataka o ličnosti i privatnosti, kao i u situacijama odmazde prema ženama zbog aktivizma, uključujući digitalno nasilje.

Podrška ženama koje su preživjele nasilje

**Autonomni ženski centar (AŽC)** - <https://www.womenngo.org.rs/>

Pružaju pravnu i psihološku podršku ženama koje su izložene partnerskom digitalnom nasilju.

Digitalna bezbednost i alati

**SHARE Fondacija** - <https://sharefoundation.info/>

- **Sajber Intima** - <https://cyberintimacy.sharefoundation.info/> - Platforma sa informacijama o zloupotrebi intimnih sadržaja i dostupnim pravnim i tehničkim opcijama.

- **Alat za digitalnu bezbednost** - <https://toolkit.sharecert.rs/> - Praktični vodič za osnovne korake zaštite naloga i podataka.

# GDE DA POTRAŽIŠ PODRŠKU

---

Kada doživiš digitalno nasilje, nije uvek jasno kome trebe da se obratiš. Često se žene šalju od jedne adrese do druge, bez stvarne pomoći. Ovo poglavlje ne nudi „sve opcije“, nego one koje imaju smisla u praksi. Podrška ne mora da bude savršena da bi bila korisna, dovoljno je da ne bude još jedno mesto nasilja.

## **Organizacije koje rade sa ženama sa iskustvom rodno zasnovanog nasilja**

Feminističke i ženske organizacije često veruju ženi bez dodatnog dokazivanja, razumeju digitalno nasilje kao deo šire kulture nasilja, mogu da pomognu u proceni situacije i mogu da budu podrška u komunikaciji sa institucijama. Čak i ako ne mogu direktno da reše problem, često mogu da daju jasan savet, da upute dalje ili da pomognu da ne ostanesh sama sa odlukama.

## **Organizacije i inicijative za digitalna prava i bezbednost**

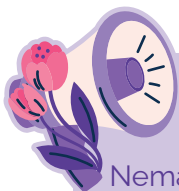
Postoje organizacije i inicijative koje se bave digitalnom bezbednošću, zaštitom privatnosti i pravima u onlajn prostoru. One mogu da pomognu oko zaštite naloga, dokumentovanja nasilja, razumevanja kako platforme funkcionišu i tehničkih koraka koji smanjuju štetu.

## **Psihološka i emocionalna podrška**

Digitalno nasilje ima posledice koje nisu „samo onlajn“. Ako osećaš stalnu napetost, strah, iscrpljenost i gubitak koncentracije, imaš pravo da potražiš psihološku pomoć, savetovanje ili podršku u sigurnom okruženju. Traženje psihološke pomoći nije znak slabosti, to je briga o sopstvenoj bezbednosti.

## Osobe od poverenja

Ponekad je najvažniji resurs jedna osoba koja ti veruje, koja neće umanjivati nasilje i koja može da bude uz tebe. To može da bude prijateljica, koleginica, članica porodice ili druga žena iz zajednice. Ne moraš da znaš tačno šta ti treba, dovoljno je da kažeš: „*Teško mi je i treba mi pomoć*“.



### VAŽNO JE DA ZNAŠ

Nema „pogrešnog“ mesta za početak. Ako te neko ne shvati ozbiljno, problem nije u tebi jer imaš pravo da promeniš put i potražiš drugu vrstu podrške.

Podrška nije od tačke A do tačke B, podrška je mreža.

# PORUKA ZA KRAJ

---

Digitalni prostor nikada nije bio neutralan niti bezbedan za žene. On odražava i pojačava postojeće odnose moći, zbog čega digitalno nasilje nije izuzetak niti „nuspojava tehnologije“, već predvidiv oblik kontrole. Ali to ne znači da je digitalni prostor izgubljen.

Ovaj vodič ne obećava potpunu sigurnost. On nudi nešto realnije i važnije: više znanja, više kontrole i više izbora.

## Šta je važno da poneseš sa sobom?

- Nasilje koje doživljavaš ima ime,
- posledice koje osećaš su stvarne,
- tvoje reakcije su legitimne,
- ne postoji jedna ispravna strategija,
- imaš pravo da biraš kako i koliko ćeš reagovati.



Digitalni nasilnici pokušavaju da te izoluju i ubede da si sama. Svaki put kada podeliš teret, zatražiš podršku ili staneš uz drugu ženu, taj mehanizam slabi. Solidarnost ne mora da bude ni javna ni glasna, dovoljno je da bude stvarna.

Ako se zapitaš da li вреди ostati, govoriti ili biti vidljiva, znaj da to pitanje ne postavljaš zato što nisi jaka, već zato što je pritisak stvaran. Ovaj vodič postoji da te podseti da nisi sama, da imaš opcije i da imaš pravo na glas, prostor i granice. Digitalni prostor se ne osvaja hrabrošću pojedinki, on se brani znanjem, strategijom i zajednicom.

# KORIŠĆENA LITERATURA I PREPORUKE ZA DALJNJE ČITANJE I ISTRAŽIVANJE

Ne lajkuj nasilje

Pojmovnik o rodno zasnovanom nasilju  
posredstvom tehnologije

Rodno zasnovano digitalno nasilje u Srbiji - Pregled trendova

Digitalne senke – Iskustva digitalnog nasilja  
LGBTQIA+ zajednice u Srbiji

Deca i mladi na internetu - Šta znamo o rizicima  
onlajn odrastanja

Digitalne superheroine - Prvo istraživanje o digitalnom  
feminističkom aktivizmu u Srbiji i Crnoj Gori

Resurs centar Cyber Intima

Autonomni ženski centar



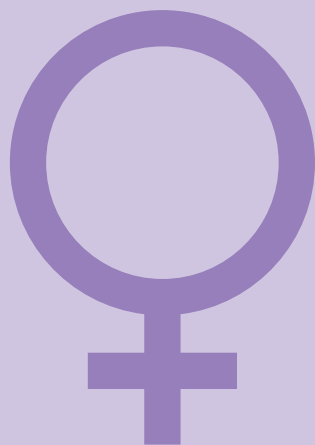
## O AUTORKI

Hristina Cvetinčanin Knežević je istraživačica, novinarka i edukatorica sa više od 15 godina iskustva u unapređenju prava žena i prava marginalizovanih zajednica. Njen rad je usmeren na digitalni aktivizam kao alat za političko delovanje, kolektivno organizovanje i feminističku proizvodnju znanja, sa posebnim fokusom na digitalno nasilje, dezinformacije i štetne medijske narative.

Osnivačica je i urednica feminističke Instagram platforme *Feminizam iz teretane*, koja feminističku analizu prevodi u pristupačan i deljiv sadržaj i mobilize onlajn zajednice oko rodne ravnopravnosti i pravde. Takođe je suosnivačica feminističkog kolektiva *Sestre, drugarice* i inicijative *Ne plaši se mraka*, kao i članica inicijative *Novinarke protiv nasilja*.

Za doprinos osnaživanju žena, dobitnica je nagrade *Hrabri iskoraci* Fondacije Jelena Šantić (2022). Takođe je dobitnica *PRačka nagrade za kreativnu komunikaciju* (2025) kao jedna od koautorki *Ujednačenih*, feminističkog digitalnog haba, koji je prepoznat po izgradnji otporne digitalne infrastrukture, koja povezuje feministički aktivizam, umetnost i tehnologiju.

Njen rad je utemeljen u principima holističke bezbednosti i isceliteljske pravde, pri čemu digitalni prostori služe kao mesta brige, otpora i dugoročnog feminističkog delovanja.



CENTAR  
ZA ZELENE  
POLITIKE



FEMINIZAM  
IZ TERETANE

