

L'esclusione online è il nuovo bullismo: i dati della ricerca Helpwanted

Maria Cattini | 30/09/2025 | Qua e là'

Secondo l'indagine condotta da **Helpwanted**, il 23% degli adolescenti racconta di vivere episodi di **esclusione online** almeno una volta al mese. Non parliamo solo di insulti o attacchi diretti: la violenza più silenziosa nasce quando si viene tagliati fuori da chat, esclusi da condivisioni o deliberatamente ignorati nei gruppi digitali che scandiscono la quotidianità dei ragazzi.

Un fenomeno che ricalca, e spesso amplifica, le dinamiche di emarginazione che per decenni abbiamo associato ai corridoi scolastici. Solo che oggi il corridoio è virtuale, e la porta che si chiude non è quella di un'aula, ma quella di una chat di WhatsApp o di un server di gioco online.

Che cosa significa essere esclusi online

Micro-gesti che feriscono

L'**esclusione online** non è sempre evidente. Può essere una chat rinominata con un crudele "Everyone Except [nome]", una storia Instagram da cui un compagno viene sistematicamente oscurato, una partita in multiplayer a cui non si riceve mai l'invito. Piccoli gesti, che però hanno un peso enorme: il silenzio, in rete, grida forte.

L'impatto psicologico sugli adolescenti

Gli esperti avvertono: queste dinamiche incidono su autostima e benessere mentale. Per molti giovani, sentirsi estromessi da uno spazio digitale equivale a essere esclusi da una parte centrale della propria vita sociale. L'età dell'adolescenza è costruita attorno all'appartenenza, e quando il gruppo ti lascia fuori dalla porta - reale o virtuale che sia - il senso di solitudine si fa ancora più radicale.

La campagna KPN e il cortometraggio “Everyone Except”

La compagnia telefonica olandese **KPN**, insieme alla cantante **S10**, ha acceso i riflettori su questo fenomeno con una campagna antibullismo potente e diretta. Al centro, [un cortometraggio dal titolo eloquente: *Everyone Except*](#).

Nel video, la quotidianità di un gruppo di adolescenti viene scandita da esclusioni invisibili ma dolorose: un messaggio che non arriva, un invito che non compare, un contenuto condiviso con tutti “tranne uno”. La colonna sonora, *Buut Vrij*, dà voce a chi resta in ombra, a chi si ritrova spettatore della propria esclusione.

Non solo chi esclude: il ruolo degli spettatori

Uno dei punti più forti della campagna è l’appello a chi osserva. Perché non è solo chi taglia fuori a fare danno. Anche chi tace, chi guarda senza intervenire, alimenta il meccanismo.

KPN chiama all’azione insegnanti, famiglie e coetanei: non restare spettatori passivi. Difendere chi è escluso, anche online, diventa un atto di responsabilità sociale.

Una nuova forma di bullismo che chiede risposte

I dati di Helpwanted ci ricordano che il bullismo non si misura più soltanto in spinte nel cortile o risate sguaiate in classe. Vive anche negli spazi digitali, dove può apparire sottile ma lascia cicatrici profonde.

Il compito, ora, è riconoscerlo, nominarlo e contrastarlo. Perché se il 23% dei ragazzi si sente escluso almeno una volta al mese, significa che stiamo parlando di un fenomeno che non è marginale ma strutturale.

E per affrontarlo non bastano divieti o filtri. Servono consapevolezza, educazione digitale e il coraggio di non voltarsi dall’altra parte.