



# МОДУЛЬ 3

## Отримання підтримки

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)



Цей ресурс доступний за ліцензією  
CCBY 4.0



Co-funded by  
the European Union

# ОГЛЯД

---

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)

- 01** Розуміння мови ворожнечі в Інтернеті
- 02** Важливість підтримки
- 03** Де отримати підтримку
- 04** Безпека в Інтернеті та боротьба з мовою ворожнечі
- 05** Відновлення та стійкість

# ОГЛЯД

---

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)

---

**06** Освітні ресурси

---

**07** Висновки та додаткові ресурси

---

**08** Запитання та інтерактивна  
дискусія

---

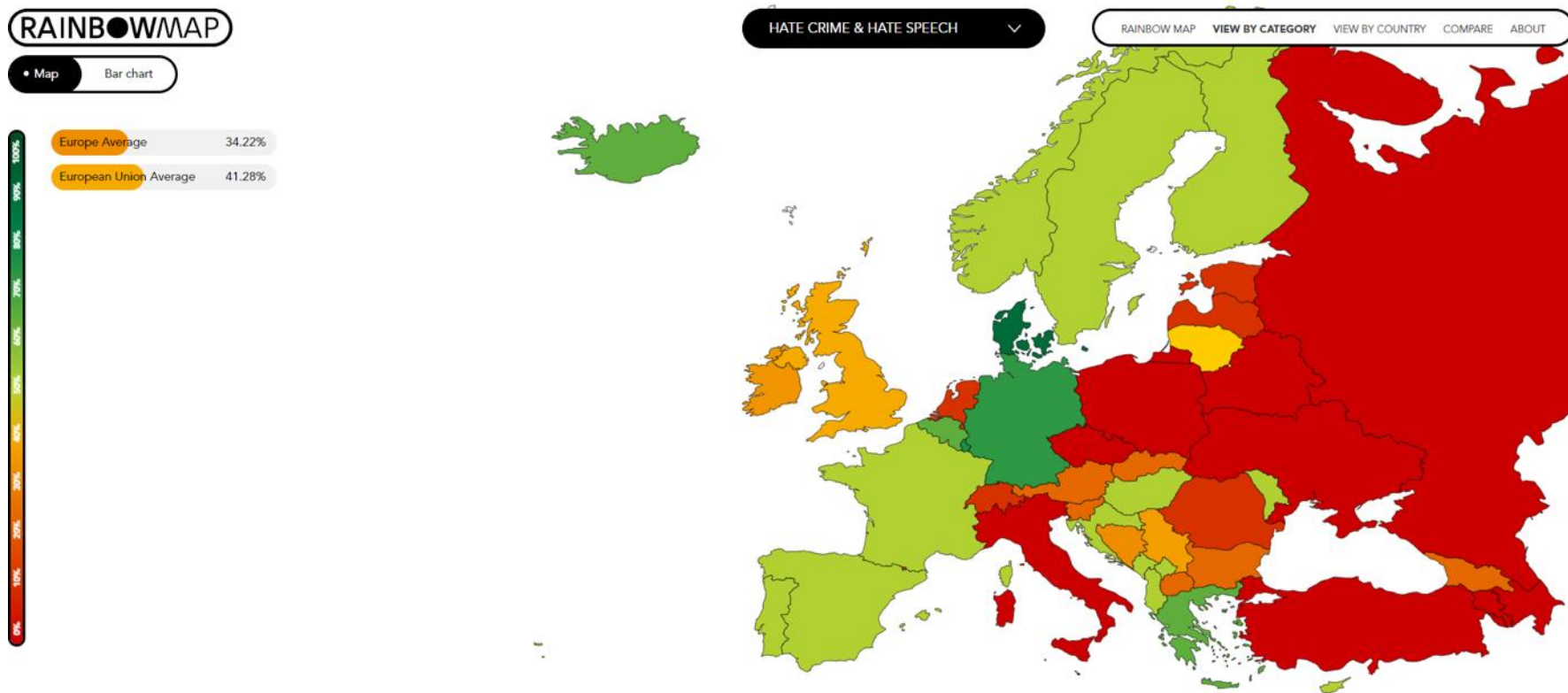
# 1

---

## РОЗУМІННЯ МОВИ ВОРОЖНЕЧІ В ІНТЕРНЕТІ



## Це реально, це відбувається - використовуйте карту Rainbow, щоб побачити наслідки мови ворожнечі в різних країнах



Щорічно ILGA-Europe складає рейтинг 49 європейських країн за шкалою від 0% (грубі порушення прав людини, дискримінація) до 100% (дотримання прав людини, повна рівність) на основі законів і політик, які мають безпосередній вплив на права людини ЛГБТІ-людей, за допомогою "Веселкової карти".

## РОЗУМІННЯ МОВИ ВОРОЖНЕЧІ В ІНТЕРНЕТІ

---

Мова ворожнечі в Інтернеті включає в себе будь-яку форму спілкування, яка принижує людину або групу людей за такими ознаками, як сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність або самовираження.

Її вплив варіюється від емоційного стресу до фізичних погроз, суттєво впливаючи на благополуччя ЛГБТІК-молоді.

Джерело відео: Комісар з питань цифрової безпеки: Learning Lounge - Відеоресурси: <https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>



# 2

## ВАЖЛИВІСТЬ ПІДТРИМКИ



# ВАЖЛИВІСТЬ ПІДТРИМКИ

## Підтримка громади:

- Групи рівної підтримки: Безпечний простір для обміну досвідом та пошуку порад.
- Онлайн-спільноти: Такі платформи, як TrevorSpace та підплатформа для ЛГБТК в межах Reddit, пропонують віртуальні мережі підтримки.
- Місцеві ЛГБТК+ організації: Центри та організації, що надають консультування, юридичні консультації та адвокацію.

Підтримка спільноти та професіоналів відіграє вирішальну роль у боротьбі з ненавистю до ЛГБТК+ спільноти в Інтернеті. Вона забезпечує захисну мережу для тих, хто постраждав, і дає людям можливість протистояти дискримінації.





# ВАЖЛИВІСТЬ ПІДТРИМКИ

## Професійна підтримка:

- Служби психічного здоров'я: Консультанти та терапевти, що спеціалізуються на питаннях ЛГБТК+.
- Правова допомога: Посібник щодо повідомлення та судового позову проти переслідувань в Інтернеті.
- Тренінги з цифрової безпеки: Семінари про те, як захистити себе в Інтернеті та повідомляти про випадки насильства.

Ця комбінована система підтримки надає негайну допомогу, сприяє довгостроковому розширенню прав і можливостей та сприяє більш інклюзивному інтернет-середовищу.



# 3

---

## ДЕ ОТРИМАТИ ПІДТРИМКУ



Кілька організацій займаються підтримкою ЛГБТІК-молоді, яка стикається з ненавистю в Інтернеті:



Злочин є злочином навіть в Інтернеті:

Надає ресурси про безпеку та права в Інтернеті.



Інтернет має значення:

Посібники з інклюзивної цифрової безпеки.

Victim Support Europe:

провідна європейська парасолькова організація, яка виступає від імені всіх хто зіштовхнувся із злочинами, незалежно від того, який злочин скоєно, і незалежно від того, хто є потерпілим.



Благодійний фонд "Гордість":

Фокусується на підтримці ЛГБТІК-молоді.



**ДЕ  
ОТРИМАТИ  
ПІДТРИМКУ**

SOGIESC

## Підтримка потерпілих за країнами

---

На цій сторінці представлено неповний перелік ресурсів для підтримки людей, які постраждали. Він включає організації та контакти в уряді або державних установах, які надають підтримку ЛГБТІ-жертвам дискримінації або насильства. Ця сторінка буде постійно оновлюватися по мірі збору нових ресурсів:  
<https://www.coe.int/en/web/sogi/victim-support-organisations>

# Інтерактивна мапа

Якщо ви стали пережили злочин і шукаєте найближчу організацію підтримки потерпілих, скористайтеся цією інтерактивною мапою:

<https://victim-support.eu/help-for-victims/find-help/>

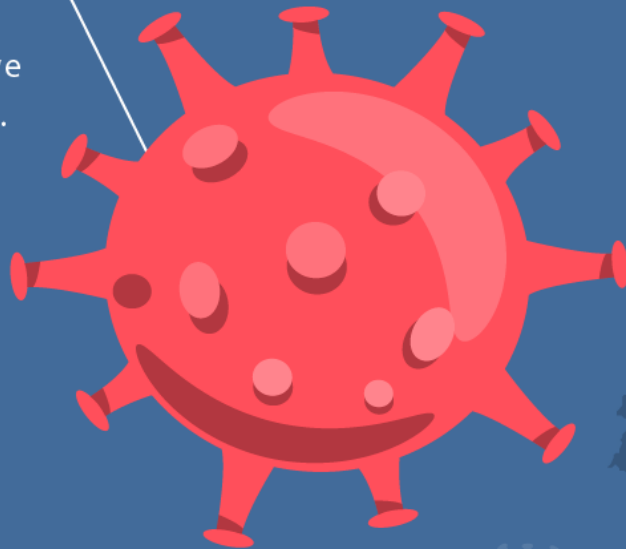


# Helplines for victims of violence

Are helplines open during the coronavirus pandemic?

YES.

All EU Member States have kept their helplines open.




Country	Helpline
Austria (AT)	0800 222 555 / 116 006
Belgium (BE)	1712 / 0800 30 030 / 0253 43636 106 (Flemish) / 107 (French) / 108 (German)
Bulgaria (BG)	0298 176 86
Croatia (HR)	0800 655 222 / 0800 7799 / 116 006
Cyprus (CY)	1440
Czechia (CZ)	116 006
Denmark (DK)	1888 / 116 006
Estonia (EE)	116 006
Finland (FI)	080 005 005 / 116 006
France (FR)	3919 / 0800 05 95 95 / 116 006
Germany (DE)	08000 116 016 / 116 006
Greece (EL)	15900 / 210 521 0645 (Athens only)
Hungary (HU)	06 80 505 101
Italy (IT)	1522
Ireland (IE)	1 800 341 900 / 116 006
Latvia (LV)	673 78539 / 672 22922 277 22292 / 116 111 / 116 006
Lithuania (LT)	8 800 66 366
Luxembourg (LU)	2060 1060
Malta (MT)	179
Netherlands (NL)	0800 2000 / 116 006
Poland (PL)	800 1200 02 / 888 88 33 88 600 07 07 17 9 / 22 668 70 00
Portugal (PT)	800 202 148 / 116 006 / 3060 (SMS only)
Romania (RO)	0800 500 333 / 0787 541 854
Slovakia (SK)	0800 212 212
Slovenia (SI)	080 11 55
Spain (ES)	016 / 682 916 136
Sweden (SE)	020 50 50 50 / 116 006

# 12 РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО БОРОТЬБИ ЗІ ЗЛОЧИНАМИ НА ҐРУНТІ НЕНАВИСТІ ПРОТИ ЛГБТ В ЄВРОПІ

---

Звіт був підготовлений робочою групою CDADI з питань СОГІСО (Сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність та її вираження, статеві ознаки) в рамках щорічного тематичного огляду, ініційованого в 2021 році з метою відстеження виконання [Рекомендації](#) Ради Європи [CM/Rec\(2010\)5](#) про заходи щодо боротьби з дискримінацією за ознакою сексуальної орієнтації або ґендерної ідентичності.

У звіті представлено кілька знакових справ Європейського суду з прав людини, які розширили сферу захисту. Ці справи підкреслюють обов'язок держави викривати мотиви упередження, проводити ефективні розслідування та захищати людей від ЛГБТІ-фобських погроз і насильства. Звіт також містить посилання на різні зобов'язуючі документи, а також рекомендації Ради Європи та інших міжнародних організацій, які підкреслюють еволюцію міжнародного права в галузі прав людини щодо різноманітної сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності.

Дізнайтеся більше про виклики та рішення, рекомендовані у звіті  :

[НАТИСНІТЬ ТУТ](#)



# 4

---

## БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ ТА БОРОТЬБА З МОВОЮ ВОРОЖНЕЧІ





# СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ ПРОСТОРІВ

Долучайтеся до онлайн-платформ, які підтримують ЛГБТІК-ідентичність і пропонують надійні засоби захисту приватності та безпеки. Налаштуйте свої соціальні мережі так, щоб контролювати, хто бачить ваш контент.

Наприклад, приєднуйтеся до приватних груп підтримки ЛГБТІК+ у Facebook, де членство контролюється, а дописи бачать лише члени групи, або беріть участь у обговореннях на Reddit чи серверах Discord, де ви можете анонімно обговорювати обговорення та ділитися досвідом.

В Instagram використовуйте функцію "Близькі друзі" для історій, якими ви хочете поділитися лише з обраною групою, і налаштуйте свої налаштування конфіденційності, щоб обмежити коло осіб, які можуть коментувати ваші дописи.



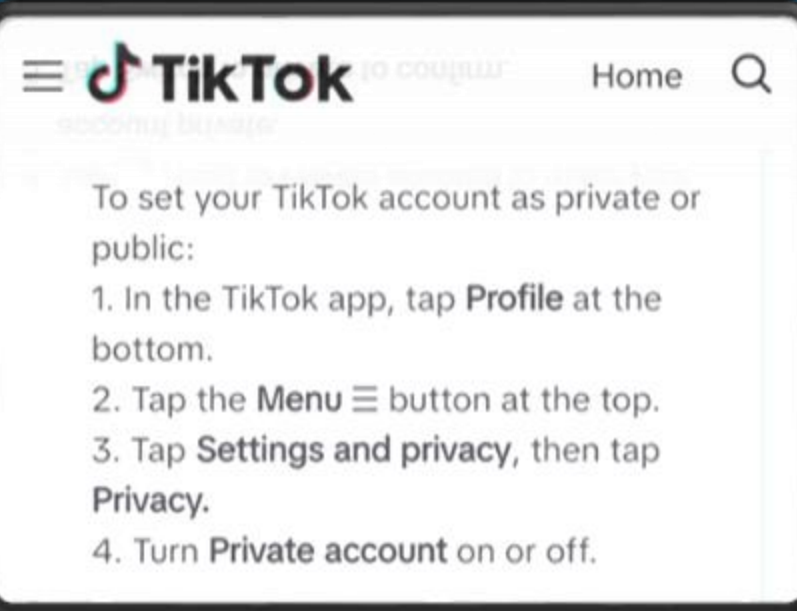
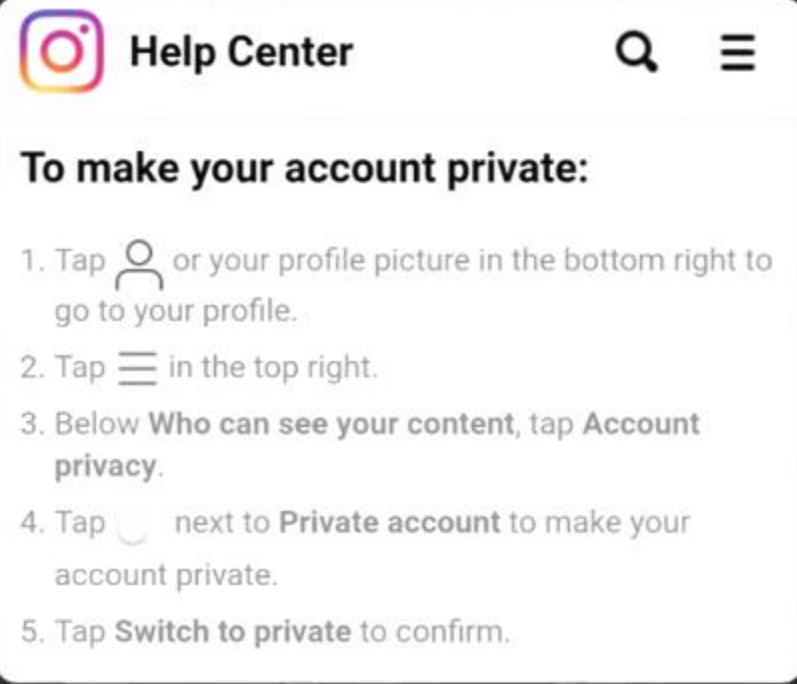
## НАЛАШТУВАННЯ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ

Регулярно переглядайте та змінюйте налаштування конфіденційності на платформах соціальних мереж, щоб обмежити вплив мови ворожнечі та захистити особисту інформацію.

Створіть надійні паролі, використовуючи комбінації букв, цифр і символів.

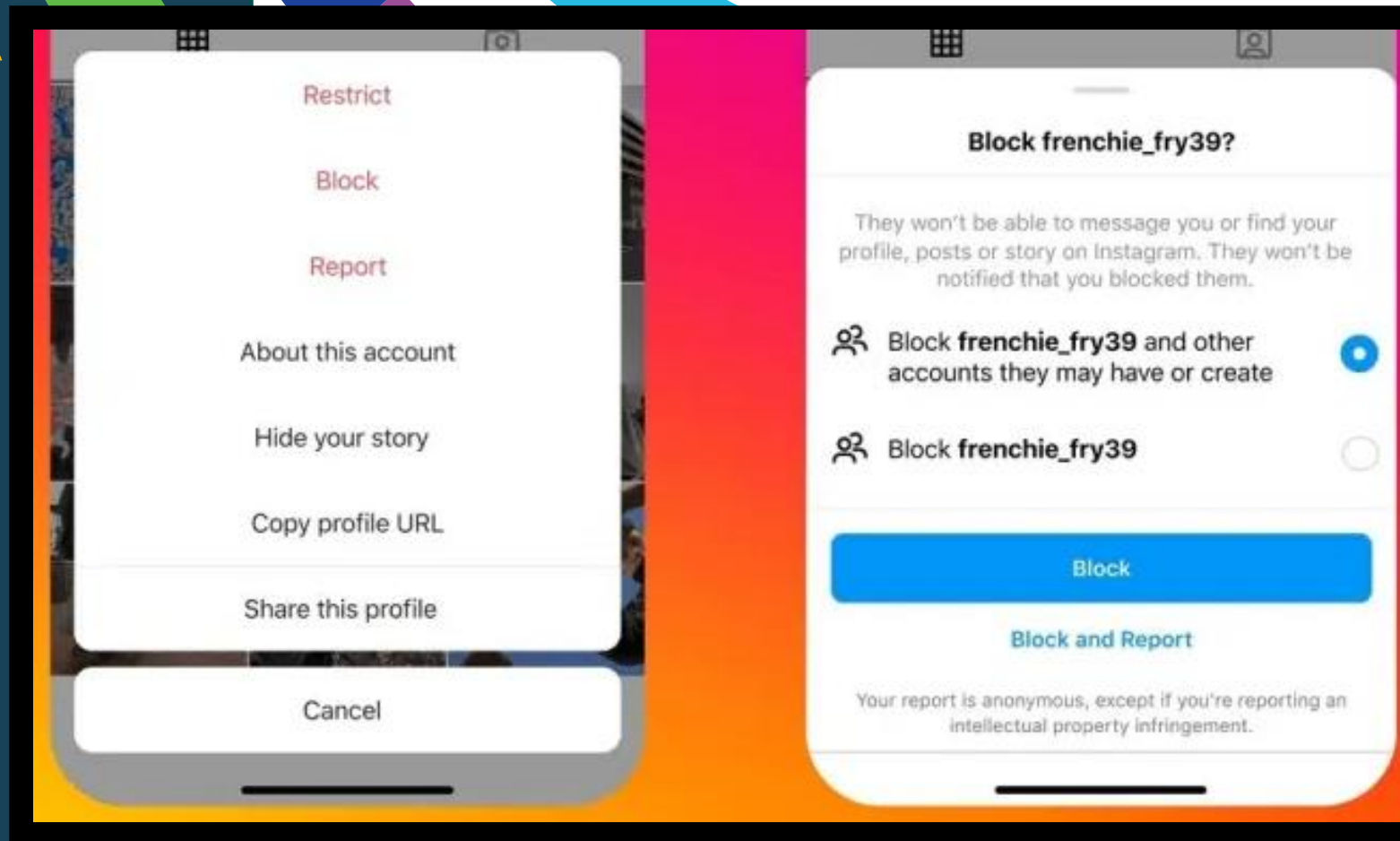
Використовуйте різні паролі для різних облікових записів, щоб запобігти несанкціонованому доступу.

## ПРИКЛАДИ



# БЛОКУВАННЯ ТА ЗВІТУВАННЯ

Використовуйте функції блокування та повідомлення для безпосередньої боротьби з мовою ворожнечі. Більшість платформ мають механізми для повідомлення про образливий контент, що допомагає створити безпечніше онлайн-середовище.



# БЛОКУВАННЯ ТА ЗВІТУВАННЯ

Джерело відео: Комісар з питань  
цифрової безпеки: Learning  
Lounge - Відеоресурси:

<https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>



# ЦИФРОВИЙ СЛІД

Будьте уважні до інформації, якою ви ділитесь в Інтернеті. Менший цифровий слід може зменшити ризик стати мішенню мови ворожнечі.

- **Як це зробити:** Будьте обережні з наданням конфіденційних даних, таких як ваше повне ім'я, адреса, школа, номер телефону та особисті фотографії, оскільки це може призвести до розкриття ідентифікаційної інформації, яку ви хотіли б зберегти в таємниці.
- Подумайте про використання аватара в якості зображення профілю, щоб не публікувати свої особисті фотографії, якщо вам так зручніше. Якщо ви все ж ділитесь особистими фотографіями, не супроводжуйте їх інформацією, яка ідентифікує ваше місцезнаходження або часте перебування.
- Не публікуйте фотографії з очевидними планами на задньому плані, наприклад, входні двері або ганок.
- Не розголошуйте інформацію про конкретні маршрути подорожей, наприклад, якими автобусами чи поїздами ви їдете, щоб уникнути відстеження.
- Не говоріть про роботу або розповідайте про те, де ви навчаєтесь, у стриманій формі.



Джерело відео: Проєкт "Тревор" - безпека в Інтернеті для ЛГБТК+ молоді \_ посібник:

<https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>

# МЕРЕЖІ ПІДТРИМКИ

---

Зв'яжіться з підтримуючими онлайн-спільнотами та офлайн-мережами. Обмін досвідом та стратегіями може забезпечити емоційну підтримку та практичні поради.

Наприклад, на таких сайтах, як Reddit, є європейські ЛГБТК+ спільноти, такі як [r/europeLGBT](#), а також субредіти для конкретних країн, такі як [r/askgaybrosEU](#), де люди можуть шукати поради та ділитися досвідом з іншими людьми з регіону.



# ГОВОРЯЧИ ВГОЛОС

Якщо ви виступаєте проти мови ворожнечі в безпеці, це може розширити ваші можливості. Використовуйте свій голос, щоб підтримати інших і виступити на захист інклюзивного онлайн-простору.

Подивіться відео, щоб побачити чудовий приклад того, як ви можете це зробити.



Джерело: [Офлайнові витоки ненависті в Інтернеті та що з цим робити | Nhi Le | TEDxUniHalle](#)

# ПРАВОВИЙ ЗАХИСТ

---

У випадках серйозних зловживань в Інтернеті можна звернутися до суду. Ознайомтеся із законами, що стосуються переслідувань і мови ворожнечі в Інтернеті у вашій країні.

Наприклад, ви можете звернутися до **Кодексу поведінки ЄС щодо протидії незаконній мові ненависті в Інтернеті**. У ньому беруть участь найбільші ІТ-компанії, такі як Facebook, Microsoft, Twitter і YouTube, для боротьби з незаконною мовою ворожнечі в Інтернеті. Ініціатива передбачає регулярний моніторинг для забезпечення дотримання та ефективності.

Більш детальну інформацію можна знайти на сторінці Європейської Комісії: [Кодекс поведінки ЄС щодо протидії незаконній мові ворожнечі в Інтернеті \(Європейська Комісія\)](#).





# АДВОКАЦІЯ ТА АКТИВІЗМ

Приєднуйтеся або підтримуйте адвокаційні групи, які працюють над боротьбою з ненавистю в Інтернеті. Колективні дії можуть призвести до змін у політиці та створення більш інклюзивного цифрового середовища.

Ось кілька адвокаційних груп в ЄС, які займаються боротьбою з ненавистю в Інтернеті, спрямованою проти ЛГБТ-спільноти:

- ILGA-Європа (Міжнародна асоціація лесбійок, геїв, бісексуальних, транссексуальних та інтерсексуальних людей), що займається просуванням прав ЛГБТ в Європі та Центральній Азії. Діяльність: Адвокація змін у політиці, моніторинг та звітність щодо мови ворожнечі та дискримінації, надання ресурсів та підтримки національним та регіональним ЛГБТ-організаціям. Веб-сайт: [ILGA-Europe](https://www.ilga-europe.org)
- Transgender Europe (TGEU), з акцентом на просуванні прав і добробуту трансгендерних людей в Європі. Діяльність: Дослідження та документування трансфобної мови ворожнечі та насильства, адвокація інклюзивної політики та надання ресурсів для боротьби з ненавистю в Інтернеті. Веб-сайт: [TGEU](https://www.transgender-europe.eu)



# 5

---

## ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТІЙКІСТЬ



# ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

Надавати пріоритет турботі про себе, щоб впоратися з наслідками ненависті в Інтернеті. Долучайтеся до заходів, які сприяють добробуту, та шукайте підтримки у людей, яким ви довіряєте.

Легко помітити, що ви проводите в соціальних мережах більше часу, ніж хотіли б. Це може заважати вам спілкуватися з друзями в реальному житті, не давати спати до пізньої ночі, заважати виходити на природу чи бути активним.

Використовуйте інструменти, які допомагають запобігти скролінгу (наприклад, функції "підштовхнути" або "зробити перерву" в Instagram), нагадують про необхідність лягти спати та переривають нездорову поведінку. На вашому пристрої можуть бути налаштування, які допоможуть обмежити кількість екранного часу для кожної програми.

Джерело: Проєкт "Тревор" - Безпека в Інтернеті для ЛГБТК+ молоді - Посібник:  
<https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>



# РОЗБУДОВА СТІЙКОСТІ

Розвивайте стійкість, зосереджуючись на сильних сторонах і позитивних стосунках. Стійкість може допомогти пом'якшити вплив мови ворожнечі та сприяти одужанню.

Приєднуйтеся до онлайн-спільнот, орієнтованих на ЛГБТК+, таких як TrevorSpace, що надають безпечний простір для дискусій та підтримки. Такі платформи, як TrevorSpace, можуть допомогти вам спілкуватися з друзями та союзниками, які підтримують вас; відчуття безпеки та розуміння принаймні в одному онлайн-просторі пов'язане з меншим ризиком суїциду та нижчими показниками нещодавньої тривожності для всіх ЛГБТК+ молодих людей, і для ЛГБТК+ молодих людей з числа людей кольору зокрема. Спілкуйтеся з іншими ЛГБТК+ молодими людьми та кваліфікованими фахівцями через модеровані чат-платформи, такі як Q Chat Space, або зв'яжіться з місцевими відділеннями PFLAG.

Джерело: Проєкт "Тревор" - Безпека в Інтернеті для ЛГБТК+ молоді \_ Посібник:  
<https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>



# ВІДНАЙТИ НАДІЮ

Розвивайте стійкість, зосереджуючись на сильних сторонах і позитивних стосунках. Стійкість може допомогти пом'якшити вплив мови ворожнечі та сприяти одужанню.

Подивіться відео, щоб дізнатися, як використовувати соціальні мережі в позитивний спосіб.



Джерело: Комісар з питань цифрової безпеки:  
Learning Lounge - Відеоресурси:  
<https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>

# ПЛАН СТАЛОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ:

Ви - наш пріоритет!

- ✓ Пріоритет - щоб ви були здорові.
- ✓ Спробуйте цей план стійкості, і ви відчуєте, чи потрібен він, перш ніж робити якісь інші дії.

People I can call or talk to for help:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



How I can look after myself:

---

---

---

---

---



What has helped me  
in the past:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

My strengths:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Advice I would give a friend:

---

---

---

---

# 6

## ОСВІТНІ РЕСУРСИ



## ПОСІБНИКИ З БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ

Ознайомтеся з вичерпними посібниками від [Stonewall](#) та [The Proud Trust](#) про безпеку в Інтернеті, які пропонують спеціальні поради для ЛГБТІК-молоді.

Чудовим ресурсом є також "[Посібник з онлайн-безпеки для ЛГБТК+ молоді](#)" від The Trevor Project.





# СЕМІНАРИ ТА ТРЕНІНГИ

Беріть участь у семінарах та тренінгах, присвячених цифровій безпеці, правам та адвокації. Вони можуть надати цінні навички та знання.

Ось кілька прикладів в ЄС:

- [ILGA-Europe](#) пропонує різноманітні семінари та тренінги з прав ЛГБТК+, цифрової безпеки та адвокації. Вони надають ресурси та організують заходи по всій Європі для підтримки ЛГБТК+ організацій та активістів.
- [Transgender Europe \(TGEU\)](#) проводить семінари та тренінги з цифрової безпеки, адвокації в Інтернеті та прав трансгендерних людей. Їхні заходи покликані розширити можливості транс-активістів та спільнот по всій Європі.
- [Rainbow House Brussels](#) пропонує низку семінарів та тренінгів з цифрової безпеки, адвокації та прав ЛГБТК+. Вони зосереджені на розширенні прав і можливостей ЛГБТК+ спільноти в Брюсселі та надають ресурси для активістів і членів спільноти.



# ПЛАН ДІЙ

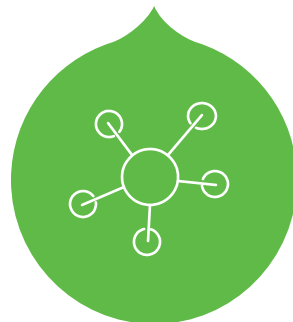


2. визначте спільноти та ресурси, що підтримують вас.



4. Знати, коли і як звертатися за допомогою.

1. перегляньте та налаштуйте параметри конфіденційності.



3. підготувати відповіді на потенційну мову ворожнечі.



Розробіть особистий план дій щодо безпеки в Інтернеті:

# 7

---

## ВИСНОВКИ ТА ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ



# ВИСНОВКИ ТА ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

---

Боротьба з мовою ворожнечі в Інтернеті - це колективна робота, яка починається з індивідуальних дій. Залишаючись поінформованими, на зв'язку та стійкими, ЛГБТІК-молодь може безпечніше та впевненіше орієнтуватися в онлайн-просторі.

**ПОДАЛЬШЕ ЧИТАННЯ:** Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайти [ThinkUKnow](#), [Stonewall](#), [The Proud Trust](#) та [Internet Matters](#).



# 8

---

## ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ ІНТЕРАКТИВНА ДИСКУСІЯ



# ПИТАННЯ-ВІДПОВІДІ ТА ІНТЕРАКТИВНА ДИСКУСІЯ

---

А тепер давайте відкриємо простір для будь-яких запитань та обговорень. Ваш досвід, думки та стратегії є цінними для всіх нас.



“

*Рівність означає більше, ніж  
прийняття законів.  
Боротьба по-справжньому  
виграється в серцях і умах  
громади, де це дійсно має  
значення*

Барбара Гітінгс





ДЯКУЮ.

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)



Слідкуйте за нашою подорожжю



Co-funded by  
the European Union