Kryzys psychiczny, całodobowo: **800 70 2222**

FUNDACJA STOP ZNIECZULICY · PAŹDZIERNIK 2026

Jak mówić o przemocy i hejcie odpowiedzialnie?

Praktyczny przewodnik dla mediów. Jak informować o przemocy, kryzysach psychicznych i wykluczeniu, nie stygmatyzując i nie krzywdząc ponownie osób, których dotyczy materiał.

Zacznij czytać | Checklista przed publikacją

Spis treści

01 O tym przewodniku
02 Checklista przed publikacją
03 Mechanizmy psychologiczne, które warto znać
04 Zanim opublikujesz, ustal, po co powstaje materiał
05 Nie zamieniaj cierpienia w sensację
06 Nie publikuj szczegółów, które mogą ułatwić naśladowanie krzywdzącego zachowania
07 Nie przedstawiaj krzywdy jako rozwiązania, ulgi ani bohaterstwa
08 Opisuj zachowanie, nie diagnozuj człowieka na podstawie nagłówka
09 Nie obwiniaj osoby pokrzywdzonej i nie sprowadzaj przemocy do jednej przyczyny
10 Chroń prywatność i uzyskaj świadomą zgodę na rozmowę
11 W przypadku dzieci stawiaj bezpieczeństwo ponad atrakcyjność historii
12 Pokazuj, gdzie można uzyskać pomoc
13 Nie stygmatyzuj kryzysu psychicznego ani korzystania z pomocy
14 Nie powielaj hejtu, nawet jeśli chcesz go potępić
15 Nie odczłowieczaj ludzi przez etykiety, stereotypy i język „my kontra oni"
16 Sprawdzaj fakty, nie publikuj plotek i odpowiedzialnie korzystaj z AI
17 Jak media mogą budować kulturę reagowania?
18 Telefony i miejsca pomocy
19 Słowniczek
20 Bibliografia i źródła

O tym przewodniku

Media nie tylko opisują rzeczywistość, ale także wpływają na to, jak jest odbierana. Sposób relacjonowania przemocy może kształtować przekonania o tym, co jest akceptowane społecznie, czy świadkowie mogą reagować i jak postrzegamy osoby, które doświadczyły krzywdy.

Opowiadanie o przemocy nie musi ograniczać się do cierpienia. Warto pokazywać podmiotowość osób pokrzywdzonych, ich sprawczość, a także wsparcie i bezpieczne sposoby reagowania.

Poradnik wyjaśnia mechanizmy psychologiczne związane z odbiorem przekazów medialnych i przekłada je na praktyczne zasady oraz przykłady. Łączy wytyczne WHO i UNESCO, badania naukowe oraz doświadczenie Fundacji STOP Znieczulicy.

Źródła: WHO, 2023; WHO, 2022a; Impe, 2019

NASZA ZASADA

Informuj o krzywdzie tak, aby jej nie powielać.

Jak korzystać z poradnika

Każda z 13 zasad mówi, czego unikać, co zrobić zamiast tego, i pokazuje przykład nagłówka. Na początku znajdziesz checklistę i mechanizmy psychologiczne, na końcu kulturę reagowania, telefony pomocowe, słowniczek i bibliografię.

Checklista przed publikacją

Przed opublikowaniem materiału o przemocy, hejcie, wykluczeniu lub kryzysie psychicznym odpowiedz na poniższe pytania.

- ✓ Materiał wnosi istotną informację i nie powiela krzywdy wyłącznie dla zasięgu.
- ✓ Nagłówek, miniatura i zapowiedź nie są sensacyjne ani stygmatyzujące.
- ✓ Nie ujawniam zbędnych szczegółów, które mogą narazić kogoś na identyfikację lub naśladowanie.
- ✓ Nie obwiniam osoby pokrzywdzonej i nie przypisuję niepotwierdzonych motywów.
- ✓ Oddzielam fakty, przypuszczenia i komentarze ekspertów.
- ✓ Rozmowa odbyła się z poszanowaniem granic i świadomej zgody rozmówcy.
- ✓ Sprawdziłem ryzyko identyfikacji dziecka lub innej osoby szczególnie narażonej.
- ✓ Materiał zawiera aktualne i adekwatne informacje o pomocy, jeśli są potrzebne.
- ✓ Treści i komentarze nie powielają hejtu ani nie ujawniają prywatnych danych.
- ✓ Sprawdziłem źródła, daty i autentyczność materiałów wizualnych.
- ✓ Jeśli publikacja może wyrządzić szkodę, rozważyłem bezpieczniejszą formę lub rezygnację.
- ✓ Wiemy, kto i jak zareaguje, jeśli po publikacji ujawni się błąd lub ryzyko dla osoby pokrzywdzonej.

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź brzmi „nie", zatrzymaj publikację i sprawdź, czy można ograniczyć ryzyko.

Mechanizmy psychologiczne, **które warto znać**

Media nie tylko informują o tym, co się wydarzyło. Wpływają też na to, jak odbiorcy rozumieją zdarzenia, kogo obwiniają, czego się boją i co uznają za dopuszczalne. Jeden materiał nie wywołuje automatycznie konkretnej reakcji, ale badania pokazują, że sposób opowiadania ma znaczenie.

Znajomość tych mechanizmów pomaga podejmować bardziej świadome decyzje redakcyjne.

Przy każdym mechanizmie zaznaczamy, na czym się opiera: na badaniach naukowych czy na wytycznych WHO i UNESCO. Przy zasadach i w sekcji o kulturze reagowania znajdziesz odnośniki do tych opisów.

MECHANIZM BADANY NAUKOWO | NA PODSTAWIE WYTYCZNYCH WHO I UNESCO

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Efekt Wertera

kiedy relacja może zwiększać ryzyko naśladowania

Efekt Wertera to wzrost liczby zachowań samobójczych, który badacze obserwują po niektórych relacjach medialnych o samobójstwie. Ryzyko rośnie, gdy materiał jest sensacyjny, wielokrotnie powtarzany, szczegółowo opisuje metodę albo przedstawia śmierć jako romantyczną lub bohaterską.

Nie każda informacja o samobójstwie prowadzi do naśladowania. Liczy się sposób relacjonowania, kontekst, zasięg materiału i to, że część odbiorców może właśnie przeżywać kryzys.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Nie eksponuj szczegółów metody ani miejsca, jeśli nie są niezbędne.
- Nie publikuj sensacyjnych nagłówków i romantyzujących opisów.
- Nie powielaj bez potrzeby manifestów, pożegnalnych wiadomości ani materiałów pozostawionych przez osobę zmarłą.
- Nie przedstawiaj samobójstwa jako nieuchronnego skutku jednego wydarzenia.

Źródła: WHO, 2023; Niederkrotenthaler i wsp., 2010

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Efekt Papageno

kiedy przekaz może wspierać szukanie pomocy

Efekt Papageno działa w drugą stronę: materiał może chronić, gdy pokazuje, że kryzys da się przetrwać, a pomoc jest dostępna. Zamiast skupiać się wyłącznie na śmierci, można opowiedzieć o tym, jak ludzie radzą sobie z trudnościami, szukają wsparcia i wracają do zdrowia.

Nie chodzi o umniejszanie cierpienia ani o sugerowanie, że z kryzysu łatwo wyjść. Chodzi o pokazanie, że są możliwości działania, a trudna sytuacja nie musi skończyć się tragedią.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Pokazuj, gdzie można uzyskać pomoc.
- Rozmawiaj z ekspertami o sposobach wspierania osób w kryzysie.
- Jeśli opisujesz osobistą historię, przedstawiaj ją z poszanowaniem prywatności i bez obietnic, że każda osoba przejdzie podobną drogę.
- Unikaj zarówno sensacji, jak i zbyt prostych historii o „pokonaniu wszystkiego siłą woli".

Źródła: WHO, 2023; Niederkrotenthaler i wsp., 2010

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Efekt widza

dlaczego obecność innych nie zawsze oznacza pomoc

Efekt widza to zjawisko opisane w psychologii społecznej: w niektórych sytuacjach im więcej osób jest w pobliżu, tym mniejsza szansa, że konkretny świadek zareaguje. Jednym z wyjaśnień jest rozproszenie odpowiedzialności – każdy zakłada, że zareaguje ktoś inny.

Drugim wyjaśnieniem jest **pluralistyczna ignorancja**. Świadkowie patrzą na siebie nawzajem, a gdy nikt nie reaguje, każdy uznaje, że chyba nic groźnego się nie dzieje. W skrócie: rozproszenie odpowiedzialności dotyczy pytania „czy to moja sprawa?", a pluralistyczna ignorancja – pytania „czy dzieje się coś złego?".

To nie jest reguła bez wyjątków. Obecność innych może też pomagać, zwłaszcza gdy ktoś jasno nazwie problem i powie, co można zrobić.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Nie zakładaj, że brak reakcji oznacza obojętność.
- Nie przedstawiaj bierności świadków jako dowodu, że sytuacja była niegroźna.
- Zamiast pytać tylko „Dlaczego nikt nie pomógł?", zapytaj, co utrudniało reakcję.
- Pokazuj konkretne, bezpieczne działania, które świadek może podjąć.
- Przypominaj, że reakcja nie musi oznaczać bezpośredniej konfrontacji.

Źródła: Darley i Latané, 1968; Latané i Darley, 1968; Latané i Darley, 1970

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Wtórna wiktymizacja i obwinianie osoby pokrzywdzonej

kiedy materiał krzywdzi ponownie

Wtórna wiktymizacja to kolejna krzywda, której osoba pokrzywdzona doświadcza już nie od sprawcy, ale od otoczenia, instytucji lub mediów. Jedną z najczęstszych form jest obwinianie osoby pokrzywdzonej – wtedy uwaga przesuwa się z tego, co zrobił sprawca, na to, co zrobiła ona.

Dzieje się tak m.in. wtedy, gdy materiał skupia się na pytaniach, dlaczego ktoś nie uciekł, nie zgłosił przemocy albo nie zareagował wcześniej. Takie pytania mogą mieć sens w rzetelnym materiale, ale wymagają kontekstu. Bez niego sugerują, że osoba pokrzywdzona sama odpowiada za to, co ją spotkało.

Badania pokazują, że takie doświadczenia mogą pogłębiać cierpienie i zniechęcać do szukania pomocy. Prawo Unii Europejskiej zobowiązuje państwa do chronienia ofiar przed wtórną wiktymizacją i zachęca media, by same dbały o ich prywatność.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Pytaj o bariery w uzyskaniu pomocy, nie o to, dlaczego ktoś „pozwolił" na przemoc.
- Nie traktuj reakcji osoby pokrzywdzonej jako testu jej wiarygodności.
- Nie sugeruj, że określony ubiór, zachowanie czy wcześniejsza relacja usprawiedliwia krzywdę.
- Oddzielaj odpowiedzialność za przemoc od okoliczności, które pomagają zrozumieć sytuację.

Źródła: Campbell i Raja, 1999; Dyrektywa 2012/29/UE; Goetz, 2012

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Normalizacja przemocy i normy społeczne

Sposób pokazywania przemocy może sprawić, że odbiorcy zaczną uważać ją za coś powszechnego albo akceptowanego. Podobnie przekaz, że świadkowie zwykle nie reagują, może utrwalać przekonanie, że bierność jest normą. Badania nad normami społecznymi pokazują, że to, co myślimy o zachowaniu innych, wpływa na naszą gotowość do reagowania.

Z badań nad pluralistyczną ignorancją wynika, że ludzie mogą błędnie oceniać, w jakim stopniu inni akceptują szkodliwe zachowania. Zdarza się, że milczenie świadków lub widoczność agresywnych wypowiedzi tworzą wrażenie większego społecznego przyzwolenia, niż faktycznie istnieje. Rzetelne pokazywanie postaw społecznych, głosów sprzeciwu i przykładów bezpiecznego reagowania może pomagać korygować takie błędne przekonania.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Nie bagatelizuj przemocy i nie przedstawiaj jej jako „zwykłego problemu młodzieży".
- Nie sugeruj, że nikt nie reaguje, jeśli nie potwierdzają tego dane.
- Pokazuj możliwości bezpiecznej reakcji, zamiast utrwalać obraz powszechnej bierności.

Źródła: Berkowitz i wsp., 2022; Prentice i Miller, 1993

NA PODSTAWIE WYTYCZNYCH WHO I UNESCO

Stygmatyzacja i etykietowanie

kiedy słowo zastępuje człowieka

Określenia takie jak „psychol", „patologia" czy „ofiara z natury" sprowadzają człowieka do jednej cechy albo jednego doświadczenia. Takie etykiety utrudniają zrozumienie sytuacji, wzmacniają stereotypy i mogą zmieniać to, jak odbiorcy traktują całe grupy ludzi.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Opisuj zachowanie zamiast nadawać osobie etykietę.
- Nie przypisuj diagnozy bez wiarygodnych podstaw.
- Nie przenoś odpowiedzialności jednostki na całą grupę.
- Jeśli to możliwe, używaj określeń, których opisywane osoby używają wobec siebie.

Źródła: WHO, 2022b; Impe, 2019

MECHANIZM BADANY NAUKOWO

Dezinformacja i powtarzanie fałszywych informacji

Fałszywe albo wyrwane z kontekstu treści rozchodzą się szybko, zwłaszcza gdy budzą silne emocje. Nawet powtarzanie fałszywej informacji po to, żeby ją obalić, może sprawić, że więcej osób ją zapamięta. Nie znaczy to, że trzeba unikać sprostowań – warto podawać poprawną informację jasno i szybko.

CO TO OZNACZA DLA DZIENNIKARZA?

- Sprawdzaj źródło, datę i kontekst nagrania.
- Nie publikuj plotki tylko dlatego, że stała się popularna.
- Jeśli musisz przytoczyć fałszywe twierdzenie, od razu przedstaw sprawdzone ustalenia.
- Wyjaśniaj, co wiadomo, czego nie potwierdzono i co pozostaje nieznane.

Źródło: Vosoughi i wsp., 2018

ROZDZIAŁ

13 zasad **odpowiedzialnego relacjonowania**

01

Zanim opublikujesz, ustal, po co powstaje materiał

Nie każde zdarzenie wymaga kolejnej publikacji. W przypadku przemocy, samobójstwa lub kryzysu psychicznego szczególnie ważne jest rozróżnienie między informacją istotną dla odbiorców a powtarzaniem szczegółów, które nie wnoszą nowej wiedzy.

UNIKAJ

- publikowania kolejnych materiałów opartych na tych samych, niezweryfikowanych informacjach;
- eksponowania tragedii tylko dlatego, że przyciąga uwagę;
- budowania narracji wyłącznie na emocjach, szoku i dramatycznych obrazach.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- określ, co nowego i istotnego wnosi materiał;
- wyjaśnij kontekst, mechanizmy problemu i możliwości zapobiegania;
- sprawdź, czy publikacja nie ujawnia zbędnych danych lub nie zwiększa ryzyka dla osób zaangażowanych;
- jeśli materiał nie wnosi wartości informacyjnej, rozważ rezygnację z publikacji.

Przykład

ZAMIAST
„Kolejna tragedia w szkole. Wstrząsające szczegóły zdarzenia"

LEPIEJ
„Przemoc w szkole: jakie sygnały warto zauważyć i jak bezpiecznie zareagować"

Dlaczego to ważne?

Odpowiedzialne dziennikarstwo nie polega na ukrywaniu problemów. Polega na pokazywaniu ich w sposób, który pomaga odbiorcom zrozumieć sytuację i nie sprowadza ludzkiego cierpienia do atrakcyjnego materiału.

Źródła: WHO, 2023; WHO, 2022a

02

Nie zamieniaj cierpienia w sensację

Nagłówek, miniatura, zdjęcie i pierwsze sekundy materiału często decydują o tym, jak odbiorca zrozumie zdarzenie. Sensacyjne sformułowania mogą wzmacniać lęk, utrwalać uproszczone interpretacje i kierować uwagę na szokujące szczegóły zamiast na istotę problemu.

UNIKAJ

- określeń takich jak „makabryczna zbrodnia", „przerażający finał" czy „szokujące nagranie", jeśli nie są niezbędne do przekazania informacji;
- wielokrotnego eksponowania drastycznych zdjęć;
- nagłówków sugerujących epidemię lub falę zjawiska bez wiarygodnych danych;
- budowania napięcia przez obiecywanie szczegółów cierpienia.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- nazwij problem precyzyjnie;
- podaj istotny fakt i kontekst;
- oddziel informację od emocjonalnej oceny;
- zadbaj, aby miniatura i zapowiedź nie były bardziej drastyczne niż sam materiał.

Przykład

ZAMIAST
„Kolejna ofiara przemocy rówieśniczej. 14-letnia dziewczyna odebrała sobie życie"

LEPIEJ
„Przemoc rówieśnicza w szkołach. Jak skutecznie reagować?"

Dlaczego to ważne?

W relacjonowaniu samobójstw WHO zaleca, by nie eksponować zdarzeń w sensacyjny sposób i nie podawać szczegółów, które mogą zwiększać ryzyko naśladowania. Te zalecenia warto stosować także przy innych formach przemocy, jeśli pozwala na to charakter zdarzenia.

Źródło: WHO, 2023

POWIĄZANY MECHANIZM Efekt Wertera ↑

03

Nie publikuj szczegółów, które mogą ułatwić naśladowanie krzywdzącego zachowania

Niektóre informacje są istotne dla zrozumienia zdarzenia, inne mogą niepotrzebnie zwiększać ryzyko jego odtworzenia.

UNIKAJ

- szczegółowego opisywania metody samobójstwa;
- pokazywania instrukcji lub materiałów, które można bezpośrednio wykorzystać do skrzywdzenia siebie albo innych;
- publikowania pełnych nagrań przemocy, jeśli nie jest to konieczne dla interesu publicznego;
- ujawniania dokładnej lokalizacji zdarzenia samobójczego, gdy taka informacja nie jest niezbędna.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- ogranicz szczegóły do niezbędnego minimum;
- wyjaśnij mechanizm i skutki zdarzenia, zamiast pokazywać, jak je odtworzyć;
- jeśli materiał wideo jest istotnym dowodem, rozważ jego skrócenie, zamazanie wrażliwych elementów i opisanie kontekstu;
- w przypadku samobójstwa stosuj szczegółowe zalecenia WHO dotyczące metody, miejsca i obrazów.

Przykład

ZAMIAST
„Wziął 30 tabletek leku X i skoczył z wiaduktu przy ulicy…"

LEPIEJ
„Kryzys psychiczny: gdzie szukać pomocy i jak wspierać osobę w trudnej sytuacji"

Dlaczego to ważne?

Badania nad relacjonowaniem samobójstw pokazują, że niektóre sposoby przekazu wiążą się z większym ryzykiem naśladowania. Nie znaczy to jednak, że każdy szczegół każdej formy przemocy działa tak samo.

Źródła: WHO, 2023; Niederkrotenthaler i wsp., 2010

POWIĄZANY MECHANIZM Efekt Wertera ↑

04

Nie przedstawiaj krzywdy jako rozwiązania, ulgi ani bohaterstwa

Przemoc nie powinna być przedstawiana jako sposób na odzyskanie kontroli, zdobycie szacunku czy rozwiązanie problemu. Nie należy również tworzyć wokół sprawcy wizerunku bohatera, symbolu siły czy fascynującego antybohatera.

UNIKAJ

- sugerowania, że przemoc była nieuniknioną odpowiedzią na cierpienie;
- opisywania samobójstwa jako zwycięstwa, wyzwolenia lub romantycznego gestu;
- przedstawiania sprawcy jako osoby, która dzięki przemocy zdobyła podziw;
- eksponowania manifestów, nagrań i deklaracji sprawcy w sposób zwiększający ich rozpoznawalność bez wyraźnego uzasadnienia.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- skup się na faktach, skutkach i odpowiedzialności;
- pokaż konsekwencje dla osób pokrzywdzonych i otoczenia;
- opisuj możliwości przerwania przemocy i uzyskania pomocy;
- w materiałach o samobójstwie uwzględniaj historie przetrwania kryzysu i dochodzenia do zdrowia, zgodnie z wytycznymi WHO.

Przykład

ZAMIAST
„Skończył swój ból po swojemu. Odważna decyzja samotnego chłopaka"

LEPIEJ
„Mierzył się z bólem, którego nie trzeba znosić samemu. Pomoc jest dostępna całą dobę"

Dlaczego to ważne?

WHO zwraca uwagę, że niektóre relacje o samobójstwie mogą zwiększać ryzyko naśladowania, a historie o przetrwaniu kryzysu mogą chronić. Nie znaczy to, że każda pozytywna historia automatycznie zmniejsza ryzyko.

Źródła: WHO, 2023; Niederkrotenthaler i wsp., 2010

POWIĄZANY MECHANIZM Efekt Wertera ↑

05

Opisuj zachowanie, nie diagnozuj człowieka na podstawie nagłówka

Przemoc może mieć różne przyczyny i nie da się ich wiarygodnie ustalić na podstawie jednego nagrania czy relacji świadka. Nie łącz automatycznie przemocy z chorobą psychiczną.

UNIKAJ

- określeń „psychopata", „wariat", „narcyz" lub „socjopata" jako nieformalnych diagnoz;
- stwierdzeń o stanie psychicznym sprawcy bez wiarygodnych podstaw;
- tłumaczenia przemocy samym alkoholem, stresem lub „utratą panowania nad sobą";
- przedstawiania zaburzeń psychicznych jako synonimu niebezpieczeństwa.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- opisz to, co zostało potwierdzone: „uderzył", „groził", „nękał", „opublikował prywatne zdjęcia";
- oddziel potwierdzone fakty od hipotez;
- korzystaj z komentarzy kompetentnych ekspertów, jeśli stan psychiczny lub mechanizmy przemocy są rzeczywiście tematem materiału;
- zaznacz, czego na danym etapie nie wiadomo.

Przykład

ZAMIAST
„Psychopata zaatakował sąsiada. Stracił panowanie nad sobą"

LEPIEJ
„Mężczyzna zaatakował sąsiada. Co mówią badania o osobach stosujących przemoc"

Dlaczego to ważne?

Etykiety diagnostyczne mogą wzmacniać stereotypy i utrudniać rozumienie przemocy. Rzetelny materiał powinien opisywać zachowanie i dowody, nie zastępować ich diagnozą.

Źródła: WHO, 2022b; WHO, 2023

POWIĄZANY MECHANIZM Stygmatyzacja i etykietowanie ↑

06

Nie obwiniaj osoby pokrzywdzonej i nie sprowadzaj przemocy do jednej przyczyny

Pytania o to, dlaczego ktoś nie uciekł, nie zgłosił przemocy albo nie zareagował od razu, mogą sugerować, że odpowiedzialność za krzywdę spoczywa na osobie, która jej doświadczyła.

UNIKAJ

- pytań „Dlaczego nie odeszła?", „Dlaczego nic nie powiedział?";
- przedstawiania ubioru, zachowania, wcześniejszej relacji lub aktywności internetowej jako usprawiedliwienia przemocy;
- stwierdzania, że jedno wydarzenie było na pewno przyczyną samobójstwa;
- wskazywania winnych bez dowodów i rzetelnej weryfikacji.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- pytaj o działania sprawcy, okoliczności i dostępne formy pomocy;
- wyjaśniaj, że ujawnienie przemocy lub odejście z niebezpiecznej relacji może być trudne i zależy od wielu czynników;
- oddzielaj ustalone fakty od przypuszczeń;
- opisuj złożoność kryzysów psychicznych i samobójstw.

Przykład

ZAMIAST
„Dlaczego ofiara przez tyle lat nie szukała pomocy?"

LEPIEJ
„Jakie bariery mogą utrudniać zgłoszenie przemocy i jak można ułatwić uzyskanie wsparcia?"

Dlaczego to ważne?

Obwinianie osoby pokrzywdzonej może pogłębiać piętno i utrudniać szukanie pomocy. WHO podkreśla też, że samobójstwo ma wiele przyczyn i nie powinno się go tłumaczyć jedną.

Źródła: WHO, 2023; Impe, 2019

POWIĄZANY MECHANIZM Wtórna wiktymizacja i obwinianie osoby pokrzywdzonej ↑

07

Chroń prywatność i uzyskaj świadomą zgodę na rozmowę

Zainteresowanie mediów nie oznacza, że osoba pokrzywdzona musi opowiedzieć swoją historię. Zgoda na rozmowę nie powinna być wymuszana presją, poczuciem obowiązku ani obietnicą, że publikacja rozwiąże problem.

UNIKAJ

- natarczywych prób o wywiad bezpośrednio po zdarzeniu;
- publikowania danych, zdjęć, prywatnych wiadomości lub nagrań bez uzasadnienia i oceny ryzyka;
- sugerowania, że osoba musi wystąpić publicznie, aby jej doświadczenie zostało uznane;
- obiecywania anonimowości bez sprawdzenia, czy szczegóły materiału nie pozwolą jej zidentyfikować.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- wyjaśnij cel rozmowy, format materiału i możliwy zasięg publikacji;
- pozwól rozmówcy odmówić odpowiedzi lub zakończyć rozmowę;
- zapytaj, jakiego określenia używa wobec siebie;
- oceniaj ryzyko identyfikacji także przez połączenie pozornie nieistotnych szczegółów;
- uzgodnij zasady bezpieczeństwa przed publikacją, nie obiecując rzeczy, których redakcja nie może zagwarantować.

Przykład

ZAMIAST
„Matka ofiary zalana łzami: «Znalazłam go pierwsza». Wstrząsające zdjęcia z miejsca"

LEPIEJ
„Rodzina prosi o spokój. O czym warto pamiętać, gdy w okolicy dochodzi do tragedii"

Dlaczego to ważne?

Wytyczne UNESCO dotyczące relacjonowania przemocy wobec kobiet i dziewcząt podkreślają, jak ważne są godność, prywatność i ostrożność w rozmowach z osobami, które doświadczyły przemocy. Te same zasady warto stosować także w innych sytuacjach.

Źródło: Impe, 2019

Krótki protokół rozmowy

PRZED ROZMOWĄ

1. Wyjaśnij, po co powstaje materiał i jak zostanie wykorzystany.
2. Zapytaj, czy rozmówca czuje się gotowy na rozmowę i czy potrzebuje przerwy lub wsparcia.
3. Uzgodnij granice tematyczne i sposób kontaktu po rozmowie.
4. Nie naciskaj na szczegóły, które nie są konieczne dla interesu publicznego.
5. Po rozmowie sprawdź, czy dalszy kontakt jest potrzebny i bezpieczny.

To rekomendacja praktyczna Fundacji oparta na zasadach świadomej zgody, godności i ochrony osób pokrzywdzonych, a nie uniwersalny protokół kliniczny.

08

W przypadku dzieci stawiaj bezpieczeństwo ponad atrakcyjność historii

Dziecko może zostać rozpoznane nie tylko po twarzy i nazwisku. Wystarczy czasem połączenie nazwy szkoły, miejscowości, wieku, szczegółów zdarzenia i zdjęcia z zasłoniętymi oczami.

UNIKAJ

- ujawniania szkoły, klasy, dokładnego miejsca zamieszkania lub codziennych tras dziecka, jeśli może to narazić je na identyfikację;
- publikowania materiałów, które mogą prowadzić do odwetu, napiętnowania lub ponownego rozpowszechniania krzywdy;
- traktowania zgody opiekuna jako automatycznego dowodu, że publikacja jest bezpieczna;
- zadawania pytań sugerujących odpowiedź lub wymagających wielokrotnego opowiadania traumatycznych szczegółów.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- oceń interes publiczny i ryzyko dla dziecka przed publikacją;
- ogranicz szczegóły identyfikujące;
- dobierz rozmówcę i sposób rozmowy do wieku oraz możliwości dziecka;
- rozważ przedstawienie problemu przez eksperta, opiekuna lub dane, jeśli osobista historia nie jest konieczna;
- uwzględnij bezpieczeństwo dziecka również po publikacji, w tym możliwość dalszego rozpowszechniania materiału.

Przykład

ZAMIAST
„Uczennica klasy VII ze szkoły w małej miejscowości opowiedziała, jak koleżanki ją upokarzały"

LEPIEJ
„Przemoc rówieśnicza: jak dzieci i dorośli mogą bezpiecznie reagować i gdzie szukać wsparcia"

Dlaczego to ważne?

WHO zaleca, by relacje o przemocy wobec dzieci łączyły ujawnianie problemu z ochroną dzieci i rzetelnym kontekstem. Zasady ochrony prywatności należy stosować również wtedy, gdy dziecko nie jest wymienione z imienia i nazwiska.

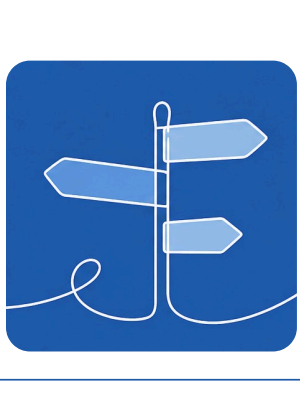
Źródło: WHO, 2022a

POWIĄZANY MECHANIZM Normalizacja przemocy i normy społeczne ↑

09

Pokazuj, gdzie można uzyskać pomoc

Materiał o przemocy lub kryzysie nie powinien kończyć się wyłącznie opisem cierpienia, bez wskazania możliwego następnego kroku.



UNIKAJ

- publikowania informacji o kryzysie bez podania możliwości uzyskania wsparcia, gdy jest ono potrzebne;
- sugerowania, że pomoc zawsze jest nieskuteczna lub że osoba w kryzysie musi poradzić sobie sama;
- podawania niezweryfikowanych numerów, godzin działania lub obietnic dotyczących dostępności usług.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- dołącz aktualny kontakt do odpowiedniej instytucji;
- dopasuj go do sytuacji: bezpośrednie zagrożenie, przemoc domowa, kryzys psychiczny lub przemoc wobec dziecka;
- wyjaśnij krótko, czego można się spodziewać po kontakcie;
- sprawdź numer i zakres wsparcia przed publikacją.

Przykład

ZAMIAST
„Kolejna samotna śmierć. System znów zawiódł"

LEPIEJ
„Przeżywasz kryzys psychiczny? Bezpłatna pomoc jest dostępna całodobowo pod numerem 800 70 2222"

Dlaczego to ważne?

WHO zaleca, by materiały o samobójstwie zawierały informacje o pomocy i pokazywały, że kryzys da się przetrwać. Przy innych formach przemocy kontakt powinien pasować do sytuacji, a nie być dodawany automatycznie.

Źródło: WHO, 2023

POWIĄZANY MECHANIZM Efekt Papageno ↑

10

Nie stygmatyzuj kryzysu psychicznego ani korzystania z pomocy

Sposób opisywania zdrowia psychicznego może wzmacniać lub osłabiać stereotypy. Nie należy utożsamiać diagnozy, leczenia czy kryzysu psychicznego z niebezpieczeństwem, słabością lub nieuchronnym nieszczęściem.

UNIKAJ

- określeń „wariat", „psychol" czy „niepoczytalny desperat" jako sensacyjnych etykiet;
- sugerowania, że samo leczenie psychiatryczne wyjaśnia przyczynę przemocy lub śmierci;
- przedstawiania szukania pomocy jako porażki;
- uogólnień o osobach z określoną diagnozą na podstawie pojedynczego zdarzenia.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- używaj precyzyjnego, neutralnego języka;
- opisuj potwierdzone informacje, a nie przypuszczenia o diagnozie;
- pokazuj możliwość uzyskania wsparcia i leczenia;
- konsultuj kwestie zdrowia psychicznego z kompetentnymi specjalistami.

Przykład

ZAMIAST
„Ewa po wyjściu od psychiatry odebrała sobie życie. Takich osób są tysiące"

LEPIEJ
„Depresja: jakie formy leczenia i wsparcia są dostępne i jak rozmawiać z bliską osobą"

Dlaczego to ważne?

Rzetelny materiał oddziela zachowanie konkretnej osoby od stereotypów o całej grupie. WHO podkreśla, jak ważne jest ograniczanie piętna wokół zdrowia psychicznego i ułatwianie dostępu do wsparcia.

Źródła: WHO, 2022b; WHO, 2023

POWIĄZANY MECHANIZM Stygmatyzacja i etykietowanie ↑

11

Nie powielaj hejtu, nawet jeśli chcesz go potępić

Cytowanie obraźliwych wpisów, pokazywanie zrzutów ekranu i prezentowanie agresywnych komentarzy może zwiększać ich zasięg, ponownie ranić osoby pokrzywdzone i tworzyć wrażenie, że wrogość jest powszechnie akceptowana.

UNIKAJ

- publikowania pełnych obraźliwych komentarzy tylko po to, by pokazać skalę hejtu;
- wyciągania najbardziej agresywnych wypowiedzi dla zwiększenia zaangażowania;
- pozostawiania komentarzy z groźbami, ujawnianiem danych i nękaniem bez reakcji;
- przenoszenia krzywdzących treści na kolejne platformy bez wyraźnego uzasadnienia.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- opisuj mechanizm i konsekwencje hejtu;
- cytuj tylko to, co jest konieczne do zrozumienia problemu;
- moderuj komentarze według jasnych, stosowanych konsekwentnie zasad;
- usuwaj dane prywatne i treści stanowiące zagrożenie;
- rozważ ograniczenie lub wyłączenie komentarzy, gdy nie można zapewnić bezpiecznej moderacji.

Przykład

ZAMIAST
„Internauci nie zostawili na niej suchej nitki. Zobacz najmocniejsze komentarze"

LEPIEJ
„Wyłączyliśmy komentarze pod tym materiałem. Dlaczego – i jak reagować na hejt"

Dlaczego to ważne?

Wytyczne UNESCO podkreślają, że relacjonując przemoc, nie należy niepotrzebnie wzmacniać krzywdzących przekazów. Szczegółowe zasady moderacji w tym poradniku to praktyczna rekomendacja Fundacji.

Źródło: Impe, 2019

POWIĄZANY MECHANIZM Normalizacja przemocy i normy społeczne ↑

12

Nie odczłowieczaj ludzi przez etykiety, stereotypy i język „my kontra oni"

Słowa takie jak „fala", „zalew" czy „masa" mogą w określonym kontekście sprowadzać ludzi do bezosobowej grupy. Podobnie działa przypisywanie wszystkim członkom grupy tych samych cech lub odpowiedzialności za działania pojedynczych osób.

UNIKAJ

- przedstawiania całej grupy jako zagrożenia na podstawie zachowania jednostki;
- porównań do zwierząt i metafor odbierających ludziom podmiotowość;
- języka, który automatycznie dzieli odbiorców na „naszych" i „obcych";
- powtarzania stereotypów bez weryfikacji i kontekstu.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- opisuj konkretne zachowania i osoby;
- podawaj dane wraz ze źródłem i zakresem;
- rozróżniaj jednostkowe zdarzenia od zjawisk społecznych;
- pokazuj różnorodność wewnątrz grup i unikaj nieuzasadnionych uogólnień.

Przykład

ZAMIAST
„Kolejna fala nielegalnych zalewa nasze miasta"

LEPIEJ
„Kim są ludzie, którzy dotarli do granicy? Trzy historie i dane, które porządkują obraz"

Dlaczego to ważne?

Odpowiedzialne dziennikarstwo powinno informować o zachowaniach i zjawiskach bez przenoszenia winy na całe grupy. UNESCO podkreśla znaczenie kontekstu, rzetelności i unikania stereotypów w relacjonowaniu przemocy.

Źródło: Impe, 2019

POWIĄZANY MECHANIZM Stygmatyzacja i etykietowanie ↑

13

Sprawdzaj fakty, nie publikuj plotek i odpowiedzialnie korzystaj z AI

Presja czasu, niepełne informacje i materiały rozpowszechniane w mediach społecznościowych zwiększają ryzyko błędów. Nagranie, zrzut ekranu lub wypowiedź przypisywana konkretnej osobie nie zawsze są autentyczne albo kompletne.

UNIKAJ

- publikowania niesprawdzonych motywów i domysłów;
- uznawania pojedynczego nagrania za pełny obraz zdarzenia;
- przedstawiania niezweryfikowanych statystyk jako aktualnych danych;
- publikowania wygenerowanych lub zmanipulowanych obrazów i nagrań jako autentycznych;
- wykorzystywania AI do tworzenia fikcyjnych cytatów, świadków lub szczegółów zdarzenia.

ZRÓB ZAMIAST TEGO

- sprawdzaj informację w źródle pierwotnym i niezależnym źródle potwierdzającym;
- ustal datę, miejsce i kontekst materiału;
- oddzielaj fakty, hipotezy i komentarze;
- oznaczaj treści syntetyczne lub zmanipulowane zgodnie z obowiązującymi przepisami;
- gdy popełnisz błąd, popraw go w tym samym miejscu i jasno wyjaśnij, co zostało zmienione.

Przykład

ZAMIAST
„Znamy prawdziwy powód! Liczba samobójstw znów drastycznie wzrosła"

LEPIEJ
„GUS podał, ile osób odebrało sobie życie. Co mówią dane i jak im zapobiegać"

Dlaczego to ważne?

Badania nad rozprzestrzenianiem się wiadomości w internecie pokazały, że informacje fałszywe mogą rozchodzić się inaczej niż prawdziwe. Nie znaczy to, że każde nagranie jest fałszywe, ale warto zachować ostrożność i sprawdzać kontekst.

Zasady oznaczania treści stworzonych lub zmienionych przez AI zależą od rodzaju treści i aktualnych przepisów. Nie ma jednej ogólnej reguły dla wszystkich materiałów.

Źródło: Vosoughi i wsp., 2018
Źródło prawne: Rozporządzenie (UE) 2024/1689 (AI Act)

POWIĄZANY MECHANIZM Dezinformacja i powtarzanie fałszywych informacji ↑

Jak media mogą budować kulturę reagowania?

Nie tylko krzywda, także sprawczość

Sposób przedstawiania przemocy ma znaczenie. Odpowiedzialny materiał powinien uwzględniać nie tylko sam problem i jego konsekwencje, lecz także sprawczość osób, których dotyczy, oraz możliwości reagowania i zapobiegania. Osoby opisywane w mediach nie powinny być sprowadzane wyłącznie do roli pokrzywdzonych, a ich osobiste cierpienie nie powinno być warunkiem uznania historii za ważną. Warto pokazywać również działania i rozwiązania, które pomagają zrozumieć problem i przeciwdziałać mu w przyszłości.

Odpowiedzialne relacjonowanie to nie tylko unikanie szkodliwych treści. Media mogą również pokazywać, że przemoc nie musi być ignorowana, a bezpieczne reagowanie jest możliwe.

W Fundacji STOP Znieczulicy pracujemy z modelem **Widzę · Czuję · Reaguję**. W praktyce oznacza to rozpoznawanie sygnałów krzywdy, dostrzeganie perspektywy drugiej osoby i wybieranie działania adekwatnego do sytuacji. Media mogą wspierać ten proces na cztery sposoby.

1
Pokazuj konkretne, bezpieczne reakcje.
Nie ograniczaj się do stwierdzenia, że „nikt nie pomógł". Pokaż, co świadek mógł zrobić: wezwać pomoc, poprosić inną osobę o interwencję, przerwać sytuację bez konfrontacji lub wesprzeć osobę pokrzywdzoną po zdarzeniu.

2
Nie wymagaj od świadków ryzykowania – pokazuj bezpieczne reakcje
Nie każdy powinien podejmować bezpośrednią interwencję. Bezpieczeństwo świadka, osoby pokrzywdzonej i innych osób jest ważniejsze niż widowiskowa reakcja.

3
Opowiadaj o rozwiązaniach, nie tylko o problemach.
Pokazuj działania szkół, instytucji i społeczności, które ograniczają przemoc, a także przykłady skutecznego wsparcia. Nie przedstawiaj pojedynczej historii jako dowodu, że dane rozwiązanie zawsze działa.

4
Traktuj reagowanie jako umiejętność, której można się uczyć.
Nie zawstydzaj osób, które wcześniej nie zareagowały. Zamiast pytać wyłącznie „Dlaczego nikt nic nie zrobił?", pytaj także: „Co pomogłoby świadkom zareagować bezpiecznie następnym razem?"

POWIĄZANY MECHANIZM Efekt widza ↑ | Normalizacja przemocy i normy społeczne ↑

Reagowania można się nauczyć.
Budujemy społeczeństwo, w którym reagowanie na przemoc jest normą, a nie aktem odwagi.

Telefony i miejsca, w których można szukać pomocy

Wszystkie numery są bezpłatne. Godziny działania i zakres wsparcia mogą się zmieniać, dlatego aktualne informacje warto sprawdzić na stronach instytucji prowadzących poszczególne linie. Stan na październik 2026 r.

112 **Numer alarmowy · Całodobowo**
W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa.

800 70 2222
Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego
Fundacja ITAKA
Dla dorosłych w kryzysie psychicznym lub emocjonalnym oraz ich bliskich.
Całodobowo, 7 dni w tygodniu
Czat i e-mail: centrumwsparcia.pl

116 123
Kryzysowy Telefon Zaufania
Instytut Psychologii Zdrowia PTP
Dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym oraz osób zaniepokojonych o bliskich.
Całodobowo, 7 dni w tygodniu
Czat 24/7 i formularz online: 116sos.pl

116 111
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia.
Całodobowo, 7 dni w tygodniu
Więcej informacji: 116111.pl

800 120 002
Ogólnopolskie Pogotowie „Niebieska Linia"
Stowarzyszenie „Niebieska Linia"
Dla osób doznających przemocy domowej i świadków przemocy.
Całodobowo, 7 dni w tygodniu
Czat i e-mail: niebieskalinia.info

800 100 100
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Dla dorosłych, którzy martwią się o bezpieczeństwo dziecka poniżej 18. roku życia.
Pon.–czw. 10:00–14:00, pt. 12:00–15:00
Formularz kontaktowy: 800100100.pl
To nie jest całodobowa linia interwencji kryzysowej. W sytuacji zagrożenia dzwoń pod 112.

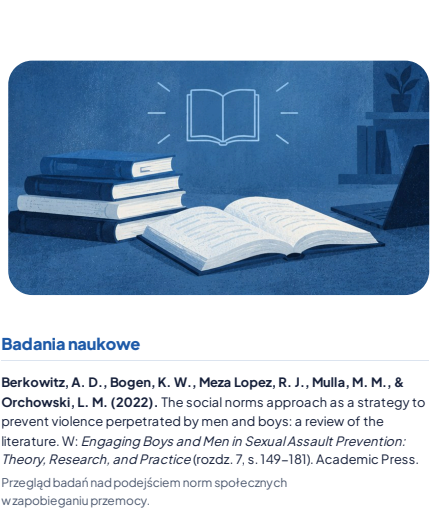
800 108 108
Telefon Wsparcia dla Osób w Żałobie
Fundacja Nagle Sami
Dla osób w żałobie i po stracie oraz osób, które je wspierają.
Pon.–pt. 14:00–20:00

Ważne
Numer 112 służy do zgłaszania sytuacji wymagających pilnej interwencji. W materiałach o przemocy i kryzysie należy wskazywać kontakt dopasowany do konkretnej sytuacji, a nie zakładać, że jedna linia rozwiąże każdy problem.

Słowniczek

Wtórne krzywdzenie (wtórna wiktymizacja)	Kolejna krzywda, której osoba doświadcza przez to, jak inni reagują na jej przeżycia, np. przez naruszanie prywatności, obwinianie, piętnowanie lub nieodpowiedzialne relacjonowanie.
Stygmatyzacja	Przyklejanie osobie lub grupie negatywnej etykiety, która może prowadzić do dystansu, dyskryminacji lub wykluczenia.
Osoba pokrzywdzona	Określenie osoby, która doświadczyła krzywdy. W kontekście prawnym może mieć również znaczenie zdefiniowane przepisami. W komunikacji warto uwzględniać preferencje danej osoby.
Osoba w kryzysie psychicznym	Określenie opisujące osobę przeżywającą trudności psychiczne lub emocjonalne, bez zakładania konkretnej diagnozy.
Efekt Wertera	Wzrost liczby zachowań samobójczych obserwowany w badaniach po niektórych relacjach medialnych o samobójstwie.
Efekt Papageno	Ochronny wpływ materiałów, które pokazują, jak radzić sobie z kryzysem i gdzie szukać pomocy. Nie oznacza, że każda pozytywna historia automatycznie zmniejsza ryzyko.
Efekt widza	Zjawisko opisane w psychologii społecznej: w niektórych sytuacjach obecność innych osób zmniejsza szansę, że konkretny świadek zareaguje. Nie wyjaśnia każdej sytuacji braku reakcji.
Pluralistyczna ignorancja	Zjawisko, w którym ludzie błędnie odczytują sytuację lub normę na podstawie zachowania innych – np. uznają, że skoro nikt nie reaguje, nic złego się nie dzieje, albo że inni akceptują przemoc bardziej niż w rzeczywistości.
Dehumanizacja	Przedstawianie ludzi tak, jakby nie byli w pełni ludźmi, np. przez określenia sprowadzające grupę do bezosobowej masy.
Świadoma zgoda	Zgoda udzielona po zrozumieniu celu, zakresu i możliwych konsekwencji działania. W pracy dziennikarskiej nie usuwa ona obowiązku oceny ryzyka i ochrony prywatności.

Bibliografia i źródła



Wytyczne instytucjonalne

World Health Organization. (2023). *Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023.* Geneva: WHO.
Aktualne wytyczne dotyczące relacjonowania samobójstw, w tym sensacyjności, szczegółów metody, informacji o pomocy, nadziei i historiach wychodzenia z kryzysu.

World Health Organization. (2022a). *Reporting on violence against children: a guide for journalists.* Geneva: WHO.
Przewodnik dla dziennikarzy dotyczący relacjonowania przemocy wobec dzieci, ochrony ich bezpieczeństwa oraz pokazywania kontekstu i możliwości zapobiegania.

Impe, A.-M. (2019). *Reporting on violence against women and girls: a handbook for journalists.* Paris: UNESCO.
Praktyczny przewodnik dotyczący odpowiedzialnego relacjonowania przemocy wobec kobiet i dziewcząt, prowadzenia wywiadów, doboru zdjęć, unikania sensacyjności i stygmatyzacji.

World Health Organization. (2022b). *World mental health report: transforming mental health for all.* Geneva: WHO.
Raport dotyczący zdrowia psychicznego, barier w dostępie do wsparcia oraz potrzeby ograniczania stygmatyzacji.

Badania naukowe

Berkowitz, A. D., Bogen, K. W., Meza Lopez, R. J., Mulla, M. M., & Orchowski, L. M. (2022). The social norms approach as a strategy to prevent violence perpetrated by men and boys: a review of the literature. W: *Engaging Boys and Men in Sexual Assault Prevention: Theory, Research, and Practice* (rozdz. 7, s. 149–181). Academic Press.
Przegląd badań nad podejściem norm społecznych w zapobieganiu przemocy.

Campbell, R., & Raja, S. (1999). Secondary victimization of rape victims: insights from mental health professionals who treat survivors of violence. *Violence and Victims,* 14(3), 261–275.
Badanie opisujące, jak reakcje otoczenia i instytucji mogą wtórnie krzywdzić osoby pokrzywdzone.

Darley, J. M., & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology,* 8(4, Pt. 1), 377–383.
Klasyczne badanie nad efektem widza i rozproszeniem odpowiedzialności.

Latané, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology,* 10(3), 215–221.
Klasyczny eksperyment pokazujący, jak bierność innych wpływa na odczytanie sytuacji przez świadka.

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?* New York: Appleton-Century-Crofts.
Monografia opisująca proces podejmowania decyzji o interwencji przez świadków.

Niederkrotenthaler, T. i wsp. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *The British Journal of Psychiatry,* 197(3), 234–243.
Badanie dotyczące potencjalnie szkodliwego i ochronnego wpływu określonych sposobów relacjonowania samobójstw.

Prentice, D. A., & Miller, D. T. (1993). Pluralistic ignorance and alcohol use on campus: some consequences of misperceiving the social norm. *Journal of Personality and Social Psychology,* 64(2), 243–256.
Badanie nad błędnym postrzeganiem norm społecznych, czyli pluralistyczną ignorancją.

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science,* 359(6380), 1146–1151.
Badanie dotyczące różnic w rozpowszechnianiu prawdziwych i fałszywych wiadomości w internecie.

Źródła prawne

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1689 z dnia 13 czerwca 2024 r. w sprawie ustanowienia zharmonizowanych przepisów dotyczących sztucznej inteligencji (AI Act), z późniejszymi zmianami.
Art. 50, dotyczący m.in. ujawniania treści typu deepfake, stosuje się od 2 sierpnia 2026 r.

Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/29/UE z dnia 25 października 2012 r. ustanawiająca normy minimalne w zakresie praw, wsparcia i ochrony ofiar przestępstw.
Zobowiązuje państwa do ochrony ofiar przed wtórną wiktymizacją; art. 21 zachęca media do samoregulacji chroniącej prywatność ofiar.

Dodatkowe źródła praktyczne

Dart Center for Journalism and Trauma
Materiały dotyczące pracy dziennikarskiej z osobami po traumatycznych doświadczeniach, bezpieczeństwa rozmów oraz odpowiedzialnego prowadzenia wywiadów.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Materiały dotyczące ochrony dzieci, przemocy rówieśniczej i bezpieczeństwa dzieci w internecie.

Goetz, M. (2012). Wtórna wiktymizacja. *Niebieska Linia,* 3/2012.
Polskie omówienie wtórnej wiktymizacji, w tym roli mediów i obwiniania osób pokrzywdzonych.

O Fundacji STOP Znieczulicy

Fundacja STOP Znieczulicy uczy dzieci, młodzież i dorosłych, jak bezpiecznie reagować na przemoc, hejt i wykluczenie. Pracujemy z podejściem **Widzę · Czuję · Reaguję**, łącząc edukację, praktyczne narzędzia i wiedzę o zachowaniach świadków.

Wierzymy, że brak reakcji nie zawsze wynika ze złej woli. Często ludzie nie wiedzą, co zrobić albo obawiają się, że pogorszą sytuację. Dlatego zamiast zawstydzać, uczymy konkretnych, bezpiecznych sposobów działania.

Reagowania można się nauczyć.
Budujemy społeczeństwo, w którym reagowanie na przemoc jest normą, a nie aktem odwagi.