

МОДУЛ 1



Co-funded by
the European Union

Разбиране на законодателството и националния контекст



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Разпознаване на речта на омразата в Европа



“

Борбата с речта на омразата е основен проблем в цяла Европа, както и в много региони по света.

Европейските страни са въвели различни закони и инициативи за борба с речта на омразата, въпреки че правните рамки и дефинициите се различават в различните страни.

По-долу са дадени някои често срещани подходи за идентифициране и справяне с речта на омразата в Европа.



“

През годините Съветът на Европа предприе различни мерки за борба с речта на омразата. Неговият отдел за медии и интернет подхожда към този въпрос от „гледна точка на свободата на изразяване“, като набляга на сътрудничеството с държавите членки за изготвяне, оценка, преглед и привеждане в съответствие на законите и практиките с Европейската конвенция за правата на човека, особено тези, които налагат ограничения на свободата на изразяване.

EMNHS LGBTQI



Правни определения в Европа

EMNHS LGBTQI



Европейските страни обикновено определят речта на омразата като език, който подбужда към насилие или дискриминация срещу лица или групи въз основа на характеристики като раса, етническа принадлежност, религия, националност, пол, сексуална ориентация или увреждане. Обхватът и специфичността на тези определения обаче могат да варират в различните страни.



Рамка на Европейския съюз

“

Европейският съюз (ЕС) е установил насоки и директиви за справяне с речта на омразата и дискриминацията. Например, Рамковото решение на ЕС за борба с расизма и ксенофобията предвижда криминализирането на специфични форми на реч на омразата и престъпления от омраза във всички държави членки.



Международни стандарти

Европейските държави често следват международни стандарти и конвенции за справяне с речта на омразата, включително Международния пакт за граждански и политически права (МПГПП) и Европейската конвенция за правата на човека (ЕКПЧ). Тези рамки предлагат насоки за балансиране на защитата на свободата на изразяване със забраната за реч на омразата.

Механизми за мониторинг и

докладване

Много европейски страни са въвели механизми за наблюдение и докладване на реч на омразата както онлайн, така и офлайн. Тези механизми често включват специализирани правителствени агенции, неправителствени организации (НПО) и системи за докладване, предоставяни от онлайн платформи.

Образователни програми

Някои европейски страни провеждат образователни програми за повишаване на осведомеността относно речта на омразата, насърчаване на толерантността и уважението към многообразието и предоставяне на инструментите за идентифициране и борба с речта на омразата.

Инициативи на гражданското общество:

Организациите на гражданското общество играят важна роля в борбата с речта на омразата в цяла Европа. Те участват в инициативи за застъпничество, образование и изграждане на общност, за да се справят с коренните причини за речта на омразата и да насърчат социалното сближаване.

Сътрудничество в

технологичната индустрия:

С нарастването на онлайн речта на омразата, сътрудничеството между правителствата, гражданското общество и технологичната индустрия е от съществено значение. Много европейски държави си партнират с технологични компании, за да създават политики, алгоритми и инструменти за идентифициране и премахване на речта на омразата от онлайн платформите.

**Европейска
конвенция за
правата на човека:**
*„Всеки има право на
свобода на изразяване
“Чл. 10 от
Европейската
конвенция за правата
на човека*

PROTECTING THE RIGHT
TO FREEDOM OF EXPRESSION
UNDER THE EUROPEAN CONVENTION
ON HUMAN RIGHTS



European
Convention
on Human
Rights


EUROPEAN COURT OF HUMAN RIGHTS
COUR EUROPÉENNE DES DROITS DE L'HOMME


COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

EMNHS LGBTQI

Разбиране на законодателството и неговото отрицателно въздействие:

Законодателството, отнасящо се до речта на омразата, насочена към ЛГБТИК+ общността в Европа, варира значително в различните страни. Докато някои държави имат силна правна защита, други може да нямат всеобхватни закони или дори да имат законодателство, което дискриминира ЛГБТИК+ лицата. Ето някои ключови фактори, които трябва да се вземат предвид по отношение на законодателството и потенциалните му отрицателни ефекти

към ЛГБТИК+ общностите:

Липса на ясни защити:

В някои европейски страни може да няма специфични законови гаранции срещу речта на омразата, насочена към ЛГБТИК+ лица. Тази празнина в законодателството може да ги направи по-податливи на дискриминация, тормоз и насилие поради тяхната сексуална ориентация, полова идентичност или изразяване. Криминализиране на ЛГБТИК+ идентичностите: В някои региони съществуват закони, които криминализират ЛГБТИК+ идентичностите или дейностите, като по този начин допълнително засилват стигмата и дискриминацията. Такова законодателство може да създаде враждебна среда за ЛГБТИК+ лицата, насърчавайки речта на омразата и насилието срещу тях.

Селективно прилагане:

В държави с правна защита срещу речта на омразата, насочена към ЛГБТИК+ лица, прилагането на закона може да е непоследователно или недостатъчно. Правоприлагащите и съдебните органи може да не успеят да разследват или преследват адекватно престъпления от омраза или инциденти с реч на омразата, създавайки чувство за безнаказаност за извършителите. Въздействие върху свободата на изразяване: Постигането на баланс между справянето с речта на омразата и запазването на свободата на изразяване е от решаващо значение. Законите, предназначени за борба с речта на омразата, трябва да бъдат внимателно разработени, за да се избегне потискането на легитимни дискусии, дебати или артистични изрази, свързани с

Смразяващ ефект върху ЛГБТИК+

Общностите:

Наличието на закони или липсата на правна защита срещу речта на омразата може да създаде обезсърчителен ефект в ЛГБТИК+ общностите, възпирайки хората от открито изразяване на своята идентичност, търсене на подкрепа или участие в обществения живот. Интерсекторна дискриминация: ЛГБТИК+ лицата от маргинализирани групи, като например цветнокожи хора, мигранти или религиозни малцинства, могат да бъдат обект на усложнена дискриминация поради припокриването на множество фактори. Законодателството трябва да вземе предвид тези пресичащи се идентичности и преживявания, за да осигури цялостна защита срещу речта на омразата.

Смразяващ ефект върху ЛГБТИК+

Общностите. Наличието на закони или липсата на правна защита срещу речта на омразата може да създаде обезсърчителен ефект в ЛГБТИК+ общностите, възпирайки хората от открито изразяване на своята идентичност, търсене на подкрепа или участие в обществения живот. Интерсекторна дискриминация: ЛГБТИК+ лицата от маргинализирани групи, като например цветнокожи хора, мигранти или религиозни малцинства, могат да бъдат обект на усложнена дискриминация поради припокриването на множество фактори. Законодателството трябва да вземе предвид тези пресичащи се идентичности и преживявания, за да осигури цялостна защита срещу речта на омразата.

Национален контекст в Испания

Испания е въвела няколко мерки за борба с речта на омразата, по-специално чрез своя Наказателен кодекс. Член 510 от испанския Наказателен кодекс криминализира изрази, които подбуждат към насилие, дискриминация или омраза срещу лица или групи въз основа на характеристики като раса, етническа принадлежност, религия, националност, пол, сексуална ориентация или увреждане. Тази разпоредба е в съответствие с Рамковото решение на Европейския съюз за борба с расизма и ксенофобията, което задължава държавите членки да криминализират определени форми на реч на омразата и престъпления от омраза.

През 2015 г. Испания въведе всеобхватна реформа на Наказателния си кодекс, която значително засегна регулирането на речта на омразата по член 510. Обяснителният меморандум на закона посочва Рамково решение 2008/913/ПВР на Съвета от 28 ноември 2008 г. относно борбата с определени форми и прояви на расизъм и ксенофобия чрез наказателноправни средства, за да обоснове тази реформа.

За да се повиши ефективността на тези правни мерки, Испания е разработила протоколи за действие. „Протоколът за действие на силите за сигурност и корпуса при престъпления от омраза и поведение, което нарушава правните норми относно дискриминацията“ предоставя насоки за правоприлагащите органи за справяне с престъпленията от омраза и дискриминационното поведение.

Освен това Испания е създавала алтернативни механизми за уреждане на спорове, за да се справи с речта на омразата, без да се прибегва до наказателни съдилища. „Протоколът за действия за борба с незаконната реч на омразата“ предлага на гражданите информация за тези алтернативни механизми, целящи по-ефективно разрешаване на спорове, свързани с речта на омразата. Въпреки тези усилия, остават предизвикателства пред ефективната борба с речта на омразата. През 2024 г. испански съдия, специализиран в престъпления от омраза, предложи прекратяване на анонимността в социалните медии по дела, включващи предполагаеми престъпления от омраза. Това предложение има за цел да повиши отчетността, но предизвика дебати относно неприкосновеността на личния живот и свободата на изразяване.

Освен това Испания обмисля отмяната на закона си за богохулството, който налага глоби на тези, които се подиграват с религиозни вярвания. Тази стъпка има за цел да защити свободата на словото и да намали злоупотребата със закона от екстремистки организации, насочени към творци, активисти и политици. В обобщение, Испания е въвела правни рамки и протоколи за борба с речта на омразата, съобразени с международните стандарти. Въпреки това, текущите дискусии и реформи показват непрекъснати усилия за балансиране на ефективното регулиране със защитата на основните права.

Антидискриминационно законодателство в Испания:
Испания е приела всеобхватно антидискриминационно законодателство, за да насърчи равенството и да защити хората от дискриминация в различни сектори. Всеобхватният закон за равно третиране и недискриминация, одобрен през 2022 г., служи като крайъгълен камък в това усилие.

Последни развития:

През август 2024 г. испански съдия предложи прекратяване на анонимността в социалните медии по дела, свързани с предполагаеми престъпления от омраза. Това предложение има за цел да повиши отчетността и да предотврати онлайн речта на омразата, но предизвика дебати относно неприкосновеността на личния живот и свободата на изразяване. Като цяло, испанското антидискриминационно законодателство отразява ангажимента за насърчаване на приобщаващо общество чрез предоставяне на правни рамки за борба с дискриминацията и насърчаване на равното третиране в различни области.

Разпространение на речта на омразата сред ЛГБТ+:

Увеличение на онлайн посланията на омраза:

Разследване разкри, че посланията на омраза срещу гейове, лесбийки, бисексуални и транссексуални лица са се удвоили в испанските социални мрежи през последните години. Този скок съвпада с ежегодните тържества на Прайда, подчертавайки постоянните предизвикателства, пред които е изправена ЛГБТ+ общността.

Нарастваща анти-ЛГБТК+ реторика:

Докладите сочат, че речта на омразата срещу ЛГБТК+ продължава да бъде сериозен проблем в Испания, като анти-транс реториката набира все по-голяма популярност. Проучванията показват, че онлайн омразата е нараснала със 130% между 2019 и 2022 г., като значителна част е насочена към транс лица.

Правителствени инициативи

Регулиране на платформите на социалните медии:

През януари 2025 г. испанският премиер Педро Санчес предложи мерки за по-строго регулиране на платформите на социалните медии. Тези мерки включват премахване на анонимността на потребителите, повишаване на прозрачността на алгоритмите и търсене на отговорност от собствениците на платформи, с цел защита на

демокрацията на участието и психичното здраве на

Борба с онлайн екстремизма:

Испанското правителство обмисля законодателство за прекратяване на онлайн анонимността, за да се бори с проблеми като разпространението на неподходящо съдържание и екстремизъм. Това предложение обаче предизвика дебати относно потенциалното му въздействие върху свободата на словото и безопасността на уязвимите лица.

Справянето с речта на омразата сред ЛГБТ+ общността в Испания изисква многостранен подход, включително строги разпоредби, ефективно прилагане и ангажимент за спазване на основните права. Непрекъснатият диалог между държавните органи, гражданското общество и онлайн платформите е от съществено значение за създаването на по-безопасна и по-приобщаваща дигитална среда за всички.

Национален контекст във Франция:

Във Франция съществуват законови разпоредби и социални инициативи, насочени към борба с речта на омразата, насочена към ЛГБТИК+ лица. Ето общ преглед на националния контекст по отношение на предотвратяването на речта на омразата.

Франция е установила законови мерки за борба с речта на омразата, особено когато е насочена към лица въз основа на тяхната сексуална ориентация, полова идентичност или изразяване. Френският наказателен кодекс изрично забранява подбуждането към дискриминация, омраза или насилие срещу лица или групи на тези основания. Лицата, признати за виновни в реч на омразата, могат да бъдат наказани с наказателни санкции, включително глоби и лишаване от свобода.

Законодателство против дискриминация:

Освен законите за речта на омразата, Франция прилага антидискриминационно законодателство, което защитава лицата от дискриминация, основана на сексуална ориентация и полова идентичност. Тази защита се простира до ключови области на обществения живот, включително заетостта, жилищното настаняване и достъпа до стоки и услуги. Целта на тези закони е да се защитят правата и достойнството на ЛГБТИ+ лицата, като същевременно се насърчава равенството.

Френското правителство работи активно за борба с речта на омразата и насърчава толерантността и приобщаването. Усилията включват кампании за повишаване на обществената осведоменост, образователни програми в училищата за предотвратяване на дискриминацията и насърчаване на уважението към многообразието, както и финансова подкрепа за организации и инициативи, посветени на справянето с речта на омразата и подкрепата на ЛГБТИК+ общностите.

Медии и онлайн платформи:

Въведени са мерки за борба с речта на омразата в медиите и онлайн платформите. Френските власти работят съвместно с медийни организации и интернет компании, за да наблюдават и да се справят със съдържанието, подбуждащо омраза, като гарантират неговото премахване и прилагат обществените стандарти и законови разпоредби..

Въпреки тези усилия, продължават да съществуват предизвикателства пред ефективното предотвратяване на речта на омразата срещу ЛГБТИК+ лица във Франция. Продължителното образование, кампаниите за повишаване на осведомеността и засиленото сътрудничество между правителството, гражданското общество и частния сектор са от решаващо значение за борбата с речта на омразата и насърчаването на култура на уважение, толерантност и приобщаване за всички, независимо от сексуалната ориентация или половата идентичност.

Отговор:

Правоприлагащите органи във Франция са отговорни за разследването и наказателното преследване на инциденти, свързани с реч на омразата. Специализирани звена в полицейската и съдебната система се фокусират върху престъпления от омраза, включително тези, насочени към ЛГБТИК+ лица. Властите се стремят да гарантират, че жалбите за реч на омразата се разглеждат сериозно и че извършителите носят отговорност за действията си.

Организациите на гражданското общество играят жизненоважна роля в борбата с речта на омразата и подкрепата на ЛГБТИК+ лицата във Франция. Те предлагат ресурси, застъпничество и услуги за подкрепа на жертвите, повишават осведомеността относно въздействието на речта на омразата върху отделните лица и общностите и насърчават толерантността и приемането.

Национален контекст в България:

В България са въведени редица мерки за противодействие на езика на омразата, основно чрез Наказателния кодекс. Член 162 от Наказателния кодекс предвижда наказателна отговорност за лица, които чрез слово, печат, действие или по друг начин подбуждат към дискриминация, насилие или омраза на основата на раса, народност, етническа принадлежност или религия. Допълнително, член 163 и член 164 уреждат санкции срещу участието в насилствени действия с расистки или ксенофобски мотиви, както и срещу оскверняване на религиозни храмове и подбуждане към вражда по религиозен признак. Тези разпоредби са в съответствие с Рамковото решение на Европейския съюз за борба с расизма и ксенофобията, което задължава държавите членки да криминализират определени форми на език на омразата и престъпленията от омраза.

През 2011 г. България въведе изменения в Наказателния кодекс, които засилиха наказателната отговорност за престъпления, извършени по расистки и ксенофобски подбуди, включително подбуждането към дискриминация и омраза. В мотивите към закона изрично се позовава на Рамково решение 2008/913/ПВР на Съвета от 28 ноември 2008 г. относно борбата срещу някои форми и прояви на расизъм и ксенофобия чрез наказателното право, с цел да се осигури съответствие между българското законодателство и европейските стандарти.

За да се повиши ефективността на тези правни мерки, в България също са разработени механизми и насоки за действие. „Националният механизъм за мониторинг и отчетност на престъпленията от омраза“ и специализираните указания на Прокуратурата и Министерството на вътрешните работи предоставят рамка за работа на правоприлагащите органи при разследването и наказателното преследване на престъпления, мотивирани от расизъм, ксенофобия или други форми на дискриминация.

Освен наказателноправните мерки, в България съществуват и алтернативни механизми за разрешаване на спорове, свързани с езика на омразата, без да се прибегва до съдебни производства. Комисията за защита от дискриминация предлага процедури за медиация и разглеждане на жалби, чрез които гражданите могат по-ефективно да потърсят защита срещу прояви на дискриминация и враждебна реч.

Въпреки тези усилия, предизвикателства остават в борбата с езика на омразата. През последните години се водят обществени дебати относно регулирането на онлайн средата, включително за засилване на контрола върху анонимността в социалните мрежи с цел повишаване на отчетността. Подобни предложения обаче пораждат дискусии относно баланса между защитата от омраза и гарантирането на свободата на изразяване.

В допълнение, в България съществуват разпоредби в Наказателния кодекс, които предвиждат санкции за оскверняване на религиозни храмове и подбуждане към вражда по религиозен признак (чл. 164 НК). В последните години се обсъжда необходимостта от прецизиране на тези текстове, за да се избегне тяхната злоупотреба и да се гарантира баланс между защитата на религиозните общности и свободата на изразяване.

В обобщение, България е въвела правни рамки и механизми за противодействие на езика на омразата, съобразени с международните стандарти. Въпреки това, текущите дебати и възможни реформи показват, че продължават усилията за намиране на баланс между ефективната регулация и защитата на основните права.

Антидискриминационно законодателство в България:

България е приела цялостно антидискриминационно законодателство с цел насърчаване на равенството и защита на лицата от дискриминация във всички сфери на обществения живот. Основен акт в тази област е **Законът за защита от дискриминация**, приет през 2004 г., който забранява всякакви форми на дискриминация на основата на пол, раса, етническа принадлежност, националност, религия, възраст, увреждане, сексуална ориентация и други признаци.

Последни развития:

През последните години в България се засилват дискусиите относно ефективността на съществуващите механизми за противодействие на езика на омразата и дискриминацията в онлайн среда. Обществени дебати се водят по теми като ограничаване на анонимността в социалните мрежи и засилване на мониторинга върху съдържанието, свързано с омраза и враждебност. Подобни предложения целят повишаване на отчетността, но същевременно пораждат въпроси за съвместимостта им със свободата на изразяване и защитата на личните данни.

В цялост, антидискриминационното законодателство на България отразява ангажимент за изграждане на приобщаващо общество, като предоставя правни механизми за борба с дискриминацията и насърчаване на равенството във всички сфери на обществения живот.

Нарастваща анти-ЛГБТИ+ реторика:

Доклади показват, че речта на омразата срещу ЛГБТИ+ общността остава сериозен проблем в България, като особено нараства анти-транс реториката. Изследвания и наблюдения сочат, че в онлайн среда случаите на враждебна реч бележат ръст през последните години, като значителна част от тях са насочени срещу транс хора.

Национален контекст в Люксембург

Национален контекст в Люксембург относно речта на омразата срещу ЛГБТИК+:

Люксембург има силна правна защита срещу речта на омразата, насочена към ЛГБТИК+ лица. Правната рамка на страната забранява речта на омразата, подбуждането към дискриминация, омраза или насилие, основани на сексуална ориентация, полова идентичност или изразяване.

Правна рамка:

Наказателният кодекс на Люксембург криминализира речта на омразата, включително устни, писмени или онлайн изрази, които подбуждат към дискриминация, омраза или насилие срещу лица или групи поради тяхната сексуална ориентация или полова идентичност. Извършителите могат да бъдат наказани с глоби и лишаване от свобода.

Закони против дискриминация: Освен законите за речта на омразата, Люксембург има всеобхватно антидискриминационно законодателство, което защитава ЛГБТИК+ лицата в области като заетост, образование, жилищно настаняване и достъп до стоки и услуги. Тези закони целят да насърчават равенството и да защитават достойнството на ЛГБТИК+ лицата.

Правителствени инициативи:

Люксембургското правителство активно насърчава приобщаването чрез кампании за повишаване на осведомеността, образователни програми и финансова подкрепа за организации, работещи за борба с речта на омразата и подкрепящи правата на ЛГБТИК+ общността. Властите си сътрудничат с медии и онлайн платформи за предотвратяване и премахване на вредно съдържание.

Ролята на организациите на гражданското общество:

Множество организации на гражданското общество в Люксембург предоставят основна подкрепа, застъпничество и ресурси за ЛГБТИQ+ лицата. Тези организации играят ключова роля в повишаването на осведомеността, подпомагането на жертвите на реч на омразата и насърчаването на култура на приемане и равенство.

Надзор и регулации в медиите:

Независимият аудиовизуален орган на Люксембург (ALIA) упражнява контрол върху медийното съдържание, за да гарантира спазването на етичните стандарти и законовите разпоредби срещу речта на омразата. ALIA наблюдава телевизионни, радио и онлайн излъчвания, като работи за предотвратяване на разпространението на дискриминационна реторика срещу ЛГБТИQ+ лица.

Онлайн платформи и социални мрежи:

Властите си сътрудничат с технологични компании и социални мрежи за борба с речта на омразата срещу ЛГБТИQ+ общността в интернет. Усилията включват модерирание на съдържанието, премахване на враждебни материали и прилагане на правилата на платформите срещу дискриминация. Жертвите на онлайн реч на омразата имат правна защита чрез съдебната система на Люксембург.



Национален контекст в Украйна:

Обща информация

През юни 2023 г. Международният социологически институт в Киев (KIIS) отчете 4% спад в негативните нагласи към ЛГБТИQ+ хората (сега 34%), докато 61% от респондентите са позитивни или безразлични. Подкрепата за равни права на ЛГБТИQ+ лица се е увеличила с 3%.

В периода от 2014 до 2020 г. ЛГБТИQ+ движението е било повлияно от три ключови фактора:

Социално-политически събития (Евромайдан, анексията на Крим, войната в Донбас) променят тактиките на активистите към онлайн подкрепа и помощ за разселените ЛГБТИQ+ хора. Видимостта нараства, особено чрез участието на ЛГБТИQ+ военнослужещи.

Европейска интеграция и реформи (от 2013 г. насам) подобряват сътрудничеството с властите, водят до по-безопасни прайд събития, приемане на антидискриминационно трудово законодателство, актуализирани медицински протоколи за транс хора и обсъждания относно гражданските партньорства. Тези промени увеличават видимостта и привличат нови активисти.

Действия на крайнодесни групи налагат по-силен фокус върху сигурността на събитията, координацията с полицията и мониторинга на престъпленията от омраза.

Основни направления на работа и постижения на ЛГБТИQ+ движението в Украйна

Масови събития и прайдове: Увеличаване на видимостта на ЛГБТИQ+ правата и промяна на обществения дискурс.

Образователни кампании: Повишаване на обществената осведоменост по ЛГБТИQ+ въпроси.

Обучения: Подготовка на съюзници (полиция, здравни работници, психолози, родители) за намаляване на стереотипите и повишаване на чувствителността.

Адвокация: Сътрудничество с властите по въпроси като антидискриминационно законодателство, политики срещу престъпления от омраза, процедури за смяна на пола и семейни права.

Мониторинг и изследвания: Провеждане на проучвания и изготвяне на доклади за информиране на политики и партньорства.

Общностна работа: Управление на общностни центрове, предоставяне на психологическа и правна подкрепа, ангажиране на ЛГБТИQ+ военнослужещи и младежи, набиране на активисти и укрепване на регионалните инициативи.

Ключови проблеми, свързани с непропорционалното въздействие на войната и хуманитарната криза върху уязвимите групи, включително членовете на ЛГБТИQ+ общността и особено трансджендър хората:

Трудности при преминаване на контролно-пропускателни пунктове при преместване в по-безопасни региони за трансджендър лица, чиито документи за самоличност не съответстват на техната полова идентичност.

Потенциално дискриминационно отношение към ЛГБТИQ+ общността при настаняване в приюти по време на вътрешно разселване.

Вероятност за загуба или ограничен достъп до жизненоважни медикаменти за ХИВ или хормонозаместителна терапия за цял живот.

Предизвикателства при преминаване на граници за трансджендър лица, ако полът, отбелязан в документите им за самоличност, не съответства на тяхната полова идентичност.

Важно: За всички членове на ЛГБТИQ+ общността е от решаващо значение да предприемат мерки за гарантиране на личната си безопасност и да избягват разкриването на своята ЛГБТИQ+ идентичност пред непознати лица. Освен това, поверителността може да бъде защитена чрез задаване на лични настройки във Facebook профила, като по този начин се ограничава достъпът на непознати до лична информация.





В случай на нарушения на правата на членове на ЛГБТИQ+ общността, трябва да:

Потърсите съдействие от органите на реда.

Се свържете с Омбудсмана на Върховната рада на Украйна – денонощна гореща линия: 0 800 50 17 20.

Потърсите помощ от правозащитни организации, включително Мрежата на параюристите на НПО *Alliance.Global*, Центъра за ЛГБТ права „Наш Свят“, НПО *Insight*, *KyivPride*, НПО „Кохорта“, НПО „Trans*Generation“, *Gay Alliance Ukraine*, Правозащитния център *ZMINA* и Украинския хелзинкски съюз за правата на човека.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.emnhs-lgbtqi.eu

FOLLOW YOUR JOURNEY



Модул 2

Нетикет ЕСПЧ

Франция



Co-funded by
the European Union

2024
Module 2

By
ECHR France



Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 2

Онлайн



2024
Module 2

By
ECHR France

www.emnhs-lgbtqi.eu

СЪДЪРЖАН

ИЕ

01 Определение на нетикет

02 За нас

03 Проектът

04 Нашият екип

05 Въпроси + отговори

06 Заключение



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

“

В този модул ще разгледаме концепцията за онлайн нетикет, нейното значение и практическите начини да гарантираме, че онлайн взаимодействията ни остават уважителни и конструктивни. Това е особено важно за насърчаване на партньорства, като например тези в рамките на ЛГБТКИ общността на EMNHS.



Определение на нетикета

„Нетикет“, съкращение от интернет етикет, се отнася до набор от насоки за уважителна и внимателна комуникация в дигиталното пространство. Точно както традиционният етикет регулира взаимодействията лице в лице, нетикетът набляга на правилното поведение при онлайн взаимодействия. Това включва практики като писане на учтиви имейли, внимателно участие в онлайн чатове и уважително общуване в социалните медийни платформи.

Нетикетът обхваща широк спектър от онлайн поведения, насърчавайки позитивни, уважителни и ефективни взаимодействия. Като предлага насоки за подходящо поведение в различни онлайн условия, той помага за минимизиране на недоразуменията и конфликтите. Концепцията подчертава важността на уважителното отношение към другите, дори в анонимността на дигиталния свят, където липсата на личен контакт понякога може да доведе до пропуск в учтивостта.

Значението на нетикета

В днешния дигитален свят, където значителна част от комуникацията ни се осъществява онлайн, необходимостта от нетикет е по-важна от всякога. От социалните медийни платформи до професионалните имейли, е важно да се гарантира, че онлайн взаимодействията остават уважителни и конструктивни. Като спазваме насоките за нетикет, можем да сведем до минимум недоразуменията, да избегнем конфликти и да допринесем за изграждането на позитивна и приобщаваща онлайн общност.

Освен това, практикуването на подходящ онлайн етикет насърчава култура на уважение и учтивост, което е особено важно при липсата на невербални сигнали, обикновено присъстващи при взаимодействия лице в лице. Това насърчава по-внимателен и внимателен обмен, създавайки онлайн среда, която е приобщаваща, подкрепяща и гостоприемна за всички потребители.



What is Netiquette?

„Какво е нетикет?“

Гледайте съответното видео в YouTube, „Какво е нетикет?“, за допълнителна информация относно значението на нетикета.

Основни принципи на нетикета

„Нека интернет
взаимодействието ви
покаже вътрешната ви
красота чрез онлайн
действия с нетикет“
Реклама на черупки



EMNHS LGBTQI

Основни принципи на нетикета

Ключовите принципи на онлайн етикета служат като основни насоки за осигуряване на учтивост и уважение в дигиталната комуникация. Тези основни принципи ще бъдат разгледани по-подробно в следващите слайдове.

- Уважение към другите
- Яснота в комуникацията
- Поверителност и конфиденциалност
- Отзивчивост
- Избягване на агресия

1 Уважение към другите

Принципът на „Уважение към другите“ е крайъгълен камък на позитивните и конструктивни онлайн взаимодействия. Вкоренен в златното правило да се отнасяме към другите така, както бихте искали да се отнасят към нас, този принцип се прилага еднакво както за виртуалната, така и за физическата комуникация. Ето ключовите му аспекти:

- Учтива комуникация:** Използвайте учтив и внимателен език във всички онлайн взаимодействия. Избягвайте сарказъм и хумор, които биха могли да бъдат разбрани погрешно поради липсата на невербални знаци.
- Избягвайте обиден език:** Стойте далеч от обидни, унижителни или провокативни забележки. Това насърчава уважението и помага за предотвратяване на ненужни конфликти или недоразумения.
- Конструктивна обратна връзка:** Когато отправяте критика или изразявате несъгласие, фокусирайте се върху конструктивна обратна връзка, а не върху лични атаки. Този подход насърчава открит и позитивен диалог.
- Приобщаващо взаимодействие:** Признавайте и уважавайте културните и личните различия, като гарантирате, че вашите взаимодействия са приобщаващи и съобразени с различните гледни точки и произход.
- Емпатия:** Стремете се да разбирате гледните точки на другите, особено по време на разногласия. Емпатията позволява по-добра комуникация и помага за по-ефективно разрешаване на конфликти.

2

Яснота в комуникацията

Яснотата в комуникацията е от съществено значение при онлайн взаимодействията, за да се гарантира, че съобщенията се разбират по предназначение и да се сведат до минимум недоразуменията, които биха могли да доведат до конфликти. Ето практични начини за постигане на яснота в онлайн комуникацията:

- Използвайте прост език:** Изберете директен, лесен за разбиране език вместо сложни или жаргонни термини. Това прави съобщението ви достъпно за разнообразна аудитория.
- Бъдете кратки:** Поддържайте съобщенията си кратки и фокусирани. Дългите, криволичещи съобщения могат да объркат читателите и да замъглят основните ви моменти. Краткостта осигурява по-добра ангажираност и разбиране.
- Правилна граматика и пунктуация:** Използвайте правилна граматика и пунктуация, за да предадете съобщението си точно. Малките грешки, като например неправилно поставени запетаи, могат да променят значението на изречението, докато правилната пунктуация помага за ясно изразяване на тона.
- Корекция:** Винаги преглеждайте съобщението си за печатни грешки, граматически грешки и обща яснота, преди да го изпратите или публикувате. Това подобрява четимостта и демонстрира професионализъм и внимателност.
- Търсете обратна връзка за разбиране:** В професионална среда помислете за искане на обратна връзка, за да потвърдите, че съобщението ви е разбрано по предназначение. Един прост последващ въпрос или заявка за потвърждение може да помогне за изясняване на евентуални неясноти.

3 Яснота в комуникацията

Яснотата в комуникацията е от съществено значение при онлайн взаимодействията, за да се гарантира, че съобщенията се разбират по предназначение и да се сведат до минимум недоразуменията, които биха могли да доведат до конфликти. Ето практични начини за постигане на яснота в онлайн комуникацията:

- Използвайте прост език:** Изберете директен, лесен за разбиране език вместо сложни или жаргонни термини. Това прави съобщението ви достъпно за разнообразна аудитория.
- Бъдете кратки:** Поддържайте съобщенията си кратки и фокусирани. Дългите, криволичещи съобщения могат да объркат читателите и да замъглят основните ви моменти. Краткостта осигурява по-добра ангажираност и разбиране.
- Правилна граматика и пунктуация:** Използвайте правилна граматика и пунктуация, за да предадете съобщението си точно. Малките грешки, като например неправилно поставени запетаи, могат да променят значението на изречението, докато правилната пунктуация помага за ясно изразяване на тона.
- Корекция:** Винаги преглеждайте съобщението си за печатни грешки, граматически грешки и обща яснота, преди да го изпратите или публикувате. Това подобрява четимостта и демонстрира професионализъм и внимателност.
- Търсете обратна връзка за разбиране:** В професионална среда помислете за искане на обратна връзка, за да потвърдите, че съобщението ви е разбрано по предназначение. Един прост последващ въпрос или заявка за потвърждение може да помогне за изясняване на евентуални неясноти.

4

ОТЗИВЧИВОСТ

Отзивчивостта е ключов елемент от онлайн етикета, осигуряващ гладка и уважителна комуникация. Тя се фокусира върху бързото приемане на съобщения, за да се поддържа потокът от разговори и да се демонстрира уважение към времето и усилията на другите. По-долу са изброени основните аспекти на отзивчивостта в дигиталната комуникация:

- Навременно приемане на съобщения:** Стремете се да отговаряте на имейли, съобщения и други комуникации в разумен срок. Въпреки че незабавните отговори не винаги са необходими, стремете се да спазите очакваните времена за отговор въз основа на контекста и платформата.
- Определяне на очаквания:** Ако не можете да предоставите подробен отговор веднага, изпратете бързо потвърждение за получаване и уведомете подателя кога може да очаква пълен отговор. Този подход управлява очакванията и показва, че цените комуникацията му.
- Приоритизиране на отговорите:** Оценявайте спешността и важността на всяко съобщение, за да се обърнете бързо към комуникациите с висок приоритет, като същевременно обработвате по-малко спешните, когато времето позволява.
- Използване на автоматични отговори:** Настройте автоматични отговори, за да информирате другите за вашата наличност или да предоставите приблизителен срок за вашия отговор, когато отсъствате или не можете да отговаряте редовно.
- Приключване на разговорите:** Уверете се, че всички дискусии или заявки са правилно обработени. Потвърдете завършването, за да предотвратите недоразумения или нерешени въпроси.
- Уважителни последващи действия:** Ако не получите отговор на важно съобщение, изпратете учтиво последващо действие. Внимавайте с тона си и честотата на последващите действия, за да поддържате професионализъм и да избягвате да бъдете натрапчиви.

5

Избягване на агресия

Избягването на агресия е от съществено значение за поддържане на учтивост в дигиталните взаимодействия, особено когато възникнат разногласия. Този принцип набляга на насърчаването на конструктивен диалог и предотвратяването на ескалацията на конфликти. Ето ключови насоки, които трябва да се спазват:

- Поддържайте учтивост:** Подхождайте към онлайн взаимодействията с учтивост. Дори когато не сте съгласни, изразяването на вашите възгледи с уважение може да предотврати разговорите да станат враждебни.
- Използвайте успокояващ език:** Избирайте неутрални и успокояващи думи, които избягват провокирането или разпалването на емоции. Фрази като „Виждам вашата гледна точка, но ето моето мнение...“ или „С уважение не съм съгласен, защото...“ помагат за поддържане на конструктивен тон.
- Избягвайте лични нападки:** Фокусирайте се върху обсъждането на идеи и факти, вместо да се насочвате към лични черти. Критикуването на аргументи, а не на отделни хора, насърчава уважителен и продуктивен обмен.
- Направете пауза:** Ако емоциите ви се разпалят, направете си почивка, преди да отговорите. Тази пауза може да ви помогне да избегнете импулсивни реакции и да осигурите по-обмислен отговор.
- Търсете обща основа:** При разногласия идентифицирайте споделени интереси или точки на съгласие. Намирането на обща основа може да намали напрежението и да доведе до по-съвместни решения.
- Стратегии за деескалация:** Ако разговорът ескалира, използвайте техники като признаване на чувствата на другия човек, преформулиране на вашите точки по неконфронтационен начин или съгласие да преразгледате дискусиата по-късно, когато емоциите се успокоят.



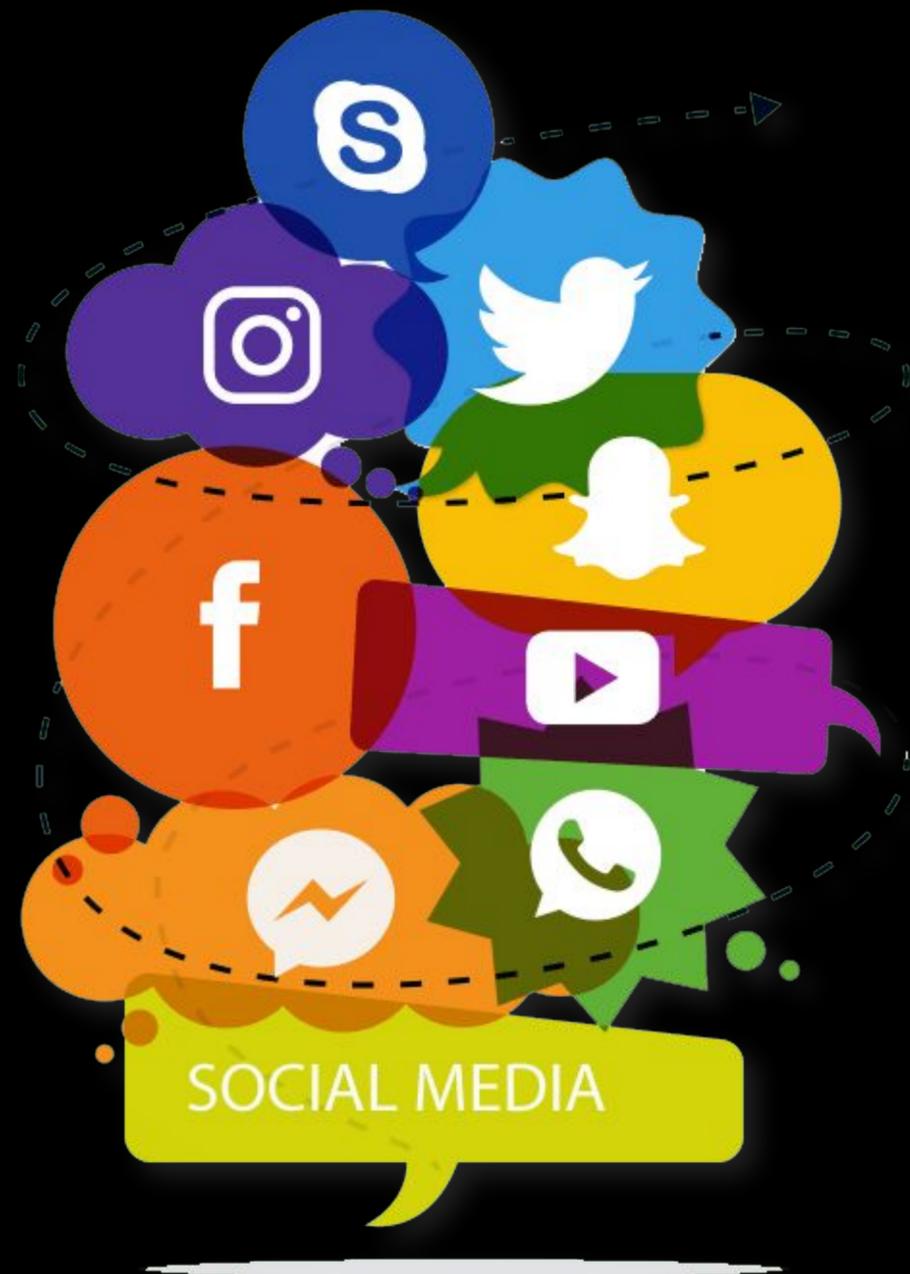
Приемането на принципите на онлайн етикета е ключово за създаването на позитивно и продуктивно дигитално пространство. Като следваме основни насоки – показване на уважение към другите, ясна комуникация, запазване на поверителност и конфиденциалност, отзивчивост и избягване на агресия – можем да гарантираме, че онлайн взаимодействията ни остават ефективни и уважителни. Тези насоки подобряват както личната, така и професионалната комуникация, като същевременно насърчават по-приобщаваща и подкрепяща онлайн общност. Тъй като дигиталните взаимодействия играят по-голяма роля в ежедневието ни, значението на практикуването на добър нетикет става още по-важно. Като се придържаме към тези практики, можем да култивираме по-силни и по-уважителни връзки в дигиталния свят.

Нетикет в различни онлайн пространства

Нетикетът, или онлайн етикетът, се различава значително в различните дигитални пространства, като е в съответствие с уникалните очаквания и норми на всяка платформа.

Разпознаването на тези различия е от съществено значение за уважителното и ефективно взаимодействие в дигиталния свят. Ето общ преглед на това как нетикетът се прилага в различни онлайн среди.



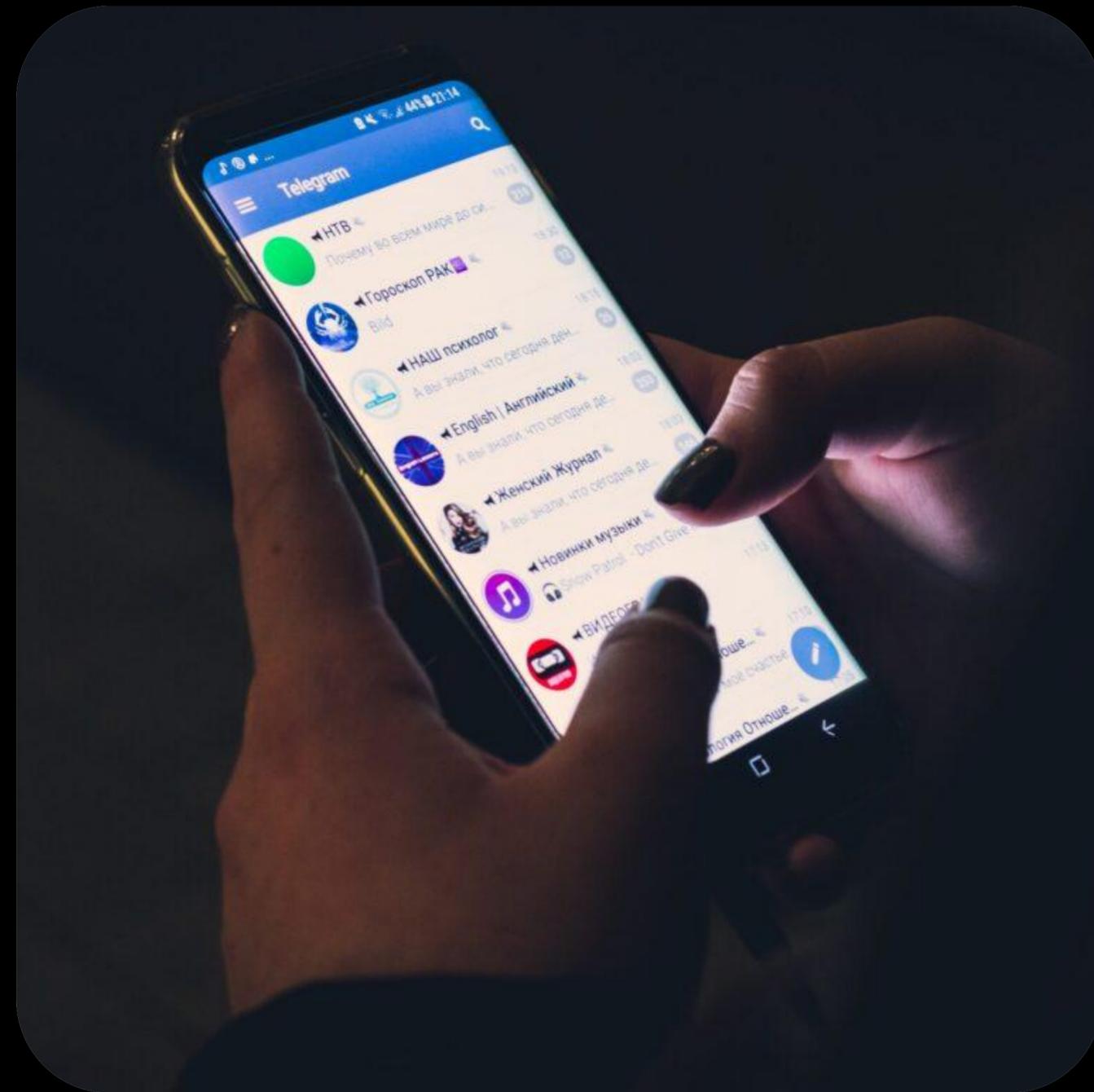


Нетикет в социалните медии

В социалните медии практикуването на добър нетикет е от съществено значение поради публичния и потенциално вирусен характер на съдържанието. Важно е да се внимава какво се споделя, като се гарантира, че личното съдържание се публикува или публикува отново само с изричното съгласие на участващите. Уважителното взаимодействие с другите в коментарите и дискусиите също е от решаващо значение. Това означава да се избягват провокативни или унижителни забележки и да се реагира по начини, които насърчават положителни взаимодействия. Като се има предвид, че платформите на социалните медии могат бързо да разпространяват съдържание до широка аудитория, поддържането на внимателно и уважително онлайн присъствие е жизненоважно за насърчаване на положителна дигитална комуникация.

Приложения за незабавни съобщения и чат

В приложенията за незабавни съобщения и чат, нетикетът подчертава важността на бързите отговори, за да се поддържа потокът на разговора и да се демонстрира внимание. Използването на подходящ и ясен език е от съществено значение за предотвратяване на недоразумения, независимо дали в професионална или неформална обстановка. Емотиконите помагат за предаване на тона, намалявайки риска от погрешно тълкуване. Вниманието към времето на получателя също е ключово – съобщенията трябва да бъдат кратки и по същество. Тези практики насърчават ефективна, уважителна и ангажираща комуникация.



Виртуални срещи



Добрият нетикет във виртуалните срещи гарантира продуктивна и уважителна среда. Точността показва уважение към другите и придържа дневния ред към целите. Изключването на микрофона, когато не говорите, предотвратява фоновия шум и осигурява ясна комуникация. Поддържането на професионален външен вид и вниманието – вместо да се върши много неща едновременно – демонстрира ангажираност и уважение към дискусиата. Тези практики допринасят за ефикасно и професионално преживяване по време на виртуалната среща.

Онлайн игри

Практикуването на добър нетикет в онлайн игрите е от съществено значение за създаването на позитивна и приятна среда. Това включва демонстриране на спортсменство чрез уважение както при победа, така и при поражение, спазване на насоките на общността за предотвратяване на измами и обидно поведение и комуникация по конструктивен начин. Избягването на токсично поведение като тормоз или малтретиране помага за поддържането на приветливо пространство за всички играчи. Освен това, екипната работа и подкрепата за другите играчи могат да подобрят играта и да насърчат по-силна и по-приобщаваща игрова общност.



Стратегии за подобряване на онлайн взаимодействията

В дигиталната ера ефективните онлайн взаимодействия са от съществено значение за успеха в образованието, професионалната среда и ангажирането на клиентите. Качеството на тези комуникации играе решаваща роля за оформянето на резултатите. Този раздел подчертава ключови стратегии за подобряване на онлайн взаимодействията, правейки ги по-ангажиращи, приобщаващи и продуктивни. Чрез поставяне на ясни цели, използване на интерактивни инструменти и оптимизиране за мобилна достъпност, тези подходи спомагат за създаването на безпроблемно и обогатяващо дигитално изживяване за всички участници.

Често срещани грешки при онлайн взаимодействията

- **Липса на яснота:** Неясната комуникация може да доведе до недоразумения и объркване. Използването на жаргон, прекалено сложен език или неясни твърдения може да замъгли желаното послание.
- **Пренебрегването на културните различия:** Онлайн платформите често събират участници от различен произход. Неотчитането на културните чувствителни особености може да доведе до неразбиране и неволно обидно поведение.
- **Пренебрегване на опасенията за поверителност:** Споделянето на чувствителна информация без надлежно съгласие или мерки за сигурност може да наруши поверителността и доверието.
- **Пренебрегване на времето за реакция:** Забавените отговори в дигиталната комуникация могат да създадат чувство на неудовлетвореност и да създадат впечатление за незаинтересованост или неуважение.

Стратегии за разрешаване на конфликти

- **Активно слушане:** Насърчавайте всички страни да изразят напълно своите гледни точки, преди да отговорят. Това показва уважение и помага за изясняване на недоразуменията.
- **Обръщайте се към проблемите директно и учтиво:** Справяйте се с конфликтите директно, но запазете учтивост. Избягвайте агресивен език и се фокусирайте върху проблема, а не върху личните нападки.
- **Търсете обща основа:** Намерете области на съгласие, за да изградите основа за разрешаване. Подчертаването на споделените цели може да пренасочи фокуса от конфликта към сътрудничество.
- **Използвайте медиатори, ако е необходимо:** При неразрешени или ескалирани конфликти, привличането на неутрална трета страна може да помогне за медиация и предлагане на решения, които може да не са очевидни за участващите.

Предотвратяване на бъдещи конфликти

Установяване на ясни насоки: Определете очаквания за комуникация и поведение онлайн. Ясните правила помагат за предотвратяване на недоразумения, които биха могли да доведат до конфликти. Обучение и осведоменост: Редовните обучения за ефективна комуникация, културна компетентност и разрешаване на конфликти могат да дадат на хората уменията, необходими за безпроблемно навигиране в онлайн взаимодействията.

Механизми за редовна обратна връзка: Внедрете системи, където участниците могат да предоставят и получават обратна връзка за взаимодействията. Това помага за идентифициране на проблеми, преди те да ескалират, и насърчава култура на непрекъснато усъвършенстване. Насърчаване на позитивна култура: Насърчаване на среда на уважение, приобщаване и открита комуникация.

Положителната онлайн култура намалява вероятността от конфликти и увеличава сътрудничеството.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.emnhs-lgbtqi.eu

FOLLOW YOUR JOURNEY





Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 3

Намиране на помощ и ресурси за ЛГБТИК

Bulgaria

младежи



2024
Module 3

www.emnhs-lgbtqi.eu

СЪДЪРЖАН

- 01 Идентифициране на надеждни мрежи и
- 02 организации за подкрепа Разбиране на вашите
- 03 права и застъпничество Достъп до услуги за
- 04 психично здраве и консултиране Практически
- 05 стъпки за предприемане на действия Заключение



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

ЛГБТИК младежите често се сблъскват с уникални предизвикателства, включително дискриминация, проблеми с психичното здраве и социална изолация.

Достъпът до надеждни мрежи за подкрепа, законни права и услуги за психично здраве е от решаващо значение за благополучието. Този модул ще ви помогне да:

Идентифицирате надеждни мрежи за подкрепа и организации.

Разберете правата си и как да се застъпвате за себе си.

Намерите услуги за психично здраве и консултиране.



1. Идентифициране на надеждни мрежи и

организации за подкрепа

Значението на мрежите за подкрепа

Силна мрежа за подкрепа осигурява емоционална, социална и практическа помощ.

Доверените организации могат да предложат правна помощ, кризисна подкрепа и ангажиране на общността.

Видове мрежи за подкрепа

- Групи за взаимопомощ – Безопасни пространства за споделяне на опит.
ЛГБТИК+ организации – Предоставят правни, социални и застъпнически ресурси.
Онлайн общности – Форуми, телефонни линии за помощ и групи в социалните медии.



Как да намерите надеждна мрежа за подкрепа

Намирането на правилната мрежа за подкрепа е от решаващо значение за ЛГБТИК+ младежите. Безопасната и надеждна общност може да осигури емоционална подкрепа, насоки и практическа помощ. Ето ключови стъпки, за да се уверите, че се свързвате с надеждна мрежа:

1. **Проучете репутацията на организацията** Търсете утвърдени организации с история на подкрепа на ЛГБТИК+ лица. Проверете дали са официално регистрирани или си партнират с по-големи застъпнически групи. Прочетете отзиви и препоръки от други членове на общността.

2. **Проверете тяхната мисия и ценности** Уверете се, че организацията насърчава приобщаване, поверителност и подкрепа без осъждане.

Разгледайте уебсайта и присъствието им в социалните медии – отговарят ли на вашите нужди и ценности?

Избягвайте групи, които прокарват специфични програми, не зачитащи индивидуалната идентичност.

3. **Търсете препоръки от надеждни източници** Попитайте приятели, учители или консултанти за препоръки. Включете се в онлайн общности и форуми на ЛГБТИ+, където членовете споделят опит.

4. Проверете за безопасни и приобщаващи практики
Една добра организация трябва да има ясни политики за поверителност и поверителност. Ако става въпрос за група, която се провежда присъствено, помислете за посещение на събитие, за да наблюдавате обстановката. Бъдете внимателни с всяка група, която изисква прекомерна лична информация предварително.

5. Потърсете професионални партньорства
Много надеждни организации си сътрудничат със специалисти по психично здраве, доставчици на правна помощ и образователни институции. Проверете дали имат партньорства с реномирани групи за правата на човека или застъпничество на младежите.





Международни и местни организации за подкрепа

Примери за глобални организации:

ILGA World

Проектът Тревър

OutRight International

За да намерите местни групи за подкрепа във вашия район, препоръчваме да прочетете „Набор от инструменти за достигане и обучение за борба с речта на омразата срещу ЛГБТИК+ онлайн“.

Местни организации за подкрепа в Украйна

Name	Adress	email
Bilitis Foundation	София, ул. „Кирил и Методий“ 115	info@bilitis.org
Deystvie	София, ул. „Георги С. Раковски“ 150	office@deystvie.org
GLAS Foundation	София, ул. „Алабин“ 22	office@glasfoundation. bg
Single Step	София, ул. „Витошка“ 18	info@singlestep.bg

02. Разбиране на вашите права и застъпничество

Защо е важно да познавате правата си? Правната защита варира в различните страни, но осведомеността е ключова за самозащита. Правата обхващат области като образование, равенство на работното място и лична безопасност.

ЛГБТИК младежите имат основни права, които ги защитават от дискриминация и гарантират равни възможности. Въпреки че законите се различават в различните страни, в много региони съществуват няколко ключови защити:

- Антидискриминация в образованието и заетостта:** Училищата и работните места трябва да осигуряват безопасна и приобщаваща среда, свободна от дискриминация, основана на полова идентичност или сексуална ориентация. В много страни законите защитават учениците и служителите от несправедливо отношение или уволнение.
- Право на достъп до здравни грижи без дискриминация:** ЛГБТИК младежите имат право да получават медицински грижи, включително подкрепа за психично здраве, без предразсъдъци или отказ на услуги. Някои региони също така предоставят правно признаване на здравни грижи, утвърждаващи пола.
- Защита срещу реч на омразата и насилие:** Много правни системи криминализират речта на омразата, тормоза и насилието срещу ЛГБТИК лица. Тези закони целят да създадат по-безопасни общности и да осигурят правна защита за засегнатите.
- Правна защита и услуги за подкрепа:** Ако сте обект на дискриминация, организациите и услугите за правна помощ могат да ви помогнат да разберете правата си и да предприемете действия.

Познаването и застъпването за вашите права е мощна стъпка към равенство и безопасност.

Как да се застъпвате за себе си

- **Знайте правата си –**
Проучете местните закони
и политики. Говорете
открито – Съобщавайте за
дискриминация или
потърсете правна помощ,
когато е необходимо.
Присъединете се към групи
за застъпничество –
Сътруднете си с
организации, работещи по
промяна на политиките.



Докладване на дискриминация и търсене на правна помощ

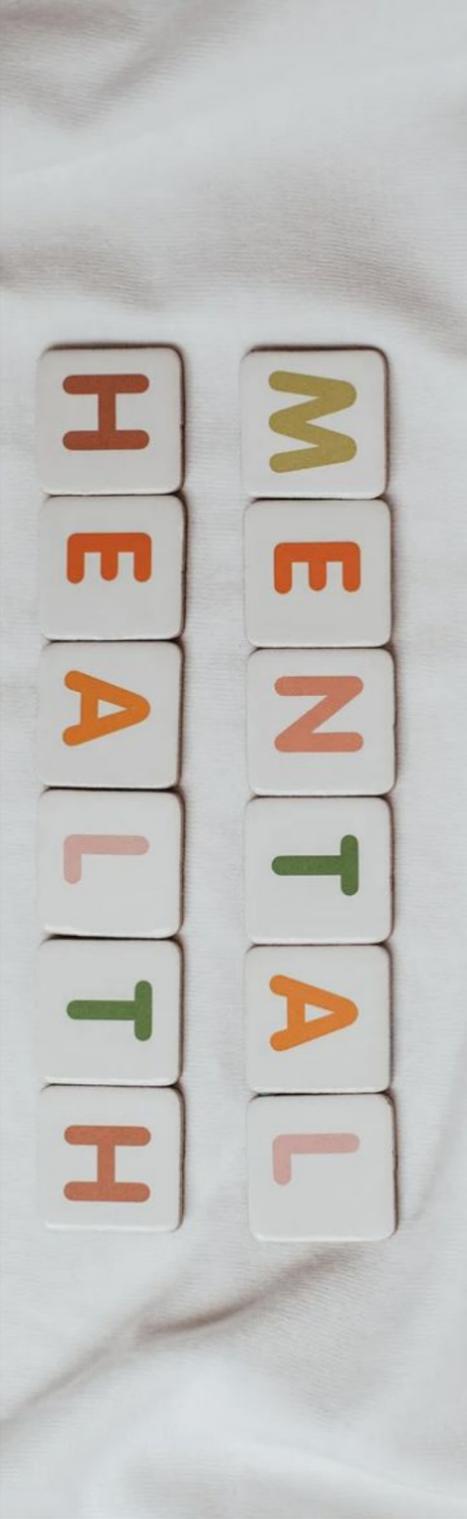
Ако се сблъскате с дискриминация в училище, на работа или на обществени места, е важно да предприемете действия. Започнете с документиране на инцидента, включително дати, места и всички свидетели, които могат да подкрепят твърдението ви. Ако в училище или на работа възникне дискриминация, докладвайте я на учител, училищен съветник, отдел „Човешки ресурси“ или определен служител по равенство. На обществени места можете да подадете жалба до местните власти или организации за правата на човека. Много страни имат услуги за правна помощ, които предоставят безплатна или евтина помощ на ЛГБТИ лица, изправени пред дискриминация. Адвокати и застъпнически групи, които работят безплатно, могат да ви помогнат да разберете правата си и да ви водят през правния процес. Онлайн ресурси, като например уебсайтове за правни права на ЛГБТИ лица, могат да предлагат материали за самообучение и подробни ръководства за подаване на жалби. Социалните медии и онлайн общностите също могат да ви свържат с други, които са се сблъскали с подобни предизвикателства и са намерили правна подкрепа. Ако се чувствате несигурни, свържете се с кризисна гореща линия или организация за подкрепа за незабавна помощ. Познаването на вашите права и къде да потърсите помощ ви дава възможност да заемете позиция срещу дискриминацията.

03. Достъп до услуги за психично здраве и консултиране

Значението на подкрепата за психично здраве ЛГБТИК младежите са изложени на по-висок риск от тревожност, депресия и самонараняване. Търсенето на помощ е знак за сила, а не за слабост.

Видове подкрепа за психично здраве

Грижата за психичното ви здраве е от съществено значение и са налични различни видове подкрепа, които да помогнат на ЛГБТИК младежите да се справят с предизвикателствата. **Терапия и консултиране:** Разговорът с лицензиран терапевт или консултант, индивидуално или в група, може да осигури насоки, стратегии за справяне и безопасно пространство за изразяване на чувства. Груповата терапия може също да помогне на хората да се свържат с други, които споделят подобни преживявания. Предлагат се онлайн опции за терапия за тези, които предпочитат дистанционна подкрепа. **Горещи линии и кризисни услуги:** Незабавна емоционална подкрепа е достъпна чрез кризисни горещи линии и текстови услуги, често обслужвани от обучени специалисти или доброволци. Тези услуги предоставят поверителна помощ на хора в беда, предлагайки кризисна интервенция и насочване към допълнителни ресурси. Някои горещи линии са специално насочени към ЛГБТИК младежи, осигурявайки културно компетентна подкрепа. **Стратегии за самообслужване:** Практикуването на самообслужване може да помогне за справяне със стреса и подобряване на емоционалното благополучие. Дейности като медитация, водене на дневник, дихателни упражнения и творческо изразяване могат да насърчат устойчивостта. Създаването на система за подкрепа от доверени приятели, заниманията с хобита и определянето на лични граници също допринасят за стабилността на психичното здраве.



Как да намерите терапевт, който е приятелски настроен към ЛГБТИК общността

Намирането на терапевт, който разбира уникалните преживявания на ЛГБТИК лицата, е от решаващо значение за получаване на утвърждаваща и ефективна подкрепа за психично здраве. Търсете професионалисти, които имат опит в работата с ЛГБТИК клиенти, тъй като е по-вероятно да предоставят приобщаващи грижи и да разбират проблеми, свързани с идентичността, дискриминацията и психичното благополучие. Проверката на техните квалификации, области на специализация и дали споменават ЛГБТИК-утвърдителна терапия в профилите си може да помогне за вземането на информиран избор. Онлайн директории като TherapyDen, LGBTQ+ Health и местни организации за психично здраве предлагат списъци с професионалисти, специализирани в психичното здраве на ЛГБТИК. Много национални и местни ЛГБТИК организации също поддържат директории с терапевти или могат да предоставят препоръки. Освен това онлайн платформите често включват отзиви и оценки, които могат да помогнат за оценка на подхода и ефективността на терапевта.





Когато избирате терапевт, помислете за следните въпроси, за да се уверите, че той е подходящ за вашите нужди:

- Какъв е вашият опит в работата с ЛГБТИ клиенти? Как подходите към проблемите, свързани с половата идентичност и сексуалната ориентация? Използвате ли утвърждаващ и приобщаващ език във вашата практика? Каква е вашата позиция относно конверсионната терапия? (Един реномиран терапевт би трябвало да ѝ се противопоставя.) Как осигурявате безопасна и неосъждаща среда за ЛГБТИ клиенти? Предлагате ли такси с променлива скала или онлайн сесии за достъпност? Можете ли да предоставите препоръки или отзиви от ЛГБТИ клиенти (ако е приложимо)?

Онлайн ресурси за психично здраве

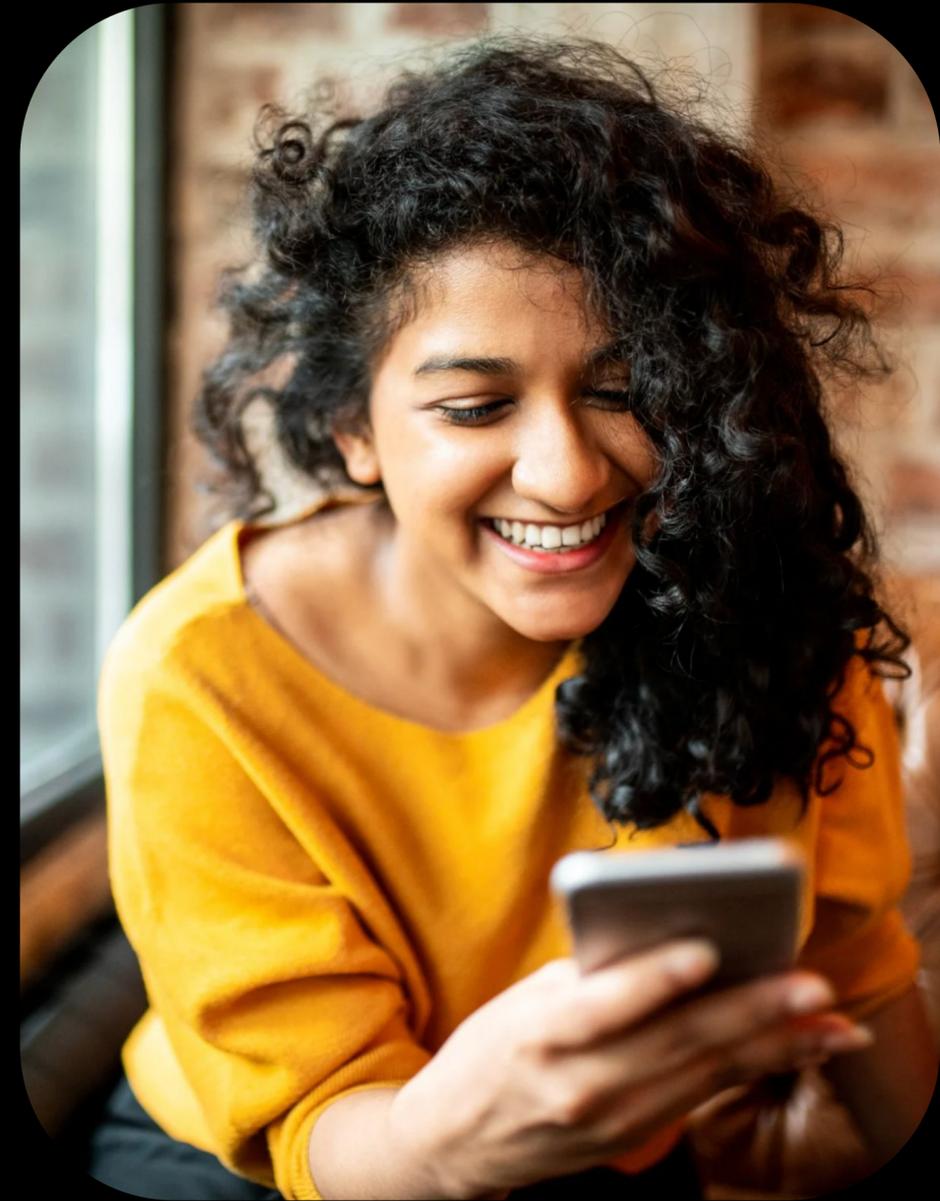
1. Кризисни телефонни линии за незабавна подкрепа За спешна емоционална подкрепа, ЛГБТИК младежите могат да се свържат с кризисни телефонни линии, които предоставят денонощна поверителна помощ. Примери за това са:

Европейски съюз: Le Refuge (Франция): Осигурява временно настаняване и подкрепа на млади хора, жертви на хомофобия или трансфобия. rainbowelcome.eu

Самаританс (Великобритания): Предлага денонощна поверителна подкрепа за всеки, който е в емоционален стрес, включително ЛГБТИК лица. mind.org.uk

Украйна: Insight Public Organization: Украинска организация за човешки права, предлагаща безплатна психологическа и правна помощ на ЛГБТИК+ лица. insight-ukraine.org

Украйна Fund на OutRight Action International: Осигурява спешна подкрепа и ресурси на ЛГБТИК общности в кризисни ситуации. outrightinternational.org



2. Платформи за дигитална терапия

Онлайн терапевтичните платформи свързват хора с лицензирани терапевти, специализирани в психичното здраве на ЛГБТИК общността. Някои надеждни платформи включват:

BetterHelp: Предлага професионално консултиране с опции за избор на терапевт, който е приятелски настроен към ЛГБТИК общността.

Pride Counseling: Специално разработена за ЛГБТИК общността, предлагаща онлайн терапия в безопасно и приобщаващо пространство.

Talkspace: Предоставя текстови, аудио и видео терапевтични сесии с лицензирани професионалисти.

3. Приложения за психично здраве за самостоятелна подкрепа Приложенията за самообслужване могат да помогнат за справяне с тревожността, стреса и психичното благополучие чрез ръководени упражнения. Някои полезни приложения **включват:**

Sanvello: Предлага техники за когнитивно-поведенческа терапия (КПТ), проследяване на настроението и ръководена медитация.

MindDoc: Помага на потребителите да проследяват емоциите си и предоставя информация за моделите на психично здраве.

Calm: Фокусира се върху релаксация, подобряване на съня и осъзнатост чрез ръководени медитации.

Тези онлайн ресурси предлагат ценна подкрепа и насоки, правейки грижите за психичното здраве по-достъпни за ЛГБТИК младежите по целия свят.

Подкрепа на приятел в криза

Как да разпознаем признаците на бедствие

Разпознаването на затрудненията на приятел е първата стъпка в предлагането на подкрепа. Признаците на дистрес могат да включват отдръпване от социални дейности, чести промени в настроението, изрази на безнадеждност, промени в навиците за сън или хранене или повишена тревожност. Ако приятел говори за чувството си на безполезност, изолация или претоварване, това може да показва, че се нуждае от помощ.

Начини за предлагане на емоционална подкрепа без прекаляване

Да бъдеш до приятел означава да го слушаш без осъждане и да приемаш чувствата му. Предложете му безопасно пространство, където може да говори открито, използвайки фрази като „Тук съм за теб“ или „Не си сам“. Избягвайте да го оказвате натиск да споделя повече, отколкото му е удобно, и уважавайте границите му. Прости действия като редовно посещение, изпращане на подкрепящи съобщения или покана да прекарате време заедно могат да окажат голямо влияние.

Подкрепа на приятел в криза

Кога и как да насърчите професионална помощ

Ако стресът на вашия приятел изглежда продължителен или тежък, важно е да го насърчите да потърси професионална подкрепа. Можете да предложите да се обърнете към терапевт, консултант или телефонна линия за помощ, като го уверите, че търсенето на помощ е знак за сила. Предложете да му помогнете да намери ресурси или да го придружите до среща, ако се чувства тревожен. Ако е в непосредствена опасност, например изразява суицидни мисли, свържете се с кризисна телефонна линия или с доверен възрастен за спешна подкрепа.



04. Практически стъпки за предприемане на действия

Изграждане на вашия личен план за подкрепа

- Определете поне трима доверени хора или организации, с които да се свържете
- Създайте списък с контакти за спешни случаи (горещи линии, приятели, професионалисти)
- Задаване на напомняния за проверка на психичното здраве

Как да останете в безопасност онлайн

- Защита на личната информация в онлайн ЛГБТИК+ общности
- Разпознаване и докладване на онлайн реч на омразата или тормоз
- Безопасно участие в активизъм и застъпничество



Включване в обществени инициативи

Да бъдеш част от подкрепяща общност може да бъде овластяващо за ЛГБТИК+ младежите. Участието в активизъм, доброволчество или застъпничество помага на хората да изградят устойчивост, да се свържат със съмишленици и да създадат положителна промяна в обществото. Ето как участието в обществени инициативи може да промени нещата:

1. Как доброволството и активизмът могат да изградят устойчивост и овластяване

2. Доброволството и активизмът дават на младите хора чувство за цел и принадлежност. Чрез застъпничество за равенство, организиране на събития или подкрепа на нуждаещи се, хората развиват увереност, лидерски умения и емоционална устойчивост. Предприемането на действия срещу дискриминацията може също да насърчи надеждата и да намали чувството за изолация, като затвърди идеята, че колективните усилия водят до напредък.

2. Възможности за присъединяване или създаване на инициативи, ръководени от младежи

Има много начини да се включите в съществуващи организации или да стартирате нови инициативи:

Присъединете се към младежки групи на ЛГБТИК+, които се фокусират върху застъпничество, образование или подкрепа за психично здраве.

Станете доброволец в неправителствени организации, работещи в областта на човешките права, приобщаването и промяната на политиките.

Организирайте местни събития като тържества за гордост, обществени дискусии или образователни семинари.

- **Използвайте социалните медии,** за да повишите осведомеността, като споделяте личен опит, новини и ресурси.
- **Кандидатствайте за лидерски програми или грантове,** които подкрепят младежки инициативи за социална промяна.





3. Истории за успех в застъпничеството на ЛГБТИК+ младежи

Млади активисти в България успешно водят инициативи за промотиране на правата на LGBTIQ+ общността и подкрепа на техните общности:

Bilitis Foundation (България): Организация, която овластява ЛГБТИК+ хора, особено жени, чрез образователни програми, културни инициативи и застъпничество.

GLAS Foundation (България): Движение, което организира публични събития, кампании за толерантност и осигурява подкрепа за ЛГБТИК+ общността.

Single Step (България): Група, която подкрепя младежи от ЛГБТИК+ общността чрез менторство, психологическа помощ и образователни ресурси. Тези примери показват, че младите хора в България могат да правят реална промяна чрез активни действия, изграждане на мрежи и стремеж към по-инклузивно общество. Няма усилие, което да е твърде малко — всеки глас има значение в борбата за равенство и приемане.

05. Заключение



Обобщение на основните изводи

1. **Значение на мрежите за подкрепа и ресурсите за психично здраве**

2. Достъпът до надеждни мрежи за подкрепа е от съществено значение за ЛГБТИК+ младежите.

Обществените организации, групите от връстници и онлайн платформите предоставят безопасни пространства за връзка, разбиране и емоционална подкрепа. Ресурсите за психично здраве, като например кризисни телефонни линии, терапевтични услуги и инструменти за самообслужване, помагат на хората да се справят с предизвикателствата и да изградят

устойчивост

2. **Познаване и защита на вашите права**

Разбирането на правните защити е от решаващо значение за борбата с дискриминацията и осигуряването на равни възможности в образованието, заетостта и здравеопазването. ЛГБТИК+ младежите трябва да са наясно със своите права, включително защитата от реч на омразата и дискриминация. Усвояването на умения за застъпничество – като например изразяване на мнение, търсене на правна помощ и присъединяване към кампании за правата на човека – може да даде възможност на хората да настояват за социална промяна.

Обобщение на основните ИЗВОДИ

3. Търсене на професионална помощ и ангажиране с подкрепа от общността

Разпознаването кога е необходима професионална помощ и знанието как да се получи достъп до нея е жизненоважно за благополучието. Намирането на терапевти, които са приятелски настроени към ЛГБТИК общността, използването на дигитални платформи за психично здраве и свързването с кризисни служби могат да осигурят ценна подкрепа. Освен това, участието в активизъм, доброволчество или инициативи, ръководени от връстници, насърчава чувството за принадлежност и укрепва както личната, така и общностната устойчивост.



“

*Като са информирани,
търсят помощ, когато е
необходимо, и участват
активно в подкрепящи
общности, младежите от
ЛГБТИК+ общността могат
да създадат по-
приобщаващо и
овластяващо бъдеще за
себе си и за другите.*





Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз.
Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

www.emnhs-lgbtqi.eu

СЛЕДВАЙТЕ ПЪТУВАНЕТО СИ





Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 4 - Изграждане на позитивни разкази (България)

Създаване на приобщаващи и уважителни истории



Съдържани

МОДУЛ 4 – Изграждане на позитивни разкази

е

01 Дефиниция на позитивни разкази

02 За нас

03 Проектът

04 Нашият отбор

05 Въпроси + Отговори

06 Заключение



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция по образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

В този модул изследваме как историите оформят нагласите, нормите и поведението — онлайн и офлайн. Ще научите как разказите могат да подхранват стигма или да изграждат включване, както и как да създавате положителни и контранаративи, които насърчават човешките права, равенството и демократичните ценности, особено в контексти, засягащи LGBTQ+ общностите.



1. Дефиниция на ПОЗИТИВНИ разкази

Какво е "Разказ"?

Наративът е повече от история: той е рамка за създаване на смисъл, която помага на хората да интерпретират събития, идентичности и социални роли. Влиянието на наративите:

- това, което се възприема като "нормално" или "приемливо"
- която се възприема като "принадлежаша"
- Как се разпределят отговорността и вината
- дали се задейства емпатия или враждебност

Какво представляват "Позитивни разкази"?

Позитивните разкази са умишлени истории и рамки, които: утвърждават достойнството и равните права. Представят хората справедливо и точно. Намаляване на стигмата и стереотипите. Подкрепа за социално сближаване и участие.

Те не "крият" проблемите; Те избягват обезчовечаването и сензационализма.



Защо разказите имат значение (въздействие)

Разказите се оформят:

- Индивидуално благополучие (самочувствие, безопасност, търсене на помощ)
- Култура на връстници (тормоз срещу солидарност)
- Институции (училища, услуги, полицейски отговори)
- Обществено мнение и политика

Повтаряща се вредна рамка става "здрав разум";
повтаряща се включваща рамка става нова норма.

Доминиращи разкази срещу изживяна реалност

Доминиращи наративи често:

- опростете сложните идентичности в етикети
- Привилегировани "мнозинствени" възгледи
- Използвайте рамки, базирани на страх ("заплаха", "дневен ред", "опасност")

Приобщаващото разказване на истории поставя приоритет:

- Сложност, контекст и агентност
- Преживявания и автентични гласове
- Уважение и безопасност за представените хора





Основен принцип

"Историята не просто отразяват
реалността; те помагат да се създаде."

Нека вашите разкази отразяват
достойнство, точност и човешки
права.

Ключови принципи за приобщаващо разказване на истории

- Точност и контекст
- Уважение и достойнство
- Избягване на стереотипи
- Представителство и агентност
- Не вреди
- Отговорност в дистрибуцията

Точност и контекст

Включващите разкази изискват:

- Ясни факти и внимателно формулиране (избягвайте преувеличения)
- Контекст (социален, правен, исторически)
- избягване на "еднонаказателно" рамкиране

Практически проверки:

- Какъв е източникът?
- Какво липсва?
- Предполага ли рамката обвинение, срам или отклонение?

Уважение и достойнство

Уважение означава: използване на утвърждаващ, нестигматизиращ език избягване на "отчуждаване" (например "нормални хора срещу тях") описване на хората като повече от една черта поддържане на тон, който не предизвиква подигравки или враждебност.

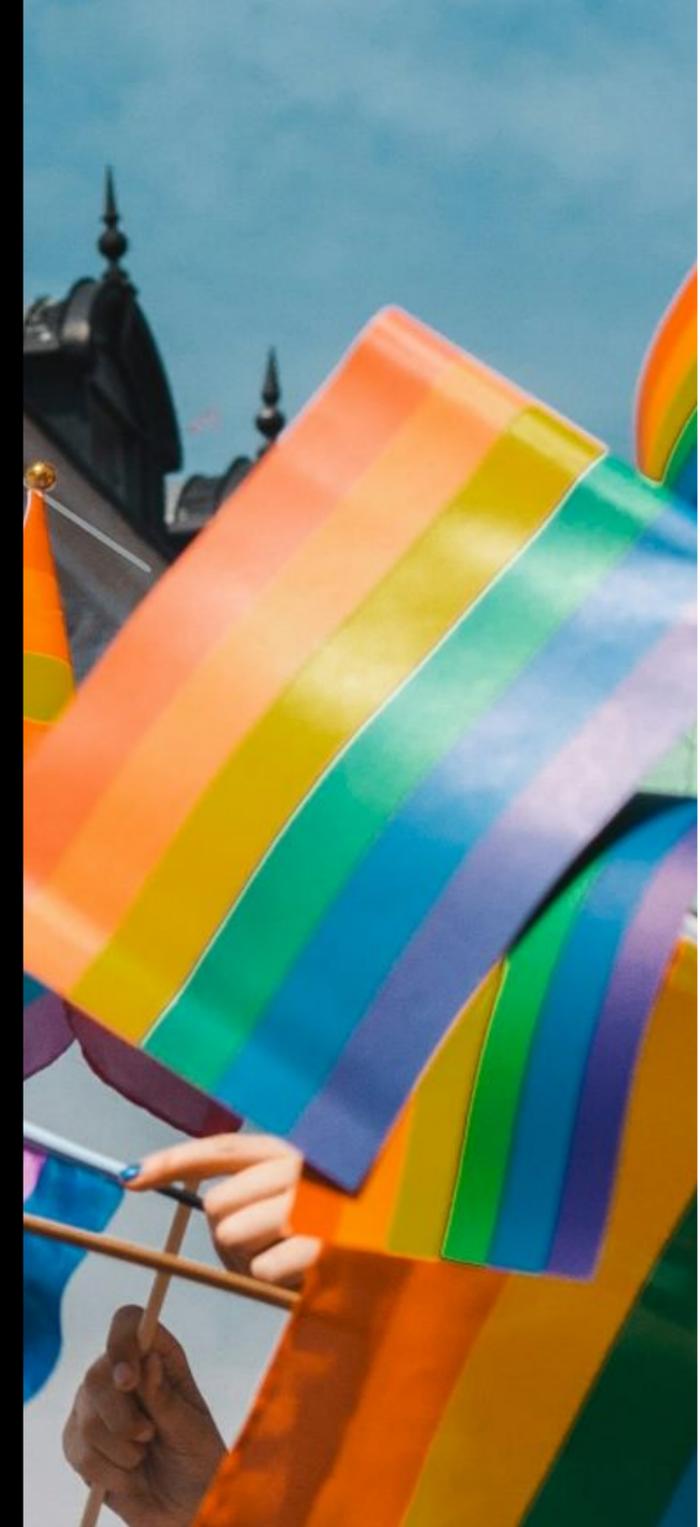
Избягване на стереотипи

Често срещани стереотипни модели, които трябва да се избягват:

- представяне на групи като монолитни
- Свеждане на героите до клишета (само комичен ефект / заплаха / жертва)
- Рамката за "изключителност" (достойна само ако е изключителна)
- сензационализиране на тела, взаимоотношения или травма

Заменете стереотипите с:

- нюанси, обикновен живот, множество измерения, разнообразни роли.



Представителство и агентност

Добро представяне: включва хората като теми с избор, а не като обекти на дебат
Показва разнообразен опит (възраст, етническа принадлежност, увреждане, вяра, миграция, селски/градски район) Избягва да говори през общности

Въпроси към агенцията:

- Кой разказва историята?
- Кой печели от историята?
- Кой може да пострада от историята?

Не навреди (защита)

"Не вреди" изисква:

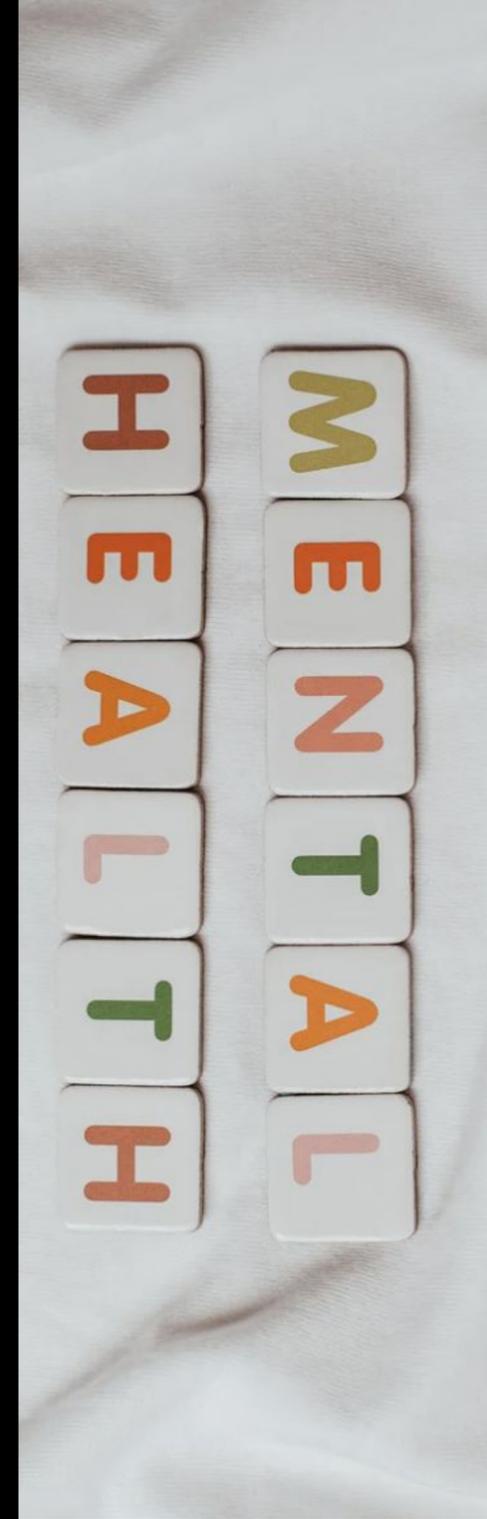
- Информирано съгласие (особено за непълнолетни/уязвими лица)
- Поверителност по дизайн (без доксинг, без идентифициращи се детайли без разрешение)
- Подходи, ориентирани към травмата (избягвайте принудително разкриване; избягвайте графични детайли)
- Оценка на риска при онлайн публикуване (вирусност, рискове от тормоз)

Отговорност в дистрибуцията

Една и съща история може да има различни ефекти в зависимост от това къде и как се споделя.

Помислете:

- Норми за аудитория и платформи
- Планове за модерирание на коментари и докладване
- Достъпност (езиково ниво, субтитри, алтернативен текст)
- дали визуализациите затвърждават стереотипите, дори ако текстът не го прави



Какво представляват контранаративи?

Контранаратив е отговор на потиснически или вреден разказ, който:
Предизвиква дезинформация и стереотипи предлага по-точна рамка възстановява достойнството и сложността намалява социалното разрешение за омраза или изключване





Контранаративи: Какво НЕ са те

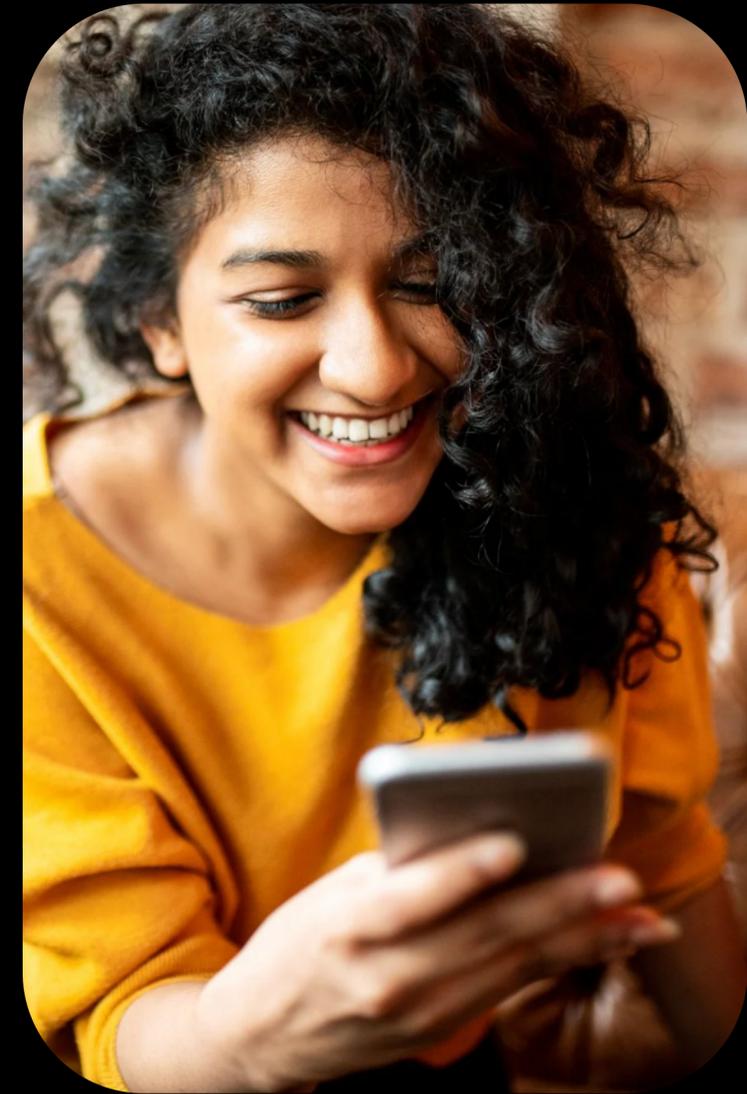
Контра-разказите трябва да избягват: Огледална агресия ("Борба с огън с огън") унижение или обезчовечаване на опонентите Послание за морално превъзходство, което спира диалога "Изсипване на факти" без емоционална или човешка връзка.

Контра-наратив е стратегически, не просто реактивен.

Ефективни контранаративи компоненти

Високоэффективните контранаративи обикновено включват:

- Ценности: справедливост, безопасност, достойнство, свобода, общност
- Достоверен глас: доверени посланици (връстници, преподаватели, обществени фигури)
- Човешка история: ситуации, с които можем да се идентифицирам, конкретни детайли
- Конкретен призив към действие: какво може да направи публиката след това



Стратегии за изграждане на алтернативни разкази

Да се развиват наративи, насърчаващи човешките права и демократичните ценности:

- Започнете със споделени ценности (уважение, равенство, ненасилие)
- Подчертайте общи цели (безопасни училища, достойнство, благополучие)
- Показване на ежедневна солидарност и съюзничество
- представяне на институции, които функционират справедливо (услуги за подкрепа, докладване, отчетност)
- Фокусирай се върху решенията, а не само върху вредата

Разказвателна структура (основни елементи)

- Обстановка (къде/кога, контекст)
- Персонажи (с агентност и дълбочина)
- Конфликт (напрежението или предизвикателството)
- Повратна точка (учене, подкрепа, отговорност)
- Резолюция (какво се променя; какво остава реалистично)

• Съобщение (извод, базиран на стойност)

Контролен списък: Приобщаващ език и рамка

- Езикът неутрален, точен, утвърждаващ ли е?
- Описват ли се идентичностите с уважение (самоидентификация, когато е възможно)?
- Избягват ли се стереотипите?
- Конфликтът ли е представен без да се обвинява целевият човек/група?
- Има ли излишни детайли, които застрашават



Чести грешки при създаване на истории

- Токенизъм: един персонаж, който представя "всички"
- Рамка само за травма: страданието като единствената сюжетна линия
- Разкази за спасителите: съюзници като герои, общност като пасивен
- Прекалено обобщение: "те винаги..."
- Пренебрегване на платформата: публикуване без модерация/план за безопасност

Практическо упражнение (индивидуално или групово)

Преформулирайте вреден разказ

Идентифицирайте вредна рамка (например "LGBTIQ+ хората са заплаха"). Очертайте какво предизвиква (страх, отвращение, обвинения). Изберете котва, базирана на ценности (достойнство, безопасност, справедливост). Напишете контранаратив от 5–7 изречения с:

- Разбираема ситуация
- достоверен глас
- Конкретна следваща стъпка (подкрепа/докладване/учене)



Практическо упражнение (сториборд)

Упражнение: Изградете позитивен разказ

Създайте кратък сториборд (6 панела / 6 слайда):

- Панел 1: Контекст
- Панел 2: Герой + цел
- Панел 3: Бариера (пристрастие / дезинформация)
- Панел 4: Подкрепа на действие (съюзнически отношения / служба / политика)
- Панел 5: Повратна точка (Отчетност / учене)
- Панел 6: Резолюция + съобщение за извод

Въпроси + Отговори

Използвайте това време, за да уточните:

- Какво се счита за контранаратив срещу дебат
- Граници на безопасно разказване на истории (съгласие/поверителност)
- адаптиране на разкази към младежка аудитория и платформи



Заклучение



Изграждането на позитивни разкази е практическо умение: то съчетава етично разказване на истории, стратегическа комуникация и формулиране на човешки права. Чрез използване на точен контекст, уважително представителство и предпазни мерки "не вреди" можем да създаваме истории, които намаляват стигмата и укрепват приобщаващите общности – онлайн и офлайн.



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция по образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

www.emnhs-lgbtqi.eu

СЛЕДВАЙ ПЪТЯ СИ

