

Гайд для українських редакцій

ЩО МАЄ ЗРОБИТИ РЕДАКЦІЯ В ПЕРШІ 24 ГОДИНИ ПІСЛЯ ОНЛАЙН-АТАКИ НА ЖУРНАЛІСТКУ



Онлайн-атака може мати руйнівний вплив на психологічний стан журналістки, її фізичну безпеку, професійну репутацію та бажання продовжувати свою роботу.

Дії редакції в перші 24 години критично важливі для стабілізації ситуації, запобігання ескалації конфлікту та відновлення довіри.

Чому цей гайд сфокусований на журналістках?

Цей документ зосереджений на реагуванні на онлайн-атаки проти журналісток, оскільки численні міжнародні дослідження (зокрема, The Chilling від ЮНЕСКО) доводять, що жінки в медіа непропорційно частіше зазнають гендерно зумовленого онлайн-насильства — проявів, які принижують їхню зовнішність, емоційність, сексуалізують, дискредитують як професіоналок.

Це не означає, що чоловіки-журналісти не піддаються онлайн-атакам. Проте характер, інтенсивність і наслідки насильства проти жінок можуть мати глибший психологічний вплив та поєднуватися з іншими формами дискримінації — за віком, регіоном, етнічним походженням тощо.



Ми закликаємо редакції мати всеохопні політики реагування на онлайн-насильство, які при цьому враховують гендерну специфіку загроз.

1 Визнайте атаку та підтримайте журналістку

- Негайно зв'яжіться з колегою усно або письмово. Підтвердьте, що ви знаєте про ситуацію та що вона не залишилася наодинці.
- Запитайте, якої саме підтримки вона потребує зараз — психологічної, юридичної, технічної або особистої.
- Уникайте оцінок на кшталт: *«нічого страшного»* чи *«ти сама спровокувала»*, *«така наша робота»*. Навпаки: *«Ми бачимо, що сталося. Ти не винна. Ми з тобою і допоможемо впоратися»*.
- Не перекладайте відповідальність за реакцію на журналістку. **Онлайн-насильство — це системна проблема, а не «особиста справа».**



2 Оцініть рівень загрози

Перевірте, чи містить атака наступні ознаки:

Доксинг > публікація чи погроза розкриття особистих даних (адреса, телефон, фото рідних чи неповнолітніх дітей).

Погрози сексуального чи фізичного насильства: > *«Краще не виходь з дому», «Ти не доживеш до завтра», «Журнохвойди будуть лінчовані після перемоги».*

Координовані атаки > повторювані повідомлення з різних акаунтів.

Фізичне переслідування > підозрілі дзвінки, стеження.

Гендерна дезінформація > поширення фейків про нібито сексуальні зв'язки, ескорт-послуги, наявність профілю на порносайтах.

Дифамація > звинувачення в роботі «на гранти», «на ворога», на владу чи іноземний уряд, наприклад *«тупорила заказушниця», «соросятина».*

Сексистські та мізогінні образи > *«журношльондра», «краще б сиділа вдома і дітей виховувала, а не лізла в політику зі своїм писком. У таких баб завжди проблеми, бо замість чоловіка — мікрофон»* та ін.

Імперсоналізація > створення фейкових профілів, злам акаунтів.

Порнопомста > погрози оприлюднити інтимні фото або відео, згенеровані штучним інтелектом.

Якщо відповідь «так» хоча б на один пункт — ризик високий. Залучайте кіберполіцію, юриста, психолога.

3 **Забезпечте базовий кіберзахист**

- Перевірте паролі: змініть на складніші, якщо є сумніви.
- Активуйте двофакторну автентифікацію (2FA) на пошті, соцмережах, месенджерах.
- Встановіть VPN і антивірус.
- Якщо потрібно — залучіть спеціалістів з цифрової безпеки.

Хто може допомогти?

Nadiyno.org — гаряча лінія цифрової безпеки (створено eQualitie Canada): оцінка кіберризиків організації, налаштування безпеки, управління доступами, створення та захист логінів, проведення тренінгів для співробітників з основ кібербезпеки, консультації щодо захисту локальних мереж та інше.

Access Now — 24/7 технічна допомога у цифровій безпеці (працюють також українською мовою): швидке реагування на інциденти, персоналізовані рекомендації, інструкції та подальша підтримка з питань цифрової безпеки, допомога в оцінці ризиків та створенні стратегій безпеки організації чи спільноти, підтримка у захисті технічної інфраструктури, вебсайтів та соціальних мереж від атак та інше.

Лабораторія цифрової безпеки — консультування, перевірка пристроїв, відновлення доступу, тренінги для редакцій: перевіряють пристрої на наявність шпигунських програм, відновлення доступу до онлайн-акаунтів, аналіз фішингових повідомлень, налаштувати захист онлайн-сервісів від зламу та інше.

4 Надайте доступ до психологічної підтримки

- Запитайте, чи журналістка хоче змінити формат роботи або взяти паузу — і підтримайте це рішення — і **не оцінюйте це як слабкість**.
- Якщо маєте домовленості з психологами — скеруйте одразу. Якщо ні — допоможіть знайти фахівця.

Можливості:

ГО «Жінки в медіа» — групові та індивідуальні консультації:
ngo.womeninmedia@gmail.com

Support4Media — програма психологічної підтримки для журналістів.

RSF (Репортери без кордонів) — до 10 безоплатних сесій онлайн/офлайн: assistance2@rsf.org

People in Need — цілодобова безкоштовна гаряча лінія:
0 800 210 160

5 Задokumentуйте атаку

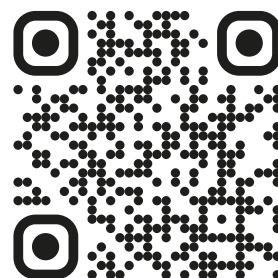
- **Зберіть докази:** скриншоти, посилання, зафіксуйте час скоєння атаки та акаунти, які брали в цьому участь.
- Зробіть це або **разом із журналісткою, або за її згодою** — без примусу.

Важливо для:

- звернення до поліції/кіберполіції;
- юридичної оцінки;
- подальшого внутрішнього або публічного реагування.

ГО «Жінки в медіа» запустила інтерактивну мапу для документування онлайн-атак на українських журналісток. Якщо ви зазнали подібного насильства або стали свідком — повідомте про це. Ваш досвід допоможе виявити загрози та посилити захист жінок у медіа.

Відскануйте, щоб переглянути [карту онлайн-атак на журналісток](#) —>



6 **Залучіть медіаюриста** (якщо доступний)

- Перевірте, чи погрози підпадають під кримінальну / адміністративну відповідальність.
- Порадьте, чи варто робити офіційне звернення до правоохоронців або медіарегулятора.
- Якщо є потреба — нехай редакція зробить заяву, а не лише журналістка особисто.

Куди звертатися по допомогу:

ГО «Жінки в медіа»

Отримайте юридичну або іншу підтримку, написавши на:
ngo.womeninmedia@gmail.com

Платформа прав людини

Отримайте юридичну консультацію: **info@ppl.org.ua** або залиште заявку на сайті: **<https://ppl.org.ua>**

Інститут розвитку регіональної преси (ІРРП)

Для індивідуальної юридичної допомоги звертайтеся до керівниці юридичного напрямку ІРРП — Оксани Максименюк:
oksana.maksymeniuk@gmail.com

Гаряча лінія Інституту масової інформації (ІМІ)

Звертайтеся на гарячу лінію ІМІ для оперативної допомоги:
(050) 447-70-63

7 Визначте, чи варто публічно реагувати

Публічна заява може:

- › захистити репутацію;
- › зупинити хвилю ненависті;
- › показати солідарність.

Але її треба узгодити з постраждалою, враховуючи її емоційний стан і ризики.

ГО «Детектор медіа»

Щоб поширити публічну заяву або привернути увагу до випадку тиску — звертайтеся до медіаорганізації, що висвітлює теми свободи слова та безпеки журналістів: **info@detector.media**

8 Повідомте всю редакцію про політику реагування

- › Навіть короткий лист *«Ми знаємо, що трапилося, підтримуємо колегу, ось наш алгоритм дій»* — уже є важливим.
- › Покажіть, що атака на одну — це атака на всю редакцію.
- › Слід подбати, щоб політика щодо використання соцмереж була взаємною та зобов'язувала також редакцію підтримувати журналістку.

Додатково: що не слід робити

- ✗ Не применшуйте загрозу
(«Ой, це просто боти/тролі», «Ми вже звикли», «Під час війни є й інші більш серйозні проблеми», «Але ж фізично не напали»).
- ✗ Не змушуйте до публічного коментаря або репортажу про інцидент.
- ✗ Давати постраждалій можливість висловитися, розуміючи, що «не годуйте тролів» не є належною реакцією.
- ✗ Не ігноруйте випадок у колективі (це деморалізує команду).

Пам'ятайте: перші 24 години — це не про «вирішити все», а про підтримку, безпеку та зменшення шкоди.

За даними дослідження *«Її голос — мішень для них»*, проведеного ГО «Жінки в медіа» у партнерстві з ЮНЕСКО в 2025 році, **81% українських журналісток** (всього було опитано 180 медійниць) **стикалися з онлайн-насильством**, лише у 64% випадків жінки усвідомлюють це як насильство. У 14% загрози переходили в офлайн. Основні наслідки: погіршення ментального здоров'я, зниження працездатності, самоцензура.



Скануйте, щоб дізнатися більше про дослідження *«Її голос — мішень для них»* — 

Узагальнений гайд «Що має зробити редакція в перші 24 години після онлайн-атаки на журналістку», заснований на практиках таких організацій як: UNESCO (The Chilling), Coalition Against Online Violence, PEN America, Dart Center for Journalism and Trauma, IWMF).

ЖІНКИ в медіа.



Kingdom of the Netherlands

Гайд підготовлений в рамках ініціативи «Зміцнення стійкості жінок-журналісток в Україні: протидія онлайн-насильству та гендерованій дезінформації», яку реалізує ГО «Жінки в медіа» за підтримки Міністерства закордонних справ Нідерландів.