

Журналістика, що не зраджує людину: як писати про складне



**Цей гайд допоможе початковим журналістам
коректно та без стигматизації
висвітлювати історії вразливих груп**

Зміст:

- 1. Вступ**
 - 2. ПРО, ЯК, ДЕ і КОЛИ: що таке соціально правова журналістика?**
 - 3. Як писати про людей з інвалідністю, не знецінюючи їх досвід**
 - 4. Психічне здоров'я: як не стигматизувати та правильно говорити про розлади**
 - 5. Як писати про людей, які мають досвід залежностей**
 - 6. Жінки, які пережили насильство: як висвітлювати тему?**
 - 7. Як писати про дітей: межі дозволеного та забороненого**
 - 8. Пенсіонери й літні люди: чому та як про них говорити**
 - 9. Внутрішньо переміщені особи: як не експлуатувати травму у медіа**
 - 10. Люди в умовах бездомності: без ярликів**
 - 11. Як розповідати історії людей у місцях несвободи, дотримуючись етики та безпеки**
 - 12. Як розповідати історії людей, які живуть із ВІЛ/СНІДом: без стигми, страху й порушення прав**
 - 13. Як писати про етнічні спільноти**
 - 14. ЛГБТК+ у фокусі: як не бути «нейтральним» на боці дискримінації**
 - 15. Про ветеранів: як уникати героїзації та показати реальні потреби**
 - 16. Фінальне слово**
- 

Вступ

Цей збірник створено для журналістів і журналісток, які хочуть розібратися в соціально-правозахисних темах. Він не претендує на повноту енциклопедії і не є підручником. Натомість — це набір практичних і чесних орієнтирів, які допомагають працювати із чутливими, складними та важливими темами без шкоди для людей і з повагою до гідності кожного.

Журналістика — це не тільки про факти, а й про вибір: як і про що писати. Соціально-правозахисна журналістика — про вибір бути уважним. Уважним до того, як ми називаємо речі. До того, кого і як ми цитуємо. До того, як наш текст може вплинути на людину, про яку ми пишемо. І на ту, що його читає. Часто буває, що журналіст хоче зробити матеріал про складну соціальну тему — наприклад, про домашнє насильство чи дискримінацію — але не впевнений, з чого почати. Як не зробити помилки? Як не відтворити упередження? Як не травмувати людину вдруге? Як залишитися коректним — і водночас сильним голосом у темі?

Ми часто говоримо, що журналіст має бути «об’єктивним». Але соціально чутлива журналістика — це також про емпатію, контекст і етичну відповідальність. Це про усвідомлення того, що твій матеріал не існує у вакуумі. І що іноді — правильно обране слово чи обережно поставлене запитання — можуть змінити дуже багато. Ми віримо, що журналістика може бути гідною. Справедливою. Чесною. І водночас — живою, точною та сміливою.

Цей збірник — про таку журналістику.

ПРО, ЯК, ДЕ, КОЛИ: що таке соціально правова журналістика?

Соціально-правозахисна журналістика — це більше, ніж професія. Це свідомий вибір стояти поруч із тими, хто не завжди має можливість говорити сам. Це журналістика, яка не просто інформує, а змінює — ставлення, практики, а іноді й закони. Саме вона є своєрідним містком між вразливими групами та суспільством, між досвідом людського болю і можливістю бути почутим.

Головне, що потрібно зрозуміти: це не про «історії жертв». Це про силу. Про системні проблеми. Про те, що життя кожної людини має рівну цінність, незалежно від статусу, фізичних особливостей чи життєвих обставин. Журналіст у цьому контексті — не герой, а уважний, чутливий посередник. Той, хто не експлуатує досвід іншого, а допомагає йому стати видимим і почутим.

Що таке соціально-правозахисна журналістика?

Це журналістика, яка:

- висвітлює порушення прав людини;
- показує бар'єри, з якими стикаються вразливі групи;
- шукає не винних, а причини;
- говорить не лише про проблему, а й про шляхи її вирішення.

Як працювати у цьому форматі?

Перш за все — з етикою. Повага, добровільна згода на інтерв'ю, відсутність сенсаційності — це базові речі. Далі — мова. Вона має бути інклюзивною, точною, коректною. Слова формують реальність, тому ми не можемо дозволити собі формулювання, які травмують, стигматизують чи дискредитують.

Де шукати теми?

Теми — навколо. У соціальних службах, лікарнях, шелтерах, судах, громадських організаціях, на вулицях і в розмовах із людьми. Але головне — в системних проблемах: законодавчих прогалинах, безбар'єрності, дискримінаційній практиці, байдужості інституцій.

Коли працювати з темами СПЖ?

Завжди. Це не «модна» журналістика і не «під грант». Це той напрямок, який особливо актуальний у час війни, коли мільйони людей опиняються у вразливих умовах — переселенці, ветерани, діти, люди з інвалідністю. У цей період важливо зберігати людяність і через тексти.

Соціально-правозахисна журналістика — це не про героїство журналіста. Це про відданість правді, повазі та справедливості. Це не про створення жалю, а про активізацію дії. Це журналістика, яка будує країну, де ніхто не залишений сам на сам із бідой. І цей гайд — маленький, але щирий внесок у це будівництво.

Як писати про людей з інвалідністю, не знецінюючи їх досвід

Журналістика має величезний вплив на те, як суспільство сприймає різні соціальні групи — і люди з інвалідністю не є винятком. Проблема в тому, що багато медіа досі зображають таких людей або як об'єкт жалю, або як «героїв-переможців», які здійснюють «неймовірні подвиги» «попри» свою інвалідність. Це називається інспіраційне порно — і це один із найпоширеніших прикладів неетичного представлення вразливої групи.

У цьому гайді ми зібрали ключові принципи, які допоможуть журналісту розповісти про людей з інвалідністю гідно, точно і професійно.

Починай з поваги: людина — не діагноз

Перше і найважливіше правило — говори про людину, а не про її інвалідність.

Правильно: «людина з інвалідністю».

Неправильно: «інвалід», «хворий», «неповносправний», «особливий».

Така мова не просто застаріла — вона принижує. І головне: вона зосереджує увагу не на особі, а на її обмеженнях, що відразу створює бар'єр.

Уникай конструкцій типу «прикутий до візка», «страждає на...», «попри інвалідність досягнув...». Вони відображають не реальний досвід людини, а суспільні упередження. Запитай себе: чи вживав би я ці фрази, якби мова йшла про будь-кого іншого?

Термінологія має значення

Різні групи мають різні уявлення про власну ідентичність. Наприклад, багато глухих людей не ідентифікують себе як «люди з інвалідністю», а як представники окремої культури з власною мовою — жестовою.

Інші приклади:

- Людина з аутизмом (а не «аутист», не «страждає на аутизм»)
- Людина з порушенням зору / яка користується тростиною (а не «сліпий» у знеособленому ключі)
- Людина, яка живе з ДЦП (а не «безнадійно хвора на ДЦП»)

Порада: якщо сумніваєшся — запитай, як людина хоче, щоб її називали. Це нормально. Це професійно.

Згода, приватність і межі

Інтерв'ю з людиною з інвалідністю — це не право журналіста, а можливість, яку дає співрозмовник. Не проси розповісти про діагнози, протези, побут, емоції — лише тому, що це «драматично» чи «зворушливо».

Поясни, навіщо це потрібно, де буде опубліковано матеріал, що саме з розмови буде використано. Людина має право відмовитися відповідати на будь-яке питання — і це не робить її «нецікавою».

Особливо уважним треба бути з фото- та відеозйомкою. Не фокусуйся на допоміжних засобах, не знімай крупним планом протези, візки, тростини без сенсу — це зводить людину до її пристосування. Натомість показуй контекст: як людина працює, навчається, живе.

Показуй бар'єри, а не «особливості»

Важливо змінити фокус: інвалідність — це не про тіло, а про соціальну модель. Не людина має «особливі потреби», а середовище створює бар'єри. Коли журналіст показує, що будівля без пандуса — це порушення прав, а не просто «незручність», — він стає агентом змін.

Пиши про те, що заважає людині реалізувати себе. Пояснюй, чому це порушення прав, а не «приватна складність». Працюй із документами, звертайся до експертів, перевіряй законодавство.

Мова рівності = мова сили

Не вживай конструкцій, які посилюють стигму.

Неправильно:

«нормальні люди»
«прикутий до ліжка»
«повноцінне життя»

Правильно:

- «люди без інвалідності»
- «людина, яка не пересувається самотійно»
- «звичне життя» або «життя з доступом до...»

Кожне слово формує враження. А враження — поведінку. Суспільство, яке постійно чує, що люди з інвалідністю — це «слабкі» або «герої», не створює для них рівних умов. Бо герої — рідкість, а всі інші нібито «не такі».

Журналістика гідності

Професійна журналістика — це не про емоції, а про повагу, точність, співпрацю. Люди з інвалідністю не потребують жалісливих історій. Вони потребують простору, у якому їхній голос буде почутий. А це — у твоїх руках.

Кожен текст — це нагода показати, що інвалідність — це не трагедія. Це частина людської різноманітності. І твоє завдання — не робити вигляд, що це щось «особливе», а навпаки — показувати нормальність різних досвідів.

Висновки:

Людина — в центрі, не її діагноз

Показуй бар'єри, а не «обмеження»

Без героїзації та жалю

Не експлуатуй досвід

Уточнюй терміни та запитуй, як правильно називати

Вибудовуй мову поваги

Дбай про згоду, безпеку, контекст

Психічне здоров'я: як не стигматизувати та правильно говорити про розлади

Психічне здоров'я — це не розкіш і не рідкість. За даними ВООЗ, кожна восьма людина у світі живе з тим чи іншим психічним розладом. Це — частина людського досвіду, яка не повинна бути замовчана чи викривлена. Особливо в медіа. Особливо зараз.

Після початку повномасштабної війни мільйони українців пережили (і продовжують переживати) надзвичайний стрес, втрати, постійне емоційне напруження. Рівень тривожності, депресивних станів, ПТСР, панічних атак зростає — і водночас зростає суспільна потреба в розумінні: що відбувається з нами, як про це говорити, і де шукати підтримку.

Журналісти тут відіграють ключову роль. Ми формуємо мову, якою суспільство говорить про психічне здоров'я. Ми впливаємо на уявлення, на ставлення, на готовність звертатися по допомогу. Саме тому маємо бути обережними, точними, етичними. Тож Як писати про психічне здоров'я?

Людина — не її діагноз

Не: «шизофренік», «псих», «депресивний», «аутист»

А: «людина з у якої діагностовано шизофренію», «людина, яка живе з депресією», «людина з розладом аутистичного спектру»

Це не мовна гра — це етика. Персон-фьорст (person-first) підхід у журналістиці та психіатрії допомагає не зводити особистість до діагнозу. Людина — завжди більше, ніж її розлад. У фокусі мають бути не клінічні ознаки, а досвід, голос, вибір і життя.

Не використовуй стигматизуючу лексику

Уникай:

- «З'їхав з глузду»
- «Ненормальний»
- «Божевільний»
- «Хворий на голову»
- «Сидить на таблетках»
- «Психушка», «дурдом»
- І навіть іронічних фраз на кшталт «у мене теж біполярочка»

Такі вирази здаються «безневинними», але насправді вони формують у читача образ небезпечного, незрозумілого, нестабільного героя. Це — стигма, яка призводить до ізоляції, відмови від лікування і страху звертатися по допомогу.

Не пов'язуй психічні розлади із насильством

У медіа часто трапляється маніпулятивна конструкція: «вчинив злочин, бо мав психічні розлади». Насправді, статистика свідчить про зворотне — люди з психічними розладами частіше стають жертвами насильства, ніж його ініціаторами. Вони — не небезпечні. Вони — незахищені.

Також слід уникати сенсаційних заголовків на кшталт «псих убив дружину», «депресивна матір втопила дітей». Це не тільки неетично, а й юридично ризиковано.

Якщо описуєш самогубство — дотримуйся протоколів

Самогубство — тема підвищеного ризику. Існує поняття «ефекту Вертера» — хвиля суїцидів після широкого висвітлення конкретного випадку. Щоб уникнути цього, дотримуйся міжнародних стандартів:

Не вказуй спосіб

Не романтизуй («вічний сон», «останній вихід»)

Не пиши «невдало» / «успішно»

Додавай інформацію про підтримку Наприклад:

- Лінія психоемоційної підтримки Lifeline Ukraine: 7333
- Центр ментального здоров'я від МОЗ: mentalhealth.gov.ua
- Гаряча лінія Самоhelp: 0 800 750 120

Пояснюй мету, питай про згоду, поважай межі героя

Якщо ви берете інтерв'ю у людини з досвідом психічного розладу, ви не психотерапевт, не дослідник, не прокурор. Ви журналіст. І ваше завдання — дати голос людині, а не вивідати її «найболючіше».

Поясніть, де й коли буде публікація, як буде подана історія. Запитайте, що для героя неприйнятне. Дайте змогу прочитати фрагменти перед публікацією, якщо це доречно.

Також не питайте:

- «А ти що, божевільний?»
- «Це через дитинство?»
- «А навіщо ти взагалі живеш далі?»

Журналіст — не провокатор. У тексті має бути повага, а не драма.

Що ще важливо

- Пиши про психічне здоров'я як про норму, а не виняток.
- Покажи, що звертатися по допомогу — це вияв сили, а не слабкості.
- Пояснюй, що розлади лікуються — і якісне життя з ними можливе.
- Пиши про досвід одужання, підтримки, про роль родини, роботодавців, держави.
- Уникай портретів «божевільного генія» або «хворого героя». Це теж викривлення.
- Створюй простір для діалогу, а не сенсацій.

Як писати про людей, які мають досвід залежностей: слова, що не знецінюють і не стигматизують

У суспільній уяві залежність досі часто асоціюється з моральною слабкістю, «вибором» або безвольністю. Це небезпечна і хибна оптика, яку журналісти іноді мимоволі підсилюють — через стереотипи, заголовки на кшталт «Наркоман вкрав телефон», або надмірно драматизовані історії «падіння і злету».

Але люди з досвідом залежності — це не просто об'єкт сенсації. Це громадяни, які мають право на повагу, гідне ставлення й точне висвітлення їхнього досвіду. Особливо зараз, коли повномасштабна війна посилює тригери для вживання, підвищила рівень тривожності та ізоляції, й водночас змінила доступ до допомоги.

Перш за все: що таке залежність?

Залежність — це хронічний рецидивний розлад мозку, пов'язаний із системами винагороди, мотивації, пам'яті та самоконтролю. Людина не «обирає залежність», як не обирає діабет чи депресію. Але може шукати шляхи до стабільності — якщо отримає підтримку, а не осуд.

Сьогодні фахівці говорять не лише про хімічні залежності (від алкоголю, наркотиків, тютюну, ліків), а й про поведінкові (азартні ігри, переїдання, інтернет-залежність, шопоголізм). В усіх випадках — залежність розвивається поступово, і часто стає способом вижити в середовищі, де немає ресурсу для іншої реакції.

Що врахувати в тексті?

Контекст важливий. Чи пов'язана тема з політикою лікування, програмами реабілітації, порушенням прав, дискримінацією? Не варто просто розповідати «життєву історію» без аналітики — це може виглядати як експлуатація травми.

Повага до приватності. Пам'ятай, що навіть якщо людина публічно говорить про свою залежність — це не означає, що можна запитувати про деталі, які можуть бути занадто особистими або тригерними. Дозволяй людині визначати межі.

Не пиши лише про крайнощі. У медіа майже немає історій про людей, які роками тримають ремісію, працюють, будують стосунки, живуть «звичайним» життям. А саме ці історії формують більш здорове ставлення суспільства до теми.

Уникай емоційного шантажу. Наприклад, «через наркотики вона залишила дітей» — це перекладення провини без урахування причин, чому людина могла опинитися в цій ситуації. Часто позаду — насильство, бездомність, психічні травми.

Чому не можна говорити «залежний»?

«Наркоман», «алкоголік», «залежна» — знеособлюють, зводять людину до хвороби, формують враження, що вона вся — це проблема.

Людина з досвідом залежності, людина в ремісії, людина, яка проходить лікування — підкреслюють гідність і контекст.

Правильна термінологія допомагає:

- зменшити стигму;
- підвищити довіру до медіа серед вразливих груп;
- змінити ставлення суспільства до проблеми як до системної.

На що ще звертати увагу в роботі над матеріалом?

1. Показуйте системний рівень

Запитайте:

- Чому людина не мала доступу до допомоги?
- Чому вона почала вживати?
- Чому після виписки з лікарні — повернулася до вживання?

Часто проблема не в особі — а в:

- нестачі психосоціальної підтримки,
- стигмі в родині чи колективі,
- травмуючих ситуацій або стресу
- навіть справа може бути у грошах

2. Поважайте межі

- Запитуйте дозвіл на публікацію історії.
- Не змушуйте говорити та не наполягайте, якщо людина не хоче відповідати,
- Запитуйте, як людина хоче, щоб її називали, чи комфортно їй говорити на ті, чи інші теми

Пам'ятайте: відкритися журналісту — акт довіри, а не обов'язок.

3. Ресурси для допомоги, які варто згадувати в матеріалі:

- Психологічні техпідтримки
- Реабілітаційні центри
- Спільноти

Чекліст для журналіста

Перед публікацією матеріалу про людину з досвідом залежності, запитайте себе:

- Чи не називаю я людину її діагнозом?
- Чи не використовую я жорстких чи принизливих метафор?
- Чи є в тексті системний контекст, а не лише «життєва історія»?
- Чи є згода людини на публікацію історії?
- Чи не публікую я особистих деталей без потреби?
- Чи навожу я корисну інформацію — контакти служб, центрів, гарячих ліній?

Висновки

Кожен, хто має досвід залежності — має також досвід боротьби. А журналістика — має бути тим майданчиком, який допомагає розповісти про цю боротьбу чесно, гідно і без ярликів.

Якщо ви пишете про людину, яка живе з ремісією — зробіть це з повагою. Якщо ви аналізуєте політику держави — шукайте, де вона не працює. Якщо ви розповідаєте історію рецидиву — згадайте, що підтримка може бути на відстані одного дзвінка. Це і є соціально-правозахисна журналістика. Не створювати образ «проблемної» людини — а досліджувати, чому система не дає шансу на зміни.

Жінки, які пережили насильство: як висвітлювати тему?

Насильство щодо жінок — це не окрема історія, це системна проблема. Воно може бути фізичним, психологічним, економічним або сексуальним. Воно трапляється незалежно від віку, місця проживання, соціального статусу. І журналістика, яка про це говорить, має бути чутливою, етичною та відповідальною. Не лише до правди, а й до гідності людини.

Жінки, які пережили насильство, часто мають глибоку травму. Журналіст не має права поглиблювати її — через недбале запитання, сенсаційний заголовок чи експлуатацію болю. Цей гайд — про те, чого не варто робити, якщо ми дійсно хочемо підтримати, а не травмувати ще раз.

Не став травматичних запитань без необхідності

Уникай питань на кшталт:

- «А чому ви не пішли раніше?»
- «Ви точно не провокували?»
- «Що саме він вам зробив?»

Ці запитання часто базуються на недовірі до постраждалої, перекладають відповідальність на неї і змушують пережити події ще раз. Якщо жінка говорить про насильство — це вже крок довіри. Поважай його. Став лише ті запитання, які справді важливі для теми. Якщо можна — поговори з психологом до інтерв'ю, щоб краще підготуватися.

Не драматизуй і не романтизуй

Заголовки типу:

- «Жахиття в родині: вона терпіла роками»,
- «Пекло в домі: крик, кров і мовчання»,
- «Любила — і за це страждала»

Такі заголовки створюють сенсацію з травми. Роблять її цікавою історією, а не сигналом про системну проблему. Уникай образів жертви, яка «терпіла» або «врятувалася дивом». Натомість поясни: як працює цикл насильства, як суспільство часто не бачить цього, як складно вирватися — особливо без підтримки.

Не зводь тему лише до особистої історії

Насильство — це не тільки про «неправильного» чоловіка. Це про бездіяльність поліції, про відсутність шелтерів, про упереджене ставлення судів, про «це ж сім'я». Особиста історія важлива — але помісти її в ширший контекст:

- які є (або відсутні) механізми захисту,
- які бар'єри стикаються жінки (фінансові, юридичні, культурні),
- як виглядає статистика насильства в регіоні чи країні,
- які організації можуть допомогти.

Покажи, що насильство — це не «приватна справа», а суспільна проблема, яка потребує рішень.

Не нехтуй психологічною безпекою під час створення матеріалу

Перед:

поясни, про що говоритимете, і що саме піде в матеріал, запитай, у якій формі людині комфортно говорити (особисто, телефоном, анонімно), уточни, чи буде можливість побачити текст перед публікацією.

Під час:

уникай прямолінійного тиску («розкажіть усе»), не поспішай — дай людині час сформулювати відповідь, запитуй: «Чи ви хочете це обговорювати?» — і поважай відповідь «ні».

Після:

дай можливість прочитати матеріал і внести правки щодо особистих частин, переконайся, що жінка не почуватиметься в небезпеці після публікації

Не спрощуй або не знецінюй досвід

Фрази на кшталт:

«Ну, вона ж вийшла з цього — все добре»,

«Головне, що живе»,

«Інші й не таке пережили»

Вони нецінують пережите. Жінка може роками боротися з наслідками: тривожністю, ПТСР, недовірою, страхом. Це не завершується у день втечі чи вироку суду. Покажи складність. Покажи, що зцілення — це процес, у якому їй потрібна підтримка, а не оцінки.

Не публікуй матеріал без ресурсів допомоги

У кожному тексті, подкасті чи відео має бути блок із гарячими лініями чи організаціями, які можуть допомогти. Це — не «додаткова опція». Це — відповідальність.

В Україні діють:

Національна гаряча лінія з протидії насильству: 116 123 або 0 800 500 335

Центри підтримки «Ла Страда Україна»

Фонд «Антиснід», проєкт «Повернення»

Висновок

Кожна жінка, яка зважилася розповісти журналісту свою історію, зробила величезний крок. І ваша задача — подати цю історію так, щоб вона була почута. Якщо вчасно замовчати, делікатно перепитати, проявити людську уважність — ви зробите набагато більше, ніж написавши «гучний» матеріал.

Як писати про дітей: межі дозволеного та забороненого

У журналістиці існують теми, які вимагають особливої етичної та професійної обережності. Одна з таких — діти. Дитина — це не просто маленький герой матеріалу. Це особа, яка не має повної юридичної дієздатності, тому не може самостійно давати інформовану згоду на участь у публікації. І завдання журналіста — не лише показати історію, а й не зашкодити. Тим більше, коли йдеться про дітей у складних обставинах: війна, переселення, сирітство, насильство, життя з інвалідністю тощо.

Чому це так важливо?

Діти — найменш захищені в інформаційному полі. Репутація дитини формується з дитинства, і вона може постраждати через медіаматеріали, особливо в цифрову добу, коли інформація зберігається в мережі роками. Публікація, яка сьогодні здається зворушливою або суспільно важливою, через 5–10 років може призвести до булінгу, дискримінації чи психологічної травми дитини.

Журналістика не має права нехтувати правами дитини заради «гарного» сюжету. У міжнародних підходах сформульовано просту ідею: «Інтереси дитини — понад усе». Це означає, що журналіст несе персональну відповідальність за те, як дитина буде представлена у матеріалі.

Що говорить етика і стандарти?

Організація ЮНІСЕФ, Комітет з прав дитини ООН, Міжнародна федерація журналістів, а також українські професійні кодекси вказують на базові принципи роботи з темою дітей:

1. **Захист особистості дитини має бути пріоритетом.**
2. **Ідентифікація дитини допускається лише за умови явної безпечності й згоди батьків або законного представника.**
3. **Матеріал не має принижувати гідність дитини або експлуатувати її емоційний стан.**
4. **Діти не можуть бути інструментом для демонстрації емоцій, виклику співчуття чи звинувачення дорослих.**

Як формувати матеріал з дитиною — межі дозволеного

Пояснюй, для чого розмовляєш:

- Пояснюй дитині мету інтерв'ю простою, зрозумілою мовою: «Я хочу розповісти людям про те, як ти живеш, щоб їм було легше допомагати таким дітям, як ти».
- Запитай у дитини, чи вона згодна говорити, і поясни, що вона може у будь-який момент сказати «ні» або «я не хочу відповідати на це питання».
- Якщо дитина маленька, краще залучати дорослого, якому вона довіряє, щоб допомогти з поясненнями.

Використовуй просту і зрозумілу мову

- Не варто ставити складні або абстрактні питання, краще говорити просто й без зайвої технічної термінології.
- Якщо дитина говорить щось незрозуміле, не спіш одразу виправляти чи інтерпретувати. Краще уточнити: «Що ти мав на увазі?»
- Пам'ятай, що діти різного віку і розвитку можуть по-різному висловлюватися, і це нормально. Важливо поважати їхню індивідуальність.

Пам'ятай про дозвіл батьків або опікунів

- Для дітей до 14 років згода батьків або опікунів є обов'язковою. Для старших дітей — бажано отримати також їхню особисту згоду.
- Якщо батьки є кривдниками, дозвіл варто отримувати від соціальних служб або законних представників.
- Завжди фіксуй усі згоди письмово або хоча б аудіо-/відеозаписом.

Уникай жорстких деталей і негативних образів

- Не фокусуйся на деталях, які можуть викликати у читача чи глядача співчуття через жахливі обставини, це може зашкодити і дитині, і темі.
- Показуй не лише проблему, а й позитивні сторони — як дитина справляється, що її підтримує, які у неї мрії.
- Не використовуй фрази, що підкреслюють слабкість або безпорадність, наприклад, «безпорадна дитина», «жертва обставин».

Забезпечуй психологічну підтримку

- Якщо робота над матеріалом передбачає розкриття травматичних тем, співпрацюй із психологами чи соціальними працівниками, які можуть підтримати дитину під час і після інтерв'ю.
- Не залишай дитину сам на сам зі стресом після зйомок або бесіди.

Враховуй контекст і культурні особливості

- Повага до сімейних традицій, релігійних переконань і культурних норм допоможе уникнути непорозумінь і додаткових травм для дитини та її родини.

Матеріали про дітей потребують особливої журналістської відповідальності. Варто завжди запитати себе: чи цей матеріал не зруйнує майбутнє дитини? Чи я не використовую дитину для досягнення емоційного ефекту? Чи все, що я показую, дійсно служить суспільному інтересу?

Писати про дітей — це не тільки про емпатію. Це ще й про глибоке розуміння прав дитини, професійну витримку і, врешті, людську гідність. Бо журналіст — це не просто спостерігач. Це той, хто може стати захистом.

Пенсіонери й літні люди: невидимі герої у фокусі журналістики

Журналістика, що ставить за мету захищати права та гідність усіх соціальних груп, не може обійти стороною літніх людей. І водночас саме вони часто залишаються «поза кадром» у медіа — без голосу, без гідного представлення, без історій. Їх наче визнають лише в момент свят чи ювілеїв, або ж показують крізь об'єktiv жалю й подиву. Соціально правозахисна журналістика має змінювати цю тенденцію.

Чому важливо писати про літніх людей?

По-перше, за даними Держстату, понад 20% населення України — це особи віком 60+. Це мільйони історій, досвідів, потреб. У період війни саме літні українці часто опиняються серед найвразливіших — через евакуацію, втрату рідних, ізоляцію, складнощі з доступом до медицини, цифрової інфраструктури та навіть харчів. Але замість реального портрету ми бачимо або романтизований образ «бабусі у вишиванці», або драму про «самотню пенсіонерку з розбитого будинку». Обидва підходи — спрощені й не завжди гідні.

Що варто пам'ятати журналісту?

1. Літні люди — це не лише про вік. Не зводьте героя до віку: «86-річна бабуся вижила», «дідусь-переселенець». Не варто будувати весь сюжет лише навколо того, що ця людина літня. Краще акцент — на досвіді, історії, рішучості.
2. Повага замість патерналізму. Словосполучення на кшталт «слабкі», «немічні», «старенькі» звучать принизливо, навіть якщо мета журналіста — викликати емпатію. Кожна людина заслуговує на гідне представлення.

3. Не плутати інформування з героїзацією. Не потрібно героїзувати людей тільки за те, що вони похилого віку. «Попри 90 років, вона в'яже шкарпетки для ЗСУ» — це може надихати, але також несвідомо натякає: щоб бути вартим згадки — треба «перевершити» свій вік.

4. Показуйте не лише проблеми, а й рішення. Якщо ваш матеріал про ізолюваність пенсіонерів у громадах — дайте голос самим героям, дізнайтесь, що їм потрібно, покажіть ініціативи, які їм допомагають (мобільні аптеки, бібліотеки, колективи дозвілля, цифрові навчання).

Як правильно?

Некоректно:

Старенька бабуся

Дідусь, що вижив

Старі люди

Сама, безпомічна

Коректно

Літня жінка / жінка поважного віку

Чоловік віком 80+, який залишився в місті

Люди літнього віку, особи поважного віку

Самотня, але незалежна / потребує підтримки

Висновок

Літні люди — не «залишки минулого», а повноцінні члени нашого суспільства, які мають досвід, гідність і право на якісну репрезентацію. Журналістика має перестати мовчати або жаліти. Натомість — давати голос, розкривати проблеми, шукати рішення й показувати життя літніх людей багатогранно, гідно і по-справжньому.

Внутрішньо переміщені особи: як не експлуатувати травму у медіа

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) — це мільйони українців, які через війну були змушені покинути свої домівки, але залишилися в межах країни. У медійному полі ці люди часто стають об'єктами уваги через свою вразливість. Проте журналістика не повинна підсилювати травму — вона має бути простором поваги, безпеки та гідного представлення.

Травма — це не сюжетна прикраса

Найбільша помилка журналіста — використовувати травматичний досвід людини лише як емоційний гачок. Коли історію ВПО зводять до «все втратила, живе в підвалі, в очах — сльози», — це експлуатація болю. Такий підхід знецінює глибину досвіду, позбавляє людину суб'єктності й закріплює образ «вічної жертви».

Пам'ятай: історії про втрату й біль важливі, але важливіше — як ти їх подаєш. Покажи не лише травму, а й те, що було після неї: адаптація, гнів, пошук нових рішень, досвід перебудови життя.

Що не можна робити журналісту

1. Не розкривати болісні деталі без згоди

Не став запитань про смерть рідних, руйнування житла чи насильство, якщо людина не ініціювала цю тему сама. Деякі травматичні події не повинні ставати частиною публічного інтерв'ю — навіть якщо вам здається, що «так буде емоційніше».

2. Не перетворювати людину на символ трагедії

Фрази на кшталт «її життя розбилося на уламки», «в очах — лише порожнеча» — це не глибина, а спрощення. Люди — не алегорії. У кожного своя історія, гідна точного й поважного опису.

3. Не знімати вразливі моменти без дозволу

Людина в черзі за гуманітаркою, у притулку, у сльозах чи стресі — не об'єкт для фото. Без чіткої згоди — такі зйомки неприпустимі.

4. Не питати, «коли ви повернетесь»

Це питання може викликати біль або провину. Кожен має свої обставини, і не всі мають куди повертатися.

Рекомендації для заголовків і візуального оформлення

- Уникай узагальнень і кліше («втікач», «жертва війни», «переселенка з сумними очима»).
- Використовуй заголовки, що передають суть і гідність
- Якщо використовуєш фото — обирай кадри, які зображають активність, участь, взаємодію.

Показуй різні голоси і реальності

ВПО — дуже різнорідна група. Уникай створення «уніфікованого» образу:

- Хтось втратив житло і родину, але вже збудував нове життя.
- Хтось переїхав двічі, тричі, і досі не має стабільності.
- Хтось має інвалідність і зіштовхується з бар'єрами в новому місті.
- Хтось повернувся назад — і теж має досвід ВПО.
- У матеріалах важливо чути ці відмінності, не створюючи один «портрет».

Вразливі групи серед ВПО: особливості висвітлення

Не всі переселенці мають однаковий ресурс і стан. Є групи, з якими слід працювати з подвійною обережністю:

Літні люди. Вони часто відчують себе тягарем, губляться в новому середовищі. Їм може бути важко дати згоду на публікацію або зрозуміти її наслідки.

Люди з інвалідністю. Їхні потреби майже не враховуються у переміщенні. Не перетворюй їхню історію на «історію перемоги над обставинами» — краще зверни увагу на бар'єри, які створює держава.

Самотні жінки з дітьми. Часто стикаються з дискримінацією (на ринку житла, у працевлаштуванні), економічною вразливістю та психологічним виснаженням.

Члени ЛГБТК+ спільноти. Можуть бути змушені переїхати не тільки через війну, а й через переслідування в громаді. Не розкривай приналежність до спільноти без явної згоди.

Роми, мусульмани, люди з Криму. Часто стигматизовані подвійно — як меншина і як ВПО. Медіа повинні бути особливо уважними, щоби не посилити упередження.

Неочевидні форми експлуатації

Навіть із добрими намірами журналісти іноді вдаються до форм, які шкодять.

1. «Мовчазна згода». Людина погоджується на інтерв'ю під тиском — бо бачить журналіста як авторитет або боїться відмовити. Завжди уточнюй: «Ви справді хочете, щоб це було опубліковано?»

2. «Показати хорошого переселенця». Створення «правильних» героїв (успішних, оптимістичних, сильних) стирає складні, але не менш гідні історії. Не всі можуть розпочати бізнес після переїзду — і це нормально.

3. «Постраждали — допоможи». Риторика жалю в закликах до збору грошей — це теж експлуатація. Попроси героїв підтвердити, чи згодні вони з формулюваннями.

4. «Голос без права говорити». Іноді матеріали про ВПО складаються з коментарів чиновників, психологів, соцпрацівників — але без самих ВПО. Уникай цього. Права говорити про себе ніхто не може позбавити.

Інклюзивна мова і повага у формулюваннях

Говори:

- «Людина, яка була змушена покинути дім»
- «Людина з досвідом внутрішнього переміщення»
- «Переміщені родини/громади»
- «Змінила місце проживання через війну»

Уникай:

- «Біженець у власній країні» (це некоректно юридично)
- «Жертва війни» (зменшує суб'єктність)
- «Переселенець» — без додаткового контексту
- «Вони заповнили міста» — стигматизуюче узагальнення

Висновок

Висвітлення історій внутрішньо переміщених осіб — це не лише журналістська робота, а й акт відповідальності. У ситуації, коли мільйони українців втратили дім, але не втратили гідність, медіа мають бути не лише рупором новин, а й інструментом емпатії, поваги та змін.

Насамперед важливо пам'ятати, що за кожною історією стоїть жива людина, яка може мати незагойні рани, але водночас — унікальний досвід адаптації, боротьби й сили. Справжня журналістика не експлуатує ці рани задля трафіку. Вона шукає контексти, задає питання до системи, ставить в центр людину, а не сенсацію.

Замість драматизації — гідність.

Замість ярликів — точність.

Замість жалю — аналітика.

Замість експлуатації болю — простір для голосу.

Якщо медіа хочуть справді допомагати, а не шкодити — вони мають змінювати оптику: не на «біженців» у внутрішньому переміщенні, а на громадян, які так само будують Україну в нових реаліях.

Люди в умовах бездомності: без ярликів

Коли ми чуємо слово «бездомний», у свідомості часто виникають стереотипні образи — чоловік у старому одязі, з пакетом, на лавці. Проте це лише поверхнєве і часто хибне уявлення. Люди без постійного житла — це не просто «соціальна проблема», а частина суспільства, яка з різних причин опинилася у вразливій ситуації. І журналісту важливо не тільки розповідати про цю реальність, а й змінювати її через точність і повагу.

Хто такі бездомності люди?

Це не лише ті, хто ночує на вулиці. Під це поняття підпадають:

- люди, які тимчасово живуть у притулках;
- ті, хто вимушено мешкає в підвалах, покинутих будівлях або «тимчасово» у знайомих;
- ті, хто не має реєстрації і доступу до базових соціальних послуг;
- особи, які внаслідок війни втратили житло, а держава не забезпечила їм гідної альтернативи.

Бездомність — це не вибір. Це наслідок війни, домашнього насильства, втрати роботи, психічного розладу, системних збоїв у соцзабезпеченні чи дискримінації.

Що не можна робити журналісту?

- Не зводьте людину до її статусу. Не «бомж Віталій», а «пан Віталій, який наразі не має постійного житла». Людина — завжди перед історією.
- Уникайте спрощень. «Винні самі» — це не журналістський підхід. Часто люди в умовах бездомності опиняються там через складний ланцюг подій, не завжди контрольованих ними.
- Не знімайте без дозволу. Показати обличчя — значить, зробити людину публічно вразливою. Пояснюйте, чому фотографуєте, запитуйте згоду.
- Не експлуатуйте трагедію. Історія життя людини — це не лише її втрата, а й витривалість, пошук рішень, нові починання.

Як писати гідно та етично

- Використовуйте точну термінологію. Не «бомж», а «Бездомна людина».
- Давайте голос герою. Не лише про нього, а з ним. Важливо давати можливість людині говорити, пояснювати, мати суб'єктну позицію.
- Подавайте контекст. Наприклад, кількість притулків у місті, наявність соцпрограм, бар'єри в доступі до допомоги.
- Говоріть про системні рішення. Пишіть не лише про проблему, а й про ініціативи — мобільні душові, програми реінтеграції, кризові центри.

Висновок

Людина, яка живе в умовах бездомності — це не хтось «інший». Це наші співгромадяни. Журналіст не має права позбавляти їх гідності, підсилювати стигму чи транслювати стереотипи. Ми маємо не лише розповідати історії, а й допомагати суспільству краще розуміти, підтримувати і шукати рішення. Правильні слова у правильному контексті — теж дія. І вона має значення.

Як розповідати історії людей у місцях несвободи, дотримуючись етики та безпеки

Місця несвободи — це простір, де права людини часто обмежуються. Йдеться не лише про слідчі ізолятори, в'язниці чи колонії, а й про інтернатні заклади, психіатричні лікарні, центри для біженців або тимчасового утримання. Розповідати про життя людей у цих умовах — важлива частина правозахисної журналістики. Але вона потребує підвищеної уваги до етики, безпеки й поваги до гідності героїв.

Розуміння контексту: що таке місця несвободи

Місце несвободи — це будь-який заклад, де людину утримують без її повної згоди, навіть якщо це відбувається на підставі закону.

До таких місць належать:

- слідчі ізолятори (СІЗО) та виправні колонії;
- заклади психіатричної допомоги з обмеженим виходом;
- інтернати (особливо для людей з інвалідністю);
- центри реабілітації та соціального захисту;
- місця тимчасового утримання біженців, нелегальних мігрантів.

У кожному з цих випадків журналіст має зважати не лише на офіційний статус закладу, а й на фактичну відсутність у людини свободи вибору, пересування і голосу.

Поради щодо мови: як уникати стигми

Не використовуй:

«ув'язнений» — заміни на: людина, яка перебуває в умовах несвободи

«сидить у дурці» — заміни на: перебуває на примусовому лікуванні.

«Відбуває покарання» — якщо немає вироку суду, це некоректно. Краще: знаходиться під вартою / в умовах обмеження волі.

Правила етичної взаємодії з героєм у місці несвободи

Добровільна згода — не завжди добровільна. Отримати згоду на розмову — важливо, але в місцях несвободи згода може бути формальною, а не усвідомленою. Людина може погоджуватись на інтерв'ю через страх перед адміністрацією, бажання вийти на волю, отримати бонуси або просто через відсутність альтернатив.

Що робити:

- Уникай прямого тиску. Повідом, що відмова від розмови не матиме негативних наслідків.
- Перевір, чи немає поряд співробітників закладу під час інтерв'ю.
- Не став запитання, які можуть призвести до репресій після вашого візиту.
- З'ясувай, чи людина усвідомлює, де буде оприлюднена її історія, і чи вона розуміє наслідки.
- Завжди зважай на вразливість

Люди в місцях несвободи часто мають травматичний досвід, перебувають у стресовому стані, не мають адвоката або доступу до психолога. Їхні історії можуть бути щирими, але дуже болючими.

Не можна:

- Питягати з людини деталі через емоційний тиск або провокативні питання;
- Примушувати говорити про травматичні досвіди;
- Романтизувати, героїзувати або, навпаки, демонізувати героя.

Як підготуватися до розмови з людиною в місці несвободи

1. Дізнайся про правовий статус людини: чи вона має адвоката, чи є вирок, чи триває слідство.
2. Ознайомся з історією закладу: чи фіксувалися там випадки порушення прав.
3. Поговори з правозахисниками, які працюють із цією категорією людей.
4. За можливості — отримай інформовану згоду в письмовій формі.

Що НЕ можна робити журналісту в роботі з людьми в місцях несвободи

- Не обіцяй допомоги, якщо не маєш такої змоги. Журналіст не адвокат і не соціальний працівник.
- Не використовуй історії людей для сенсації або «драматичного ефекту».
- Не працюй за вказівкою адміністрації, яка може нав'язувати «безпечних» для репутації закладу героїв.
- Не забувай, що історія триває після тебе. Навіть якщо матеріал готовий, оцінюй, чи не нашкодить він учаснику.

Висновок

Журналістика про місця несвободи — одна з найскладніших, бо тут кожне слово може мати наслідки. Але водночас — це один із найбільш потрібних напрямків. Адже саме медіа можуть привернути увагу до закритих систем, де часто порушуються права і де не чути голосу людини.

Як розповідати історії людей, які живуть із ВІЛ/СНІДом: без стигми, страху й порушення прав

Тема ВІЛ/СНІДу — одна з тих, яку в медіа часто або ігнорують, або висвітлюють зі значними помилками. Це спричиняє додаткову дискримінацію та ізоляцію для людей, які живуть із ВІЛ. Завдання журналіста — не лише не нашкодити, а й сприяти подоланню упереджень через якісні, точні й людяні матеріали.

Хто такі люди, що живуть із ВІЛ?

Це можуть бути:

- люди, які інфікувались під час медичних процедур або пологів;
- ті, хто отримали вірус через незахищений секс або споживання ін'єкційних наркотиків;
- жінки, чоловіки, підлітки, старші люди — з різних соціальних груп і з різним життєвим досвідом.

Сьогодні завдяки антиретровірусній терапії (АРТ) люди з ВІЛ живуть повноцінним життям, створюють сім'ї, народжують здорових дітей і не передають вірус іншим, якщо дотримуються лікування.

Чого не можна робити журналісту

- Не називати людей «ВІЛ-інфікованими»

Це стигматизує та зводить людину до діагнозу. Коректно: людина, яка живе з ВІЛ.

- Не акцентувати на моралі, «вині» або «ризикованій поведінці»

Запитання на кшталт «Як ви це підхопили?», «Це наркотики чи секс?» — не лише неетичні, а й можуть поглибити травму. Журналіст має зосередитися на досвіді людини, її подоланні труднощів, а не на «вині».

- Не створювати образ жертви або «героїчного виживання»

Матеріали про ВІЛ не мають бути драматичними або трагічними. Краще — нейтрально, інформативно, з емпатією. Показуйте, що життя з ВІЛ — це не вирок.

Як говорити коректно:

Некоректно:	Коректно:
ВІА-інфікований / СНІДник	Людина, яка живе з ВІА
Хворі на СНІД	Люди з ВІА, які мають симптоми (СНІД — стадія ВІА)
Заразити когось ВІА	Передавати ВІА, випадок передачі ВІА
Помер від СНІД	Помер унаслідок ВІА-асоційованих хвороб
ВІА — смертельна хвороба	ВІА — хронічний інфекційний стан

У чому особливість роботи з героями цієї теми?

- Герой може сумніватися. Дайте йому час прийняти рішення, не тисніть.
- Пояснюй мету інтерв'ю. Чому ти звертаєшся до цієї людини? Який результат ви хочете досягти?
- Підтримка — важлива. Якщо герой розповідає важкі епізоди — пропонуй паузу, не примушуй відповідати.
- Поважай приватність. Якщо герой просить не згадувати певні подробиці — це не цензура, а його право.

Які теми варто висвітлювати у матеріалах про ВІА?

- доступ до антиретровірусної терапії;
- стигматизація в лікарнях, школах, на роботі;
- позитивні приклади життя з ВІА (батьківство, спорт, кар'єра);
- порушення прав (відмова в лікуванні, тестуванні, розголошення статусу);
- доступ підлітків, ЛГБТ+ людей, споживачів наркотиків до медичних послуг;
- бар'єри в сільській місцевості або окупованих територіях;
- міфи і факти: ВІА не передається через поцілунки, рукостискання, посуд.

Висновок

ВІА — не «страшна хвороба», а соціальна тема, яка вимагає точності, емпатії й відповідальності. Медіа можуть бути рушієм змін — або джерелом упереджень. Твій текст може зробити так, що одна людина з ВІА більше не боїтиметься сказати про свій статус. Або — що її звільнять з роботи. Журналістика на цю тему — це не лише факти. Це повага до гідності. І саме ця повага має бути у центрі кожного слова, кожного речення, кожного матеріалу.

Як писати про етнічні спільноти

Україна — багатонаціональна країна, де проживають понад 130 національних спільнот. Серед них — кримські татари, болгари, гагаузи, євреї, поляки, угорці, румуни, роми та інші. Етнічні меншини часто стають об'єктами стереотипів, дискримінації або поверхневого висвітлення в медіа. Журналістика ж має не лише уникати мови ворожнечі, а й бути інструментом видимості, діалогу та рівності.

Чому ця тема важлива?

Попри конституційні гарантії, представники національних спільнот досі стикаються з бар'єрами:

- у доступі до освіти рідною мовою;
- у політичному представництві;
- у культурному самовираженні;
- у захисті від мови ворожнечі;
- у медіавідображенні.

Ромська громада, зокрема, найбільше потерпає від дискримінації: їхню бідність часто сприймають як «вибір», дітей — як «загрозу», а саму спільноту — як «замкнуту» чи «небезпечну». Ці уявлення хибні і не враховують ані історичного контексту, ані системної маргіналізації.

Чого уникати в журналістиці?

1. Узагальнень і кліше. Не «роми крадуть» — а конкретна людина в конкретній ситуації. Якщо підкреслюєте етнічність, має бути вагоме журналістське обґрунтування.
2. Екзотизації. Ромська культура — це не лише яскравий одяг чи танці. Не варто зводити громаду до фольклору чи «кольорового бекґраунду».
3. Словосполучень, що знецінюють. «Нацменшини», «цигани», «табори» — неточні й часто образливі. Правильно — ромська громада, етнічні спільноти, національні меншини (хоч це юридичний, а не культурний термін).
4. Постійного фокусу на бідності чи конфліктах. Не всі представники громад — маргіналізовані. Вони — підприємці, юристи, музиканти, вчителі.

Що робити журналісту?

- Звертайтеся до самих представників громад. Не говоріть «про них» — говоріть «з ними».
- Залучайте до коментарів не лише активістів, а й «звичайних» людей. Їхній голос — не менш важливий.
- Подавайте контекст. Наприклад, причини соціального відторгнення ромської громади криються в десятиліттях відсутності політики інтеграції, бідності, дискримінації з боку держави.
- Показуйте приклади успішних ініціатив. Наприклад, ромські параюристи, які допомагають іншим оформити документи або захищають права в суді.
- Посилюйтесь на перевірені джерела. Наприклад, дані Minority Rights Group International, правозахисні організації, результати переписів населення, моніторинг мов ворожнечі.

У чому особливість роботи з ромською громадою?

Ромські спільноти — дуже різноманітні. Є роми, які повністю інтегровані, мають бізнес, вищу освіту. Є ті, хто живе ізольовано. Не варто виносити досвід однієї групи на всю громаду. Варто знати й про тонкощі: наприклад, далеко не всі роми живуть у так званих «таборах», і сам термін у багатьох викликає негативні асоціації, особливо з огляду на історію геноциду ромів під час Другої світової.

Що висвітлювати?

1. Історії сили та гідності, а не лише бідності та конфліктів. Показуй ромських правозахисників, татарських митців, єврейських освітян, підприємців з етнічних меншин.
2. Проблеми доступу до освіти, медицини, працевлаштування — це системні бар'єри, про які варто говорити.
3. Позитивні практики інтеграції: школи, де викладають ромською мовою; фестивалі кримськотатарської культури; освітні проєкти для дітей з різних спільнот.
4. Дискримінація з боку держави чи суспільства — наприклад, профілювання з боку поліції, упередженість у судах, неналежні умови проживання тощо.

Висновок

Писати про етнічні спільноти — це не лише про коректність термінів. Це про розуміння історичного контексту, повагу до ідентичності, здатність бачити людину поза шаблонами. Завдання журналіста — не транслювати упередження, а розвінчувати їх. Саме так журналістика може бути інструментом справедливості, рівності та змін.

ЛГБТК+ у фокусі: як не бути «нейтральним» на боці дискримінації

У суспільстві, де боротьба за рівність лише починає виходити на системний рівень, журналістика відіграє вирішальну роль у формуванні ставлення до вразливих груп. Однією з найбільш дискримінованих категорій у медіапросторі лишається ЛГБТК+ спільнота. Попри наявність цілого ряду громадських ініціатив, офіційно в Україні досі не існує закону, який прямо забороняє дискримінацію за ознакою сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності. В таких умовах журналіст не має права бути нейтральним — адже «нейтралітет» у ситуації нерівності автоматично стає позицією проти тих, кого утискають.

Коли журналістика мовчить — говорять стереотипи

Медіа мають потужний вплив на те, як суспільство розуміє, сприймає та інтегрує ЛГБТК+ людей. Якщо преса мовчить, це простір займає пропаганда, хибні уявлення або ненависть. Якщо ж журналіст говорить — то важливо, **ЯК** саме.

Поширені проблеми:

- Фокус лише на ідентичності. Наприклад, коли в заголовку зазначають: «Гей-блогер зібрав мільйон підписників» — хоча його сексуальна орієнтація не має значення для новини.
- Медикалізація. «Страждає на транссексуальність» — це некоректне й стигматизуюче формулювання. Правильно: «людина з трансгендерним досвідом» або «трансгендерна людина».
- Фреймінг через «інший» досвід. Подання ЛГБТК+ життя як чогось «особливого», «дивного» або обтяженого стражданням — лише посилює відчуження.
- Запрошення гомофобних коментаторів для «балансу думок». Права людини не мають «двох боків». Публічне виправдання дискримінації — це не думка, це порушення етики.

Рекомендації для етичного висвітлення

1. Працюйте зі спільнотою. Якщо ви пишете матеріал про ЛГБТК+ людей — консультуйтеся з ними або з правозахисними організаціями. Наприклад, ГО «Інсайт», «КиївПрайд», «Гендер Зед», UPOG (Українська правозахисна організація геїв).
2. Зважайте на контекст війни. У 2022–2024 роках чимало відкритих ЛГБТК+ українців і українок служать у ЗСУ. Розповідаючи їхні історії, важливо підкреслювати, що вони — не лише воїни, але й носії цінностей рівності, які виборюють майбутнє без дискримінації.

3. Мова має значення. Використовуйте коректні терміни:

- «лесбійка», «гей», «бісексуальна людина», «трансгендерна людина» (не «трансвестит»).
- Займенники, які просить людина — це базова повага.
- Не вживайте «гей-пропаганда», «альтернативна сексуальність» — це кальки з мови ворожнечі.

4. Не спрощуйте. ЛГБТК+ — це не лише гей-прайди. Це також — проблеми доступу до медичної допомоги, булінг у школах, дискримінація на роботі, неможливість зареєструвати партнерство, втрата дому через відмову батьків, уразливість у місцях несвободи, подвійна дискримінація у ветеранів.

5. Подавайте успішні історії. Один із найсильніших засобів розвінчання стереотипів — це приклади. Лікарка, яка рятує життя. Фронтовик, який боронить Донеччину. Письменниця, яка видала книжку про досвід небінарності. Коли журналіст дає слово людям — не як виняткам, а як частині суспільства — відбувається нормалізація.

Висновок

Бути нейтральним — не означає бути об'єктивним. Коли йдеться про групу, чії базові права постійно ставляться під сумнів, — бути на боці правди означає зайняти позицію поваги. І саме в цьому полягає роль соціально правозахисної журналістики. Ми не «просуваємо» людей. Ми просто визнаємо їх право бути. І розповідаємо про це так, щоб ніхто не почувався «іншим» у власній країні.

Про ветеранів: як уникати героїзації та показати реальні потреби

Після кожної війни з'являються ті, хто повертається з фронту — не з перемогою в руках, а з болем у тілі, спогадах, душі. В Україні, після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році, таких людей тисячі. І кожен ветеран чи ветеранка — це окрема історія, окреме життя, яке потребує не лише шани, а й поваги до гідності, тиші, безпеки, можливостей. Соціально-правозахисна журналістика має говорити про це не пафосно, а відповідально.

Чому героїзація шкодить?

Героїзація — це коли людину зводять до ідеального образу: сильного, мужнього, жертвового. Такий підхід має дві великі проблеми:

- По-перше, він створює нереалістичні очікування. Якщо ветеран сумує, потребує допомоги або не «вдався» в житті — суспільство дивується або навіть засуджує. Мовляв, він герой, чому ж йому важко?
- По-друге, героїзація приглушує системні проблеми: недофінансування медичних програм, брак реабілітаційних центрів, складність з працевлаштуванням.

Журналіст не повинен робити з людини штамп. Герой — це не картина на стіні. Це живий досвід, який може бути болісним, неоднозначним, вразливим.

Які проблеми замовчуються?

Після повернення з війни багато ветеранів стикаються з:

- посттравматичним стресовим розладом (ПТСР);
- втратою працездатності або частини тіла;
- відсутністю житла, роботи;
- нерозумінням з боку суспільства;
- відчуттям самотності, замкненості.

Про це важливо говорити. Не для того, щоб викликати жалість, а щоб показати: потрібна підтримка на рівні громади, держави, медіа.

Як писати відповідально?

- Запитуйте, що можна розповідати. Ветеран має право сам вирішувати, які подробиці свого досвіду ділити з публікою. І це право треба поважати.
- Уникайте сенсаційних заголовків: «Він бачив смерть і вижив». Натомість: «Що потрібно ветерану після фронту».
- Розповідайте про системні зміни. Не тільки «історія однієї людини», а й чому ця історія типова. Що не працює? Де бар'єри?
- Використовуйте коректну термінологію. Не «інвалід війни», а «ветеран із досвідом поранення». Не «пережив війну», а «брав участь у бойових діях».

Чого НЕ слід робити журналісту:

1. Не показуйте ветерана як «жертву» або «героя-месника».
2. Не знімайте людей без їхньої згоди.
3. Не запитуйте болісні подробиці без потреби: «А скільки людей ви втратили?»
4. Не намагайтесь зробити «сюжет із щасливим кінцем» — це не кіно, це життя.

Висновок

Писати про ветеранів — це не означає оспівувати. Це означає показати життя. З усією його складністю, людяністю, болем, надією. Ветеранство — не статус, а тривалий досвід. І журналістика має бути не майданчиком для міфів, а простором для правди, дбайливості і глибини.

Хороший матеріал не прикрашає реальність, а робить її видимою. Тоді є шанс, що суспільство побачить не лише камуфляж — а людину під ним. І це — найважливіше.

Фінальне слово

Ця збірка — не просто набір правил чи порад. Це запрошення до усвідомленого й чутливого підходу в роботі журналіста. Ми живемо у складні часи: війна, соціальна нерівність, глибокі травми та виклики, які переживає українське суспільство, щодня вимагають від медіа більшої відповідальності. Бути журналістом — означає не тільки інформувати, а й уважно слухати, не нашкодити, бути на боці гідності.

Писати про людей у вразливих ситуаціях — це завжди баланс між правом суспільства знати й правом людини бути в безпеці. Це про відмову від сенсації заради кліків і перехід до глибини, поваги й контексту. Це про те, щоб бачити не «проблемну групу», а живу людину з історією, боротьбою й правом на голос.

Ми сподіваємося, що цей гайд стане не лише інструментом, а й орієнтиром. Нехай кожен текст, інтерв'ю, репортаж буде кроком до більш справедливого, етичного та співчутливого медійного простору.

Бо врешті-решт — журналістика має силу не лише висвітлювати реальність, а й змінювати її. І це наша спільна відповідальність.

Дякуємо, що ви — серед тих, хто обирає писати інакше. З повагою. З точністю. З людиною в центрі.

Авторки: Уляна Строган та Настасія Стариченко

Київ 2025