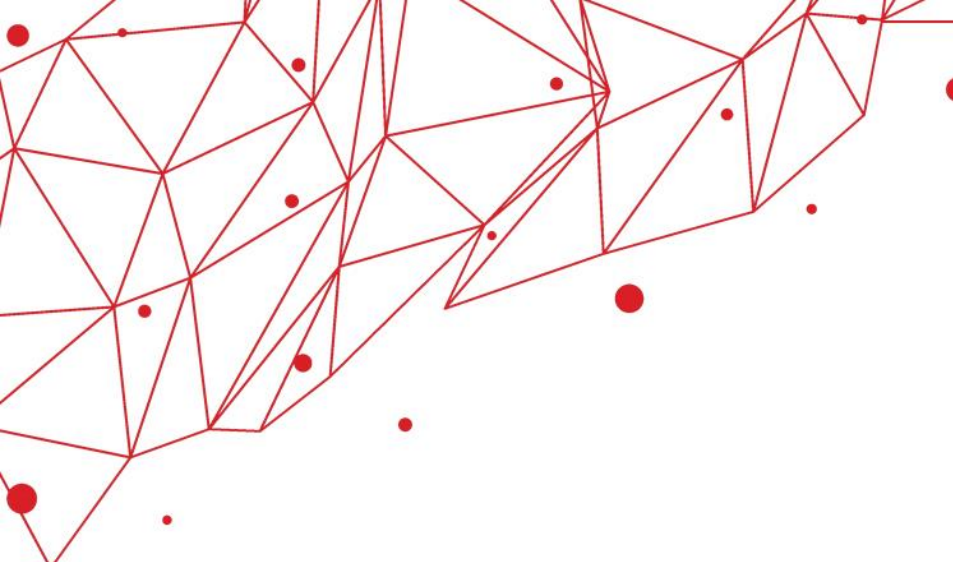




HEJT

FUNDACJA **hejt**
OFF
www.hejtoff.pl

Hejt i mowa nienawiści – gdzie kończy się wolność słowa?

W internecie można napisać niemal wszystko. I właśnie to „niemal” staje się problemem, kiedy granica między wolnością słowa a obrażaniem drugiego człowieka zostaje przekroczona. **Hejt i mowa nienawiści** to nie tylko wrogie komentarze – to mechanizm, który może niszczyć psychikę, reputację i życie innych osób.

Czym jest hejt?

Hejt to celowe, negatywne wypowiedzi mające na celu **poniżenie, ośmieszenie lub znieważenie drugiej osoby**. Najczęściej przybiera formę:

- **Obrażliwych komentarzy, oszczerstw i wulgaryzmów.**
- **Grafik, zdjęć i memów ośmieszających konkretną osobę lub grupę.**
- **Bezpodstawnych zarzutów i rozpowszechniania fałszywych informacji.**



Internet daje złudne poczucie anonimowości, co sprawia, że wielu ludzi czuje się bezkarnych. W realnym świecie nikt nie podszedłby do kogoś na ulicy i nie wykrzyczał mu w twarz obelg. W sieci jest inaczej – wystarczy kilka kliknięć, by wylać na kogoś falę nienawiści.

Mowa nienawiści – kiedy hejt przekracza granice?

Mowa nienawiści to najbardziej skrajna forma hejtu – nie jest już tylko atakiem na konkretną osobę, ale na **całe grupy społeczne** ze względu na ich narodowość, religię, orientację seksualną czy inne cechy. To nie tylko problem etyczny, ale również prawny – w Polsce szerzenie mowy nienawiści może skutkować konsekwencjami prawnymi, takimi jak grzywna czy nawet kara więzienia.

Hejt – konsekwencje dla ofiary i sprawcy

Zatrzymajmy się na chwilę i pomyślmy – jaki jest koszt hejtu? Dla ofiary to często **stres, lęk, depresja**, a w skrajnych przypadkach – myśli samobójcze. Ale czy hejterzy są bezkarni? Niekoniecznie. W Polsce coraz częściej zapadają wyroki za zniesławienie i publiczne znieważenie. Anonimowość w sieci to mit – w rzeczywistości policja i organy ścigania mają narzędzia, by namierzyć autora hejterskich treści.

Gdzie leży granica?

Konstruktywna krytyka to coś zupełnie innego niż hejt. Mamy prawo do własnych opinii, możemy nie zgadzać się z czyimiś poglądami, ale **wyrażanie zdania nie powinno ranić ani upokarzać**. Hejt zaczyna się tam, gdzie kończy się szacunek dla drugiego człowieka.

Co możemy zrobić?

- **Nie reagować agresją na hejt** – to tylko podsyca konflikt.
- **Zgłaszać nienawistne treści** – portale społecznościowe i organy ścigania coraz lepiej radzą sobie z usuwaniem takich treści.
- **Budować pozytywną przestrzeń online** – jeśli nie podoba nam się atmosfera w sieci, możemy działać, komentować z kulturą i edukować innych.

Świadome reagowanie na hejt to nie tylko odpowiedzialność, ale też **obrona wartości i godności drugiego człowieka**. Internet może być miejscem wymiany myśli, inspiracji i wiedzy – jeśli sami zdecydujemy, że nie będziemy tolerować mowy nienawiści.

KONSEKWENCJE HEJTU W SIECI



Konsekwencje prawne hejtu w sieci

Hejt w internecie to nie tylko „niewinne” komentarze czy nieprzemyślane opinie. To realne naruszenie prawa, które może skutkować poważnymi konsekwencjami – zarówno karnymi, jak i cywilnymi. Polskie prawo przewiduje konkretne przepisy, które mogą być stosowane wobec osób dopuszczających się hejtu i mowy nienawiści w sieci.



Znieważenie – art. 212 Kodeksu karnego

Publiczne oskarżanie kogoś o zachowania, które mogą narazić go na utratę zaufania lub poniżyć w oczach innych, to przestępstwo. Hejter, który znieważa kogoś w internecie, może zostać ukarany:

- **Grzywną**
- **Karą ograniczenia wolności**
- **Nawet rokiem więzienia**

Nawoływanie do nienawiści – art. 256 Kodeksu karnego

Hejt nie kończy się na obraźliwych komentarzach – jeśli wpisy w internecie propagują faszyzm, totalitaryzm lub nawołują do nienawiści na tle narodowościowym, rasowym, religijnym lub światopoglądowym, sprawcy grozi **do 2 lat więzienia**.

Znieważenie ze względu na pochodzenie, religię, rasę – art. 257 Kodeksu karnego

Obrażanie kogoś z powodu jego narodowości, koloru skóry czy wyznania to jedno z najpoważniejszych naruszeń prawa. W świetle polskiego kodeksu karnego grozi za to nawet **3 lata pozbawienia wolności**.

Ochrona dóbr osobistych – art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego

Hejt w sieci to nie tylko sprawa dla policji czy prokuratury. Osoby, które doświadczyły ataków na swoje **dobre imię, godność, prywatność czy wizerunek**, mogą dochodzić swoich praw w sądzie cywilnym. Mogą żądać:

- **Usunięcia obraźliwych treści**
- **Publicznych przeprosin**
- **Zadośćuczynienia pieniężnego**
- **Odszkodowania za poniesione straty**

Jak walczyć z hejtem?

Hejt w internecie nie jest bezkarny – ofiary mogą zgłaszać przestępstwa organom ścigania lub dochodzić sprawiedliwości w sądzie. Ponadto, platformy społecznościowe i administratorzy stron internetowych są zobowiązani do reagowania na zgłoszenia o treściach naruszających prawo.

Nie ma anonimowości w sieci – każda aktywność zostawia ślad, a konsekwencje hejtu mogą być poważniejsze, niż wielu hejterom się wydaje. **Internet nie jest przestrzenią wolną od odpowiedzialności – warto o tym pamiętać, zanim klikniemy „Opublikuj”**.



KONSEKWENCJE DLA OFIAR I OPRAWCÓW

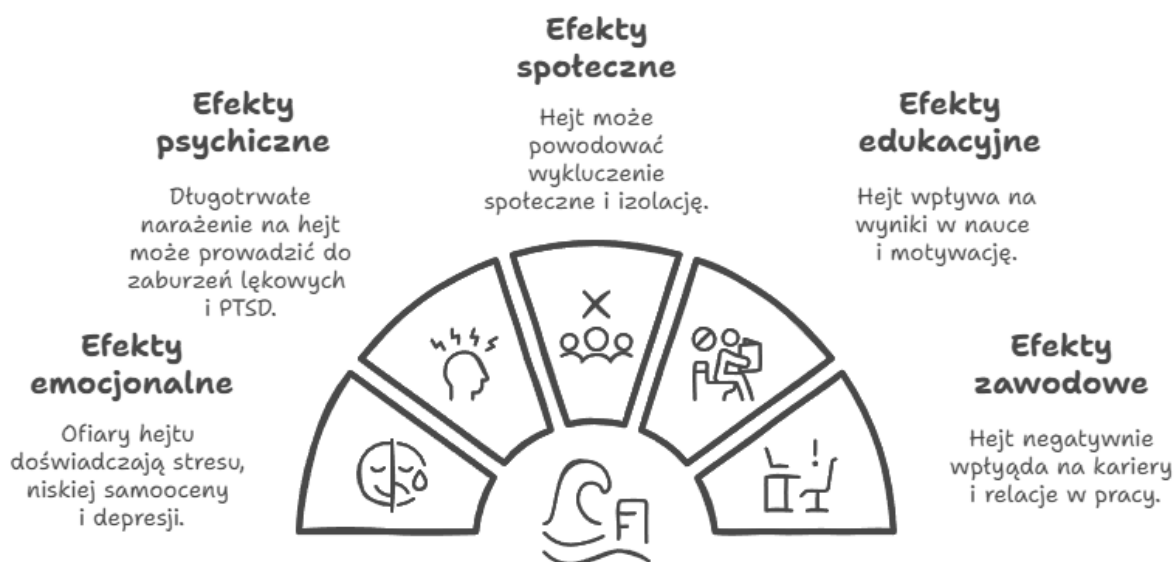
Konsekwencje dla ofiar i oprawców

Hejt w Internecie może mieć poważne konsekwencje zarówno dla ofiar, jak i dla sprawców. Oto niektóre z nich:

Dla ofiar:

- **Emocjonalne:** Ofiary hejtu mogą doświadczać stresu, niskiej samooceny, depresji, a nawet myśli samobójczych.
- **Psychiczne:** Długotrwałe narażenie na hejt może prowadzić do zaburzeń lękowych, problemów ze snem, a nawet PTSD (zespół stresu pourazowego).
- **Społeczne:** Ofiary hejtu mogą czuć się wykluczone, mieć trudności w nawiązywaniu relacji społecznych i izolować się od otoczenia.
- **Edukacyjne:** Hejt może wpływać na wyniki w nauce, koncentrację i motywację do uczestnictwa w zajęciach szkolnych.
- **Zawodowe:** W przypadku dorosłych ofiar, hejt może negatywnie wpłynąć na ich karierę zawodową i relacje w miejscu pracy.

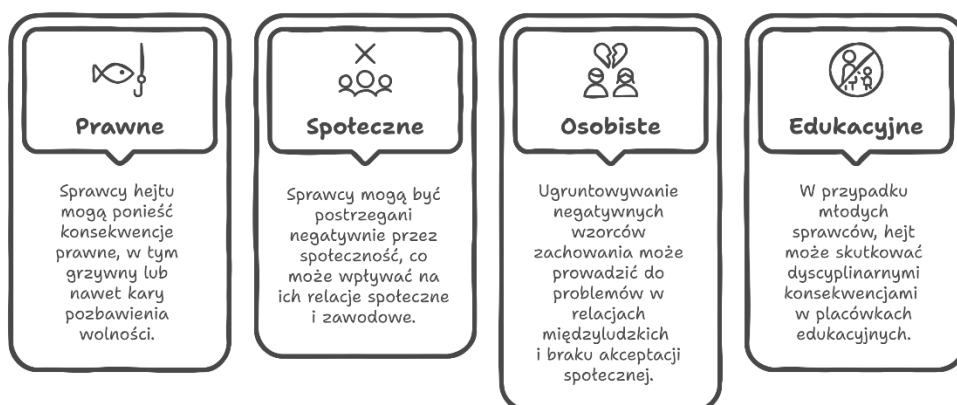
Wieloaspektowy wpływ hejtu na życie ofiar



Dla sprawców:

- **Prawne:** Sprawcy hejtu mogą ponieść konsekwencje prawne, w tym grzywny lub nawet kary pozbawienia wolności.
- **Społeczne:** Sprawcy mogą być postrzegani negatywnie przez społeczność, co może wpłynąć na ich relacje społeczne i zawodowe.
- **Osobiste:** Ugruntowywanie negatywnych wzorców zachowania może prowadzić do problemów w relacjach międzyludzkich i braku akceptacji społecznej.
- **Edukacyjne:** W przypadku młodych sprawców, hejt może skutkować dyscyplinarnymi konsekwencjami w placówkach edukacyjnych.

Konsekwencje mowy nienawiści dla hejtera



Ważne jest, aby pamiętać, że hejt w Internecie to nie tylko słowa na ekranie, ale realne działania, które mają realne skutki dla wszystkich zaangażowanych stron. Dlatego tak ważne jest podejmowanie działań mających na celu zwalczanie hejtu i wspieranie ofiar, a także edukacja w zakresie odpowiedzialności za słowa i czyny w świecie cyfrowym.



PRAWA OFIAR HEJTU

Prawa ofiar hejtu

Ofiary hejtu w Polsce mają określone prawa, które pozwalają im bronić się przed tym zjawiskiem. Oto niektóre z nich:

1. Prawo do ochrony dóbr osobistych:

- Ofiary hejtu mogą dochodzić ochrony dóbr osobistych, takich jak godność, wizerunek, dobre imię, prywatność itp., na podstawie art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego.

2. Prawo do zadośćuczynienia:

- Osoby, które doznały krzywdy w wyniku hejtu, mogą żądać zadośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę.

3. Prawo do odszkodowania:

- W niektórych przypadkach, obok zadośćuczynienia, możliwe jest również dochodzenie odszkodowania za szkody materialne spowodowane przez hejt.

4. Prawo do ochrony w sferze karnoprawnej:

- Hejt może być ścigany jako przestępstwo, np. na podstawie art. 212 Kodeksu karnego (pomówienie), art. 216 Kodeksu karnego (znieważenie), art. 119 Kodeksu karnego (groźby o cechach dyskryminacyjnych) oraz innych przepisów w zależności od okoliczności.

5. Prawo do interwencji organów ścigania:

- Ofiary hejtu mogą zgłaszać przestępstwa do organów ścigania, które mają obowiązek podjąć odpowiednie działania.

6. Prawo do anonimowości:

- Ofiary hejtu mają prawo do zachowania anonimowości podczas postępowania sądowego.

7. Prawo do wsparcia psychologicznego:

- Ofiary hejtu mogą korzystać z pomocy psychologicznej, która jest dostępna w ramach pomocy ofiarom przestępstw.

Warto pamiętać, że hejt w Internecie to poważne naruszenie praw człowieka i może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego ofiar. Dlatego też istotne jest, aby ofiary hejtu były świadome swoich praw i możliwości działania w celu ochrony swojej godności i dobrego imienia.

Jak sobie poradzić z hejtem.

Hejt w Internecie to poważne zjawisko, ale istnieją sposoby, jak sobie z nim radzić. Oto kilka porad:

1. Autorefleksja:

- Sprawdź, czy sam nie hejtujesz innych w sieci. Pamiętaj, że wartość empatii i zrozumienia może pomóc w uniknięciu hejtu.

2. Szukanie podobieństw, a nie różnic:

- Staraj się widzieć drugiego człowieka jako osobę, zrozumieć jej punkt widzenia i wartości. To może pomóc w uniknięciu nienawiści.

3. Myślenie krytyczne:

- Analizuj informacje, zastanów się, skąd wiesz, że coś jest tak, jak myślisz. To pozwoli na zrozumienie i dialog.

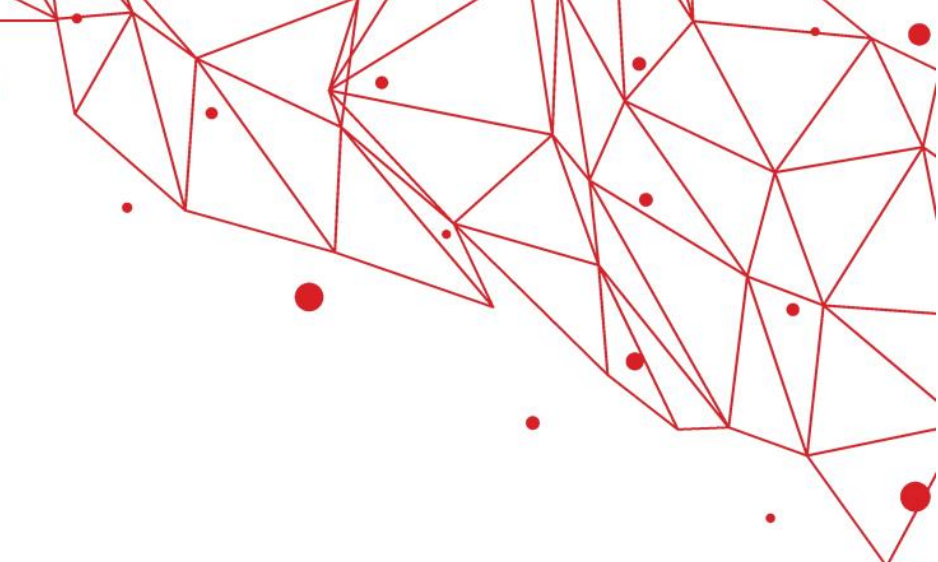
4. Empatia i patrzenie na drugiego człowieka:

- Zrozumienie tożsamości hejtera może pomóc w zmianie jego zachowania. Patrz na drugiego człowieka i rozmawiaj o wartościach.

5. Przypominanie o granicach:

- Nie bądź bierny wobec hejtu. Reaguj, zgłaszaj, odwołuj się do konsekwencji. Pracuj także z ofiarami hejtu, aby nie obciążały siebie.

Pamiętaj, że hejt w Internecie to nie tylko słowa na ekranie – ma realne skutki dla wszystkich zaangażowanych stron. Dlatego tak ważne jest podejmowanie działań mających na celu zwalczanie hejtu i wspieranie ofiar, a także edukacja w zakresie odpowiedzialności za słowa i czyny w świecie cyfrowym.



powiedz zamiast **hejt**