

NIEsłownik

Przewodnik po języku opisu
niepełnosprawności



NIEsłownik. Przewodnik po języku opisu niepełnosprawności

Fundacja StwardnienieRozsiane.info

ul. Wejherowska 23,

81-051 Gdynia

NIP: 9581697331

REGON: 382002543

KRS: 0000761727

www.stwardnienierozsiane.info

fundacja@stwardnienierozsiane.info

kontakt@NIEsloownik.pl

tel. 791 111 301

ISBN: 978-83-971510-8-6



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



OJCZYSTY - DODAJ
DO ULUBIONYCH

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu
Narodowego Centrum Kultury: Ojczysty – dodaj do ulubionych. Edycja 2024

Spis treści

- 4 Wstęp**
- 6 Nie wiesz, jak rozmawiać?
 Zapytaj!**
- 8 Jak mówić o
 niepełnosprawności?
 Praktyczne porady**
- 26 Podsumowanie: Unikaj języka,
 który...**
- 30 Załącznik: Słowa
 rekomendowane i te, których
 warto unikać**



The background is a dark blue-grey collage of various letters and symbols in different fonts and sizes, some appearing to be cut out of paper. A small, textured, brown object, possibly a book spine or a piece of wood, is positioned diagonally across the lower right portion of the image.

Wstep



Wstęp, cel przewodnika

Słowa mają siłę.

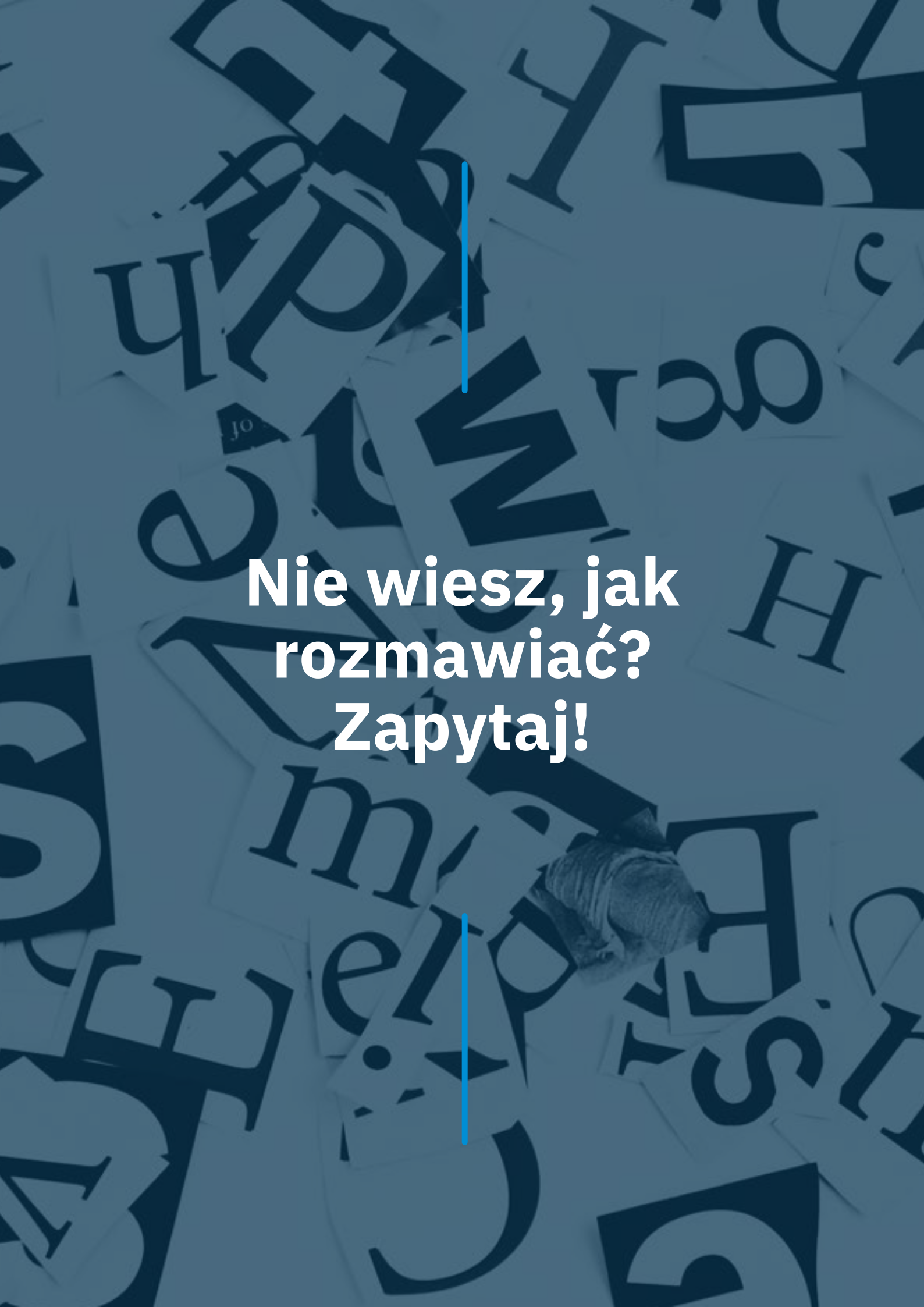
Język, którego używamy w kontekście niepełnosprawności – zarówno w rozmowie z osobami z niepełnosprawnością, jak i mówiąc o niepełnosprawności – mają ogromną moc. Może wspierać osoby z niepełnosprawnością, ale może także ranić i utrwalać stereotypy.

Chcielibyśmy, żeby niniejsza publikacja była punktem wyjścia do rozmowy na temat języka opisu niepełnosprawności. Materiał ten traktujemy jak przewodnik, który będzie ewoluował wraz z językiem i zmieniającymi się potrzebami społecznymi. Zależy nam na promowaniu języka, który podkreśla godność i podmiotowość każdej osoby.

Przy korzystaniu z tego poradnika warto pamiętać o kilku kluczowych kwestiach:

- Ważne jest, aby rozważać wpływ używanych słów i wyrażeń na doświadczenia innych. Praktykujmy empatię, starając się zrozumieć perspektywę osób, o których mówimy.
- Unikajmy uogólnień i starajmy się rozumieć perspektywę każdej osoby.
- Społeczności są zróżnicowane. Żadna osoba nie reprezentuje całej społeczności. Ważne jest, aby szanować różnorodność doświadczeń i perspektyw w ramach danej grupy.
- Każda osoba może mieć różne, indywidualne preferencje dotyczące języka. To, co odpowiada jednej osobie, może nie być odpowiednie dla innej – dlatego kluczowe jest słuchanie i dostosowywanie się do konkretnych potrzeb.
- W publikacji omawiamy nie tylko język dotyczący niepełnosprawności, ale także zdrowia i chorób, podkreślając znaczenie słów w szanowaniu doświadczeń i perspektyw każdej osoby
- Język się zmienia. Jest dynamiczny i ewoluuje wraz z kulturą oraz społecznymi zmianami. To, co dziś wydaje się właściwe, w przyszłości może wymagać rewizji.

Publikacja została przygotowana przez Fundację StwardnienieRozsiane.info, zajmującą się wspieraniem osób z niepełnosprawnością, w tym niepełnosprawnością niewidoczną. Treści zostały opracowane, a także były konsultowane, przez osoby z niepełnosprawnością.

The background is a dark blue-grey color. It is covered with numerous white, stylized letters and characters of various fonts and sizes, scattered across the surface. In the lower right quadrant, there is a small, rolled-up scroll tied with a string, resting on the letters.

**Nie wiesz, jak
rozmawiać?
Zapytaj!**

Nie wiesz, jak rozmawiać? Zapytaj!

Osoby z niepełnosprawnością różnie postrzegają i opisują swoje doświadczenia, co sprawia, że stosowane przez nie określenia mogą się różnić.

Język opisu niepełnosprawności jest bardzo indywidualny i wynika z osobistych doświadczeń danej osoby. Jeśli nie wiesz, jakie określenia stosować, najlepszym rozwiązaniem jest zapytać o indywidualne preferencje. To wyraz szacunku i otwartości na potrzeby drugiego człowieka.

Wyróżnia się dwa zasadnicze podejścia do języka opisu niepełnosprawności:

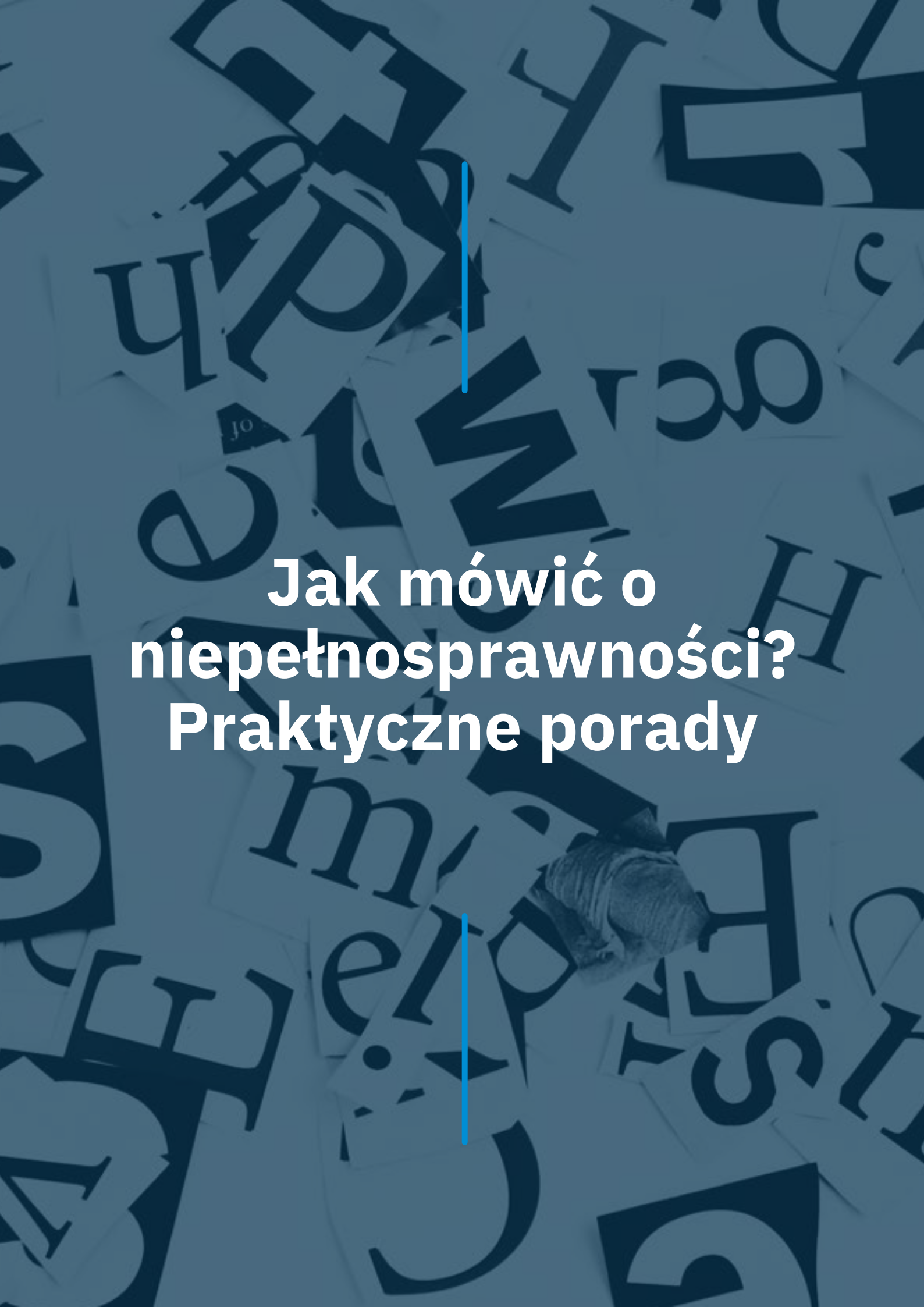
- **Język stawiający osobę na pierwszym miejscu:** W tym podejściu osoba jest umieszczana przed jej niepełnosprawnością, np. „osoba z niepełnosprawnością”. Podkreśla ono, że niepełnosprawność jest tylko jedną z cech czy doświadczeń danej osoby. Taki język promuje widzenie osoby z niepełnosprawnością przede wszystkim jako człowieka – z jego indywidualnością, aspiracjami i rolami społecznymi.
- **Język stawiający tożsamość na pierwszym miejscu:** To podejście traktuje niepełnosprawność jako integralną część tożsamości, np. „niepełnosprawny/a”. Zwolennicy tego języka wskazują, że niepełnosprawność kształtuje ich doświadczenia i światopogląd, dlatego chcą, by była wyraźnie uwzględniana.



osoba z niepełnosprawnością

Stosowanie języka stawiającego osobę na pierwszym miejscu (czyli np. „osoba z niepełnosprawnością” zamiast „niepełnosprawny/a”) jest obecnie rekomendowane.

Takie stanowisko przyjmuje większość organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnością i chorobami przewlekłymi. **To podejście przyjęliśmy również przy tworzeniu tej publikacji.** Kluczowe jest jednak indywidualne podejście i otwartość na ewentualne inne preferencje osób, o których się pisze lub mówi.

The background is a dark blue-grey color. It is covered with numerous white, stylized letters and characters of various fonts and sizes, scattered across the surface. In the lower right quadrant, there is a small, rolled-up document tied with a string, resembling a scroll or a bundle of papers.

Jak mówić o niepełnosprawności? Praktyczne porady



Praktyczne porady

Pozory mylą. Nie każda niepełnosprawność jest widzialna.

W Polsce mieszka, według różnych szacunków, od 5 do 7 milionów osób z niepełnosprawnością. Znaczna większość to osoby doświadczające niepełnosprawności, której nie widać. Często spotykają się one z niezrozumieniem innych, gdy np. nie ustępują miejsca w autobusie osobie starszej, proszą o przepuszczenie w kolejce lub proszą o pomoc, z której korzystają.

Niewidoczna niepełnosprawność nie wiąże się z używaniem wózka czy białej laski. Może być spowodowana np. chorobą (np. stwardnienie rozsiane, cukrzyca), zaburzeniami neurorozwojowymi (np. autyzm), przebiegiem leczenia (np. leczenie onkologiczne), wypadkami (np. proteza nogi, niewidoczna pod ubraniem). Jest trudna lub niemożliwa do zauważenia, ale często wpływa znacząco na życie osób, które jej doświadczają.

Mówiąc o niepełnosprawności, pamiętajmy, że to, czego nie widzimy, nie oznacza, że nie istnieje. Unikajmy oceniania lub kwestionowania potrzeb osób, które proszą o pomoc, korzystają z rozwiązań wspierających osoby z niepełnosprawnością lub zachowują się w sposób, który może wydawać się nietypowy.

Zamiast wyciągać pochopne wnioski, podejźmy z otwartością i zrozumieniem. Każda osoba najlepiej zna swoje doświadczenia, a naszym zadaniem jest szanowanie tego, co mówi o sobie i swoich potrzebach, nawet jeśli nie są one widoczne.

Warto również unikać wyrażań, które wartościują doświadczenia, np. „Nie wyglądasz na osobę z niepełnosprawnością” – takie słowa mogą być krzywdzące. Zamiast tego starajmy się być otwarci na różnorodność i pamiętajmy, że każdy zasługuje na szacunek i zrozumienie.

Nie tylko o języku...

Osoby korzystające z wózka – najbardziej charakterystycznego symbolu niepełnosprawności – to jedynie ok. 8% wszystkich osób z niepełnosprawnością.

Praktyczne porady

Unikaj wspominania o niepełnosprawności innych osób, chyba że jest to istotne w danym kontekście.

Niepełnosprawność to jeden z wielu aspektów życia danej osoby i nie zawsze wymaga ona podkreślania, zwłaszcza w sytuacjach, gdzie nie jest to związane z omawianym tematem. Wspominanie o niej bez potrzeby może wzmacniać stereotypy i sprawiać wrażenie, że niepełnosprawność definiuje osobę w całości.

Skup się na opisie osiągnięć, umiejętności lub roli społecznej danej osoby, pomijając informacje o jej niepełnosprawności, jeśli nie są one kluczowe dla danego kontekstu.



Moja przyjaciółka Joanna, mimo że choruje na epilepsję, robi najlepsze pierogi, jakie kiedykolwiek jadłam.



Moja przyjaciółka Joanna robi najlepsze pierogi, jakie kiedykolwiek jadłam.



Mecenas Adam Kowalski, który korzysta z wózka, wykazał się dużą wiedzą i profesjonalizmem.



Mecenas Adam Kowalski wykazał się dużą wiedzą i profesjonalizmem.

Praktyczne porady

Unikaj języka, który przedstawia niepełnosprawność czy chorobę przewlekłą jak sytuację dramatyczną.

Mówiąc o osobach z niepełnosprawnością, czasami używa się języka, który skupia się na trudnościach lub cierpieniu, co może sprawiać wrażenie, że ich życie to ciągły ból i walka. Takie podejście nie tylko nie oddaje pełnego obrazu ich życia, ale również wzmacnia stereotypy.

Przedstawiaj osobę z niepełnosprawnością, jak każdego innego człowieka.
Stosuj język, który przedstawia sytuację danej osoby w sposób neutralny,
bez wyolbrzymiania trudności.

Skup się na osobie i jej doświadczeniach.



Zmagający się z niepełnosprawnością
Mierzący się z niepełnosprawnością



Osoba z niepełnosprawnością

Nie zadawaj pytań o szczegóły związane ze stanem zdrowia czy niepełnosprawnością, jeśli dana osoba sama tego tematu nie poruszy. Takie pytania mogą naruszać jej prywatność i być w związku z tym nie na miejscu. Zamiast tego skup się na tematach, które wynikają naturalnie z rozmowy.

Unikaj pytań i komentarzy takich jak: „Czemu korzystasz z wózka?”,
„Mimo wszystko świetnie wyglądasz”.

Praktyczne porady

Język nie powinien sugerować barier.

Wózek i inne narzędzia mogą odgrywać ważną rolę w zwiększaniu niezależności i komfortu życia osób, które z nich korzystają. Opisywanie ich w sposób sugerujący, że ograniczają one użytkowników, pomija ich rzeczywistą funkcję, a także wypacza doświadczenia tych osób.

Używaj języka, który opisuje faktyczną sytuację, bez sugerowania ograniczeń czy negatywnego wartościowania.

- Zamiast skupiać się na narzędziach, takich jak wózek, podkreśl, że są one neutralnym elementem wspierającym codzienne funkcjonowanie.
- Opisuj osoby w sposób, który jest zgodny z ich wolą i szanuje ich doświadczenia.



Przykuty do wózka (inwalidzkiego)
Skazany na wózek (inwalidzki)



Osoba z niepełnosprawnością
Osoba korzystająca z wózka

Nie tylko o języku...

Zadawaj pytania zamiast zakładać, że wiesz lepiej. Jeśli chcesz pomóc, zapytaj: „Czy mogę w czymś pomóc?” lub „Jak mogę najlepiej pomóc?”. Pamiętaj, że wsparcie może mieć różne formy – czasem wystarczy dobre słowo, a czasem potrzebna jest konkretna, wymierna pomoc.

Praktyczne porady

Unikaj przestarzałego i obraźliwego języka.

Niektóre zwroty związane z niepełnosprawnością były jeszcze nie tak dawno traktowane jako neutralne i powszechnie akceptowane. Określenia te wynikały z ówczesnego poziomu świadomości społecznej i językowej, który często nie uwzględniał perspektywy samych osób z niepełnosprawnością. Z czasem dostrzeżono, że mogą one utrzymywać stereotypy i odbierać podmiotowość osobom z niepełnosprawnością.

Współczesny język kładzie większy nacisk na godność, indywidualność i szacunek wobec każdej osoby. Coraz częściej zauważamy, jak ogromne znaczenie ma świadomy dobór słów w kształtowaniu relacji, komunikacji i postrzegania w społeczeństwie. Dlatego współczesne określenia nie tylko są neutralne, ale również starają się oddawać różnorodność doświadczeń i potrzeb osób z niepełnosprawnością, uwzględniając ich perspektywę.

Zastępuj przestarzałe terminy określeniami neutralnymi, pełnymi szacunku i zgodnymi z aktualnymi standardami językowymi. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj osobę, której to dotyczy, jakie słowa są dla niej najbardziej odpowiednie. Warto także korzystać z opinii i rekomendacji organizacji wspierających oraz zrzeszających osoby z niepełnosprawnością, które uwzględniają ich różnorodne perspektywy i potrzeby.



Inwalida
Kaleka
Sprawny inaczej



Osoba z niepełnosprawnością

Praktyczne porady

Używaj sformułowania „osoba bez niepełnosprawności”.

W języku potocznym czasami używa się — błędnie — określeń „osoby normalne” czy „osoby zdrowe” w odniesieniu do osób bez niepełnosprawności. Takie wyrażenia są nieprecyzyjne i mogą wzmacniać stereotypy. Sugerują bowiem, że niepełnosprawność jest czymś nietypowym, nienaturalnym albo zawsze związanym z chorobą. W rzeczywistości niepełnosprawność to po prostu jedna z cech człowieka, a różnorodność jest naturalną częścią naszego społeczeństwa.

Szukaj słów, które wyrażają szacunek. Stosowanie sformułowania takie jak np. „osoby bez niepełnosprawności” pomaga unikać podziałów i budować włączający język, który odzwierciedla rzeczywistość, gdzie normą jest różnorodność. Przeciwwstawianie „osób normalnych” osobom z niepełnosprawnością wzmacnia błędne przekonanie, że niepełnosprawność jest czymś nienaturalnym, a nawet „nienormalnym”.



Zdrowy
Normalny
Sprawny, pełnosprawny



Osoba bez niepełnosprawności

Praktyczne porady

Niepełnosprawność nie równa się „cierpienie”.

Unikaj opisów niepełnosprawności sugerujących bezradność lub cierpienie, nie definiuj osoby z niepełnosprawnością jako ofiar. Często w kontekście chorób lub niepełnosprawności stosuje się język podkreślający, zazwyczaj w sposób dramatyczny, sytuację zdrowotną, np. „cierpi na...” lub „jest ofiarą”. To wzmacnia obraz takiej osoby jako bezradnej, nieustannie odczuwającej ból itd.

Mówienie o kimś, że „cierpi”, może być odbierane jako wyrażanie litości, której dana osoba nie oczekuje. Zamiast języka, który podkreśla cierpienie, używaj określeń opisujących sytuację w sposób neutralny, np. „jest osobą z...”. Wówczas unikasz nadmiernego dramatyzmu w opisie sytuacji danej osoby.



Cierpi na... [chorobę]
Ofiara niepełnosprawności



Osoba z... [chorobą]
Osoba z niepełnosprawnością

Nie tylko o języku...

Podchodź z otwartością i zrozumieniem. Nie zakładaj, że wiesz wszystko o sytuacji osoby z niepełnosprawnością czy doświadczającej choroby. Każda osoba ma inne doświadczenia i potrzeby. Warto dać przestrzeń na opowiedzenie o nich, ale tylko wtedy, jeśli ktoś chce to zrobić.

Praktyczne porady

Unikaj skrajności.

Czasami osoby z niepełnosprawnością są przedstawiane jako „bohaterowie” tylko dlatego, że prowadzą swoje codzienne życie. Może wydawać się, że to pozytywne podejście, ale w rzeczywistości wzmacnia ono stereotypy, jakoby życie z niepełnosprawnością polegało wyłącznie na „przezwyciężaniu trudności”. Takie podejście wywiera niepotrzebną presję na inne osoby z niepełnosprawnością, sugerując, że ich codzienność musi być pełna heroizmu

Skup się na faktycznych osiągnięciach i rolach społecznych danej osoby, zamiast nadmiernie akcentować jej niepełnosprawność czy stan zdrowia. Zastanów się, czy historia byłaby równie „inspirująca”, gdyby dotyczyła osoby bez niepełnosprawności.

Osoby z niepełnosprawnością mają takie samo życie, marzenia, ambicje i codzienne problemy, jak osoby bez niepełnosprawności. Szanuj ich doświadczenia, bez traktowania ich życia jako „nadzwyczajnego”.



Niesamowite, że pomimo swojej niepełnosprawności każdego dnia idzie do pracy.



Jest świetnym nauczycielem, uwielbianym przez swoich uczniów.

Praktyczne porady

Stosuj język zorientowany na dostępność.

Niektóre określenia dotyczące dostępności mogą sugerować, że dane rozwiązanie stworzone jest tylko dla osób z niepełnosprawnością. Współczesne podejście promuje dostępność jako wartość uniwersalną, która odpowiada na potrzeby szerokiego grona użytkowników, nie tylko osób z niepełnosprawnością.

Zwracaj uwagę na potrzeby różnych osób. Wybieraj słowa, które podkreślają dostępność jako rozwiązanie odpowiadające na różnorodne potrzeby użytkowników (np. osób z niepełnosprawnością, osób starszych).



Toalety dla niepełnosprawnych
Toalety dla osób na wózku



Toalety dostępne

Nie tylko o języku...

Bądź cierpliwy. Pamiętaj, że osoby z niepełnosprawnością mogą potrzebować więcej czasu na wykonanie niektórych czynności. Nie okazuj zniecierpliwienia ani też nie wyręczaj ich bez uprzedniego pytania do nich czy prośby z ich strony.

Praktyczne porady

Nie kwestionuj sytuacji zdrowotnej ani niepełnosprawności.

Unikaj języka kwestionującego niepełnosprawność czy objawy chorób. Częstym błędem jest przekonanie, że osoba „nie wygląda” na kogoś z niepełnosprawnością lub chorobą. Tego typu komentarze nie tylko są niegrzeczne, ale również szkodliwe, ponieważ podważają realność doświadczeń danej osoby i wzmacniają stereotypy.

Zakładanie, że niewidoczność niepełnosprawności lub choroby oznacza ich brak, ignoruje fakt, że niepełnosprawność i choroby mogą być bardzo różne, z których wiele nie jest widocznych dla otoczenia, ale często wpływają znacząco na życie osób, które jej doświadczają.

Nigdy nie oceniaj stanu zdrowia lub sytuacji danej osoby po pozorach, np. na podstawie jej wyglądu. Zamiast komentować, wyrażaj gotowość do zrozumienia jej doświadczeń, jeśli sama zdecyduje się o nich mówić. Szanuj różnorodność ludzkich doświadczeń i pamiętaj, że niepełnosprawność i choroba nie zawsze są widoczne.



Nie wyglądasz na osobę z niepełnosprawnością



Czy chciałbyś/chciałabyś opowiedzieć o swoich potrzebach?

Praktyczne porady

Unikaj sensacyjnego języka dotyczącego zdrowia psychicznego.

Stosowanie języka, który dramatyzuje lub opisuje sensacyjnie kwestie związane ze zdrowiem, szczególnie psychicznym, może prowadzić do wzmacniania stygmatyzacji osób doświadczających zaburzeń i chorób psychicznych. Określenia sugerujące „szaleństwo” redukują doświadczenia tych osób do stereotypów i deprecjonują ich indywidualność.

Nie wyolbrzymiaj sytuacji zdrowotnej. Wybieraj neutralne określenia, które opisują stan danej osoby bez oceniania czy wyolbrzymiania.
Skup się na faktach i na tym, że zdrowie psychiczne to dynamiczne i różnorodne doświadczenie.



szaleniec, wariat, świr
paranoik
schizofrenik



osoba z doświadczeniem choroby psychicznej
osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego

Praktyczne porady

Nie stosuj potocznych, obraźliwych określeń dotyczących zdrowia psychicznego.

Słowa takie jak „wariatkowo” czy też „pigułki szczęścia” bagatelizują proces leczenia i mogą zniechęcać osoby w kryzysie psychicznym do szukania specjalistycznej pomocy.

Używaj profesjonalnych określeń, które szanują powagę terapii i procesu leczenia. Pamiętaj, że odpowiednia terminologia może wspierać osoby szukające pomocy. Osoby z zaburzeniami i chorobami psychicznymi potrzebują wsparcia, a nie obraźliwych, ironicznych czy bagatelizujących komentarzy.



pigułki szczęścia
wariatkowo, szpital dla czubków



leki
szpital psychiatryczny

Nie tylko o języku...

Unikaj wartościujących zwrotów. Wyrażenia w rodzaju „Jesteś taki dzielny” mogą brzmieć protekcyjnie, nawet jeśli ich intencją jest wyrażenie uznania. Należy w rozmowie koncentrować się na osobie, a nie na jej stanie zdrowia czy niepełnosprawności.

Praktyczne porady

Unikaj opisów, które sugerują istnienie choroby psychicznej. Nie bagatelizuj sytuacji związanych ze zdrowiem psychicznym.

Nie używaj chorób psychicznych jako metafor do opisywania codziennych sytuacji. Czasem używa się określeń takich jak „psychiczny”, „szalony” czy „wariactwo”, aby opisać czyjeś zachowanie. Taki język nie tylko upraszcza rzeczywistość, ale także wzmacnia negatywne skojarzenia związane ze zdrowiem psychicznym.

Choroby psychiczne są też używane jako metafory, np. „mam depresję, bo pogoda jest zła” lub „ten pomysł to jest wariactwo”. Takie wyrażenia trywializują powagę problemów zdrowia psychicznego i mogą być raniące dla osób, które ich doświadczają.

Opisuj zachowania w sposób neutralny i obiektywny, unikając przypisywania im cech choroby psychicznej, jeśli nie jest to uzasadnione.
Unikaj używania terminów związanych ze zdrowiem psychicznym w nieodpowiednich kontekstach i zwracaj uwagę na znaczenie słów.



On jest psychiczny
Zachowuje się jak wariat
Jest tak brzydka pogoda, że dostaję depresji



Zachowuje się nietypowo
Jego/jej zachowanie jest nietypowe
Jest tak brzydka pogoda, że czuję się przygnębiony/a

Praktyczne porady

Unikaj eufemizmów.

W codziennym języku często używamy określeń, które mają brzmieć uprzejmie, ale mogą być odbierane jako protekcjonalne lub infantylne. Takie słowa, choć stosowane z dobrymi intencjami, sugerują, że mówienie wprost o niepełnosprawności jest niewłaściwe lub wymaga dodatkowego złagodzenia. Może to prowadzić do marginalizowania osób z niepełnosprawnością i sugerować, że takie osoby są „inne” i wymagają szczególnego traktowania.

Używaj jasnego, prostego i neutralnego języka, który odnosi się do rzeczywistości w sposób pełen szacunku.

Zastanów się, czy dane określenie nie szufladkuje osoby, nie upraszcza jej doświadczeń ani nie wprowadza dystansu.



„Sprawny inaczej”.
„Osoba specjalnej troski”.



„Osoba z niepełnosprawnością”.

Praktyczne porady

Nie wykluczaj poprzez używanie niewłaściwego języka.

Unikaj używania utrwalonych zwrotów, które mogą dyskryminować i wykluczać osoby z niepełnosprawnością. Utrwalone zwroty są częścią codziennego języka i często używamy ich mechanicznie, nie zastanawiając się nad ich pełnym znaczeniem czy wpływem na innych. Zwroty takie jak „ślepy jak kret” czy „głuchy jak pień” mogą nieświadomie utrzymywać stereotypy i marginalizować osoby z niepełnosprawnością. Użycie metafor odnoszących się do cech fizycznych, psychicznych lub zdrowotnych bywa raniące dla wielu osób.

Dbaj o neutralność języka. Zwracaj uwagę na znaczenie zwrotów, których używasz, i zastanów się, czy oddają one to, co naprawdę chcesz przekazać.

Unikaj wyrażen, które mogą być odbierane jako krzywdzące i zastępuj je bardziej neutralnymi sformułowaniami. Pamiętaj że niektóre zwroty, które kiedyś były powszechnie akceptowane, obecnie mogą być odbierane jako wykluczające.



Jeździ jak wariat
Nie czuję nóg



Jeździ nieostrożnie
Jestem wyczerpany
Czuję zmęczenie nóg

Praktyczne porady

Nie stawiaj choroby w centrum uwagi.

Określenie „osoba chora na...” jest często używane w języku potocznym, ale jego zastosowanie powinno zależeć od kontekstu. W przypadku krótkotrwałych chorób, takich jak grypa, może ono być neutralne i adekwatne. Natomiast w odniesieniu do osób z przewlekłymi chorobami takie sformułowanie może być zastąpione bardziej neutralnym określeniem „osoba z...”.

Choroba to tylko jeden z aspektów życia. Gdy mówisz o przewlekłych chorobach, staraj się wybierać określenia, które podkreślają, że choroba jest jednym z aspektów życia, a nie jego wyłącznym elementem. Dlatego lepiej mówić „osoba z...”, a nie „osoba chora na...”

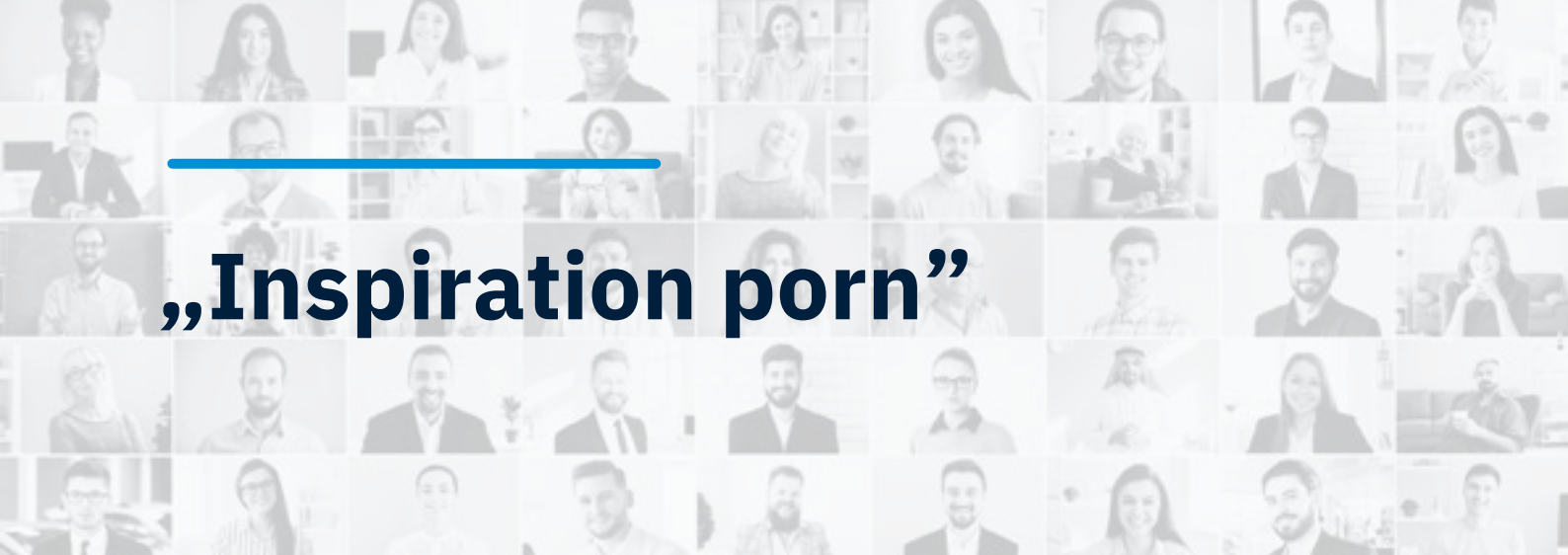
Zdecydowanie unikaj określeń, które niosą ładunek emocjonalny, takich jak „cierpiący na...” czy „walczący z...”, „dotknięty...”.



Cierpiący na stwardnienie rozsiane
Walczący z rakiem



Osoba ze stwardnieniem rozsianym
Osoba z chorobą nowotworową



„Inspiration porn”

Co to jest?

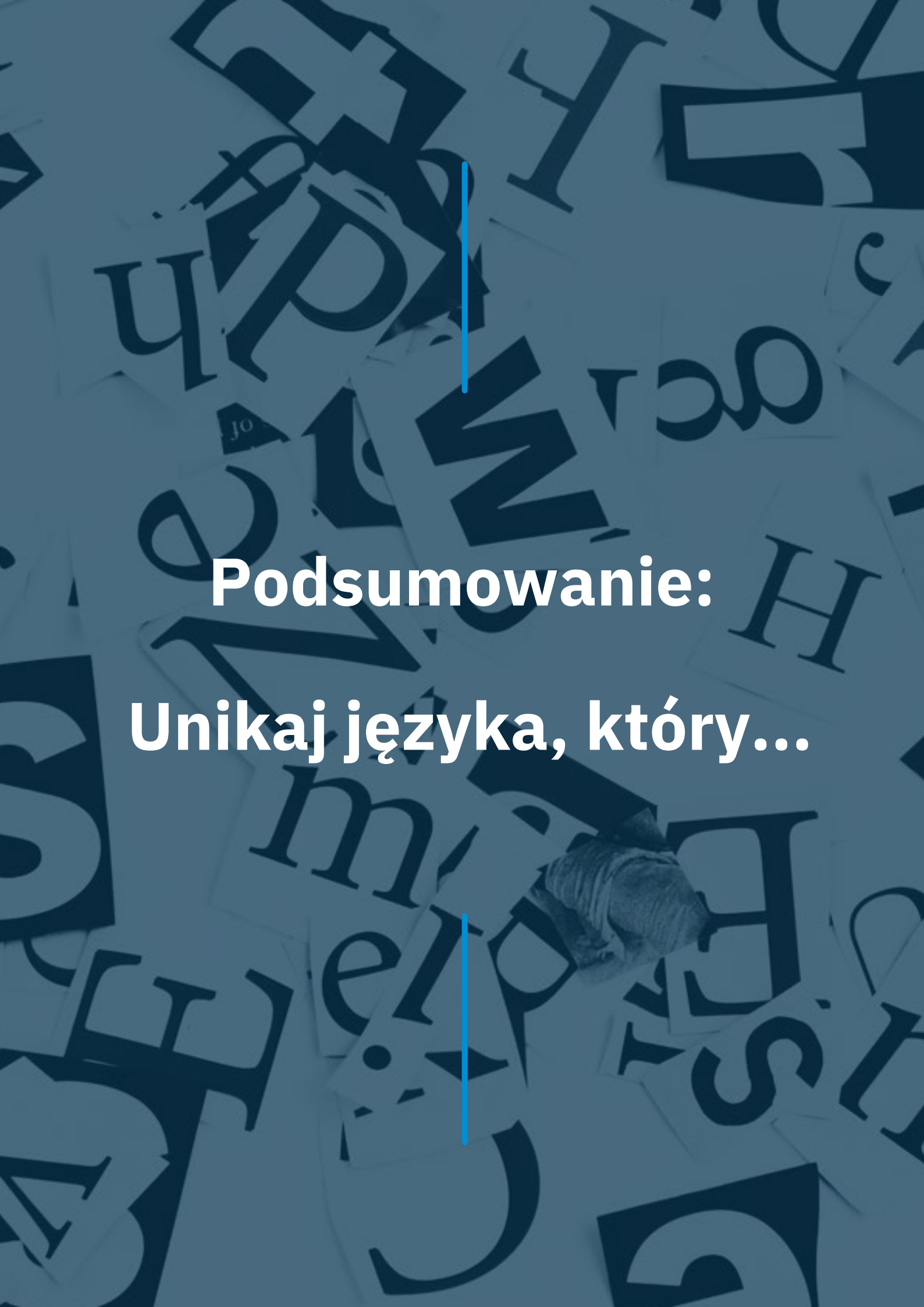
„Inspiration porn” to termin używany do opisu praktyki przedstawiania osób z niepełnosprawnością w sposób, który ma na celu inspirowanie lub motywowanie osób bez niepełnosprawności, często kosztem redukcji roli społecznej tych osób tylko do ich niepełnosprawności.

Utrwalanie stereotypów

Osoby z niepełnosprawnością bywają przedstawiane jako bohaterowie pokonujący trudności lub jako osoby mające wzbudzić litość, co sprowadza cel ich prezentowania do poprawiania samopoczucia osób bez niepełnosprawności.

Jesteśmy tacy sami

Osoba z niepełnosprawnością to w pierwszej kolejności członek rodziny, pracownik, kolega, obywatel, kibic, miłośnik nurkowania czy muzyki klasycznej. Osoby z niepełnosprawnością mają takie samo życie, ambicje, sukcesy i porażki jak osoby bez niepełnosprawności.

The background is a dark blue-grey color with a pattern of scattered, overlapping letters and symbols in a lighter blue-grey tone. A thin, vertical blue line runs down the center of the image, passing through the text.

Podsumowanie:
Unikaj języka, który...



Unikaj języka, który...

...utrwała stereotypy lub negatywne skojarzenia.

Unikaj wyrażen, które mogą kojarzyć się z bezradnością, np. „przykuty do wózka”. Takie określenia wzmacniają nieprawdziwy obraz osób z niepełnosprawnością jako całkowicie uzależnionych od innych.

...trywializuje doświadczenia.

Nie używaj słów typu „przekracza bariery” czy „udowadnia, że wszystko jest możliwe”. Mogą one sugerować, że osoba z niepełnosprawnością musi ciągle się wykazywać, by zasługiwać na szacunek.

...ignoruje różnorodność niepełnosprawności.

Unikaj języka, który opiera się na stereotypach dotyczących osób z niepełnosprawnością i nie uwzględnia, że mogą one mieć różne sytuacje i doświadczenia. Przykład: „Nie wygląda na osobę z rawnością”.

...powoduje dyskomfort lub obraża.

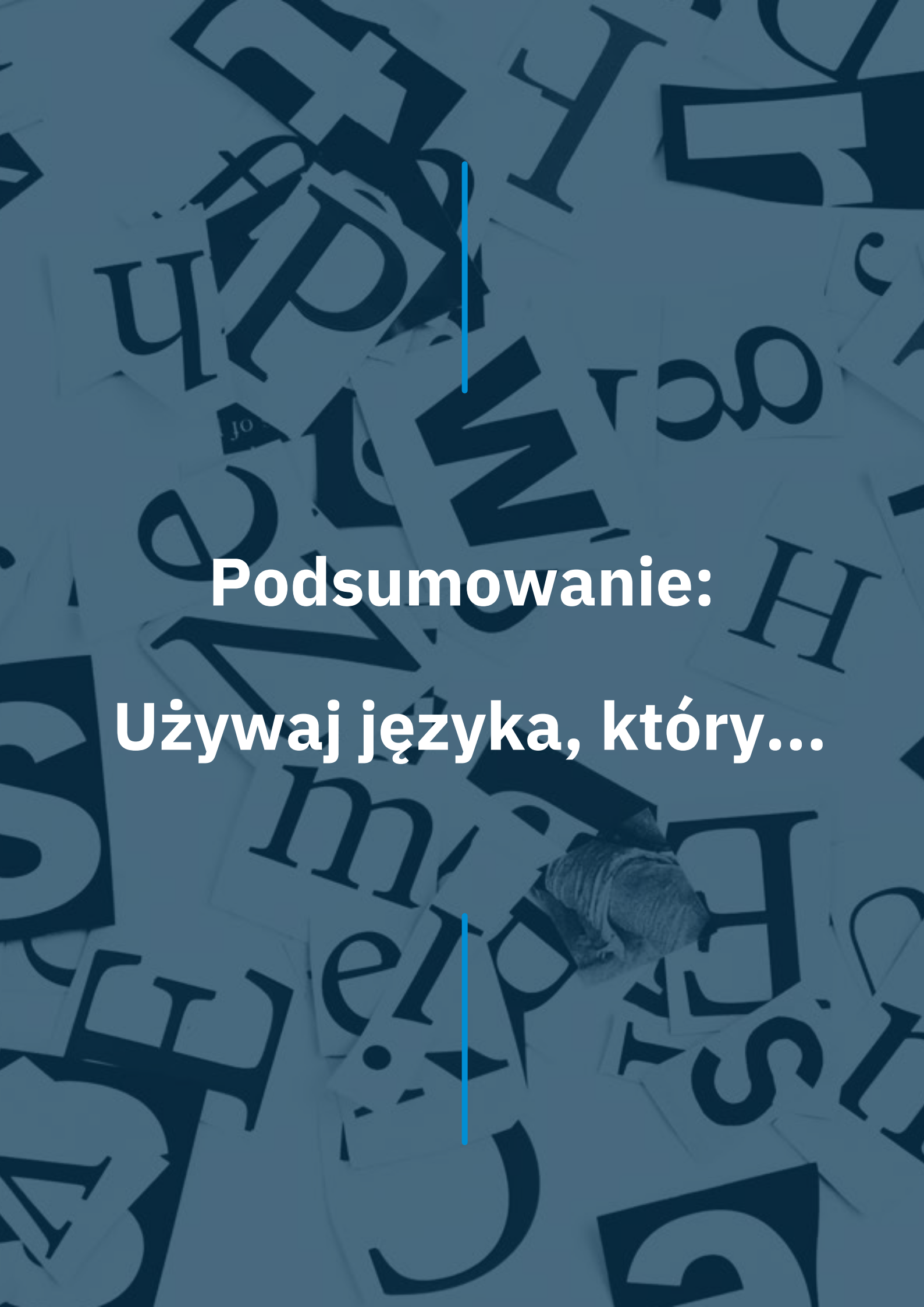
Unikaj określeń nacechowanych negatywnie, takich jak „dotknięty (jakąś chorobą)”, czy „upośledzony”. Używaj neutralnych sformułowań, np. „osoba z... (jakąś chorobą)”, „osoba z niepełnosprawnością”.

...upraszcza przekaz.

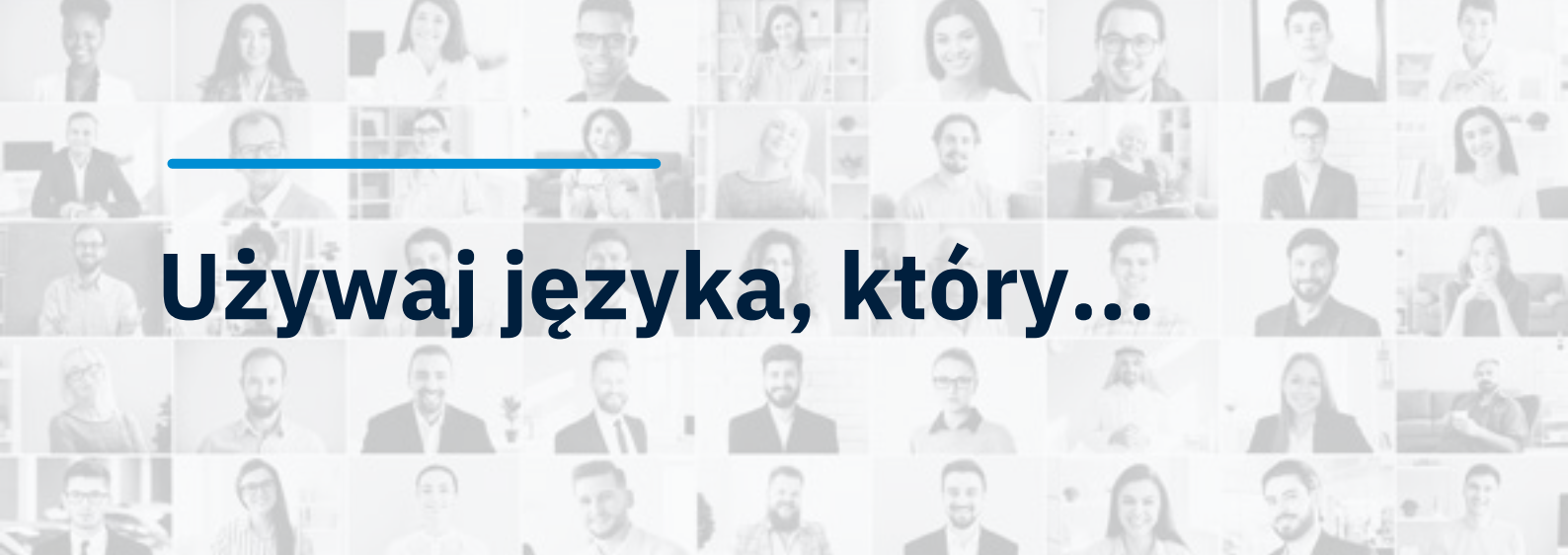
Unikaj języka, który sprowadza ludzi do jednej cechy, np. „niepełnosprawni” czy „pacjenci”. Używaj form podkreślających indywidualność, np. „osoby z niepełnosprawnością” czy „osoby z chorobami przewlekłymi”.

...jest pozbawiony szacunku.

Dbłość o język w kontekście niepełnosprawności i zdrowia to wszystkim wyraz szacunku dla różnorodnych doświadczeń. Twoje słowa mogą realnie wpłynąć na zmianę postaw społecznych.

The background is a dark blue-grey color with a collage of various letters and characters in different fonts and sizes, some appearing to be cut out from paper. A thin, light blue vertical line runs down the center of the image, passing through the text.

Podsumowanie:
Używaj języka, który...



Używaj języka, który...

**...uwzględnia
różnorodność i wyraża
szacunek.**

Stosuj określenia, które dostrzegają różnorodne doświadczenia. Pamiętaj, że niepełnosprawność nie zawsze wiąże się z chorobą.

...jest włączający.

Używaj neutralnych i otwartych sformułowań. Na przykład zamiast „cierpi na...” używaj „osoba z...”, aby unikać sugerowania, że życie z niepełnosprawnością lub danym stanem zdrowia jest wyłącznie związane z trudnościami czy bólem.

...unika założeń.

Nie zakładaj, że określone cechy dotyczą wszystkich osób z niepełnosprawnością. Na przykład nie zakładaj, że każda osoba z niepełnosprawnością potrzebuje pomocy. Pytaj, jeśli masz wątpliwości, zamiast opierać się na stereotypach.

...szanuje prywatność.

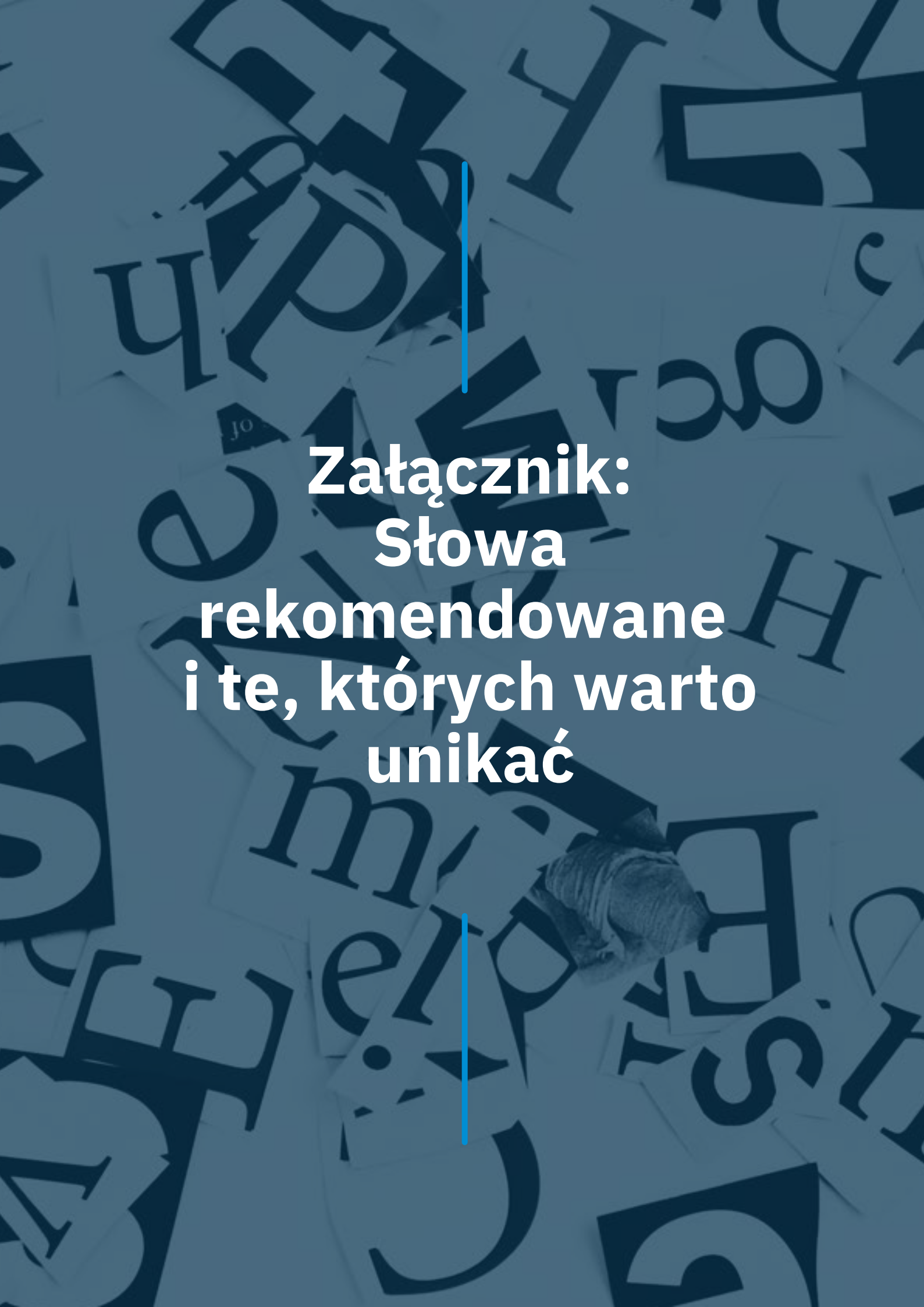
Pozwól każdemu decydować, co i kiedy chce ujawnić o swoim zdrowiu lub niepełnosprawności. Nie pytaj o przyczyny ani szczegóły, jeśli to nie jest konieczne.

**...podkreśla
indywidualność.**

Zamiast mówić „wszyscy chorzy na stwardnienie rozsiane mają problemy z równowagą”, powiedz „u wielu osób ze stwardnieniem rozsianym mogą występować problemy z równowagą”.

...promuje równość.

Używaj języka, który nie wartościuje osób przez pryzmat ich niepełnosprawności. Na przykład zamiast zwrotu „osoby zdrowe i niepełnosprawne”, stosuj neutralne „osoby z i bez niepełnosprawności”. To pomaga unikać dzielenia ludzi na lepszych i gorszych.

The background is a dark blue-grey collage of various letters and symbols in different fonts and sizes, some appearing to be cut out of paper. A pen is visible in the lower right quadrant, angled diagonally. Two vertical blue lines are positioned on either side of the text.

Załącznik: Słowa rekomendowane i te, których warto unikać

Słowa i wyrażenia rekomendowane oraz takie, których warto unikać

WYRAŻENIA REKOMENDOWANE



Dostępna toaleta



Dostępny parking



Niewidoczna niepełnosprawność



Osoba bez niepełnosprawności

WYRAŻENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ



Toaleta dla inwalidów



Toaleta dla niepełnosprawnych



Toaleta dla osób na wózku



Parking dla inwalidów



Parking dla niepełnosprawnych



Parking dla osób na wózku



Ukryta niepełnosprawność



Normalny



Pełnosprawny



Sprawny

OKREŚLENIA REKOMENDOWANE

✓ Osoba bez niepełnosprawności

✓ Osoba jękająca się

✓ Osoba korzystająca z wózka

✓ Osoba niskiego wzrostu,
osoba niskorosta

✓ Osoba po amputacji

OKREŚLENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

✗ Sprawny fizycznie

✗ Zdrowy

✗ Jąkała

✗ Inwalida

✗ Kaleka

✗ Przykuty do wózka inwalidzkiego

✗ Skazany na wózek inwalidzki

✗ Karzeł

✗ Liliput

✗ Kurdupel

✗ Inwalida

✗ Kaleka

OKREŚLENIA REKOMENDOWANE



Osoba po wypadku [po udarze, z poparzeniami]



Osoba z doświadczeniem choroby psychicznej, Osoba w kryzysie zdrowia psychicznego



Osoba z epilepsją



Osoba z niepełnosprawnością

OKREŚLENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ



Ofiara wypadku [udaru, poparzenia]



Chory psychicznie



Epileptyk



Inwalida



Kaleka

Walczy z chorobą”, „walczy o powrót do zdrowia” – czy to odpowiednie sformułowania?

Określenia takie jak „walczy z chorobą”, „wygrał z chorobą” czy „przegrał z chorobą” są głęboko zakorzenione w języku. Jednak ich używanie może nieść za sobą pewne negatywne skutki.

Przede wszystkim wprowadzają one pewnego rodzaju presję na chorych i narzucają ramy, w których choroba staje się bitwą. Takie podejście może sugerować, że jeśli ktoś „przegrał walkę z chorobą”, to nie zrobił wystarczająco dużo, by „wygrać”. Tymczasem choroba jest zjawiskiem niezależnym od woli czy wysiłków pacjenta, a wynik leczenia zależy od wielu czynników. Tego typu sformułowania mogą być krzywdzące, szczególnie dla osób, które wiedzą, że choroba będzie im towarzyszyć do końca życia.

Zamiast mówić, czy pisać, że ktoś „walczy o życie” czy „walczy o zdrowie”, warto używać neutralnych określeń, takich jak „przechodzi leczenie”, czy „jest w trakcie rehabilitacji”. Tego typu sformułowania wprowadzają więcej spokoju i pozwalają odbiorcom skupić się na sytuacji bez zbędnych emocjonalnych nacechowań.

OKREŚLENIA REKOMENDOWANE

 **Osoba z niepełnosprawnością**

 **Osoba z niepełnosprawnością intelektualną**

 **Osoba z niepełnosprawnością ruchową**

OKREŚLENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

 **Kulawy**

 **Sprawny inaczej**

 **Niedorozwinięty**

 **Opóźniony w rozwoju**

 **Osoba specjalnej troski**

 **Osoba upośledzona**

 **Upośledzony**

 **Upośledzony umysłowo**

 **Chromy**

 **Inwalida**

 **Kaleka**

 **Kulawy**

OKREŚLENIA REKOMENDOWANE



**Osoba z niepełnosprawnością
słuchu, Osoba niesłysząca
(niedosłysząca), G/głuchy (Osoba
Głucha)**



**Osoba z niepełnosprawnością
wzroku**



**Osoba z zespołem Downa, Osoba
z trisomią 21**

OKREŚLENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ



Głuchoniemy



Niemowa



Niemy



Ślepiec



Ślepy



Down

„Głuchy” czy „głuchy”?

Pisownia słowa „Głuchy” lub „głuchy” zależy od kontekstu i sposobu, w jaki dana osoba identyfikuje się z tym określeniem.

- „Głuchy” pisane wielką literą odnosi się do osób identyfikujących się z kulturą osób Głuchych – społecznością posługującą się językiem migowym, która postrzega siebie jako część grupy kulturowej z własnymi tradycjami i wartościami.
- „głuchy” pisane małą literą oznacza osobę z niepełnosprawnością słuchu. Nie każda osoba z ubytkiem słuchu utożsamia się z kulturą Głuchych. Niektóre osoby wolą określenie „osoba z niepełnosprawnością słuchu”.

Jeśli w danej sytuacji ważne jest użycie właściwego słowa, warto zapytać, jak dana osoba chce być nazywana. To prosty sposób, by wyrazić szacunek i uniknąć nieporozumień.

Pamiętaj również, że określenie „głuchoniemy” jest przestarzałe i niepoprawne. Osoby z niepełnosprawnością słuchu nie są „nieme” – komunikują się na różne sposoby, w tym w języku migowym.

OKREŚLENIA REKOMENDOWANE

-  **Osoba z...** (np. jakąś chorobą przewlekłą), osoba doświadczająca... (jakiejś choroby, niepełnosprawności)

OKREŚLENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

-  **Cierpiący na...**
-

-  **Dotknięty (chorobą)**
-

-  **Jest ofiarą...**
-

-  **Mierzący się z...**
-

-  **Schorowany**
-

-  **Walczący z...**



Wejdź na www.NIEsloownik.pl i dowiedz się więcej!

Fundacja StwardnienieRozsiane.info

www.stwardnienierozsiane.info
fundacja@stwardnienierozsiane.info
kontakt@NIEsloownik.pl
tel. 791 111 301
ul. Wejherowska 23,
81-051 Gdynia

Możesz wesprzeć działania Fundacji poprzez przekazanie **1,5%** podatku!

KRS 0000761727



ISBN: 978-83-971510-8-6



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



OJCZYSTY – DODAJ
DO ULUBIONYCH

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: Ojczysty – dodaj do ulubionych. Edycja 2024