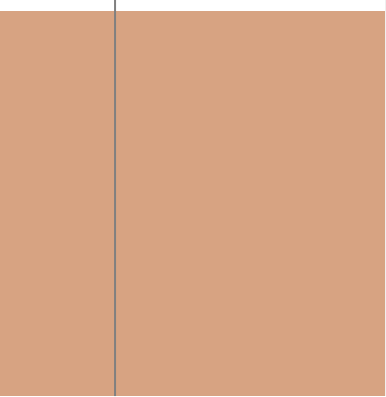
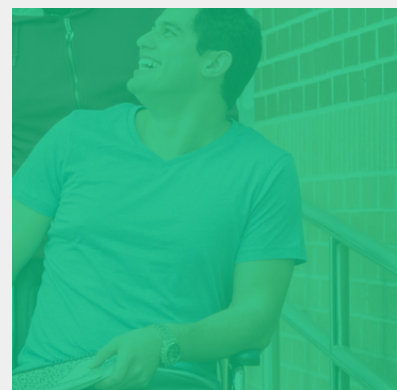
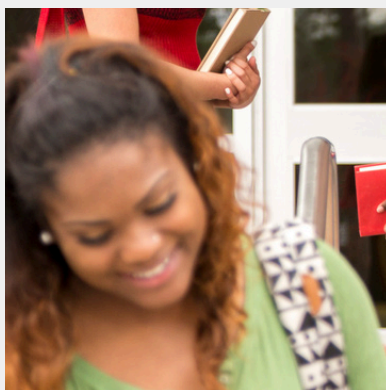
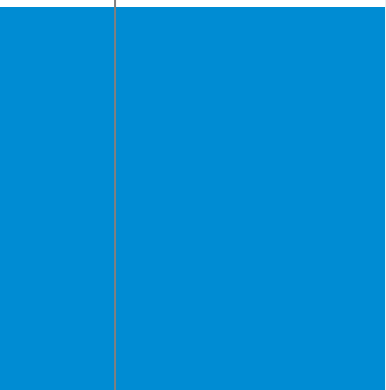
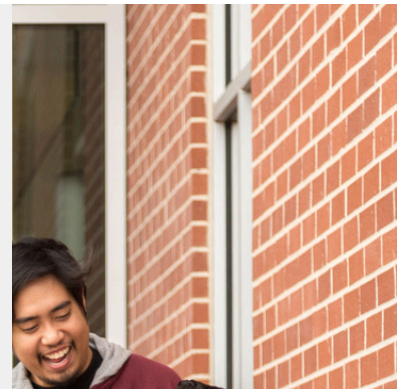
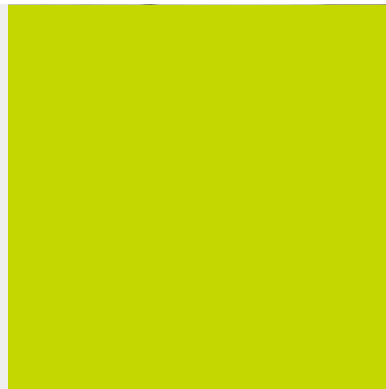


# JAK MÓWIĆ I PISAĆ O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?

Poradnik dla społeczności uniwersyteckiej



# Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku zajmuje się wsparciem studentów z niepełnosprawnościami. W zakresie jego działalności studentki i studenci naszej Uczelni mogą otrzymać merytoryczną pomoc w zakresie procesu kształcenia. Biuro służy także pomocą w dostosowaniu formy kształcenia tak, by bez barier można pobierać naukę w naszym Uniwersytecie.

W ramach działań biura funkcjonuje Akademicka Poradnia Wsparcia Psychologicznego, zajęcia rekreacyjno-sportowe, wypożyczalnia sprzętu specjalistycznego, w tym służącego niwelowaniu barier w procesie kształcenia. Biuro wychodzi również naprzeciw potrzebom integracyjnym. Od lat cyklicznie są organizowane obozy rekreacyjno-sportowe. Obóz letni oraz zimowy. Poza tym biuro umożliwia osobom z niepełnosprawnościami otrzymanie wsparcie materialnego w postaci stypendiów, których wysokość uzależniona jest od stopnia niepełnosprawności.

W ramach działalności biura realizowany był projekt *Dostępna Akademia Pomorska*, którego celem było niwelowanie barier architektonicznych, organizacja szkoleń podnoszących wiedzę pracowników dydaktycznych i administracyjnych na temat niepełnosprawności. w ciągu czterech lat trwania projektu wybudowana została winda w budynku przy ulicy Arciszewskiego 22a, platforma dla osób z niepełnosprawnościami w budynku przy ulicy Słowiańskiej.

Prezentowany poradnik także wpisuje się w działalność biura. Zawiera on wskazówki i rady dotyczące mówienia i pisania o osobach z niepełnosprawnościami w sposób wyważony, pełen szacunku, pozbawiony stereotypów i przeciwstawiający się uprzedzeniom. Tym samym tworzący klimat sprzyjający uwrażliwianiu codziennego języka. Mamy nadzieję, że poradnik ten okaże się ważnym i użytecznym dla całej społeczności Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.



# SŁOWA MAJĄ MOC!



Słowa są nie tylko nośnikami zamierzonych komunikatów. Słowa są wskazówkami, które kierują naszą uwagę na pewne aspekty działań ludzi i sytuację, w której się znaleźliśmy. Język determinuje to, co widzimy w świecie i jak myślimy. Badania pokazują, że uczynienie języka bardziej przyjaznym dla grup defaworyzowanych zmniejsza uprzedzenia i przeciwdziała dyskryminacji. Dlatego tak ważne jest, aby cała społeczność uniwersytecka zamiast języka wykluczającego utwierdzającego i wzmacniającego różnice między ludźmi przez wartościowanie ich zawsze na niekorzyść grup mniejszościowych, legitymizującego jeden punkt widzenia jako “normalny”, ogólnie przyjęty, jednocześnie ignorując bądź ośmieszając inną perspektywę, co prowadzi do utrwalania stereotypów i uprzedzeń, a przez to stanowi bezpośrednią zachętę do postaw dyskryminacyjnych, postugiwali się językiem włączającym, inkluzywnym podkreślającym obecność i włączanie perspektywy osób z grup marginalizowanych. Umożliwia to wprowadzenie sprawiedliwszych i bardziej włączających standardów językowych, które eliminują lub kompensują ślady dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność lub inne elementy opisujące grupę w sposób stawiający ją w niekorzystnej sytuacji. Język inkluzywny unika etykietowania i redukcji ludzi do jednej, uwłaczającej tożsamości – pozbawia ludzi ich indywidualności i uprzedmiotawia ich, sprowadzając ich do pewnych kategorii. Unika używania jednej grupy jako standardu, według którego oceniani są inni. Pamiętajmy, że język jest żywy i tworzony społecznie – My również możemy mieć wpływ na to, jak będzie się on kształtował. Słowa mogą być pozytywne i negatywne, a tym samym ich dobór może być nośnikiem przekazu pozytywnego lub negatywnego. Kiedy mówimy o tym, czego osoby z niepełnosprawnościami „nie mogą zrobić”, tylko wzmacniamy zakorzenione uprzedzenia. Kiedy mówimy o tym, co „mogą zrobić”, pomagamy odbiorcom zrozumieć, że osoby z niepełnosprawnościami to wartościowe i rozwijające się jednostki. Nie oznacza to jednak, że mamy tworzyć nierealistyczny obraz! Wcale im nie pomożemy, jeśli damy im fałszywe wyobrażenie o tym, co mogą osiągnąć. Oznacza to jednak, że zawsze należy podkreślać informacje pozytywne.



# Osoba niepełnosprawna” a „osoba z niepełnosprawnością”

Zmiana wydaje się subtelna, a jednak bardzo istotna. Mówiąc to pierwsze podkreślamy, że niepełnosprawność definiuje całą osobę. Mówiąc to drugie – wspominamy o pewnym dodatku. Jednak osoby z niepełnosprawnościami mają różne preferencje w odniesieniu do swojej niepełnosprawności. Niektórzy ludzie postrzegają niepełnosprawność jako istotną składową swojej tożsamości. Używając wciąż popularnego w Polsce zwrotu głuchoniema/głuchoniemy, możemy urazić osoby głuche, gdyż nie są one nieme, mają swój język migowy oraz poczucie przynależności do kultury osób głuchych. Dlatego właśnie często piszemy Głuchy, Głucha, Głusi wielką literą.

## Bądź rzecznikiem/rzeczniczką osób z niepełnosprawnościami

Mówiąc i pisząc o osobach z niepełnosprawnościami, należy pamiętać, że mają one równe prawa, ale niestety równe prawa nie przekładają się na równe traktowanie i równe szanse społeczne. Społeczność uniwersytecka powinna zatem pełnić rolę rzeczników osób z niepełnosprawnościami - pomagając przetykować bariery architektoniczne i w dostępie do dóbr i zasobów.

## Łam stereotypy

Działaj na rzecz aktywizacji i włączania osób z niepełnosprawnościami do społeczeństwa poprzez prezentowanie ich aktywności i życia w normalnych sytuacjach

## Unikaj współczucia i nadmiernej egzaltacji

Przedstawiaj osoby z niepełnosprawnościami, które odniosły sukces, w sposób wyważony, nie jako bohaterskie czy nadludzkie. Osoby z niepełnosprawnościami nie wymagają współczucia czy nadmiernej egzaltacji, lecz równego traktowania. Terminów takich jak „odważny” czy „niezwykły” nie należy używać do opisu osoby z niepełnosprawnościami która w rzeczywistości nie robi nic odważnego ani niezwykłego, ale funkcjonuje normalnie. Zastanów się, czy informacja byłaby interesująca, gdyby dotyczyła osoby pełnosprawnej.

# Używaj neutralnego języka

Nie używaj słów, które przedstawiają osobę z niepełnosprawnościami jako bierną lub podkreślają jej braki - *ofiara, inwalida, utomna, kaleka*.

## Nie mów i nie pisz

- Osoba chora na padaczkę
- Osoba cierpiąca na cukrzycę, cukrzyk
- Osoba cierpiąca z powodu urazu mózgu
- Ofiara poparzenia

## Używaj

- Osoba z epilepsją
- Osoba z cukrzycą
- Osoba z urazem mózgu
- Osoba z poparzeniami

# Używaj języka, który podkreśla potrzebę dostępności, a nie obecność niepełnosprawności

## Nie mów i nie pisz

- Parking dla inwalidów, dla niepełnosprawnych
- Toaleta dla inwalidów, dla niepełnosprawnych

## Używaj

- Dostępny parking
- Dostępna toaleta

# Zwróć uwagę jak mówisz i piszesz o osobach bez niepełnosprawności

W dyskusjach, w których biorą udział zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i osoby bez niepełnosprawności, nie używaj słów, które sugerują, że osoby pełnosprawne są lepsze, gdyż w ten sposób pogłębiasz negatywne stereotypy dotyczące osób z niepełnosprawnościami. Używanie słowa „normalny” wskazuje na to, że osoby z niepełnosprawnościami odbiegają od normy i mogą przez to być częściej narażone na wykluczenie ze względu na niespełnianie pewnych standardów, norm, które zostały kiedyś stworzone i narzucone. Używanie słowa „normalny” tylko pogłębia stereotypy.

## Nie mów i nie pisz

- Normalny, zdrowy, sprawny fizycznie

## Używaj

- osoba bez niepełnosprawności, osoba pełnosprawna

Używanie słowa „normalny” wskazuje na to, że osoby z niepełnosprawnościami odbiegają od normy i mogą przez to być częściej narażone na wykluczenie ze względu na niespełnianie pewnych standardów, norm, które zostały kiedyś stworzone i narzucone. Używanie słowa „normalny” tylko pogłębia stereotypy.

## Nie używaj protekcyjnych eufemizmów

Za takie uznawane są określenia typu *sprawni inaczej*

## Nie wspominaj o czyjejsz niepełnosprawności, chyba że jest to istotne dla historii

Fakt, że ktoś jest osobą niewidomą lub porusza się na wózku, może, ale nie musi mieć związku z historią, którą opisujesz lub opowiadasz. Zidentyfikuj osobę jako osobę z niepełnosprawnością tylko wtedy, gdy ta informacja jest niezbędna dla historii.

### Nie mów i nie pisz

- Starościna, która jest niewidoma, zwołała zebranie

### Używaj

- Starościna zwołała zebranie

A jeśli czyjaś niepełnosprawność jest istotna dla historii, możesz powiedzieć: Studentka, która korzysta z wózka, opowiedziała o swoich doświadczeniach w dostępnych środkach transportu.

## Opowiadaj i opisuj wyważone historie o ludziach zamiast historii wyciskających łzy

Wyciskacze łez o nieuleczalnych chorobach, wadach wrodzonych lub ciężkich urazach, które mają na celu wzbudzenie litości, mogą utrzymywać negatywne stereotypy.

# Podkreślaj zdolności a nie ograniczenia

– Osoba postępująca się PJM (Polskim Językiem Migowym) a nie osoba niemówiąca lub głochoniema.

– Osoba korzystająca z wózka zamiast np. sparaliżowany, nie mogący chodzić.

## PAMIĘTAJ - SŁOWA SĄ WAŻNE!

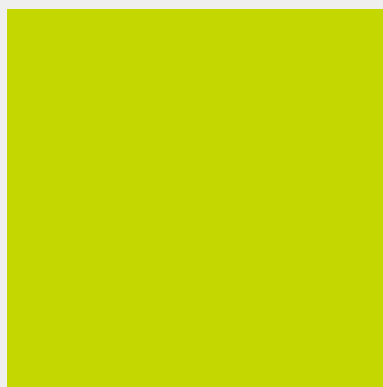
Słowa nie są jedynie nośnikiem komunikatów przez nas zamierzonych. Mogą być również nośnikiem innych, bardziej subtelnych informacji, a ich efekt może być całkowicie różny od naszych intencji i oczekiwań.

- „upośledzeni umysłowo”, „umysłowo chorzy”, „nienormalni”, „opóźnieni” - takie określenia przypisują ich do grupy, która z reguły ma niski status społeczny. Zacierają indywidualność i wywołują przesady i lęki. Zamiast tego lepiej używać: "ludzie/osoby z niepełnosprawnością intelektualną" lub "z upośledzeniem umysłowym", "ludzie, którzy są niepełnosprawni intelektualnie".

- „pacjenci”, „podopieczni”, „klienci” - takie brzmiące profesjonalnie słowa potwierdzają przekonania, że mamy do czynienia z ludźmi wymagającymi "specjalnej terapii" i "specjalnego leczenia", gdyż są chorzy, całkowicie zależni od otoczenia i bezustannie korzystają z różnych świadczeń - medycznych, socjalnych itp. Lepiej jest pisać i mówić: "osoby, które tu mieszkają", "ludzie, którzy korzystają z tych usług" lub po prostu używać imion i nazwisk.

- „dzieci”, „dzieciaki”, „młodzież” - te określenia oraz używanie wyłącznie imion, często w formie zdrobnienia (Józio, Krzyś, Danusia), są poprawne jedynie w odniesieniu do dzieci. Stosowane jednak w opisie ludzi dorosłych utwierdzają w przeświadczeniu, że to "wieczne dzieci". Lepiej jest postugiwać się wyrażeniami: "ludzie", "osoby", lub używać imion i nazwisk.

**Warto pamiętać zwłaszcza dziś, kiedy tak łatwo rzuca się ciężkim słowem, że inkluzywność komunikacji to odpowiedzialność za słowo. Że słowa mają siłę, mają też moc nagradzania i moc niszczenia. Że wszystko da się powiedzieć na wiele sposobów i od nas samych zależy, który sposób wybierzemy. I że dobre słowo to lepszy świat.**



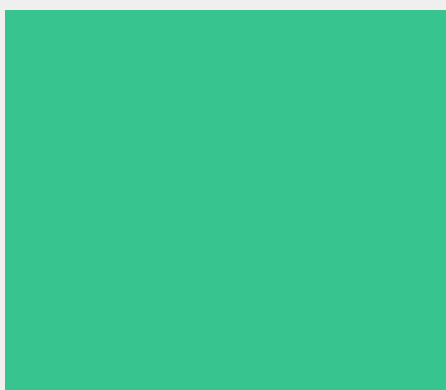
## Opracowanie: dr Grzegorz Piekarski

W opracowaniu wykorzystano:

Kotodziejek E., Komunikacja inkluzywna. Odpowiedzialność za słowo [w:] A. Jędrzejczak, A. Bodnar, F. Hillard (red.), Poradnik: jak mówić i pisać o grupach narażonych na dyskryminację. Etyka języka i odpowiedzialna komunikacja. Warszawa 2001.

Słowa mają moc! Fundacja TAKpełnosprawni na podstawie źródła: Guidelines for Writing About People With Disabilities.

Stoecker E., Język włączający jako narzędzie integracji, Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej, Nowy Sącz 2018.





# Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami



(59) 30 67 609



ul. Kozińskiego 6-7, Pokój nr 5 (III Piętro)



e-mail: [bon@upsl.edu.pl](mailto:bon@upsl.edu.pl)