

Poradnik

SŁOWA MAJĄ MOC!

Jak pisać (i mówić) o osobach
z niepełnosprawnościami



Słowa, których używamy, mają znaczenie.

Niniejszy dokument jest tłumaczeniem przewodnika wydanego przez ADA National Network, który został dostosowany do polskich realiów przez Fundację TAKpełnosprawni. Zawiera on wskazówki dotyczące przedstawiania osób z niepełnosprawnościami w sposób wyważony, pełen szacunku, językiem precyzyjnym, neutralnym i obiektywnym.

1. Bądź dyskretny, nie rób założeń.

Nie zakładaj z góry, że wszystkie osoby z niepełnosprawnościami chcą otwarcie mówić o swojej niepełnosprawności. Niektórzy wolą komunikować to publicznie, podczas gdy inni nie chcą identyfikować się jako osoby z niepełnosprawnościami.

2. Podkreślaj umiejętności, a nie ograniczenia.

Wybieraj słowa, które podkreślają to, co ludzie mogą zrobić, zamiast tego, czego nie mogą zrobić. Jest to wzmacniające.

**Nie mów:**

- Osoba przykuta do wózka inwalidzkiego
- Niemowa, osoba niepotrafiąca mówić, niekomunikująca się werbalnie

**Lepiej powiedz:**

- Osoba korzystająca z wózka
- Osoba korzystająca z urządzenia komunikacyjnego, osoba korzystająca z alternatywnej metody komunikacji

3. Stawiaj człowieka na pierwszym miejscu.

Osoba z niepełnosprawnością to przede wszystkim człowiek. Etykietowanie osoby utożsamia ją z chorobą i może być lekceważące, odczłowieczające. Osoba nie jest niepełnosprawna. Osoba ma niepełnosprawność. Używaj języka, który stawia osobę na pierwszym miejscu.

**Nie mów:**

- Niepełnosprawni, niepełnosprawny, niepełnosprawna
- Sparaliżowany, sparaliżowana
- Karzeł, karlica
- Uczeń specjalnej troski

**Lepiej powiedz:**

- Osoby z niepełnosprawnościami, osoba z niepełnosprawnością
- Osoba z paraplegią, osoba z porażeniem dwukończynowym
- Osoba niskiego wzrostu, osoba niskorosła, osoba z achondroplazją
- Uczeń korzystający ze specjalnych usług edukacyjnych, uczeń z trudnościami / wyzwaniem w uczeniu się

Należy jednak pamiętać, że słowo „specjalny” w odniesieniu do specjalnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami uważane jest często za pejoratywne. Potrzeby osób z niepełnosprawnościami powinny być traktowane na równi z potrzebami osób pełnosprawnych.



4. Zawsze spróbuj się dowiedzieć, jakie są preferencje językowe danej osoby.

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.

Przykłady języka tożsamości:

- Głuchy, Głucha mogą woleć to określenie zamiast *osoba głucha* czy *osoba z niepełnosprawnością słuchu*
- Osoby korzystające z wózka mogą preferować zwrot *wózkowicze* zamiast *osoby korzystające z wózka*

5. Używaj neutralnego języka.

Nie używaj słów, które przedstawiają osobę jako bierną lub uwypuklają jej braki: *ofiara, inwalida, ułomna, kaleka*.



Nie mów:

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



Lepiej powiedz:

- Osoba po udarze, osoba, która doznała udaru
- Osoba z epilepsją
- Osoba z cukrzycą
- Osoba z urazem mózgu
- Osoba z poparzeniami

6. Używaj języka, który podkreśla potrzebę dostępności, a nie obecność niepełnosprawności.

Należy pamiętać, że określenia typu *inwalidzi*, *kalecy* to przestarzałe i niedopuszczalne epitety w odniesieniu do osób lub dostępnych przestrzeni.



Nie mów:

- Parking dla inwalidów, parking dla niepełnosprawnych
- Toaleta dla inwalidów, toaleta dla niepełnosprawnych



Lepiej powiedz:

- Dostępny parking
- Dostępna toaleta

7. Nie używaj protekcyjnych eufemizmów.

Za takie uznawane są określenia typu „sprawni inaczej”.

8. Nie używaj obraźliwego języka.

Przykłady obraźliwego języka to: *dziwak*, *opóźniony*, *kulawy*, *imbecyl*, *warzywo*, *kaleka*, *szalony*, *nienormalny*, *psychol*.



9. Zwróć uwagę na to, jak mówisz 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.



Nie mów:

- Normalny, zdrowy, sprawny fizycznie
- Ona jest normalnym dzieckiem, niczego jej nie brakuje



Lepiej powiedz:

- Osoba bez niepełnosprawności
- Jest dzieckiem pełnosprawnym

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.

10. Pamiętaj, że niepełnosprawność nie jest chorobą, a osoby z niepełnosprawnościami nie są pacjentami.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą być w dobrej kondycji zdrowotnej, chociaż mogą mieć choroby przewlekłe, takie jak zapalenie stawów lub cukrzyca. Odnoś się do kogoś jako do pacjenta tylko wtedy, gdy trwa dyskusja na temat jego choroby, historii leczenia czy pobytu w szpitalu. Nie traktuj wszystkich osób z niepełnosprawnościami jako odbiorców usług rehabilitacyjnych, gdyż nie wszystkie potrzebują rehabilitacji.

11. Nie używaj języka, który utrwała negatywne stereotypy dotyczące zaburzeń psychicznych.

Istnieje wiele szkodliwych stereotypów związanych z niepełnosprawnością psychiatryczną. Za Amerykańskim Towarzystwem Psychiatrycznym podajemy kilka przykładów odpowiedniego komunikowania się na temat zdrowia psychicznego.

**Nie mów:**

- Jest dwubiegunowy, ma dwubiegunówkę, ma depresję maniackalną
- Nieudane samobójstwo
- Schizofrenik, schizol, schizolka
- Paranoik, paranoiczka
- Uzależniony, alkoholik, ćpun, pijak, lekoman
- Chora psychicznie, zaburzona emocjonalnie, szalona

**Lepiej powiedz:**

- Ma diagnozę choroby afektywnej dwubiegunowej, żyje z chorobą afektywną dwubiegunową
- Próba samobójcza
- Osoba ze schizofrenią, osoba z doświadczeniem schizofrenii
- Osoba z zaburzeniami lękowymi
- Osoba z problemem alkoholowym / narkotykowym / osoba nadużywająca leków
- Osoba chorująca psychicznie, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego

12. Przedstawiaj osoby z niepełnosprawnościami, które odniosły sukces, w sposób wyważony, nie jako bohaterskie czy nadludzkie.

Nie rób założeń, mówiąc, że osoba z niepełnosprawnością jest bohaterska lub inspirująca, ponieważ po prostu żyje swoim życiem. Stereotypy mogą budzić fałszywe oczekiwania, np. że każdy z niepełnosprawnością jest lub powinien być inspiracją dla innych.

13. Nie wspominaj o czyjejs 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:

Prezes zarządu Adam Kowalski, który jest niewidomy, zwołał pilne zebranie.

Powiedz:

Prezes zarządu Adam Kowalski zwołał pilne spotkanie.

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

14. Twórz 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.

Opracowanie polskie: Fundacja TAKpełnosprawni

Wsparcie merytoryczne: prof. dr hab. Ewa Kołodziejek, Uniwersytet Szczeciński,
Rada Języka Polskiego

Źródło: [Guidelines for Writing About People With Disabilities](#)

