



szanuję
nie dyskryminuję!

Poradnik Savoir-Vivre wobec osób z niepełnosprawnościami



1. Wstęp

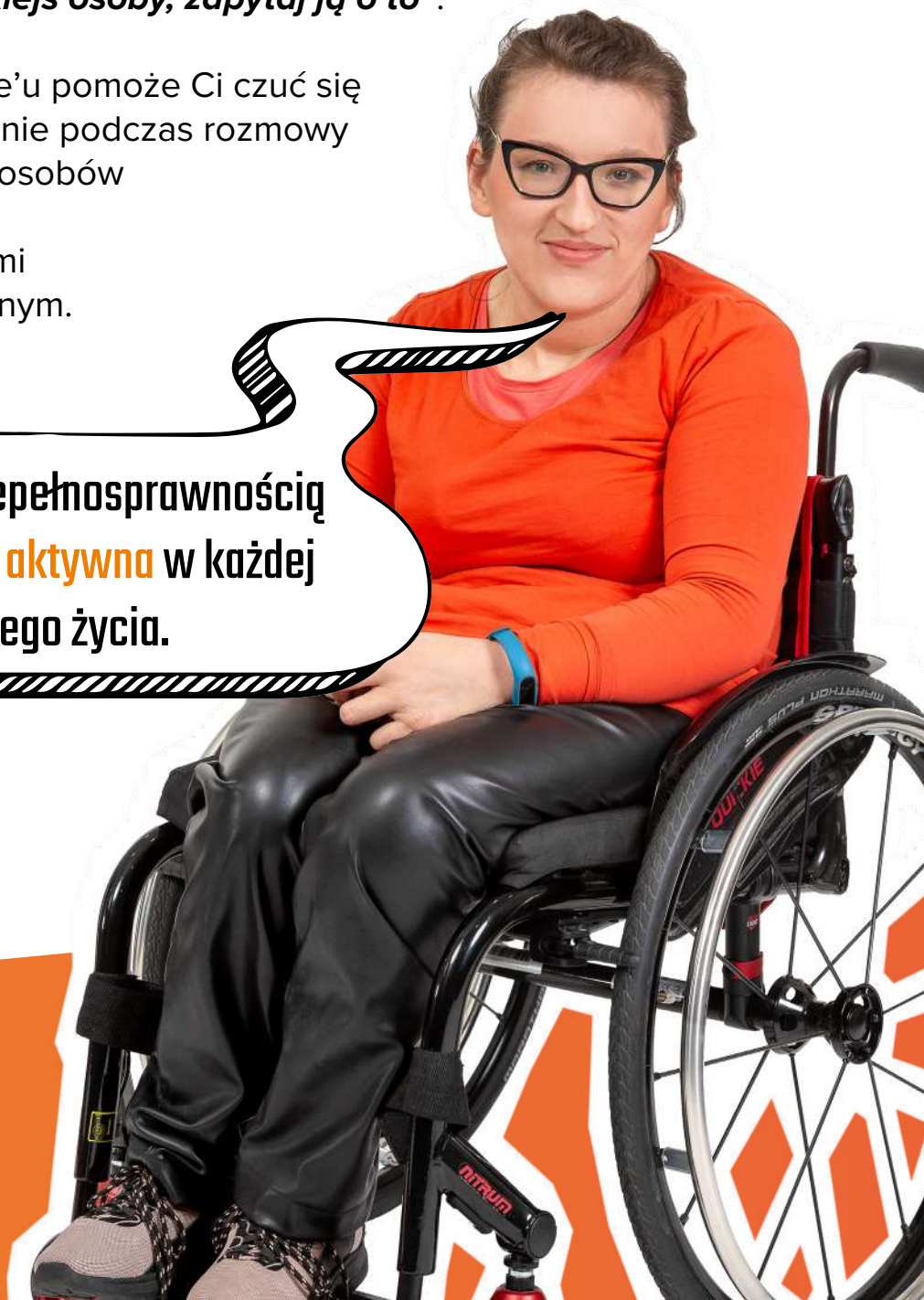
Jeżeli nie masz częstego kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami i czujesz się niepewnie czy niezręcznie, gdy do niego dojdzie, ten poradnik jest dla Ciebie.

Gdyby miała istnieć jedna i najważniejsza zasada savoir-vivre'u to prawdopodobnie brzmiałaby ona „**jeżeli nie wiesz, jak się zachować zachowuj się naturalnie**”.

Druga zapewne brzmiałaby „**jeżeli masz wątpliwość jak się zachować wobec jakiejś osoby, zapytaj ją o to**”.

Znajomość zasad savoir-vivre'u pomoże Ci czuć się swobodniej i bardziej naturalnie podczas rozmowy z OzN. Jest to też jeden z sposobów zabezpieczenia siebie przed nieświadomymi zachowaniami o charakterze dyskryminacyjnym.

Wierzmy, że osoba z niepełnosprawnością może być **samodzielną i aktywną** w każdej dziedzinie swojego życia.

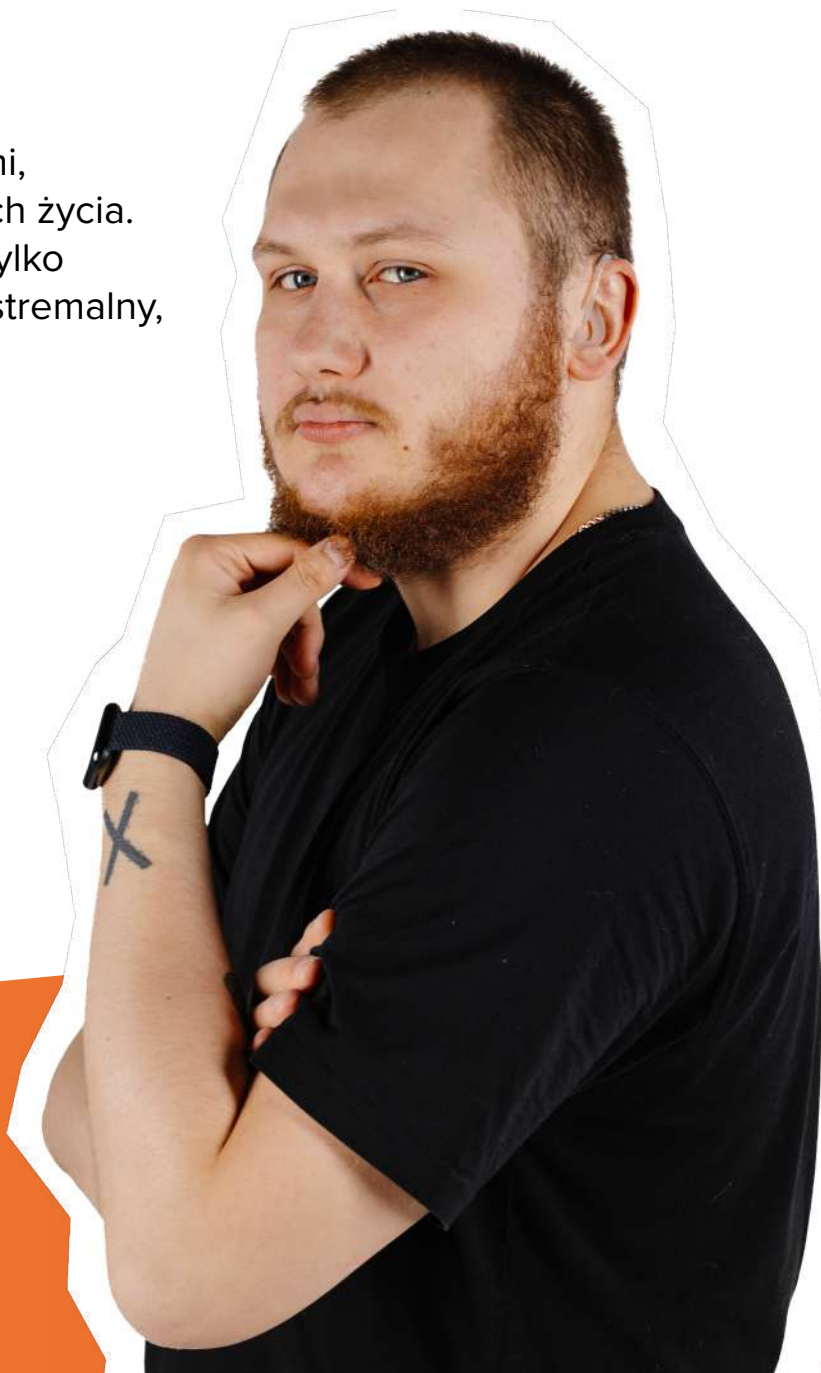


2. 0 Fundacji

W **Fundacji Avalon** działamy na rzecz osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych od wielu lat, więc doskonale wiemy, jak krzywdzące mogą być uprzedzenia i stereotypy, które niestety wciąż są obecne w zbiorowej świadomości, a osoby z niepełnosprawnościami słyszą je na co dzień, niezależnie od tego, w jakim miejscu mieszkają.

Od początków istnienia **Fundacji Avalon** wspieramy samodzielność i niezależność OzN poprzez tworzenie różnorodnych programów dających możliwość wszechstronnego rozwoju społecznego, fizycznego, a także zdobycia większej niezależności finansowej.

Edukujemy, że OzN mogą być w pełni realizującymi się rodzicami i partnerami, osiągać sukcesy w różnych dziedzinach życia. Pokazujemy, że prawdziwy sport jest tylko jeden, niezależnie czy jest to sport ekstremalny, amatorski czy profesjonalny.



3. Zasady ogólne

W Polsce żyje ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami, nie zawsze widocznymi. Osoby te mają różne pasje i zainteresowania, wykształcenie i doświadczenia zawodowe, a także są odbiorcami i twórcami kultury. Jak każdy, chcą się realizować na różnych polach życia. Nie zapominaj, że tak jak wszyscy z natury jesteśmy różnorodni, tak też możemy spotkać różnorodne typy niepełnosprawności, wymagające różnych rodzajów wsparcia lub pomocy.

Dlatego poniżej przedstawiamy kilka uniwersalnych zasad właściwego zachowania, które sprawdzą się niemalże zawsze i wszędzie.

Mów bezpośrednio do osoby, z którą rozmawiasz

Zwracanie się do osoby towarzyszącej zamiast do osoby, z którą prowadzi się rozmowę, jest jednym z częstszych i większych nietaktów. Nawet jeśli rozmawiasz z osobą g/Głuchą za pośrednictwem tłumacza to zwracaj się do swojego rozmówcy.

Pamiętaj, by zawsze traktować osobę z niepełnosprawnością podmiotowo – nie pozbawiaj jej prawa decydowania o sobie.

Szanuj też jej prywatność – zadawanie pytań dotyczących niepełnosprawności czy schorzenia przy pierwszym kontakcie to nie jest najlepszy pomysł.



Uważaj na komplementy

Komplementy wydają się być miłe, ale czasami mogą zranić.

Osoby z niepełnosprawnościami bardzo często prowadzą takie samo życie jak inni. Warto zwrócić więc uwagę na to, w jaki sposób rozmawiamy o życiu osób z niepełnosprawnościami.

Łatwo popełnić gafę stwierdzeniem „Niesamowite, że ożeniłeś się z pełnosprawną kobietą” czy „Wow, nie wierzę, że mieszkasz sama i dajesz sobie radę – super” albo „Dobrze gotujesz, mimo tego, że jesteś niepełnosprawny”.

Nie zapominaj, że niepełnosprawność jest jedną z cech osoby, a nie tym, co ją definiuje. Nie oznacza to, że powinniśmy zupełnie zrezygnować z komplementów, używaj ich tak, jak do każdej innej osoby.

Przykłady jakich komplementów unikać:

Podziwiam,
że dajesz radę
pracować.

Podziwiam Cię,
że potrafisz
się bawić.

Jakim cudem
masz tak czysto
w domu?

Podziwiam Cię,
że jesteś w stanie
podróżować.



Dostosuj swoją wysokość do Twojego rozmówcy

Gdy rozmawiasz z osobą poruszającą się na wózku lub osobą niskorosłą, warto zadbać o to, by być na tej samej wysokości co nasz rozmówca.

Możesz usiąść na krześle, a w wyjątkowych sytuacjach ukucnąć. Pamiętaj jednak, że niektórym osobom kucanie przy nich może skojarzyć się z traktowaniem ich jak dzieci, a nikt nie lubi być infantylizowany.

Zawsze możesz zapytać swojego rozmówcę, jak najlepiej „ułożyć się” do rozmowy, bo nawet jeśli jest to Twoja pierwsza rozmowa to dla tej osoby jest to całkowicie normalna sytuacja i bez problemu Cię poinstruuje.

Jeżeli pozostajesz w pozycji stojącej, warto się cofnąć krok czy dwa, by Twój rozmówca nie musiał zanadto zadzierać głowy.



Używaj języka w sposób naturalny

Obawiasz się, czy do osoby niewidomej możesz powiedzieć „Do zobaczenia” lub poruszającej się na wózku „Chodź ze mną”? Niepotrzebnie. **Są to naturalne zwroty, a pomijanie ich byłoby dziwne i mogłoby utrudniać rozmowę.**

Chcesz pomóc – zapytaj

Myśląc o osobach z niepełnosprawnościami, często chcemy być uprzejmi i pomocni, ale pomoc powinniśmy oferować jedynie, gdy wydaje się nam, że ktoś naprawdę pomocy potrzebuje.

Zawsze więc warto zapytać, czy ktoś naszej pomocy potrzebuje zamiast zacząć od razu działać. Dzięki temu, że zapytasz będziesz dokładnie wiedzieć, w jaki sposób pomóc.

Uważaj na kontakt fizyczny

Nikt nie lubi być dotykany bez swojej zgody. Dlatego też nie inicjuj nieuzasadnionego kontaktu fizycznego. Pamiętaj, że dla osoby z niepełnosprawnością **wózek, na którym się porusza, czy biała laska dla osoby niewidomej to strefa osobista. Nie dotykaj ich bez zgody właściciela.**

Odpowiedz dziecku... zgodnie z prawdą

Nie buduj niepotrzebnego muru między dzieckiem a osobami z niepełnosprawnościami.

Jeżeli dziecko zapyta „Dlaczego ta pani ma białą laskę?” odpowiedz naturalnie, że „Laska służy osobie, która nie widzi, sprawnie poruszać się po mieście. Dzięki lasce ta pani wie, co jest wokół niej”.

Nie bój się ciekawości dzieci. Większość osób z niepełnosprawnością jest przyzwyczajona do niej i sama często odpowiada na pytania zadawane przez dzieci.

4. Osoby z niepełno- sprawnością ruchową


Jednym z wyzwań, które w codziennym funkcjonowaniu szczególnie odczuwają osoby z niepełnosprawnością ruchową, są bariery architektoniczne.

Jednak to nie zatrzymuje osób poruszających się na wózkach, które mogą samodzielnie zwiedzać świat, jeździć samochodem, zdobyć wymarzoną pracę czy spełniać swoje pasje.

Ważne jest, by na pierwszym miejscu zawsze widzieć człowieka, a nie wózek.


- ✔ **Wózek, chodzik czy laska są częścią przestrzeni osobistej osób z niepełnosprawnościami**, dlatego ważne jest, by szanować tę przestrzeń i nie opierać się o sprzęty, które należą do osoby z niepełnosprawnością ani nie wieszać tam swoich rzeczy, to działa dokładnie na tej samej zasadzie, jak to, że nawet gdy jesteśmy bardzo zmęczeni to nie opieramy głowy w autobusie na ramieniu obcej osoby.
- ✔ **Rozmawiając z osobą na wózku, jeśli to możliwe staraj się zadbać o wasz wzajemny komfort.** Możesz to zrobić w prosty sposób, robiąc krok czy dwa do tyłu. W ten sposób będziecie widzieć się wzajemnie. Jeżeli możesz usiąść obok na krześle, zrób to.



-  **Dlaczego miejsca postojowe – tzw. koperty dla OzN są takie szerokie?**
 Według przepisów miejsce parkingowe dla osoby z niepełnosprawnością powinno mieć 3,6 metra szerokości i 5 metrów długości. Jest to ważne do zachowania wystarczającej ilości przestrzeni dla OzN, by swobodnie mogła się przesiąść z wózka na siedzenie kierowcy, pasażera. Ponadto osoba asystująca musi mieć dostatecznie dużo miejsca, by pomóc wyjść z samochodu i usiąść na wózku.


Dlatego pamiętaj, by nie parkować na miejscu oznaczonym kopertą, nawet jeśli jest już tam zaparkowany samochód i zostało dużo miejsca – bardzo możliwe, że to miejsce przeznaczone jest właśnie na wózek.

W przypadku miejsc oznaczonych na niebiesko szczególnie ważne jest, by przestrzegać wyznaczonych szerokości.

-  **Jeśli widzisz, że osoba z kulami lub na wózku może potrzebować wsparcia, na przykład przy pakowaniu zakupów, zaproponuj jej pomoc.** Przykładowo zapytaj ją, czy potrzebuje spakowania zakupów do torby, czy może tylko przytrzymania reklamówki lub przeniesienia toreb do samochodu.

Nie rób tego bez wcześniejszego zapytania, a jeśli usłyszysz, że Twoje wsparcie nie jest potrzebne, nie nalegaj.




 **Osoba siedząca na wózku może mieć ograniczony zasięg rąk, dlatego jeśli tylko masz taką możliwość, zadbaj o ustawienie przedmiotów w taki sposób, by mogła swobodnie po nie sięgnąć.** Bądź też gotowy udzielić pomocy, gdy zostaniesz poproszony na przykład o zdjęcie czegoś z górnej półki w sklepie czy otwarcie i przytrzymanie drzwi, by osoba na wózku mogła swobodnie przez nie przejechać.

 **Uprzedź zanim złapiesz za wózek.**

Bardzo często podczas pokonywania krawężników i progów osoba na wózku odchyła się, by podnieść przednie koła i złapać balans, by utrzymać równowagę. Z punktu widzenia osoby bez doświadczenia może to wyglądać na niebezpieczną operację, ale dla człowieka na wózku to raczej codzienność. Złapanie za wózek w tej sytuacji może spowodować upadek.

Jeśli zostaniesz poproszony o pomoc, zapytaj za którą część wózka chwycić, ponieważ niektóre z nich są odczepiane.

 **Stół i krzesła mają znaczenie.** Czasami osobie poruszającej się o kuli czy lasce będzie łatwiej usiąść na krześle z podłokietnikami lub z wyższym siedziskiem, ponieważ pozwala to na łatwiejsze utrzymywanie kontaktu z rozmówcą. Poza tym jest z nich łatwiej wstać niż z niskiego pufa, a podłokietnik pozwoli dodatkowo wesprzeć się przy wstawaniu.

Osoba poruszająca się na wózku nie będzie w stanie dojechać do każdego rodzaju stołu, na przykład w restauracji czy barze.

Unikaj wysokich stołów i krzeseł barowych, bowiem osoba na wózku będzie miała przed oczami Twoje kolana, albo... pupę.




5. Osoby niewidome i słabowidzące

Osoby z niepełnosprawnością wzroku – niewidome czy słabo widzące – stanowią bardzo różnorodną grupę.

Oznacza to, że mogą mieć różny stopień widzenia. Niektóre osoby pomimo braku wzroku zachowują poczucie światła – rozpoznają, kiedy jest jasno, a kiedy ciemno, co zaprzecza popularnemu przekonaniu, że osoby niewidome widzą tylko ciemność.

Osoby niewidome są często bardzo samodzielne i na ogół nie mają problemów z przemieszczaniem się czy podróżowaniem – zarówno komunikacją miejską, jak i długodystansową.

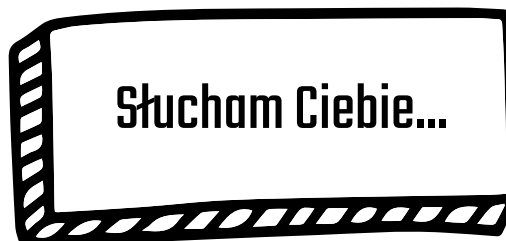
Osoba niewidoma porusza się **przy pomocy białej laski, czasami może też jej towarzyszyć pies przewodnik.**

-  **Pies przewodnik nie jest wyłącznie zwierzęciem domowym,** jego zadaniem jest asystowanie osobie niewidomej w codziennych czynnościach. Poznasz go po specjalnych szarkach - uprzęży zakładanej na grzbiet psa, z umieszczonym w widocznym miejscu napisem Pies asystujący. **Pamiętaj, że tak oznaczonego psa nie wolno głaskać czy jakkolwiek zaczepiać.** Pies ten musi być skupiony na swojej pracy. Warto też zwrócić uwagę, że osoby z innymi niepełnosprawnościami też mogą mieć psy asystujące. Takie psy mogą ostrzegać osobę chorą na padaczkę o zbliżającym się ataku, a osobę g/Głuchą informować o ważnych dźwiękach, psy te też są szkolone do pomocy osobom z niepełnosprawnością ruchową, np.: mogą podnieść przedmiot z ziemi, pomóc się ubrać lub zapalić światło.



- Podczas rozmowy z osobą niewidomą lub słabo widzącą **co jakiś czas dawaj znać, że jesteś i słuchasz swojego rozmówcy.**

Możesz zrobić to w prosty sposób przez przytakiwanie lub wtrącenia typu:



- Na przystanku możesz podejść i zapytać osobę niewidomą czy potrzebuje pomocy** - na jaki czeka autobus lub tramwaj i poinformować ją o przyjeździe danego numeru, a także kierunku, w którym jedzie. Jeżeli jest widoczna taka informacja, to warto zapytać osobę, czy wie, że np. dzisiaj odwołano kursowanie danego numeru.




- Zwróć też uwagę, jeśli peron lub krawędź przystanku nie jest oznaczona wypukłymi oznacznikami i koniecznie poinformuj o tym osobę niewidzącą.** Tak samo jak widzisz, że niewidomy już się zbliża do krawędzi, to powiedz: „uwaga krawędź“ lub „uwaga koniec peronu“.

- Jeśli zostaniesz poproszony przez osobę niewidomą o pomoc przy wsiadaniu lub wysiadaniu ze środka komunikacji, **pozwól jej się złapać za przedramię, zamiast łapać ją za rękę czy w inny sposób. Wsiadaj lub wsiadaj pierwszy.**

Możesz też, jeśli zostaniesz o to poproszony, pokierować jej rękę na poręcz i wtedy osoba niewidząca sama wsiądzie lub wysiądzie z pojazdu.

Nigdy nie łap jej, nie wciągaj lub nie popychaj za plecy osoby niewidomej. Może to spowodować utratę przez nią równowagi i upadek, a nawet poważniejszy wypadek.



- 
 W komunikacji miejskiej czy innych środkach transportu najbezpieczniej jest dla osoby niewidzącej, gdy usiądzie. Możesz wskazać jej wolne miejsce przez nakierowanie jej ręki na oparcie, a jeśli nie ma wolnych miejsc na uchwyt. **Pamiętaj jednak, by nigdy nie dotykać osoby bez jej zgody** – zawsze zapytaj, czy wskazać jej miejsce czy poręczyć!
- 
 Jeśli osoba niewidoma zada Ci pytanie, gdzie jest określony przedmiot lub gdzie znajduje się dane miejsce, **unikaj ogólnych opisów** typu „Przystanek jest za tym sklepem”, ponieważ osoba niewidoma czy słabo widząca nie jest w stanie zobaczyć, gdzie znajduje się sklep. Zamiast tego powiedz: „Dwadzieścia metrów do przodu i po prawej stronie będzie przystanek”.
- 
 Zawsze, gdy ostrzegasz osobę niewidomą to rób to dokładnie. **Unikaj używania ogólnych stwierdzeń.**







Przykłady dokładnych ostrzeżeń:

Uwaga,
za pół metra
kończy się peron.

Proszę uważać,
przed panem
jest kałuża.

Po prawej stronie
od pani jest
otwarta szafka.

Ostrożnie,
ten kwiatek
ma kolce.

- 
 Gdy zobaczysz osobę niewidomą lub słabo widzącą na ścieżce rowerowej czy w innym potencjalnie niebezpiecznym miejscu jak jezdnia czy otwarta przestrzeń, **zapytaj ją czy wie, gdzie się znajduje i zaproponuj jej odprowadzenie do bezpiecznego miejsca.**
- 
 Wchodząc do pomieszczenia, kiedy zauważysz, że jest w nim osoba niewidoma, zaznacz swoją obecność. Tak samo, kiedy wychodzisz z pomieszczenia, uprzedź ją o tym. Jeśli znajdujecie się w nowym dla niej miejscu, opisz jej drogę do wyjścia. Pamiętaj jednak, by Twój opis był dokładny, np.: „By dość do wyjścia, trzeba przejść dziesięć metrów i skrócić w prawo, tam będą schody na dół, na których końcu znajdują drzwi”.
- 
Pamiętaj, by nie łapać osoby niewidomej bez uprzedzenia – może to spowodować utratę orientacji.
- 
Gdy prosisz o podpis osobę niewidzącą, nakieruj jej palec na miejsce, w którym ma go złożyć. Nie zapomnij jej wcześniej poinformować, że dotkniesz ręki i zapytać o zgodę.
- 
 Podczas wydawania reszty osobie niewidomej lub słabowidzącej, poinformuj ją, ile jej dokładnie wydajesz pieniędzy, podobnie, gdy podajesz jej inne przedmioty – opisz je.
- 
 Podczas spotkania, gdy stawiasz przed osobą z niepełnosprawnością wzroku zupę, talerz lub szklankę z napojem, uprzedź ją i poinformuj dokładnie, z której strony stawiasz przedmiot. Jeśli zostaniesz poproszony o opis, co się znajduje na talerzu to opisz zgodnie z ruchem wskazówek zegara: rzecz najbliższej osoby jest na godzinie 6, a to, co znajduje się najdalej – na godzinie 12. Czytając kartę dań, oprócz dań i ceny podaj również składniki.

6. Osoby głuche i niedosłyszące

Osoby g/Głuche łatwo przeoczyć w tłumie.

Głuchy pisany z dużej litery odnosi się do osoby identyfikującej się z własną grupą kulturową. Natomiast słowo głuchy napisane z małej litery odnosi się do niepełnosprawności słuchu, bez skojarzeń z tą grupą kulturową.




W tym drugim przypadku możesz posługiwać się określeniem osoba niesłysząca lub niedosłysząca.

Warto też pamiętać, że osoby g/Głuche czasami ruszają ustami i wydają dźwięki, co nie oznacza, że próbują się w ten sposób porozumieć.

Podczas rozmowy z osobą g/Głuchą lub słabo słyszącą, warto pamiętać o następujących wskazówkach:

- Nie zasłaniaj twarzy i nie żuj gumy**, może to utrudnić rozmowę. Wbrew pozorom osoby g/Głuche patrzą na usta rozmówcy, co jednak **nie oznacza, że wszyscy potrafią czytać z ruchu warg** – po prostu ułatwia to im rozmowę. Mimika też niesie cały wachlarz emocji.
- Upewnij się, że dana osoba Cię widzi**, możesz delikatnie ją dotknąć w przedramię czy kilkakrotnie zamigać światłem, by zwrócić na siebie wzrok.
- Nie zapominaj, że możesz porozumiewać się na wiele sposobów. Możesz zapisać informację na kartce lub wysłać wiadomość na telefon.
- Gdy widzisz dwie osoby rozmawiające w języku migowym, nie stawaj pomiędzy nimi**. W ten sposób utrudniasz im komunikację, przerywasz ich kontakt wzrokowy oraz ich rozmowę.





- 
 Polski język migowy to nie tylko układ rąk, ale też cała gama gestów współtowarzyszących – osoby niesłyszące przemawiają całym ciałem. Warto też pamiętać, że polski język migowy ma inną gramatykę niż język polski, dlatego **niektóre osoby mogą mieć problem z czytaniem w polskim języku.**
- 
Niezależnie od tego, czy rozmawiasz z osobą g/Głuchą czy niedosłyszącą, nie krzycz. Osoba niesłysząca Cię nie usłyszy, a z kolei osoby używające aparatów słuchowych mają je ustawione na poziom normalnej rozmowy i krzyk będzie zniekształcony i niezrozumiały. Pamiętaj, że litery drukowane wstępują jedynie w przekazie pisanim, a podniesiony ton nie sprzyja lepszemu zrozumieniu. Jeśli masz wątpliwości, czy zostałeś zrozumiany, to przede wszystkim zapytaj lub powtórz informację innymi słowami.
- 
 Warto nauczyć się chociaż kilku, podstawowych zwrotów w polskim języku migowym. To także wyraz szacunku dla ich kultury.




7. Osoby w spektrum autyzmu


Spektrum autyzmu nie jest chorobą, lecz zaburzeniem rozwoju. W praktyce oznacza to, że rozwój osoby ze spektrum autyzmu jest inny od standardowego. Słowo spektrum podkreśla, że każda osoba może doświadczać innych trudności. Oznacza to, że każda osoba ze spektrum autyzmu jest inna i może mieć swoje niespecyficzne trudności. Istnieje jednak kilka uniwersalnych wskazówek, które sprawdzą się w przypadku większości osób ze spektrum autyzmu.


 Osoba ze spektrum autyzmu jest zazwyczaj (ale nie zawsze!) wysoko wrażliwa – oznacza to, że nawet niewielki i/lub niespodziewany bodziec np. dźwiękowy, wzrokowy, węchowy itp. może zaburzać poczucie bezpieczeństwa. Dlatego jeśli wiesz, że może wystąpić drażniący bodziec, poinformuj o tym fakcie tę osobę. **Nie zapomnij, że wysoka wrażliwość wymaga naszej empatii i zrozumienia.**

 **Rutyna i przewidywalność to klucz do poczucia bezpieczeństwa.** Wiele osób ze spektrum autyzmu lubi rutynę i mieć plan, co po czym nastąpi. Nawet delikatne zmiany planów (np. zmiana drogi, którą można iść do sklepu) mogą zaburzyć poczucie bezpieczeństwa i spowodować zmianę nastroju.



- 

Prosta i dosłowna komunikacja to podstawa. W kontakcie z osobą ze spektrum autyzmu ważne jest, aby mówić bez używania metafor, abstrakcyjnych słów oraz idiomów. Często osoby te nie rozszyfrowują wieloznaczności wypowiedzi.
- 


Mów wprost o emocjach, osoba ze spektrum autyzmu może mieć trudność z wyrażeniem emocji poprzez gesty oraz mimikę, a także z odczytaniem ich od partnera komunikacyjnego. Najczęściej wyraża podstawowe skrajne emocje, takie jak radość lub złość (wściekłość). Rzadko spotyka się osobę ze spektrum wyrażającą dumę, zażenowanie, zawstydzenie, pogardę, onieśmienie.
- 

Czasem osoba ze spektrum może mieć trudność z płynnością wypowiedzi, zdarza się, że skanduje (nierzadko głośno) swoją wypowiedź. **Nie przerywaj wypowiedzi, nie uciszaj, bądź cierpliwy i nie przerywaj – uszanuj, wysłuchaj i odpowiedz.**




8. Osoby z zaburzeniami mowy

Dużo osób z niepełnosprawnością neurologiczną czy takie, które uległy wypadkowi, przeszły wylew bądź udar, mogą mieć problemy z werbalizacją lub inne zaburzenia mowy.

 **W kontakcie z osobą z zaburzeniami mowy, mówiącą niewyraźnie, możesz mieć trudność w jej zrozumieniu.** Mimo to, nie ignoruj jej i nie odchodź.

To najgorsze, co możesz zrobić. Podczas rozmowy ważne jest, by stanąć czy usiąść w cichym miejscu, całkowicie skupić się na swoim rozmówcy, nie przerywać i nie próbować kończyć zdań. Może być to powodem frustracji lub jeszcze większego stresu, który z kolei może przyczynić się do jeszcze większych problemów z mową.

Nie zapominaj, że zawsze możesz poprosić o powtórzenie. Jeśli nie jesteś pewny, czy dobrze zrozumiałeś, upewnij się, zadając pytania.

 Jeśli nie masz pewności, że osoba zrozumiała przekazywaną przez Ciebie informację, możesz jej zaproponować, że ją zapiszesz. To działa również w drugą stronę - jeśli zostaniesz poproszony o zapisanie czegoś i masz taką możliwość, zrób to.

Możliwe, że ta osoba ma potrzeby, o których Ty nie musisz wiedzieć.



To, w jaki sposób mówimy, jest niezwykle istotne i określa sposób, w jaki postrzegamy rzeczywistość i określamy innych ludzi. Język to narzędzie komunikacji, ale także kreowania świata. Może być też źródłem dyskryminacji. Dlatego warto jest odchodzić od stygmatyzujących i krzywdzących określeń.

Osoby z niepełnosprawnościami, osoba z niepełnosprawnością.

Unikaj określeń: *niepełnosprawny, inwalida, kaleka...*

Mówiąc osoba „Z” niepełnosprawnością stawiamy na pierwszym miejscu człowieka. Niepełnosprawność jest jedną z jego cech, a nie czymś, co determinuje nasze postrzeganie jej.

Osoba z paraplegią, osoba z porażeniem.

Używaj tego określenia zamiast *sparaliżowany, sparaliżowana, paralityk*. Poprzez oddzielenie paraliżu od człowieka, stawiamy osobę na pierwszym miejscu, dodatkowo coraz więcej osób zwraca uwagę na negatywny wydźwięk sformułowania *sparaliżowany*.

Osoba poruszająca się na wózku

zamiast *przykuta do wózka inwalidzkiego*. *Przykuty* sugeruje, że osoba jest uwięziona we własnym ciele i niezdolna do niezależności czy nawet podejmowania samodzielnych decyzji. Jest to nieprawdą, ponieważ każdy niezależnie od stopnia sprawności i sposobu poruszania się jest autonomiczną jednostką. Dodatkowo trzeba pamiętać, że wózek bardzo często daje osobie z niepełnosprawnością niezależność i wolność. Istnieje też wiele rodzajów wózków - ortopedyczny, aktywny, sportowy, elektryczny... Żaden z nich nie jest jednak wózkiem inwalidzkim.



Osoba głucha, niesłysząca, niedosłysząca czy osoba z niepełnosprawnością słuchu

zamiast *głuchoniemy*. Określenie *głuchoniemy*, podobnie jak kaleka, jest wyrażeniem archaicznym i mocno krzywdzącym, które już dawno wyszło z użycia. Określenie to sugeruje, że osoby g/Głuche nie porozumiewają się, **tymczasem osoby niesłyszące porozumiewają się za pomocą rąk, mimiki i całego ciała. Mają też swój własny język (w Polsce jest to Polski Język Migowy, ale każdy naród ma swój język migowy), a także tworzą własną bogatą kulturę.**

Toaleta dostępna, toaleta dostosowana

zamiast *toaleta dla niepełnosprawnych*. Mówiąc toaleta dla niepełnosprawnych, **pomijamy inne grupy, dla których korzystanie z toalety dostosowanej jest wygodniejsze.** Na przykład osobie starszej jest dużo łatwiej się podnieść z toalety, gdy może wesprzeć się na uchwycie obok, a matka z dzieckiem może skorzystać z przewijaka, który często się w nich znajduje.

Spotkać można też określenie „toaleta dla osób uprzywilejowanych”, które jest niedopuszczalne. **Możliwość skorzystania z toalety nie jest przywilejem, a jedynie realizacją podstawowych czynności życiowych człowieka.** Jeżeli spotykasz się z takim oznaczeniem, zwróć uwagę zarządcy, że jest to bardzo krzywdzące.



Osoba wspierająca, asystent

zamiast *opiekun* czy *opiekunka*. Bardzo ważne jest, by zrozumieć różnicę pomiędzy opiekunem a asystentem. Rolą obydwu jest udzielanie pomocy. Jednak jeśli opiekun uzna, że osoba, której pomaga, nie powinna czegoś zrobić, to może jej zabronić „nie podam Ci tego bardzo ostrego noża, ponieważ uważam, że się zranisz”. Przez to opiekun pełni też rolę nadzorującą, natomiast asystent, jak jego nazwa wskazuje, asystuje osobie z niepełnosprawnością. Dodatkowo, mówiąc *opiekun*, nakierowujemy uwagę naszego rozmówcy na osobę towarzyszącą.

Osoba z Zespołem Downa, osoba z Trisomią 21.

Nigdy nie używaj określeń typu *down*, *osoba z downem*, *chora na downa* – te słowa mają prześmiewcze i obraźliwe znaczenie.

Osoby z Zespołem Downa mogą być bardzo aktywne na wielu płaszczyznach życia, a wspomniane określenia bardzo silnie je stygmatyzują.



Osoba w spektrum autyzmu, osoba z autyzmem.

Osoby w spektrum autyzmu stanowią bardzo różnorodną grupę o różnym stopniu funkcjonowania. **Mówiąc osoba z lub w spektrum, stawiamy człowieka na pierwszym miejscu, podkreślając, że autyzm jest tylko jedną z jej cech.**

Osoba z niepełnosprawnością intelektualną.

Nigdy nie używaj określeń typu *upośledzony, opóźniony w rozwoju, niepełnosprytny*, które są obraźliwe i krzywdzące. **Każdy człowiek zasługuje na podmiotowe traktowanie i szacunek!**

W stosunku do osób z niepełnosprawnościami określenia pejoratywne nawiązujące do cierpienia są krzywdzące.

Osoby jej doświadczające nie są nią też dotknięte ani na nią nie cierpią. Niepełnosprawność nie jest karą za grzechy ani chorobą, chociaż może z niej wynikać.

Może być spowodowana także czymś innym, jak chociażby wypadkiem.

Osoby z niepełnosprawnościami wiodą normalne życie, w którym zmagają się z innymi trudnościami i problemami – podobnie jak inni.



Kontakt

Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym
ul. Domaniewska 50A, 02-672 Warszawa

kontakt@fundacjaavalon.pl

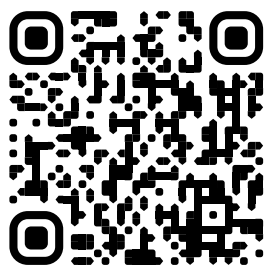
www.fundacjaavalon.pl

22 266 82 36 lub 666 324 328

Przekaż darowiznę / wsparcie

Dziękujemy Ci za zapoznanie się z naszym poradnikiem. Mamy nadzieję, że pomoże Ci on czuć się bardziej naturalnie, kiedy spotkasz osobę z niepełnosprawnością.

Przekaż darowiznę skanując **poniższy kod QR!**



Pamiętaj, że wszyscy popełniamy błędy i gafy. Jeżeli Ci się to zdarzy, po prostu powiedz „**Przepraszam**”.

