



International Day of
People with Disability

idpwd.com.au

Οδηγός Συζήτησης για την Κοινότητα

Γίνετε μέρος της δημιουργίας μιας χωρίς
αποκλεισμούς και ποικιλότητας κοινότητας

Σχετικά με αυτόν τον Οδηγό

Δημιουργήσαμε αυτόν τον Οδηγό Συζήτησης για τη Κοινότητα για να σας βοηθήσουμε να συζητήσετε τη Διεθνή Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (IDPwD) και, πιο γενικά, την αναπηρία.

Αυτός ο οδηγός μπορεί να σας βοηθήσει να οικοδομήσετε μια πιο χωρίς αποκλεισμούς, με σεβασμό και κατανόηση κοινότητα, μιλώντας για την αναπηρία:

- στο χώρο εργασίας σας
- στο σχολείο/πανεπιστήμιο σας
- στις κοινοτικές σας ομάδες, συμπεριλαμβανομένων τοπικών αθλητικών συλλόγων και εθελοντικών οργανώσεων.

Μπορείτε να συζητάτε για την αναπηρία καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, όχι μόνο κατά την IDPwD στις 3 Δεκεμβρίου.

Τι είναι η IDPwD;

Η IDPwD είναι μια Ημέρα των Ηνωμένων Εθνών που αναγνωρίζεται παγκοσμίως στις 3 Δεκεμβρίου κάθε χρόνο. Η ημέρα στοχεύει στην προώθηση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, της κατανόησης και της αποδοχής των ατόμων με αναπηρία.

Στην Αυστραλία, η IDPwD είναι μια κοινή προσπάθεια μεταξύ κυβέρνησης, σχολείων, οργανισμών, επιχειρήσεων και ιδιωτών.

Ενθαρρύνουμε τις συζητήσεις γύρω από την IDPwD ώστε να:

- αμφισβητούμε τα στερεότυπα και τις αρνητικές στάσεις
- αναγνωρίζουμε τη συμβολή των ατόμων με αναπηρία
- δημιουργήσουμε μια πιο ενταξιακή κοινότητα.

Μάθετε περισσότερα



- [Φύλλα πληροφοριών και πηγές της IDPwD](#)
- [Διεθνής Ημέρα Ατόμων με Αναπηρίες — Ηνωμένα Έθνη](#)





Γιατί πρέπει να μιλάμε για την αναπηρία;

Υπάρχουν 5,5 εκατομμύρια άτομα με αναπηρία στην Αυστραλία. Δηλαδή 1 στους 5 ανθρώπους.

Είναι πιθανό εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε να έχει αναπηρία. Μπορεί να είναι μέλος της οικογένειας, φίλος, συνάδελφος ή της ομάδας σας.

Η ανοιχτή συζήτηση μέσα στην κοινότητά σας για εμπειρίες αναπηρίας μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο αποδεκτική κοινωνία, όπου όλοι μπορούν να ευημερήσουν.

Όταν μιλάμε για την αναπηρία, αυτό επηρεάζει το πώς τα άτομα με αναπηρία αισθάνονται για τον εαυτό τους. Μπορεί επίσης να διαμορφώσει τις στάσεις και τη συμπεριφορά της κοινότητας απέναντι στα άτομα με αναπηρία.

Μέσα από τις συζητήσεις μας, μπορούμε να:

- υπενθυμίζουμε ο ένας στον άλλο ότι τα άτομα με αναπηρία αξίζουν σεβασμό και εκτίμηση
- να μειώσουμε το στίγμα γύρω από την αναπηρία, ενθαρρύνοντας τη χρήση σεβαστής γλώσσας και προωθώντας ενταξιακές πρακτικές
- εμβαθύνουμε την κατανόηση, τη γνώση και τις οπτικές μας σχετικά με την αναπηρία.



Ορισμός της αναπηρίας

Η αναπηρία μπορεί να είναι σωματική, ψυχική, διανοητική ή αισθητηριακή. Μπορεί να είναι ορατή ή μη ορατή. Μπορεί να είναι μόνιμη ή προσωρινή. Οι ανάγκες υποστήριξης των ατόμων μπορεί επίσης να αλλάζουν.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να οριστεί η αναπηρία, ανάλογα με το πλαίσιο και την κατάσταση. Για να καθοδηγήσετε τις συζητήσεις σας σχετικά με την αναπηρία, είναι σημαντικό να κατανοήσετε το «κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας».

Το κοινωνικό μοντέλο επιδιώκει να αλλάξει την κοινωνία με τρόπο που να είναι πιο προσβάσιμος για τα άτομα με αναπηρία. Αυτό είναι αντίθετο προς το ιατρικό μοντέλο, όπου η κοινωνία βλέπει την αναπηρία ως κάτι που πρέπει να διορθωθεί ή να θεραπευτεί.

Σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να είναι ισότιμα μέλη της κοινωνίας. Αυτό μπορούμε να το επιτύχουμε αφαιρώντας εμπόδια όπως:

- συστήματα, πολιτικές, δομές ή πρακτικές σε έναν οργανισμό ή στην κοινωνία που περιορίζουν τις ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία
- στάσεις, όπως η υπόθεση ότι κάποιος δεν μπορεί να κάνει κάτι λόγω της αναπηρίας του
- έλλειψη γνώσης και κατανόησης σχετικά με την αναπηρία
- φυσικά εμπόδια, όπως κτίρια χωρίς ράμπες ή ασανσέρ.



Μάθετε περισσότερα >

- [Τι είναι η αναπηρία — Δίκτυο Αναπηρίας της Αυστραλίας](#)
- [Κοινωνικό μοντέλο αναπηρίας — People with Disability Australia](#)
- [Στρατηγική Αναπηρίας της Αυστραλίας 2021–2031](#)
- [Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες](#)
- [Αναπηρία, Ηλικιωμένοι και Φροντιστές — Αυστραλιανό Γραφείο Στατιστικής](#)
- [Μοντέλο ανθρωπίνων δικαιωμάτων της αναπηρίας — Disability Advocacy Resource Unit](#)



Ξεκινήστε τη συζήτηση

Είναι φυσιολογικό να μη νιώθετε σίγουροι για το τι να πείτε. Είναι επίσης φυσιολογικό να ανησυχείτε μήπως πείτε κάτι λάθος ή προσβάλετε κάποιον. Δεν πρόκειται για το να είστε τέλειοι — πρόκειται για το να φέρεστε με σεβασμό και να είστε ανοιχτοί στη μάθηση.

Συμπεριλάβετε τις φωνές των ατόμων με αναπηρία

Είναι σημαντικό τα άτομα με αναπηρία να αποτελούν μέρος των συζητήσεών σας για την αναπηρία. Μπορείτε να συμπεριλάβετε τις φωνές των ατόμων με αναπηρία στις συζητήσεις σας:

- προσκαλώντας άτομα με αναπηρία να μιλήσουν, να γράψουν ή να ηγηθούν μιας δραστηριότητας
- πληρώνοντας τα άτομα για τον χρόνο, την προσπάθεια και την εμπειρία τους
- δημιουργώντας χώρους που είναι ασφαλείς και προσβάσιμοι
- αναγνωρίζοντας ότι οι άνθρωποι μπορούν να συμβάλουν ακόμη και χωρίς να μιλούν.

Υπάρχουν επίσης πολλοί οργανισμοί που εκπροσωπούν τα συμφέροντα των ατόμων με αναπηρία, στους οποίους μπορείτε να απευθυνθείτε για συμβουλές.



Τα άτομα με αναπηρία πρέπει να βρίσκονται στο τραπέζι — όχι απλώς ως συμβολική παρουσία, αλλά ως ισότιμοι εταίροι στη διαμόρφωση πολιτικών και αποφάσεων που επηρεάζουν τη ζωή μας. Η ένταξη δεν είναι προαιρετική, είναι ουσιώδης για μια δίκαιη και δίκαιη κοινωνία. Τίποτα για εμάς, χωρίς εμάς.

Megan Spindler-Smith,
Αναπληρώτρια Διευθύνουσα Σύμβουλος, People with Disability Australia

Μάθετε περισσότερα >

- [Πρόγραμμα Οργανισμών Εκπροσώπησης Αναπηρίας](#)
- [Κατευθυντήριες Οδηγίες Καλής Πρακτικής για τη Συμμετοχή Ατόμων με Αναπηρία](#)
- [Ο Διάλογος για την Αναπηρία](#)

Ενσωματώστε θέματα και αντικείμενα

Μπορεί να θελήσετε να συμπεριλάβετε ένα θέμα ως μέρος της δραστηριότητάς σας ή της εκδήλωσής σας. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει συζητήσεις σχετικά με την αναπηρία στον χώρο εργασίας, το σχολείο ή την κοινοτική σας ομάδα.

Τα Ηνωμένα Έθνη συνήθως ανακοινώνουν το επίσημο θέμα για την IDPWD στα τέλη Οκτωβρίου ή στις αρχές Νοεμβρίου. Το θέμα συνήθως επικεντρώνεται στο πώς η κοινωνία μπορεί να επιδιώξει την ένταξη αφαιρώντας τα εμπόδια για τα άτομα με αναπηρία.

Εναλλακτικά, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας θέμα σχετικά με την αναπηρία, τη διαφορετικότητα και την ένταξη. Μερικά παραδείγματα είναι:

- **Αναπηρισμός (Ableism)** — διάκριση εις βάρος ατόμων με αναπηρία βασισμένη στην πεποίθηση ότι είναι κατώτερα.
- **Ασυνείδητη προκατάληψη (Unconscious bias)** — διαμόρφωση στάσεων απέναντι στα άτομα με αναπηρία χωρίς να το συνειδητοποιούμε.
- **Να είσαι σύμμαχος της αναπηρίας (Being a disability ally)** — πώς να υποστηρίζετε τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία χωρίς να έχετε αναπηρία.
- **Δικαιώματα αναπηρίας (Disability rights)** — το δικαίωμα να είστε ασφαλής και ελεύθεροι από διακρίσεις, ανεξάρτητα από την αναπηρία.
- **Διαθεματικότητα (Intersectionality)** — πώς οι αλληλεπικαλυπτόμενες πτυχές της ταυτότητας ενός ατόμου μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερες διακρίσεις.
- **Ισότητα έναντι δικαιοσύνης (Equality vs equity)** — η ιδέα ότι το να αντιμετωπίζετε όλους το ίδιο δεν οδηγεί πάντα στη δικαιοσύνη.



Μάθετε περισσότερα >

- [Αναπηρισμός και διασπισμός — People with Disability Australia](#)
- [Ασυνείδητη προκατάληψη — Πανεπιστήμιο Monash](#)
- [Πώς να είστε Καλός Σύμμαχος των Ατόμων με Αναπηρία — World Institute on Disability](#)
- [Δικαιώματα αναπηρίας — Αυστραλιανή Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων](#)
- [Διαθεματικότητα — Συμβούλιο Διαφορετικότητας της Αυστραλίας](#)
- [Εκπαιδευτικοί πόροι για ισότητα και δικαιοσύνη — Αυστραλιανή Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων](#)

Η γλώσσα έχει σημασία

Οι λέξεις είναι ισχυρές — μπορούν να διαμορφώσουν το πώς η κοινωνία βλέπει και αντιμετωπίζει τα άτομα με αναπηρία. Η σωστή χρήση της γλώσσας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται, γίνονται σεβαστοί και κατανοητοί.

Επικεντρωθείτε στο άτομο, όχι στην αναπηρία

Τα άτομα με αναπηρία είναι πρώτα απ' όλα άνθρωποι. Άνθρωποι που ζουν μια ουσιαστική ζωή. Άνθρωποι που έχουν οικογένειες, εργάζονται και αποτελούν μέρος της κοινότητάς μας.

Αποφύγετε λέξεις όπως θύμα, πάσχων, ανάπηρος ή μη φυσιολογικός. Αυτοί οι όροι υπονοούν ότι τα άτομα με αναπηρία είναι αντικείμενα οίκτου και μπορεί να είναι βαθιά προσβλητικοί. Ενισχύουν το στερεότυπο ότι τα άτομα με αναπηρία δεν αποτελούν ισότιμα μέλη της κοινωνίας μας.

Γλώσσα σε πρώτο πρόσωπο

Γενικά, χρησιμοποιούμε όρους που τοποθετούν το άτομο πρώτο, όπως «άτομο με αναπηρία» ή «άνθρωποι με αναπηρία». Αυτό μας βοηθά να αναγνωρίζουμε το άτομο πριν από την αναπηρία.

Ωστόσο, μερικά μέλη της κοινότητας των ατόμων με αναπηρία προτιμούν τη γλώσσα ταυτότητας. Για παράδειγμα, «ανάπηρα άτομα» ή «αυτιστικά άτομα». Ορισμένα άτομα μπορεί να επιλέξουν να μην αυτοπροσδιορίζονται καθόλου ως έχοντα αναπηρία.

Αν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε το ίδιο το άτομο με αναπηρία σχετικά με τις προτιμήσεις του στη γλώσσα.

Αποφύγετε τη γλώσσα έμπνευσης

Είναι σύνηθες τα μέσα ενημέρωσης να παρουσιάζουν τα άτομα με αναπηρία ως γενναία, εμπνευσμένα ή ότι ξεπερνούν τα εμπόδια.

Αν και αυτό μπορεί να φαίνεται ως κομπλιμέντο, ενισχύει τα στερεότυπα και το στίγμα. Επικεντρώνεται στην αναπηρία του ατόμου, αντί στα προσωπικά του επιτεύγματα του ατόμου.

Όπως είπε η αείμνηστη ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, Stella Young, «η χρήση εικόνων [ατόμων με αναπηρία] ως εργαλείων έμπνευσης βασίζεται στην υπόθεση ότι οι ζωές τους είναι τρομερές και ότι χρειάζεται κάποιο ιδιαίτερο είδος θάρρους ή δύναμης για να τις ζήσουν».

Μάθετε περισσότερα



- [Οδηγός Γλώσσας του Οργανισμού People with Disability Australia](#)
- [Οδηγός Ορολογίας Αναπηρίας — Πανεπιστήμιο Wollongong](#)
- [Κατευθυντήριες Γραμμές Ενταξιακής Επικοινωνίας — Ηνωμένα Έθνη](#)
- [Οδηγίες Ενταξιακής Επικοινωνίας για την Αναπηρία](#)



Επικοινωνώντας με άτομα με αναπηρία

Τα άτομα με αναπηρία έχουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους προτιμούν να επικοινωνούν και να αντιμετωπίζονται.

Μερικά άτομα με αναπηρία μπορεί να επεξεργάζονται τις πληροφορίες με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα άτομα με αναπηρία έχουν ζητήματα επικοινωνίας.

Να θυμάστε να αντιμετωπίζετε τα άτομα με αναπηρία ως ξεχωριστά άτομα. Σεβαστείτε το δικαίωμά τους να επιλέγουν την επικοινωνία που τους ταιριάζει και που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.



Γενικές αρχές κατά την επικοινωνία με άτομο με αναπηρία:

- Επικεντρωθείτε στο άτομο, όχι στην αναπηρία του.
- Μην υποτιμάτε ή μιλάτε αφ' υψηλού σε άτομα με αναπηρία.
- Χρησιμοποιήστε σεβαστή και ενταξιακή γλώσσα.
- Μιλήστε απευθείας στο άτομο, όχι στον φροντιστή, τον εργαζόμενο υποστήριξης, μέλος της οικογένειας ή διερμηνέα.
- Να έχετε επίγνωση της ασυνείδητης προκατάληψης.
- Μην κάνετε υποθέσεις σχετικά με το τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει κάποιος. Ρωτήστε πριν προσφέρετε βοήθεια και σεβαστείτε την απάντηση του ατόμου.
- Αποφύγετε ετικέτες όπως «υψηλής λειτουργικότητας», που κατατάσσουν την ικανότητα ενός ατόμου.
- Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα του ατόμου. Κάποια άτομα μπορεί να μη θέλουν να μοιραστούν λεπτομέρειες για την αναπηρία τους, και αυτό είναι απολύτως αποδεκτό. Μην ρωτάτε για την αναπηρία



τους, εκτός εάν είναι απαραίτητο και κατάλληλο.

- Λάβετε υπόψη τις επικοινωνιακές ανάγκες κάθε ατόμου και ρωτήστε πάντα τι λειτουργεί καλύτερα γι' αυτούς. Για παράδειγμα, μερικά άτομα με αναπηρία μπορεί:
 - να χρησιμοποιούν μεταφραστές ή τεχνολογία, κάτι που σημαίνει ότι μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να απαντήσουν
 - να χρειάζονται ήσυχους ή χαμηλής αισθητηριακής διέγερσης χώρους
 - να προτιμούν την έγγραφη επικοινωνία από τη λεκτική.
- Βεβαιωθείτε ότι η γραπτή επικοινωνία είναι σε απλή γλώσσα, χρησιμοποιώντας καθαρούς, σύντομους και απλούς όρους. Αυτό ωφελεί όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με διανοητική αναπηρία.
- Παρέχετε πληροφορίες μεταφρασμένες στην Auslan (Αυστραλιανή Νοηματική Γλώσσα) και σε γλώσσες εκτός της Αγγλικής.
- Εξετάστε την παροχή ηχητικού υλικού ή αναγνώστη οθόνης για την υποστήριξη γραπτού περιεχομένου.
- Να έχετε επίγνωση της προσβασιμότητας. Όταν οργανώνετε μια συνάντηση, εκδήλωση ή δραστηριότητα, σκεφτείτε σχευικά με:
 - την φυσική πρόσβαση, όπως ράμπες και προσβάσιμες τουαλέτες
 - τις οπτικές ή ακουστικές ανάγκες, όπως υπότιτλοι και διερμηνείς Auslan
 - την καθαρή επικοινωνία, όπως υλικό σε απλή μορφή ή σύμφωνα με βέλτιστες πρακτικές για άτομα με διανοητική αναπηρία
 - τα αρχεία PDF που είναι συμβατά με αναγνώστες οθόνης και περιγραφές εικόνων
 - χώρους χαμηλής αισθητηριακής διέγερσης
 - επαρκή χρόνο και ευελιξία για να μπορούν τα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν ουσιαστικά.
- Να δέχεστε σχόλια. Αν κάποιος διορθώσει τη γλώσσα ή τη συμπεριφορά σας, αποδεχθείτε το και μάθετε από αυτό.



Τα άτομα με αναπηρία θέλουν να αναλαμβάνουν ρόλους και να δείχνουν τι μπορούν να επιτύχουν. Έχουμε το δικαίωμα να είμαστε ηγέτες στους οργανισμούς και στις κοινότητές μας. Είναι σημαντικό τα άτομα με αναπηρία να έχουν πλήρη συμμετοχή στη ζωή τους.

Claire Mitchell,
Διευθύντρια, Down Syndrome Australia

Μάθετε περισσότερα >

- [Επικοινωνία με άτομα με αναπηρία — Australian Federation of Disability Organisations](#)
- [Επικοινωνία και εθιμοτυπία αναπηρίας — Australian National University](#)
- [Διοργάνωση προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς δια ζώσης συναντήσεων/εκδηλώσεων — Australian Human Rights Commission](#)
- [Διοργάνωση προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς διαδικτυακών συναντήσεων/εκδηλώσεων — Australian Human Rights Commission](#)



Τα επόμενα βήματα

Γνωρίζουμε ότι η πορεία προς μια πιο ενταξιακή κοινωνία είναι ένα ταξίδι, και αυτός ο Οδηγός Συζήτησης της Κοινότητας είναι μόνο η αρχή.

Αφού ξεκινήσετε να συζητάτε για την αναπηρία, μπορεί να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση να μιλάτε για αυτήν με τρόπο ενταξιακό και με σεβασμό. Προχωρήστε το ταξίδι σας περαιτέρω επισκεπτόμενοι τον [Ιστότοπο της IDPWD](#), για να:

- μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορείτε να συμμετάσχετε στην IDPWD, συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης των πακέτων [πληροφοριών εκδηλώσεων](#) μας για ιδέες σχετικά με τον προγραμματισμό της δικής σας εκδήλωσης
- διαβάσετε και παρακολουθήσετε ιστορίες ανθρώπων με εμπειρία ζωής με αναπηρία.

Μπορείτε επίσης να μας ακολουθήσετε:

- **Facebook** [@idpwd](#)
- **Instagram** [@idpwd_au](#)



idpwd.com.au