

# Språkguide



**Språk bidrar til å forme holdninger, som igjen former politikk og handlinger. For Uloba er det viktig å bruke språk som et aktivt, politisk virkemiddel.**

# Innhold

Språk er makt	4
Hvordan snakker vi om funksjonshemming?	6
Begreper knyttet til BPA	9
Ordlister	20
Klart språk	23
Andre ressurser	24
<u>Kontakt</u>	<u>25</u>

# Språk er makt

**Språk bidrar til å forme holdninger, som igjen former politikk og handlinger. For Uloba er det viktig å bruke språk som et aktivt, politisk virkemiddel for å endre samfunnets tradisjonelle syn på funksjonshemmede og fremme likestillingsarbeidet. Ulobas visjon er å forandre samfunnets syn på funksjonshemmede og funksjonshemmedes syn på seg selv. Hvordan ideologien vår kommer til uttrykk og blir forstått, handler veldig mye om språket vi bruker.**

Hvordan vi omtaler funksjonshemmede, påvirker både oss det gjelder og andre folks holdninger. Språk og begreper kan være med på å forsterke forskjellen mellom oss og andre. I media fremstilles ofte funksjonshemmede som svake, for eksempel som «de svakeste av de svake». Dette skaper et bilde av funksjonshemmede som svake og sårbare mennesker.

Ved å bruke denne beskrivelsen overser vi det maktpolitiske aspektet, nemlig at funksjonshemmedes posisjon i samfunnet gir lite makt til å påvirke beslutningstakere og egen situasjon. Den svake posisjonen gjør at vi ikke får lagt makt bak ordene våre når vi prøver å endre maktstrukturene, samtidig som ordene som brukes om oss er med på å forsterke de samme maktstrukturene. Likevel må ikke denne svake posisjonen forstås dithen at funksjonshemmede er «en svak gruppe», men at andre tillegger oss en svak posisjon. For eksempel slipper vi sjelden til i media, og når vi gjør det, har det ofte vært i en offerrolle.

Nedsettende omtale påvirker både selvbildet vårt og hvordan andre ser på oss, og er stigmatiserende. Vi er ikke helter og inspiratorer når vi lever vanlige liv og deltar i samfunnet. Vi er heller ikke syke og svake, og vi er ikke ofre som skal synes synd på. Vi er helt vanlige samfunnsborgere, men vi blir diskriminert av et samfunn som ikke fungerer slik at vi skal kunne delta på lik linje. Når vi beskriver oss selv, er det viktig at vi bruker ord og uttrykk som fremstiller oss som likestilte og likeverdige samfunnsborgerne, med de samme rettigheter og plikter som alle andre. Da står vi opp mot maktstrukturene, og først da kan vi begynne å endre dem.

I denne guiden trekker vi frem særlige viktige begreper og beskriver bruken av dem. Ved å endre språket kan vi endre maktstrukturene som hindrer likestillingen.

# Hvordan snakker vi om funksjonshemming?

Funksjonshemmede er ikke en ensartet gruppe. Det er ikke snakk om *oss* (som er funksjonshemmede) og *dem* (som ikke er funksjonshemmede). Dermed kan vi heller ikke snakke om *de* funksjonshemmede. Funksjonshemmede er like forskjellige som alle andre og skal derfor ikke omtales som en gruppe.

Når vi snakker om at vi blir hemmet i vår funksjon i møte med samfunnsforholdene, kan vi si at vi er funksjonshemmet. Funksjonshemming er ikke noe vi har – det er et samfunns-kapt fenomen. Vi *har* funksjonsnedsettelse, nedsatt funksjons-evne, funksjonsvariasjon eller funksjonsulikhet:

*«Kari kan ikke gå, hun har en funksjonsnedsettelse.»*

Når vi snakker om funksjonshemmede snakker vi om noe vi *blir*:

*«Kari blir funksjonshemmet når hun, som rullestolbruker, skal inn på et konsertlokale som har en trapp.»*

Det betyr at Kari tilhører en gruppe mennesker som blir diskriminert og forskjellsbehandlet fordi de har en funksjonsnedsettelse. I tillegg har noen bestemt at trappa skal være den eneste måten å komme seg opp og ned på, dermed er trappe-løsningen diskriminerende. Dette er diskriminering, en velkjent og bevisst strategi fra byggherrer, politikere,

samfunnsplanleggere, kontrollinstanser og offentlige myndigheter. Resultatet blir en systematisk utestengelse av funksjonshemmede fra samfunnets arenaer.

Nils har for eksempel nedsatt syn – hele tiden. Hele livet har han hatt denne egenskapen. Han er funksjonshemmet på Gardermoen, men ikke på Arlanda. Det betyr ikke at synet hans endrer seg over landegrensene, men omgivelsene (størrelse og plassering av skilt og informasjon, lysforhold og service) endrer seg fra flyplass til flyplass.

Vi skiller mellom **funksjonsnedsettelsen**, *egenskapen* medfødt eller ervervet – forårsaket av skade, syndrom, sykdom osv. og å **være funksjonshemmet**, *samfunnsskapt* – forårsaket av diskriminering og ekskludering, fordommer og mangel på kunnskap, myter om det å være funksjonshemmet og sosiale, fysiske, teknologiske, økonomiske hindringer.

### **Det er noe du har, ikke noe du er**

Funksjonsnedsettelsen definerer deg ikke som person. Du er ikke diabetiker, du er et menneske med diabetes.

Funksjonshemmede er ikke en ensartet gruppe. Det er ikke snakk om *oss* (som er funksjonshemmede) og *dem* (som ikke er funksjonshemmede).



# Begreper knyttet til Borgerstyrt personlig assistanse (BPA)

Ulobas BPA fremmer full likestilling og deltagelse i samfunnet og gir oss mulighet til å leve et fritt, aktivt, variert og likestilt liv på alle livets arenaer. Hvordan vi snakker om vår BPA, er med på å underbygge dette likestillingsarbeidet.

## Uloba er en ideell virksomhet

Vi sier om oss selv at vi er en «ideell virksomhet», ikke «ikke-kommersiell».

## Ulobas BPA – Borgerstyrt personlig assistanse

Den mest brukte betegnelsen for BPA er «Brukerstyrt personlig assistanse». Begrepet *bruker* indikerer en passiv mottaker uten beslutningsansvar. Derfor har Uloba avvirket ordet *brukerstyrt* og erstattet det med *borgerstyrt*. Vi benytter heller ikke begrepet *brukerstyring* når vi snakker om vår BPA-tilrettelegging. I Uloba bruker vi «Borgerstyrt personlig assistanse» om vår BPA.

Når vi bruker forkortelsen BPA, skal vi alltid skrive navnet «Borgerstyrt personlig assistanse» fullt ut første gang vi beskriver det. Husk at ikke alle forstår hva dette er, og at vi derfor må forklare hva BPA innebærer når vi kommuniserer med store deler av våre målgrupper.

## Arbeidsleder

Funksjonshemmede er ikke passive mottakere og brukere av tjenester, men aktive samfunnsborgere med rettigheter og plikter som alle andre.

Vi bruker *arbeidsleder* om en vedtakseier som leder ordningen sin selv, og *fungerende arbeidsleder* om en som leder en BPA-ordning sammen med/på vegne av en vedtakseier som trenger bistand til å lede BPA-ordningen sin. Vedtakseier er personen som har et vedtak om BPA på grunn av sitt assistansebehov.

*Eksempel: «Anne er arbeidsleder i egen BPA-ordning og bestemmer hva assistentene skal gjøre når de er på jobb.»*

*Eksempel: «Faren til Ole er fungerende arbeidsleder i Oles BPA-ordning, og veileder Oles assistenter i arbeidsoppgavene deres.»*

## Medarbeidsleder

Medarbeidsleders (tidligere kalt fungerende arbeidsleder) rolle er å assistere med ledelsen av assistentene, eller å ta ansvar for den administrative ledelsen av BPA-ordningen til den som har assistansebehovet. Det er ønskene og behovene til personen som har assistansebehovet som styrer innholdet i assistansen.

*Eksempel: «Anders er far til Ole og er medarbeidsleder i BPA-ordningen hans.»*

## Vi beskriver ikke mennesker som brukere

Å kalle folk for *brukere* antyder en maktforskjell der noen bestemmer over noen andre. Selvbestemmelse er et nøkkelord når det gjelder BPA. Det er ikke ordet *bruker* i seg selv som er viktig, men det å endre perspektiv fra å sitte som passiv mottaker av tjenester, til å sette seg i førersetet i sitt eget liv. Brukere har ikke beslutningsmakt.

Vi kan bruke ordet *innbygger* eller *person* i stedet for *bruker* når vi snakker om funksjonshemmede mennesker i sin alminnelighet eller vi kan bytte ut med andre relevante ord.

Man kan godt anvende ordet *bruker* i forbindelse med for eksempel teknologi, men ikke når det er snakk om å motta personlig assistanse eller annen form for assistanse. Å være *bruker* antyder å være en del av et system der andre bestemmer over deg.

## **Assistanse – ikke hjelp**

Vi bruker ordet *assistanse*, ikke *hjelp*. Dette understreker at den som mottar assistansen er en aktiv part i assistentens ansettelsesforhold, ikke en passiv mottaker av hjelp. I det norske språket har vi for eksempel ord som *hjelpetrengende* eller *hjelpeløs*, og de som beskrives med slike ord trenger *hjelp*. *Assistanse* er et mer nøytralt ord som leder tankene til et mer likeverdig forhold mellom den som mottar og den som yter assistansen. En assistent er ikke en støttekontakt, hjelper e.l.

*Eksempel: «Astrid assisterer Kari med av- og påkledning.»*

## **Personlig assistent – ikke BPA-assistent**

BPA er en modell, og ikke noe en assistent skaper. Det er arbeidslederen som etablerer og administrerer sin BPA-ordning gjennom god arbeidsledelse.

## **Uloba er en BPA-tilrettelegger – ikke en BPA-leverandør eller -tilbyder**

Uloba tilrettelegger for funksjonshemmede med assistansebehov som leder sin egen assistanse. Uloba er arbeidsgiver og er den som betaler ut assistentenes lønn og som assistentene er formelt ansatt hos. Vi bruker «BPA-tilrettelegger» om Uloba som BPA-aktør, ikke «BPA-tilbyder» eller «BPA-leverandør». Det er ingen som kan levere BPA. BPA blir skapt der den blir utført, i samspill mellom den som har assistansebehovet og assistentene.

*Eksempel: «Uloba er BPA-tilrettelegger i Mortens BPA-ordning.»*

## **Økt – ikke vakt. Arbeidsplan – ikke turnus**

Når vi snakker om BPA benytter vi ikke ordene *turnus* eller *vaktplan*, og ikke *vakt*. Dette er ord som ofte brukes i helsevesenet og den kommunale helse- og omsorgstjenesten. I stedet bruker vi ordene *arbeidsplan* og *økt*. Vi skal bruke et språk som underbygger Ulobas målsetning om av-medikalisering, av-profesjonalisering og av-institusjonalisering – og som fremmer oss som likestilte samfunnsborgere.

[Les forklaringen på de tre Av'ene \(lenke\)](#)

## **Nedsatt funksjonsevne – ikke nedsatt arbeidsevne**

Det er viktig å skille mellom begrepene «nedsatt arbeidsevne» og «nedsatt funksjonsevne». Dette behandles av de fleste som to sider av samme sak. Men i Uloba vet vi at det å ha nedsatt funksjonsevne, ikke er det samme som å ha nedsatt arbeidsevne. I en jobb handler arbeidsevne om at kompetanse, personlig egnethet og kvalifikasjoner er i tråd med kravene i stillingen. Dette gjelder for alle arbeidstakere.

## **Spesielle behov**

At funksjonshemmede har «spesielle behov» hører vi ofte. Dette fører til en politikk der særløsninger blir løsningen. I Uloba anerkjenner vi ikke at funksjonshemmede har spesielle behov, men at vi har de samme, grunnleggende behov som andre. Løsningen på våre behov skal være de samme som for alle andre. Vi snakker derfor ikke om «spesielle behov», men heller om den systematiske diskrimineringen funksjonshemmede utsettes for.

Ideen om at funksjonshemmede har spesielle behov, har sin rot i fordommer og diskriminering. Det sitter dypt i folks holdninger til oss at *vi* er annerledes enn *dem*. Funksjonshemmede blir utsatt for vold, mobbing, overgrep og hatkriminalitet. Når vi sier at funksjonshemmede har spesielle behov, befester vi skillet mellom *oss* og *dem*, og dermed også grunnlaget for diskrimineringen.

## Bundet/lenket til rullestolen

Å være «bundet/lenket til rullestolen» er uttrykk som vi ofte ser. Det formidler en holdning om bruk av hjelpemidler som noe tragisk. Bruk heller *sitter i rullestol* eller *bruker rullestol*. Rullestoler og andre hjelpemidler er ikke noe tragisk, men tvert imot frigjørende og bidrar til bevegelsesfrihet og selvstendighet.

## Handikap

Mange bruker ordet handikap og lurer kanskje på hvorfor vi i Uloba aldri bruker det. Begrepet kommer fra «hand-in-cap», altså å «ha lua i handa», være underdanig og prisgitt andres gode vilje. Dette er det motsatte av det vi står for og verdien våre stolt, sterk og synlig. Vi bruker heller *funksjonsnedsettelse* eller *funksjonshemmet* der det er relevant.

## Avlastning

I ordet avlastning ligger ideen om at familien trenger «fri fra meg». Jeg må bort fra familien en periode fordi de trenger avlastning fra *omsorgsbyrden*. Ordet *av-lastning* indikerer at den funksjonshemmede er en *belastning* som familien må ha pause fra. Blant annet derfor har vi funksjonshemmede selv utviklet BPA slik at funksjonshemmede barn kan vokse opp i egen familie og få den assistansen de trenger der, uten å bli atskilt fra familien.

## Unngå typiske helse- og omsorgsord

- Av-medikalisering
- Av-profesjonalisering
- Av-institusjonalisering

I Uloba kaller vi dem de tre Av'ene. Disse danner grunnlaget for språket og begrepene vi bruker. Og ikke minst for de begrepene vi ikke bruker.

### Av-medikalisering

Funksjonshemming handler ikke om sykdom eller skade, men er et samfunnsskapt fenomen. En person blir funksjonshemmet når samfunnet ikke er utformet slik at hun eller han kan benytte seg av mulighetene det gir, på lik linje med andre. Av-medikalisering handler om å benytte seg av den sosiale modellen når man skal analysere og forstå funksjonshemmedes situasjon. Funksjonshemming er den diskrimineringen mennesker med funksjonsnedsettelse møter, i form av utestenging, fordommer, holdninger, formynderi og barrierer. Problemet ligger ikke hos individet, men i samfunnet som lager funksjonshemmende barrierer. Denne forklaringsmodellen, som anerkjenner funksjonshemming som et diskrimineringsgrunnlag, ligger også til grunn for FN-konvensjonen for funksjonshemmedes rettigheter (FN: 2006). Funksjonshemming innebærer diskriminering på alle plan. Funksjonshemmede er ikke syke mennesker som trenger behandling. Vi er ikke



funksjonshemmede fordi kroppene våre er som de er eller fordi vi på andre måter fungerer som vi gjør, men fordi samfunnet ikke er utformet slik at alle mennesker er inkludert. Utestenging, hatkriminalitet og fordommer er en del av den systematiske diskrimineringen funksjonshemmede utsettes for. Av-medikalisering innebærer en snuoperasjon fra å se på funksjonshemmede som syke, til å se på funksjonshemming som et resultat av systematisk utestenging og diskriminering.

Når vi beskriver og analyserer funksjonshemmedes situasjon, gjør vi det ut fra et diskrimineringsperspektiv, og ikke ut fra hvordan vi fungerer kroppslig eller intellektuelt. Hatkriminalitet, manglende universell utforming, fordommer og utestenging er med på å gjøre oss funksjonshemmede.

### **Av-profesjonalisering**

Vi funksjonshemmede har de samme behovene, ønskene, målene og drømmene som alle andre. Oppgaver vi trenger assistanse til, som andre gjør selv, har vi ikke behov for at helsepersonell utfører. Det at noen har et assistansebehov, betyr ikke at man trenger at fagpersoner dekker det behovet. Fagpersoner må ikke forstås bare som helsepersonell, men også alle som jobber med distribusjon av hjelpemidler, forskere som ikke forsker på våre premisser, de som utvikler velferdsgodene og andre som anser seg som eksperter på våre liv. Som andre mennesker, vet også vi funksjonshemmede, og eventuelt våre

nærstående, i de aller fleste sammenhenger og situasjoner hva som er best for oss.

Vi er eksperter på oss selv og skal, på lik linje med alle andre, definere rammene for livene våre selv.

### **Av-institusjonalisering**

Uloba mener at ingen funksjonshemmede, verken barn eller voksne skal behøve å bo i institusjoner. Vi skal bo i vanlige boliger i vanlige nabolag og ha ansvar og styring i eget hjem. Funksjonshemmede barn skal ha den samme retten som alle andre barn, til å vokse opp i sin egen familie. Av-institusjonalisering handler også om at hver enkelt selv skal ha kontroll og styring over egen assistanse og tjenester – og en bevisstgjøring av retten til å styre eget liv.

**Vi er eksperter på oss selv  
og skal, på lik linje med alle  
andre, definere rammene  
for livene våre selv.**

# Ordliste

Her er en oversikt over de begrepene vil bør bruke og de vi bør unngå. Denne listen er ikke uttømmende, men inneholder ord som ofte brukes. Vi bør unngå forkortelser.

## Brukes

- Arbeidsleder
- BPA-tilrettelegger
- Funksjonshemmet/funksjonshemming (i betydning av blir/påføres)
- Funksjonshemmede
- Førerhund
- Hørselshemmede
- Ikke-funksjonshemmet, resten av befolkningen
- Mennesker med autisme
- Mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse
- Mennesker med nedsatt funksjonsevne/  
funksjonsnedsettelse (i betydning noe man har)
- Mennesker med nedsatt hørsel
- Mennesker med psykososiale funksjonsnedsettelse
- Nedsatt arbeidsevne
- Punktskrift/braille
- Ufør i betydningen «mottaker av uføretrygd»
- Synshemmede/mennesker med nedsatt syn
- Synstolkning

- Tegnspråk
- Tegnspråktolk
- Tegnspråktolking
- Tolking for høreselhemmede
- Yrkeshemmet i betydningen «hemmet i mitt yrkesvalg», på grunn av funksjonsnedsettelsen eller samfunnsforhold

## Unngås

- Blindeskrift/blindebøker
- Blindetolking
- Blindehund
- BPA-leverandør
- BPA-tilbyder
- Bruker (når vi snakker om mennesker/personer som har assistanse)
- De funksjonshemmede
- Dverg
- Døvespråk
- Døvetolk/døvetolking
- Funksjonsfrisk
- Funksjonshemming (i betydning av å ha en funksjonshemming)
- Handikappet
- Invalid/invalidisert
- Invalide-bil og andre bindestrekord
- Krøpling/forkrøplet
- Lenket til rullestolen/sengen
- Mentalt tilbakestående
- Mongoloid
- Mongo som substantiv og som adjektiv/adverb

- Multihandikappet
- Psykisk utviklingshemmet
- Retarderte
- Sinnssyk/sinnsyke, psykisk syke, psykisk lidelse, gale, gærninger
- Synssvake
- Tunghørte
- Ufør i betydningen «funksjonshemmet»
- Vanfør
- Yrkeshemmet i betydningen «funksjonshemmet»
- Yrkeshemmet synonymt med «nedsatt arbeidsevne»
- Åndssvak

# Klart språk

Vårt språk skal være tydelig og direkte. Vi skal unngå faguttrykk som gjør språket vanskelig og gjøre informasjonen vår tilgjengelig for alle. Vi skal bruke norske ord og begreper og følge Språkrådets retningslinjer for klart språk:

[www.sprakradet.no/klarsprak](http://www.sprakradet.no/klarsprak) (lenke)

## Andre ressurser

Les om Uloba – Independent Living Norge sitt verdigrunnlag, ideologiske plattform og politiske idé her:

[www.uloba.no/om-oss/ulobas-idegrunnlag](http://www.uloba.no/om-oss/ulobas-idegrunnlag) (lenke)



# ULOBA

INDEPENDENT LIVING | NORGE

**Uloba – Independent Living Norge SA**

Adresse: Tollbugata 114, 3041 Drammen

E-post: [post@uloba.no](mailto:post@uloba.no)

Telefon: 32 20 59 10

Organisasjonsnummer: 963 890 095

2. utgave, mars 2022

Foto: Finn Ståle Felberg

Design: Maren Tanke