

# Συμπεριληπτική γλώσσα

## Εισαγωγή

Είτε είναι διαδικτυακή είτε δια ζώσης, η επικοινωνία στον χώρο εργασίας θα πρέπει πάντα να είναι συμπεριληπτική και να αποπνέει σεβασμό. Η χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας είναι σημαντική για διάφορους λόγους: προάγει το αίσθημα του ανήκειν και την ψυχολογική ασφάλεια, βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συνεργασίας στις κατανεμημένες ομάδες, υποστηρίζει τις πολιτικές και τις αξίες της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης, και βοηθά στην αποφυγή της ενίσχυσης στερεοτύπων ή μεροληψιών.

Οι παρακάτω οδηγίες παρουσιάζουν τις γενικές αρχές της συμπεριληπτικής γλώσσας και προσφέρουν συγκεκριμένες προτάσεις καθώς και πρακτικές συμβουλές για τη διαδικτυακή και γραπτή επικοινωνία. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν προτάσεις που ταιριάζουν σε όλες τις συνθήκες: ανάλογα με την εταιρική σας κουλτούρα, η συμπεριληπτική γλώσσα μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα εργασίας όπου οι άνθρωποι μιλούν διαφορετικές γλώσσες.

# Συμπεριληπτική γλώσσα:

## γενικές αρχές

- Αποφύγετε τις υποθέσεις και μην υποθέτετε το φύλο, το υπόβαθρο, τη δομή της οικογένειας... όταν συναντάτε ή αλληλεπιδράτε με κάποιο άτομο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αμφισβητήσετε τις μεροληψίες σας, είτε είναι ασυνείδητες είτε όχι!
- Χρησιμοποιήστε μια γλώσσα που είναι ευρέως κατανοητή και αποφύγετε τη χρήση εξειδικευμένων όρων ή ιδιωματισμών που αποκλείουν εκείνα τα άτομα που δεν τους κατανοούν.
- Να είστε ανοιχτοί/ες στο να μαθαίνετε νέα πράγματα: η γλώσσα εξελίσσεται συνεχώς.
- Αυτό που εννοείτε αποτελεί ένα μόνο μέρος της αλληλεπίδρασης· το πώς το λαμβάνουν τα άτομα και το κατανοούν είναι κάτι άλλο, και η αντίληψή τους μετράει το ίδιο με την αρχική σας πρόθεση.

## Συγκεκριμένες προτάσεις

### Φύλο και Αντωνυμίες

- Κάντε συνήθειά σας την κοινοποίηση των αντωνυμιών σας όταν συστήνεστε – αυτό βοηθά στην κανονικοποίηση της κοινοποίησης των αντωνυμιών και στην αποφυγή των υποθέσεων αναφορικά με το φύλο.
- Ζητήστε τις αντωνυμίες των ανθρώπων όταν τους συναντάτε για πρώτη φορά.
- Χρησιμοποιήστε ουδέτερους όρους για τις θέσεις εργασίας: «άτομο που προεδρεύει» αντί για «πρόεδρος του συμβουλίου», «άτομο στις πωλήσεις» αντί για «πωλητής».
- Αποφύγετε την έμφυλη γλώσσα όταν δεν είναι απαραίτητο και χρησιμοποιήστε το «αυτά τα άτομα» ως γενικό όρο.

### Σεξουαλικός προσανατολισμός

- Αποφύγετε τις έμφυλες υποθέσεις για συντρόφους και οικογένεια: χρησιμοποιήστε τη λέξη «σύντροφος/ισσα» αντί για «σύζυγος» εκτός εάν αναφέρεστε σε κάτι συγκεκριμένο.
- Να είστε συμπεριληπτικοί/ες με τις γιορτές και τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε σχετικά με προσωπικά γεγονότα (άδεια οικογενειακής φροντίδας, εκδηλώσεις υπερηφάνειας).

### Αναπηρία και νευροποικιλότητα

- Υιοθετήστε μια «προσωποκεντρική» προσέγγιση: πείτε «άτομο με αναπηρία» αντί για «ανάπηρο άτομο», εκτός εάν κάποιο άτομο δηλώσει ιδιαίτερη προτίμηση για το δεύτερο.
- Αποφύγετε εκφράσεις όπως «Αυτό είναι τρελό!» καθώς μπορεί να μεταφέρει κάποιο στίγμα για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Αντί αυτού, προτιμήστε να πείτε «Δεν το πιστεύω».

# Πρακτικές συμβουλές για την εικονική γραπτή επικοινωνία

- Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτικούς χαιρετισμούς αντί για έμφυλους: «Γειά σας», «Καλημέρα ομάδα», αντί για «Γειά σας κυρίες και κύριοι» ή «Γεια σας παιδιά».
- Βεβαιωθείτε ότι τα βίντεό σας έχουν υπότιτλους και περιλαμβάνουν κείμενο που υποκαθιστά τις εικόνες.
- Εφαρμόστε τις αρχές ψηφιακής προσβασιμότητας για να διασφαλίσετε ότι η μορφοποίηση είναι συμβατή με αναγνώστες οθόνης και οι γραμματοσειρές είναι ευανάγνωστες.
- Να εξηγείτε πάντα τα ακρωνύμια όταν τα χρησιμοποιείτε για πρώτη φορά.
- Διατηρείτε έναν οδηγό γλώσσας ή γλωσσάρι για την ομάδα σας που διαρκώς το αναπτύσσετε.



## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Government of Canada, Inclusive writing – Guidelines and resources  
<https://www.noslangues-ourlanguages.gc.ca/en/writing-tips-plus/inclusive-writing-guidelines-resources>
- American Psychological Association, Inclusive Language Guide  
<https://www.apa.org/about/apa/equity-diversity-inclusion/language-guidelines>