



Iekļaujošas valodas ceļvedis

Cieņas, iecietības, pieklājības un iejūtības valodā nevar būt par daudz. Ikvienam ir iespēja veidot tādu pasauli, kādā vēlamies dzīvot. Kādēļ gan to neveidot iekļaujošu?

www.pieturzimes.lv



Kas ir iekļaujoša valoda?

Valoda ir viens no visiedarbīgākajiem līdzekļiem. Vārdus var izmantot ne tikai domu, viedokļa un jūtu izteikšanai, bet arī radot vidi, kurā ikviens jūtas iekļauts, gaidīts un cienīts. Tādēļ pasaulē un arī Latvijā arvien biežāk runā par iekļaujošu valodu un tās nozīmi.

Arvien vairāk izskaužam aizspriedumus un saprotam, ka vārdi, kas kādreiz šķita normāli un pieņemami, runājot par etnisko izcelsmi vai diagnozi, vairs tādi nav. Mainās mūsu attieksme un vērtības.

Iekļaujošs un neaizspriedumains valodas lietojums ir tāds, "kurā izvairās no stereotipiem un norādēm uz nebūtiskām detaļām"¹.

Tajā atzīst pozitīvās īpašības, kas piemīt visu dzimumu un seksuālo orientāciju cilvēkiem, personām ar invaliditāti un bez tās, dažāda vecuma un izcelsmes cilvēkiem, kam ir atšķirīgi reliģiskie uzskati vai pārliecība, vai arī to nav vispār.

Iekļaujošas komunikācijas centrā ir cilvēks.

Neiekļaujoša valoda izraisa diskriminācijas sajūtu, izslēgšanu, izolāciju, apdraudējuma sajūtu un atbalsta trūkumu.

¹ Iekļaujoša komunikācija padomes ģenerālsekretariātā. Pieejams:

https://www.consilium.europa.eu/media/35433/lv_brochure-inclusive-communication-in-the-gsc.pdf.

Skatīts 2024. gada 26. martā.

Kuras pazīmes ir visvairāk pakļautas aizspriedumiem?

Runājot par iekļaujošu valodu, visbiežāk min septiņas pazīmju kategorijas², kas ir visvairāk pakļautas aizspriedumiem, apzinātiem un neapzinātiem stereotipiem, kā arī diskriminācijai:

- ◆ vecums;
- ◆ slimības un invaliditāte;
- ◆ dzimums un dzimumidentitāte;
- ◆ seksuālā orientācija;
- ◆ laulība un civilās partnerattiecības;
- ◆ izcelsme, etniskā piederība un tautība;
- ◆ reliģija vai ticība.

Šķir ceļvedi un aplūko ieteikumus, kā būt iekļaujošam un no kurām frāzēm izvairīties.

² The Chartered Insurance Institute. Inclusive language guidelines. Pieejams: <https://www.cii.co.uk/media/10129904/inclusive-language-guidelines.pdf>. Skatīts 2024. gada 26. martā.

Vecums

Iekļaujošā saziņā vairāmiem no iesīkstējušiem stereotipiem, kā arī nebūtiskām vai vērtējošām piezīmēm par vecumu.

Izvērtē sakāmo, lai izvairītos no izteikumiem, kas rada iespaidu, ka būt vecākam vai jaunākam ir ierobežojoši vai nevēlami.

Izvairies no:
Neskatoties uz vecumu/gadiem...
Viņš(-a) ir par jaunu/vecu, lai...
Vecumam (ne)atbilstošā apģērbā...

Šo:	Aizstāj ar:
cienījama vecuma	[gados] vecāks vecāka gadagājuma
vecie cilvēki vecie ļaudis	cilvēki virs 65 gadu vecuma vecāki cilvēki seniori*
vecu ļaužu nams	sociālās aprūpes centrs
Viņš(-a) izskatās labi savam vecumam.	Viņš(-a) izskatās labi.

* Ne visiem vārds "seniori" ir pieņemams.

Slimības un invaliditāte

Iekļaujošas valodas centrā ir cilvēks. Tā izvairās no cilvēku pazemināšanas, diskriminācijas, aizspriedumiem invaliditātes vai citu diagnožu dēļ.

Vienmēr izvērtē, vai citu slimība un invaliditāte ir jāmin vispār.

Izvairies no:
diagnozes minēšanas lamuvārda nozīmē: "daunis", "šizofrēniķis", "psihs", "trakais", "idiots" utt.
frāzes "piekalts ratiņkrēslam"
cilvēku ar invaliditāti raksturošanas, sakot, ka viņi ir "drosmīgi", "iedvesmojoši" utt.

Šo:	Aizstāj ar:
cieš no ir ... upuris sirgst ar...	slimo ir piedzīvojis... persona, kam ir
invalids	cilvēks ar invaliditāti (ja atbilst: cilvēks ar funkcionāliem traucējumiem) (ja atbilst: cilvēks ar kustību traucējumiem)
invalida apliecība	invaliditātes apliecība
autists	cilvēks ar autiskā spektra traucējumiem cilvēks ar autismu

Šo:	Aizstāj ar:
cilvēks ar īpašām vajadzībām	cilvēks ar invaliditāti (ja atbilst: cilvēks ar funkcionāliem traucējumiem) (ja atbilst: cilvēks ar kustību traucējumiem)
dislektiķis	cilvēks ar disleksiju
vēžinieks	vēža pacients
psihiski/garīgi slims cilvēks, garīgi atpalicis	cilvēks ar intelektuālās attīstības traucējumiem cilvēks ar psihiskiem traucējumiem
smaga garīga atpalicība	intelektuālās attīstības traucējumi
psihene, tvaikene, Tvaika iela	psihiatrijas centrs
kurls	nedzirdīgs vājdzirdīgs cilvēks ar dzirdes traucējumiem
akls	neredzīgs vājredzīgs cilvēks ar redzes traucējumiem
kurlmēms	vājdzirdīgs
kurlmēmo valoda	zīmju valoda

Dzimums un dzimumidentitāte

Dzimumneitrāla valoda ir veids, kā izvairīties no vārdiem un frāzēm, kas varētu izslēgt, diskriminēt vai pazemot. Tā mazina dzimumu stereotipus un veicina dzimumu līdztiesību.

Izvairies no:
Esi vecis!
Tu kaujies kā meitene!
Tu nu gan esi blondīne!
daiļais dzimums
stiprais dzimums

Šo:	Aizstāj ar:
Jūs tiksiet uzaicināts/uzaicināta...	Jūs uzaicinās...
meitene ("laika ziņu meitene", "mārketinga meitene", "biroja meitenes")	laika ziņu moderatore mārketinga speciāliste biroja darbiniece
abu dzimumu pārstāvji	visu dzimumu pārstāvji
"viņš vai viņa", "viņš/viņa"	persona

Šo:	Aizstāj ar:
Kandidātam(-ei) jāiesniedz viņa(-as) CV.	Kandidātam jāiesniedz (savs) CV.
ārsts, tulks, notārs, mērs, zemessargs Ilze Bērziņa	ārste, tulce, notāre, mēre, zemessardze Ilze Bērziņa
Labdien, dāmas un kungji!	Labdien! Labdien, cienījamie viesi!

Nebinārais vietniekvārds latviešu valodā:*
viņi
viš
viņo

* Latviešu valodā vairākām vārdšķirām ir divas dzimtes (piemēram, īpašības vārdiem, atsevišķām divdabja formām), tādēļ tikai nebināra vietniekvārda ieviešana nav pietiekams risinājums, taču tas ir labs sākums.

Vienmēr ieklausies, kuru vietniekvārdu lūdz izmantot Tavi sarunbiedri.

Seksuālā orientācija

Cieņas valodā nevar būt par daudz, tāpat kā iecietības, pieklājības un iejūtības vispār, tāpēc vienmēr izvēlies atbilstīgus terminus.

Izvaires no:
netradicionāla orientācija

Šo:	Aizstāj ar:
homoseksuālists	homoseksuāla persona
transseksuālis	transpersona

Laulība un civilās partnerattiecības

Iekļaujošās valodas centrā ir tagadne. Mūsdienās partnerattiecību modeļi var būt dažādi un izpratne par ģimeni ir paplašinājusies, tāpēc vienmēr izvērtē, kurus apzīmējumus lieto vai kādus jautājumus uzdod (piemēram, nevajadzētu jautāt vai otram cilvēkam ir attiecības, vai viņi plāno grūtniecību utt.).

Šo:	Aizstāj ar:
vīrs* sieva*	dzīvesbiedrs(-e) partneris(-e)
tēvs un māte*	vecāki
viendzimuma laulība	laulība
vientuļā māmiņa vientuļais tēvs	solomamma solotēvs solovecāki viena vecāka ģimene

* Nav jāizvairās no vārda "vīrs", "sieva", "tēvs" un "māte" vispār. Ja zinām konkrēti, izmantojam šos vārdus, ja nezinām – izvēlamies neitrālākus apzīmējumus.

Izcelsme, etniskā piederība un tautība

Latvijā un pasaulē dzīvo dažādu tautību cilvēki, ar atšķirīgām tradīcijām un piederību dažādām sociālajām grupām. Izvairies no vispārīgiem pieņēmumiem un vienmēr izvērtē, vai Tev izcelsme un tautība ir jāmin vispār.

Izvairies no:
vispārīgiem pieņēmumiem par dažādām tautībām un kultūrām, piemēram, "romantiskie francūži", "strādīgie vācieši", "lēnie igauņi"

Šo:	Aizstāj ar:
rase	izcelsme
minoritāte mazākumtautība	konkrētu tautības nosaukumu
nēģeris	tumšādains cilvēks cilvēks ar tumšu ādas krāsu
čigāns	roms
žīds	ebrejs
krievvalodīgie	krieviski runājošie rusolingvi
nelegāls migrants	cilvēks, robežšķērsotājs, migrants, ārvalstnieks
indiānis aborigēns eskimoss	pirmiedzīvotājs pamatiedzīvotājs

Kā būt iekļaujošam?

- ◆ Komunikācijas centrā vienmēr ir cilvēks, nevis viņa izcelsme, etniskā piederība, dzimumidentitāte, diagnoze vai ticība, tādēļ rūpīgi izvērtē, vai šīs pazīmes vispār jāmin.
- ◆ Runā par un ar citiem tā, kā Tu vēlētos, lai runā par Tevi, un atceries, ka valoda nevar būt pārāk iekļaujoša un cieņpilna.
- ◆ Nepaļaujies uz pieņēmumiem un nevispārini.
- ◆ Izvairies no saīsinājumiem, žargonvārdiem, salīdzinājumiem, šauriem nozares terminiem, ja nav pārliecības, ka citi tos zina un saprot.
- ◆ Nenoniecini ar valodu un neiedali cilvēkus kategorijās "mēs un viņi" vai "normāls un nenormāls".
- ◆ Neizmanto iesīkstējušus stereotipus, runājot par vecumu, un izvairies no izteikumiem, kas rada iespaidu, ka būt gados vecākam (vai jaunākam) ir nevēlami.
- ◆ Atceries, ka invaliditāte nav īpašas vajadzības, un izvairies no apzīmējumiem, kas invaliditāti raksturo kā ierobežojumu vai ciešanas. Uzzini vairāk par dažādiem funkcionālajiem traucējumiem, lai vari rīkoties iekļaujošāk.
- ◆ Neizmanto diagnozes kā lamuvārdus, piemēram: "daunis", "šizofrēniķis", "psihs".
- ◆ Raksti amatu un profesiju nosaukumus attiecīgajā dzimtē, piemēram: "notāre Ieva Kauliņa" vai "auklis Jānis Ceriņš".

- ◆ Atsaucoties uz visu dzimumu cilvēkiem, vīriešu dzimtes vietniekvārda “viņš” vietā pēc iespējas izmanto dzimumneitrālo vārdu “persona” vai citu vispārīgu apzīmējumu.
- ◆ Nejoko par akcentu un neizsmej to.
- ◆ Raksti un izrunā personvārdus pareizi. Ja šaubies, pajautā!
- ◆ Raksti un izrunā vietvārdus pareizi (piemēram, “Kijiva”, nevis “Kijeva”, “Ļviva”, nevis “Ļvova”).
- ◆ Izmanto terminus, ko personas vai grupas izmanto, lai identificētu sevi. Piemēram, “ebreji”, “romi”, “cilvēki ar invaliditāti”.
- ◆ Uzzini, kurus svētkus svin Tavi ārzemju draugi un kolēģi, un sveic viņus tajos. Atzīmē šos svētkus kalendārā.
- ◆ Veido iekļaujošas anketas:
 - izvērtē, vai jautājums par dzimumu un vecumu palīdzēs veidot pilnvērtīgāku pētījumu;
 - izvairies no binaritātes kā izvēles variantiem un iekļauj atbildi “nevēlos atbildēt” vai “cits”;
 - neraksti “vīrietis” kā pirmo izvēli jautājumā par dzimumu.
- ◆ Iekļauj iekļaujošas valodas ieteikumus un piemērus darbavietas komunikācijas un stila vadlīnijās.

◆ Rūpējies par informācijas pieklūstamību darbavietā un ārpus tās. Lai veicinātu iekļaujošu komunikāciju:

- veido subtitrus;
- atšifrē audio materiālus un piedāvā lasīt transkriptus;
- veido attēlu aprakstus (ALT jeb alternatīvo tekstu);
- rūpējies par atbilstīgu vizuālo materiālu;
- pārliecinies, ka teksts ir salasāms, izvēloties iederīgu burtveidolu un tā izmēru, kā arī rūpējoties par pietiekamu krāsu kontrastu;
- veido papildu materiālus vieglajā valodā;
- uzraksti svarīgāko Braila rakstā;
- pārliecinies, ka tekstu PDF formātā var nolasīt ar ekrānlasīšanas funkciju.

Vēlies uzzināt vairāk?

Aigas Veckalnes piedāvātie iekļaujošas valodas pakalpojumi:

Iekļaujošas valodas mācības organizācijām

Praktiskas iekļaujošas valodas mācībās:

- ◆ apgūsi iekļaujošas valodas principus un jaunākās tendences pasaulē un Latvijā;
- ◆ pilnveidosi iekļaujoša teksta veidošanas prasmes;
- ◆ iemācīsies veidot pieklūstamu informāciju;
- ◆ uzzināsi, kā padarīt darba vidi iekļaujošāku.

Iekļaujoša valodas lietojuma un pieklūstamības audits

Rūpīga tīmekļvietnes, digitālo mediju un rakstveida materiālu pārskatīšana, novērtējot to atbilstību iekļaujošas valodas principiem un pieklūstamības standartiem. Audita beigās saņemsi praktiskus un viegli īstenojamus ieteikumus.

Iekļaujošas valodas konsultācija

Piesakies valodas konsultācijai, ja vēlies:

- ◆ izprast iekļaujošas valodas principus;
- ◆ gūt padomu, kā tos ieviest principus organizācijā;
- ◆ sagatavot iekļaujošu tekstu vai runu;
- ◆ saņemt atbildes uz dažādiem jautājumiem par iekļaujošu valodu.

Uzzini vairāk un piesakies!



Sazinies ar mani, rakstot uz:
aiga@pieturzimes.lv

www.pieturzimes.lv



Noderīgas saites

Brošūra "Iekļaujoša komunikācija Padomes Ģenerālsekretariātā"	https://saite.lv/UmNoj
Vadlīnijas "Dzimumneitrāla valoda Eiropas Parlamentā"	https://saite.lv/eAS
Raidījums "Ko neteikt"	https://saite.lv/Rhnh
Raidījums "Aizliegtais paņēmiens" par dzimumneitrāliem vietniekvārdiem latviešu valodā	https://saite.lv/IEWI
Aigas Veckalne lekcija par iekļaujošu valodu sarunu skolā "Lampa"	https://saite.lv/BvXu
Raksts "Invalīds, cilvēks ar īpašām vajadzībām vai funkcionāliem traucējumiem. Kā teikt pareizi?"	https://saite.lv/SkJdn
Raksts "Esi īsts vecis! Valoda izslēdz un traumē"	https://saite.lv/CHZx
"Pieturzīmju" instagrama tēmturis #iekļaujošavaloda	https://saite.lv/unCz
Ievas Raudsepas raksts "They, hen, hān... viš? Nebinārā dzimte latviešu valodā"	https://saite.lv/BwOg

Raidieraksta "Pieturzīmes" sērijas par iekļaujošu valodu:

Saruna ar Lingītu Linu Bopulu "Latviskā identitāte, politikorektums valodā un iedarbīgi veidi, kā apgūt svešvalodu"	https://saite.lv/KeYf
Saruna ar Agnesi Lāci un Madaru Mazjāni "Ebreji", "romi", "cilvēki ar invaliditāti"? Praktiski padomi iekļaujošai un cieņpilnai valodai mūsdienās"	https://saite.lv/MFAv
Saruna ar Līgu Ignati "Romu valoda Latvijā"	https://saite.lv/HXVI
Saruna ar Diti Liepu un Guntu Anču "Iekļaujošā un vieglā valoda Latvijā"	https://saite.lv/hTPQ
Saruna ar Ilju Ļenski "Iekļaujoša jeb cieņpilna valoda un ebreju valoda"	https://saite.lv/KuLn
Saruna ar Lauru Dennleri "Valodas nozīme dzīvē un "Cilvēkjaudā", iedarbīgas saziņas principi"	https://saite.lv/JMEb