



## **Merckblatt**

# **Was ist Ableismus?**

Ableismus umfasst Vorurteile, Diskriminierung\* und Zuschreibungen, die gegenüber Menschen mit Behinderung bestehen. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, wie Ableismus im Alltag auftritt und wie wir aktiv etwas dagegen tun können.

## **Ableismus äussert sich auf verschiedene Weisen**

- Vorurteile und Stereotypen: Menschen mit Behinderung werden oft aufgrund ihrer Behinderung voreingenommen beurteilt. Zum Beispiel werden sie als weniger kompetent, abhängig oder als «inspirierende Helden» dargestellt, wenn sie alltägliche Aufgaben bewältigen.
- Diskriminierung: Menschen mit Behinderung können Diskriminierung auf dem Arbeitsmarkt, in der Bildung, im Gesundheitswesen und anderen Lebensbereichen erfahren. Dies kann sich in Form von Entlassungen, mangelnder Barrierefreiheit oder Zugangsbeschränkungen äussern.
- Unsichtbarkeit: Nicht alle Behinderungen sind offensichtlich. Menschen mit unsichtbarer Behinderung, wie kognitiven Gesundheitsproblemen oder chronischen Krankheiten, werden oft nicht ernst genommen oder sind gebrandmarkt.

## **Beispiele für Alltags-Ableismus**

- Mangelnde Barrierefreiheit: Wenn öffentliche Orte, Websites oder Transportmittel nicht zugänglich sind oder nur auf Nachfrage Sonderlösungen angeboten werden.
- Unangemessene Kommentare: Sätze wie «Du siehst gar nicht behindert aus» oder «Du könntest doch bestimmt geheilt werden, oder?»
- Unsensible Bemerkungen: Witze über Behinderung oder die Verwendung von Behinderungsbegriffen zur Beschimpfung.
- Bevormundung / Übergriff: Einer Person mit Behinderung wird ungefragt geholfen, in der Annahme, sie brauche diese Hilfe.
- Überbehütung: Annahmen, dass Menschen mit Behinderung nicht in der Lage sind, eigenständig zu leben oder Entscheidungen zu treffen.





**ZUKUNFT INKLUSION  
AVENIR INCLUSIF  
FUTURO INCLUSIVO  
FUTUR INCLUSIUN**

## Wie können wir Ableismus vermeiden?

- Bildung und Bewusstsein: Informieren Sie sich über die Erfahrungen von Menschen mit Behinderung und deren Hindernisse.
- Sprache: Vermeiden Sie abwertende oder beleidigende Begriffe. Verwenden Sie stattdessen respektvolle und inklusive Sprache.
- Barrierefreiheit: Setzen Sie sich für barrierefreie Zugänge in öffentlichen Einrichtungen, Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz, im Internet und in allen Lebensbereichen ein. Beachten Sie, dass diese Liste nicht abschliessend ist.
- Beteiligung und Empowerment: Unterstützen Sie Menschen mit Behinderung, ihre eigenen Stimmen zu erheben und Entscheidungen über ihr Leben zu treffen. Es ist wichtig, in Fällen von Ableismus angemessen zu reagieren, indem man aktiv zuhört, heikle Situationen erkennt und problematische Äusserungen anspricht oder korrigiert. Dies erfordert eine unterstützende Haltung von Menschen ohne Behinderung, um Betroffenen beizustehen.
- Unterstützer\_innen: Sich für andere einsetzen und sich selbst dabei trotzdem nicht in den Mittelpunkt stellen, das ist «Allyship» (Verbündete). Wie gelingt es guten Allies, ihre Privilegien wahrzunehmen und Raum für Menschen mit Behinderung zu schaffen? Weitere Informationen finden Sie hier: [Allyship](#).

\*Diskriminierung = Diskriminierung ist, wenn jemand schlecht behandelt wird, nur, weil er anders ist. Zum Beispiel, wenn jemand nicht eingestellt wird, weil er eine Behinderung hat, ist das Diskriminierung.



**Kanton Zürich  
Sicherheitsdirektion  
Kantonales Sozialamt**



**Behindertenkonferenz  
Kanton Zürich**