



Merkblatt

Was ist Ableismus?

Ableismus bedeutet, dass Menschen aufgrund einer Behinderung benachteiligt oder anders behandelt werden. Das kann durch Vorurteile, diskriminierendes Verhalten oder gesellschaftliche Strukturen geschehen. Struktureller Ableismus zeigt sich beispielsweise darin, dass Leistungsfähigkeit überbewertet wird oder Menschen mit Behinderungen aufgrund fehlender Barrierefreiheit einen eingeschränkten Zugang zu Bildung, Arbeit oder Gesundheitsversorgung haben. Es ist wichtig, Ableismus zu erkennen und ihm aktiv entgegenzuwirken.

Wie zeigt sich Ableismus?

Vorurteile und Stereotype

Menschen mit Behinderungen werden häufig vorschnell beurteilt. Sie gelten beispielsweise als weniger kompetent, abhängig oder werden als «inspirierende Heldinnen und Helden» dargestellt, wenn sie alltägliche Aufgaben bewältigen.

Diskriminierung

Menschen mit Behinderungen erleben Benachteiligungen im Arbeitsmarkt, in der Bildung, im Gesundheitswesen oder in anderen Lebensbereichen. Dies kann sich durch fehlende Barrierefreiheit, Zugangsbeschränkungen oder ungerechtfertigte Benachteiligungen zeigen.

Unsichtbare Behinderungen

Nicht alle Behinderungen sind sichtbar. Menschen mit psychischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder Neurodivergenz werden häufig nicht ernst genommen oder stigmatisiert.

Sprache und Kommunikation

Ableismus zeigt sich nicht nur in Worten, sondern auch in der Art der Kommunikation. Beispiele:

- Verniedlichend: «Trotzdem so tapfer», «kleine Heldin / kleiner Held».
- Pathologisierend: «leidet an ...», wenn die Behinderung zur primären Identität gemacht wird.
- Defizitorientiert: Fokus auf Einschränkungen statt auf Rechte und Teilhabe.



Weitere Beispiele finden Sie im Merkblatt "Sprache und Behinderung".

Beispiele für Alltags-Ableismus

- Fehlende Barrierefreiheit: Öffentliche Orte, Websites oder Verkehrsmittel sind nicht zugänglich oder es werden nur auf Nachfrage Lösungen angeboten.
- Unangemessene Kommentare: «Du siehst gar nicht behindert aus.» oder «Du könntest doch bestimmt geheilt werden?»
- Unsensible Bemerkungen: Witze über Behinderungen oder die Verwendung von Behinderungsbegriffen als Beschimpfung.
- Bevormundung: Einer Person mit Behinderungen wird ungefragt geholfen, obwohl sie selbst entscheiden kann, ob sie Unterstützung benötigt.
- Überbehütung: Menschen mit Behinderungen wird nicht zugetraut, eigenständig zu leben oder Entscheidungen selbst zu treffen.

Was können wir gegen Ableismus tun?

Bildung und Bewusstsein

Informieren Sie sich über die Erfahrungen von Menschen mit Behinderungen und über Barrieren in ihrem Alltag.

Sprache

Verwenden Sie respektvolle und inklusive Sprache und vermeiden Sie abwertende Begriffe.

Barrierefreiheit

Setzen Sie sich für barrierefreie Zugänge in allen Lebensbereichen ein.

Beteiligung und Empowerment

Beziehen Sie Menschen mit Behinderungen aktiv ein und ermöglichen Sie ihnen, Entscheidungen mitzugestalten.

Auf Ableismus reagieren

Hören Sie Betroffenen zu, erkennen Sie diskriminierende Situationen und sprechen Sie problematische Äußerungen an.

Unterstützer_innen (Allyship)

Unterstützer_innen setzen sich für Menschen mit Behinderungen ein, ohne für sie zu sprechen oder sie zu bevormunden. Sie nutzen ihre Möglichkeiten, um Barrieren abzubauen und Raum für die Stimmen von Menschen mit Behinderungen zu schaffen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [Allyship](#).

*Diskriminierung = Diskriminierung bedeutet, dass Menschen schlechter behandelt werden, weil sie einer bestimmten Gruppe angehören. Zum Beispiel, wenn jemand wegen einer Behinderung keine Stelle erhält.