

## Podsumowanie

Osoba starsza jest partnerem do rozmowy o budżecie, polityce i przyszłości kraju. Starość nie jest jednostką chorobową, którą należy „leczyć” drobniznami; to czas największej sprawczości i wolności. Szacunek buduje się na uznaniu wiedzy i doświadczenia, a nie na zachwycie nad wiekiem.

## O Autorce

**Janina Piwowarczyk** – autorka „Sugerownika szacunku”, członkini gremiów senioralnych na różnych szczeblach, ekspertka praktyczka Akcji Masz Głos Fundacji Batorego, absolwentka Programu Liderckiego Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności. Wieloletnia organizatorka i koordynatorka międzynarodowego projektu Żywa Biblioteka.

W swojej pracy Janina Piwowarczyk upomina się o godny język w przestrzeni publicznej, wychodząc z założenia, że słowa, które są używane wobec osób starszych, nie tylko opisują rzeczywistość, ale aktywnie ją tworzą. Jest orędowniczką postrzegania starości jako cennego kapitału społecznego, z którego korzysta całe społeczeństwo.

Autorka podkreśla, że nie zamierza nikomu niczego narzucać ani tworzyć sztywnych zakazów. Jej celem jest zaproszenie do refleksji. Jako osoba starsza czuje, że niektóre powszechnie używane zwroty, choć często wypowiedziane w dobrej wierze, godzą w godność osób starszych i odbierają podmiotowość.

# Sugerownik szacunku

– STANDARDY KOMUNIKACJI  
Z OSOBAMI STARSZYMI



## Wprowadzenie

Potrzeba stworzenia niniejszego opracowania wynika z konieczności **przypomnienia o wartości seniorów/seniorów** oraz o prawie do godności w relacjach społecznych. Sugerownik stanowi odpowiedź na zjawisko infantyilizacji osób starszych w przestrzeni publicznej. Jego celem jest uświadomienie urzędnikom/urzędnikom, lekarkom/lekarzom, mediom oraz bliskim, że **wiek nie uzasadnia stosowania uproszczonego i zdrobniałego języka**, zwłaszcza form właściwych dla dzieci.

**Osoby starsze są pełnoprawnymi obywatelami i ich godność i prawa nie zależą od wieku i stanu zdrowia.** Należy podkreślić, że seniorzy/seniorzy to nie „podopieczni” wymagający stałej opieki, lecz osoby pełniące często role eksperckie, czy liderckie.

Zawarte w Sugerowniku przykłady spotykamy w codziennej komunikacji. Niektóre bywają tak subtelne, że trudno je uchwycić. Dlatego konieczna jest potrzeba uważności na słowa i praktyki, które nieświadomie mogą odbierać godność i poczucie sprawczości osobom starszym.

Publikacja powstała w ramach stypendium im. Olgi i Jerzego Krzyżanowskich, przyznawanego przez Fundację im. Stefana Batorego.

## Kluczowe filary komunikacji

Zasady godnej komunikacji opierają się na prostych zamiennikach:

- Zamiast infantyilizacji – **partnerstwo**
- Zamiast litości – **respekt**
- Zamiast sprowadzania do ról rodzinnych – **szacunek**

Zmiana języka wpływa bezpośrednio na sposób postrzegania osób starszych przez świat. Wiele osób dojrzałych odczuwa dyskomfort, słysząc formy takie jak „złotko” czy „babciu”, jednak często nie wie, jak zareagować bez narażania się na opinię osoby kłótlivej. Możliwe jest jednak zachowanie asertywności i dumy przy jednoczesnym utrzymaniu wysokiej klasy.

## Przykłady konstruktywnych odpowiedzi w sytuacjach codziennych

W obliczu niewłaściwych zwrotów warto reagować z godnością:

### 1. W urzędzie lub banku (np. przy zwrocie: „Kochaniutka, tu trzeba podpisać”.):

- Proponowana odpowiedź: *„Dziękuję za chęć pomocy. Ponieważ zna Pan/Pani moje nazwisko, proszę się nim do mnie zwracać”.*

### 2. W gabinecie lekarskim (np. przy pytaniu: „Jak się dziś czujemy?”):

- Proponowana odpowiedź: *„Proszę o diagnozę medyczną i profesjonalną rozmowę”.*

### 3. W punktach usługowych (np. przy zwrocie: „Złociutka, to prosta obsługa, dasz radę”.):

- Proponowana odpowiedź: *„Doceniam optymizm, ale wolę być traktowany / traktowana jak klient, a nie jak dziecko. Proszę o merytoryczną informację”.*

### 4. W mediach (np. przy określeniu: „Uroczą seniorka przeżywa jesień życia”.):

- Proponowana odpowiedź: *„Zamiast stosowania metafor dotyczących wieku, warto skupić się na merytorycznych działaniach i kompetencjach danej osoby”.*

### 5. Gdy młodzi chcą osobom starszym urządzić kolonie:

- Proponowana odpowiedź: *„Doceniam inicjatywę, ale wolę, żeby nie traktowano nas jak dzieci”.*

## Analiza sformułowań niewskazanych

Używanie zbiorowych określeń typu „moi kochani seniorzy” przez osoby publiczne powinno budzić czujność. Sugeruje to bowiem, że grupa ta jest pozbawiona indywidualnych cech i profesji, stanowiąc jedynie „sędziwą masę”.

SFORMUŁOWANIE NIEWSKAZANE	PROPONOWANY ZAMIENNIK	UZASADNIENIE
Babciu / Dziadku (od osób obcych)	Pani / Pan	Takie zwroty odbierają tożsamość i sprowadzają osobę jedynie do roli rodzinnej.
Kochaniutka / Złotko	Szanowna Pani	Zapobiega traktowaniu dorosłej osoby jak dziecka lub „maskotki”.
Podopieczni	Mieszkańcy / Uczestnicy	Termin „podopieczny” niesłusznie sugeruje bierność i brak samodzielności.
Jak na swój wiek	To imponujące / To sprawne rozwiązanie	Komplement odnoszący się do wieku wzmacnia stereotyp, że sprawność jest od niego odstępstwem.
Dostojny jubilat	Pan / Szanowny Pan	Brzmi zbyt posągowo, tworząc niepotrzebny dystans.
Srebrne tsunami / Ciężar demograficzny	Srebrny kapitał / Doświadczone pokolenie	Osoby starsze to nie tylko koszty, ale także konsumenci, wolontariusze i aktywni uczestnicy gospodarki.
Niech usiądzie	Proszę usiąść	Forma bezosobowa stawia barierę i odbiera szacunek.