Bridging the gender divide in informal long-term care

Εργαλειοθήκη για την αποφυγή των στερεοτύπων φύλου στα Μέσα Ενημέρωσης

Ενότητα Εργασίας 4 – **Παραδοτέο 4.3**

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ, ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ, ΜΕ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Στοιχεία εγγράφου

Πακέτο Εργασίας	WP4 – Δράσεις συνηγορίας (advocacy) και εκστρατείες στα μέσα ενημέρωσης
Εργασία	T4.3 - Ανάπτυξη εργαλειοθήκης για τον τρόπο αποφυγής των στερεοτύπων φύλου στα μέσα ενημέρωσης
Επικεφαλής εταίρος	CESIE ETS
Παραδοτέο	**D4.3 – Εργαλειοθήκη για την αποφυγή των έμφυλων στερεοτύπων στα μέσα ενημέρωσης**
Συγγραφείς	CESIE ETS, ICCV, CCR, Symplexis, D&I, CSI, CCCI, FSMLR, CAMARA BADAJOZ, Confesercenti PA
Επίπεδο διάχυσης	PUB- Δημόσιο
Περίληψη	Η παρούσα εργαλειοθήκη αποτελεί έναν σύντομο και πρακτικό οδηγό που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους/τις επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης να εντοπίζουν και να αμφισβητούν τα έμφυλα στερεότυπα στην κάλυψη θεμάτων που αφορούν τη φροντίδα. Στόχος της είναι να προωθήσει ακριβέστερες, πιο ισορροπημένες και πιο πολυδιάστατες αναπαραστάσεις των ρόλων φροντίδας, σε ευθυγράμμιση με τους στόχους του έργου **CareDivide**. Ο οδηγός παρουσιάζει βασικές έννοιες και οριζόντιες κατευθυντήριες γραμμές για την επικοινωνία με έμφυλη συμπερίληψη, καθώς και παραδείγματα, καλές πρακτικές και πρακτικά εργαλεία που υποστηρίζουν την παραγωγή δημοσιογραφικού και μιντιακού περιεχομένου το οποίο αμφισβητεί τα στερεότυπα και συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας πιο συμπεριληπτικής αφήγησης γύρω από την εργασία φροντίδας και τις ευθύνες παροχής φροντίδας.
Κατάσταση	Τελική έκδοση
Έκδοση	V3
Ημερομηνία	29/06/2026

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Πίνακας περιεχομένων

Πρόλογος 5
Το έργο CareDivide 8
Στόχοι του έργου 8
Κύριοι στόχοι 8
Αναμενόμενος αντίκτυπος 9
Πλαίσιο πολιτικής της ΕΕ 9
Στρατηγική της ΕΕ για την ισότητα των φύλων 2020-2025 9
Οδηγία για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (ΕΕ 2019/1158) 10
Ευρωπαϊκή στρατηγική για τη φροντίδα (2022) 10
Μακροχρόνια φροντίδα, ισότητα στην απασχόληση και κοινωνική ένταξη 10
Εταιρική Σχέση/Κοινοπραξία 10
Επισκόπηση εργαλειοθήκης 11
Σκοπός 11
Μακροχρόνια φροντίδα και ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης: γιατί έχει σημασία η γλώσσα; 12
Η εργασία φροντίδας ως γυναικοκρατούμενος τομέας 12
Κανόνες φύλου και πώς διαμορφώνουν την καθημερινή ζωή 13
Διατομεακότητα: γιατί ένας φακός δεν είναι αρκετός 13
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτήν την εργαλειοθήκη 14
Χρήστες-στόχοι 14
Δομή της εργαλειοθήκης 15
Πώς η εργαλειοθήκη υποστηρίζει πρακτικές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς 16
Κεφάλαιο 1: Βασικές έννοιες και αρχές 16
Φύλο και στερεότυπα φύλου 16
Βιολογικό φύλο έναντι κοινωνικού φύλου 16
Κοινωνικές νόρμες και ρόλοι των φύλων 18
Τα στερεότυπα φύλου στα μέσα ενημέρωσης 20
Μη συμπεριληπτική έναντι συμπεριληπτικής γλώσσας 21
Βασικές αρχές της γλώσσας που ενσωματώνει το φύλο 23
Κεφάλαιο 2: Γλώσσα και πλαισίωση στην κάλυψη της φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης 27
Κατηγορίες γλώσσας που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου 27
Πώς να αποφύγουμε τα στερεότυπα φύλου; 29
Τεχνικές για την προβολή των ζητημάτων φύλου 29
Υποταγή και ευτελοποίηση 30
Εστίαση: Ηλικία, φύλο και γλώσσα στη μακροχρόνια φροντίδα 30

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Πώς να βελτιώσουμε την εκπροσώπηση; 31
Ειδικές γλωσσικές παραμέτρους 32
Κεφάλαιο 3: Οπτική αναπαράσταση και εικόνες στα μέσα ενημέρωσης 34
Έμφυλες προκαταλήψεις στις εικόνες 34
Η «φυσικοποίηση» των γυναικών στη φροντίδα 34
Το μοτίβο του «ανίκανου/ηρωικού πατέρα» 35
Χώρος και εγγύτητα 35
Γλώσσα του σώματος και δυναμικές εξουσίας 35
Απεικόνιση της εργασίας φροντίδας 37
Ο/Η επαγγελματίας φροντιστής/στρια 38
Πώς τα οπτικά ερεθίσματα ενισχύουν την ηλικιακή διάκριση και το στίγμα στη φροντίδα 39
Συμπεριληπτικές οπτικές αφηγήσεις 40
Η «φυσικοποίηση» της παρουσίας των ανδρών στην καθημερινή φροντίδα 40
Κεφάλαιο 4: Πρακτικά εργαλεία για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης 44
Βιβλιογραφικές αναφορές 58

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Πρόλογος

Τα μέσα ενημέρωσης δεν περιγράφουν απλώς την κοινωνία, συμβάλλουν ενεργά στη διαμόρφωσή της. Οι λέξεις που επιλέγει μια δημοσιογραφική σύνταξη, οι εικόνες που προβάλλει, οι φωνές που αναδεικνύει και οι οπτικές που θεωρεί άξιες δημοσιογραφικής κάλυψης διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό αυτό που το κοινό αντιλαμβάνεται ως «φυσιολογικό», «αναμενόμενο» ή «αόρατο». Ελάχιστα πεδία αποτυπώνουν αυτή την επιρροή τόσο ξεκάθαρα όσο η κάλυψη της φροντίδας.

Η εργασία φροντίδας, από την ανατροφή των παιδιών και τη στήριξη ηλικιωμένων συγγενών έως την υποστήριξη ατόμων με αναπηρία ή χρόνιες παθήσεις, αποτελεί την αόρατη υποδομή που διατηρεί τις ευρωπαϊκές κοινωνίες σε λειτουργία. Ωστόσο, στα περισσότερα εθνικά μιντιακά τοπία εξακολουθεί να παρουσιάζεται πρωτίστως ως ιδιωτική, «γυναικεία» και συναισθηματική υπόθεση, αντί να αναγνωρίζεται ως αυτό που πραγματικά είναι: ένα ζήτημα με οικονομικές, πολιτικές και δικαιωματικές διαστάσεις. Η μακροχρόνια φροντίδα (Long-Term Care – LTC), ειδικότερα, εισέρχεται συνήθως στον κύκλο της ειδησεογραφίας μόνο μέσα από μεμονωμένα περιστατικά όπως ένας καύσωνας που επηρεάζει τα ηλικιωμένα άτομα, ένα σκάνδαλο σε μονάδα φροντίδας ή μια απεργία στον τομέα της φροντίδας. Αντίθετα, οι δομικές συνθήκες που καθιστούν δυνατή την εκδήλωση αυτών των γεγονότων η χρόνια υπο-χρηματοδότηση, ο έμφυλος καταμερισμός της εργασίας, η επισφαλής απασχόληση και ο κατακερματισμός των υπηρεσιών παραμένουν σε μεγάλο βαθμό εκτός του δημόσιου πλαισίου συζήτησης. Οι άτυποι φροντιστές και φροντίστριες, που παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας, εμφανίζονται σποραδικά και συνήθως παρουσιάζονται ως αφοσιωμένες κόρες, μητέρες που θυσιάζονται ή ακόμη και ως «ήρωες», αφηγήσεις που συγκαλύπτουν την επαγγελματική εξουθένωση, την απώλεια εισοδήματος, τον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας και το έμφυλο κόστος της απλήρωτης εργασίας φροντίδας.

Αυτός ο τρόπος πλαισίωσης δεν είναι ουδέτερος. Όπως έχει επανειλημμένα επισημάνει το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (EIGE), η επικοινωνία με έμφυλη ευαισθησία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της ισότητας των φύλων: η γλώσσα και οι εικόνες «καθιστούν τους ανθρώπους ορατούς» ή, αντίθετα, τους καθιστούν αόρατους (EIGE, 2019). Όταν οι εργαζόμενοι και οι εργαζόμενες στη φροντίδα με μεταναστευτικό υπόβαθρο εμφανίζονται μόνο ως ανώνυμες μορφές σε ιδιωτικές κατοικίες, όταν οι άνδρες φροντιστές παρουσιάζονται ως εξαιρέσεις και όταν το κόστος της φροντίδας αποδίδεται σε μια «οικογενειακή επιλογή» αντί να αναγνωρίζεται ως έκφραση μιας δομικής ανισότητας, ο δημόσιος διάλογος στερείται των εννοιολογικών εργαλείων που απαιτούνται για να διεκδικήσει αποτελεσματικότερες και δικαιότερες δημόσιες πολιτικές.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].



Η Φωτογραφία της Χρονιάς από τον Παγκόσμιο Τύπο δείχνει τη **Rosa Luzia Lunardi να αγκαλιάζεται από τη νοσοκόμα Adriana Silva da Costa Souza στο Σάο Πάολο της Βραζιλίας.** *(AP: Mads Nissen, World Press Photo)*

Ένα σύντομο, επαναλαμβανόμενο παράδειγμα απεικονίζει το διακύβευμα. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, τα πρωτοσέλιδα σε όλη την Ευρώπη γιόρταζαν «τις γυναίκες που κράτησαν τη χώρα σε λειτουργία»** - νοσοκόμες, φροντίστριες, δασκάλες, μητέρες που διαχειρίζονται την εκπαίδευση στο σπίτι. Το πλαίσιο ήταν συμπαθητικό, αλλά σπάνια συνδέθηκε με δομικά ερωτήματα: γιατί αυτοί οι τομείς ήταν τόσο θηλυκοποιημένοι, τόσο κακοπληρωμένοι, τόσο απροστάτευτοι; **Όταν τελείωσε η κατάσταση έκτακτης ανάγκης, τα πρωτοσέλιδα προχώρησαν, οι ανισότητες όχι**. Ένα διαφορετικό πλαίσιο - ένα που θα ονομάζει τη φροντίδα ως εργασία, που θα ονομάζει τους φροντιστές ανά επάγγελμα και φύλο και θα αναφέρει τους ίδιους/ίδιες τους /τις εργαζόμενους /νες στον τομέα της φροντίδας, όχι μόνο τους εργοδότες/τις εργοδότριες ή τους/τις πολιτικούς - θα είχε αφήσει το κοινό με μια πιο ευκρινή κατανόηση του τι έπρεπε να αλλάξει.

Ως εκ τούτου, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης φέρουν ειδική ευθύνη. Διεθνή στοιχεία, από την παρακολούθηση της ισότητας των φύλων στα μέσα ενημέρωσης από το Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE, 2020) έως το έργο της UN Women και της UNICEF σχετικά με τα στερεότυπα στο μάρκετινγκ και τη διαφήμιση (UN Women & UNICEF, 2023) και τον οδηγό της WAN-IFRA για την ισορροπία των φύλων στα μέσα ενημέρωσης (WAN-IFRA, 2020), συγκλίνουν σε ένα σαφές συμπέρασμα: **η ισορροπημένη εκπροσώπηση, οι διαφορετικές πηγές και η συμπεριληπτική γλώσσα δεν είναι προαιρετικά «πρόσθετα», αλλά βασικοί δείκτες της συντακτικής ποιότητας.** Η παγκόσμια μελέτη του Πανεπιστημίου Fojo – Linnaeus (2022) σχετικά με την ισότητα των φύλων και τη ρύθμιση των μέσων ενημέρωσης δείχνει περαιτέρω ότι, όπου υπάρχουν αυτορρύθμιση και συντακτικές κατευθυντήριες γραμμές, η αναφορά σε θέματα φύλου και φροντίδας γίνεται μετρήσιμα πιο ακριβής και λιγότερο στερεότυπη.

Η **εργαλειοθήκη για το πώς να αποφύγετε τα στερεότυπα φύλου στα μέσα ενημέρωσης** ξεκινά από αυτήν την προϋπόθεση. Δεν είναι ένας κανονιστικός οδηγός στυλ, ούτε μια λίστα λέξεων που πρέπει να αποφύγετε. Είναι ένας **πρακτικός πόρος που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους/τις δημοσιογράφους, τους συντάκτες/τις συντάκτριες, τους/τις επαγγελματίες της επικοινωνίας, τους /τις υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους θεσμικούς υπεύθυνους επικοινωνίας να αναγνωρίσουν τα επαναλαμβανόμενα στερεότυπα στην κάλυψη της φροντίδας,** να τα επαναπροσδιορίσουν και να πουν πιο ακριβείς ιστορίες σχετικά με το ποιος/α νοιάζεται, ποιος/α φροντίζεται και με ποιο κόστος. Με τον τρόπο αυτό, ευθυγραμμίζεται με τη *στρατηγική της ΕΕ για την ισότητα των φύλων 2020-2025*, την οδηγία για την *ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής* (ΕΕ 2019/1158), την *ευρωπαϊκή στρατηγική για τη φροντίδα* (2022) και την ευρύτερη ευρωπαϊκή δέσμευση να καταστεί η φροντίδα ορατή, να εκτιμάται και να μοιράζεται.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Η καλύτερη υποβολή εκθέσεων σχετικά με τη φροντίδα δεν θα γεφυρώσει από μόνη της το χάσμα μεταξύ των φύλων. Αλλά χωρίς αυτό, η δημόσια συζήτηση που απαιτείται για να κλείσει αυτό το χάσμα δεν μπορεί να συμβεί. Αυτή είναι η ευθύνη και η ευκαιρία που αντιμετωπίζει αυτή η εργαλειοθήκη.

<u>Διευκρινιστική σημείωση: Σημείωση σχετικά με τη δυαδική πλαισίωση αυτής της εργαλειοθήκης</u>
Η παρούσα εργαλειοθήκη αναλύει τα έμφυλα στερεότυπα στην κάλυψη της φροντίδας και της μακροχρόνιας φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης. Τόσο το φαινόμενο που αναλύθηκε όσο και τα πλαίσια πολιτικής της ΕΕ στα οποία βασίζεται η εργαλειοθήκη διαρθρώνονται κυρίως γύρω από έναν δυαδικό άξονα: γυναίκες και άνδρες. Περίπου το 90 % του εργατικού δυναμικού στον τομέα της μακροχρόνιας φροντίδας στην ΕΕ αποτελείται από γυναίκες· Οι γυναίκες εκτελούν περίπου το 76% της μη αμειβόμενης εργασίας φροντίδας παγκοσμίως. Το συνταξιοδοτικό χάσμα, το χάσμα διακοπής της σταδιοδρομίας και το χάσμα στη χρήση του χρόνου που μετρώνται από τα θεσμικά όργανα της ΕΕ διαρθρώνονται ως διαφορές μεταξύ των φύλων μεταξύ γυναικών και ανδρών. Η οδηγία για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (ΕΕ 2019/1158), η ευρωπαϊκή στρατηγική για τη φροντίδα (2022) και η στρατηγική της ΕΕ για την ισότητα των φύλων 2020-2025 —τα μέσα πολιτικής στα οποία βασίζεται η παρούσα εργαλειοθήκη— περιγράφουν το ζήτημα με τους ίδιους όρους.

Για το λόγο αυτό, η Εργαλειοθήκη χρησιμοποιεί συχνά τις λέξεις «γυναίκες» και «άνδρες» σε όλο το κείμενο. Αυτή είναι μια περιγραφή του τρόπου με τον οποίο κατανέμεται το χάσμα φροντίδας στην πράξη και πώς μετράται από τα θεσμικά όργανα της ΕΕ, όχι ένας ισχυρισμός ότι υπάρχουν μόνο 2 ταυτότητες φύλου. Οι συνεργάτες του CareDivide υιοθετούν μια μη δυαδική προσέγγιση για την ταυτότητα φύλου. Τα μη δυαδικά, τρανς και διαφορετικά ως προς το φύλο άτομα υπάρχουν σε κάθε ρόλο που αναλύεται εδώ — ως φροντιστές/φροντίστριες, ως εργαζόμενοι/νες φροντίδας, ως αποδέκτες φροντίδας — και συνήθως γίνονται αόρατα από τις ίδιες εικόνες των κυρίαρχων μέσων ενημέρωσης που αυτή η εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να αμφισβητήσει.

Όπου αυτή η εργαλειοθήκη ορίζει μια πρακτική - λίστες ελέγχου, αρχές, αναδιατυπώσεις - οι συστάσεις ισχύουν για θέματα οποιασδήποτε ταυτότητας φύλου. Όπου η Εργαλειοθήκη περιγράφει ένα στερεότυπο, το περιγράφει με τους δυαδικούς όρους με τους οποίους το στερεότυπο κυκλοφορεί στην πραγματικότητα.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Το έργο CareDivide

Στόχοι του έργου

Το CareDivide είναι ένα διακρατικό έργο που συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Πολίτες, Ισότητα, Δικαιώματα και Αξίες (CERV) της Ευρωπαϊκής Ένωσης. **Αντιμετωπίζει έναν από τους πιο επίμονους και λιγότερο ορατούς παράγοντες της ανισότητας των φύλων στην Ευρώπη: την άνιση κατανομή των ευθυνών φροντίδας μεταξύ γυναικών και ανδρών** και τον τρόπο με τον οποίο αυτός ο διαχωρισμός αναπαράγεται μέσω της εκπροσώπησης των μέσων ενημέρωσης, της κουλτούρας στο χώρο εργασίας και του δημόσιου λόγου.

Care Divide
Bridging the gender divide in informal long-term care

Το έργο ξεκινά από μια απλή παρατήρηση: η **εργασία φροντίδας** – αμειβόμενη και μη αμειβόμενη, επίσημη και άτυπη – εξακολουθεί να **εκτελείται σε μεγάλο βαθμό από γυναίκες, συχνά από γυναίκες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, και υποτιμάται σταθερά από οικονομική, κοινωνική και συμβολική άποψη**. Όπως αναγνωρίζει η Ευρωπαϊκή Στρατηγική Φροντίδας (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2022), αυτό το «χάσμα φροντίδας» έχει άμεσες συνέπειες στην απασχόληση, τις συντάξεις, την ψυχική υγεία και την πολιτική συμμετοχή των γυναικών.

Κύριοι στόχοι

Το CareDivide στοχεύει να γεφυρώσει αυτό το χάσμα ενεργώντας σε τρία αλληλένδετα επίπεδα: πρακτικές στο χώρο εργασίας, υπεράσπιση πολιτικής και επικοινωνία. Ειδικότερα, το έργο επιδιώκει τους ακόλουθους στόχους:

- Ενίσχυση **της κατανόησης του χάσματος μεταξύ των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα**, ιδίως στη φροντίδα ηλικιωμένων, και της διαθεσιμότητας ορθών πρακτικών, εργαλείων και πόρων για την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της ισότητας των φύλων στην απασχόληση.
- Ανάπτυξη **των ικανοτήτων των εργοδοτών/τριών, των διευθυντικών στελεχών και του προσωπικού ανθρώπινου δυναμικού σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής ευέλικτων συνθηκών και πρακτικών εργασίας** και την προώθηση της ισότιμης ένταξης των ανδρών φροντιστών και ιδιαίτερα των γυναικών φροντιστριών στην αγορά εργασίας.
- Προώθηση **της υιοθέτησης και της αποτελεσματικής επιβολής εθνικών και ενωσιακών νομικών πλαισίων και πλαισίων πολιτικής** που υποστηρίζουν την ισότητα των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα, υποστηρίζοντας παράλληλα τις απαραίτητες μεταρρυθμίσεις πολιτικής.
- Αμφισβήτηση **των έμφυλων στερεοτύπων και των παραδοσιακών αντιλήψεων στην κοινωνία και τα μέσα ενημέρωσης** που συντηρούν το χάσμα μεταξύ των φύλων στη φροντίδα, προωθώντας την ποικιλόμορφη εκπροσώπηση και την ίση κατανομή της άτυπης εργασίας φροντίδας.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- Ευαισθητοποίηση **του κοινού σχετικά με την ύπαρξη χάσματος μεταξύ των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα,** τον απαιτητικό χαρακτήρα και τις αυξημένες δεξιότητες που απαιτούνται, τα εμπόδια και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές/φροντίστριες-ιδίως οι γυναίκες-, καθώς και τον αντίκτυπο των ευθυνών φροντίδας στην ισότητα των φύλων.

Ομάδες-στόχοι

Οι κοινότητες και τα ενδιαφερόμενα μέρη που εμπλέκονται μέσω του CareDivide, συμπεριλαμβανομένων των **εργοδοτών/τριών, των ανθρώπινων πόρων και των διευθυντών/ντριών, των δημόσιων διοικήσεων και των υπευθύνων χάραξης πολιτικής, των δημοσιογράφων, των συντακτών, των επαγγελματιών της επικοινωνίας, των οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών** και της κοινωνίας στο σύνολό της, αντιμετωπίζονται σε όλα τα αποτελέσματα του έργου, εκ των οποίων αυτή η εργαλειοθήκη είναι ένας από τους κύριους πόρους. **Μια πιο λεπτομερής περιγραφή του σε ποιους απευθύνεται η Εργαλειοθήκη και πώς είναι δομημένη, παρέχεται στην Ενότητα 3 (Επισκόπηση της Εργαλειοθήκης).*

Αναμενόμενος αντίκτυπος

- **Μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση** σε πέντε χώρες και την ΕΕ **σχετικά με το χάσμα μεταξύ των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα,** ιδίως στη φροντίδα ηλικιωμένων ατόμων, και τον αντίκτυπό του στη συμμετοχή των γυναικών στην αγορά εργασίας.
- **Ενισχυμένες δεξιότητες και γνώσεις** 20 ατόμων εργαζόμενων στο έργο και 500 εργοδοτών/εργοδοτριών, διευθυντών/ντριών, προσωπικού ανθρώπινου δυναμικού και ειδικών **σχετικά με την εφαρμογή ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας για την υποστήριξη των άτυπων φροντιστών,** ιδίως των γυναικών.
- **Ενίσχυση της συνεργασίας** μεταξύ 75 υπευθύνων χάραξης πολιτικής και λήψης αποφάσεων από τον δημόσιο, τον ιδιωτικό και τον τρίτο τομέα, **προωθώντας μεταρρυθμίσεις πολιτικής για την ισότητα των φύλων στην άτυπη μακροχρόνια φροντίδα.**
- **Βελτιωμένη συμμετοχή στα μέσα ενημέρωσης,** με 100 επαγγελματίες των κυρίαρχων και διαδικτυακών μέσων ενημέρωσης να ευαισθητοποιούνται **σχετικά με την αμφισβήτηση των στερεοτύπων φύλου και την προώθηση της ποικιλόμορφης εκπροσώπησης** σε ρόλους φροντίδας.
- Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την έμφυλη διάσταση της άτυπης μακροχρόνιας φροντίδας, τις προκλήσεις που αυτή συνεπάγεται, καθώς και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άτυποι φροντιστές/φροντίστριες, με ιδιαίτερη έμφαση στις γυναίκες. Η επίτευξη του στόχου αυτού θα υποστηριχθεί μέσω της συμμετοχής 150–200 εκπροσώπων από βασικούς τομείς στις εθνικές εκδηλώσεις έναρξης, καθώς και 80 συμμετεχόντων/συμμετεχουσών στην Τελική Διάσκεψη.

Πλαίσιο πολιτικής της ΕΕ

Το έργο CareDivide είναι σταθερά εδραιωμένο στην αρχιτεκτονική πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την ισότητα των φύλων, τα κοινωνικά δικαιώματα και τη φροντίδα. Συμβάλλει, ειδικότερα, στην εφαρμογή τεσσάρων αλληλένδετων πλαισίων.

Στρατηγική της ΕΕ για την ισότητα των φύλων 2020-2025

Η στρατηγική **προσδιορίζει την άνιση κατανομή των ευθυνών φροντίδας ως μία από τις κύριες διαρθρωτικές αιτίες της ανισότητας των φύλων στην αγορά εργασίας, στην πολιτική συμμετοχή και στο εισόδημα.** Ζητά ρητά την **ανάληψη δράσης κατά των στερεοτύπων,** συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αναπαράγονται από τα μέσα ενημέρωσης, και τη **μεγαλύτερη προβολή των γυναικών στη λήψη αποφάσεων και στον δημόσιο λόγο.** Το CareDivide ανταποκρίνεται σε αυτό το κάλεσμα

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

αντιμετωπίζοντας το συμβολικό επίπεδο στο οποίο παράγονται και ενισχύονται αυτά τα στερεότυπα: την καθημερινή παραγωγή στις αίθουσες σύνταξης και των γραφείων επικοινωνίας.

Οδηγία για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (ΕΕ 2019/1158)

Η οδηγία θεσπίζει τα ελάχιστα πρότυπα για την άδεια πατρότητας, τη γονική άδεια και την άδεια φροντίδας και προωθεί την ίση κατανομή των ευθυνών φροντίδας μεταξύ γυναικών και ανδρών. Η αποτελεσματική εφαρμογή της εξαρτάται όχι μόνο από τη μεταφορά της νομοθεσίας αλλά και από την **πολιτιστική αποδοχή,** συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο τα μέσα ενημέρωσης πλαισιώνουν τους πατέρες που παίρνουν άδεια, τους άνδρες που μειώνουν τις ώρες εργασίας τους για να φροντίσουν συγγενείς ή τις γυναίκες που επιστρέφουν στην εργασία πλήρους απασχόλησης. Το CareDivide υποστηρίζει αυτήν την πολιτιστική αλλαγή δουλεύοντας πάνω στις αφηγήσεις που την περιβάλλουν.

Ευρωπαϊκή στρατηγική για τη φροντίδα (2022)

Η στρατηγική αναγνωρίζει ρητά τη **φροντίδα ως τομέα στρατηγικής σημασίας για την οικονομία και την κοινωνία της ΕΕ και πλαισιώνει τη μακροχρόνια φροντίδα ως δικαίωμα** και όχι ως ιδιωτική οικογενειακή υπόθεση. Αναγνωρίζει επίσης ότι το εργατικό δυναμικό στον τομέα της φροντίδας αποτελείται κατά κύριο λόγο από γυναίκες, ιδίως με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Το CareDivide ευθυγραμμίζεται με την έκκληση της Στρατηγικής για μεγαλύτερη προβολή, καλύτερες συνθήκες εργασίας και ισχυρότερη αναγνώριση της εργασίας φροντίδας, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα ζητήματα κοινοποιούνται στο κοινό.

Μακροχρόνια φροντίδα, ισότητα στην απασχόληση και κοινωνική ένταξη

Το CareDivide συνδέεται επίσης με πρωτοβουλίες της ΕΕ για την **ποιότητα και την πρόσβαση στη μακροχρόνια φροντίδα, την ίση μεταχείριση στην απασχόληση (οδηγία 2006/54/ΕΚ**) και την κοινωνική ένταξη των ατόμων που προέρχονται από οικογένειες μεταναστών και των ηλικιωμένων ατομων. Σε όλους αυτούς τους τομείς, το έργο εστιάζει σε 4 συγκεκριμένες διαστάσεις όπου η εκπροσώπηση των μέσων ενημέρωσης έχει ιδιαίτερα ισχυρή επιρροή:

- **ανισότητες στην εργασία φροντίδας**: συμπεριλαμβανομένων των μισθολογικών διαφορών, της άτυπης οικονομίας, της έλλειψης κοινωνικής προστασίας και της έκθεσης σε κακοποίηση, ιδίως για τους / τις εργαζομένους/νες φροντίδας που προέρχονται από οικογένειες μεταναστών.
- **Καταμερισμός εργασίας με βάση το φύλο**: η επίμονη υπόθεση ότι η φροντίδα είναι «φυσικό» καθήκον της γυναίκας, τόσο στο σπίτι όσο και σε επαγγέλματα αμειβόμενης φροντίδας.
- **Ένταξη στον χώρο εργασίας**: αναγνώριση των ευθυνών φροντίδας ως νόμιμης διάστασης της επαγγελματικής ζωής, τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες.
- **Αναπαράσταση της φροντίδας στον δημόσιο λόγο**: μετακίνηση της φροντίδας από τις σελίδες «ανθρώπινου ενδιαφέροντος» στην οικονομική, πολιτική και βασισμένη στα δικαιώματα κάλυψη.

Εταιρική Σχέση/Κοινοπραξία

Το CareDivide υλοποιείται από μια διεπιστημονική, διακρατική σύμπραξη που συγκεντρώνει οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, εμπορικά επιμελητήρια, φορείς ισότητας των φύλων, ερευνητικούς φορείς και κοινωνικούς φορείς από διάφορα κράτη μέλη της ΕΕ. Αυτή η ποικιλομορφία δεν είναι τυχαία: αντικατοπτρίζει την ίδια τη φύση του ζητήματος που πραγματεύεται το έργο, το οποίο βρίσκεται στη διασταύρωση της εργασίας, της κοινωνικής πολιτικής και του φύλου.

- Ερευνητικό Ινστιτούτο για την Ποιότητα Ζωής (ICCV, Ρουμανία, Συντονιστής)
- Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ρουμανίας (CCIR, Ρουμανία)

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- Κέντρο Κοινωνικής Καινοτομίας (CSI, Κύπρος)
- Κυπριακό Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο (KEBE, Κύπρος)
- Symplexis (Ελλάδα)
- Ινστιτούτο Διαφορετικότητας και Ένταξης (D&I, Ελλάδα)
- Ίδρυμα Santa Maria La Real (FSMLR, Ισπανία)
- Εμπορικό, Βιομηχανικό και Υπηρεσιών Επιμελητήριο του Badajoz (Cámara Badajoz, Ισπανία)
- CESIE ETS (CESIE, Ιταλία)
- Επαρχιακή Συνομοσπονδία Εμπόρων του Palermo (Confesercenti PA, Ιταλία)

Επισκόπηση εργαλειοθήκης

Σκοπός

Η ευαίσθητη ως προς το φύλο επικοινωνία είναι μια εγκάρσια πρακτική: ισχύει, κατ' αρχήν, για κάθε τομέα, κάθε κοινό και κάθε τύπο μηνύματος — από έκτακτες ειδήσεις έως εταιρικές αναφορές, από εκστρατείες δημόσιας υγείας έως εσωτερικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του προσωπικού. Αυτή η εργαλειοθήκη βασίζεται σε αυτή την προϋπόθεση. Παρέχει έννοιες, λεξιλόγιο, μεθόδους και παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε άτομο του οποίου ή της οποίας η εργασία περιλαμβάνει τη διαμόρφωση δημόσιου ή οργανωτικού λόγου, ανεξάρτητα από το θέμα.

Ταυτόχρονα, η εργαλειοθήκη έχει μια σαφή **θεματική άγκυρα: φροντίδα, παροχή φροντίδας και μακροχρόνια φροντίδα.** Αυτή δεν είναι μια στενή επιλογή. Η φροντίδα συγκεντρώνει, πιο ορατά από σχεδόν οποιονδήποτε άλλο τομέα, τις διαρθρωτικές συνδέσεις μεταξύ φύλου, ηλικίας, μεταναστευτικού καθεστώτος, εργασίας και δημόσιας πολιτικής. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται λόγος για τη φροντίδα - ή δεν συζητείται - αποκαλύπτει πώς μια κοινωνία εκτιμά ορισμένες μορφές εργασίας και ορισμένες ομάδες ανθρώπων.

Κατά συνέπεια, η εργαλειοθήκη έχει δύο συμπληρωματικούς στόχους: πρώτον, **να καταστήσει ορατές τις δομικές συνδέσεις μεταξύ φροντίδας, φύλου και ανισότητας που συχνά παραμένουν κρυφές στην κυρίαρχη κάλυψη και τον θεσμικό λόγο**. Δεύτερον, **να προσφέρει συγκεκριμένα εργαλεία — λίστες ελέγχου, παραδείγματα, αναδιατυπώσεις, καθοδήγηση για συγκεκριμένες γλώσσες — που μπορούν να εφαρμοστούν τόσο στην επικοινωνία που σχετίζεται με τη φροντίδα**

Γιατί αυτή η εργαλειοθήκη τώρα;

Η μακροχρόνια φροντίδα είναι ένας από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους τομείς πολιτικής στην ΕΕ, ωστόσο παραμένει ανεπαρκώς καλυμμένη και στερεότυπη στα περισσότερα μέσα ενημέρωσης. Η ενίσχυση του τρόπου με τον οποίο εκπροσωπείται η φροντίδα είναι επομένως τόσο συντακτικό όσο και ζήτημα δημοσίου συμφέροντος: διαμορφώνει αυτό που κατανοούν οι πολίτες, οι εργοδότες/εργοδότριες και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής για έναν τομέα που ήδη αγγίζει τις ζωές εκατομμυρίων Ευρωπαίων. Το ίδιο ισχύει, με διαφορετικά λεξιλόγια, για πολλούς άλλους τομείς, καθιστώντας την ευαίσθητη ως προς το φύλο επικοινωνία ικανότητα και όχι μεμονωμένο θέμα.

όσο και, κατ' αναλογία, σε οποιονδήποτε άλλο τομέα όπου το φύλο, Η ταυτότητα και η ανισότητα διακυβεύονται.

Η Εργαλειοθήκη δεν έχει ως στόχο να είναι εξαντλητική, ούτε να υπαγορεύσει έναν ενιαίο «σωστό» τρόπο γραφής ή σχεδιασμού επικοινωνίας. Πρόκειται για ένα εργαλείο εργασίας: ένα σημείο

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

εκκίνησης για το οποίο οι αίθουσες σύνταξης, τα γραφεία Τύπου, οι ομάδες επικοινωνίας, οι δημόσιες διοικήσεις και οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών μπορούν να προσαρμοστούν στο πλαίσιο, το κοινό και τη συντακτική ή θεσμική γραμμή τους, διατηρώντας παράλληλα μια συνεκτική κατεύθυνση — καθιστώντας το φύλο ορατό, κατονομαζόμενο με ακρίβεια και δίκαιη εκπροσώπηση σε όλους τους τομείς της δημόσιας και οργανωτικής ζωής.

Μακροχρόνια φροντίδα και ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης: γιατί έχει σημασία η γλώσσα;

Η μακροχρόνια φροντίδα (LTC) είναι το σύστημα υπηρεσιών και υποστήριξης — επίσημο και άτυπο, επαγγελματικό και οικογενειακό, σε δομές φιλοξενίες, στην κοινότητα και στο σπίτι — **που επιτρέπει στα άτομα που χρειάζονται συνεχή βοήθεια να ζουν με αξιοπρέπεια.** Περιλαμβάνει οίκους ευγηρίας, υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας, κέντρα ημέρας, οικογενειακούς φροντιστές/φροντίστριες, προσωπικούς βοηθούς και τα δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα που τα χρηματοδοτούν και τα ρυθμίζουν.

Στην επικοινωνία, η μακροχρόνια φροντίδα τείνει να εμφανίζεται αποσπασματικά: μια ιστορία για μια δομή φιλοξενίας σε κρίση, ένα χαρακτηριστικό μιας οικογένεια που αγωνίζεται να βρει έναν / μια εργαζόμενο/η φροντίδας, μια πολιτική διαμάχη για τη μεταρρύθμιση, ένα εταιρικό δελτίο τύπου για μια νέα υπηρεσία. Η δομική εικόνα - ποιος παρέχει φροντίδα, υπό ποιες συνθήκες, με ποια χρηματοδότηση, με ποιες συνέπειες για τη ζωή των φροντιστών/φροντιστριών - σπάνια αναδύεται. Παρά το μέγεθος και την κεντρική της θέση, η εργασία φροντίδας εξακολουθεί να υπο-εκπροσωπείται διαρθρωτικά ως οικονομικός τομέας, με δικά της δεδομένα για την εργασία, συζητήσεις για την παραγωγικότητα και επιλογές πολιτικής. Οι άτυποι φροντιστές/φροντίστριες απουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό από την κάλυψη της υγείας, της γήρανσης και της αναπηρίας. Οι ίδιοι/ίδιες οι εργαζόμενοι/νες στον τομέα της φροντίδας σπάνια αναφέρονται ως πρωτογενείς πηγές. Η μακροχρόνια φροντίδα εμφανίζεται κυρίως όταν κάτι πάει στραβά, σπάνια όταν λειτουργεί καλά ή όταν σχεδιάζονται μεταρρυθμίσεις.

Η γλώσσα παίζει κεντρικό ρόλο σε αυτό το μοτίβο. Όταν η φροντίδα περιγράφεται με συνέπεια με συναισθηματικούς ή ηθικολογικούς όρους («θυσία», «αφοσίωση», «βάρος»), γίνεται πιο δύσκολο να τη συζητήσουμε ως εργασία, ως πολιτική, ως οικονομία. Το λεξιλόγιο που επιλέγουν οι δημοσιογράφοι, οι επικοινωνιολόγοι, οι δημόσιοι υπάλληλοι και οι εργοδότες/εργοδότριες δεν είναι επομένως μια στυλιστική λεπτομέρεια. Είναι μέρος του τρόπου με τον οποίο το θέμα πλαισιώνεται στη δημόσια συζήτηση και στην εσωτερική οργανωτική κουλτούρα.

Η προβολή της φροντίδας δεν απαιτεί ξεχωριστό «τμήμα φροντίδας» σε κάθε αίθουσα σύνταξης ή ειδική καμπάνια σε κάθε οργανισμό. Απαιτεί την ενσωμάτωση της φροντίδας στους υπάρχοντες ρυθμούς και ροές επικοινωνίας (οικονομία, πολιτική, εργασία, υγεία, κοινωνικές υποθέσεις, ανθρώπινο δυναμικό) και την αντιμετώπισή της με την ίδια αναλυτική σοβαρότητα που εφαρμόζεται σε άλλους τομείς.

Η εργασία φροντίδας ως γυναικοκρατούμενος τομέας

Σε ολόκληρη την ΕΕ, η συντριπτική πλειονότητα της αμειβόμενης και μη αμειβόμενης εργασίας φροντίδας εκτελείται από γυναίκες. **Οι γυναίκες παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της άτυπης φροντίδας στα παιδιά, στους ηλικιωμένους συγγενείς και στα άτομα με αναπηρία**. Αποτελούν επίσης τη συντριπτική πλειοψηφία του **επίσημου εργατικού δυναμικού στον τομέα της παροχής μακροχρόνιας φροντίδας** — νοσηλευτές/τριες, βοηθοί φροντίδας, κοινωνικοί λειτουργοί, οικιακοί και κατ' οίκον εργαζόμενοι/ες.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Αυτή η θηλυκοποίηση δεν είναι φυσικό γεγονός, αλλά το αποτέλεσμα κοινωνικών, οικονομικών και πολιτιστικών διαδικασιών που ιστορικά ανέθεταν τη φροντίδα στις γυναίκες και συνεχίζουν να το κάνουν. Το λεξιλόγιο, οι εικόνες και οι υποθέσεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την εργασία φροντίδας αντικατοπτρίζουν και ενισχύουν αυτή την κατανομή: όσο η φροντίδα

Μερικές προσανατολιστικές φιγούρες

Στην ΕΕ, περίπου **το 90 % του εργατικού δυναμικού στον τομέα της μακροχρόνιας φροντίδας αποτελείται από γυναίκες και αντιπροσωπεύουν περίπου τα δύο τρίτα των άτυπων φροντιστών/τριών**. Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι γυναίκες εκτελούν **το 76% του συνόλου της μη αμειβόμενης εργασίας φροντίδας**. Τα επαγγέλματα φροντίδας συγκαταλέγονται σταθερά μεταξύ των χαμηλότερα αμειβόμενων και των πιο επισφαλών στην αγορά εργασίας, παρά το γεγονός ότι χαρακτηρίζονται ως απαραίτητα.

(Πηγές: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρωπαϊκή στρατηγική για τη φροντίδα, 2022· EIGE, Ανισότητες μεταξύ των φύλων στη

παρουσιάζεται ως κάτι που κάνουν οι γυναίκες «φυσικά», οι δομικοί λόγοι πίσω από αυτήν την κατανομή παραμένουν αόρατοι.

Κανόνες φύλου και πώς διαμορφώνουν την καθημερινή ζωή

Οι κανόνες φύλου είναι οι άγραφοι κανόνες που έχει μια κοινωνία σχετικά με το τι αναμένεται να είναι, να κάνουν και να θέλουν οι γυναίκες, οι άνδρες και τα άτομα άλλων ταυτοτήτων φύλου. Μας λένε ποιος/ποια υποτίθεται ότι είναι διεκδικητικός/ή και ποιος/ποια διαλλακτικός/ή, ποιος/α πρέπει να κερδίζει το οικογενειακό εισόδημα και ποιος/α πρέπει να διαχειρίζεται το νοικοκυριό, ποιος/α μπορεί να διακόψει μια καριέρα για να φροντίσει έναν συγγενή και ποιος/α αναμένεται να μην το κάνει. Αυτές οι προσδοκίες λειτουργούν ως ένα ήσυχο υπόβαθρο για πολλές συνήθεις αποφάσεις και συχνά βιώνονται ως «κοινή λογική», ακόμη και όταν παράγουν μετρήσιμες ανισότητες στο εισόδημα, τη χρήση του χρόνου, την υγεία και την πολιτική συμμετοχή.

Οι κανόνες φύλου επηρεάζουν τους ανθρώπους σε όλες τις διαστάσεις της ζωής. Στις οικογένειες, διαμορφώνουν ποιος/α μειώνει τις ώρες εργασίας όταν γεννιέται ένα παιδί ή ένας γονιός αρρωσταίνει, ποιος/α χειρίζεται το «ψυχικό φορτίο» της οργάνωσης της καθημερινής ζωής και πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις για τα χρήματα και τον χρόνο. Στους χώρους εργασίας, επηρεάζουν ποιος/α προάγεται, ποιος/α καλείται να μείνει μέχρι αργά, ποιος/α θεωρείται «φυσικός ηγέτης/ηγέτιδα» και ποιος/α θεωρείται «αφοσιωμένος/η» ή «αποσπασμένος/η». Στις δημόσιες υπηρεσίες και τη δημόσια πολιτική, διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται οι άδειες, τα επιδόματα και οι υπηρεσίες φροντίδας και ποιος/α αντιμετωπίζεται ως κύριος ενδιαφερόμενος.

Στις ομάδες συνομηλίκων, ρυθμίζουν τι θεωρείται αποδεκτή συμπεριφορά για αγόρια και κορίτσια από πολύ μικρή ηλικία, με μόνιμες επιπτώσεις στην αυτοεικόνα, τη φιλοδοξία και την ψυχική υγεία. Κυρίως, **οι κανόνες φύλου μαθαίνονται, δεν είναι έμφυτοι.** Αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, μεταξύ πολιτισμών και μεταξύ γενεών μέσα στην ίδια οικογένεια. Το γεγονός ότι μπορούν να αλλάξουν είναι αυτό που κάνει την επικοινωνία σχετική: κάθε κείμενο, εικόνα ή καμπάνια είτε αναπαράγει υπάρχοντες κανόνες είτε συμβάλλει στο άνοιγμα νέων δυνατοτήτων. Η επαναλαμβανόμενη εικόνα της «μητέρας που θυσιάζει» ή της «αφοσιωμένης κόρης», για παράδειγμα, παρουσιάζει τη φροντίδα των γυναικών ως ηθική αριστεία και όχι ως δομική ρύθμιση που περιορίζει την οικονομική τους αυτονομία. Η πλαισίωση των ανδρών φροντιστών ως εξαιρετικών επιβεβαιώνει σιωπηρά ότι η φροντίδα δεν είναι η προεπιλεγμένη ευθύνη τους. Η ονομασία αυτών των μοτίβων - στη δημοσιογραφία, τη διαφήμιση, την εσωτερική επικοινωνία, τα επίσημα έγγραφα - είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή τους.

Διατομεακότητα: γιατί ένας φακός δεν είναι αρκετός

Οι διακρίσεις σπάνια είναι ένα μονοδιάστατο φαινόμενο. **Οι άνθρωποι δεν επηρεάζονται μόνο από το φύλο τους, αλλά από τον συνδυασμό του φύλου με άλλα χαρακτηριστικά - ηλικία, εθνικότητα**

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

και φυλετικότητα, μεταναστευτικό καθεστώς, αναπηρία, τάξη, σεξουαλικός προσανατολισμός, θρησκεία, τόπος διαμονής. Δύο γυναίκες μπορεί να έχουν το ίδιο φύλο αλλά αντιμετωπίζουν πολύ διαφορετικά εμπόδια ανάλογα με το αν είναι νέες ή μεγαλύτερες, με ή χωρίς μεταναστευτικό υπόβαθρο, αν ζουν σε μητροπολιτική ή σε αγροτική περιοχή, με ή χωρίς αναπηρία. Μια επικοινωνιακή στρατηγική που αντιμετωπίζει τις «γυναίκες» ως μια ενιαία ομοιογενή ομάδα κινδυνεύει να είναι ακριβής για κάποιους και παραπλανητική για πολλούς.

Η υιοθέτηση ενός διατομεακού φακού σημαίνει σκόπιμη εξέταση, για κάθε ιστορία, καμπάνια ή έγγραφο: ποιες ομάδες εκπροσωπούνται ρητά; Ποιες διαστάσεις της ανισότητας αναδεικνύονται? Για ποιον/α γίνεται λόγος και για ποιον/α μιλάει; Στον τομέα της φροντίδας, αυτός ο φακός είναι ιδιαίτερα απαραίτητος επειδή η φροντίδα συγκεντρώνει πολλές ανισότητες ταυτόχρονα. Αλλά η ίδια λογική ισχύει για οποιονδήποτε άλλο τομέα - εργασία, εκπαίδευση, υγεία, δικαιοσύνη - όπου η αντιμετώπιση οποιασδήποτε ομάδας ως μονολιθικής ισοπεδώνει την πραγματικότητα και συσκοτίζει τις διαστάσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν περισσότερο.

Πολλές διαστάσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη κατά την επικοινωνία σχετικά με τη φροντίδα, αλλά και γενικότερα:

- **Ηλικία.** Οι ηλικιωμένες γυναίκες είναι ταυτόχρονα οι κύριοι αποδέκτες της μακροχρόνιας φροντίδας και, σε πολλές περιπτώσεις, οι κύριοι άτυποι πάροχοι της — φροντίδα συντρόφων, εγγονιών ή ακόμη και ηλικιωμένων γονέων. Τα ηλικιακά στερεότυπα (οι ηλικιωμένοι άνθρωποι ως παθητικοί, εξαρτημένοι, «βάρος») διασταυρώνονται με τα σεξιστικά στερεότυπα, παράγοντας αφηγήσεις που διαγράφουν την αυτενέργεια των ηλικιωμένων γυναικών.
- **Μεταναστευτικό καθεστώς.** Σε αρκετές χώρες της ΕΕ, σημαντικό μέρος της αμειβόμενης κατ' οίκον φροντίδας και της κατ' οίκον φροντίδας εκτελείται από γυναίκες μεταναστευτικού υπόβαθρου, συχνά με επισφαλείς ή άτυπες συμβάσεις. Η κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης τείνει να ταλαντεύεται μεταξύ δύο εξίσου περιοριστικών πλαισίων: της αορατότητας (αυτοί οι εργαζόμενοι/νες δεν εμφανίζονται καθόλου) και της θυματοποίησης (εμφανίζονται μόνο ως εκμεταλλευόμενες φιγούρες, χωρίς δράση ή φωνή).
- **Αναπηρία.** Τα άτομα με αναπηρία είναι τόσο σημαντικοί αποδέκτες φροντίδας όσο και ενεργοί συμμετέχοντες στην κοινωνία, την εργασία και την οικογενειακή ζωή. Η επικοινωνία που τους απευθύνεται μόνο ως αποδέκτες υποστήριξης αναπαράγει μια μερική και εξαρτημένη εικόνα.
- **Τάξη και περιοχή.** Η πρόσβαση σε επίσημες υπηρεσίες φροντίδας ποικίλλει έντονα ανάλογα με το εισόδημα και την περιοχή, με τις αγροτικές και περιφερειακές περιοχές να υποεξυπηρετούνται συχνά. Αυτές οι ανισότητες αξίζουν ρητή ονομασία αντί να απορροφώνται σε γενικές ιστορίες για «ηλικιωμένους» ή «οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες».

Μια **διατομεακή προσέγγιση** για την αναφορά της φροντίδας δεν απαιτεί περίπλοκη θεωρητική γλώσσα. Απαιτεί να ρωτάμε, για κάθε ιστορία: για ποιον/α ακριβώς μιλάμε; Ποιανού/ποιας η φωνή είναι στο άρθρο; Ποιανού/ποιας η φωνή λείπει;

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτήν την εργαλειοθήκη

Χρήστες-στόχοι

Η εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για ένα ευρύ και ποικιλόμορφο σύνολο επαγγελματιών των οποίων η καθημερινή εργασία διαμορφώνει τον δημόσιο ή οργανωτικό λόγο. Είναι σχετική, αλλά δεν περιορίζεται σε:

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- **Δημοσιογράφοι και συντάκτες** που εργάζονται σε έντυπα, ραδιοτηλεοπτικά, ψηφιακά και ανεξάρτητα περιβάλλοντα, σε όλους τους τομείς: πολιτική, οικονομία, εργασία, υγεία, κοινωνία, τοπικές ειδήσεις, πολιτισμός, αθλητισμός. Τα θέματα που σχετίζονται με τη φροντίδα είναι ένα προφανές σημείο εισόδου, αλλά οι αρχές ισχύουν για κάθε ρυθμό όπου οι άνθρωποι περιγράφονται, ταξινομούνται ή αναφέρονται.
- **Επαγγελματίες της επικοινωνίας** σε δημόσιες διοικήσεις, παρόχους φροντίδας, ιδιωτικές εταιρείες, ενώσεις εργοδοτών, εμπορικά επιμελητήρια, συνδικαλιστικές οργανώσεις, ΜΚΟ και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχεδιάζουν εκστρατείες, συντάσσουν δελτία Τύπου, διαχειρίζονται τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή συντάσσουν εσωτερικές ανακοινώσεις.
- **Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και δημόσιοι υπάλληλοι** δημόσιων αρχών που δραστηριοποιούνται στους τομείς της ισότητας των φύλων, της απασχόλησης, της κοινωνικής ένταξης και της επίσημης μακροχρόνιας φροντίδας, οι οποίοι αλληλεπιδρούν τακτικά με τα μέσα ενημέρωσης και τους φορείς επικοινωνίας και παράγουν δική τους επικοινωνία (επίσημα έγγραφα, δημόσιες δηλώσεις, υπηρεσίες που απευθύνονται στους πολίτες).
- **ΜΚΟ, οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών και άλλοι κοινωνικοί εταίροι**, συμπεριλαμβανομένων γυναικείων οργανώσεων, οργανώσεων για τα δικαιώματα των μεταναστών, ενώσεων ηλικιωμένων, οργανώσεων ατόμων με αναπηρία, συνδικαλιστικών οργανώσεων και ενώσεων εργοδοτών.
- **Εκπαιδευτές, σχολές δημοσιογραφίας και σχολές επικοινωνίας** που προετοιμάζουν την επόμενη γενιά επαγγελματιών.

Πέρα από αυτούς τους κύριους χρήστες, η εργαλειοθήκη αποτελεί επίσης χρήσιμο σημείο αναφοράς για κάθε ιδιωτική εταιρεία, δημόσιο οργανισμό ή οργάνωση της κοινωνίας των πολιτών που επιθυμεί να κινηθεί προς ένα πιο συμπεριληπτικό στυλ — στην εσωτερική επικοινωνία (πολιτικές ανθρώπινου δυναμικού, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου προσωπικού, περιεχόμενο ενδοδικτύου) καθώς και στην εξωτερική επικοινωνία (εκστρατείες, ιστότοποι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εκθέσεις, δημόσιες δηλώσεις).

Δομή της εργαλειοθήκης

Η εργαλειοθήκη είναι οργανωμένη σε μια εξέλιξη από το πλαίσιο στις έννοιες, από τις έννοιες στην πρακτική και από την πρακτική στα έτοιμα προς χρήση εργαλεία.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Κεφάλαιο 1 **Βασικές έννοιες και αρχές**	Παρέχει τις εννοιολογικές βάσεις που είναι απαραίτητες για την κατανόηση των έμφυλων στερεοτύπων και της συμπεριληπτικής επικοινωνίας. Παρουσιάζει το βασικό εννοιολογικό πλαίσιο που απαιτείται για την κατανόηση των έμφυλων στερεοτύπων και της συμπεριληπτικής επικοινωνίας.
Κεφάλαιο 2 **Γλώσσα και πλαισίωση στην κάλυψη της φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης**	Παρέχει πρακτικές οδηγίες σχετικά με τη γλώσσα που προάγει τη συμπερίληψη, τις τεχνικές πλαισίωσης, τα συνηθισμένα σφάλματα και τις αναδιατυπώσεις, συμπεριλαμβανομένων ενοτήτων για συγκεκριμένες γλώσσες (ρουμανικά, ελληνικά, ισπανικά και ιταλικά).
Κεφάλαιο 3 **Οπτική αναπαράσταση και εικονογραφία των μέσων**	Αφορά την εκπροσώπηση πέρα από τις λέξεις: ποια άτομα παίρνουν συνέντευξη, ποια παρατίθενται, ποια φωτογραφίζονται και με ποιον τρόπο. Καλύπτει την επιλογή πηγών και οπτικού υλικού (αποφεύγοντας εικόνες που αναπαράγουν κλισέ ή στερεότυπα).
Κεφάλαιο 4 **Πρακτικά εργαλεία για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης**	Μετατρέπει τα προηγούμενα κεφάλαια σε εργαλεία άμεσης χρήσης: λίστες ελέγχου για τη σύνταξη και τη διαδικασία πριν από τη δημοσίευση, πίνακες αυτοαξιολόγησης, γλωσσάριο με προτεινόμενους και μη συνιστώμενους όρους, πρότυπα κειμένων αποποίησης ευθύνης, παραδείγματα ορθών πρακτικών από ευρωπαϊκές αίθουσες σύνταξης και οργανισμούς, καθώς και επιλεγμένο κατάλογο πρόσθετων πηγών.

Πώς η εργαλειοθήκη υποστηρίζει πρακτικές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς

Η εργαλειοθήκη υποστηρίζει την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς με τέσσερις συγκεκριμένους τρόπους:

- **Ευαισθητοποίηση.** Ονομάζει επαναλαμβανόμενα στερεότυπα και μοτίβα πλαισίωσης, ώστε να μπορούν να αναγνωριστούν εγκαίρως, πριν από τη δημοσίευση.
- **Λεξιλόγιο.** Παρέχει παραδείγματα προβληματικών και συμπεριληπτικών εκφράσεων, με αναδιατυπώσεις προσαρμοσμένες στη φροντίδα, τη φροντίδα και τη μακροχρόνια φροντίδα.
- **Μεθοδολογία.** Προτείνει ερωτήματα που πρέπει να τίθενται σε κάθε στάδιο της επικοινωνιακής και θεσμικής εργασίας — από την οπτική γωνία και τις πηγές έως τον τίτλο και την εικόνα — προκειμένου να διασφαλίζεται ότι η κάλυψη είναι ακριβής, αντικειμενική και δίκαιη.
- **Προσαρμογή.** Περιλαμβάνει καθοδήγηση για συγκεκριμένη γλώσσα που αναγνωρίζει ότι κάθε γλώσσα έχει διαφορετικούς γραμματικούς και πολιτισμικούς περιορισμούς που επηρεάζουν τη γραφή χωρίς αποκλεισμούς.

Κεφάλαιο 1: Βασικές έννοιες και αρχές

Φύλο και στερεότυπα φύλου

Βιολογικό φύλο έναντι κοινωνικού φύλου

Για να κατανοήσουμε πώς δημιουργούνται και αναπαράγονται τα στερεότυπα φύλου στα μέσα ενημέρωσης, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε πρώτα ορισμένες βασικές έννοιες που σχετίζονται με **το βιολογικό φύλο, το κοινωνικό φύλο, την ταυτότητα και τις κοινωνικές νόρμες**. Αν και αυτοί οι όροι χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά στην καθημερινή γλώσσα, αναφέρονται σε διαφορετικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας και διαδραματίζουν διακριτούς ρόλους στη διαμόρφωση των αναπαραστάσεων στα μέσα ενημέρωσης.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Το βιολογικό φύλο αναφέρεται *στα «βιολογικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά που ορίζουν τους ανθρώπους ως γυναίκες ή άντρες. Αυτά τα σύνολα βιολογικών χαρακτηριστικών δεν αλληλοαποκλείονται, καθώς υπάρχουν άτομα που διαθέτουν και τα δύο, αλλά τα χαρακτηριστικά αυτά τείνουν να διαφοροποιούν τους ανθρώπους ως γυναίκες ή* άντρες» (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2022).

Ο όρος «κοινωνικό φύλο» αναφέρεται *στα «κοινωνικά χαρακτηριστικά και τις ευκαιρίες που συνδέονται με το να είναι κανείς γυναίκα ή άνδρας, καθώς και στις σχέσεις μεταξύ γυναικών και ανδρών, κοριτσιών και αγοριών, αλλά και στις σχέσεις μεταξύ των γυναικών και μεταξύ των ανδρών. Αυτά τα χαρακτηριστικά, οι ευκαιρίες και οι σχέσεις είναι κοινωνικά κατασκευασμένα και αποκτώνται μέσω διαδικασιών* κοινωνικοποίησης» (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2022).

Πίνακας 1. ***Διαφορές μεταξύ βιολογικού φύλου και κοινωνικού φύλου***

Βιολογικό φύλο	Κοινωνικό Φύλο
Το βιολογικό φύλο αναφέρεται στις βιολογικές διαφορές ανδρών και γυναικών (π.χ. αναπαραγωγικά όργανα, χρωμοσώματα, ορμόνες κ.λπ.)	Το **κοινωνικό φύλο είναι ένα κοινωνικό, ψυχολογικό και πολιτισμικό κατασκεύασμα** και διαμορφώνεται μέσω της κοινωνικοποίησης. Διαφορετικές κοινωνίες και πολιτισμοί μπορεί να έχουν διαφορετική αντίληψη για την «αρρενωπότητα» και τη «θηλυκότητα». **Οι κοινωνίες δημιουργούν κανόνες και προσδοκίες που σχετίζονται με το κοινωνικό φύλο**, και αυτοί μαθαίνονται κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου (στην οικογένεια, στο σχολείο, μέσω των μέσων ενημέρωσης).
Το βιολογικό φύλο καθορίζεται κατά τη γέννηση	**Το κοινωνικό φύλο δεν καθορίζεται απαραίτητα από το βιολογικό φύλο**: το κοινωνικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να αντιστοιχεί ή να μην αντιστοιχεί στο βιολογικό του φύλο. Το κοινωνικό φύλο έχει περισσότερο να κάνει με την ταυτότητα και το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας.
Τα βιολογικά χαρακτηριστικά μπορούν να τροποποιηθούν. Ορισμένα τρανς άτομα ενδέχεται να υποβληθούν σε ιατρικές παρεμβάσεις, όπως ορμονοληψία ή χειρουργικές επεμβάσεις επιβεβαίωσης φύλου, προκειμένου να έρθουν σε συμφωνία τα χαρακτηριστικά φύλου με την ταυτότητα φύλου τους. Ωστόσο, δεν επιλέγουν όλα τα τρανς άτομα την ιατρική μετάβαση ούτε έχουν πάντα πρόσβαση σε αυτήν.	**Το κοινωνικό φύλο είναι βαθιά προσωπικό και αποτελεί κάτι που εκφράζουμε** (έκφραση φύλου), μερικές φορές σκόπιμα και άλλες φορές χωρίς να το σκεφτόμαστε. Εκφράζουμε το κοινωνικό φύλο μας με διάφορους τρόπους, για παράδειγμα μέσω του τρόπου που ντυνόμαστε, του τρόπου που κινούμαστε, του χτενίσματός μας και του τρόπου που αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.
Πηγή: Συμβούλιο της Ευρώπης (2022)	**Το κοινωνικό φύλο αποτελεί τόσο μια αναλυτική κατηγορία** – έναν τρόπο σκέψης για το πώς κατασκευάζονται οι ταυτότητες – όσο και **μια πολιτική ιδέα** που αφορά την κατανομή της εξουσίας στην κοινωνία.
	Το φύλο διασταυρώνεται με άλλες κατηγορίες, όπως η κοινωνική τάξη, η φυλή, η θρησκεία, η εκπαίδευση, η αναπηρία, η σεξουαλικός προσανατολισμός κ.λπ. – **Διατομεακότητα**

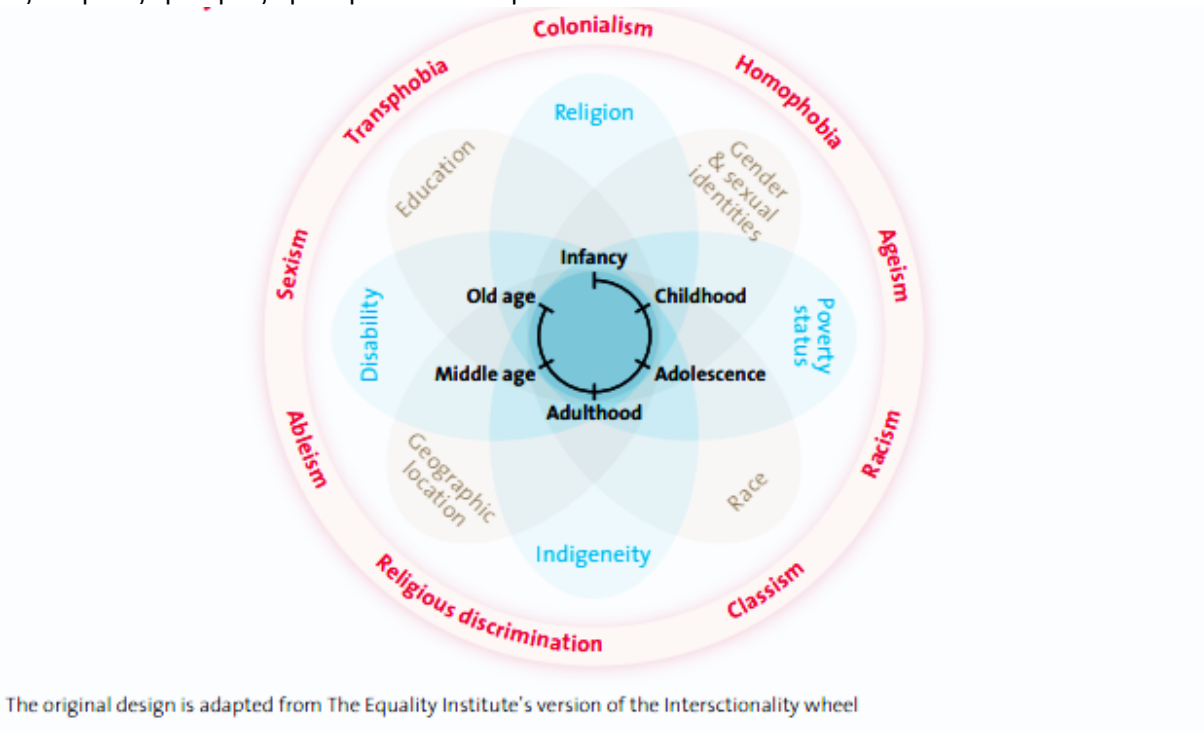
Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Ένα διεμφυλικό/τρανς άτομο είναι το πρόσωπο του οποίου η ταυτότητα φύλου διαφέρει από το βιολογικό φύλο που του καταγράφηκε κατά τη γέννηση. Ορισμένα τρανς άτομα μπορεί να προβούν σε επαναπροσδιορισμό φύλου και μεταβολή φύλου και ονόματος στα δημόσια έγγραφα τους, ενώ άλλα μπορεί να μην το κάνουν. Ο όρος «τρανσέξουαλ» δεν χρησιμοποιείται σήμερα και θεωρείται γενικά πιο ξεπερασμένος από τον όρο «τρανς», αν και ορισμένα άτομα μπορεί ακόμα να επιλέγουν να τον χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους (Stonewall, χ.χ.).

Η διατομεακότητα είναι ένα αναλυτικό εργαλείο που *«αναγνωρίζει ότι η ζωή των ανθρώπων διαμορφώνεται από τις ταυτότητές τους, τις σχέσεις τους και κοινωνικούς παράγοντες. Αυτοί συνδυάζονται για να δημιουργήσουν αλληλοεπικαλυπτόμενες μορφές προνομίων και καταπίεσης, ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται ένα άτομο και τις υπάρχουσες δομές εξουσίας, όπως η πατριαρχία, η αναπηροφοβία, ο αποικιοκρατισμός, ο ιμπεριαλισμός, η ομοφοβία και* ο ρατσισμός» (UN Women, σ. 8, 2021). Η διατομεακότητα είναι σημαντική, καθώς εντοπίζει τα κρυφά δομικά εμπόδια και βοηθά στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ατομικές εμπειρίες διαφέρουν ακόμη και εντός ήδη περιθωριοποιημένων και/ή υποεκπροσωπούμενων ομάδων (UN Women, 2021).

Στο πλαίσιο της αναπαράστασης στα μέσα ενημέρωσης, μια διατομεακή προοπτική βοηθά να προσδιοριστεί πώς τα στερεότυπα φύλου αλληλεπιδρούν με άλλες μορφές διακρίσεων και αποκλεισμού, οδηγώντας στην υποεκπροσώπηση ή την παραποίηση της εικόνας ορισμένων ομάδων. Το Σχήμα 1 απεικονίζει τους πολλαπλούς, αλληλοεπικαλυπτόμενους παράγοντες που διαμορφώνουν τις ατομικές εμπειρίες προνομίων και διακρίσεων.



Σχήμα 1. Ο κύκλος της διατομεακότητας
Πηγή: UN Women, σ. 8, 2021

Κοινωνικές νόρμες και ρόλοι των φύλων

Τα στερεότυπα φύλου δεν αναδύονται μεμονωμένα. Έχουν τις ρίζες τους σε ευρύτερες κοινωνικές προσδοκίες και πεποιθήσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να συμπεριφέρονται οι γυναίκες, οι άνδρες και τα άτομα με διαφορετικές ταυτότητες φύλου. Η κατανόηση των κανόνων και

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

των ρόλων φύλου βοηθά να εξηγηθεί πώς τα στερεότυπα διαμορφώνονται, διατηρούνται και αναπαράγονται μέσω κοινωνικών θεσμών, συμπεριλαμβανομένων των μέσων ενημέρωσης.

Οι έμφυλες νόρμες είναι *«ιδέες για το πώς πρέπει να είναι και να συμπεριφέρονται οι άνδρες και οι γυναίκες. Εσωτερικεύουμε και μαθαίνουμε αυτούς τους «κανόνες» από νωρίς στη ζωή μας. Αυτό δημιουργεί έναν κύκλο κοινωνικοποίησης και στερεοτύπησης με βάση το φύλο. Με άλλα λόγια, οι έμφυλες νόρμες είναι τα πρότυπα και οι προσδοκίες στις οποίες γενικά συμμορφώνεται η έμφυλη ταυτότητα, εντός ενός φάσματος που ορίζει μια συγκεκριμένη κοινωνία, κουλτούρα και κοινότητα εκείνη τη χρονική* στιγμή» (EIGE, χ.χ.).

Αυτές οι νόρμες είναι αναγνωρίσιμες σε διάφορες πτυχές της ζωής μας, όπως η εκπαίδευση, η οικογένεια και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, για παράδειγμα, πολλές τηλεοπτικές εκπομπές και ταινίες παρουσιάζουν ως πρωταγωνιστές κυρίως άνδρες που εμφανίζονται ισχυροί, επιθετικοί και κυρίαρχοι, ενώ οι γυναικείοι χαρακτήρες εμφανίζονται εξαρτημένοι, συναισθηματικοί και σεξουαλικοποιημένοι. Τα ίδια αυτά πρότυπα είναι ορατά και σε ψηφιακές πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το LinkedIn, καθώς και στην επικοινωνία των θεσμικών φορέων, όπου συχνά αναπαράγονται παρόμοιες προσδοκίες που σχετίζονται με το φύλο.

Οι ρόλοι των φύλων είναι *«ένα σύνολο κανόνων δράσης και συμπεριφοράς που αποδίδονται αντίστοιχα στις γυναίκες και στους άνδρες, και οι οποίοι ενσταλάζονται και διατηρούνται όπως περιγράφεται στο **«Συμβόλαιο των Φύλων»**.*

Οι ρόλοι των φύλων αναφέρονται σε κοινωνικές και συμπεριφορικές νόρμες που, στο πλαίσιο μιας συγκεκριμένης κουλτούρας, θεωρούνται ευρέως ως κοινωνικά κατάλληλες για άτομα συγκεκριμένου φύλου. Αυτές συχνά καθορίζουν τις παραδοσιακές ευθύνες και τα καθήκοντα που ανατίθενται σε άνδρες, γυναίκες, αγόρια και κορίτσια. Οι ρόλοι που καθορίζονται από το φύλο συχνά εξαρτώνται από τη δομή του νοικοκυριού, την πρόσβαση σε πόρους, τις συγκεκριμένες επιπτώσεις της παγκόσμιας οικονομίας, την εμφάνιση συγκρούσεων ή καταστροφών, καθώς και από άλλους τοπικά σχετικούς παράγοντες, όπως οι οικολογικές συνθήκες. Όπως και το ίδιο το φύλο, οι ρόλοι των φύλων μπορούν να εξελιχθούν με την πάροδο του χρόνου, μέσω της ενδυνάμωσης των γυναικών και της μεταμόρφωσης των μορφών αρρενωπότητας» (EIGE, χ.χ.).

Η «σύμβαση των φύλων» είναι ένα «σύνολο σιωπηρών και ρητών κανόνων που διέπουν τις σχέσεις μεταξύ των φύλων και οι οποίοι κατανέμουν διαφορετικές εργασίες και αξίες, ευθύνες και υποχρεώσεις σε άνδρες και γυναίκες, και διατηρείται σε τρία επίπεδα: την πολιτισμική υπερδομή – τις κοινωνικές νόρμες και αξίες· τους θεσμούς – τα συστήματα οικογενειακής πρόνοιας, εκπαίδευσης και απασχόλησης κ.λπ.· και τις διαδικασίες κοινωνικοποίησης, ιδίως στην οικογένεια» (EIGE, χ.χ.).

Η εκπροσώπηση στα μέσα ενημέρωσης διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση ή στην αμφισβήτηση αυτής της «σύμβασης των φύλων»: παρουσιάζοντας επανειλημμένα ορισμένες υποχρεώσεις, ρόλους και αρμοδιότητες ως κάτι που ανήκει φυσικά στις γυναίκες ή στους άνδρες, το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης μπορεί να κανονικοποιήσει την ίδια την κατανομή της εργασίας και της αξίας που περιγράφει η «σύμβαση των φύλων».

Πίνακας 2. ***Κανόνες φύλου έναντι ρόλων***

Κανόνες φύλου (πεποιθήσεις, ιδέες)	**Ρόλοι των φύλων** (εκμαθημένες συμπεριφορές)

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Οι άνδρες πρέπει να είναι δυνατοί και ανεξάρτητοι	Οι άνδρες ως κύριο οικονομικό στήριγμα
Οι γυναίκες πρέπει να είναι φροντιστικές και συναισθηματικές	Οι γυναίκες ως κύριες φροντίστριες (παιδιά, ηλικιωμένοι)
Οι άνδρες δεν πρέπει να δείχνουν την ευαλωτότητά τους	Από τους άνδρες αναμένεται να αποφεύγουν ρόλους που σχετίζονται με τη φροντίδα
Οι γυναίκες είναι πιο κατάλληλες για οικιακούς ρόλους	Οι γυναίκες αναμένεται να εκτελούν μη αμειβόμενη οικιακή εργασία και εργασία φροντίδας

Αυτοί οι κοινωνικά κατασκευασμένοι ρόλοι και κανόνες των φύλων αποτελούν τα θεμέλια πάνω στα οποία χτίζονται **τα στερεότυπα των φύλων** – τα στερεότυπα των φύλων προχωρούν ένα βήμα παραπέρα, γενικεύοντας και απλοποιώντας αυτές τις υποθέσεις για ολόκληρες ομάδες.

Συγκεκριμένα, **ένα στερεότυπο φύλου είναι** *«μια γενικευμένη άποψη ή προκατάληψη σχετικά με ιδιότητες ή χαρακτηριστικά, ή τους ρόλους που κατέχουν ή θα έπρεπε να κατέχουν, ή που εκτελούν, οι γυναίκες και οι άνδρες. Ένα στερεότυπο φύλου είναι επιβλαβές όταν περιορίζει την ικανότητα των γυναικών και των ανδρών να αναπτύξουν τις προσωπικές τους ικανότητες, να ακολουθήσουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και/ή να κάνουν επιλογές σχετικά με τη ζωή* τους» (Ηνωμένα Έθνη, χ.χ.). Ενώ τα συγκεκριμένα στερεότυπα ποικίλλουν από πολιτισμό σε πολιτισμό, έχουν εντοπιστεί ορισμένα επαναλαμβανόμενα θέματα στις δυτικές κουλτούρες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες έχουν συνδεθεί με χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την επικοινωνία, όπως η συμπόνια, η υποστήριξη, η ζεστασιά και η φροντίδα, ενώ οι άνδρες έχουν συνδεθεί με χαρακτηριστικά δράσης, όπως η αποφασιστικότητα, ο ανταγωνισμός, η δράση και η νοημοσύνη. Τα στερεότυπα φύλου αποτελούν, επομένως, ένα τεράστιο εμπόδιο στην επίτευξη της ισότητας των φύλων και τροφοδοτούν τη διάκριση λόγω φύλου.

Διακρίσεις λόγω φύλου είναι όταν ένα άτομο αντιμετωπίζεται άνισα ή βρίσκεται σε μειονεκτική θέση λόγω του φύλου του. Αυτό περιλαμβάνει την παρενόχληση/διάκριση λόγω βιολογικού φύλου, ταυτότητας φύλου ή έκφρασης φύλου (Πανεπιστήμιο Στάνφορντ).

Τα στερεότυπα φύλου στα μέσα ενημέρωσης

Η σημαντική επίδραση που ασκούν τα μέσα ενημέρωσης στην αντίληψή μας για το φύλο, συμπεριλαμβανομένων των ρόλων, των κανόνων και των στερεοτύπων, έχει μελετηθεί και τεκμηριωθεί εκτενώς (Santoniccolo, 2023). Σε μεγάλο βαθμό, τα μέσα ενημέρωσης ευθύνονται για τη δημιουργία, τη διάδοση, την ενίσχυση και την κανονικοποίηση των στερεοτύπων φύλου, καθώς απεικονίζουν επανειλημμένα άνδρες και γυναίκες σύμφωνα με τους κοινωνικά αναμενόμενους ρόλους και συμπεριφορές. Από πολύ μικρή ηλικία, οι άνθρωποι εκτίθενται σε επαναλαμβανόμενες ιστορίες, εικόνες και σύμβολα που παρουσιάζουν τι σημαίνει να είσαι άνδρας ή γυναίκα σε κάθε κοινωνία, συχνά με αυστηρούς, δυαδικούς και ιεραρχικούς όρους (Pirzada, 2025). Παράλληλα, τα μέσα ενημέρωσης μπορούν επίσης να διαδραματίσουν θετικό ρόλο, αμφισβητώντας ενεργά τα στερεότυπα σχετικά με το φύλο, για παράδειγμα μέσω μιας πιο ποικιλόμορφης και ισορροπημένης απεικόνισης ανδρών και γυναικών.

Η έννοια της δυαδικότητας του φύλου αντικατοπτρίζεται συχνά στις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης. Η δυαδικότητα του φύλου είναι ένα σύστημα που ταξινομεί το φύλο σε δύο αμοιβαία αποκλειόμενες και σταθερές επιλογές: άνδρα και γυναίκα, συχνά με βάση βιολογικά χαρακτηριστικά. Στα δυαδικά συστήματα φύλου, τα άτομα αναμένεται να συμμορφώνονται με τις κοινωνικές νόρμες που συνδέονται με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Αν και αυτή η

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

έννοια έχει εδραιωθεί βαθιά σε πολλές κοινωνίες, δεν καταφέρνει να καλύψει την ποικιλομορφία των ταυτοτήτων φύλου πέρα από το δυαδικό φάσμα. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μια αυξανόμενη αναγνώριση των μη δυαδικών, genderqueer και τρανσέξουαλ ταυτοτήτων που αμφισβητούν τη δυαδική αντίληψη του φύλου (The Oxford Review, 2024).

Αν και η δίκαιη απεικόνιση των φύλων θα έπρεπε να είναι ευρέως διαδεδομένη στα μέσα ενημέρωσης, εξακολουθεί να υπάρχει μεγάλη ανισορροπία, ενώ οι στερεοτυπικές απεικονίσεις παραμένουν και συχνά αντανακλούν απλουστευμένους και παραδοσιακούς ρόλους των φύλων (GMMP, 2025). Οι γυναίκες είτε υποεκπροσωπούνται είτε απεικονίζονται εσφαλμένα· παρουσιάζονται με απλοϊκό τρόπο· σεξουαλικοποιούνται, αντικειμενοποιούνται και απεικονίζονται ως όντα με ελάχιστη, αν όχι καθόλου, αυτονομία.

Αυτό που παραμένει σταθερό όλα αυτά τα χρόνια είναι η υπερεκπροσώπηση των γυναικών σε εργασίες που συνδέονται με το σπίτι, στη φροντίδα (τόσο παιδιών όσο και ηλικιωμένων ατόμων) και σε ρόλους χαμηλής ιεραρχικής θέσης (GMMP, 2025). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το Global Media Monitoring Project (2025), στις ειδήσεις, η «νοικοκυρά/μητέρα» – χωρίς να αναφέρεται άλλη απασχόληση – παραμένει ο πιο συχνός «τύπος εργασίας» για τις γυναίκες (GMMP, 2025). Στην ίδια έκθεση, αναφέρθηκε ότι οι γυναίκες υποεκπροσωπούνται σε παγκόσμια κλίμακα στην ειδησεογραφική κάλυψη, ειδικά όταν εξετάζεται η εκπροσώπησή τους ως ατόμων με ειδικές γνώσεις (GMMP, 2025). Ορισμένες κατηγορίες γυναικών, όπως οι φτωχές, οι ηλικιωμένες ή εκείνες που ανήκουν σε εθνοτικές μειονότητες, είναι ακόμη λιγότερο ορατές στις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης.

Παρόμοια στερεοτυπικά μοτίβα έχουν παρατηρηθεί σε τηλεοπτικά προγράμματα και στη διαφήμιση. Αναλύσεις τηλεοπτικών προγραμμάτων έχουν δείξει ότι τα κορίτσια συχνά απεικονίζονται να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνισή τους, ενώ ταυτόχρονα κρίνονται με βάση την εμφάνισή τους (Santoniccolo, 2023). Στη διαφήμιση, τα στερεότυπα φύλου χρησιμοποιούνται συχνά για την προώθηση προϊόντων. Οι διαφημίσεις παρουσιάζουν συχνά τις γυναίκες ως «νοικοκυρές, φροντίστριες ή αντικείμενα του ανδρικού πόθου, ενώ οι άνδρες απεικονίζονται ως οικογενειάρχες, υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων» (Pirzada, 2025, σ. 4). Η αντικειμενοποίηση των γυναικών στη διαφήμιση εγείρει επίσης ανησυχίες σχετικά με τη συμβολή της στη διαμόρφωση μη ρεαλιστικών προτύπων ομορφιάς και εικόνων του σώματος, δεδομένου ότι υπάρχει έλλειψη ποικιλομορφίας και η νοοτροπία του «ένα μέγεθος ταιριάζει σε όλους» αποτελεί τον κανόνα. Παρόμοια δυναμική παρατηρείται στην ψηφιακή επικοινωνία και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου οι επεξεργασμένες εικόνες, το περιεχόμενο των influencers και οι ροές που καθορίζονται από αλγόριθμους αναπαράγουν συχνά τα ίδια στενά πρότυπα ομορφιάς και τα ίδια στερεότυπα φύλου που παρατηρούνται στην παραδοσιακή διαφήμιση.

Μη συμπεριληπτική έναντι συμπεριληπτικής γλώσσας

Η γλώσσα αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία μέσω των οποίων αναπαράγονται ή αμφισβητούνται οι έμφυλες νόρμες και τα στερεότυπα. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα και οι κοινωνικές ομάδες γίνονται αντιληπτά, απεικονίζονται και αξιολογούνται. Για τον λόγο αυτό, η υιοθέτηση μιας γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς και ευαίσθητης ως προς τα φύλα αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της ηθικής και υπεύθυνης επικοινωνίας.

Οι παρακάτω πίνακες παρουσιάζουν, δίπλα-δίπλα, παραδείγματα μη συμπεριληπτικής γλώσσας που πρέπει να αποφεύγονται (Πίνακας 3) και τις αντίστοιχες εναλλακτικές εκφράσεις χωρίς

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

αποκλεισμούς (Πίνακας 4), ώστε να είναι δυνατή η άμεση σύγκριση των δύο και η χρήση τους ως γρήγορη αναφορά.

Πίνακας 3. ***Μη συμπεριληπτική γλώσσα***

Όρος	Ορισμός
Σεξιστική γλώσσα Παράδειγμα: Οι γυναίκες είναι πιο κατάλληλες για διοικητικές θέσεις.	Η σεξιστική γλώσσα είναι το ίδιο με τη γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου. Ωστόσο, υπάρχει μια λεπτή διαφορά στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τους όρους: η σεξιστική γλώσσα θεωρείται συνήθως ως γλώσσα που ο χρήστης/η χρήστρια προτίθεται να χρησιμοποιήσει με υποτιμητικό σκοπό· η γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου, από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνει επίσης τη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι χωρίς καμία σεξιστική πρόθεση.
Γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου Παράδειγμα: Οι πρέσβεις και οι σύζυγοί τους καλούνται να παραστούν σε δεξίωση μετά το δείπνο.	Η γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου είναι το αντίθετο της γλώσσας που λαμβάνει υπόψη τις διαφορές των φύλων. Περιλαμβάνει λέξεις, φράσεις ή/και άλλα γλωσσικά χαρακτηριστικά που ενισχύουν στερεότυπα ή υποτιμούν ή αγνοούν τις γυναίκες ή τους άνδρες. Στην πιο ακραία της μορφή, δεν αντιμετωπίζει τα φύλα ως ίσα ως προς την αξία, την αξιοπρέπεια, την ακεραιότητα και τον σεβασμό.
Γλώσσα με έμφυλες προκαταλήψεις Παράδειγμα: Κάθε μέρα, κάθε πολίτης πρέπει να αναρωτιέται πώς μπορεί να εκπληρώσει τα πολιτικά του καθήκοντα.	Η γλώσσα με έμφυλες προκαταλήψεις ευνοεί, είτε σιωπηρά είτε ρητά, το ένα φύλο έναντι του άλλου και αποτελεί μορφή γλώσσας που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου.

Πηγή: EIGE, 2019. Επικοινωνία με σεβασμό στα φύλα.

Πίνακας 4. ***Γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς***

Όρος	Ορισμός
Γλώσσα χωρίς διακρίσεις λόγω φύλου Παράδειγμα: Οι πρέσβεις και οι σύζυγοί τους καλούνται να παραστούν σε δεξίωση μετά το δείπνο.	Η χρήση γλώσσας χωρίς διακρίσεις λόγω φύλου σημαίνει να μιλάμε και να γράφουμε με τρόπο που δεν εισάγει διακρίσεις εις βάρος συγκεκριμένου βιολογικού φύλου, κοινωνικού φύλου ή ταυτότητας φύλου, και δεν διαιωνίζει τα στερεότυπα σχετικά με το φύλο. Η γλώσσα χωρίς διακρίσεις λόγω φύλου αναφέρεται σε γλώσσα που τοποθετεί τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες στο ίδιο επίπεδο και η οποία δεν μεταδίδει στερεότυπα σχετικά με το φύλο.
Γλώσσα ουδέτερη ως προς το φύλο Παράδειγμα: Οι καλεσμένοι καλούνται να παρευρεθούν σε δεξίωση μετά το δείπνο.	Γλώσσα που δεν είναι συγκεκριμένη ως προς το φύλο και η οποία αναφέρεται στους ανθρώπους γενικά, χωρίς να κάνει διάκριση μεταξύ γυναικών και ανδρών.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Γλώσσα που λαμβάνει υπόψη το φύλο Παράδειγμα: Αντί για «πυροσβέστης», «επιχειρηματίας», «αστυνομικός», πείτε «γυναίκα πυροσβέστης», «γυναίκα επιχειρηματίας», «γυναίκα αστυνομικός».	Η επικοινωνία που λαμβάνει υπόψη το φύλο αποτελεί τόσο ένα εργαλείο χωρίς αποκλεισμούς όσο και ένα στρατηγικό μέσο για την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου, καθώς και μια απαραίτητη δεξιότητα για όλους τους επαγγελματίες του τομέα της ανάπτυξης. Πρόκειται για ένα εργαλείο μέσω του οποίου οι γυναίκες και οι άνδρες εκπροσωπούνται ισότιμα και δίκαια, επωφελούνται εξίσου από τους πόρους και τις ευκαιρίες και αναλαμβάνουν ισότιμους ρόλους – ένα εργαλείο στο οποίο λαμβάνεται υπόψη η ισορροπία των φύλων κατά τη λήψη αποφάσεων και στο οποίο αμφισβητούνται τα στερεότυπα.
Γλώσσα ευαίσθητη ως προς το φύλο Παράδειγμα: Αντί για «ανθρωπότητα (με την έννοια «man-kind»)», «κυρίες και κύριοι», «επιχειρηματίας (άνδρας)», πείτε «ανθρωπότητα», «όλοι/φίλοι/καλεσμένοι», «στέλεχος επιχείρησης»	Η γλώσσα με ευαισθησία ως προς το φύλο είναι η ισότητα των φύλων που εκδηλώνεται μέσω της γλώσσας. Η ισότητα των φύλων στη γλώσσα επιτυγχάνεται όταν οι γυναίκες και οι άνδρες – καθώς και όσοι δεν συμμορφώνονται με το δυαδικό σύστημα φύλων – αντιμετωπίζονται μέσω της γλώσσας ως πρόσωπα ίσης αξίας, αξιοπρέπειας, ακεραιότητας και σεβασμού.
Γλώσσα που μετασχηματίζει τα φύλα Παράδειγμα: Αντί για «γίνε άνδρας», πείτε «να είσαι δυνατός» Αντί για «οι μητέρες είναι υπεύθυνες για τη φροντίδα των παιδιών», πείτε «οι γονείς/οι φροντιστές είναι υπεύθυνοι για τα παιδιά»	Η επικοινωνία που μετασχηματίζει τα έμφυλα πρότυπα στοχεύει στην αλλαγή της συμπεριφοράς, των στάσεων και των πεποιθήσεων σχετικά με το φύλο, καθώς και στην αμφισβήτηση των ανισορροπιών εξουσίας. Αντιμετωπίζει τις διακριτικές έμφυλες νόρμες μέσω εικόνων, γλώσσας ή τεκμηρίωσης. Δεν περιορίζεται απλώς στο να ευαισθητοποιεί τους ανθρώπους σε θέματα φύλου: προάγει έναν πραγματικό μετασχηματισμό

Πηγή: EIGE, 2024, «Words Matter»

Βασικές αρχές της γλώσσας που ενσωματώνει το φύλο

Η χρήση γλώσσας που δεν κάνει διάκριση μεταξύ των φύλων σημαίνει να δίνουμε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο ονομάζονται, απευθύνονται και απεικονίζονται τα άτομα, έτσι ώστε κανείς/καμία να μην παραγκωνίζεται, να μην υπόκειται σε στερεότυπα ή να μην υποτάσσεται με βάση το φύλο. Οι παρακάτω αρχές μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα κατά τη σύνταξη ή την αναθεώρηση περιεχομένου:

Υπάρχουν τρεις ευρείες κατηγορίες στις οποίες εμπίπτει η γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου (EIGE, σ. 18, 2019):

- **Στερεότυπα**: αμφισβητούν τις παραδοσιακές απεικονίσεις και αποδίδουν φύλο όταν αυτό είναι άγνωστο ή άσχετο λόγω στερεοτύπων.
- **Αόρατο και παράλειψη**: γλώσσα που παρουσιάζει τους άνδρες ως τη γενική κανονικότητα και εμποδίζει τις γυναίκες και άλλες ομάδες να είναι ορατές στη δημόσια ζωή και στις αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης – ο όρος «άνδρας» χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει τις εμπειρίες όλων των ανθρώπων.
- **Υποταγή και ευτελισμός**: γλώσσα που παρουσιάζει το ένα φύλο, συχνά τις γυναίκες, ως κατώτερο ή το υποτιμά. Επίσης, γλώσσα που κάνει σημαντικά ζητήματα να φαίνονται ασήμαντα, μικρά, «χαριτωμένα» ή ανάξια σοβαρής προσοχής.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Όλα τα παραπάνω είναι στενά συνδεδεμένα· η παράλειψη, η υποταγή και ο ευτελισμός πηγάζουν από τα στερεότυπα φύλου που αντανακλούν τις νοοτροπίες που επικρατούν σε κάθε κοινωνία.

Για να κάνετε τη γλώσσα σας χωρίς αποκλεισμούς και μετασχηματιστική, αυτές είναι **οι βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσετε**.

1. Αναγνώριση και αμφισβήτηση των στερεοτύπων

Η αναγνώριση και η αμφισβήτηση των στερεοτύπων είναι το πιο δύσκολο κομμάτι, καθώς τα στερεότυπα είναι ιδέες που «έχουν μεγαλώσει» μαζί μας. Η αναγνώρισή τους απαιτεί πολλή προσπάθεια και χρόνο. Τις περισσότερες φορές, όταν οι άνθρωποι εκφράζονται προφορικά ή γραπτά, αναπαράγουν ασυνείδητα κάποια στερεότυπα που υπάρχουν στο μυαλό τους ως «φυσιολογικά», καθώς η κοινωνία πιστεύει σε αυτή την πλευρά της «ιστορίας».

Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο οι άνθρωποι, πριν εκφραστούν δημόσια, να αφιερώσουν δύο λεπτά σε αυτοανασκόπηση, απαντώντας σε ερωτήσεις όπως

- Είναι αυτό που πρόκειται να πω ή να δημοσιεύσω απαλλαγμένο από στερεότυπα;
- Αναπαράγω ασυνείδητα κάποιο στερεότυπο;
- Γιατί πιστεύω κάτι τέτοιο; Μήπως είναι κάτι που έχω εξοικειωθεί να πιστεύω;
- Αυτό που πρόκειται να μοιραστώ με άλλους ανθρώπους είναι η πραγματικότητα για όλα τα μέλη της ομάδας στην οποία αναφέρομαι;

Απαντώντας στις παραπάνω ερωτήσεις, οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να επανεξετάσουν τις ιδέες και τις πεποιθήσεις τους.
Για να αμφισβητήσουμε τα στερεότυπα, το πρώτο βήμα είναι να παραδεχτούμε ότι όλοι έχουμε υποσυνείδητες προκαταλήψεις. Στη συνέχεια, είναι απαραίτητο οι άνθρωποι να ενημερωθούν σχετικά με αυτές τις προκαταλήψεις και να προσπαθήσουν να τις ξεπεράσουν. Οι άνθρωποι πρέπει να αμφισβητούν τις προκαταλήψεις τους, να χρησιμοποιούν γλώσσα χωρίς διακρίσεις φύλου στην καθημερινή τους ζωή και να επανεξετάζουν τις πεποιθήσεις τους παρατηρώντας τι συμβαίνει πραγματικά γύρω τους, αντί να θεωρούν τα υπάρχοντα στερεότυπα ως δεδομένα.

2. Να προάγετε μια στάση χωρίς διακρίσεις, αποφεύγοντας την περιθωριοποίηση, την παράλειψη και την αορατοποίηση οποιουδήποτε ατόμου ή ομάδας.

Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι το ακροατήριό σας δεν αποτελεί μια ομοιογενή ομάδα, αλλά χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται δεν πρέπει να βασίζεται σε υποθέσεις που αποκλείουν ορισμένα άτομα ή μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων. Η προβολή πρέπει να διασφαλίζεται για όλους, και η γλώσσα μπορεί να κάνει τη διαφορά. Για παράδειγμα,

- Αντικαταστήστε τους όρους που υποδηλώνουν συγκεκριμένο φύλο με συμπεριληπτικές εναλλακτικές.
- Αποφύγετε επίσης τη χρήση της λέξης «άνδρας» και του αντωνυμικού «αυτός» όταν αναφέρεστε στη γενική εμπειρία όλων του κόσμου, καθώς αυτό αποκλείει τις γυναίκες από την κοινή εμπειρία.
- Αποφεύγετε τη χρήση ουσιαστικών και επιθέτων που προσδιορίζουν το φύλο, καθώς και άλλων αντίστοιχων έμφυλων όρων.

Εκτός από την προφορική επικοινωνία, υπάρχει και η μη γλωσσική επικοινωνία, στην οποία πρέπει να δώσετε προσοχή:

- Βεβαιωθείτε ότι οι εικόνες που χρησιμοποιείτε δεν αναπαράγουν στερεότυπα
- Όταν δίνετε ένα παράδειγμα, προσπαθήστε να αναμίξετε τα φύλα
- Στις φωνητικές περιγραφές, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε φωνές και των δύο φύλων

3. Να έχετε σεβασμό και να αποφεύγετε την υποτίμηση και την υποταγή

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Το να έχετε σεβασμό σημαίνει να κατανοείτε ότι οι λέξεις έχουν σημασία, μπορούν να βλάψουν τους άλλους και να αναπαράγουν επιβλαβή στερεότυπα και ανισορροπίες εξουσίας. Για αυτόν τον λόγο, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί με τις λέξεις που χρησιμοποιείτε. Σημαίνει επίσης να χρησιμοποιείτε γλώσσα που προάγει την αξιοπρέπεια και την ισότητα για όλους. Η αποφυγή της υποτίμησης σημαίνει να μην χρησιμοποιείτε λέξεις που υποτιμούν τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες κάποιου ατόμου (π.χ. «υπερβολικά ευαίσθητος» κ.λπ.), ενώ η αποφυγή της υποταγής σημαίνει τη χρήση γλώσσας που δεν τοποθετεί ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων πάνω από κάποιον άλλο.

Ας εξετάσουμε τα ακόλουθα παραδείγματα: Υπάρχουν ορισμένα ζεύγη λέξεων, όπως «βασιλιάς και βασίλισσα», «αγόρια και κορίτσια», στα οποία η ανδρική εκδοχή έρχεται πρώτη. Αν και όλοι χρησιμοποιούμε αυτές τις λέξεις ή φράσεις, πρέπει να παραδεχτούμε ότι εξακολουθούν να παρουσιάζουν την ιεραρχία που η κοινωνία μας συνδέει με τα άτομα στα οποία αναφέρονται.

Ακολουθούν **μερικές συμβουλές** για το πώς μπορείτε να αποφύγετε τη χρήση σεξιστικής/διακριτικής /μεροληπτικής ως προς το φύλο γλώσσας και να χρησιμοποιήσετε γλώσσα που περιλαμβάνει όλα τα φύλα ή γλώσσα ευαίσθητη ως προς το φύλο:

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

*Πίνακας 5. **Τι να κάνετε και τι να μην κάνετε***

Προτιμήστε	Αποφύγετε
Χρησιμοποιείτε αντωνυμίες που δεν προσδιορίζουν το φύλο, όταν το φύλο του ατόμου είναι άγνωστο ή δεν προσδιορίζεται.	Μην χρησιμοποιείτε έμφυλες αντωνυμίες («αυτός» ή «αυτή») όταν το φύλο του ατόμου είναι άγνωστο ή δεν προσδιορίζεται.
Αναφέρετε το φύλο μόνο όταν είναι σχετικό με την ιστορία ή το θέμα.	Μην αναφέρετε πληροφορίες σχετικά με το φύλο που δεν είναι σχετικές με το θέμα (π.χ. «γυναίκα καριέρας» αντί για «επικεντρωμένη στην καριέρα της»).
Χρησιμοποιείτε ουδέτερους, μη στερεοτυπικούς χαρακτηρισμούς.	Μην χρησιμοποιείτε έμφυλα στερεότυπα ως χαρακτηρισμούς (π.χ. «γυναικουλίστικος», «φέρεσαι σαν άντρας»).
Χρησιμοποιείτε ουδέτερους όρους για μη έμψυχα αντικείμενα (π.χ. «μητρική γλώσσα» → **[ανάλογα με το πλαίσιο]** «πρώτη γλώσσα»).	Μην αποδίδετε φύλο σε μη έμψυχα αντικείμενα ή έννοιες όταν αυτό δεν είναι απαραίτητο (π.χ. «μητρική γλώσσα», όταν προτιμάται ένας ουδέτερος όρος).
Χρησιμοποιείτε τα ίδια επίθετα για γυναίκες και άνδρες (π.χ. «δυναμικός/ή», «διεκδικητικός/ή»).	Μην χρησιμοποιείτε διαφορετικούς χαρακτηρισμούς για γυναίκες και άνδρες (π.χ. «αυταρχική» ή «πιεστική» για τις γυναίκες, αλλά «δυναμικός» για τους άνδρες).
Χρησιμοποιείτε ποικιλόμορφες, μη στερεοτυπικές εικόνες που παρουσιάζουν ανθρώπους σε διαφορετικούς ρόλους.	Μην χρησιμοποιείτε στερεοτυπικές εικόνες (π.χ. γυναίκες ως νοικοκυρές και άνδρες ως οικοδόμους).
Χρησιμοποιείτε ουδέτερους όρους αντί για το «άνδρας» όταν αναφέρεστε γενικά στο ανθρώπινο είδος (π.χ. «ανθρωπότητα»).	Μην χρησιμοποιείτε το «άνδρας» ως γενικό όρο για το σύνολο των ανθρώπων (π.χ. «το μεγαλύτερο επίτευγμα του άνδρα», όταν εννοείται το σύνολο της ανθρωπότητας).
Όταν το φύλο ενός ατόμου είναι άγνωστο ή δεν προσδιορίζεται, χρησιμοποιείτε ουδέτερη διατύπωση.	Μην χρησιμοποιείτε το «αυτός» για να αναφερθείτε σε άτομο άγνωστου ή μη προσδιορισμένου φύλου (π.χ. «αυτός ή αυτή»).

👍	Λάβετε υπόψη τη χρήση **«ψευδώς γενικευτικών» όρων** (false generics), δηλαδή όρων που εμφανίζονται ως γενικοί αλλά στην πράξη δεν εκπροσωπούν όλα τα φύλα.
👍	Χρησιμοποιείτε **γλώσσα που λαμβάνει υπόψη τη διάσταση του φύλου** και **ουδέτερους ως προς το φύλο όρους** (π.χ. «Καλώς ήρθατε όλοι και όλες» ή «Καλώς ήρθατε» αντί για «Καλώς ήρθατε, κυρίες και κύριοι»).
👍	Παρουσιάζετε τα άτομα σε **μη στερεοτυπικούς ρόλους** (π.χ. όχι αποκλειστικά άνδρες ως γιατρούς και γυναίκες ως νοσηλεύτριες).
👍	Συμπεριλαμβάνετε **διαφορετικές και αντιπροσωπευτικές ιστορίες ανθρώπων διαφορετικών φύλων** (π.χ. ιστορίες LGBTQ+ ατόμων), παρουσιάζοντας ανθρώπους σε διαφορετικούς ρόλους (ειδικοί/ές, επαγγελματίες, πολίτες κ.λπ.), από διαφορετικά κοινωνικά και γεωγραφικά περιβάλλοντα (π.χ. αγροτικές περιοχές, οικονομικά ευνοημένα ή λιγότερο ευνοημένα περιβάλλοντα) και σε διαφορετικά πλαίσια (π.χ. οικογενειακή, επαγγελματική ή κοινοτική ζωή).

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

👍	Εντοπίζετε και αντιμετωπίζετε τα **εμπόδια πρόσβασης στην πληροφορία** για ανθρώπους διαφορετικών φύλων (π.χ. επιλέγοντας κατάλληλα κανάλια επικοινωνίας, εργαλεία και γλώσσες, ώστε να προσεγγίζονται διαφορετικές ομάδες).
👍	Διασφαλίζετε ότι οι εικόνες που χρησιμοποιείτε **δεν αναπαράγουν στερεότυπα**.
👍	Όταν παρέχετε ένα παράδειγμα, προσπαθείτε να **συμπεριλαμβάνετε διαφορετικά φύλα**.
👍	Στις **αφηγήσεις ή ηχογραφήσεις (voice-overs)**, προσπαθείτε να χρησιμοποιείτε **φωνές διαφορετικών φύλων**.

Κεφάλαιο 2: Γλώσσα και πλαισίωση στην κάλυψη της φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης

Η γλώσσα διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο η εργασία φροντίδας και η παροχή φροντίδας γίνονται αντιληπτές στην κοινωνία. Οι αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης όχι μόνο αντανακλούν τις υπάρχουσες κοινωνικές νόρμες, αλλά συμβάλλουν επίσης ενεργά στην ενίσχυση ή στην αμφισβήτηση αυτών των νορμών. Στο πλαίσιο της μακροχρόνιας φροντίδας (LTC), όπου οι γυναίκες εκπροσωπούνται δυσανάλογα τόσο ως αμειβόμενες όσο και ως μη αμειβόμενες φροντίστριες, η χρήση γλώσσας με έμφυλες προκαταλήψεις μπορεί να διαιωνίζει τις ανισότητες και να περιορίζει τις πιο συμπεριληπτικές αναπαραστάσεις.

Το παρόν κεφάλαιο παρέχει πρακτικές οδηγίες για τον εντοπισμό και την αποφυγή της γλωσσικής μεροληψίας ως προς το φύλο στην κάλυψη της φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης. Μετατρέπει τις βασικές έννοιες που παρουσιάστηκαν στο Κεφάλαιο 1 σε **συγκεκριμένα εργαλεία και στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης στην καθημερινή τους εργασία**. Επιπλέον, διερευνά **τον τρόπο με τον οποίο τα στερεότυπα ως προς το φύλο διασταυρώνονται με τον ηλικιακό ρατσισμό και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με τις αφηγήσεις σχετικά με την αναπηρία**, ιδίως στην απεικόνιση των ηλικιωμένων ατόμων και των ατόμων αποδεκτών φροντίδας.

Κατηγορίες γλώσσας που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου

Στην κάλυψη της φροντίδας από τα μέσα ενημέρωσης, η γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου μπορεί να λάβει διάφορες μορφές. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτά τα μοτίβα, καθώς αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή τους. Ακολουθεί περιγραφή των τεσσάρων κύριων κατηγοριών γλώσσας που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου, του τρόπου με τον οποίο εμφανίζονται, καθώς και ορισμένα παραδείγματα.

1. Αορατότητα και αποσιώπηση του φύλου	2. Έμφυλα στερεότυπα	3. Υποβάθμιση και υποτίμηση	4. Ασύμμετρη χρήση της γλώσσας

Αόρατο φύλο και παράλειψη

Αυτό συμβαίνει όταν η γλώσσα **αποκλείει** ή **παραβλέπει** ορισμένες ομάδες, καθιστώντας τις **αόρατες**.

- × Χρήση αρσενικών γενικών όρων (π.χ. «οι εργαζόμενοι στον τομέα της φροντίδας και οι οικογένειές τους... αυτός...»)

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- × Έλλειψη εκπροσώπησης των ανδρών σε ρόλους φροντίδας
- × Απουσία ποικίλων προφίλ φροντιστών (π.χ. φροντιστές με μεταναστευτικό υπόβαθρο, νέοι φροντιστές)

Επιπλέον, ορισμένες γλωσσικές και αφηγηματικές τεχνικές **συγκαλύπτουν τις ανισότητες μεταξύ των φύλων** στην εργασία φροντίδας.

Παθητικές κατασκευές

«Η φροντίδα παρέχεται από τις οικογένειες»

- Αποκρύπτει ποιος εκτελεί το έργο

Ουδέτεροι αλλά παραπλανητικοί όροι

«Οικογενειακή φροντίδα» ή «άτυπη φροντίδα»

- Μπορεί να συγκαλύπτουν την άνιση κατανομή των ευθυνών

Συγκέντρωση δεδομένων χωρίς ανάλυση

Αναφορά στους «φροντιστές» χωρίς να διευκρινίζονται οι διαφορές μεταξύ των φύλων

- Αποκρύπτει τις διαρθρωτικές ανισότητες

Αποπροσωποποίηση

«Οι υπηρεσίες φροντίδας βρίσκονται υπό πίεση»

- Αποσπά την προσοχή από τους εργαζόμενους και τις συνθήκες εργασίας τους

Έμφυλα στερεότυπα

Αυτή η κατηγορία σχετίζεται με τη γλώσσα που **ενισχύει τους παραδοσιακούς ρόλους** και **τις προσδοκίες**.

- × Σύνδεση της φροντίδας κυρίως με τις γυναίκες («μητρικό ένστικτο»)
- × Η απεικόνιση των ανδρών ως δευτερευόντων ή «εξαιρετικών» φροντιστών
- × Η παρουσίαση της φροντίδας ως επέκταση του οικιακού ρόλου των γυναικών

Υποταγή και υποτίμηση

Γλώσσα που **υποβαθμίζει** την **αξία** ή **τη σημασία** της εργασίας φροντίδας.

- × Η περιγραφή της εργασίας φροντίδας ως «βοήθεια», «υποστήριξη» ή «άτυπη συνδρομή» αντί για εργασία
- × Η έμφαση στις συναισθηματικές πτυχές, αγνοώντας τις ικανότητες/δεξιότητες και τον επαγγελματισμό
- × Χρήση ανεπίσημης γλώσσας για τους ρόλους φροντίδας / μη παροχή της απαραίτητης προσοχής ή αξίας στους ρόλους φροντίδας.

Ασύμμετρη γλώσσα

Διαφορετική γλώσσα που χρησιμοποιείται για άνδρες και γυναίκες σε **παρόμοιους ρόλους**.

- × «Γυναίκα γιατρός» έναντι «γιατρός»
- × «Νοσηλευτής/νοσηλεύτρια» έναντι «νοσηλευτής»
- × Επισήμανση του φύλου όταν αυτό αποκλίνει από τα στερεότυπα

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τη γλώσσα που εισάγει διακρίσεις λόγω φύλου, καθώς αυτό αποτελεί το πρώτο σημαντικό βήμα για την αμφισβήτηση και την αλλαγή επιβλαβών κοινωνικών προτύπων.

Γλώσσα Πλαίσιο Αντίληψη Κοινωνικοί κανόνες Αποτελέσματα πολιτικής

Πώς να αποφύγουμε τα στερεότυπα φύλου;

Υπάρχουν ορισμένες γενικές αρχές που μπορούν να εφαρμοστούν προκειμένου να αποφευχθούν τα στερεότυπα φύλου στην πράξη:

- ✓ Χρησιμοποιήστε όρους χωρίς διακρίσεις και ουδέτερους όπου είναι δυνατόν
- ✓ Αποφύγετε την ενίσχυση των παραδοσιακών ρόλων των φύλων
- ✓ Εξασφαλίστε ισορροπημένη εκπροσώπηση στη γλώσσα και στα παραδείγματα
- ✓ Αντικατοπτρίστε την ποικιλομορφία στις εμπειρίες φροντίδας

Πίνακας 6. ***Παραδείγματα γλώσσας με έμφυλες προκαταλήψεις έναντι γλώσσας χωρίς διακρίσεις***

Παράδειγμα	Θέμα	Προτεινόμενη εναλλακτική
X Οι γυναίκες φροντίζουν τους ηλικιωμένους συγγενείς τους	Ενισχύει τα στερεότυπα σχετικά με το φύλο	**√ *Οι ευθύνες φροντίδας συχνά κατανέμονται άνισα, με τις γυναίκες να παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της μη αμειβόμενης φροντίδας***
X Ένας άνδρας νοσηλευτής βοηθά τους ασθενείς	Επισημαίνει άσκοπα το φύλο	**√ Ένας νοσηλευτής υποστηρίζει *τους ασθενείς***
X Εξισορροπεί τη φροντίδα με τα οικογενειακά καθήκοντα	Υποθέτει ότι η φροντίδα είναι ρόλος των γυναικών	**√ Εξισορροπούν τη φροντίδα με άλλες ευθύνες**
X Παρέχεται άτυπη βοήθεια στο σπίτι	Υποτιμά την εργασία	**√ Άμισθη εργασία φροντίδας που πραγματοποιείται στο σπίτι**

Τεχνικές για την προβολή των ζητημάτων φύλου

Προκειμένου να **αντισταθμιστεί η απόκρυψη** ή **η παράλειψη**, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης μπορούν να υιοθετήσουν στρατηγικές που καθιστούν **ορατές τις δυναμικές του φύλου**. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα τεχνικών που μπορούν να υιοθετήσουν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης:

- Χρήση γλώσσας ευαίσθητης ως προς το φύλο, όπου αυτό είναι σκόπιμο (π.χ. «γυναίκες και άνδρες φροντιστές»)
- Παροχή δεδομένων κατανεμημένων ανά φύλο
- Να αναδεικνύουν τους ποικίλους ρόλους φροντίδας (άνδρες, εργαζόμενοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο, νεότεροι φροντιστές)
- Να καθιστούν ρητές τις ανισότητες (π.χ. «οι γυναίκες παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της μη αμειβόμενης εργασίας φροντίδας»)

Επιπλέον, προκειμένου να αποφευχθεί **η παράλειψη**, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης μπορούν:

- Να χρησιμοποιούν όρους που περιλαμβάνουν και τα δύο φύλα (π.χ. «εργαζόμενοι/ες στη φροντίδα», «φροντιστές/στριες»)
- Να αποφεύγουν τις προεπιλεγμένες αρσενικές αντωνυμίες

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- Να διασφαλίζουν την εκπροσώπηση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών
- Να συμπεριλάβουν προφίλ που δεν εκπροσωπούνται (π.χ. φροντιστές με μεταναστευτικό υπόβαθρο, εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας)

Ένα πρακτικό παράδειγμα για το πώς να αποφευχθεί η αόρατη παρουσία ή η παράλειψη μπορεί να είναι:
X «Κάθε φροντιστής πρέπει να διαχειρίζεται προσεκτικά τις ευθύνες του. »
√ «Οι φροντιστές πρέπει να διαχειρίζονται προσεκτικά τις ευθύνες τους.»

Ένα άλλο πρακτικό παράδειγμα πλαισίωσης από τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να είναι:
X «Η κόρη θυσιάζει την καριέρα της για να φροντίσει τους ηλικιωμένους γονείς της»
√ «Η έλλειψη επίσημων υπηρεσιών φροντίδας αυξάνει την πίεση στις οικογένειες, ειδικά στις γυναίκες»

Υποταγή και ευτελοποίηση

Η υποταγή και η ευτελοποίηση είναι **γλωσσικές** και **συμπεριφορικές στρατηγικές** που ενισχύουν τις παραδοσιακές δυναμικές εξουσίας, ιδίως την κυριαρχία των ανδρών επί των γυναικών, **υποτιμώντας** ή **συγκαλύπτοντας** έτσι ζητήματα όπως **η ανισότητα των φύλων**. Υπό αυτή την έννοια, η εργασία φροντίδας συχνά υποτιμάται στις αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης, ενώ η γλώσσα μπορεί είτε να ενισχύσει είτε να αμφισβητήσει αυτή την ευτελοποίηση. Μερικά από τα **συνηθισμένα προβλήματα** είναι η παρουσίαση της φροντίδας ως «φυσικής» ή «ενστικτώδους», η έμφαση στην συναισθηματική εργασία ενώ αγνοούνται οι δεξιότητες, καθώς και ο χαρακτηρισμός της εργασίας φροντίδας ως δευτερεύουσας ή άτυπης. Προκειμένου να **αντιμετωπιστούν** αυτά τα ζητήματα, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης μπορούν να χρησιμοποιούν την κατάλληλη επαγγελματική ορολογία (π.χ. «εργαζόμενος/η στη φροντίδα», «βοηθός υγείας»), να αναγνωρίζουν τις δεξιότητες, την κατάρτιση και τις ευθύνες, καθώς και να αποφεύγουν υποτιμητικές εκφράσεις (π.χ. «απλώς βοηθά», «απλώς συνδράμει»).

Πίνακας 7. ***Επαναπροσδιορισμός της εργασίας φροντίδας***

Αντί για…	Χρησιμοποιήστε…
Βοηθά τους ηλικιωμένους γονείς της	*Παρέχει μη αμειβόμενη φροντίδα στους ηλικιωμένους γονείς της*
Η φροντίδα είναι κάτι φυσικό για τις γυναίκες	*Οι δεξιότητες φροντίδας αναπτύσσονται και εφαρμόζονται σε διάφορες ομάδες*
Θέσεις εργασίας φροντίδας που απαιτούν χαμηλή ειδίκευση	*Ρόλοι φροντίδας που απαιτούν διαπροσωπικές, τεχνικές και οργανωτικές δεξιότητες*

Εστίαση: Ηλικία, φύλο και γλώσσα στη μακροχρόνια φροντίδα

Η κάλυψη της φροντίδας από **τα μέσα ενημέρωσης** βρίσκεται στο σταυροδρόμι πολλαπλών διαστάσεων ταυτότητας – **ηλικία, φύλο, αναπηρία, μεταναστευτικό υπόβαθρο, εθνικότητα** – και οι λέξεις και οι εικόνες που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τους αποδέκτες φροντίδας και τους /τις εργαζόμενους /νες στη φροντίδα διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η εμπειρία τους. Στις αφηγήσεις για τη μακροχρόνια φροντίδα, τα ηλικιωμένα άτομα **συχνά απεικονίζονται** ως **παθητικά**, **εξαρτημένα** ή **επαχθή**, ενώ ελάχιστος χώρος δίνεται στη δράση, στις επιλογές και στη συνεχή συμμετοχή τους στην κοινωνική ζωή.

Ο ηλικιακός ρατσισμός με βάση το φύλο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο απεικονίζονται τα άτομα στις αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης, όπου **οι ηλικιωμένες γυναίκες** είναι πιο πιθανό να παρουσιάζονται ως **αδύναμες** ή **ευάλωτες**. Από την άλλη πλευρά, οι **ηλικιωμένοι άνδρες** συχνά απεικονίζονται ως **αυταρχικοί** και **ανεξάρτητοι** – όταν εμφανίζονται

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

καθόλου, δεδομένου ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες κυριαρχούν συνολικά στις εικόνες που αφορούν τη φροντίδα. Αυτές οι απεικονίσεις σπάνια αντιστοιχούν στις ζωές που περιγράφουν και λειτουργούν σχεδόν εξ ολοκλήρου στο πλαίσιο μιας αυστηρής διχοτόμησης γυναίκας/άνδρα, η οποία εξαλείφει από την εικόνα τους/τις ηλικιωμένους/νες που δεν ανήκουν στο δυαδικό φάσμα του φύλου ή παρουσιάζουν διαφορετική ταυτότητα φύλου.

Οι αφηγήσεις περί φροντίδας διασταυρώνονται επίσης με **την αναπηρία.** Οι αποδέκτες φροντίδας με αναπηρίες απεικονίζονται συνήθως με έμφαση στην εξάρτηση και την έλλειψη και όχι στην αυτονομία, και οι γλωσσικές επιλογές που γίνονται σε λεζάντες, άρθρα και εκστρατείες είτε ενισχύουν είτε αντιτίθενται σε αυτή την απεικόνιση.

Μια μικρή σειρά επαναλαμβανόμενων επιλογών καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος του έργου:

- **Η ευαλωτότητα είναι μια κατάσταση, όχι ένα προσωπικό χαρακτηριστικό.** Φράσεις όπως «ευάλωτες ηλικιωμένες γυναίκες» ή «η ευαλωτότητά της» αντιμετωπίζουν την ευαλωτότητα ως κάτι *που είναι* ένα άτομο, καθιστώντας την ως ταυτότητα. Η ευαλωτότητα στην πραγματικότητα δημιουργείται από το πλαίσιο — ανεπαρκείς υπηρεσίες, απομόνωση, μη προσβάσιμα περιβάλλοντα, ο ίδιος ο ηλικιακός ρατσισμός. Η αναφορά στο πλαίσιο αποκαθιστά την ικανότητα δράσης: «ηλικιωμένες γυναίκες σε καταστάσεις ευαλωτότητας», «εκτεθειμένες σε ευάλωτες συνθήκες».
- **Γλώσσα που δίνει προτεραιότητα στο άτομο όσον αφορά την αναπηρία.** Διατυπώσεις όπως «άτομα με αναπηρία που λαμβάνουν βοήθεια», «ηλικιωμένοι με αναπηρία» ή «άτομα με αναπηρία» ταυτίζουν το άτομο με την κατάστασή του. Εκτός αν μια συγκεκριμένη κοινότητα έχει εκφράσει διαφορετική προτίμηση — οι κοινότητες των αυτιστικών, των κωφών και των τυφλών, για παράδειγμα, προτιμούν γενικά τη γλώσσα που δίνει προτεραιότητα στην ταυτότητα — η προεπιλογή στις περιγραφές της μακροχρόνιας φροντίδας είναι «ανάπηρα άτομα», «ηλικιωμένοι με αναπηρίες», «άτομα που λαμβάνουν υποστήριξη για…».
- **Ηλικιακές κατηγορίες:** ακριβείς αντί για γενικές. Οι όροι «οι ηλικιωμένοι», «οι γηραιοί», ή «οι γέροι» ομογενοποιούν τέσσερις ή περισσότερες δεκαετίες ενήλικης ζωής σε μία ενιαία παθητική κατηγορία. Όπου είναι δυνατόν, αντικαταστήστε τους γενικούς όρους με πιο συγκεκριμένες διατυπώσεις — «ηλικιωμένοι ενήλικες», «άτομα άνω των 75 ετών», «άτομα στο τέλος της επαγγελματικής τους ζωής» — ή αναφερθείτε σε ό,τι είναι πραγματικά σχετικό (φορτίο φροντίδας, κατάσταση συνταξιοδότησης, συγκεκριμένη πάθηση) αντί να χρησιμοποιείτε την ηλικία ως υποκατάστατο.
  «Γηροκομείο» και παρόμοιες εκφράσεις. Εκφράσεις όπως «γηροκομείο», «γέροι» ή «ηλικιωμένοι» φέρουν μια υπονοούμενη παιδικοποίηση και πατερναλισμό. Προτιμήστε «μονάδα φροντίδας», «μονάδα μακροχρόνιας φροντίδας» ή «οίκος ευγηρίας».
- **Μεταναστευτικό υπόβαθρο και εθνοτική καταγωγή, αναφερόμενα χωρίς να περιορίζουν την ταυτότητα του ατόμου**. Όταν η μετανάστευση ή η εθνικότητα αποτελούν μέρος της ιστορίας, παρουσιάστε τις ως υπόβαθρο και πλαίσιο και όχι ως ετικέτες ταυτοποίησης: «εργαζόμενοι/νες στη φροντίδα με μεταναστευτικό υπόβαθρο» αντί για «μετανάστες /τριες εργαζόμενοι/νες στη φροντίδα»· «άτομα από διάφορα εθνοτικά υπόβαθρα» αντί για φυλετικοποιητικές συντομογραφίες. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία στη μακροχρόνια φροντίδα, όπου γυναίκες με μεταναστευτικό υπόβαθρο εκτελούν μεγάλο μέρος της αμειβόμενης εργασίας φροντίδας και συνήθως παραμένουν αόρατες στις κυρίαρχες αφηγήσεις — ή περιορίζονται αποκλειστικά στο μεταναστευτικό τους καθεστώς.

Πώς να βελτιώσουμε την εκπροσώπηση;

- ✓ Χρησιμοποιήστε γλώσσα που δείχνει σεβασμό και εστιάζει στο άτομο (π.χ. χρησιμοποιήστε «ηλικιωμένοι» αντί για «οι ηλικιωμένοι», «ανάπηρα άτομα» αντί για «τα άτομα με αναπηρία»)
- ✓ Αντιμετωπίστε την ευαλωτότητα ως μια κατάσταση που προκύπτει από το πλαίσιο, και όχι ως προσωπικό χαρακτηριστικό.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- ✓ Αποφύγετε την ομογενοποίηση των ομάδων: οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με αναπηρίες και οι κοινότητες με μεταναστευτικό υπόβαθρο παρουσιάζουν τεράστια εσωτερική ποικιλομορφία.
- ✓ Δώστε ορατότητα στους ηλικιωμένους που δεν ταυτίζονται με το δυαδικό φύλο και παρουσιάζουν διαφορετικότητα ως προς το φύλο. Υπάρχουν στον τομέα της μακροχρόνιας φροντίδας, αλλά απουσιάζουν σχεδόν εντελώς από τις τρέχουσες εικόνες των μέσων ενημέρωσης.
- ✓ Αναδείξτε την αυτονομία, την ποικιλομορφία και την ατομικότητα παράλληλα με τις ανάγκες υποστήριξης.
- ✓ Παρουσιάστε ένα φάσμα εμπειριών φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της ενεργού γήρανσης, της αλληλοϋποστήριξης και των σχέσεων φροντίδας που δεν πλαισιώνονται από την έννοια του «βάρους».

Πρακτικά παραδείγματα:
Χ «Οι ηλικιωμένοι εξαρτώνται από τους φροντιστές για τις καθημερινές τους ανάγκες. »
√ «Ορισμένοι ηλικιωμένοι χρειάζονται υποστήριξη στις καθημερινές τους δραστηριότητες, ενώ πολλοί παραμένουν ανεξάρτητοι και δραστήριοι.»

Χ «Ευάλωτες ηλικιωμένες γυναίκες σε οίκους ευγηρίας. »
√ «Ηλικιωμένες γυναίκες σε ιδρύματα φροντίδας, οι οποίες συχνά εκτίθενται σε συνθήκες ευαλωτότητας λόγω απομόνωσης ή ανεπαρκών υπηρεσιών.»

Χ «Άτομα με αναπηρία που λαμβάνουν φροντίδα. »
√ «Ανάπηρα άτομα που λαμβάνουν φροντίδα.»

Χ «Μετανάστες εργαζόμενοι στον τομέα της φροντίδας.»
√ «Εργαζόμενοι στον τομέα της φροντίδας με μεταναστευτικό υπόβαθρο»

Χ «Γηροκομείο» / «οίκος ευγηρίας».
√ «Μονάδα φροντίδας» / «οίκος φροντίδας».

Ειδικές γλωσσικές παραμέτρους

Ενώ οι αρχές της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και με ευαισθησία ως προς το φύλο ισχύουν γενικά σε όλα τα πλαίσια, οι **γλωσσικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την επίτευξή τους διαφέρουν σημαντικά από γλώσσα σε γλώσσα.** Οι γραμματικές δομές, τα συστήματα φύλου, οι αντωνυμίες, οι επαγγελματικοί τίτλοι και οι συμβάσεις για την αναφορά σε ομάδες ανθρώπων διαφέρουν από τη μία γλώσσα στην άλλη. Ως αποτέλεσμα, τεχνικές που είναι αποτελεσματικές σε μία γλώσσα μπορεί να είναι μη πρακτικές, ακατάλληλες ή ακόμη και αδύνατο να εφαρμοστούν σε άλλη.

Για παράδειγμα, τα αγγλικά βασίζονται συχνά σε ουσιαστικά και αντωνυμίες ουδέτερου φύλου, ενώ γλώσσες όπως **τα ιταλικά, τα ισπανικά, τα ελληνικά και τα ρουμανικά** απαιτούν γραμματική ένδειξη φύλου για πολλά ουσιαστικά, επίθετα και επαγγελματικούς τίτλους. Σε αυτές τις γλώσσες, η επίτευξη της επικοινωνίας χωρίς διακρίσεις μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικές στρατηγικές, όπως η χρήση αναδιατυπώσεων χωρίς διακρίσεις φύλου, συλλογικών ουσιαστικών, διπλών μορφών, επαγγελματικών τίτλων που λαμβάνουν υπόψη το φύλο ή εναλλακτικών συντακτικών δομών.

Οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης θα πρέπει, επομένως, να προσαρμόζουν τις συστάσεις που παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο στο γλωσσικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο δραστηριοποιούνται. Η επικοινωνία χωρίς διακρίσεις δεν αφορά την εφαρμογή πανομοιότυπων κανόνων σε όλες τις γλώσσες, αλλά την επιδίωξη των ίδιων στόχων — ορατότητα, ακρίβεια, δικαιοσύνη και σεβασμός — μέσω **λύσεων ειδικά προσαρμοσμένων σε κάθε γλώσσα.**

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Για πρακτικές οδηγίες, παραδείγματα και συστάσεις προσαρμοσμένες σε μεμονωμένα γλωσσικά πλαίσια, οι αναγνώστες/αναγνώστριες ενθαρρύνονται να συμβουλευτούν τις **εκδόσεις του παρόντος Εργαλείου που είναι ειδικά προσαρμοσμένες σε κάθε γλώσσα**, οι οποίες περιλαμβάνουν ειδικές ενότητες σχετικά με:

- θέματα που αφορούν τη ρουμανική γλώσσα·
- Θέματα που αφορούν την ιταλική γλώσσα·
- Θέματα που αφορούν την ελληνική και την κυπριακή ελληνική γλώσσα·
- Θέματα σχετικά με την ισπανική γλώσσα.

Αυτές οι ενότητες παρέχουν λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με τις προκλήσεις, τις ευκαιρίες και τις πρακτικές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς που είναι συγκεκριμένες για κάθε γλώσσα.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Κεφάλαιο 3: Οπτική αναπαράσταση και εικόνες στα μέσα ενημέρωσης

Έμφυλες προκαταλήψεις στις εικόνες

Την τελευταία δεκαετία, λόγω της εξάπλωσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, γίνεται ταχύτερη επεξεργασία των οπτικών ερεθισμάτων. **Οι εικόνες** που χρησιμοποιούνται στα μέσα ενημέρωσης και στη διαφήμιση δεν περιορίζονται απλώς στην απεικόνιση μιας ιστορίας, αλλά **διαμορφώνουν** και **την αντίληψη του κοινού**. Για τον λόγο αυτό, οι εικόνες διαθέτουν μια μοναδική δύναμη να ενισχύουν τις έμφυλες προκαταλήψεις πιο βαθιά και άμεσα από ό,τι το κείμενο από μόνο του (Guilbeault, et al., 2024). Λόγω της εξέλιξης της ψηφιακής εποχής, το παγκόσμιο κοινό αφιερώνει σημαντικά λιγότερο χρόνο στην ανάγνωση εκτενών κειμένων και περισσότερο χρόνο στην αλληλεπίδραση με οπτικό υλικό σε διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες.

Σε μια εποχή όπου οι εικόνες «κατεβαίνουν» (downloaded), διαμοιράζονται και ανταλλάσσονται κάθε δευτερόλεπτο, η επιρροή τους στις υποσυνείδητες πεποιθήσεις μας είναι άνευ προηγουμένου (Kay, Matuszek, & Munson, 2015). Κατά συνέπεια, οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης πρέπει να επιδεικνύουν σκόπιμη προσοχή και επιμέλεια κατά την επιλογή και την παραγωγή οπτικών αφηγήσεων, διασφαλίζοντας την μη ενίσχυση των στερεοτύπων.

Η «φυσικοποίηση» των γυναικών στη φροντίδα

Τα μέσα ενημέρωσης και οι εκστρατείες παρουσιάζουν συστηματικά **τις γυναίκες ως φυσικές ή κύριες φροντίστριες**, ειδικά τις μητέρες, σε οικιακά περιβάλλοντα, τοποθετώντας τη φροντίδα ως την προεπιλεγμένη ταυτότητά τους. Γενικά, οι γυναίκες εμφανίζονται συχνά ως θεάματα, σαν αντικείμενα παρατήρησης, ενώ οι άνδρες απεικονίζονται ως οι παρατηρητές (Santoniccolo, Trombetta, Paradiso, & Rollé, 2023).

Οι εκστρατείες δημόσιας υγείας και οι διαφημιστικές αφίσες παρουσιάζουν τις γυναίκες ως τις μόνες που παρέχουν οικιακή φροντίδα, ενώ οι άνδρες παραγκωνίζονται ή παραλείπονται εντελώς από την αφήγηση (Gugliotti & Schraiber, 2025). Τόσο το Σχήμα 2 όσο και το Σχήμα 3 ενισχύουν τα στερεότυπα των φύλων: ο άνδρας τοποθετείται στο κέντρο φορώντας επαγγελματική ενδυμασία, ενώ η γυναίκα παρουσιάζεται να εκτελεί μια εργασία χωρίς καμία οπτική έμφαση ή προβολή.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].



Εικόνα 2: Μια φροντίστρια σερβίρει τσάι σε μια γυναίκα μεγαλύτερης ηλικίας, σε ένα περιβάλλον υπνοδωματίου, δημιουργώντας ατμόσφαιρα άνεσης και φροντίδας. ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ Kar26 \l 2057 (Karvina, 2026).



Εικόνα 3: Χαρούμενος φροντιστής που συνομιλεί με έναν άνδρα μεγαλύτερης ηλικίας ενώ του σφίγγει το χέρι κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης στο σπίτι CITATION dra26 \l 2057 (Drazenzigic, 2026).

Το μοτίβο του «ανίκανου/ηρωικού πατέρα»

Μελέτες σχετικά με **τα οπτικά στερεότυπα φύλου** δείχνουν ότι οι άνδρες απεικονίζονται πολύ λιγότερο συχνά σε καθημερινούς ρόλους φροντίδας και συχνότερα ως ανεξάρτητοι και σε επαγγέλματα υψηλού κύρους (Döring, 2022; Rubio, 2018; Santoniccolo, Trombetta, Paradiso, & Rollé, 2023). Στις περιπτώσεις **όπου οι άνδρες απεικονίζονται να παρέχουν φροντίδα, οι εικόνες τείνουν να τους παρουσιάζουν ως εξαιρετικούς ή χιουμοριστικούς και όχι ως συνηθισμένους και ικανούς**. Αυτό ενισχύει την ιδέα ότι η φροντίδα «ανήκει» στις γυναίκες (Grau & Zotos, 2016).

Χώρος και εγγύτητα

Οι εικόνες **συνδέουν** συστηματικά **τις γυναίκες με ιδιωτικούς και οικιακούς χώρους**, ενώ οι άνδρες απουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό ή εμφανίζονται περιφερειακά. Η οικιακή φωτογραφία και οι εκστρατείες για την υγεία παρουσιάζουν τις γυναίκες να διαχειρίζονται το σπίτι και να φροντίζουν την οικογένεια, ενώ οι άνδρες απουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό ή εμφανίζονται περιφερειακά. Παράλληλα, εάν ένας άνδρας παρουσιάζεται ως φροντιστής, τοποθετείται σε επαγγελματικό περιβάλλον, σε δημόσιους ρόλους και σε θέσεις ηγεσίας (Rose, 2003).

Γλώσσα του σώματος και δυναμικές εξουσίας

Η οπτική σύνθεση και η γλώσσα του σώματος συχνά ενισχύουν μια ανισορροπία εξουσίας μεταξύ των φύλων. Ιστορικά, οι εικόνες των μέσων ενημέρωσης τοποθετούν τους άνδρες σε ενεργούς, «υπεύθυνους» ρόλους, ενώ τις γυναίκες σε παθητικούς ή δευτερεύοντες ρόλους. Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί μέσω ***«μη λεκτικών κωδίκων» (nonverbal codes),*** για παράδειγμα, οι άνδρες συχνά παρουσιάζονται μεγαλύτεροι ή πιο αποφασιστικοί, ενώ οι γυναίκες απεικονίζονται ως ζεστές, χαμογελαστές και λιγότερο δυναμικές (Döring, 2022). Οι σύγχρονες διαφημίσεις συχνά συνεχίζουν αυτή την πρακτική, απεικονίζοντας τις γυναίκες ως ευάλωτες με έναν τρόπο, που παρουσιάζεται ως επιθυμητός, κάνοντας να φαίνεται «φυσικό» για τις γυναίκες να εμφανίζονται εξαρτημένες παρά ανεξάρτητες (Balog, 2023).

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].



Εικόνα 4: Η ηλικιωμένη γυναίκα βρίσκεται στο κέντρο και είναι εστιασμένη, ενώ η φροντίστρια είναι θολή, καθιστώντας την ηλικιωμένη γυναίκα την κύρια φιγούρα CITATION Ris25 \l 2057 (Ristolainen, Martikainen, & Tiilikainen, 2025). Η τοποθέτηση της φροντίστριας στο παρασκήνιο μέσω της εστίασης υποβαθμίζει αποτελεσματικά την παρουσία της και περιθωριοποιεί τη σημασία του ρόλου της φροντίστριας.



Εικόνα 5: Η φροντίστρια βρίσκεται στο κέντρο της εικόνας, γεγονός που τονίζει τον ενεργό ρόλο της και το έργο που εκτελεί. Η διαγώνια στάση της, τα φωτεινά ρούχα της, καθώς και η προστατευτική μάσκα και τα γάντια της, ενισχύουν περαιτέρω τη δράση της και τον καθημερινό χαρακτήρα της εργασίας CITATION Ris25 \l 2057 (Ristolainen, Martikainen, & Tiilikainen, 2025).

Πέρα από τη γραπτή και την προφορική γλώσσα, **η οπτική πλαισίωση διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση των κοινωνικών αντιλήψεων για την εργασία φροντίδας**. Η αναπαράσταση στα μέσα ενημέρωσης μεταφέρει **λεπτές ενδείξεις** που μπορούν είτε να ενισχύσουν ιστορικές ανισότητες είτε να προωθήσουν περισσότερο ισορροπημένους ρόλους των φύλων. Για την αποκωδικοποίηση αυτών των οπτικών αφηγήσεων, είναι απαραίτητο να αναλυθούν οι μη λεκτικοί δείκτες που έχουν ενσωματωθεί στις εικόνες των μέσων ενημέρωσης. Ο Πίνακας 8 παρέχει ένα δομημένο συγκριτικό πλαίσιο για τον εντοπισμό παραδοσιακών δυναμικών εξουσίας και στερεοτύπων στη γλώσσα του σώματος —όπως η στάση του σώματος, η τοποθέτηση και τα χωρικά περιβάλλοντα— προσφέροντας παράλληλα συγκεκριμένες, χωρίς διακρίσεις εναλλακτικές λύσεις που μπορούν να υιοθετήσουν επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης (Σημείωση: Τα στερεότυπα περιγράφονται εδώ με δυαδικούς όρους, επειδή έτσι λειτουργούν συνήθως στις επικρατούσες (mainstream) εικόνες· οι εναλλακτικές λύσεις χωρίς διακρίσεις ισχύουν για άτομα οποιασδήποτε ταυτότητας φύλου).

Πίνακας 8: ***Πίνακας οπτικής σύγκρισης: Δυναμικές εξουσίας στη γλώσσα του σώματος***

	Στερεοτυπική αναπαράσταση	Συμπεριληπτική εναλλακτική
1. Μέγεθος	Ο άνδρας φαίνεται μεγαλύτερος ή ψηλότερος από τη γυναίκα	Τα υποκείμενα καταλαμβάνουν ίσο οπτικό χώρο και έχουν την ίδια προβολή, ανεξάρτητα από το φύλο.
2. Ισότητα	Ο άνδρας βρίσκεται στο προσκήνιο ή στο κέντρο της εικόνας	Και τα δύο υποκείμενα βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο όρασης.
3. Στάση σώματος	Η γυναίκα έχει κεκλιμένη στάση, κοιτάζει προς τα πάνω ή χαμογελά παθητικά.	Η γυναίκα παρουσιάζεται ως ικανή, με κύρος ή σε ηγετικό ρόλο.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

4. Δράση	Η γυναίκα περιορίζεται σε οικιακές εργασίες ή παθητική φροντίδα	Γυναίκα εμφανίζεται να παίρνει πρωτοβουλίες, να λαμβάνει αποφάσεις ή να κατέχει ηγετικούς και επαγγελματικούς ρόλους.
5. Αντικείμενο φροντίδας	Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας παρουσιάζονται ως παθητικοί ή μοναχικοί.	Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας απεικονίζονται να αλληλεπιδρούν, να εργάζονται ή να κοινωνικοποιούνται
6. Χωρικό περιβάλλον	Η παροχή φροντίδας παρουσιάζεται αποκλειστικά στο «ιδιωτικό» σπίτι (κουζίνα, παιδικό δωμάτιο, υπνοδωμάτιο).	Η παροχή φροντίδας παρουσιάζεται σε ποικίλα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων «δημόσιων» ή επαγγελματικών χώρων (γραφεία, κοινοτικά κέντρα, σχολεία).
7. Συναισθηματικός τόνος	Οι γυναίκες απεικονίζονται να παρέχουν «συναισθηματική υποστήριξη» (ανησυχία, παρηγοριά), ενώ οι άνδρες εμφανίζονται στωικοί ή αποστασιοποιημένοι.	Οι άνδρες απεικονίζονται να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και να δείχνουν ευαισθησία· οι γυναίκες απεικονίζονται ως ήρεμες και λογικές.
8. Ποικιλία της φροντίδας	Οι επαγγελματίες φροντιστές/τριες (νοσηλευτές/τριες, οικιακό προσωπικό) απεικονίζονται στο παρασκήνιο ή ως «υπηρέτες/τριες».	Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της φροντίδας απεικονίζονται με πρωτοβουλία, χρησιμοποιώντας τεχνολογία/εργαλεία και αλληλεπιδρώντας ως εξειδικευμένοι/ες επαγγελματίες.
9. Φροντιστής/στρια	Οι άνδρες παρουσιάζονται ως προσωρινοί φροντιστές (π.χ. παίζοντας με ένα παιδί ή κάνοντας ένα ηλικιωμένο άτομο να γελάσει) ή εμφανίζονται «αδέξιοι».	Άνδρες απεικονίζονται να εκτελούν καθημερινές εργασίες φροντίδας (καθαρισμός, ιατρική φροντίδα) με αυτοπεποίθηση και τρυφερότητα
10. Ικανότητα	Γυναίκες εμφανίζονται καταβεβλημένες από τον φόρτο εργασίας	Άνδρες απεικονίζονται να συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση σε καθημερινές δραστηριότητες φροντίδας.

Απεικόνιση της εργασίας φροντίδας

Η φροντίδα στα μέσα ενημέρωσης συχνά εγκλωβίζεται σε **άκαμπτα στερεότυπα που βασίζονται στο φύλο και την εθνότητα.** Αντί να αντιμετωπίζεται ως απαραίτητη εργασία, είτε ρομαντικοποιείται είτε περιθωριοποιείται. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους/τις φροντιστές/τριες με μεταναστευτικό υπόβαθρο και για τους/τις επαγγελματίες φροντιστές/τριες, καθώς και για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τα άτομα με αναπηρία που λαμβάνουν φροντίδα, τα οποία συχνά καθίστανται αόρατα ή απεικονίζονται μέσα από περιορισμένες, μεροληπτικές οπτικές (González, Errasti-Ibarrondo, Iraizoz-Iraizoz, & Choperena, 2023).

Μελέτες δείχνουν ότι οι επαγγελματίες της υγείας και οι υπηρεσίες υποστήριξης ασθενών αναμένουν από τις γυναίκες της οικογένειας να αναλάβουν περισσότερη ευθύνη και συμμετοχή στη φροντίδα των ασθενών σε αντίθεση με τους άνδρες. Οι γυναίκες, επίσης, τείνουν να έχουν υψηλότερες

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

προσδοκίες από τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, μια νορβηγική μελέτη σχετικά με την αποκατάσταση διαπίστωσε ότι οι πάροχοι υπηρεσιών ανέμεναν από τις γυναίκες να συντονίζουν τη φροντίδα (στην οποία εμπλέκονται πολλοί πάροχοι), και οι γυναίκες ανέλαβαν αυτόν τον ρόλο επειδή κανείς άλλος δεν το έκανε. Αντίθετα, οι άνδρες ήταν πιο πιθανό να επισημάνουν τις ευθύνες των ίδιων των παρόχων υπηρεσιών (Korsvik & Rustad, 2018). Εικόνες όπως η Εικόνα 6 σπάνια εμφανίζονται στα μέσα ενημέρωσης· ωστόσο, η χρήση αυτού του είδους εικόνων συμβάλλει στην ομαλοποίηση της παροχής φροντίδας και για τους άνδρες.



Εικόνα 6: (Α) Γιος που πάει τον πατέρα του για βόλτα (Artursafronovvvv, 2026). (Β) Γιος που φροντίζει τον πατέρα του, ο οποίος πάσχει από νόσο του Πάρκινσον (Freepik, 2026).

Ο/Η επαγγελματίας φροντιστής/στρια

Οι νοσηλεύτριες και άλλες γυναίκες επαγγελματίες του τομέα της φροντίδας παρουσιάζονται συνήθως από τα μέσα ενημέρωσης ως υποταγμένες, σεξουαλικοποιημένες ή ως οικονομικό βάρος, αντί για αυτόνομες επαγγελματίες, ενισχύοντας έτσι την εικόνα των γυναικών ως ανιδιοτελών μελών του βοηθητικού προσωπικού (González, Errasti-Ibarrondo, Iraizoz-Iraizoz, & Choperena, 2023). Αντί να αναδεικνύουν τις τεχνικές τους δεξιότητες, τα μέσα ενημέρωσης συχνά απεικονίζουν τις γυναίκες που εργάζονται στον τομέα της υγείας κυρίως ως **συναισθηματικές φροντίστριες**, αγνοώντας τόσο την επαγγελματική τους κατάρτιση όσο και τις προσωπικές τους ανάγκες κατά τη διάρκεια μιας κρίσης (González, Errasti-Ibarrondo, Iraizoz-Iraizoz, & Choperena, 2023; Wegner, 2025). Οι εργαζόμενες στον τομέα της οικιακής φροντίδας παραμένουν σε μεγάλο βαθμό αόρατες, γεγονός που εξαλείφει περαιτέρω την πολυπλοκότητα και τις δεξιότητες της εργασίας τους (Ristolainen, Martikainen, & Tiilikainen, 2025).



Πώς τα οπτικά ερεθίσματα ενισχύουν την ηλικιακή διάκριση και το στίγμα στη φροντίδα

Οι εικόνες από ειδήσεις που αφορούν τη φροντίδα ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, συνήθως παρουσιάζουν αυτά **τα άτομα αυτά ως παθητικά, μοναχικά «αντικείμενα φροντίδας»,** ενώ το προσωπικό φροντίδας ως απρόσωπο. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των εικόνων αυτών μεταδίδει ζωντάνια ή μια αμοιβαία σχέση (Dunsmore, Funk, & Sawchuk, 2025). Οι εικόνες που παρουσιάζουν τη φροντίδα συχνά προκαλούν **συμπόνια,** ωστόσο απεικονίζουν επίσης τους ανθρώπους ως **αβοήθητους και κατώτερους από τους άλλους**, ενισχύοντας έτσι το στίγμα και την ηλικιακή διάκριση αντί να καλλιεργούν γνήσια αλληλεγγύη (Stramondo, 2010).

Η έρευνα σχετικά με την αναπηρία, τη γήρανση και τη φροντίδα υποδηλώνει μια **στροφή προς τη σχεσιακή αυτονομία.** Σύμφωνα με αυτό, οι άνθρωποι πρέπει να παρουσιάζονται ως ικανά **άτομα με δυνατότητα δράσης και ικανότητα λήψης αποφάσεων**, των οποίων οι ανάγκες για υποστήριξη αποτελούν απλώς ένα μέρος της πλήρους ζωής τους (Corrigan, 2017). Πρακτικά, αυτό μπορεί να επιτευχθεί παρουσιάζοντας άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν ενεργά, να κάνουν επιλογές, να αλληλεπιδρούν, να εργάζονται και να κοινωνικοποιούνται, αντί να λαμβάνουν απλώς φροντίδα, να βοηθούνται ή να εποπτεύονται (Goethals, Mortelmans, Van Den Bulck, Van Den Heurck, & Van Hove, 2020).

Επιπλέον, τα μέσα ενημέρωσης θα πρέπει να αποφεύγουν την πλαισίωση ως «πηγές έμπνευσης ή ήρωες/ηρωίδες», καθώς αυτό αντιμετωπίζει τα συνηθισμένα επιτεύγματα ως εξαιρετικά παρά την αναπηρία, οδηγώντας τους/τις θεατές/ριες να βιώσουν την οπτική αυτή ως στερεοτυπική και ως μια πράξη οίκτου (Goethals, Mortelmans, Van Den Bulck, Van Den Heurck, & Van Hove, 2020; Svastics, Petri, Kozma, & Bernat, 2025).





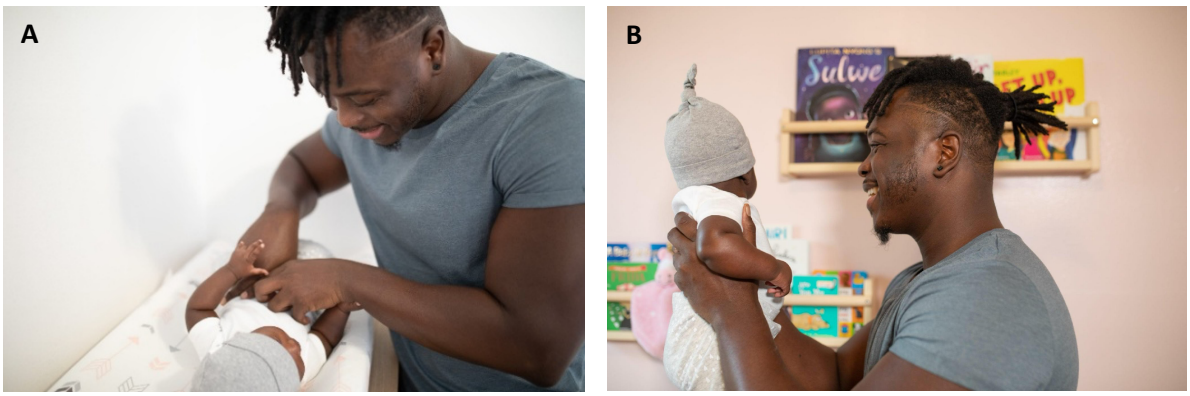
[Αριθμός έργου: 101191097].

Εικόνα 8: Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που κοινωνικοποιούνται αντί να παρουσιάζονται ως αποδέκτες φροντίδας. (Α) Γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας που κάνουν βόλτα στο πάρκο (WellnessGalleryCatalystFoundation, 2026). (Β) Άτομα που περιμένουν στη στάση του λεωφορείου (CentreForAgeingBetter, 2025).

Συμπεριληπτικές οπτικές αφηγήσεις

Η «φυσικοποίηση» της παρουσίας των ανδρών στην καθημερινή φροντίδα

Μελέτες δείχνουν ότι τα μέσα ενημέρωσης εξακολουθούν συχνά να παρουσιάζουν τους πατέρες που αναλαμβάνουν την κύρια φροντίδα των παιδιών ως ασυνήθιστους (Schmitz, 2016). Οι απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης συχνά τους τοποθετούν στο πλαίσιο **των παραδοσιακών προτύπων αρρενωπότητας**, παρουσιάζοντάς τους ως σκληρούς και απαθείς, ή αποδίδοντάς τους χιουμοριστικές ονομασίες όπως «Κύριος Μαμά» («Mr. Mom») (Turchi & Bernabo, 2020). Παρ' όλα αυτά, η ισότητα των φύλων στις οικογένειες αποφέρει πολλαπλά οφέλη. Σε οικογένειες με ισότητα των φύλων, η βία κατά των γυναικών και των παιδιών είναι χαμηλότερη, και η ευημερία των ανδρών βελτιώνεται. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι πατέρες που λαμβάνουν γονική άδεια παρουσιάζουν ισχυρότερους δεσμούς με τα παιδιά τους στο μέλλον, ενώ και οι μητέρες σε ισότιμες σχέσεις αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση (Korsvik & Rustad, 2018).



Εικόνα 9: Άνδρας (Α) που εκτελεί μια καθημερινή εργασία CITATION Nap261 \t \l 2057 (NappyStock, 2026) και (Β) που παίζει με ένα παιδί CITATION Nap26 \t \l 2057 (NappyStock, 2026). Η εικόνα Α είναι προτιμότερη από την εικόνα Β, καθώς απεικονίζει τον πατέρα να ασχολείται ενεργά με μια εργασία φροντίδας, ενώ η εικόνα Β παρουσιάζει μια πιο παθητική, σημένη αλληλεπίδραση που στερείται της ίδιας αίσθησης πρακτικής συμμετοχής.

Πώς να πετύχετε

- **Κάντε τη φροντίδα ρουτίνα:** παρουσιάστε άνδρες να εκτελούν συνηθισμένες, επαναλαμβανόμενες εργασίες (να μεταφέρουν τα παιδιά από και προς στο σχολείο, πλύσιμο ρούχων, να βάζουν τα παιδιά για ύπνο, προετοιμασία γευμάτων) αντί για «ειδικές περιστάσεις» ή να χαρακτηρίζονται ως ηρωικές θυσίες
- **Αποφύγετε τις έμφυλες αναφορές**: αποφύγετε λεζάντες όπως «Κύριος Μαμά» («Mr. Mum») που θηλυκοποιούν τους πατέρες, χρησιμοποιήστε ουδέτερους όρους όπως «γονέας», «φροντιστής», «νοσοκόμος», «παιδαγωγός προσχολικής ηλικίας»
- **Δείξτε ικανότητα και οικειότητα**: εικόνες πατεράδων που χειρίζονται με αυτοπεποίθηση τις καθημερινές ρουτίνες και είναι συναισθηματικά κοντά στα παιδιά, όχι μόνο κωμική ανικανότητα

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Επανεξέταση της ενσωμάτωσης/ενοποίησης «προσωπικής και επαγγελματικής ζωής»

Οι συζητήσεις στα μέσα ενημέρωσης και στην πολιτική τείνουν να αντιμετωπίζουν **την ισορροπία επαγγελματικής-προσωπικής ζωής ως μια ατομική ευθύνη, η οποία παρουσιάζεται από τα μέσα ενημέρωσης ότι επηρεάζει κυρίως τις μητέρες,** ως κάτι που πρέπει να διαχειριστούν οι ίδιες μέσω λιγότερων ενοχών και προσωπικών θυσιών, παραβλέποντας παράλληλα δομικά εμπόδια όπως η ανεπαρκής παιδική μέριμνα και οι άκαμπτοι χώροι εργασίας (Sullivan, 2015). Η ίδια λογική ισχύει και για τη φροντίδα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, η οποία πολιτισμικά πλαισιώνεται ως **ιδιωτικό καθήκον της κόρης**. Από τις γυναίκες αναμένεται να αναλαμβάνεται το βάρος της φροντίδας των γηραιών γονιών τους, συχνά θυσιάζοντας την καριέρα και την ευημερία τους (Duangjina, et al., 2023; Grigoryeva, 2017).

Αυτή η προσέγγιση είναι προβληματική, διότι αποκρύπτει το γεγονός ότι **τόσο η φροντίδα των παιδιών όσο και η φροντίδα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας αποτελούν κοινωνικά αγαθά που απαιτούν δημόσιες επενδύσεις**, όπως η αμειβόμενη άδεια, οι προσιτές υπηρεσίες και παροχή ασφάλειας στον χώρο εργασίας. Με την ιδιωτικοποίηση αυτών των προβλημάτων, τα μέσα ενημέρωσης και οι διάφορες πολιτικές ενισχύουν την ανισότητα των φύλων, τιμωρούν όσους/ες δεν διαθέτουν οικογενειακή υποστήριξη και δικαιολογούν την απουσία συστημικών λύσεων (Zagel & Van Lancker, 2022).

Πώς να πετύχετε;

- **Ανάδειξη δομικών λύσεων**: Επιλέξτε εικόνες που απεικονίζουν θεσμική υποστήριξη (π.χ. βρεφονηπιακοί σταθμοί στον χώρο εργασίας, σύγχρονες εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων) αντί να παρουσιάζετε πάντα μεμονωμένες γυναίκες που εκτελούν πολλαπλές εργασίες στο σπίτι.
- **Κανονικοποίηση της κοινής ευθύνης:** Απεικονίστε άνδρες εργοδότες, άνδρες συντρόφους και κοινοτικές υπηρεσίες που συμμετέχουν ενεργά στις λύσεις φροντίδας, επαναπροσδιορίζοντας τη φροντίδα ως συλλογική ευθύνη.
- **Αποφυγή του μοτίβου της «Σούπερ γυναίκας»(Superwoman)**: Μην εξυμνείτε τις γυναίκες που ισορροπούν εξαντλητικά φορτία εργασίας και καθήκοντα φροντίδας ως ένα ηρωικό πρότυπο· αντίθετα, παρουσιάστε ρεαλιστικές, ισορροπημένες κατανομές εργασίας.

Οδηγίες για την επιλογή εικόνων από αρχεία φωτογραφιών

Τα αποθετήρια φωτογραφιών φημίζονται για την προώθηση στερεοτύπων. Προκειμένου να αποφευχθούν τα στερεότυπα, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που πρέπει να ακολουθούν όλοι/ες οι επαγγελματίες:

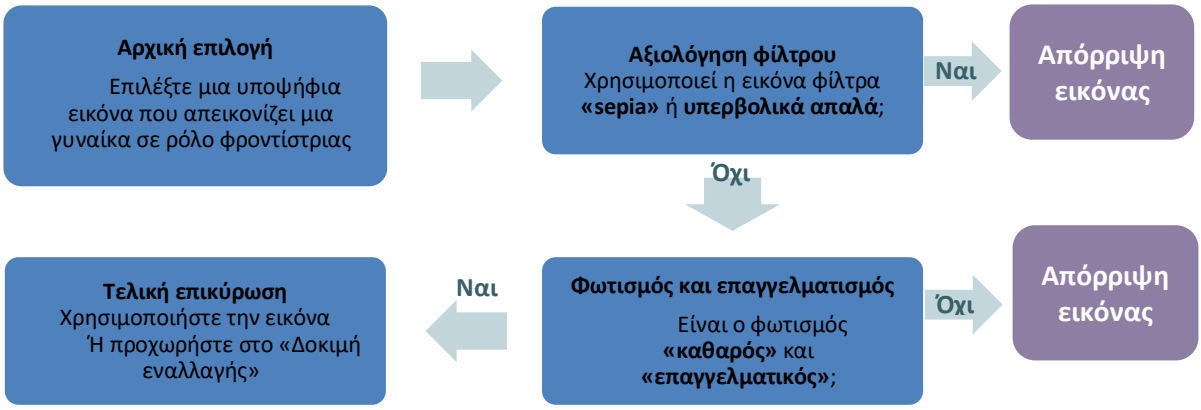
1. **Αναζητήστε πέρα από την πρώτη σελίδα:** Οι αλγόριθμοι συχνά δίνουν προτεραιότητα σε στερεοτυπικές εικόνες που «πουλάνε περισσότερο».
2. **Έλεγχος λέξεων-κλειδιών:** Πολλοί/ες επαγγελματίες αναζητούν «Μητέρα-παιδί» και λαμβάνουν πολλά περισσότερα αποτελέσματα, σε σύγκριση με την αναζήτηση «Πατέρας-παιδί». Επομένως, αναζητήστε σκόπιμα «Πατέρας που φροντίζει» ή «Άνδρας νοσηλευτής» για να παρακάμψετε την προκατάληψη του αλγορίθμου.
3. **Ελέγξτε την «ατμόσφαιρα»:** Αποφύγετε τα φίλτρα τύπου «sepia» ή φίλτρα υπερβολικά απαλά για ρόλους φροντίδας που αναλαμβάνουν γυναίκες· αναζητήστε καθαρό, επαγγελματικό φωτισμό που υποδηλώνει ικανότητα. Το διάγραμμα ροής στο Σχήμα 10 θα σας βοηθήσει στην επιλογή της σωστής εικόνας.
4. **Η δοκιμή «ανταλλαγής»:** Αν βρείτε μια εικόνα με μια γυναίκα που παρέχει φροντίδα, αναζητήστε μια αντίστοιχη εικόνα που να δείχνει ένα άτομο άλλου φύλου να εκτελεί την ίδια

Co-funded by the European Union

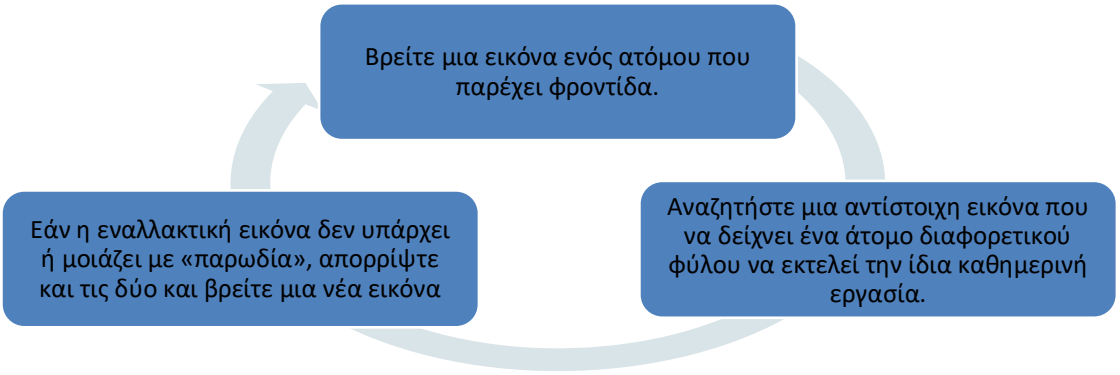
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

καθημερινή εργασία. Αν δεν υπάρχει τέτοια εικόνα ή μοιάζει με «παρωδία», επανεξετάστε εντελώς τη χρήση της εικόνας. Το διάγραμμα ροής στο Σχήμα 11 θα σας βοηθήσει στην επιλογή της σωστής εικόνας.

5. **Η αυθεντικότητα πάνω από την αισθητική:** Δώστε προτεραιότητα στις φωτογραφίες «αυθόρμητου ύφους» έναντι των σκηνοθετημένων, «τέλειων» εικόνων της οικογενειακής ζωής.



Σχήμα 10: Ελέγξτε το διάγραμμα «Ατμόσφαιρα»



Σχήμα 11: Διάγραμμα του «Δοκιμαστικού Ελέγχου Αλλαγής»

Αν και αυτοί **οι κανόνες για τις εικόνες από αρχεία φωτογραφιών** παρέχουν έναν ουσιαστικό νοητικό κατάλογο (mental checklist) ελέγχου για τους/τις δημιουργούς περιεχομένου (content creators), η συνεπής εφαρμογή τους σε μεγάλης κλίμακας έργα μέσων ενημέρωσης απαιτεί μια δομημένη προσέγγιση. Η μετατροπή των αφηρημένων αρχών ισορροπίας μεταξύ φύλου, ηλικίας και ποικιλομορφίας σε καθημερινές επιλογές αποτελεί συχνά το πιο δύσκολο μέρος της διαδικασίας. Για να γεφυρωθεί αυτό το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης, ο Πίνακας 9 παρέχει έναν τελικό, πρακτικό **κατάλογο ελέγχου (checklist) για την περιεκτική οπτική αναπαράσταση.** Αυτό το εργαλείο λειτουργεί ως πίνακας επαλήθευσης γρήγορης αναφοράς, επιτρέποντας στους/στις συντάκτες/τριες, τους/τις δημοσιογράφους και τους/τις σχεδιαστές/τριες να ελέγχουν αντικειμενικά στο οπτικό υλικό τους πριν τη δημοσίευση και να διασφαλίζουν ότι το περιεχόμενό τους αποδομεί ενεργά τα παραδοσιακά στερεότυπα περί παροχής φροντίδας.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Πίνακας 9: ***Λίστα ελέγχου (checklist) για την ολοκληρωτική οπτική αναπαράσταση***

	Κατηγορία	Κριτήρια επαλήθευσης	Αξιολόγηση (Ν/Ο)
1	**Ισορροπία των φύλων**	Εκπροσωπούνται ουσιαστικά οι άνδρες σε ρόλους φροντίδας σε όλο το οπτικό υλικό;	
2	**Συναισθηματικό εύρος**	Απεικονίζονται οι άνδρες να εκφράζουν τρυφερότητα και ευαισθησία;	
3	**Ενδυνάμωση**	Εμφανίζονται οι γυναίκες να αναλαμβάνουν την ευθύνη και να λαμβάνουν αποφάσεις;	
4	**Ποικιλομορφία ηλικιών**	Οι εικόνες περιλαμβάνουν νέο προσωπικό φροντίδας και ενεργά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας;	
5	**Έμφυλη ποικιλομορφία**	Αντικατοπτρίζουν οι εικόνες την έμφυλη ποικιλομορφία, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων των οποίων η ταυτότητα δεν εντάσσεται στο δυαδικό φύλο;	
6	**Εθνοτική ποικιλομορφία**	Αντικατοπτρίζουν οι εικόνες ένα ευρύ φάσμα εθνοτικών καταγωγών;	
7	**Περιβάλλον**	Η φροντίδα που απεικονίζεται λαμβάνει χώρα σε εξωτερικό περιβάλλον (π.χ. σε πάρκο, σχολείο ή νοσοκομείο);	
8	**Λεζάντες (οπτικό πλαίσιο)**	Η λεζάντα ενισχύει την εικόνα (π.χ. «Ο Σαμ μοιράζεται ένα γεύμα με τον γιο του» έναντι «Ο μπαμπάς φροντίζει το παιδί το απόγευμα»);	

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Κεφάλαιο 4: Πρακτικά εργαλεία για επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης

Αυτό το κεφάλαιο εστιάζει στην πρακτική εφαρμογή των εννοιών και των αρχών που συζητήθηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Τα προηγούμενα κεφάλαια παρέχουν το πλαίσιο για την κατανόηση των έμφυλων στερεοτύπων και το Κεφάλαιο 4 προσφέρει πόρους έτοιμους προς χρήση, που έχουν σχεδιαστεί για καθημερινή επαγγελματική πρακτική. Σε αυτό το σημείο δίνεται έμφαση στην **εφαρμογή**. Είτε είστε δημοσιογράφος που πιέζεται από μια προθεσμία (deadline), είτε υπεύθυνος/η επικοινωνίας που σχεδιάζει μια εκστρατεία, είτε φορέας χάραξης πολιτικής που συντάσσει μια δημόσια δήλωση, αυτή η ενότητα προσφέρει τα λειτουργικά εργαλεία που απαιτούνται για τον εντοπισμό, την αμφισβήτηση και την αντικατάσταση των έμφυλων στερεοτύπων στην αναπαράσταση της εργασίας φροντίδας.

Αυτό το κεφάλαιο υποστηρίζει τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, μετατρέποντας τις αρχές που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορές μεταξύ των φύλων σε πρακτικούς πόρους για την αίθουσα σύνταξης και την κατάρτιση. Αυτό μπορεί να γίνει με τα εξής:

- Εφαρμογή της τυποποιημένης από την ΕΕ γλώσσας και ορολογίας.
- Μάθηση μέσα από αποδεδειγμένα καλές πρακτικές σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες.
- Βελτίωση των επαγγελματικών δεξιοτήτων μέσω ασκήσεων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.

Αυτή η ενότητα αποτελεί ένα επαγγελματικό «εργαλείο δράσης» (action kit) που αποσκοπεί στο να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ της κατανόησης των έμφυλων ανισοτήτων και της ενεργούς αντιμετώπισής τους μέσω της συμπεριληπτικής επικοινωνίας.

Υφιστάμενα γλωσσικά εργαλεία της ΕΕ

Αρκετά ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα (π.χ. Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Συμβούλιο της Ευρώπης) έχουν ήδη αναπτύξει πρακτικούς πόρους για τη γλώσσα που είναι ευαίσθητη ως προς το φύλο, την έμφυλα ουδέτερη και τη συμπεριληπτική επικοινωνία, οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης ως υλικό αναφοράς για συντακτικές πολιτικές, οδηγούς ύφους των αιθουσών σύνταξης, εκπαιδευτικές δραστηριότητες ή διαδικασίες αναθεώρησης περιεχομένου.
Ο ακόλουθος πίνακας παρουσιάζει τους βασικούς πόρους που έχουν αναπτυχθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Πέρα από τη θεωρητική τους αξία, πρόκειται για πρακτικούς οδηγούς που έχουν σχεδιαστεί για να ευθυγραμμίσουν το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης με τα πρότυπα της ΕΕ για την ισότητα των φύλων.

Πίνακας 10: Γλωσσικά εργαλεία της ΕΕ που σχετίζονται με την επικοινωνία των μέσων ενημέρωσης με σεβασμό στη διάσταση του φύλου

Εργαλείο	Δημιουργήθηκε από	Περιγραφή	Πώς μπορούν να το χρησιμοποιήσουν οι επαγγελματίες των ΜΜΕ

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Toolkit on Gender-sensitive Communication	**Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων _ European Institute for Gender Equality – EIGE**	Περιλαμβάνει βασικές αρχές για τη χρήση γλώσσας χωρίς διακρίσεις και εξηγεί το πολιτικό πλαίσιο της ΕΕ. Παρέχει λίστες ελέγχου, παραδείγματα μεροληπτικής και αμερόληπτης γλώσσας, καθώς και οδηγίες για την αποφυγή στερεοτύπων, παραλείψεων, ευτελοποίησης και αόρατου χαρακτήρα.	Χρησιμοποιήστε τον ως πρακτικό οδηγό για την αναθεώρηση και τη βελτίωση άρθρων, δελτίων τύπου, λεζάντων, αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και επίσημου επικοινωνιακού υλικού
Gender-neutral Language in the European Parliament	**Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο _ European Parliament**	Παρέχει πολυγλωσσικές οδηγίες σχετικά με την ουδέτερη ως προς το φύλο ορολογία, τους επαγγελματικούς τίτλους, τις αντωνυμίες και την αποφυγή των αρσενικών γενικών όρων. Στόχος του είναι η μείωση των στερεοτύπων σχετικά με το φύλο, η προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και της ισότητας των φύλων.	Χρησιμοποιήστε τον κατά τη σύνταξη τίτλων, συνεντεύξεων, δημόσιων δηλώσεων, περιγραφών θέσεων εργασίας και ονομασιών ρόλων. Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί σε λεζάντες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπότιτλους βίντεο, δελτία τύπου ή κατά τη μετάφραση περιεχομένου από άλλες γλώσσες, προκειμένου να διασφαλιστούν ισότιμα ως προς το φύλο αντίστοιχα.
Inclusive Communication Guidelines for DG COMM Output	**Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο _ European Parliament**	Περιλαμβάνει θέματα όπως η γλώσσα χωρίς διακρίσεις, η οπτική απεικόνιση, η ισορροπία μεταξύ των φύλων στους ομιλητές και οι εκστρατείες χωρίς διακρίσεις. Ο οδηγός παρέχει ολοκληρωμένα κριτήρια για την αποφυγή της ηλικιακής διάκρισης και των προκαταλήψεων εναντίον ατόμων με αναπηρίες, ενώ εξετάζει τη διατομεακή πολυμορφία, τη μη διακριτική ορολογία και την αξιοπρεπή απεικόνιση των περιθωριοποιημένων ομάδων.	Χρησιμοποιήστε το για τον προγραμματισμό εκδοτικών δραστηριοτήτων, την επιλογή ομιλητών/πηγών, τον σχεδιασμό εκστρατειών και την παρακολούθηση των μέσων ενημέρωσης. Είναι επίσης χρήσιμο για την εκπαίδευση των ομάδων επικοινωνίας και τη διασφάλιση της ισορροπίας μεταξύ των φύλων μεταξύ των ομιλητών σε δημόσιες εκδηλώσεις.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Inclusive Communication in the General Secretariat of the Council	**Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης _ Council of the European Union**	Παρέχει πρακτικές συστάσεις σχετικά με τη γλώσσα χωρίς προκαταλήψεις, την ορολογία που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία και τα οπτικά στοιχεία που προάγουν την ένταξη. Έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους αγγλόφωνους (ιδίως τους μη φυσικούς ομιλητές) να αποφεύγουν ακούσια τη χρήση διακριτικής γλώσσας ή ξεπερασμένων όρων.	Χρησιμοποιήστε τον για την επιλογή εικόνων, την περιγραφή των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα και των φροντιστών/φροντιστριών, ή για την αποφυγή όρων που στιγματίζουν σε αναφορές. Είναι επίσης χρήσιμος για τη σύνταξη περιεχομένου χωρίς αποκλεισμούς, τη μετατροπή σύνθετων δεδομένων κοινωνικής πολιτικής σε ιστορίες με ανθρώπινο ενδιαφέρον, καθώς και για τον έλεγχο του περιεχομένου ως προς την πολιτισμική ευαισθησία.
Gender Equality and the Media at National Level: Compilation of Good Practices from Member States	**Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης _ Council of Europe**	Παρουσιάζει παραδείγματα πρωτοβουλιών, μηχανισμών παρακολούθησης, εκστρατειών, προγραμμάτων κατάρτισης και πρακτικών λογοδοσίας των μέσων ενημέρωσης	Χρησιμοποιήστε το ως πηγή έμπνευσης για εθνικά παραδείγματα υπεύθυνης πρακτικής των μέσων ενημέρωσης και για τον εντοπισμό προσεγγίσεων που μπορούν να εφαρμοστούν και αλλού

Πηγή: Πρόγραμμα CareDivide, με βάση επίσημες πηγές των θεσμικών οργάνων της ΕΕ

Καλές πρακτικές στην αναπαράσταση στα μέσα ενημέρωσης

Αυτή η ενότητα μεταβαίνει από τις κατευθυντήριες γραμμές στην εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες, παρουσιάζοντας μια συλλογή επιτυχημένων πρωτοβουλιών και συντακτικών παραδειγμάτων από τις χώρες-εταίρους, που έχουν αμφισβητήσει αποτελεσματικά τα έμφυλα στερεότυπα και έχουν βελτιώσει την ορατότητα της εργασίας φροντίδας.

Αυτά τα παραδείγματα χρησιμεύουν ως πρακτική έμπνευση για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης και επικοινωνίας, δείχνοντας πώς μπορεί κανείς να απομακρυνθεί από τις αφηγήσεις περί «θυματοποίησης» ή «ηρωισμού» και αντίθετα να παρουσιάσει τη φροντίδα ως έναν επαγγελματικό τομέα, ένα κοινωνικό δικαίωμα και μια κοινή ευθύνη.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτά τα παραδείγματα

- **Ως σημεία αναφοράς (benchmarks):** Συγκρίνετε αυτές τις πρακτικές με το τρέχον παραγόμενο έργο του δικού σας οργανισμού.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

- **Ως πηγή έμπνευσης:** Προσαρμόστε αυτές τις μορφές (π.χ. συγκεκριμένες γωνίες λήψης συνεντεύξεων ή στυλ φωτογραφιών) για τα μελλοντικά σας έργα.
- **Ως αποδεικτικά στοιχεία:** Χρησιμοποιήστε αυτές τις επιτυχημένες περιπτώσεις για να υποστηρίξετε και να προωθήσετε συντακτικές αλλαγές μέσα στην αίθουσα σύνταξης ή στο γραφείο επικοινωνίας σας.

Πίνακας 11: Επιλεγμένες ορθές πρακτικές από τις χώρες-εταίρους

Χώρα	Μέσο Ενημέρωσης	Περιγραφή	Γιατί δουλεύει
Ρουμανία	Scena9	*5 συγγραφείς μιλούν για το πώς είναι να είσαι πατέρας* (*"5 scriitori vorbesc despre cum e să fii tată"*) – συνεντεύξεις με πατέρες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο συνδυάζουν τη δημιουργική τους καριέρα με την καθημερινή πραγματικότητα της ανατροφής των παιδιών	Το άρθρο παρουσιάζει τους άνδρες ως συναισθηματικούς και ενεργούς φροντιστές, και όχι απλώς ως «βοηθούς» ή οικονομικούς στήριγματα
Ισπανία	*elDiario.es – Desalambre*	Δημοσιεύει τακτικά άρθρα σχετικά με την ισότητα των φύλων, την άτυπη φροντίδα, την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την κοινωνική αξία της εργασίας φροντίδας, χρησιμοποιώντας γλώσσα ευαίσθητη ως προς τα ζητήματα φύλου και τεκμηριωμένη αναφορά. Συχνά αναδεικνύει τις δομικές αιτίες της άνισης κατανομής των ευθυνών φροντίδας, αντί να τις παρουσιάζει ως ατομικά ή οικογενειακά ζητήματα.	Προωθεί τη γλώσσα χωρίς διακρίσεις, δίνει προβολή στις γυναίκες και στους υποεκπροσωπούμενους φροντιστές/φροντίστριες και παρουσιάζει τη φροντίδα ως ζήτημα δημόσιας πολιτικής, αντί να ενισχύει τα παραδοσιακά στερεότυπα σχετικά με το φύλο.
Ιταλία	***"La cura oltre le mura"*** *– Filcams CGIL (National campaign with regional events, 2025–2026)*	Μια εθνική εκστρατεία ευαισθητοποίησης που διοργάνωσε η ιταλική συνδικαλιστική οργάνωση Filcams CGIL, με επίκεντρο την ερευνητική έκθεση Discorso sul Lavoro Domestico (2025), η οποία καταγράφει τις συνθήκες	Η πρωτοβουλία αυτή αναδεικνύει τη φροντίδα ως εξειδικευμένη, επαγγελματική εργασία και όχι ως φυσικό καθήκον των γυναικών - χωρίς να καταφεύγει σε αφηγήσεις που παρουσιάζουν τις γυναίκες ως θύματα. Το γεγονός ότι η εκστρατεία βασίζεται σε ερευνητικά δεδομένα και στη

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

		εργασίας των 1,7 εκατομμυρίων οικιακών εργαζομένων της Ιταλίας — το 90% των οποίων είναι γυναίκες, ενώ πάνω από το 70% προέρχεται από μεταναστευτικό υπόβαθρο. Η εκστρατεία επαναλήφθηκε μέσω δημόσιων στρογγυλών τραπεζών σε διάφορες πόλεις (Ravenna, Bologna, Vicenza, Modena), παρουσιάζοντας την εργασία φροντίδας ως ζήτημα εργατικών δικαιωμάτων και απαιτώντας δίκαιους μισθούς, νομική προστασία και αναγνώριση.	συνδικαλιστική δράση της προσδίδει τόσο αναλυτική αξιοπιστία όσο και ευρεία απήχηση στο κοινό.
Ελλάδα	*When.org*	Podcast με θέμα τη φροντίδα στην Ελλάδα, στο οποίο αναφέρεται ότι στην Ελλάδα η φροντίδα αποτελεί κυρίως ευθύνη των γυναικών, ενώ τονίζεται ότι η φροντίδα δεν είναι θέμα φύλου. Αναφέρεται επίσης το θετικό παράδειγμα ενός πατέρα που αναλαμβάνει καθήκοντα φροντίδας και χρησιμοποιεί υπηρεσίες φροντίδας (WHEN hub), ενώ η μητέρα βρίσκεται στον δικό της χώρο εργασίας.	Το podcast τονίζει ότι και οι άνδρες μπορούν να αναλάβουν ρόλο φροντιστή και ότι αυτό δεν είναι θέμα φύλου.
Κύπρος	*We-Pods (Dimos Antoniou, 2026)*	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε διάφορους βασικούς τομείς: Η κάλυψη του κενού στη φροντίδα (Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο καλύπτονται επί του παρόντος οι ανάγκες των ηλικιωμένων και του κατά πόσον η επαγγελματική φροντίδα αποτελεί βιώσιμη λύση) και Ρόλοι και ευθύνες (Ανάλυση των συγκεκριμένων ρόλων που πρέπει να διαδραματίζουν η οικογένεια, η κοινωνία	Το podcast έχει ως στόχο να ενημερώσει το κοινό σχετικά με το κενό που υπάρχει στον τομέα της φροντίδας στην Κύπρο και με το γεγονός ότι οι οικογένειες, και ειδικά οι γυναίκες, αναλαμβάνουν αυτόν τον ρόλο. Εστιάζει στην ανάγκη πρόσληψης περισσότερων φροντιστών.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

		και το κράτος στη στήριξη των ηλικιωμένων).	

Πρακτικές ασκήσεις και εργαλεία αυτοαξιολόγησης

Αυτή η ενότητα παρέχει πόρους για εκπαιδευτικές συνεδρίες, εργαστήρια σε αίθουσες σύνταξης ή ατομική αυτοαξιολόγηση. Αυτά τα εργαλεία αποσκοπούν στο να βοηθήσουν τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης να οξύνουν την «έμφυλα ευαίσθητη ματιά» τους, εφαρμόζοντας τη θεωρία σε πραγματικά σενάρια συντακτικής πρακτικής.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την ενότητα

- **Ως έλεγχο ποιότητας (Εργαλείο 1):** Χρησιμοποιήστε τον *Έλεγχο αναπαράστασης της φροντίδας* για να αξιολογήσετε την ισορροπία του δημοσιευμένου περιεχομένου σας ή για να αναθεωρήσετε ένα προσχέδιο πριν από τη δημοσίευση.
- **Ως λίστα ελέγχου επεξεργασίας (Εργαλεία 2 και 3):** Εφαρμόστε το *Τεστ μεροληψίας τίτλων* και τον *Έλεγχο οπτικής μεροληψίας* κατά τα τελικά στάδια της επεξεργασίας (editing), ώστε να διασφαλίσετε ότι οι τίτλοι και οι εικόνες είναι συμπεριληπτικοί και απαλλαγμένοι από στερεότυπα.
- **Ως εκπαιδευτικό εργαλείο:** Χρησιμοποιήστε τις λίστες ελέγχου, τα σενάρια και τις ασκήσεις για να δοκιμάσετε τις δεξιότητές σας και να ξεκινήσετε συζητήσεις στην αίθουσα σύνταξης ή στην ομάδα σας.

Εργαλείο 1: Έλεγχος αναπαράστασης της φροντίδας

Σκοπός: Να παράσχει μια ολοκληρωμένη αυτοαξιολόγηση για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, ώστε να διαπιστώσουν εάν ένα ρεπορτάζ, μια συνέντευξη ή μια εκστρατεία ενισχύει ή αμφισβητεί τα παραδοσιακά έμφυλα στερεότυπα στην παροχή φροντίδας.

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

- Κατά τα στάδια της σύνταξης και της επεξεργασίας στην αίθουσα σύνταξης·
- Κατά την επιλογή οπτικού υλικού, μαρτυριών ή μελετών περίπτωσης (case studies)·
- Κατά την αναθεώρηση της κάλυψης θεμάτων σχετικά με τη φροντίδα από τα μέσα ενημέρωσης για θεσμικές εκθέσεις ή εκστρατείες ευαισθητοποίησης.

AA	Ερώτηση	Ναι/ Όχι	Πώς να βελτιωθεί (Να συμπληρωθεί για κάθε «Όχι»)
1.	Το περιεχόμενο αποφεύγει να παρουσιάζει τη φροντίδα ως «φυσική» ή αποκλειστική ευθύνη των γυναικών;		

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

2.	Απεικονίζονται οι άνδρες ως **ενεργοί φροντιστές** και όχι ως περιστασιακοί «βοηθοί»;		
3.	Το κείμενο κάνει διάκριση μεταξύ προσωπικής δέσμευσης και **κοινωνικά απαραίτητης, επαγγελματικής εργασίας**;		
4.	Οι γυναίκες που προσφέρουν άτυπη φροντίδα περιγράφονται πέρα από **συναισθηματικά κλισέ**, όπως η θυσία, η αφοσίωση ή η αντοχή;		
5.	Αναφέρονται οι **διαρθρωτικές αιτίες** (έλλειψη υπηρεσιών, ανεπαρκείς άδειες, κενά στις πολιτικές);		
6.	Οι αποδέκτες φροντίδας παρουσιάζονται με **αξιοπρέπεια** και **ατομική βούληση**, και όχι ως παθητικά βάρη;		
7.	Το κείμενο αποφεύγει να υποθέτει ότι τα γυναικεία μέλη της οικογένειας θα αναλάβουν **αυτόματα** τη φροντίδα;		
8.	Εκπροσωπούνται **διάφορες μορφές φροντίδας** (φροντίδα ηλικιωμένων, άτομα με αναπηρία, φροντίδα παιδιών, χρόνιες παθήσεις);		
9.	Λαμβάνονται υπόψη οι διαφορετικές οικογενειακές δομές και οι **κοινωνικοοικονομικές πραγματικότητες**;		
10.	Αποτελεί το ζήτημα της φροντίδας των παιδιών **θέμα δημόσιας πολιτικής**, και όχι απλώς ιδιωτική οικογενειακή υπόθεση;		

Πώς να ερμηνεύσετε τα αποτελέσματα

🟢 8–10 απαντήσεις “Ναι”	**Ισορροπημένο και με σεβασμό στις διαφορές των φύλων** Το περιεχόμενο αναμένεται να είναι ισορροπημένο, να σέβεται τις διαφορές των φύλων και να συνάδει με τα πρότυπα της ΕΕ.
🟡 5–7 απαντήσεις “Ναι”	**Στο σωστό δρόμο** Το περιεχόμενο βρίσκεται στο σωστό δρόμο, αλλά ενδέχεται να χρειαστούν στοχευμένες αναθεωρήσεις για να αποφευχθούν οι λεπτές μεροληψίες.
🔴 Κάτω από 5 απαντήσεις “Ναι”	**Υψηλός κίνδυνος μεροληψίας** Το περιεχόμενο ενέχει τον κίνδυνο να ενισχύσει στερεότυπα ή να παρουσιάσει τη φροντίδα μέσα από μια στενή, έμφυλη οπτική. Συνιστάται ιδιαίτερα η αναθεώρησή του.

Εργαλείο 2: Τεστ μεροληψίας τίτλων

Σκοπός: Ο εντοπισμός του κατά πόσο ένας τίτλος αναπαράγει έμφυλα στερεότυπα, υποτιμά την παροχή φροντίδας ή ατομικεύει ένα δομικό ζήτημα. Οι τίτλοι αποτελούν το πρώτο σημείο επαφής για τους αναγνώστες, ωστόσο συχνά βασίζονται σε στερεότυπα. Πριν εγκρίνετε έναν τίτλο, χρησιμοποιήστε αυτό το τεστ για να εντοπίσετε κρυφές μεροληψίες και να μετατοπίσετε την αφήγηση από τις ατομικές δυσκολίες στη συλλογική ευθύνη.
Χρησιμοποιήστε το πιο κάτω τεστ πριν από την έγκριση ενός τίτλου:

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Πίνακας 13: ***Λίστα ελέγχου για τη μεροληψία στους τίτλους***

Έλεγχος	Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε	Σκοπός της ανάλυσης	Πώς να το χρησιμοποιήσετε
Φυλετική μεροληψία	Μήπως ο τίτλος υπονοεί ότι η φροντίδα των άλλων αποτελεί εγγενώς ευθύνη των γυναικών;	Για να διασφαλιστεί ότι η φροντίδα δεν θα παρουσιάζεται ως «φυσικό» χαρακτηριστικό της γυναίκας.	Χρησιμοποιήστε όρους ουδέτερους ως προς το φύλο, όπως «οικογένειες»
Η αφήγηση του ήρωα / Η εξύμνηση της θυσίας	Μήπως εξυμνεί την αυτοθυσία των γυναικών, αντί να θέτει το ερώτημα γιατί αποτυγχάνουν τα συστήματα υποστήριξης;	Να μετατοπιστεί η προσοχή από τον ατομικό «ηρωισμό» στην έλλειψη δημόσιων υπηρεσιών	Να τονιστεί η ανάγκη για υποδομές αντί να εξυμνείται η «ταλαιπωρία»
Η παρουσίαση των ανδρών ως εξαιρέσεων	Παρουσιάζει τον πατέρα, τον γιο ή τον σύζυγο που φροντίζει ως ασυνήθιστα ηρωικό ή εκπληκτικό πρόσωπο;	Να καταστεί η συμμετοχή των ανδρών στη φροντίδα ως κάτι φυσιολογικό, έναν τυπικό κοινωνικό ρόλο	Αποφύγετε χαρακτηρισμούς όπως «σούπερ-μπαμπάς», για την εκτέλεση βασικών καθηκόντων φροντίδας
Ατομική ευθύνη	Μήπως κατηγορεί τις γυναίκες που «επιλέγουν» την εργασία μερικής απασχόλησης ή τις διακοπές στην καριέρα τους, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τους περιορισμούς που επιβάλλει η φροντίδα των οικείων;	Για να αναδειχθεί πώς η έλλειψη υπηρεσιών φροντίδας αναγκάζει τους ανθρώπους να λαμβάνουν συγκεκριμένες επαγγελματικές αποφάσεις	Αναφέρετε τα κενά στην επαγγελματική σας πορεία ως «δομικούς περιορισμούς» και όχι ως προσωπικές προτιμήσεις
Δομική αφάνεια	Αγνοεί μήπως τον ρόλο των δημόσιων υπηρεσιών, των εργοδοτών ή των πολιτικών στη διαμόρφωση των ευθυνών φροντίδας;	Να περάσουμε από τις ατομικές δυσκολίες σε συστημικές και πολιτικές αφηγήσεις	Να συμπεριληφθούν αναφορές σε κενά στις πολιτικές ή στις ευθύνες των εργοδοτών

Παρακάτω, μπορείτε να δείτε πώς εφαρμόζονται αυτές οι αρχές στην πράξη, συγκρίνοντας παραδείγματα συνηθισμένων τίτλων με πιο περιεκτικές εκδοχές που εστιάζουν στις κοινές ευθύνες φροντίδας, την ισότητα των φύλων και τη διαρθρωτική υποστήριξη.

Παραδείγματα προβληματικών έναντι συμπεριληπτικών τίτλων

Πίνακας 14: Παραδείγματα προβληματικών τίτλων

Προβληματικός τίτλος	Γιατί αποτελεί πρόβλημα;	Καλύτερη εναλλακτική
«Οι μητέρες αναλαμβάνουν για άλλη μια φορά το βάρος της φροντίδας των ηλικιωμένων γονιών τους»	Κίνδυνοι που οδηγούν στην κανονικοποίηση της φροντίδας ως	«Οι οικογένειες αντιμετωπίζουν αυξανόμενες πιέσεις όσον αφορά τη φροντίδα των ηλικιωμένων ατόμων, εν μέσω περιορισμένης

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

	αναμενόμενου καθήκοντος των γυναικών	πρόσβασης σε επίσημες υπηρεσίες»
«Αφοσιωμένη κόρη εγκαταλείπει την καριέρα της για να φροντίσει τον ανάπηρο πατέρα της»	Ιδανικοποιεί τη θυσία και συγκαλύπτει την έλλειψη διαρθρωτικής στήριξης	«Η έλλειψη προσιτής υποστήριξης αναγκάζει πολλές φροντίστριες να εγκαταλείψουν την αμειβόμενη εργασία»
«Ο πατέρας παίρνει ηρωικά γονική άδεια για να φροντίσει το παιδί του»	Παρουσιάζει τη φροντίδα που προσφέρουν οι άνδρες ως κάτι εξαιρετικό	«Η κοινή φροντίδα των παιδιών αποκτά μεγαλύτερη προβολή, καθώς όλο και περισσότεροι πατέρες κάνουν χρήση της γονικής άδειας»
«Οι γυναίκες επιλέγουν θέσεις εργασίας μερικής απασχόλησης για να ισορροπήσουν την οικογενειακή τους ζωή»	Τα πλαίσια περιορίζουν τις επιλογές ως προτιμήσεις	«Οι ευθύνες φροντίδας συνεχίζουν να περιορίζουν την πρόσβαση των γυναικών στην απασχόληση πλήρους απασχόλησης»

Τα παραδείγματα αυτά δείχνουν τον τρόπο εφαρμογής των αρχών της επικοινωνίας με ευαισθησία ως προς το φύλο (αμφισβήτηση των στερεοτύπων, διασφάλιση της ορατότητας και αποφυγή της επιπολαιότητας), όπως περιγράφονται από το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (EIGE, 2020). Για να διασφαλίσετε ότι το περιεχόμενό σας παραμένει χωρίς αποκλεισμούς, λάβετε υπόψη αυτές τις αρχές.

Γρήγορη εξάσκηση: Δοκιμάστε τις δεξιότητές σας
Τώρα που εφαρμόσατε το *Τεστ μεροληψίας τίτλων*, προσπαθήστε να ξαναγράψετε αυτά τα δύο συνηθισμένα σενάρια:

Σενάριο Α: «Σούπερ-μπαμπάς: Ο μάνατζερ που δεν χάνει ποτέ σχολική παράσταση.»

- **Πρόκληση:** Αποφύγετε να παρουσιάζετε τους άνδρες ως εξαιρέσεις ή να αντιμετωπίζετε την ενεργό πατρότητα ως «ηρωική».
- **Στόχος:** Πλαισιώστε το ως τυπικό δικαίωμα ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή ως επαγγελματική νόρμα.

Σενάριο Β: «Γιαγιάδες: Η δωρεάν φροντίδα παιδιών που κρατάει τη χώρα σε λειτουργία.»

- **Πρόκληση:** Αποφύγετε τη δομική αορατότητα και τη ρομαντικοποίηση της απλήρωτης εργασίας.
- **Στόχος:** Πλαισιώστε το ως συνέπεια των κενών στις δημόσιες κοινωνικές υπηρεσίες.

💡 **Προτεινόμενοι τίτλοι (Μην κρυφοκοιτάξετε πριν προσπαθήσετε!)**

- Σενάριο Α - Εναλλακτικός τίτλος: «Η ευελιξία στον χώρο εργασίας επιτρέπει σε περισσότερους πατέρες να ισορροπούν επαγγελματική και οικογενειακή ζωή.»
- Σενάριο Β - Εναλλακτικός τίτλος: «Η έλλειψη δημόσιας φροντίδας παιδιών αφήνει τις οικογένειες εξαιρετικά εξαρτημένες από την ανεπίσημη φροντίδα των παππούδων και των γιαγιάδων.»

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Εργαλείο 3: Έλεγχος οπτικής μεροληψίας για εικόνες στα μέσα ενημέρωσης

Σκοπός: *Να παρέχει σε δημοσιογράφους, επιμελητές/τριες κειμένων (editors) και σχεδιαστές /σχεδιάστριες εκστρατειών μια γρήγορη λίστα ελέγχου για την επιλογή ή τη δημιουργία εικόνων που αποφεύγουν τα έμφυλα στερεότυπα και αναπαριστούν την παροχή φροντίδας με αξιοπρέπεια και συμπερίληψη της διαφορετικότητας.*

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

- *Κατά την επιλογή φωτογραφιών αρχείου (stock photography) ή εικονογραφήσεων για άρθρα·*
- *Κατά τη φάση σχεδιασμού υλικού για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εκστρατειών ευαισθητοποίησης·*
- *Κατά την αναθεώρηση βιντεοσκοπημένου υλικού ή πλάνων συνεντεύξεων για τη διασφάλιση ισορροπημένης αναπαράστασης.*

Πίνακας 15: Έλεγχος οπτικών προκαταλήψεων στις εικόνες των μέσων ενημέρωσης

Έλεγχος	Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε	Σκοπός της ανάλυσης	Πώς να το χρησιμοποιήσετε
Φυλετική ποικιλομορφία	Απεικονίζονται οι γυναίκες και οι άνδρες σε ένα ευρύ φάσμα ρόλων φροντίδας;	Να καταργηθεί η αντίληψη ότι η φροντίδα αποτελεί «αποκλειστικά γυναικείο» πεδίο.	Εξισορροπήστε τη συλλογή εικόνων σας με φωτογραφίες ανδρών που ασκούν ενεργά ρόλους φροντιστή
Κοινή φροντίδα	Εμφανίζονται άτομα διαφορετικού φύλου να παρέχουν άμεση, πρακτική φροντίδα;	Να αμφισβητήσουμε την αντίληψη ότι η φροντίδα των άλλων αποτελεί κατά κύριο λόγο ευθύνη των γυναικών.	Επιλέξτε φωτογραφίες στις οποίες οι άνδρες συμμετέχουν ενεργά (ταΐζουν, κάνουν μπάνιο, παρηγορούν).
Επαγγελματισμός	Εμφανίζονται οι γυναίκες σε επαγγελματικούς ρόλους φροντίδας εκτός του πλαισίου της μη αμειβόμενης οικιακής εργασίας;	Να αναδειχθεί η οικονομική και επαγγελματική αξία της εργασίας στον τομέα της φροντίδας.	Χρησιμοποιήστε εικόνες από εξειδικευμένα περιβάλλοντα περίθαλψης και επαγγελματικό εξοπλισμό.
Αξιοπρέπεια και αυτοδιάθεση	Οι αποδέκτες φροντίδας απεικονίζονται ως αυτόνομοι και όχι ως ανίσχυροι;	Να σέβεται τα δικαιώματα και την προσωπικότητα των ατόμων με αναπηρία ή των ηλικιωμένων ατόμων.	Αποφύγετε τις φωτογραφίες που δείχνουν τους αποδέκτες φροντίδας να εξαρτώνται, αλλά δείξτε τους να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

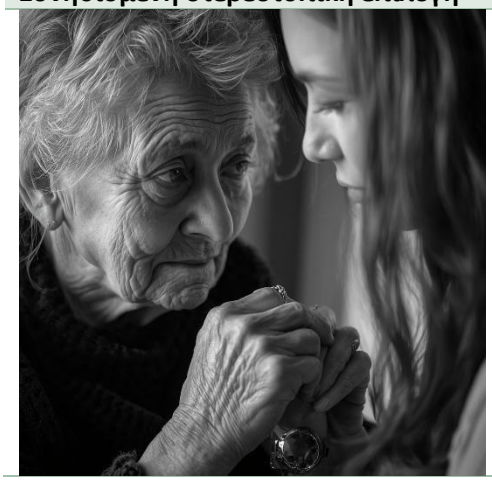
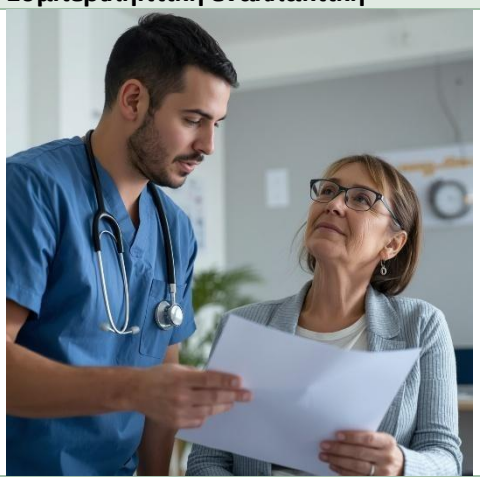
Η παγίδα του «βάρους»	Η εικόνα αποφεύγει να παρουσιάζει ως τυπική την εικόνα της «εξουθενωμένης γυναίκας που φροντίζει»;	Να ξεφύγουμε από την αντίληψη ότι η φροντίδα αποτελεί μια συντριπτική προσωπική θυσία.	Επιλέξτε εικόνες που παρουσιάζουν τη φροντίδα ως μια κοινή, υποστηριζόμενη και αξιοπρεπή δραστηριότητα.
Διατομεακότητα	Αντιπροσωπεύονται διαφορετικές ηλικίες, εθνικότητες, άτομα με αναπηρίες και οικογενειακές δομές;	Για να αντικατοπτρίζει την πραγματική ποικιλομορφία του τομέα της φροντίδας σε ολόκληρη την Ευρώπη.	Φροντίστε η οπτική σας επιλογή να περιλαμβάνει διαφορετικά περιβάλλοντα και σκηνικά.

Πηγή: *Συγκεντρώθηκε από το πρόγραμμα CareDivide, με βάση τις Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Ενταξιακή Επικοινωνία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (2018)*

Γρήγορη εξάσκηση: Δοκιμάστε τις δεξιότητές σας

Σενάριο Α: Εικονογραφείτε ένα άρθρο σχετικά με τις πολιτικές μακροχρόνιας φροντίδας.

- Πρόκληση: Αποφύγετε να παρουσιάσετε τη μακροχρόνια φροντίδα ως ένα αποκλειστικά γυναικείο, ιδιωτικό βάρος ή να απεικονίσετε τους ηλικιωμένους αποδέκτες φροντίδας ως «παθητικά θύματα».

Συνηθισμένη στερεοτυπική επιλογή	**Συμπεριληπτική εναλλακτική**
	

Co-funded by the European Union

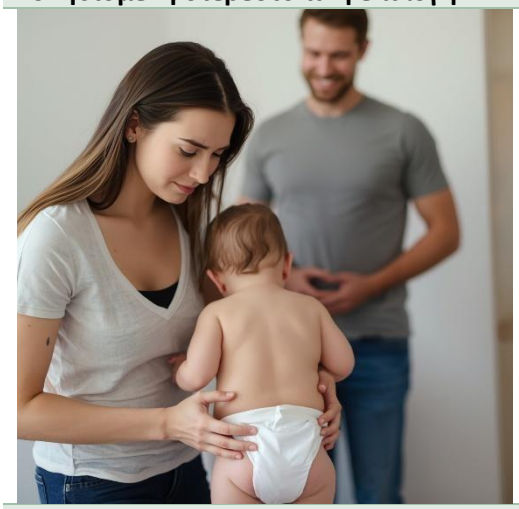
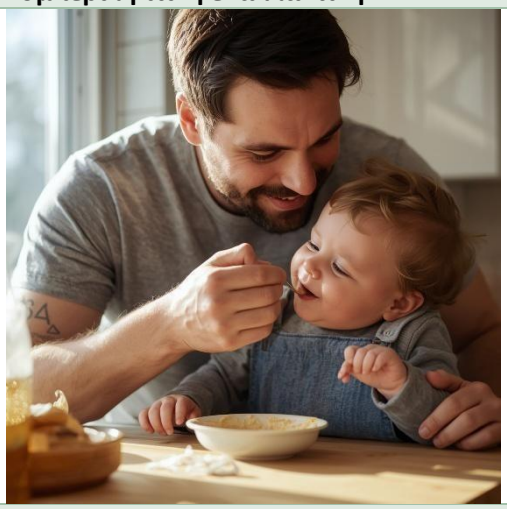
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Εικόνα 12: Μια ασπρόμαυρη φωτογραφία μιας ηλικιωμένης γυναίκας που φαίνεται λυπημένη, ενώ μια νεότερη γυναίκα της κρατά το χέρι	*Εικόνα 13: Μια έγχρωμη φωτογραφία υψηλής ποιότητας που απεικονίζει έναν επαγγελματία νοσηλευτή και μια ασθενή να συζητούν ένα ιατρικό σχέδιο, η οποία δείχνει την αλληλεπίδραση και την επαγγελματική φροντίδα*

Πηγή: Εικονογραφικές εικόνες που δημιουργήθηκαν από τους συγγραφείς με τη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης (Canva)

Σενάριο Β: Χρειάζεστε μια εικόνα για μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με έναν νέο νόμο που ενθαρρύνει την «κοινή γονική άδεια» και για τους δύο γονείς (μητέρες και πατέρες).

- Πρόκληση: Αποφύγετε το στερεότυπο του «αδέξιου πατέρα» (ένας πατέρας που δεν ξέρει πώς να φροντίσει ένα μωρό) ή το στερεότυπο του «δευτερεύοντος βοηθού» (μια μητέρα που διδάσκει στον πατέρα τι να κάνει).

Συνηθισμένη στερεοτυπική επιλογή	**Συμπεριληπτική εναλλακτική**
	
Εικόνα 14: Φωτογραφία μιας μητέρας που αλλάζει την πάνα ενός μωρού, ενώ ο πατέρας στέκεται στο παρασκήνιο, με έκφραση σύγχυσης ή απλώς χαμογελώντας προς το μέρος τους	*Εικόνα 15: Φωτογραφία ενός πατέρα που κάνει μπάνιο ή ταΐζει ένα παιδί με αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία, δείχνοντας ενεργή και αυτόνομη φροντίδα*

Πηγή: Εικονογραφικές εικόνες που δημιουργήθηκαν από τους συγγραφείς με τη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης (Canva)

Δοκιμάστε το μόνοι σας: Κοιτάξτε το τρέχον προσχέδιο ή τη ροή δημοσιεύσεών σας (feed) και εφαρμόστε τον έλεγχο σε μια εικόνα. Εάν βρείτε κάποιον «πυροδοτητή μεροληψίας» (bias trigger), ποιο συγκεκριμένο οπτικό στοιχείο θα αλλάζατε για να την κάνετε πιο συμπεριληπτική;

Συμπέρασμα

Η συμπεριληπτική γλώσσα και η ισορροπημένη αναπαράσταση δεν αποτελούν απλώς υφολογικές επιλογές, είναι απαραίτητα εργαλεία για τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης. Όπως φάνηκε σε όλο αυτό το κεφάλαιο, ο τρόπος με τον οποίο οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης πλαισιώνουν την παροχή φροντίδας, είτε μέσω ενός τίτλου, μιας φωτογραφίας ή μιας επιλογής

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

ορολογίας, διαμορφώνει άμεσα τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία αντιλαμβάνεται αυτό το ζωτικό έργο και όσους το επιτελούν.

Τα πρακτικά εργαλεία που παρέχονται σε αυτή την ενότητα έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τα παραδοσιακά στερεότυπα και να παρουσιάσετε τη φροντίδα ως:

- Μια **κοινή ευθύνη** μεταξύ ανδρών, γυναικών και κράτους·
- Έναν **επαγγελματικό και κοινωνικά αναγκαίο** τομέα εργασίας·
- Ένα **ζήτημα που καθορίζεται από πολιτικές**, παρά ως ένα απλό ιδιωτικό οικογενειακό θέμα.

Ενσωματώνοντας τον *Έλεγχο αναπαράστασης της φροντίδας*, το *Τεστ μεροληψίας τίτλων* και τον *Έλεγχο οπτικής μεροληψίας* στη συντακτική σας ρουτίνα, συμβάλλετε σε ένα πιο ακριβές και δίκαιο τοπίο στα μέσα ενημέρωσης. Σας ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιείτε αυτά τα εργαλεία όχι ως άκαμπτους κανόνες, αλλά ως μια «επαγγελματική ματιά» για να διασφαλίσετε ότι το περιεχόμενό σας αντικατοπτρίζει την ποικιλόμορφη και εξελισσόμενη πραγματικότητα της φροντίδας στην Ευρώπη.

Συμπεράσματα

Αυτό η Εργαλειοθήκη (Toolbox) ξεκίνησε από μια απλή αλλά ουσιαστική παραδοχή: οι λέξεις που επιλέγουν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, οι εικόνες που διαλέγουν και η πλαισίωση που εφαρμόζουν δεν περιγράφουν απλώς την πραγματικότητα της φροντίδας, αλλά διαμορφώνουν ενεργά τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνίες αντιλαμβάνονται το ποιος/α φροντίζει, ποιος/α δέχεται φροντίδα και τι αξία έχει αυτή η εργασία. Μέσα από τέσσερα κεφάλαια, η Εργαλειοθήκη μετακινήθηκε από τις έννοιες στην πράξη, εφοδιάζοντας δημοσιογράφους, επιμελητές/τριες κειμένων, στελέχη επικοινωνίας, δημόσιους λειτουργούς και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών με το λεξιλόγιο, τις μεθόδους και τα εργαλεία που απαιτούνται για την αναγνώριση και την αμφισβήτηση των έμφυλων στερεοτύπων στην κάλυψη της φροντίδας, της παροχής φροντίδας και της μακροχρόνιας φροντίδας.

Από την ευαισθητοποίηση στη μέθοδο. Το Κεφάλαιο 1 έθεσε τις εννοιολογικές βάσεις: τη διάκριση μεταξύ βιολογικού και κοινωνικού φύλου, τους μηχανισμούς μέσω των οποίων οι έμφυλες νόρμες και οι ρόλοι παγιώνονται σε στερεότυπα, καθώς και τη αναγκαιότητα μιας διαθεματικής ματιάς που λαμβάνει υπόψη την ηλικία, το καθεστώς μετανάστευσης, την αναπηρία, την κοινωνική τάξη και τη γεωγραφική περιοχή. Αυτές οι έννοιες δεν είναι αφηρημένες: αποτελούν την αναλυτική εργαλειοθήκη που απαιτείται για να τεθούν, σε κάθε ρεπορτάζ ή εκστρατεία, τα ουσιαστικά ερωτήματα: ποιος/α μιλάει, για ποιον/α γίνεται λόγος και ποιου/ας η εμπειρία παραμένει αόρατη.

Το Κεφάλαιο 2 μετέφρασε αυτή την ευαισθητοποίηση σε συγκεκριμένη γλωσσική πρακτική, χαρτογραφώντας τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της γλωσσικής έμφυλης διακριτικής μεταχείρισης στην κάλυψη της φροντίδας και προσφέροντας δοκιμασμένες αναδιατυπώσεις που διατηρούν την ακρίβεια, αποκαθιστώντας παράλληλα την ορατότητα και την αξιοπρέπεια όσων παρέχουν και λαμβάνουν φροντίδα.

Από τη γλώσσα στην εικόνα. Το Κεφάλαιο 3 επέκτεινε την ίδια λογική στην οπτική επικοινωνία, δείχνοντας ότι τα στερεότυπα λειτουργούν εξίσου ισχυρά μέσα από τις εικόνες όσο και μέσα από τις λέξεις. Η «φυσικοποίηση» των γυναικών σε ρόλους φροντίδας, το στερεότυπο του «ανίκανου ή ήρωα

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

μπαμπά» και η παθητική πλαισίωση των ηλικιωμένων ατόμων και των ατόμων με αναπηρία αναπαράγουν το ίδιο υποκείμενο αφήγημα: ότι η φροντίδα είναι ένα ιδιωτικό, γυναικοκρατούμενο και σε μεγάλο βαθμό αόρατο ζήτημα, παρά ένα δομικό, οικονομικό θέμα που βασίζεται σε δικαιώματα. Οι κατευθυντήριες γραμμές του κεφαλαίου για την επιλογή και παραγωγή συμπεριληπτικού οπτικού υλικού δίνουν στους7ατις επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης μια πρακτική μέθοδο για τη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της συντακτικής πρόθεσης και του οπτικού αποτελέσματος.

Από την πρακτική στα εργαλεία. Το Κεφάλαιο 4 συγκέντρωσε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές σε τρία έτοιμα προς χρήση εργαλεία, σχεδιασμένα για άμεση ενσωμάτωση στις καθημερινές συντακτικές ροές εργασίας: αρκετά σύντομα ώστε να εφαρμόζονται υπό την πίεση των προθεσμιών, αρκετά συγκεκριμένα ώστε να εντοπίζουν επαναλαμβανόμενα μοτίβα και αρκετά ευέλικτα ώστε να προσαρμόζονται σε πεδία πέραν της φροντίδας.

Μια οριζόντια ικανότητα, όχι ένας οδηγός ενός μόνο θέματος. Αν και αγκιστρωμένη στη μακροχρόνια φροντίδα, η υποκείμενη λογική της Εργαλειοθήκης είναι μεταφέρσιμη σε οποιοδήποτε πεδίο όπου διακυβεύονται το φύλο, η ταυτότητα και η ανισότητα.

Γιατί αυτό έχει σημασία τώρα. Όπως αναγνωρίζουν η Στρατηγική της ΕΕ για την Ισότητα των Φύλων 2020-2025, η Οδηγία για την Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής και η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Φροντίδα, η μείωση του έμφυλου χάσματος στη φροντίδα απαιτεί έναν δημόσιο διάλογο ικανό να ονομάσει το ζήτημα με ακρίβεια, και οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης βρίσκονται στο επίκεντρο αυτού του διαλόγου.

Μια πρόσκληση, όχι μια συνταγή. Αυτή η Εργαλειοθήκη προσφέρει μια κοινή αφετηρία, όχι μια τελική απάντηση, ώστε να προσαρμόζεται από τις αίθουσες σύνταξης, στα γραφεία τύπου και στους οργανισμούς στο δικό τους πλαίσιο, διατηρώντας παράλληλα τη συνεκτική κατεύθυνσή του.

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Βιβλιογραφικές αναφορές

Artursafronovvvv. (2026). *Ηλικιωμένος πατέρας σε αναπηρικό καροτσάκι και μικρός γιος σε βόλτα.* Ανακτήθηκε στις 30 04 2026 από το magnific: https://www.magnific.com/free-photo/senior-father-wheelchair-young-son-walk_17942426.htm#fromView=search&page=1&position=8&uuid=5a83c040-b00c-47d7-a827-20bf8f438b18&query=caregiver+man

Bălan, R. (2019, 20 Ιουνίου). 5 scriitori vorbesc despre cum e să fii tată [*5 συγγραφείς μιλούν για το πώς είναι να είσαι πατέρας*]. *Σκηνή 9.* https://www.scena9.ro/article/tati-artisti-copii-paternitate

Balog, I. (2023). Διεκδίκηση χώρου: κατανόηση της γυναικείας δράσης στη σύγχρονη διαφήμιση. *Κατανάλωση, Αγορές & Πολιτισμός, 27*, 114-132. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1080/10253866.2023.2268006

Κέντρο για καλύτερη γήρανση. (2025). *Ηλικιωμένοι που μιλούν στη στάση του λεωφορείου.* Ανακτήθηκε 05 05, 2026, από https://unsplash.com/photos/elderly-people-talking-at-a-bus-stop-HFav_5shSlk

Κέντρο Καλύτερης Γήρανσης. (2020). Αναπλαισίωση της γήρανσης: Πώς να μιλήσουμε για τη γήρανση και τη μεγαλύτερη ηλικία.

Corrigan, P. (2017). Προσοχή στην αφήγηση του οίκτου. *Στίγμα και Υγεία, 2*, 81-82. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1037/sah0000050

Συμβούλιο της Ευρώπης. (2020). Ισότητα των φύλων και μέσα ενημέρωσης: Αναλυτική έκθεση – στοιχεία 2019. Ανακτήθηκε από https://edoc.coe.int/en/gender-equality/8286-gender-equality-and-media-analytical-report.html

Συμβούλιο της Ευρώπης (2014). Ισότητα των φύλων και τα μέσα ενημέρωσης σε εθνικό επίπεδο. Στρασβούργο. https://rm.coe.int/1680590557

Συμβούλιο της Ευρώπης (2015). Εγχειρίδιο για την εφαρμογή της σύστασης CM/Rec(2013)1 σχετικά με την ισότητα των φύλων και τα μέσα ενημέρωσης. https://edoc.coe.int/en/gender-equality/6938-gender-equality-commission.html

Συμβούλιο της Ευρώπης. (2016). *Ισότητα των φύλων και μέσα ενημέρωσης σε εθνικό επίπεδο - Συλλογή καλών πρακτικών από τα κράτη μέλη*. Εκδόσεις του Συμβουλίου της Ευρώπης. https://edoc.coe.int/en/gender-equality/6936-gender-equality-and-the-media-at-national-level.html

Συμβούλιο της Ευρώπης (2020). Ισότητα των φύλων και μέσα ενημέρωσης: Αναλυτική έκθεση – Στοιχεία 2019. https://edoc.coe.int/en/gender-equality/8286-gender-equality-and-media-analytical-report.html

DCStudio. (2026). Ανακτήθηκε στις 30 04 2026 από το Magnific: https://www.magnific.com/free-photo/old-woman-nursing-home-walking-with-crutches-with-help-from-female-

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

nurse_28838302.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=0e2ea0cd-1b7e-4e98-8499-5bbce4801596&query=caregiver

Δήμος Αντωνίου, τ. Ε. (2026, 7 Μαΐου). Φροντίδα στην Τρίτη Ηλικία: Κοινωνία και Κράτος. Podcast από το Μεσογειακό Ινστιτούτο Κοινωνικών Μελετών για την Ισότητα. (Μ. Αγγελή, Συνεντευξιαζόμενος) Μεσογειακό Ινστιτούτο Κοινωνικών Σπουδών. Λευκωσία. Ανακτήθηκε από https://open.spotify.com/episode/5SzCIJIzyfjfCsufneUx9I?si=2m5_2YyBQNqoR3cVqrEUcg&nd=1&dlsi=c96521c8c2974442

Döring, N. (2022). *Οπτικά στερεότυπα φύλου (διαφήμιση, μέσα κοινωνικής δικτύωσης).* Ανακτήθηκε από το DOCA - Βάση δεδομένων μεταβλητών για ανάλυση περιεχομένου.: https://doi.org/10.34778/5i

Ντράζενζιγκιτς. (2026). *Χαρούμενος γενικός ιατρός που μιλάει με ηλικιωμένο άνδρα ενώ του κάνει χειραψία κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης στο σπίτι.* Ανακτήθηκε 04 30, 26, από το magnific: https://www.magnific.com/free-photo/happy-general-practitioner-talking-senior-man-while-shaking-hands-with-him-home-visit_25623932.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=5a83c040-b00c-47d7-a827-20bf8f438b18&query=caregiver+man

Duangjina, T., Jeamjitvibool, T., Park, C., Raszewski, R., Gruss, V., & Fritschi, C. (2023). Διαφορές φύλου στην επιβάρυνση των φροντιστών μεταξύ των οικογενειακών φροντιστών ατόμων με άνοια: Μια συστηματική ανασκόπηση. *Καινοτομία στη γήρανση, 7*, 419-420. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1386

Dunsmore, R., Funk, L., & Sawchuk, D. (2025). Κοινωνική ταυτότητα και εξουσία: Οι ηλικιωμένοι ως «αποδέκτες φροντίδας» στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης για την οικογενειακή φροντίδα. *Περιοδικό Γεροντολογικής Κοινωνικής Εργασίας*, 250-280. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1080/01634372.2025.2489057

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2020). Μια Ένωση ισότητας: Στρατηγική για την ισότητα των φύλων 2020-2025. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/gender-equality-strategy_en

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2022). Ευρωπαϊκή Στρατηγική Φροντίδας. COM(2022) 440 final. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52022DC0440

Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (EIGE). (2025). Ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου. Πληροφορίες για τη χώρα. Ισπανία.

Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων. (EIGE) (2020). *Επικοινωνία ευαίσθητη ως προς το φύλο: Οδηγός για το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων*. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/20193925_mh0119609enn_pdf.pdf

Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων. (2023). *Επικοινωνία ευαίσθητη στο φύλο*. https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-sensitive-communication

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (EIGE) (2019). Εργαλειοθήκη για την ευαίσθητη ως προς το φύλο επικοινωνία. *https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/20193925_mh0119609enn_pdf.pdf*

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. (2018). *Ουδέτερη ως προς το φύλο γλώσσα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο*. https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/151780/GNL_Guidelines_EN.pdf

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. (χ.χ.). *Κατευθυντήριες γραμμές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου* (παράρτημα 9). https://www.europarl.europa.eu/contracts-and-grants/files/grants/media-and-events/en-annex-9-inclusive-communication-guidelines-of-the-european-parliament.pdf

Ευρωπαϊκή Ένωση (2019). Οδηγία (ΕΕ) 2019/1158 σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής για τους γονείς και τους φροντιστές. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32019L1158

Fojo – Πανεπιστήμιο Linnaeus (2022). Παγκόσμια μελέτη: Ισότητα των φύλων και ρύθμιση των μέσων ενημέρωσης. *https://lnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1734313/FULLTEXT01.pdf*

Freepik. (2026). *Ηλικιωμένος ασθενής που πάσχει από Πάρκινσον.* Ανακτήθηκε από https://www.magnific.com/free-photo/old-patient-suffering-from-parkinson_25177977.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=95a65337-e19b-4dff-bb6f-7cf5a497fdb7&query=caregiver+men

Γενική Γραμματεία του Συμβουλίου. (2018). *Επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς στη ΓΓΣ*. Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. https://www.consilium.europa.eu/en/resources/publications/inclusive-comm-gsc/

Goethals, T., Mortelmans, D., Van den Bulck, H., Van den Heurck, W., & Van Hove, G. (2020). Δεν είμαι η μεταφορά σας: πλαίσια και αντι-πλαίσια στην αναπαράσταση της αναπηρίας. *Αναπηρία & Κοινωνία, 37*, 746-764. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1836478

González, H., Errasti-Ibarrondo, B., Iraizoz-Iraizoz, A., & Choperena, A. (2023). Η εικόνα της νοσηλευτικής στα μέσα ενημέρωσης: Μια ανασκόπηση του πεδίου εφαρμογής. *Διεθνής νοσηλευτική επιθεώρηση*. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1111/inr.12833

Grau, Σ., & Ζώτος, Υ. (2016). Στερεότυπα φύλου στη διαφήμιση: ανασκόπηση της τρέχουσας έρευνας. *Διεθνές Περιοδικό Διαφήμισης, 35*, 761 - 770.

Γκριγκόριεβα, Α. (2017). Το δικό σας φύλο, το φύλο του αδερφού, το φύλο του γονέα. *Αμερικανική Κοινωνιολογική Επιθεώρηση, 82*, 116-146. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1177/0003122416686521

Gugliotti, J., & Schraiber, L. (2025). Πρόληψη του AIDS, παραγωγή μητέρων: μια κοινωνιολογική ανάγνωση των αφισών για το HIV/AIDS που απευθύνονταν σε γυναίκες τις δεκαετίες του 1980 και του 1990. *Αρχεία Δημόσιας Υγείας, 83*. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1186/s13690-025-01628-x

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Guilbeault, D., Delecourt, S., Hull, T., Desikan, B., Chu, M., & Nadler, E. (2024). Οι διαδικτυακές εικόνες ενισχύουν την προκατάληψη του φύλου. *Φύση, 626*, 1049-1055. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1038/s41586-024-07068-x

Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ΔΟΕ). (2018). Εργασία φροντίδας και θέσεις εργασίας φροντίδας για το μέλλον της αξιοπρεπούς εργασίας. https://www.ilo.org/publications/major-publications/care-work-and-care-jobs-future-decent-work

Jcomp. (2026). *Οι νοσοκόμες φροντίζουν καλά τους ηλικιωμένους ασθενείς σε ασθενείς στο νοσοκομειακό κρεβάτι.* Ανακτήθηκε 05 05, 2026, από https://www.magnific.com/free-photo/nurses-are-well-good-taken-care-elderly-patients-hospital-bed-patients-medical-healthcare-concept_7813350.htm#fromView=search&page=1&position=30&uuid=2069c7c5-6c84-486e-b5c2-4c954a5b5afd&query=caregiver

Καρβίνα, Μ. (2026). *Ένας φροντιστής σερβίρει τσάι σε μια ηλικιωμένη γυναίκα σε ένα άνετο υπνοδωμάτιο, ενισχύοντας την άνεση και τη φροντίδα.* Τσέσκο. Ανακτήθηκε 05 05, 2026, από https://www.pexels.com/photo/caregiver-serving-tea-to-old-woman-in-retirement-house-18459193/

Kay, M., Matuszek, C., & Munson, S. (2015). Άνιση εκπροσώπηση και στερεότυπα φύλου στα αποτελέσματα αναζήτησης εικόνων για επαγγέλματα. *33ο Ετήσιο Συνέδριο ACM για τους Ανθρώπινους Παράγοντες στα Υπολογιστικά Συστήματα*, (σελ. 3819 - 3828).

Korsvik, T. P., & Rustad, L. M. (2018). *Ποια είναι η διάσταση του φύλου στην έρευνα; Μελέτες περιπτώσεων στη διεπιστημονική έρευνα.* Νορβηγία: Kilden genderresearch.no.

Lifestylememory. (2026). *Νεαρή Ασιάτισσα νοσοκόμα που βοηθά έναν Ασιάτη ηλικιωμένο ηλικιωμένο άνδρα με περιπατητή κινητικότητας στο σαλόνι του γηροκομείου, νοσοκόμα παιδικού σταθμού ηλικιωμένων, φροντίζει τον ηλικιωμένο ασθενή με χαρούμενο συμπύκνωμα.* Ανακτήθηκε 05 05, 2026, από https://www.magnific.com/free-photo/young-asian-female-nurse-care-giver-helping-asian-senior-old-man-with-mobility-walker-living-area-nursing-home-senior-daycare-centernurse-take-care-elderly-patient-with-cheerful-concentrate_27949547.htm

Μεταξά, Δ., Gan, M. Γ., Hancock, J., & Landay, J. (2021). Μια εικόνα της κοινωνίας. *ACM για την αλληλεπίδραση ανθρώπου-υπολογιστή*, *5*, σ. 1-23. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1145/3449100

Απόθεμα πάνας. (2026). *Dad_laugh.* Ανακτήθηκε στις 27 04 2026 από https://src.nappy.co/photo/5wBfo4EcWHPicKCQTgvDQ

Απόθεμα πάνας. (2026). *Dad_routine.* Ανακτήθηκε στις 27 04 2026 από https://images.nappy.co/photo/MensZPsR2rrrAT681yRRY.jpg?width=2560

Raghuram, P. (2019). Φυλετική και φεμινιστική ηθική φροντίδας: η διατομεακότητα ως μέθοδος. *Φύλο, Τόπος & Πολιτισμός,, 26*, 613-637. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1080/0966369x.2019.1567471

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Ristolainen, H., Martikainen, J., & Tiilikainen, E. (2025). Εικόνες επίσημης κατ' οίκον φροντίδας σε φινλανδικές εφημερίδες – μια προσέγγιση κοινωνικών αναπαραστάσεων. *Διεθνές Περιοδικό Γήρανσης και Μεταγενέστερης Ζωής, 19*(1). Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.5623

Ρόουζ, Γ. (2003). Οικογενειακές φωτογραφίες και οικιακές αποστάσεις: μια μελέτη περίπτωσης. *Συναλλαγές του Ινστιτούτου Βρετανών Γεωγράφων, 28*, 5-18. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1111/1475-5661.00074

Ρούμπιο, Μ. (2018). Μια πολυτροπική προσέγγιση στην ανάλυση των στερεοτύπων φύλου στις σύγχρονες βρετανικές τηλεοπτικές διαφημίσεις: «γυναίκες και άνδρες στην εργασία». *Το Πόζναν Σπουδές στη Σύγχρονη*

Santoniccolo, F., Trombetta, T., Paradiso, M., & Rollé, L. (2023). Αναπαραστάσεις φύλου και μέσων: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τα στερεότυπα φύλου, την αντικειμενοποίηση και τη σεξουαλικοποίηση. *Διεθνές Περιοδικό Περιβαλλοντικής Έρευνας και Δημόσιας Υγείας, 20*(10), 5770. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.3390/ijerph20105770

Schmitz, P. (2016). Κατασκευάζοντας τους άνδρες ως πατέρες: Μια ανάλυση περιεχομένου των διατυπώσεων της πατρότητας σε περιοδικά γονέων. *Η Εφημερίδα των Ανδρικών Σπουδών, 24*(1), 3-23. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1177/1060826515624381

Στόουνγουολ. (χ.χ.). *Κατάλογος όρων LGBTQ+ και ορισμών χωρίς αποκλεισμούς*. Στόουνγουολ. https://www.stonewall.org.uk/resources/list-lgbtq-terms

Stramondo, J. (2010). Πώς μια ιδεολογία οίκτου είναι κοινωνική βλάβη για τα άτομα με αναπηρία. *Κοινωνική φιλοσοφία σήμερα, 26*, 121-134.

Σάλιβαν, Γ. (2015). «Bad Mum Guilt»: η αναπαράσταση της «ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής» στα γυναικεία περιοδικά του Ηνωμένου Βασιλείου. *Κοινότητα, Εργασία & Οικογένεια, 18*, 284-298. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1080/13668803.2014.970128

Svastics, Γ., Petri, G., Kozma, A., & Bernat, A. (2025). Θύματα ή ήρωες;—Αναπαραστάσεις αναπηρίας σε ουγγρική διαδικτυακή πύλη ειδησεογραφικών μέσων. *Αναπηρίες*. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.3390/disabilities5020058

Turchi, J., & Bernabo, L. (2020). «Mr. Mom» όχι πια: αναπαραστάσεις ενός πατέρα στην τηλεόραση σε δράματα και κωμωδίες primetime. *Κριτικές Μελέτες στην Επικοινωνία των Μέσων, 37*, 437 - 450.

ΟΥΝΕΣΚΟ. (2019). Φύλο, μέσα ενημέρωσης και ΤΠΕ: Νέες προσεγγίσεις για την έρευνα, την εκπαίδευση και την κατάρτιση. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368963

UNICEF & UN Women. (2023). Κατάργηση των στερεοτύπων φύλου στα μέσα ενημέρωσης, το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση: Δημιουργία ενός δίκαιου μέλλοντος στην Ασία-Ειρηνικό. ap-evaw-gender-stereotypes-r02.pdf

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].

Γυναίκες του ΟΗΕ. (2020). Ποιανού ώρα να νοιαστεί; Μη αμειβόμενη φροντίδα και οικιακή εργασία κατά τη διάρκεια του COVID-19.

UN Women & UNICEF (2023). Κατάρριψη των στερεοτύπων φύλου στα μέσα ενημέρωσης, το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση.

WAN-IFRA (2020). Ενίσχυση των γυναικείων φωνών: Ένας οδηγός ισορροπίας των φύλων για τα μέσα ενημέρωσης.

Wegner, J. (2025). Τηλεοπτικές ανισότητες και δυναμική των φύλων στις γερμανικές ειδήσεις: Ειδικοί στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της κρίσης του Covid-19. *MME και Επικοινωνία*. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.17645/mac.9395

WellnessGalleryCatalystFoundation. (2026). *Τρεις ηλικιωμένες γυναίκες κάνουν βόλτες και κουβεντιάζουν σε έναν ηλιόλουστο κήπο, απολαμβάνοντας την υπαίθρια αλληλεπίδραση.* Ανακτήθηκε 05 05, 2026, από https://www.pexels.com/photo/elderly-women-walking-in-the-park-12085752/

Ποιος κάνει τις ειδήσεις; Πρόοδος σε ένα οροπέδιο. (2025). https://whomakesthenews.org/gmmp-2025-final-reports/

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2021). Παγκόσμια έκθεση για τον ηλικιακό ρατσισμό.

Zagel, H., & Van Lancker, W. (2022). Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των οικογενειακών πολιτικών στη φτώχεια: συγκριτική ανάλυση των ανύπαντρων μητέρων και των μητέρων με σύντροφο. *Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Κοινωνικής Πολιτικής, 32*, 166 - 181. Ανακτήθηκε από https://doi.org/10.1177/09589287211035690

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές. [Αριθμός έργου: 101191097].