



HÄRSKARTEKNIKER

- MOTSTÅNDSSTRATEGIER
OCH BEKRÄFTARTEKNIKER



WINNET SKÅNE

Winnet Skåne är en nod för jämställd regional utveckling och tillväxt. Winnet Skåne är en kunskapsorganisation som samlar lokala nätverk och föreningar för att stärka samverkan och öppna upp för fler möjligheter till jämställdhetsarbete i Skåne. Winnet Skåne vill främja en jämställd regional utveckling och tillväxt genom att påverka och förändra attityder till, kunskaper om och strukturer för jämställdhet. Winnet Skånes arbete sker genom kunskapshöjande insatser, samverkan och praktiskt förändringsarbete.



VEM ÄR WINNET SKÅNE TILL FÖR?

- ◇ Winnet Skåne skapar möjligheter till erfarenhetsutbyte mellan våra medlemsföreningar och deras medlemmar. Winnet Skåne stärker samverkan och öppnar upp för fler möjligheter genom jämställdhetsarbete.
- ◇ Winnet Skåne är en projektpartner som samarbetar med en mångfald av parter och stödmedlemmar för att dela kunskap, skapa lika villkor och påverka förutsättningarna för en jämställd regional utveckling och tillväxt. Winnet Skåne säkrar jämställdhetsperspektivet och hjälper andra aktörer att göra skillnad. Tillsammans skapar vi handlingskraft för att genomföra åtgärder som främjar och utvecklar jämställdheten i Skåne.

VILL DU BOKA EN WORKSHOP OM
HÄRSKARTEKNIKER, MOTSTRATEGIER
OCH BEKRÄFTARTEKNIKER?

KONTAKTA OSS PÅ SKANE@WINNET.SE

HÄRSKARTEKNIKER—EN KORT HISTORIK



Det finns många typer av härskartekniker men alla har gemensamt att den som utövar tekniken försöker stärka sin maktposition gentemot andra genom olika sociala manipulationer. Det är ofta subtila förtryckande metoder som används för att en grupp eller person ska behålla sin position, i en synlig eller osynlig hierarki på exempelvis en arbetsplats. Uttrycket härskarteknik myntades ursprungligen av den norska psykologen och filosofen Ingjald Nissen, som beskrev nio härskartekniker. Teorin omarbetades och populariserades på 1970-talet av den norska socialpsykologen Berit Ås. De fem härskartekniker som myntades av Ås är: osynliggörande, förlöjligande, undanhållande av information, dubbelbestraffning och påförande av skuld och skam.

VAD HAR HÄRSKARTEKNIKER MED (O)JÄMSTÄLLDHET ATT GÖRA?

Jämställdhet handlar om att alla oavsett kön ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter. Så ser det tyvärr inte ut i dagens samhälle, vi kan se att det finns skillnader mellan gruppen kvinnor och gruppen män på samhällets alla områden. Män som grupp tilldelas generellt sett mer makt, inflytande och pengar och fungerar som norm. Jämställdhet handlar också om andra faktorer och hur olika maktordningar, som exempelvis ålder och etnicitet påverkar och samverkar med varandra. Härskartekniker är ett sätt att hävda sig, behålla och skaffa sig makt genom att trycka ner andra människor. Därför är härskartekniker även ett sätt att upprätthålla och återskapa ojämställdhet, ojämlikhet och diskriminering.

MOTSTRATEGIER OCH BEKRÄFTARTEKNIKER

Syftet med motstrategier och bekräftartekniker är att ge verktyg och konkreta tips för att den person eller grupp som upplever sig förtryckt eller kränkt ska uppmuntras till att göra något åt situationen själv, att äga makten över situationen och känna att hen har möjlighet att påverka. Genom att skapa nya interaktionsmönster kan dessa tekniker och strategier möjliggöra ett förebyggande arbete och förhoppningsvis åstadkomma en långsiktig förändring och exempelvis ett bättre arbetsklimat på arbetsplatsen.

HÄRSKARTEKNIK: OSYNLIGGÖRANDE

Att använda härskartekniken osynliggörande handlar om att förmedla att det en annan person eller grupp säger inte är betydelsefullt i sammanhanget. Härskartekniken kan ta sig olika uttryck och ske dels verbalt och dels genom kroppsspråk eller handlingar. Exempel på osynliggörande är att en person inte blir presenterad, eller att hen blir presenterad på fel sätt, att tala om någons arbete på ett förminskande sätt, eller helt enkelt stjäla någon annans idé. Osynliggörandet kan också ta sig uttryck genom brist på gester och respons, exempelvis att folk börjar prata med varandra istället för att lyssna på någon som försöker hålla ordet, eller tar upp mobilen. Det kan finnas olika orsaker till att någon utsätter någon för, eller blir utsatt för denna behandling. Det kan bero på gammal vana, ren illvilja men det kan också handla om okunnighet. Syftet med att använda denna härskarteknik är att få den andra personen att känna sig oviktig och osäker på sig själv.

➔ TA PLATS

För att bemöta en osynliggörande härskarteknik kan du använda dig av motstrategin att ta plats. Försök att lugnt och självsäkert hävda din rätt att bli hörd eller sedd. Vänta tills du fått allas uppmärksamhet och hör efter om alla är med. Går det att gripa in i stunden och uppmärksamma situationen är det bra. Känns det svårt går det också bra att konfrontera personen/personerna i efterhand. Du kan också prata med någon annan och berätta hur du upplever klimatet på din arbetsplats. Du kan ta ett samtal med personen det berör, skriva ett mail, eller kontakta facket. Det blir lättare om du övar dig, ta hjälp av dina kollegor, vänner eller din familj.

➔ SYNLIGGÖR

För att undvika härskartekniken på arbetsplatsen krävs ett förebyggande arbete och bekräftartekniken för osynliggörande är att göra det motsatta och synliggöra. Det kan handla om att ge respons till dina medarbetare, att lyssna på andra, att ge feedback och konstruktiv kritik. Ta människor i din omgivning på allvar och visa ditt engagemang



HÄRSKARTEKNIK: FÖRLÖJLIGANDE

Förlöjligande vittnar om en ojämlig relation mellan två parter och handlar om att visa vem som äger makten i en situation. Den som förlöjligar gör detta för att förminska eller förringa den andra personen eller gruppen. Förlöjligande är ett härskarbeteende som behandlar människor som löjeväckande, inkompetenta och otillräckliga och kan visa sig genom exempelvis hån, sarkasm och nedsättande skämt eller jargong. Det kan vara att någons argument framställs som löjliga och oviktiga. Ofta göms härskartekniken bakom ett skämt och "härskaren" vill att andra ska skratta åt den som blir utsatt, samtidigt som den som utsätts förväntas tycka det är kul att förlöjligas. Eftersom det är en obehaglig upplevelse att bli förlöjligad väljer den som blir utsatt ofta att anpassa sig för att smälta in och inte synas.

➔ IFRÅGASÄTT

För att bemöta denna härskarteknik kan du använda dig av motstrategin att ifrågasätta. Skratta inte med när någon skämtar på din eller någon annans bekostnad, utan bryt istället och analysera situationen och uppmärksamma vad som hänt genom att ställa en fråga eller förklara hur du upplevt situationen. Försök hålla dig lugn och gör klart att beteendet inte accepteras. Det kan fungera att kommentera att det är en härskarteknik som används, när härskarteknikerna tas fram i ljuset blir det också svårare att upprätthålla dem. Ett bra tips är att tänka att alla utsatta grupper finns i rummet och samtalet bör hållas på en nivå som inte kan uppfattas som obehaglig, stötande eller diskriminerande för någon.

➔ RESPEKTERA

Motsatsen till förlöjligande är att respektera. Stötta och bemöt personen i fråga på ett seriöst sätt, så att den känner sig viktig och tagen på allvar. Om du exempelvis märker att någon inte ges möjlighet att ta plats i lika stor utsträckning som andra i en situation kan du ställa frågor om hens uppfattningar och synpunkter. Om flera personer upplever samma sak går det bra att vara flera som stöttar varandra.

HÄRSKARTEKNIK: UNDANHÅLLANDE AV INFORMATION

Att undanhålla information från andra kan ske medvetet eller omedvetet. Att exempelvis inte få tillgång till nyheter, möteshandlingar eller inbjudningar på arbetsplatsen kan leda till att den som blir utsatt agerar fel, för sent, eller på ett annat sätt än om den fått ta del av informationen från början. Ett annat exempel kan vara att beslut fattas i informella sammanhang dit inte alla har tillträde. Upplevelsen av att andra har mer information och känslan av att beslutet redan har tagits någon annanstans kan skapa tvivel eller förvirring hos den som utsätts. Kunskap, fakta och information ger makt och den som har makt vill inte alltid gärna lämna ifrån sig den. De som undanhåller informationen kanske rättfärdigar härskarbeteendet med att det är mer effektivt så.

KRÄV KORTEN PÅ BORDET

En motstrategi för att bemöta härskartekniken undanhållande av information är att kräva korten på bordet. Det kan vara att ifrågasätta att eventuella beslut tagits över ditt huvud eller vid tillfällen då du inte närvarat. Märker du att alla andra pratar om något som verkar självklart kan du påpeka att du inte fått ta del av informationen. Är det ett mönster som upprepar sig kan du berätta det för den som bär huvudansvaret för projektet/arbetet. Det är dock bra att utgå från att undanhållandet inte har skett avsiktligt om du inte är säker på motsatsen.

INFORMERA

För att inte själv använda sig av denna härskarteknik kan du använda bekräftartekniken att försöka var så inkluderande som möjligt och sträva efter att alla alltid ska veta så mycket som möjligt och vara noga med att informera alla berörda i beslutsprocesser osv. Transparens är bra att ha som ledstjärna i arbetet, förutsätt inte att alla har samma information som du har. Det kan vara bra att vara uppmärksam på att det finns personer som är blyga och tystlåtna. Undvik att hålla diskussioner utanför mötestid när inte alla är med, då finns det risk att några inte får möjlighet att påverka. Skulle detta hända kan du tänka på att sprida informationen även till de som inte var där.

HÄRSKARTEKNIK: DUBBELBESTRAFFNING

”You are damned if you do – and damned if you don’t”. Dubbelbestraffning är en härskarteknik som skapar en upplevelse av att vad eller hur en person än gör så är det fel. Det kan vara att ge någon ett val men sedan utsätta personen för bestraffning eller nedvärdera hen oavsett vilket val personen tar. Det kan exempel vara så att om en medarbetare är noggrann får hen höra att hen är långsam, och om hen då arbetar snabbare får hen höra att hen slarvar. Om en medarbetare är bestämd kallas hen för en bitch men om hen istället är en god lyssnare blir hen kallad svag.

➔ BRYT MÖNSTRET

En motstrategi för att bemöta dubbelbestraffning kan vara att synliggöra mönstret. Genom att fundera över och förstå sig själv och sina egna prioriteringar kan det vara lättare att bemöta denna typen av härskarteknik. Genom att exempelvis kräva svar på hur fast en deadline är och vad som händer om den bryts och samtidigt berätta vad som är av prioritet för en själv just nu kan mönstret brytas.

➔ DUBBELBELÖNA

För att undvika dubbelbestraffning kan du använda dig av bekräftartekniken som gör tvärtom och istället dubbelbelönar. En sådan teknik går ut på att istället ställa förväntningar som grundar sig i värderingen att vad en person än gör så är det rätt. Med perspektivet att alla personer alltid gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar blir det också lättare att bemöta dem. För trots att en person alltid gör sitt bästa utifrån sina förutsättningar så innebär det ju inte att hon eller han inte kan göra fel, tvärtom. Men det kan skapas ett tryggare klimat där de ”fel” som begås istället kan diskuteras och förebyggas.



HÄRSKARTEKNIK: PÅFÖRANDE AV SKULD OCH SKAM

Påförande av skuld och skam är en härskarteknik som kan vara diffus och svårfångad och är ofta en kombination av ovan nämnda härskartekniker. Härskartekniken innebär att få någon att känna skam och skuld för en handling, en egenskap, en händelse, trots att det inte är den personen som är den utlösande faktorn till situationen. Trots att skulden eller skammen påförs utifrån kan det kännas som att den kommer inifrån vilket gör den särskilt svår att identifiera som härskarteknik.

➔ INTELEKTUALISERA

En motstrategi mot påförande av skuld och skam kan vara att intellektualisera situationen. Ett viktigt första steg är att medvetandegöra dig själv om att dina skuld- och skamkänslor har påförts dig av någon annan. Analysera situationen med blicken riktad mot dig själv, försök sätta ord på dina känslor och försök få en bild av hur situationen såg ut rent konkret och fråga dig själv varför du kände skuld eller skam här. Sedan kan du analysera situationen utifrån och försöka vara så objektiv som möjligt. Ett tredje steg är att höja blicken ytterligare och titta ännu längre tillbaka, att se en specifik situation mot bakgrund av tidigare kulturella traditioner och normer. På så sätt kan du se mönster i både dina egna och andras beteenden.

➔ BEKRÄFTA RIMLIGA NORMER

Motsatsen till att påföra någon skuld eller skam är alla slags beteenden som ger bekräftelse, uppbackning och stöd. Genom en vidare förståelse av övergripande kulturella mönster kan du lyfta bort skuldkänslor från dig själv om du påtvingats ansvar som går utöver det rimliga. Eftersom påförande av skuld och skam sker på ett allmänt plan och slår till "inifrån", måste även bekräftartekniken börja inifrån, genom att du ser med egna ögon både på dig själv och andra och definierar nya, positiva normer. Bekräftelse av dig själv innebär även bekräftelse av andra.

HUR GÅR VI VIDARE?

Att bli medveten om och uppmärksamma härskartekniker är ett bra första steg i ett förändringsarbete. När vi blivit medvetna om vad härskartekniker är och hur de kan ta sig uttryck kan vi gå vidare för att synliggöra, intellektualisera och påtala härskarteknikerna i situationer när de faktiskt uppstår. Då kan vi hantera situationen genom att använda oss av motstrategier. För att arbeta långsiktigt kan vi göra ett förebyggande arbete genom att använda bekräftartekniker för att skapa och möjliggör ett bra socialt arbetsklimat på våra arbetsplatser. Sammanfattningsvis ser teknikerna ut så här:

HÄRSKARTEKNIK	MOTSTRATEGI	BEKRÄFTELSE
Osynliggörande	Ta plats	Synliggör
Förlöjligande	Ifrågasätt	Respektera
Undanhållande	Korten på bordet	Informera
Dubbelbestraffning	Bryt mönstret	Dubbelbelöna
Skuld och skam	Intellektualisera	Bekräfta rimliga normer

FLER HÄRSKARTEKNIKER

Objektifiering - är en härskarteknik som lyfter bort all relevans från vad en person säger eller gör och härskaren fokuserar enbart på dennes kropp eller kön. Det kan handla om allt från kommentarer till fysiska trakasserier.

Våld eller hot om våld - innebär att härskaren hotar, misshandlar eller på andra sätt trakasserar någon.

Projiceringsmetoden - innebär att en person får skulden för det hen uppmärksammade eller klagade på från början.

Komplimangmetoden - är den vänliga härskartekniken som börjar med en komplimang men sedan fortsätter i en uppmaning att göra något som inte förväntades och som inte känns helt bra även om det framställs så.

Stereotypmetoden - innebär att härskaren behandlar en person utifrån stereotypa antaganden. Att en person blir mer eller mindre trovärdig beroende på eller tack vara det fack hen placerats i.

Tidsmetoden - innebär att härskaren sammanliknar ålder eller tidsaspekt med kompetens och använder den för att tysta den andre. Det kan handla om att ha varit längre i livet, på arbetsplatsen eller i gruppen.

Martyrmetoden - spelar på andra människors skuldskänslor. Martyren har en förmåga ta kritik personligt och göra den ofantligt mycket större än vad den egentligen är.

Självförvållad härskarteknik - innebär att förminska sig själv, det kan handla om tonläge och kroppsspråk. Ett exempel är att avsluta varje mening med ett nervöst skratt eller ett "eller jag vet inte".



5 STEG FÖR FÖRÄNDRING



- ◆ Det är alltid bra att börja med att rannsaka sig själv, och om en själv någon gång bidrar till en härskande kultur. Genom att berätta för andra vad de kan förvänta sig av dig kan du också ställa krav på ett respektfullt bemötande från andra.
- ◆ Om du utsätts för härskartekniker, tänk på att försöka synliggöra, intellektualisera och påtala dem. Men kom samtidigt ihåg att tystnad är den vanligaste reaktionen då en utsätts för härskartekniker och du ska därför inte känna skuld eller skam om du inte vågar eller orkar säga ifrån.
- ◆ Alliera dig, för tillsammans är vi starkare. Ta hjälp av din omgivning och sök stöd att bolla dina tankar med någon du litar på. På samma sätt kan du stötta andra. Alla i en grupp har ansvar för att undvika att härskartekniker befästs och genom att ingripa i en situation som åskådare kan du förhindra dessa beteenden i en grupp.
- ◆ På jobbet kan ni diskutera samtalsklimat och vilket förhållningssätt medarbetarna bör ha till varandra. Skapa ett positivt arbetsklimat. Arbetsgivare har ett ansvar för att lyfta frågan, och det kan vara bra att lyfta frågan i mer allmän form i arbetsgruppen. Försök förändra oönskade beteenden hos medarbetare genom att ge tydlig feedback, att förstärka bra beteenden och försvaga dåliga.
- ◆ Glöm inte att härskartekniker är en del av hur vårt samhälle ser ut och kan sammankopplas med strukturell makt relaterad till exempelvis kvinnoförtryck, rasism och homofobi. Det är vanligt att den som utsätts för en härskarteknik också ingår i en marginaliserad grupp. Genom kunskap och medvetenhet kan det bli lättare att se dessa strukturer och även inse att en själv både kan vara utsatt för och samtidigt utsätta andra för härskartekniker.

WINNET

SKÅNE

Winnet Skåne arbetar tillsammans med andra aktörer för att öka intresset, engagemanget och kunskaperna för jämställd regional utveckling och tillväxt. Vår metod är påverkan genom samverkan.



www.winnetskane.se

[Facebook.com/WinnetSkane](https://www.facebook.com/WinnetSkane)



Härskartekniker– motstrategier och bekräftelsetekniker är en del av Winnet Skånes arbete för jämställd regional utveckling och tillväxt. Arbetet finansieras av Region Skåne.