

# Hur tänker du då?

Förebygg och oskadliggör  
härskartekniker

## **Vad är en främjarteknik?**

En främjarteknik är en metod för att skapa goda, demokratiska möten som alla känner sig delaktiga i.

Främjarteknik är ett medvetet sätt att förebygga härskartekniker med.

## **Vad är en härskarteknik?**

En härskarteknik är en metod för att skaffa eller behålla negativ makt över andra människor. Härskartekniker används ofta för att beskriva mäns makt över kvinnor, men kan lika gärna förekomma mellan personer av samma kön.

## **1 Synliggörande**

Se varandra. Se varandras idéer. Alla ska vara med på lika villkor eftersom att närvaro och åsikter spelar roll.

## **1 Osynliggörande**

När andra inte lyssnar på vad du har att säga, glömmer bort dig eller nonchalerar dig.

**Motdrag:** Kräv uppmärksamhet, ta plats.

## 2 Upphöjande

Lyft fram varandras prestationer. Tänk på att inte enbart uppmärksamma dem med högre status. Se till att alla får komma till tals och ta plats.

## 2 Förlöjligande

När någon gör sig rolig på din bekostnad som gör att värdet av det du säger eller gör blir mindre värt.

**Motdrag:** Skratta aldrig med.

Säg ifrån! Fråga – hur tänker du då?

## 3 Framhållande av information

Sträva efter att alla får samma information för att kunna delta. Alla har samma ansvar för att sprida informationen vidare i gruppen.

## 3 Undanhållande av information

När information är otydlig eller några hålls utanför.

**Motdrag:** Kräv uttömmande information och begär mer tid när du överraskas av en fråga. Fråga – när bestämdes det här?

## 4 Hänsynstagande

Ta hänsyn till varje deltagares livssituation och allas olika förutsättningar och möjligheter. Ta hänsyn till allas behov.

## 4 Dubbelbestraffning

När allt du gör blir fel. Du uppmanas att ta för dig och säga ifrån men när du väl gör det blir du besvärlig och obekväm. Dubbelbestraffning hänger ofta ihop med fördomar.

**Motdrag:** Ifrågasätt kritiken, be om konstruktiva lösningar!

## **5 Bejaka mångfalden**

Prata till och inte om varandra, stötta varandra. Skilj på sak och person och ta vara på olikheter.

## **5 Påföra skuld och skam**

När förlöjligande och dubbelbestraffning kombineras, till exempel genom att tala ironiskt om någon som är engagerad. Ett resultat av att under lång tid utsättas för de andra fyra härskarteknikerna. Att systematiskt bli betraktad som underlägsen gör det lätt att känna skam och att ta på sig skuld för nästan vad som helst.

**Motdrag:** Analysera situationen och ta hjälp av dina vänner. Prata om det som händer med någon du litar på.

*Professor Berit Ås identifierade härskartekniker och i och med det gav hon oss en nyckel till att förstå vad som sker när vi förbises, ignoreras eller inte blir lyssnade på.*

*Häftet ges ut av **Eskilstuna kommuns jämställdhetsberedning** för att främja det goda, demokratiska mötet inom samhällets alla områden.*



**Eskilstuna  
kommun**