

# Fy för härskartekniker!

Känner du dig osynlig på möten, eller skuldtyngd för saker som inte borde vara ditt fel? Kanske har du råkat ut för en så kallad härskarteknik.

Härskartekniker används medvetet eller omedvetet av män och kvinnor, unga och äldre för att förminska andra. Om du lär dig att känna igen härskarteknikerna kan du också lära dig att hantera dem. Eftersom många använder härskartekniker omedvetet är det viktigt att bli medveten om dem för att undvika att använda dem själv.

## Exempel på härskartekniker

- Osynliggörande
- Förlöjligande
- Undanhållande av information
- Dubbelbestraffning
- Påförande av skuld och skam
- Objektivisering
- Våld och hot om våld

## Hur bemöter man härskartekniker?

Gerd Lindgren, professor i sociologi vid Karlstads universitet, ger fem tips:

- **Ta plats!** Om arbetsgruppen hoppar över dig när det är din tur att få ordet så våga säga till, vänligt men bestämt. Stöd nonchalerade kolleger genom att se dem och hjälpa dem att synas.
- **Ifrågasätt!** Fråga vad vederbörande menar om någon gör sig lustig över dig och dina förslag. Be om en förklaring om du känner att du inte blir tagen på allvar. Respektera dina kolleger, bemöt dem seriöst och lyssna på dem som försöker få gehör.
- **Kräv korten på bordet!** Ifrågasätt informella informationsvägar. Kräv bättre underlag och respekt för mötesordningen, se till att diskussioner förs i rätt arbetsgrupp så att du får vara delaktig. Försök att inte själv utestänga någon.
- **Bryt mönstret!** Öva på att säga ifrån, sätt gränser. Kräv hjälp av din scout ledare. Visa dina kompisar att du förstår och stöder deras beslut.
- **Tänk logiskt!** Analysera din känsla: försök se vad den består av, vad som skapat den och om den verkligen är rimlig. Oftast är det lättare att se sådant här hos andra, så hjälp varandra att lyfta bort onödiga känslor av skuld eller otillräcklighet.