

## Härskartekniker, motstrategier och bekräftartekniker

Härskartekniker är ett begrepp som Berit Ås utvecklade för att beskriva ett subtilt sätt att förtrycka andra och bevara ojämlika maktförhållanden. Härskartekniker är ett sätt att behålla eller skaffa sig makt över andra människor, öka sitt inflytande och hävda sig själv genom att trycka ner andra. Därför är härskartekniker även ett sätt att behålla den rådande könsmaktsordningen och ojämställdhet.

Härskartekniker används av både vuxna och barn, kvinnor och män, flickor och pojkar. Berit Ås härskartekniker var från början fem stycken, osynliggörande, förlöjligande, dubbelbestraffning, undanhållande av information och påförande av skuld och skam. ROKS (riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige) har lagt till härskartekniken objektifiering och svenska feministgrupper har lagt till de två sista härskarteknikerna hot och splittring.

Empowerment nätverket (ENSU) vid Stockholms universitet har utvecklat motstrategier när härskartekniker användas och myntat begreppet bekräftartekniker. Bekräftartekniker förebygger och motverkar härskartekniker. Det är ett sätt att förändra sociala klimat genom att skapa nya interaktionsmönster och förhållningssätt och på så sätt skapa ett positivt, jämställt klimat där ömsesidig respekt råder.

När du ser att en härskarteknik används är det viktigt att:

- Agera direkt
- Låt den som kränker förklara sig – stå till svars, inte den som blev kränkt

<b>Härskarteknik</b>	<b>Motstrategi</b>	<b>Bekräftarteknik</b>
Osynliggöra	Ta plats	Synliggör
Förlöjlga	Ifrågasätt	Respektera
Undanhålla information	Korten på bordet	Informera & inkludera
Dubbelbestraffning	Bryt mönstret	Alla gör så gott de kan
Påföra skuld och skam	Intellectualisera	Konfliktlösning
Objektifiering	Säg ifrån	Bemöt alla som subjekt
Hot	Benäm det personen gör	Respektera egna, andras nej
Splittring	Håll ihop gruppen	Gemenskap