



MAKTHANDBOKEN  
KUNSKAP SOM FRÄMJAR JÄMSTÄLLDHET

# Innehåll

|  |    |
|--|----|
| Makthandboken –<br>Den feministiska kampen | 1  |
| <b>Härskarteknikerna</b>                   | 2  |
| Osynliggörande                             | 4  |
| Förlöjligande                              | 6  |
| Undanhållande av information               | 8  |
| Dubbelbestraffning                         | 10 |
| Påförande av skuld och skam                | 12 |
| Objektifiering av kvinnors kroppar         | 14 |
| Våld eller hot om våld                     | 16 |
| <b>Politisk makt</b>                       | 18 |
| Lär dig spelreglerna                       | 19 |
| Nominera och lansera kvinnor               | 20 |
| Valberedningens arbete                     | 21 |
| Toppa listor med kvinnor                   | 22 |
| Ordförande, ja tack!                       | 23 |
| Halva makten, formellt och informellt      | 24 |

# Makthandboken – Den feministiska kampen

Vårt samhälle har i sekler styrts av en patriarkal ordning, där män har flest ledande positioner och störst makt. Att kvinnor och män fortfarande inte är jämställda är tydligt både i stort och i smått. Vi ser det i ojämställda livsvillkor, i familjelivet, på arbetsmarknaden, genom objektifiering och sexism och i nedvärderande språk och beteende.

Kvinnor och män ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. I skolor, på arbetsplatser och i det offentliga rummet ska alla ha samma förutsättningar till inflytande och makt.

S-kvinnors verktyg för att nå ett jämställt samhälle är aktiv feministisk kamp, att både politiskt och i vardagen gå från ord till handling. För detta är makt nödvändigt. Så ducka inte för makten, utan ta för dig!

## HÄRSKARTEKNIKERNA

Härskartekniker är metoder som används för att säkra den egna maktpositionen. De används av grupper med mer makt gentemot grupper med mindre makt, ofta av män mot kvinnor. De används, medvetet eller omedvetet, för att nedvärdera och diskriminera och skapar därmed maktlöshet och osäkerhet hos den som utsätts.

Hösten 2017 uppmärksammades kvinnors utsatthet stort världen över. Med #metoo bröts tystnaden om sexuella trakasserier, sexism och kränkande behandling. Kvinnor tar nu tillbaka makten över sina liv!

Makthandboken gör detsamma. Här lär du dig att identifiera de olika härskarteknikerna, förstå när du blivit utsatt och hur du bemöter det. För ensam är aldrig stark – den feministiska kampen tar vi tillsammans.

Härskarteknikerna är framtagna av professor Berit Ås. Vi har utgått från motstrategier och bekräftarstrategier som tagits fram av doktorander vid Stockholms universitet.

### **Härskarteknikerna:**

1. Osynliggörande
2. Förlöjligande
3. Undanhållande av information
4. Dubbelbestraffning
5. Påförande av skuld och skam
6. Objektivisering av kvinnors kroppar
7. Våld eller hot om våld

# 1. Osynliggörande

Osynliggörande är att inte bli sedd eller lyssnad på. Istället för att lyssna på den som talar börjar en eller flera personer (ofta män) titta i mobilen, bläddra i papper, byta ämne, prata med varandra, störa eller lämna rummet. Det kan vara medvetet eller omedvetet.

Osynliggörande kan vara förödande för den som drabbas. En person som känner sig förminskad och betydelselös tappar lätt självförtroendet och väljer kanske istället att vara tyst eller att inte fortsätta sitt engagemang. I dessa fall drabbar härskartekniker inte bara den enskilde, utan är även ett demokratiproblem som riskerar kvinnors deltagande på lika villkor i politik och samhällsliv.

## **Motstrategier – Tag plats**

- Säg ifrån. Visa att du är medveten om att metoden tillämpas, att du uppfattar osynliggörandet och att du inte accepterar det.
- Kräv uppmärksamhet och att alla lyssnar.
- Stå på dig, framhåll att det du säger är viktigt.

## **Bekräftarstrategier – Synliggör**

- Synliggör andra kvinnor, lyssna, bekräfta vad de säger, ge konstruktiv kritik.
- Uppmuntra andra att också visa respekt, lyssna och stötta.

## 2. Förlöjligande

Förlöjligande är att göra sig lustig på andras bekostnad. Det är en härskarteknik som ofta är lätt att känna igen och som finns överallt i samhället. Det kan vara att förringa dig som person eller som del av en grupp.

Tekniken kan gå ut på att förminska, nedvärdera eller skratta åt dig som person, åt dig som kvinna, hur du ser ut eller åt det du säger. Det kan vara nedsättande påståenden som till exempel "fjolliga flickor" och "hysteriska fruntimmer".

"Mansplaining" är ett annat exempel på förlöjligande. När män mästrar och förklarar för kvinnor hur saker fungerar trots att kvinnor inte frågat eller till och med har högre kunskap i frågan.

Förlöjligande är ett sätt att minska kvinnors trovärdighet och leder lätt till att du känner dig oviktig eller tillintetgjord.



## **Motstrategier – Ifrågasätt**

- Säg ifrån att du inte accepterar beteendet – kräv att bli tagen på allvar.
- Ifrågasätt: "Vad menar du med det?" och sök stöd hos andra: "Vad tror ni han menar med det?"
- Stå på dig – framhåll när du har högre kompetens.

## **Bekräftarstrategier – Respektera**

- Stötta och bemöt andra respektfullt, få dem att känna sig betydelsefulla.
- Ifrågasätt om "skämtet" är på någons bekostnad. Skratta aldrig med.

### 3. Undanhållande av information

Att undanhålla information är ett effektivt sätt att hålla människor utanför makt och beslut. Det drabbar ofta kvinnor, till exempel på en arbetsplats eller inom politiken.

Frågor kan göras upp i förhand, på ett lunchmöte eller informellt ”grabbarna emellan”. På möten förväntas alla sedan veta vad ärendet handlar om och beslut klubbas igenom snabbt, utan tid för diskussion och synpunkter.

När du inte får ta del av information du har rätt till framstår du lätt som okunnig och får svårt att fatta beslut. Männens förstår inte varför kvinnorna alltid ska bråka och förlänga allting, istället för att vara mer beslutsamma.

Det är lätt att få känslan att det är du som inte kan tillräckligt eller har tappat kontrollen.

## **Motstrategier – Kräv korten på bordet**

- Kräv att få del av den bakgrundsinformation du har rätt till, det som andra fått före ett beslut.
- Kräv bordläggning, att beslut skjuts upp, för viktiga frågor som behöver tid för inläsning.
- Ifrågasätt varför inte alla fått samma information.

## **Bekräftarstrategier – Informera**

- Var noga med att själv informera och inkludera alla berörda i samtal och beslutsprocesser.
- Var beredd på att skjuta upp beslut, om andra behöver få mer information.

## 4. Dubbelbestraffning

Hur du än gör så blir det fel! Dubbelbestraffning handlar om att kvinnor ofta skuldbeläggs, uttalat eller outtalat. Du möter motstridiga krav från flera håll som inte går att leva upp till.

När du som kvinna till exempel väljer jobb, politik eller familj möts du av missnöje från flera håll. Du ifrågasätts om du inte hinner delta på möten, du ifrågasätts som förälder och så vidare.

Ett annat exempel är hur kvinnor döms för sitt utseende, där du också kan möta missnöje från flera håll. Antingen har du för lite eller för mycket kläder på dig, bryr du dig för lite om ditt utseende eller är för upptagen av det.

Kvinnor lider ofta av dåligt samvete åt alla håll, vilket kan leda till en känsla av otillräcklighet och enorm stress.

## **Motstrategier – Bryt mönster**

- Ingen klarar allt! Lär dig säga ifrån, säga nej (eller ja) när det behövs. Lär dig be om hjälp.
- Beräkna tiden för arbete respektive hemarbete, avtala med din partner så att ni delar lika på ansvar.

## **Bekräftarstrategier – Dubbel belöning**

- Beröm andra, men också dig själv, för hur mycket du/ni lyckas prestera på flera fronter samtidigt.
- Bekräfta att du/ni duger som ni är, istället för att skuldbelägga.

## 5. Påförande av skuld och skam

Den som utsätts för förnedring, övergrepp eller någon av härskarteknikerna blir själv skuldbelagd för det som har hänt. Ansvaret läggs på offret med påståenden som "Hon får skylla sig själv" eller "Hon bad ju nästan om det".

Ett exempel är kvinnor som utsätts för sexuella övergrepp, där omgivningen inte vill tro illa om gärningsmannen och istället väljer att skuldbelägga kvinnan.

Den som utsätts för påförande av skuld och skam kan till slut börja tro att det är sanning och självtä på sig skulden och tänka tankar som "Jag borde läst på bättre", "Jag var nog en dålig mamma" eller "Jag borde inte haft på mig den kjolen".

Det är en förödande härskarteknik som effektivt undergräver din tilltro till dig själv och din maktposition.

## **Motstrategier – Ta ingen skit!**

- Analysera, själv eller med en vän, vad som har hänt: vem bär skulden?
- Om det går, konfrontera den som lagt på dig skulden. Lägg skulden där den hör hemma, hos förövaren.
- Ensam är inte stark – sök hjälp och stöd.

## **Bekräftarstrategier – Bryt tystnaden!**

- Försvara och stötta andra kvinnor som utsätts för påförande av skuld och skam.
- Definiera och förstärk positiva normer som bryter gamla patriarkala värderingar. Bekräfta dessa både för dig själv och andra.

## 6. Objektivisering av kvinnors kroppar

Kvinnor objektiviseras ofta och i alla typer av sammanhang. De blir inte sedda eller uppskattade som personer utan bara som en kropp. Istället för att fokusera på vad kvinnor säger eller vad de gör så kommenteras deras utseende, hur de rör sig eller vad de har på sig.

I det offentliga rummet och i medier är sexistisk reklam ett tydligt exempel på objektivisering som hela tiden värderar och befäster att kvinnors utseende är viktigt. Den diskriminerar och förtrycker kvinnor och påverkar hur de värderar sig själva.

Kvinnor lever med en ständig medvetenhet om att de bedöms utifrån sitt utseende, objektiviseras och sexualiseras. Det underminerar också deras makt och position.



## **Motstrategier – Flytta fokus**

- Konfrontera onödiga kommentarer, till exempel  
”Varför pratar du om mina kläder när vi ska diskutera politik?”
- Flytta tillbaka fokus till det som är viktigt i situationen/ämnet.
- Lyft fram problemen och hitta stöd hos andra.

## **Bekräftarstrategier – Värdera**

- Hjälプ den som utsätts, markera mot dåliga attityder, sexism, nedvärderande ton eller språk.
- Värdera själv flickor och kvinnor för deras kunskaper och agerande, istället för att fokusera på deras utseende.

## 7. Våld eller hot om våld

Till skillnad från övriga härskartekniker är våld och hot olagligt. Du som utsätts är i detta fall brottsoffer. Ibland kan det vara svårt att uppfatta var gränsen går och vad som är hot eller våld.

Våld är att utnyttja sin styrka eller makt för att få sin vilja igenom och att åsamka en annan människa skada.

Våld kan vara fysiskt, psykiskt, socialt eller ekonomiskt som till exempel sexuellt våld, trakasserier, hot, utpressning och utövande av makt mot person i beroendeställning.

Näthat är också ett exempel på hot och våld som är vanligt förekommande och ofta drabbar flickor och kvinnor.

## **Motstrategier – Sök hjälp**

- Acceptera aldrig våld eller hot om våld!  
Det är brottsligt och ska polisanmälas.
- Sök hjälp – ensam är inte stark. Bygg nätverk, hitta stöd i vänner och omgivning.
- Skuldbelägg aldrig dig själv, glöm aldrig att du förtjänar bättre.

## **Bekräftarstrategier – Stötta**

- Hjälp och stötta flickor och kvinnor som utsatts eller riskerar att utsättas för våld eller hot om våld. Lyssna, bekräfta, var tillgänglig.
- Förebygg – tillåt aldrig förminskande, dålig attityd eller beteende som kan leda till hot eller våld.

# POLITISK MAKT

Politisk makt är viktigt för alla som vill rätta till orättvisor och förändra samhället. Makt måste hanteras varsamt och med stor insikt och klokhet. Kvinnor har rätt till halva makten i alla beslutande församlingar.

Kvinnor och män måste ges samma förutsättningar att nå makten. Ingen är född till en viss maktposition.

Är du kvinna och beredd att ta mer politisk makt och ansvar kan du ha glädje av följande tips.

## **Gör så här:**

- Visa tydligt att du är beredd att ta på dig en maktposition.
- Tänk dig själv som ledamot i en styrelse, en nämnd eller vad det kan vara.
- Tänk dig själv som ordförande.

## Lär dig spelreglerna

Mycket makt kan gå förlorad om du inte vet hur beslut fattas. Möteteknik och formalia är viktiga kunskaper som alla behöver känna till, annars finns det risk att ditt hårda arbete är förgäves, till exempel genom att beslut "kuppas" igenom.

Lär dig också informella spelregler, som att till exempel känna igen och kunna bemöta härskarteknikerna.

### Gör så här:

- Knyt kontakter med politiskt erfarna kvinnor som du kan lära av. Skaffa en mentor.
- Anordna förmöten där ni noggrant går igenom möteshandlingar och tänkta situationer.
- Starta en studiecirkel i mötetsteknik.
- Studera härskarteknikerna.

## Nominera och lansera kvinnor

Fler kvinnor måste nomineras och lanseras som kandidater till olika uppdrag för att vi ska få jämställd representation i politiska församlingar och på politiska uppdrag.

Välj ut en eller kanske två kandidater ni vill satsa på. Att fokusera på färre kandidater ökar oftast chansen att lyckas.

Tillfråga kandidaten/kandidaterna och berätta vad uppdraget innebär. Nominera bara kandidater som tackat ja.

Inventera och lista erfarenheter och meriter.  
Lansera era kandidater och backa upp dem tydligt.

### **Gör så här:**

- Lista alla tänkbara kandidater och deras meriter.
- Lansera kandidaterna med hjälp av t.ex. kvinnliga journalister, debattartiklar, insändare, bilder, pressmeddelanden och presskonferenser.

## Valberedningens arbete

Att ingå i en valberedning är ett betydelsefullt uppdrag. Det är valberedningen som föreslår vilka personer som ska inneha olika förtroendeposter. För att få jämställda politiska församlingar är det därför viktigt att fler kvinnor tar plats i valberedningar.

Arbetet i valberedningen måste förberedas noggrant för att hitta lämpliga kandidater. Hör i god tid av dig till de kvinnor ni vill föreslå. Lista deras erfarenheter och meriter. Se till att alla kvinnor i valberedningen begär ordet och backar upp förslag som ni är överens om.

### Gör så här:

- Anmäl ditt intresse för att ingå i valberedningen.
- Se till att ni blir flera kvinnor i valberedningen.
- Lägg tillsammans upp en strategi för hur ni vill få in fler kvinnor på viktiga beslutsnivåer.

## Toppa listor med kvinnor

Varvade listor är en självklarhet inom Socialdemokraterna, men listorna måste också toppas av kvinnor lika ofta som av män.

När listorna toppas av män kommer de tre första platserna att bestå av två män och en kvinna. De tre utgör ofta en ledning där ärenden och dagordning förbereds och vissa beslut tas utan att hamna i styrelsen eller nämnden.

Att toppa hälften av listorna med kvinnor är också nödvändigt för att få en rättvis fördelning av mandat. Annars blir det alltid en majoritet av män när udda antal väljs.

### Gör så här:

- Föreslå en regel som innebär att det alltid görs två listor, en som toppas av en kvinna och en som toppas av en man.
- Kräv att partiet centralt tar ansvaret för att listorna toppas av lika många kvinnor som män.



## Ordförande, ja tack!

Ordförandens uppgift är att styra möten, besluta vad som ska tas upp på dagordningen och fatta vissa beslut på egen hand.

Fler kvinnor måste uppmuntras och ges möjlighet att ta på sig ordföranderollen. Lista alla tänkbara kvinnor som kan bli bra ordförande. Se till att alla ges bra information om vad ordförandeskapet innebär och hur de ska lanseras.

Se till att kandidaterna profilerar sig tydligt och görs synliga. Det bör också framgå vad de vill använda sin maktposition till.

### **Gör så här:**

- Lista alla tänkbara ordförandekandidater och deras meriter.
- Anordna en ordförandekurs i mediaträning och att tala och skriva politiskt.
- Utse en ordförandementor.
- Lansera ordförandekandidaten.

## Halva makten, formellt och informellt

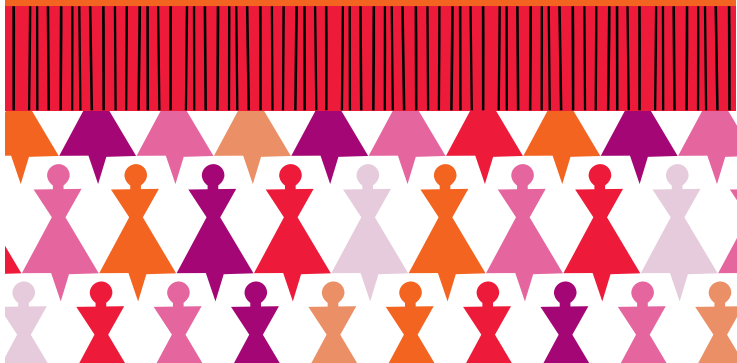
Allt flera inser att varvade listor till allmänna val inte räcker för ett partis trovärdighet. För att forma en politik som representerar både kvinnor och män måste maktfördelningen vara jämställd i alla strukturer, formella som informella.

När till exempel ledamöter i nämnder och arbetsgrupper utses är en jämn maktfördelning mellan kvinnor och män lika viktig som när listorna till valen fastställs. Det gäller också vid tillsättande av politiska tjänstepersoner som till exempel ombudsmän, politiska sekreterare och informatörer, som också har mycket makt.

Men framför allt måste ett feministiskt perspektiv bli en naturlig del av alla politiska frågor och beslut för att fler kvinnor ska engagera sig politiskt och stanna kvar i politiken – och för att skapa ett jämställt samhälle.



Med makt kan du påverka och förändra samtidigt som du måste vara beredd på att ta ansvar för de beslut som fattas. Är du kvinna och beredd att ta mer makt och ansvar ska du läsa denna handbok om makt och hur den kan användas.



SVERIGES SOCIALDEMOKRATISKA KVINNOFÖRBUND

Box 70458, 107 26 Stockholm

Besöksadress. Sveavägen 68, Telefon: 08-700 26 00

[www.s-kvinnor.se](http://www.s-kvinnor.se)

[www.facebook.com/skvinnor](https://www.facebook.com/skvinnor)

[www.twitter.com/skvinnor](https://www.twitter.com/skvinnor)

[www.instagram.com/skvinnor\\_morgonbris](https://www.instagram.com/skvinnor_morgonbris)

