



Härskartekniker är ett begrepp som används för att beskriva sätt att ta eller behålla makten över någon annan. Sätt för att ta kontrollen över det som händer i ett möte till exempel.

Någon kan använda härskarteknik

- i nära relationer
- mellan kollegor
- mot främlingar
- i övriga samhället.

## Fyra vanliga härskartekniker

### 1. Någon osynliggör dig

Den här härskartekniken går ut på att få dig att känna att det som du gör och säger inte är viktigt eller värdefullt. Exempel:

- När någon avbryter dig medan du talar.
- När någon byter samtalsämne utan att kommentera det du just sagt.
- Att någon använder ord som du inte förstår – till exempel alltför tekniska eller akademiska ord.
- Att någon pratar om dig när du är i samma rum utan att låtsas om att du är där.
- Att någon ignorerar dig eller det som du säger.

### 2. Någon förlöjligar dig

När någon uppför sig eller säger saker så att du känner dig betydelselös, löjlig och pinsam. Det kan till exempel vara

- när någon himlar med ögonen.
- när någon skämtar om dina svagheter, misstag eller problem.

### 3. Någon håller information hemlig för dig

Att ha tillgång till information ger förståelse, makt och delaktighet. En härskarteknik är att ge information till vissa men inte andra, att inte berätta vad som kommer hända på ett möte eller vid en förändring.

### 4. Någon får dig att känna skuld och skam

En härskarteknik är att

- få dig att skämmas över dig själv eller dina handlingar,
- få dig att känna skuld eller skam för att få dig att ändra dig.

Se mer i handboken *PraLin - Praktiskt arbete med lika rättigheter i skolan*, som kan laddas ned från [www.malmomotdiskriminering.se](http://www.malmomotdiskriminering.se)