

Separatistiska träffar

Handledning



**Kvinnors organisering
Vänsterpartiet
2020**

Innehåll

Inledning	3
Möte med fler än 20 deltagare	4
Kvinnoträffen	4
Mansträffen	7
Möte med färre än 20 deltagare.....	12
Kvinnoträffen	12
Mansträffen	14
Möte med färre än 2 deltagare av något kön*	19
Kvinna.....	19
Man	20
Exempel på härskartekniker	22
BILAGOR	24

*Könet är självidentifierat. Närvarar en eller flera ickebinära kan de antingen gå på kvinnoträffen eller hålla egen träff och följa någon av mallarna under rubrikerna Kvinnoträffen.

Inledning

Varje framgångsrik feministisk praktik måste grunda sig på ett tydligt makt-perspektiv. Makt finns inblandat i alla mänskliga relationer. Att ha makt är att kunna förmå andra människor att agera som man själv vill att de ska. Att ha makt är också att själv ha friheten att agera som man vill. Att ha makt är helt enkelt att sätta dagordningen, formulera målen och strategierna. Men könsmaktsordningen handlar inte alltid om medvetna maktutövningar. Vi bär alla med oss beteenden och vanor som är högst omedvetna och därför är det svårt att bryta dem. Det är viktigt att vi alla tar ansvar i arbetet mot ojämställdheten, härskartekniker och trakasserier. Det är ett arbete som kommer att behöva pågå så länge som vi lever i ett patriarkalt och kapitalistiskt samhälle, för Vänsterpartiet är ingen isolerad ö i detta samhälle.

Inför möten, som kongresser, årskonferenser eller årsmöten, ska eller bör könsseparatistiska* träffar anordnas. Målsättningen med dem är framför allt att få jämställda och schyssta möten, där sakliga argument istället för härskartekniker används för att få igenom förslag, och där alla känner att de bereds plats. De som varit med på separatistiska träffar flera gånger förr kan ha erfarenheter och kunskaper som är värdefulla för övriga deltagare, därför är det viktigt att alla mötesdeltagare deltar och solidariserar sig med de mindre erfarna. Det här häftet innehåller en rad olika varianter på dessa typer av träffar.

Separatistiska träffar och arrangemang kan också genomföras på mer regelbunden basis. Om föreningen eller distriktsstyrelsen anser att det finns ett behov, kan de med jämna mellanrum ha separatistiska träffar där gemensamma erfarenheter kan diskuteras, och strategier för att bryta könsmaktsstrukturer tas fram. Minst en gång om året bör **utvärdering** av arbetet genomföras. Ett annat sätt att formalisera separatismen kan vara att bygga upp ett **lokalt kvinnoätverk** i partiföreningen eller distriktet. Vi rekommenderar också att **mansträffar**, där maskulinitetsnormen diskuteras, genomförs i en serie på tre till fem gånger. Vi kan rekommendera Sveriges kommuner och regioners (SKR) introduktion till att förändra mansnormen "Maskulinitet och jämställdhet" men även till exempel organisationen Make Equal som har användbara handledningar kallade #killmiddag, eller mycket av Män för jämställdhets material. De kan laddas ner från respektive organisations hemsida.

Det separatistiska arbetet har även en kompensatorisk funktion. Att bedriva separatistiska studier kan exempelvis vara ett sätt att medvetet kompensera kvinnor på politiska områden där män anses/anser sig ha mer kunskap. På samma sätt kan man ordna studiecirkel för män om feminism.

Mer tips på hur er verksamhet kan bli mer feministisk finns i **Internfeministisk handbok**, som det är bra om alla mötesdeltagare får ett exemplar av. Den kan ni beställa från webbshopen, läsa direkt på www.vansterpartiet.se, eller beställa ett mindre antal av genom att maila kvinnorsorganiering@vansterpartiet.se.

*Könet är självidentifierat. Närvarar en eller flera ickebinära kan de antingen gå på kvinnoträffen eller hålla egen träff och följa någon av mallarna under rubrikerna Kvinnoträffen.

Möte med fler än 20 deltagare

Förberedelser innan mötet

Ta i förväg reda på hur många kvinnor respektive män som kommer närvara vid mötet, och se till att ha tillgång till en tillräckligt stor lokal för mansträffen i närheten av möteslokalen. Kvinnoträffen hålls i första hand i själva mötessalen. På så sätt har kvinnogruppen redan intagit salen innan konferensen förhandlingar börjat. Välj vilket alternativ av träff ni ska köra, eftersom de kan kräva olika slags rum.

Skriv, om aktuellt, ut regler och frågor för träffarna. **Beställ hem nog många exemplar av Interfeministisk handbok att alla kan få en samt kolla så att länkar till de filmklipp som du ska använda under träffarna fungerar.**

Se till att träffarna är inplanerade i det övriga programmet, efter mötets öppnande men innan förhandlingarna startar. Avsätt **minst en timme** för de separatistiska träffarna - exemplen här i handledningen tar ungefär så lång tid. Beräkna gärna ungefärlig tidsåtgång för de olika ingående delarna, så att det finns tillräckligt med tid och ni inte behöver stressa i slutet. Om ni ska använda gruppindelning, räkna också i förväg ut hur många grupper som behövs, och hur många som ska ingå i dem, för att tiden ska räcka till att alla kan vara aktiva.

Att ta gemensamt innan ni delar upp er

Inled inför alla gemensamt med att presentera dig och den andra ledaren. Spela sedan gärna upp den inspelade inledningen: <https://youtu.be/wwXWmWaFJfM> alternativt delge själv informationen som du hittar i de två första styckena i inledningen i denna handledning. Uppmana sedan männen att gå iväg med den person som ska hålla i mansträffen. Kvinnorna, och om de ickebinära ej håller egen träff, stannar kvar i möteslokalen.

Kvinnoträffen

Placera träffen i första hand i själva mötessalen. På så sätt har gruppen redan intagit salen innan mötet börjat. Inled med att hälsa välkommen och dela ut Internfeministisk handbok. Berätta vad som ska hända under den kommande timmen, beroende på vilket alternativ till träff ni valt.

Mötet bör ta upp saker som kan vara bra att ha med sig när man pratar inför en större grupp. Inled därför **alltid** med följande information om strategier för att hantera härskartekniker under talarsituationer. Informationen finns också inspelad som film: "Härskartekniker - motstrategier": <https://youtu.be/wtNPbqULyIU>.

Kvinnor riskerar att i högre grad än män bli utsatta för härskartekniker, till exempel förlöjligande eller objektifiering, även under en talarsituation. Kvinnor blir oftare avbrutna och inte tagna på allvar jämfört med män. Kvinnor som är bestämda och driver en tydlig linje blir ansedda som för hårda eller aggressiva. Kvinnor som inte tar tydlig ställning anses i stället vara för mesiga. Kvinnor får oftare kommentarer om sitt utseende, klädsel och ålder än

män. Även om den som ger en positiv kommentar om klädsel eller utseende bara vill vara snäll och inte menar något illa så flyttas fokus från budskapet, och konsekvensen blir att det som sägs då förminskas.

Kvinnor riskerar oftare än män att bli kallade saker som "extremfeminister" och liknande när de talar om feministiska frågor. Personer bland åhörarna (även vänsterpartister) kan t.ex. demonstrativt gäspa, vända sig bort, eller börja prata halvhögt med personen bredvid. Det är inte roligt att bli utsatt för sådana beteenden, och det kan leda till att den som talar blir osäker och förlorar fokus på det hon ska säga. Under en pågående talarsituation kan det dessutom vara svårt att ifrågasätta eller synliggöra att en åhörare utövar härskartekniker. Därför är det bra att vara medveten om risken att bli utsatt och ha en strategi för hur det kan hanteras:

Ignorera. Fokusera på någon eller några av åhörarna som ser intresserade ut och verkar sympatiskt inställda. Rikta dig till dem när du talar och bortse från den som demonstrativt visar sitt ointresse för det du har att säga.

Använd din humor. Humor är ett underskattat verktyg för att på ett befriande sätt få den person som utövar härskartekniker att inte vinna något på det. Exempelvis "Jag hör att Bertil och Sune/herrarna på rad tre instämmer i det jag säger".

Markera. Visa på ett tydligt sätt att det inte är okej att störa. Exempelvis "Har Bertil och Sune/herrarna på rad tre några frågor så kan ni ställa dem i pausen". Om du sitter i publiken och märker att kvinnan som talar blir utsatt för härskartekniker kan du markera genom att säga till dem som stör. Antingen direkt genom att hyscha dem eller till exempel vid en frågestund eller i en paus.

Prata ihop er. Om du känner någon av åhörarna kan du prata med den innan, och be om stöd om du skulle bli utsatt för härskartekniker.

Alternativ 1. "Ta makten i talarstolen"

Be alla sätta sig så långt fram i lokalen som möjligt. Ge dem först några grundläggande tips om att agera i talarstolen:

- Det är vanligt att ha hjärtklappning och vara nervös, så var inte rädd för de känslorna.
- Ha inte för bråttom, börja inte tala förrän du är framme vid mikrofonen. Mikrofonen och tystnaden är din vän. Gå inte ifrån talarstolen förrän du avslutat ditt inlägg.
- Gör eventuellt röstövningar och några fysiska övningar som kan hjälpa kroppen att slappna av.

Sedan får alla som vill prova på att gå upp i talarstolen, prova mikrofonen, och att ställa in den så att den passar den egna längden. Ett förslag till övningstal kan vara en presentation med namn och distrikt eller partiförening, eller varför hon/hen är vänsterpartist.

Använd begränsad talartid under övningen, anpassad till gruppens storlek.

Lämpligt är 30 sekunder per person, men om man är färre deltagare kanske det finns utrymme för 60 sekunders talartid. Räkna i förväg på gruppens storlek och tidsåtgång för övningen. Finns det tid kvar efter talarövningen, kan ni i storgrupp låta deltagare dela med sig av tillfällena då en strategi för att hantera härskartekniker använts med bra resultat.

Alternativ 2. "Styrka genom solidaritet"

Se till att alla har ett exemplar av Interfeministisk handbok. Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** för rundorna som separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och ansvara för att reglerna följs.

- Utgå ifrån dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG. Inte en, man eller någon.
- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.
- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Första rundan: Presentera dig själv med namn och ett kort svar på när är du glad över att vara den du är.

Andra rundan: Berätta om en härskarteknik du blivit utsatt för.

Tredje rundan: Berätta om en motstrategi du har använt/skulle ha velat använda.

Återsamla er i storgrupp och be varje grupp redovisa en motstrategi.

Alternativ 3: "Dela med sig till grannarna" Se till att alla har ett exemplar av Interfeministisk handbok. Uppmana deltagarna att vända sig mot den som sitter till vänster och ge dem 20 minuter att diskutera något av följande ämnen:

Härskartekniker:

Presentera er för varandra med namn och när du är glad över att vara den du är.

Berätta för varandra om en härskarteknik du eller kamrat blivit utsatt för.

Berätta för varandra om minst en motstrategi du eller kamrat har använt eller skulle kunna ha använt.

20 min innan träffens slut kan de deltagare som vill dela med sig av en motstrategi de använt. Hur man kan stötta och peppa varandra, även om man inte tycker lika i en sakfråga som ska tas upp på mötet?

Svårigheter i det politiska arbetet:

Presentera er för varandra med namn och när är du glad över att vara den du är. Berätta för varandra om vad ni upplever är det svåraste med det politiska arbetet. Diskutera hur vi kan stötta varandra att klara de saker vi upplever som svårast.

20 min innan träffens slut kan de deltagare som vill dela med sig av sina erfarenheter i det politiska arbetet. Hur man kan stötta och peppa varandra, även om man inte tycker lika i en sakfråga som ska tas upp på mötet?

När träffen avslutas: dela ut "Motstrategier i talarsituationer" som finns som separat pdf att skriva ut, men också som bilaga längst bak i denna handledning och berätta att det finns mer information om härskartekniker i Internfeministisk handbok, sidorna 9-15.

Manträffen

Visa männen till det rum där manträffen ska hållas. Inled med att hälsa välkommen och berätta vad som ska hända under den kommande timmen, beroende på vilket alternativ till träff ni valt.

Mötet bör ta upp vilka problem partiet, samhället och även män har med det rådande patriarkatet. Inled därför **alltid** med stycket nedan. Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - inledning": https://youtu.be/c0KjOb1_szg.

Sedan 1996 har vi varit ett feministiskt parti. Trots det präglas vårt parti av de patriarkala strukturer som finns i samhället runt omkring oss. Vi har kommit en bra bit på vägen sedan dess. Det är dock inget som kommit av sig självt. Det har legat ett envist och målmedvetet arbete bakom de framgångarna.

Hösten 2017, då #MeToo exponerade män runt om i världen, visade det sig att inte heller vårt parti var fritt från skuld. Trots vår inskrivna feminism och tillgängliga handledningar för att bekämpa härskartekniker blev det tydligt att vi inte lyckats hela vägen. Som vi tar upp i den internfeministiska handboken är Vänsterpartiet inte någon isolerad ö i samhället. Även vi vänsterpartister kan ta oss rättigheter vi tror oss ha, då vi sitter på en maktposition eller på andra sätt känner oss oåtkomliga genom vilka vi är i en gemenskap eller organisation.

Vi känner alla till problemen med det sexuella våldet. Vi vet att det nästan uteslutande är män som ligger bakom det. Vi vet att 70 procent av alla som tar sina liv är män, och att män sällan söker hjälp för varken sina psykiska eller fysiska problem. Vi vet att 67 procent av alla hemlösa är män, och att det främst är män som hamnar i missbruk. Vi vet att 87 procent av all misshandel begås

av män, och att 60 procent av dem som utsätts också är män. Vi vet att var femte man saknar en nära vän, och att män jobbar så mycket att de inte umgås så mycket som de önskar med sina barn. Statistiken finns tillgänglig, och kvinnor har jobbat länge för att befria sig från allt som könsnormerna ställt till med.



Innan ni fortsätter, fråga gruppen om vilka som känner sig säkra på vad härskartekniker är och hur de kan ta sig uttryck i vårt parti. Om någon inte räcker upp handen, spela då gärna upp den inspelade filmen om Härskartekniker: <https://youtu.be/pPuYmbC-yfM> eller läs upp avsnittet om **Härskartekniker** som du hittar på sidan 22 i detta häfte.

Alternativ 1. "Motarbete härskartekniker"

Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** och **frågor** för rundorna som separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och ansvara för att läsa upp frågorna, och för att reglerna följs.

- Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för man eller män.
- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.
- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Uppvärmningpåståenden – svara JA eller NEJ om de stämmer på dig eller din partiförening!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och vid aktiviteter.
- Det är tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så att alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor:

- Hur kan du stötta kvinnor utan att ta över?
- Hur kan du stå tillbaka som man för att kvinnor ska få mer utrymme?
- Hur kan du på ett bra sätt uppmärksamma andra män på när de använder sig av härskartekniker eller på annat sätt beter sig på ett olämpligt sätt?

15 minuter innan det är dags att avsluta träffen, tar grupperna en runda där var och en får svara på:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen.
- Vad ni kommer ta med er av träffen.
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under träffen?

Återsamla er i storgrupp och be varje grupp redovisa några strategier för att motverka att härskartekniker används. **Läs upp "Viktig" sist i detta avsnitt.** Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - avslutning": <https://youtu.be/qwhHHU6XEwY>.

Alternativ 2. "Schyssta socialister"

Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** och **frågor** för rundorna som separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och svara för att läsa upp frågorna, och för att reglerna följs.

- Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för man eller män.
- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.
- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Uppvärmningpåståenden – svara JA eller NEJ om de stämmer på dig eller din partiförening!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och vid aktiviteter.
- Det är tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så att alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor:

- Tar du ibland för mycket plats i samtal och diskussioner på andras bekostnad? Hur i så fall?
- Har du svårt att erkänna när du gjort något fel? Hur kan det ta sig uttryck?
- Har det hänt att du hört eller sett en kamrat säga eller göra något du inte tyckt varit okej utan att säga ifrån? Vad tänker du om det idag?

Om ni har tid kvar kan ni fortsätta med fler frågor:

- Förändras sättet du pratar på när du är bland enbart män? Hur i så fall?

- Om du hör eller ser en kamrat använda en härskarteknik, har du idéer för hur du i så fall skulle kunna säga till eller uppmärksamma det?
- Varför tror du att partiet fortfarande har problem med härskartekniker?

15 minuter innan det är dags att avsluta träffen, tar grupperna en runda där var och en får svara på:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen.
- Vad ni kommer ta med er av träffen.
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under träffen?

Återsamla er och läs upp "Viktigt" sist i detta avsnitt. Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - avslutning": <https://youtu.be/qwhHHU6XEwY>.



Viktigt! Ta sist i storgrupp upp följande:

"Tack för att ni tog den här tiden till att börja med er själva i kampen för ett jämställt parti fritt från diskriminering. Våra sista men väldigt viktiga handfasta tips till er innan vi går tillbaka är:

Tänk efter innan du pratar. Det kan ofta kännas som att man har svaren på de frågor som diskuteras och vill dela med sig av dem. Lyssna dock noga på det som sägs, och tänk efter. Kanske har någon redan sagt det du vill säga? Kanske finns det någon annan som skulle säga det bättre?

Lyssna noga. Tänk på att lyssna lika noga på det kvinnor säger som det män säger. Bemöt kvinnors inlägg. Det är inte kul att komma med sina idéer om diskussionen sedan fortsätter som om ingenting hade hänt. Ta inte för givet att kvinnor som uttrycker sig vagt inte vet vad de vill eller är okunniga. Det är ofta ett sätt att söka samförstånd eller undvika att framstå som jobbig.

Säg ifrån. Om en man osynliggör, kränker eller förminska en kvinna, våga säga ifrån. Mäns nedlåtande kommentarer om kvinnor, sexuella anspelningar eller förnedrande beteende, skapar en obehaglig stämning hos alla, och det är viktigt att bemöta sådant uppförande.

Lyft fram kvinnor för deras prestationer. Uppmärksamma och beröm kvinnor för deras arbetsinsatser. Ge respons, uppbackning och beröm – på kvinnornas prestationer och kompetens – inget annat.

Stå tillbaka. Att vara feminist är att ständigt ifrågasätta sig själv. Så är det för både kvinnor och män, men för många män kan det vara väldigt svårt och ovant. Träna på att backa, stå tillbaka. När talutrymmet är orättvist fördelat, innebär rättvisa att någon

måste tala mindre. Är du en av dem som brukar tala mycket, så träna dig på att låta bli att ta ordet. När maktpositionerna är orättvist fördelade, innebär rättvisa att någon måste lämna ifrån sig en maktposition. Är du en av dem som brukar ha uppdrag eller positioner med mycket makt, fundera på hur du kan lämna över en del av dessa till en kvinna."

När träffen avslutas: dela ut ovanstående tips, "Konkreta saker du kan göra!", som finns som separat PDF att skriva ut, men också som bilaga längst bak i denna handledning.

Möte med färre än 20 deltagare

Förberedelser innan mötet

Ta i förväg reda på hur många kvinnor respektive män som kommer närvara vid mötet, och se till att ha tillgång till en tillräckligt stor lokal för manträffen i närheten av möteslokalen. Kvinnoträffen hålls i första hand i själva mötessalen. På så sätt har kvinnogruppen redan intagit salen innan konferensens eller årsmötets förhandlingar börjat. Välj vilket alternativ av träff ni ska köra, eftersom de kan kräva olika slags rum.

Skriv, om aktuellt, ut regler och frågor för träffarna. **Beställ hem nog många exemplar av Interfeministisk handbok att alla kan få en samt kolla så att länkar till de filmklipp som du ska använda under träffarna fungerar.** Se till att träffarna är inplanerade i det övriga programmet, efter mötets öppnande men innan förhandlingarna startar.

Avsätt **40 minuter till en timme** för de separatistiska träffarna - exemplen här i handledningen tar ungefär så lång tid. Beräkna gärna ungefärlig tidsåtgång för de olika ingående delarna, så att det finns tillräckligt med tid och ni inte behöver stressa i slutet. Om ni ska använda gruppindelning, räkna också i förväg ut hur många grupper som behövs, och hur många som ska ingå i dem, för att tiden ska räcka till att alla kan vara aktiva.

Att ta gemensamt innan ni delar upp er

Inled inför alla gemensamt med att presentera dig och den andra ledaren. Spela sedan gärna upp den inspelade inledningen: <https://youtu.be/wwXWmWaFjFM> alternativt delge själv informationen som du hittar i de två första styckena i inledningen i denna handledning. Uppmana sedan männen att gå iväg med den person som ska hålla i manträffen. Kvinnorna, och om de ickebinära ej håller egen träff, stannar kvar i möteslokalen.

Kvinnoträffen

Placera träffen i första hand i själva mötessalen. På så sätt har gruppen redan intagit salen innan mötet börjat. Inled med att hälsa välkommen och dela ut Internfeministisk handbok. Berätta vad som ska hända under den kommande timmen, beroende på vilket alternativ till träff ni valt.

Mötet bör ta upp saker som kan vara bra att ha med sig när man pratar inför en större grupp. Inled därför **alltid** med följande information om strategier för att hantera härskartekniker under talarsituationer. Informationen finns också inspelad som film "Härskartekniker - motstrategier": <https://youtu.be/wtNPbqULyIU>.

Kvinnor riskerar att i högre grad än män bli utsatta för härskartekniker, till exempel förlöjligande eller objektifiering, även under en talarsituation. Kvinnor blir oftare avbrutna och inte tagna på allvar jämfört med män. Kvinnor som är bestämda och driver en tydlig linje blir ansedda som för hårda eller aggressiva. Kvinnor som inte tar tydlig ställning anses i stället vara för mesiga. Kvinnor

får oftare kommentarer om sitt utseende, klädsel och ålder än män. Även om den som ger en positiv kommentar om klädsel eller utseende bara vill vara snäll och inte menar något illa så flyttas fokus från budskapet, och konsekvensen blir att det som sägs då förminskas.

Kvinnor riskerar oftare än män att bli kallade saker som "extremfeminister" och liknande när de talar om feministiska frågor. Personer bland åhörarna (även vänsterpartister) kan t.ex. demonstrativt gäspa, vända sig bort, eller börja prata halvhögt med personen bredvid. Det är inte roligt att bli utsatt för sådana beteenden, och det kan leda till att den som talar blir osäker och förlorar fokus på det hon ska säga. Under en pågående talarsituation kan det dessutom vara svårt att ifrågasätta eller synliggöra att en åhörare utövar härskartekniker. Därför är det bra att vara medveten om risken att bli utsatt och ha en strategi för hur det kan hanteras:

Ignorera. Fokusera på någon eller några av åhörarna som ser intresserade ut och verkar sympatiskt inställda. Rikta dig till dem när du talar och bortse från den som demonstrativt visar sitt ointresse för det du har att säga.

Använd din humor. Humor är ett underskattat verktyg för att på ett befriande sätt få den person som utövar härskartekniker att inte vinna något på det. Exempelvis "Jag hör att Bertil och Sune/herrarna på rad tre instämmer i det jag säger".

Markera. Visa på ett tydligt sätt att det inte är okej att störa. Exempelvis "Har Bertil och Sune/herrarna på rad tre några frågor så kan ni ställa dem i pausen". Om du sitter i publiken och märker att kvinnan som talar blir utsatt för härskartekniker kan du markera genom att säga till dem som stör. Antingen direkt genom att hyscha dem eller till exempel vid en frågestund eller i en paus.

Prata ihop er. Om du känner någon av åhörarna kan du prata med den innan, och be om stöd om du skulle bli utsatt för härskartekniker.

Alternativ 1. "Styrka genom solidaritet" Se till att alla har ett exemplar av Interfeministisk handbok. Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** för rundorna som

separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och ansvara för att reglerna följs.

- Utgå ifrån dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG, inte en, man eller någon.
- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.
- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Första rundan: Presentera dig själv med namn och ett kort svar på när är du glad över att vara den du är.

Andra rundan: Berätta om en härskarteknik du blivit utsatt för.

Tredje rundan: Berätta om en motstrategi du har använt/skulle ha velat använda.

Återsamla er i storgrupp och be varje grupp redovisa en motstrategi.

Alternativ 2: "Dela med sig till grannarna" Se till att alla har ett exemplar av Interfeministisk handbok. Uppmana deltagarna att vända sig mot den som sitter till vänster och ge dem 20 min att diskutera något av följande ämnen:

Härskartekniker:

Presentera er för varandra med namn och när du är glad över att vara den du är.

Berätta för varandra om en härskarteknik du eller kamrat blivit utsatt för.

Berätta för varandra om minst en motstrategi du eller kamrat har använt eller skulle kunna ha använt.

20 min innan träffens slut kan de deltagare som vill dela med sig av en motstrategi de använt. Hur man kan stötta och peppa varandra, även om man inte tycker lika i en sakfråga som ska tas upp på mötet?

Svårigheter i politiska arbetet:

Presentera er för varandra med, namn och när är du glad över att vara den du är.

Berätta för varandra om vad jag upplever är det svåraste med det politiska arbetet.

Diskutera hur vi kan stötta varandra att klara de saker vi upplever som svårast.

20 min innan träffens slut kan de deltagare som vill dela med sig av sina erfarenheter i det politiska arbetet. Hur man kan stötta och peppa varandra, även om man inte tycker lika i en sakfråga som ska tas upp på mötet?

När träffen avslutas: dela ut "Motstrategier i talarsituationer" som finns som pdf att skriva ut, och berätta att det finns mer information om härskartekniker i Internfeministisk handbok, sidorna 9-15.

Mansträffen

Visa männen till det rum där mansträffen ska hållas. Inled med att hälsa välkommen och berätta vad som ska hända under den kommande timmen, beroende på vilket alternativ till träff ni valt.

Mötet bör ta upp vilka problem partiet, samhället och även män har med det rådande patriarkatet. Inled därför **alltid** med stycket nedan. Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - inledning": https://youtu.be/cQkiOb1_szg.

Sedan 1996 har vi varit ett feministiskt parti. Trots det präglas vårt parti av de patriarkala strukturer som finns i samhället runt omkring oss. Vi har kommit en bra bit på vägen sedan dess. Det är dock inget som kommit av sig självt. Det har legat ett envist och målmedvetet arbete bakom de framgångarna.

Hösten 2017, då #MeToo exponerade män runt om i världen, visade det sig att inte heller vårt parti var fritt från skuld. Trots vår inskrivna feminism och tillgängliga handledningar för att bekämpa härskartekniker blev det tydligt att vi inte lyckats hela vägen. Som vi tar upp i den internfeministiska handboken är Vänsterpartiet inte någon isolerad ö i samhället. Även vi vänsterpartister kan ta oss rättigheter vi tror oss ha, då vi sitter på en maktposition eller på andra sätt känner oss oåtkomliga genom vilka vi är i en gemenskap eller organisation.

Vi känner alla till problemen med det sexuella våldet. Vi vet att det nästan uteslutande är män som ligger bakom det. Vi vet att 70 procent av alla som tar sina liv är män, och att män sällan söker hjälp för varken sina psykiska eller fysiska problem. Vi vet att 67 procent av alla hemlösa är män, och att det främst är män som hamnar i missbruk. Vi vet att 87 procent av all misshandel begås av män, och att 60 procent av dem som utsätts också är män. Vi vet att var femte man saknar en nära vän, och att män jobbar så mycket att de inte umgås så mycket som de önskar med sina barn. Statistiken finns tillgänglig, och kvinnor har jobbat länge för att befria sig från allt som könsnormerna ställt till med.



Innan ni fortsätter, fråga gruppen om vilka som känner sig säkra på vad härskartekniker är och hur de kan ta sig uttryck i vårt parti. Om någon inte räcker upp handen, spela då upp den inspelade filmen om Härskartekniker: <https://youtu.be/pPuYmbC-yfM> (ca 5 min) eller läs upp avsnittet om **Härskartekniker** som du hittar på sidan 22 i detta häfte.

Alternativ 1. "Motarbete härskartekniker"

Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** och **frågor** för rundorna som separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och ansvara för att läsa upp frågorna, och för att reglerna följs.

- Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för man eller män.

- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.
- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Uppvärmningpåståenden – svara JA eller NEJ om de stämmer på dig eller din partiförening!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och vid aktiviteter.
- Det är tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så att alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor:

- Hur kan du stötta kvinnor utan att ta över?
- Hur kan du stå tillbaka som man för att kvinnor ska få mer utrymme?
- Hur kan du på ett bra sätt uppmärksamma andra män på när de använder sig av härskartekniker eller på annat sätt beter sig på ett olämpligt sätt?

15 minuter innan det är dags att avsluta träffen, tar grupperna en runda där var och en får svara på:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen.
- Vad ni kommer ta med er av träffen.
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under träffen?

Återsamla er i storgrupp och be varje grupp redovisa några strategier för att motverka att härskartekniker används. **Läs läs upp "Viktigt" sist i detta avsnitt.** Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - avslutning": <https://youtu.be/qwhHHU6XEwY>.

Alternativ 2. "Schyssta socialister"

Dela upp deltagarna i grupper. Lämplig storlek är fyra personer eller färre, för att alla ska hinna vara aktiva. Dela in grupperna så att deltagarna blandas och eventuella grupperingar bryts upp, exempelvis genom att ge alla deltagare ett nummer enligt metoden 1, 2, 3, och så vidare. För att veta hur långt du ska räkna för att få rätt antal personer i varje grupp, ta gruppens storlek delat på fyra.

Diskussionerna sker i rundor, och behöver ha begränsad talartid för att alla ska hinna delta ordentligt. Lämplig tid är ungefär tre minuter. Dela ut **regler** och **frågor** för rundorna som separat blad till grupperna. En i gruppen får vara tidtagare, och ansvara för att läsa upp frågorna, och för att reglerna följs.

- Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för man eller män.
- Lyssna aktivt.
- Kommentera inte andra.
- Du får alltid avstå från att prata.

- Det som sägs på träffen stannar där.
- Håll talartiden.

Uppvärmningpåståenden – svara JA eller NEJ om de stämmer på dig eller din partiförening!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och vid aktiviteter.
- Det är tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så att alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser, och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor:

- Tar du ibland för mycket plats i samtal och diskussioner på andras bekostnad? Hur i så fall?
- Har du svårt att erkänna när du gjort något fel? Hur kan det ta sig uttryck?
- Har det hänt att du hört eller sett en kamrat säga eller göra något du inte tyckt varit okej utan att säga ifrån? Vad tänker du om det idag?

Om ni har tid kvar kan ni fortsätta med fler frågor:

- Förändras sättet du pratar på när du är bland enbart män? Hur i såfall?
- Om du hör eller ser en kamrat använda en härskarteknik, har du idéer för hur du i så fall skulle kunna säga till eller uppmärksamma det?
- Varför tror du att partiet fortfarande har problem med härskartekniker?

15 minuter innan det är dags att avsluta träffen, tar grupperna en runda där var och en får svara på:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen.
- Vad ni kommer ta med er av träffen.
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under träffen?

Återsamla er och läs upp "Viktigt" sist i detta avsnitt. Informationen finns också inspelad som film: "Mansträffar - avslutning": <https://youtu.be/qwhHHU6XEwY>.



Viktigt! Ta sist i storgrupp upp följande:

"Tack för att ni tog den här tiden till att börja med er själva i kampen för ett jämställt parti fritt från diskriminering. Våra sista men väldigt viktiga handfasta tips till er innan vi går tillbaka är:

Tänk efter innan du pratar. Det kan ofta kännas som att man har svaren på de frågor som diskuteras och vill dela med sig av dem. Lyssna dock noga på det som sägs, och tänk efter. Kanske har någon redan sagt det du vill säga? Kanske finns det någon annan som skulle säga det bättre?

Lyssna noga. Tänk på att lyssna lika noga på det kvinnor säger

som det män säger. Bemöt kvinnors inlägg. Det är inte kul att komma med sina idéer om diskussionen sedan fortsätter som om ingenting hade hänt. Ta inte för givet att kvinnor som uttrycker sig vagt inte vet vad de vill eller är okunniga. Det är ofta ett sätt att söka samförstånd eller undvika att framstå som jobbig.

Säg ifrån. Om en man osynliggör, kränker eller förminskar en kvinna, våga säga ifrån. Mäns nedlåtande kommentarer om kvinnor, sexuella anspelningar eller förnedrande beteende, skapar en obehaglig stämning hos alla, och det är viktigt att bemöta sådant uppförande.

Lyft fram kvinnor för deras prestationer. Uppmärksamma och beröm kvinnor för deras arbetsinsatser. Ge respons, uppbackning och beröm – på kvinnornas prestationer och kompetens – inget annat.

Stå tillbaka. Att vara feminist är att ständigt ifrågasätta sig själv. Så är det för både kvinnor och män, men för många män kan det vara väldigt svårt och ovant. Träna på att backa, stå tillbaka. När talutrymmet är orättvist fördelat, innebär rättvisa att någon måste tala mindre. Är du en av dem som brukar tala mycket, så träna dig på att låta bli att ta ordet. När maktpositionerna är orättvist fördelade, innebär rättvisa att någon måste lämna ifrån sig en maktposition. Är du en av dem som brukar ha uppdrag eller positioner med mycket makt, fundera på hur du kan lämna över en del av dessa till en kvinna."

När träffen avslutas: dela ut ovanstående tips, "Konkreta saker du kan göra!", som finns som separat PDF att skriva ut, men också som bilaga längst bak i denna handledning.

Möte med färre än 2 deltagare av något kön*

Förberedelser innan mötet

Se till att träffarna är inplanerade i det övriga programmet, efter mötets öppnande men innan förhandlingarna startar. Avsätt ungefär 20 minuter. Se till att ni har tillräckligt många exemplar av Interfeministisk handbok så att alla mötesdeltagare kan få en. Kontakta Kvinnors organisering några veckor före mötet för eventuellt stöd. Om inte det finns möjlighet att få någon ytterligare person att tillgå, fungerar filmer tillhörande nedanstående förslag på upplägg. Se till att ha internetuppkoppling.

Att ta gemensamt innan ni delar upp er

Titta på filmen "Separatistiska träffar - Möten": <https://youtu.be/wwXWmWaFJfM>

Kvinna

Titta på filmen "Härskartekniker - motstrategier": <https://youtu.be/wtNPbqULyIU>

Försök komma ihåg en härskarteknik du blivit utsatt för.

Använde du en motstrategi vid det eller något annat tillfälle?

Om inte, kan du i Internfeministisk handbok hitta en motstrategi som hade känts okej att använda?

Mejla gärna in dina svar, feedback eller andra funderingar kring arbetet rörande härskartekniker till kvinnorsorganisering@vansterpartiet.se.

*Könet är självidentifierat, finns det en eller flera icke-binära kan de antingen gå på kvinnoträffen alternativt hålla egen träff och följa någon av mallarna under rubrikerna kvinnoträffar.

Man

Titta först filmerna

"Inledning - Manträffar": https://youtu.be/cQkiOb1_szg

"Röster om manlighet - Dags för normreform.", som finns på SKR Jämställdhets youtube-kanal, <https://www.youtube.com/watch?v=cqMDG08VjVQ>.

Om du inte är helt säker på vad Härskartekniker är titta på denna (ca 5 min):

<https://youtu.be/pPuYmbC-yfM>

Nu är det dags för dig att fundera och reflektera!

Svara JA eller NEJ om följande påståenden stämmer på dig eller din partiförening!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och vid aktiviteter.
- Det är tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så att alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Svara sedan på nedanstående frågor (så många du hinner):

Tar du ibland för mycket plats i samtal och diskussioner på andras bekostnad?

Hur i så fall?

Har du svårt att erkänna när du gjort något fel? Hur kan det ta sig uttryck?

Har det hänt att du hört eller sett en kamrat säga eller göra något du inte tyckt varit okej utan att säga ifrån? Vad tänker du om det idag?

Om du hör eller ser en kamrat använda en härskarteknik, har du idéer för hur du i så fall skulle kunna säga till eller uppmärksamma det?

Varför tror du att partiet fortfarande har problem med härskartekniker?



Titta på filmen "Avslutning – Mansträffar: <https://youtu.be/qwhHHU6XEwY> och ta med dig den här sista sidan hem för att ha nedan handfasta tips nära tillhands!

Tänk efter innan du pratar. Det kan ofta kännas som att man har svaren på de frågor som diskuteras och vill dela med sig av dem. Lyssna dock noga på det som sägs, och tänk efter. Kanske har någon redan sagt det du vill säga? Kanske finns det någon annan som skulle säga det bättre?

Lyssna noga. Tänk på att lyssna lika noga på det kvinnor säger som det män säger. Bemöt kvinnors inlägg. Det är inte kul att komma med sina idéer om diskussionen sedan fortsätter som om ingenting hade hänt. Ta inte för givet att kvinnor som uttrycker sig vagt inte vet vad de vill eller är okunniga. Det är ofta ett sätt att söka samförstånd eller undvika att framstå som jobbig.

Säg ifrån. Om en man osynliggör, kränker eller förminskar en kvinna, våga säga ifrån. Mäns nedlåtande kommentarer om kvinnor, sexuella anspelningar eller förnedrande beteende, skapar en obehaglig stämning hos alla, och det är viktigt att bemöta sådant uppförande.

Lyft fram kvinnor för deras prestationer. Uppmärksamma och beröm kvinnor för deras arbetsinsatser. Ge respons, uppbackning och beröm – på kvinnornas prestationer och kompetens – inget annat.

Stå tillbaka. Att vara feminist är att ständigt ifrågasätta sig själv. Så är det för både kvinnor och män, men för många män kan det vara väldigt svårt och ovant. Träna på att backa, stå tillbaka. När talutrymmet är orättvist fördelat, innebär rättvisa att någon måste tala mindre. Är du en av dem som brukar tala mycket, så träna dig på att låta bli att ta ordet. När maktpositionerna är orättvist fördelade, innebär rättvisa att någon måste lämna ifrån sig en maktposition. Är du en av dem som brukar ha uppdrag eller positioner med mycket makt, fundera på hur du kan lämna över en del av dessa till en kvinna."

Tack för att du tog den här tiden till att börja med dig själv i kampen för ett jämställt parti fritt från diskriminering!

Exempel på härskartekniker

Är någon i gruppen osäker på vad härskartekniker är kommer här nedan en kort beskrivning. Den kan läsas upp eller delas ut som utskrift. Ni kan också välja att spela upp filmen med samma information: <https://youtu.be/pPuYmbC-yfM>

Osynliggörande

Kvinnor i organisationen upplever ibland att de inte bemöts på samma sätt som männen. Många känner sig osynliggjorda. Det kan handla om att inte få sina inlägg bemötta på möten utan istället märka hur en diskussion kan fortlöpa utan att det man bidragit med kommenteras alls. Kvinnors kompetens uppfattas och värdesätts inte alltid, utan de ses som bihang eller påhejare till mäns åsikter.

Osynliggörandet märks också ideologiskt, politiskt och teoretiskt. Kvinnors politiska tyngd ges inte lika mycket uppmärksamhet som mäns, och kvinnor ges inte samma auktoritet i ideologiska frågor. Kvinnor får sällan samma självklara stjärnstatus som män i ledande positioner inom partiet får.

På möten händer det att män upprepar vad kvinnor redan har sagt utan att låtsas om det, och på så sätt osynliggör de det tidigare inlägget. Kvinnor får oftare ta ansvar för stämningen på ett möte och för att det fungerar praktiskt med fika och kopierade papper.

Förlöjligande och objektifiering

Förlöjligande är ett effektivt sätt att ta ifrån någon dess auktoritet och självsäkerhet. Kvinnor får också oftare höra kommentarer kring sitt utseende, något som flyttar fokus och kan uppfattas som objektifierande och förminskande.

”Under en kongress kommenterade väldigt många mitt utseende istället för den inledning jag höll, det kändes lite både och, visst kan det vara kul om vissa tyckte att man var fin, men jag hade lagt ner betydligt mycket mer tid på ‘talet’ än på klädvalet så det var ju lite tråkigt att det blev ett annat fokus.”

Undanhållande av information

När möteshandlingar inte kommer ut i tid eller när skriftliga underlag saknas till rapporter och andra dagordningspunkter resulterar det ofta i att kvinnor inte känner att de kan delta i diskussionen och lägga förslag på samma villkor som män. Män pratar ofta med varandra efter, mellan och inför möten och skapar på så sätt informella nätverk där Vänsterpartiets politik och organisation diskuteras.

Självklart är det inte fel att umgås och diskutera med varandra, men man måste vara vaksam på om kvinnor utestängs från förberedande diskussioner eftersom det får negativa konsekvenser för organisationen. Män har en tendens att söka sig till andra män för gemenskap och utveckling och till kvinnor för att få bekräftelse. Kvinnors insatser och kompetens ”glöms bort”.

Dubbelbestraffning

Ingen som sitter tyst ett helt möte tycker att det är speciellt kul. Samtidigt är det inte heller lätt att ta för sig och hålla många och långa eller retoriska inlägg som kvinna. Då kan hon stämplas som rabiät, grinig eller som en diva. Kvinnor som inte tar för sig kan omtalas som mesiga, blyga eller att de inte tar sitt ansvar som feministiska

förebilder, medan de som tar plats kan få höra att de är påfrestande, pinsamma eller att de tar sig själva på för stort allvar.

Påförande av skuld och skam

Kvinnor känner sig ibland mindre kunniga, kompetenta eller erfarna än vad de är. För många män är det tvärtom. Kvinnor upplever att de inte förtjänar sina positioner. Män som tar plats på kvinnors bekostnad uppmuntras eller ursäktas med att det var väl inte så farligt, han gör så för att han är osäker eller inte förstår bättre. Det händer att män utmålar sig själva som förtryckta och missförstådda offer i diskussionen om jämställdhet inom partiet. ”Nu kommer väl massa kvinnor bli arga”, kan män säga och får på så sätt kvinnor att känna sig taskiga och intoleranta.

**För mer information och tips om hur er verksamhet kan bli ännu bättre, gå in på:
www.vansterpartiet.se/internfeminism**

BILAGOR

Regler för rundorna

- **Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för EN/MAN/NÅGON.**
- **Lyssna aktivt**
- **Kommentera inte andra**
- **Du får alltid avstå från att prata**
- **Det som sägs under träffen stannar här**
- **Håll talartiden (max 3 minuter)**

Frågor för runder

- Första rundan: Presentera dig själv med namn och ett kort svar på när är du glad över att vara den du är?
- Andra rundan: Berätta om en härskarteknik du blivit utsatt för.
- Tredje rundan: Berätta om en motstrategi du har använt/skulle ha velat använda.

Regler för rundorna

- **Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för MAN/MÄN.**
- **Lyssna aktivt**
- **Kommentera inte andra**
- **Du får alltid avstå från att prata**
- **Det som sägs under träffen stannar här**
- **Håll talartiden (max 3 min per fråga)**

Uppvärmningpåståenden

– svara JA/NEJ om de stämmer på dig!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och aktiviteter
- Det tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening eller mitt distrikt.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för runder

- Hur kan du stötta kvinnor utan att ta över?
- Hur kan du stå tillbaka som man för att kvinnor ska få mer utrymme?
- Hur kan du på ett bra sätt uppmärksamma andra män på när de använder sig av härskartekniker eller på annat sätt betar sig på ett olämpligt sätt?

Ca 10-15 min innan träffens slut, avsluta med en runda där var och en får svara på följande:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen?
- Vad ni kommer ta med er av samtalet?
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under samtalet?

Regler för rundorna

- **Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för MAN/MÄN.**
- **Lyssna aktivt**
- **Kommentera inte andra**
- **Du får alltid avstå från att prata**
- **Det som sägs under träffen stannar här**
- **Håll talartiden (max 3 minuter)**

Uppvärmningpåståenden

– svara JA/NEJ om de stämmer på dig!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och aktiviteter
- Det tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening eller mitt distrikt.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för runder

- Tar du ibland mycket plats i samtal och diskussioner på andras bekostnad? Hur i så fall?
- Har du svårt att erkänna när du gjort något fel? Hur kan det ta sig i uttryck?
- Har det hänt att du hört eller sett en kamrat säga/göra något du inte tyckt varit okej, utan att säga ifrån? Vad tänker du om det idag?

Om ni har tid kvar kan ni fortsätta med fler frågor:

- Förändras sättet du pratar när du är bland enbart män?
Även utanför partisammanhang. Hur i såfall?
- Om du hör eller ser en kamrat använda en härskarteknik, har du idéer för hur du i så fall skulle kunna säga till/uppmärksamma det?
- Varför tror du att partiet fortfarande har problem med härskartekniker?

Ca 10-15 min innan träffens slut, avsluta med en runda där var och en får svara på följande:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen?
- Vad ni kommer ta med er av samtalet?
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under samtalet?

Konkreta saker som du kan göra!

Tänk efter innan du pratar. Det kan ofta kännas som att man har svaren på de frågor som diskuteras och vill dela med sig av dem. Lyssna dock noga på det som sägs, och tänk efter. Kanske har någon redan sagt det du vill säga? Kanske finns det någon annan som skulle säga det bättre?

Lyssna noga. Tänk på att lyssna lika noga på det kvinnor säger som det män säger. Bemöt kvinnors inlägg. Det är inte kul att komma med sina idéer om diskussionen sedan fortsätter som om ingenting hade hänt. Ta inte för givet att kvinnor som uttrycker sig vagt inte vet vad de vill eller är okunniga. Det är ofta ett sätt att söka samförstånd eller undvika att framstå som jobbig.

Säg ifrån. Om en man osynliggör, kränker eller förminskar en kvinna, våga säga ifrån. Mäns nedlåtande kommentarer om kvinnor, sexuella anspelningar eller förnedrande beteende, skapar en obehaglig stämning hos alla, och det är viktigt att bemöta sådant uppförande.

Lyft fram kvinnor för deras prestationer.

Uppmärksamma och beröm kvinnor för deras arbetsinsatser. Ge respons, uppbackning och beröm – på kvinnornas prestationer och kompetens – inget annat.

Stå tillbaka. Att vara feminist är att ständigt ifrågasätta sig själv. Så är det för både kvinnor och män, men för många män kan det vara väldigt svårt och ovan. Träna på att backa, stå tillbaka. När talutrymmet är orättvist fördelat, innebär rättvisa att någon måste tala mindre. Är du en av dem som brukar tala mycket, så träna dig på att låta bli att ta ordet. När maktpositionerna är orättvist fördelade, innebär rättvisa att någon måste lämna ifrån sig en maktposition. Är du en av dem som brukar ha uppdrag eller positioner med mycket makt, fundera på hur du kan lämna över en del av dessa till en kvinna.

Konkreta saker som du kan göra!

Tänk efter innan du pratar. Det kan ofta kännas som att man har svaren på de frågor som diskuteras och vill dela med sig av dem. Lyssna dock noga på det som sägs, och tänk efter. Kanske har någon redan sagt det du vill säga? Kanske finns det någon annan som skulle säga det bättre?

Lyssna noga. Tänk på att lyssna lika noga på det kvinnor säger som det män säger. Bemöt kvinnors inlägg. Det är inte kul att komma med sina idéer om diskussionen sedan fortsätter som om ingenting hade hänt. Ta inte för givet att kvinnor som uttrycker sig vagt inte vet vad de vill eller är okunniga. Det är ofta ett sätt att söka samförstånd eller undvika att framstå som jobbig.

Säg ifrån. Om en man osynliggör, kränker eller förminskar en kvinna, våga säga ifrån. Mäns nedlåtande kommentarer om kvinnor, sexuella anspelningar eller förnedrande beteende, skapar en obehaglig stämning hos alla, och det är viktigt att bemöta sådant uppförande.

Lyft fram kvinnor för deras prestationer.

Uppmärksamma och beröm kvinnor för deras arbetsinsatser. Ge respons, uppbackning och beröm – på kvinnornas prestationer och kompetens – inget annat.

Stå tillbaka. Att vara feminist är att ständigt ifrågasätta sig själv. Så är det för både kvinnor och män, men för många män kan det vara väldigt svårt och ovan. Träna på att backa, stå tillbaka. När talutrymmet är orättvist fördelat, innebär rättvisa att någon måste tala mindre. Är du en av dem som brukar tala mycket, så träna dig på att låta bli att ta ordet. När maktpositionerna är orättvist fördelade, innebär rättvisa att någon måste lämna ifrån sig en maktposition. Är du en av dem som brukar ha uppdrag eller positioner med mycket makt, fundera på hur du kan lämna över en del av dessa till en kvinna.

Motstrategier i talarsituationer

Ignorera. Fokusera på någon eller några av åhörarna som ser intresserade ut och verkar sympatiskt inställda. Rikta dig till dem när du talar och bortse från den som demonstrativt visar sitt ointresse för det du har att säga.

Använd din humor. Humor är ett underskattat verktyg för att på ett befriande sätt få den person som utövar härskartekniker att inte vinna något på det. Ex: "Jag hör att Bertil och Sune/herrarna på rad tre instämmer i det jag säger"

Markera. Visa på ett tydligt sätt att det inte är okej att störa. Ex: "Har Bertil och Sune/herrarna på rad tre några frågor så kan ni ställa dem i pausen" Om du sitter i publiken och märker att kvinnan som talar blir utsatt för härskartekniker kan du markera genom att säga till de som stör. Antingen direkt genom att hyscha dem eller t.ex. vid en frågestund eller i en paus.

Prata ihop er. Om du känner någon av åhörarna kan du prata med hen innan, och be om stöd för i det fall du skulle bli utsatt för härskartekniker.

Motstrategier i talarsituationer

Ignorera. Fokusera på någon eller några av åhörarna som ser intresserade ut och verkar sympatiskt inställda. Rikta dig till dem när du talar och bortse från den som demonstrativt visar sitt ointresse för det du har att säga.

Använd din humor. Humor är ett underskattat verktyg för att på ett befriande sätt få den person som utövar härskartekniker att inte vinna något på det. Ex: "Jag hör att Bertil och Sune/herrarna på rad tre instämmer i det jag säger"

Markera. Visa på ett tydligt sätt att det inte är okej att störa. Ex: "Har Bertil och Sune/herrarna på rad tre några frågor så kan ni ställa dem i pausen" Om du sitter i publiken och märker att kvinnan som talar blir utsatt för härskartekniker kan du markera genom att säga till de som stör. Antingen direkt genom att hyscha dem eller t.ex. vid en frågestund eller i en paus.

Prata ihop er. Om du känner någon av åhörarna kan du prata med hen innan, och be om stöd för i det fall du skulle bli utsatt för härskartekniker.