

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 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.

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 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.

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.