

Hersketeknikkar

Bevisstgjøring for tillitsvalde

Kristine Berdal og Anne Synnøve Nilsen



Kva?

«Hersketeknikker er **manipulative** praksiser som brukes av en person eller en gruppe for å kontrollere eller dominere en annen person eller gruppe.

Hersketeknikker kan være både verbale og ikke-verbale og kan brukes **bevisst** eller **ubevisst**.»

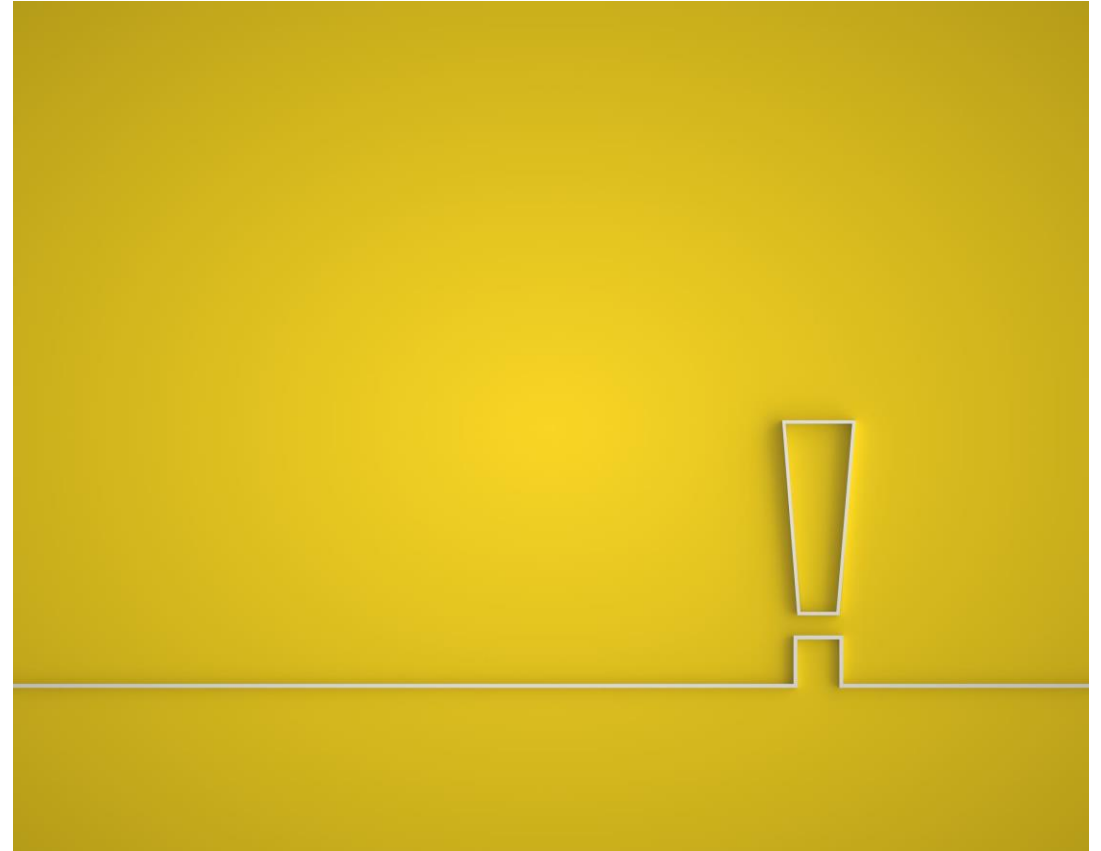
Kvifor?



«Ved å forstå kva det er som skjer, får du
flytta ubehaget «frå magen til hovudet».
Då blir det enklare å skjønne at det er
den andre som er ufin, og ikkje du som
er dum»

Handtere

- Det viktigaste med å identifisere hersketeknikkar handlar om deg som utsettast for hersketeknikkar – ikkje dei som utfører
- Å lære seg motpartens oppførsel kan være vel så viktig som å lære argumentasjon og anna taktikk
- Gjeld spesielt for tillitsvalte som skal inn å forhandle med folk som er vande til å få det som dei vil





NRK TV

Dei fem hersketeknikkane – og nokre fleire



Usynliggjøring - umyndiggjøring

Konsekvent bruke feil namn

Overser – du blir behandla som luft

Helse på deg for – femte gong

Tystnad



Latterliggjøring - ydmykelse

Jenta mi... jentene ved enden av bordet

Eg har ikkje lese saka, men det var eit fint bilete av deg

Du er jo relativt ny så...

Men kjære deg, dette må du forstå

Tilbakeholding av informasjon – vanskeleggjering av informasjon

Bevisst bruk av fagord

Legge fram informasjon i møter som
ikkje er kjend



Fordømming uansett kva du gjer

Dette har vi prøvd før...

Du er for passiv

Du er for aktiv



HERSKETEKNIKK: Fordømmelse av alt du gjør

Foto: Vidar Eriksen

Påføre skyld og skam

«Mens skyldfølelsen forteller oss at vi *har* gjort noe feil, forteller skamfølelsen av vi *er* feil»



Bli tillagd meiningar du ikkje har

Utdanningsforbundet meiner jo alltid

Tillitsvalde vil jo alltid...



Kroppsspråk og fysiske hersketeknikkar

Faste plassar rundt bordet

Plassert slik at sola blender

Liten stol, lav stol – talarstol

Bevisst og ubevisst bruk av kroppsspråk



Smiger og takksemd...

Ikkje ein klassisk hersketeknikk – men...

Etter ein lang dag med forhandlingar og
ein kopp kaffe...



Hersketeknikkar og forhandlingar

- Korte tidsfrist – møter blir flytta og utsett
- Du blir tiltala med feil namn – og organisasjon
- Stoore delegasjonar
- Påstandar om urimelege og urealistiske krav – mens motparten er den ansvarlege og «vaksne»



Har du blitt utsett for
hersketeknikkar?

Har du brukt hersketeknikkar?

Kva gjer du? Tips frå ekspertar

Tenk at hersketeknikken er så tydeleg at du hevar deg over den.

Spør kvifor motparten tyr til hersketeknikkar når du prøver å diskutere eit tema på seriøst vis.



Ikkje la folk kuppe
røyndomsskildringa

Om du møter eit forvrengt bilete, prøv
å snu bevisbyrda.

Blir du avbroten– bli heilt stille

Ikkje la deg vippe av pinnen av
framandord og maktspråk




```
graph LR; A((Hold deg til saken når nokon prøver å umyndiggjere deg, og ikkje la deg distrahere.)) --> B((Viss du veit du skal inn i situasjonar der du kan bli gjort narr av, forbered deg.)); B --> C((Når du opplever hersketeknikkar, betyr det nesten alltid at du utgjør ein trussel));
```

Hold deg til saken når nokon prøver å umyndiggjere deg, og ikkje la deg distrahere.

Viss du veit du skal inn i situasjonar der du kan bli gjort narr av, forbered deg.

Når du opplever hersketeknikkar, betyr det nesten alltid at du utgjør ein trussel

Skaff deg dine egne allierte – snakk saman på førehand

Sei frå om du blir stengd ute frå arenaer og beslutningar du klart burde vere involvert i

Å bli oversett – Ta ondet ved rota!



I forhandlinger - spesielt

Unngå følelsesmessige reaksjonar

Vit at hersketeknikker vil dukke opp – kanskje frå deg?

Bestem deg på førehånd kva du skal ha og kva du skal gi

Ikkje sei ja før alt er på plass

Vær på vakt



«Ved å forstå kva det er som skjer, får du
flytta ubehaget «frå magen til hovudet».
Da blir det enklare å skjønne at det er
den andre som er ufin, og ikkje du som
er dum»

Og til slutt...



Kjelder og meir lesestoff

Sigrid Sollund, *Hersketeknikker nyttige og nådeløse*, Kagge forlag 2017

Jonas Bals, Helga Pedersen, *Håndbok i organisasjonsarbeid*, Res Publica 2022

Takk for oss😊