



# HÄRSKARNA IBLAND OSS

---

HANDLEDNING

*Härskarna ibland oss* är en serie i åtta korta avsnitt som i dramatiserad form vill ge kunskap om och förståelse för vad härskarteknik är. Serien vill ge gymnasieungdomar möjlighet att reflektera, diskutera, ta ställning och lära sig hantera situationer då de utsätts för härskarteknik.

### INNAN NI TITTAR

---

Det är viktigt att vara lyhörd för de hierarkier och relationer som finns i den grupp där man tänker visa serien. Även om inte de dramatiserade situationerna utspelar sig i skolmiljö kan innehållet väcka känslor av stark igenkänning.

Kom överens om de förhållningssätt som ska råda under arbetet med serien:

- Inga tråkningar och negativa kommentarer.
- Allt som sägs stannar i rummet.

Vi rekommenderar att ni går igenom de av Berit Ås fem identifierade härskarteknikerna innan ni tittar. Berit Ås var en norsk politiker och professor i socialpsykologi. Hon populariserade psykologen Ingjald Nissens teori om härskarteknikerna.

De fem härskarteknikerna

- Osynliggörande
- Förlöjligande
- Undanhållande av information
- Dubbelbestraffning
- Påförande av skuld och skam

Samt en sjätte härskarteknik:

- Objektifiering.

### INNAN NI AVSLUTAR

---

Avsluta arbetet med att alla som vill får säga (eller tyst tänka igenom) något om arbetspasset och avsnittet ni just har sett:

- Har du lärt dig något? Något du inte visste om dig själv och eller andra?

### ÖVNINGSDEL

---

Målet är att få igång en diskussion som leder till ökad kunskap och möjlighet till förändring.

#### ETT STEG NÄRMARE

##### Handling

Steffi vågar vara sig själv när hen vill gå ut och ha roligt, men ibland möts hen av elakheteter på ställen som borde kännas säkra.

##### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Medvetengör gruppen om normer och känslor och reaktioner gentemot normbrytare.
- Diskutera om det finns normbrytare som har fördomar.
- Samtala om det homogena respektive heterogena, varför ser det ut så?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

#### LEJONMANNEKÄNGEN

##### Handling

Hanna ska stå i rampljuset och får hjälp av kostymören Diana och hennes assistent Max, men sättet de ser på henne, förstör nästan hennes dröm.

##### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Hur pratar kostymörerna med/till unga skådespelerskan Hanna? Varför tror ni?
- Hur hanterar Hanna situationen?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## LORD OF HELL

### Handling

Micke spelar trummor i ett rockband, men hur bra och hårt han än trummar, går det inte att undvika känslan av att de andra i gruppen inte lyssnar på eller ser honom.

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Diskutera dynamiken i rockbandet och identifiera bandmedlemmarnas olika roller.
- Vad ligger bakom bandmedlemmarnas beteenden, och hur borde det se ut?
- Samtala kring igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## ATT INTE NÅ

### Handling

Hur ska Mia välja att göra, när mamma Gunilla lägger en tung skuldbörda på hennes axlar? Ska hon vara till lags eller göra det hon själv vill?

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Diskutera begreppen ansvar, lättja, manipulation. Vad styr dottern Mia?
- I avsnittet finns två karaktärer som inte syns i bild. Diskutera dessa personers delaktighet i det som händer utifrån begreppen ansvar, lättja och könsroller.
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## PREMIÄREN

### Handling

Att vara ihop med någon som Stefan, som aldrig blir nöjd med dig, är oerhört svårt. Särskilt om det visar sig vara ett beteende som genomsyrar hans familj.

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Varför betar sig Stefan som han gör mot flickvännen Jenny, vad har påverkat honom?
- Gör Jenny rätt när hon byter om eller när hon tackar ja till en drink?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## MATTESKIT

### Handling

Det är viktigt för tonårstjejen Julia att känna sig som en i gänget, men hur känner hon sig när det står klart för henne att så inte är fallet?

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) Julia utsätts för.
- Bär Julia något ansvar för sin situation?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## TRÄDET SOM FÖLL

### Handling

Utåt brukar vi alla kunna visa upp en bild av välmående framgång och lycka. Men innerst inne..?

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som Janne har utsatts för.
- Hur känner sig Janne och vad tror ni hände med honom?
- Hur skulle Jannes liv ha kunnat ta en annan vändning?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.

## TEKNIKEN

### Handling

Ibland härskar man över någon i sin närhet, utan att ens tänka på det, men tyvärr är det alldeles för ofta en högst medveten strategi.

### Arbeta vidare

- Identifiera vilken typ av (vilka) härskarteknik(er) som avsnittet gestaltar.
- Vad händer i huvudet på en "härskare" och varför?
- Vad bör man göra om man känner att någon försöker härska över en?
- Samtala om igenkänning - reaktioner på miljön och situationen i avsnittet.