

HERSKE TEKNIKKER

TRENINGS MANUAL

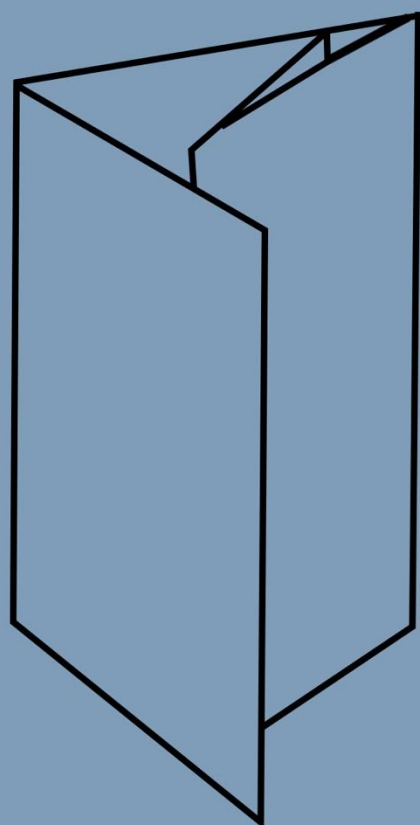
Trenings manual – Hersketeknikker

Manualen inneholder støttemateriell for kursledere, veiledning og oppsett for rollespill.

Innholdsfortegnelse:

Brosjyre – Hersketeknikker	4
Formål – hvorfor?	4
Empowering	5
Bevisstgjøring	5
1. Usynliggjøring	6
2. Latterliggjøring	6
3. Tilbakeholdelse av informasjon	7
4. Fordømmelse utansett hva du gjør.	7
5. Påføring av skyld og skam	8
Hvordan møte denne type manipulerende adferd?	8
Hva annet er viktig?	9
Treningsprogram for kvinnelige politikere	11
Hovedbudskap:	11
Målsettinger:	11
Nyttige tips:	11
Målgruppe:	11
Begrensninger og mulige risiki relatert til målgruppen og hvordan minimere disse.	11
Hvordan nå og engasjere målgruppen	11
Treningsprogram for jenter	14
Hovedbudskap:	14
Målsettinger:	14
Nyttige tips:	14
Metodikk	14
Hvordan nå og engasjere målgruppen	15
Videoer	22
Scenario for kvinnelige politikere	22
Scenario for jenter	23
Rollespill for kvinnelige politikere	26
Aktører i rollespillet	26
Rollespill for jenter	30
Karakterene i rollespillet:	30
Metode: De undertryktes teater	33

BROSJYRE



Brosjyre – Hersketeknikker

Begrepets opprinnelse

Begrepet *hersketeknikker* ble først definert av Berit Ås, professor i sosialpsykologi, politiker og feministisk aktivist. På norsk er begrepet hersketeknikker kjent og mye brukt, og inngår i dag i norsk dagligtale. Det har vært flere forsøk på å oversette begrepet til engelsk, for eksempel *master techniques of suppression* og *domination techniques*.

Hersketeknikker er metoder en person eller gruppe bruker bevisst eller ubevisst for å herske over, ydmyke og undertrykke andre personer eller grupper, gjerne i løpet av en samtale.

Alle bruker slike teknikker fra tid til annen, og derfor kan mennesker uansett kjønn bli utsatt for dem. Forekomsten av hersketeknikker bør imidlertid ses i sammenheng med maktforhold i samfunnet forøvrig. Ofte er det den sterkeste og mest privilegerte, som bruker hersketeknikker mot en med mindre makt.

Berit Ås registrerte og ga fenomenet navnet *hersketeknikker*, mens hun jobbet på en mannsdominert arbeidsplass i løpet av 1970-tallet. Hun opplevde sexistisk diskriminering, og ville kjempe mot dette.

Etter sine egne opplevelser av å bli ignorert på arbeidsplassen, bli avbrutt, føle seg dum og ikke bli hørt, begynte hun å studere hva mennene rundt henne sa og gjorde. Hvordan presenterte de seg når de snakket? Hvordan oppførte de seg når en kvinnelig kollega snakket? Etter en stund bestemte hun seg for å kopiere det mennene gjorde.

Mens mennene snakket, ville hun demonstrativt reise seg for å hente en kopp kaffe eller skrive på et papir, eller bare lese, eller på annen måte unnlate å vise oppmerksomhet. På en eller annen måte så fungerte denne oppførselen. Hun opplevde at jo verre hun oppførte seg, jo mer ble hun tatt på alvor.

I stedet for å bare fortsette å oppføre seg slik på jobb, bestemte Berit Ås seg for å bruke disse observasjonene for det de var verd, og hun skrev en bok om disse teknikkene. I 1981 kom boka **Kvinner i alle land. Håndbok for frigjøring – Women of all countries. Handbook for liberation** ble utgitt, og begrepet hersketeknikker, ble etablert.

Berit Ås har bevisst valgt og navngitt fem teknikker. Da hun delte sine erfaringer og konseptet med andre kvinner, ble teknikkene senere tatt i bruk som strategisk kommunikasjon av kvinner på arbeidsplassen. Hvis en kvinne ble utsatt for noen av de fem teknikkene, kunne andre kvinner diskret vise et antall fingre for å la henne få vite at de ser hva som skjer.

For eksempel, hvis en kvinne under et møte ble utsatt for latterliggjøring, ville andre kvinner diskret vise to fingre for å varsle henne. Hensikten med denne praksisen var å øke bevisstheten rundt hersketeknikker og sikre at personen som ble berørt fikk vite at det brukes urettferdige metoder mot henne. Når bruken av hersketeknikker blir synliggjort, blir teknikkene litt mindre effektive.

Formål – hvorfor?

Målet med dette programmet og konseptet er å få flere jenter til å bli mer samfunnsengasjerte. Fordi kvinner utgjør halvparten av verdens befolkning, bør vi ha halvparten av makten og like mange formelle maktsposisjoner som menn. Dette er ikke status i dag. Kvinner er systematisk underrepresentert i beslutningsprosesser, har færre viktige posisjoner over hele verden, er mindre synlige i media, innehar færre parlamentariske seter og har færre ledende posisjoner i politiske partier enn menn.

Kvinnens mening er viktig og bør lyttes til og høres. Kvinner unnlater ofte å ta ordet, og er bekymret for at de ikke vil være så veltalende som menn, ikke vil bli lyttet til, eller de er redde for å bli latterliggjort eller avvist.

Dette er et treningsprogram for å gi kvinner og jenter økt selvtillit, lære reglene for politisk og organisatorisk arbeid og gi mot til å uttrykke sine meninger og til å ta del i beslutningsprosesser.

Det er viktig å fokusere på jenter i ung alder ved å hjelpe dem med å overvinne kjønns-stereotyper og gi dem styrke for å øke deres selvtillit. Teknikker presentert i dette kurset skal bidra til at det skjer.

Empowering

Med dette konseptet ønsker vi å styrke kvinner, motivere dem til å si sin mening og stå opp for sine meninger og til å støtte hverandre.

Det finnes ikke en tilgjengelig definisjon av ordet „empower“, men det brukes likevel ofte. Derfor er det viktig for oss å definere hvordan vi forstår begrepet i vår tilnærming. Det er det samme som beskrevet av Agata Teutsch i „Makt, mot, solidaritet.“: Empowerment som en effektiv strategi for å motarbeide vold mot kvinner og jenter og annen kjønnsbasert vold. En håndbok for organisasjoner og institusjoner ”en publikasjon som gir dyp forståelse og forklaringer til myndighetens røtter og betingelser. Der kan vi lese at:

Empowerment er tilnærmingen som har blitt brukt siden 1960-tallet. Forrige århundre innen frigjøring, diskriminering, samt i sosialt arbeid, psykiatri, næringsliv, helsehjelp og i ledelse. Fra begynnelsen var det koblet med feminisme og emansipatorisk pedagogikk. Empowerment, utover individet, avslører kulturen og den systemiske (eller strukturelle) karakteren av diskriminering og undertrykkelse. Empowerment er en prosess der mennesker fra undertrykte grupper gjenvinner individuell og kollektiv kontroll over ens eget liv, rommet, lovene og språket som beskriver virkeligheten, inkludert også seg selv. Det er viktig å påpeke at prosessen med myndighet skjer både for å skaffe og gjenvinne rettigheter, kontroll, makt, for å synliggjøre eksisterende (men ofte kjedelige, usynlige, glemte, ubrukte) ressurser og kompetanse. ”

Bevisstgjøring

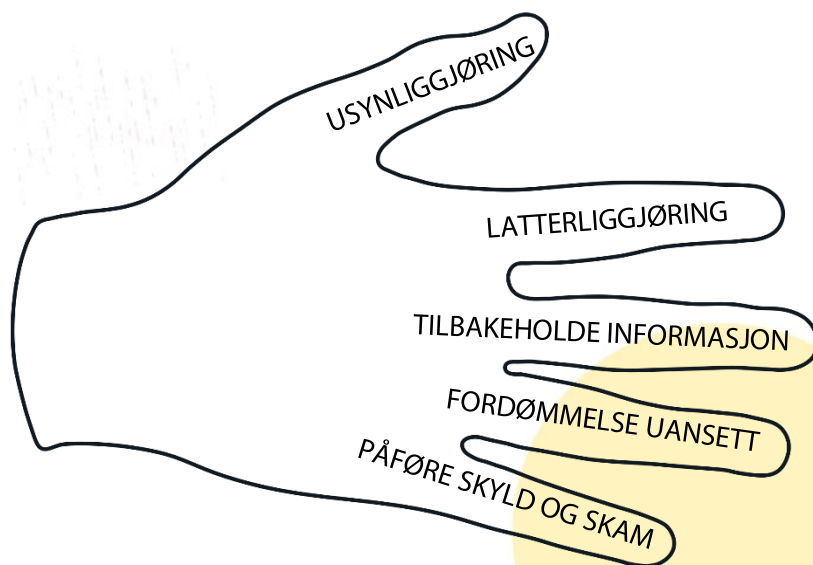
Vi ønsker å øke kvinners og jenters bevissthet og kunnskap rundt spesielle undertrykkelsesteknikker; kalt hersketeknikker, som ofte stopper kvinner eller reduserer deres makt i samfunnet, selv om de er representert overalt. Å kjenne til disse kan hjelpe dem til å forstå, tydeliggjøre, håndtere og gi dem makt og påvirkning og gjøre det lettere å komme dit de vil.

Dette konseptet er en måte å øke kvinners deltakelse på.

Det er viktig å oppmuntre kvinner og jenter til å delta og øke sitt samfunnsengasjement, i organisasjonsliv og næringsliv, i politiske partier, etc.

Denne brosjyren kan brukes i ulike fora, med det den har for øye, nemlig øke kvinners deltakelse og engasjement i samfunn, næringsliv og politikk, i egne workshops, innen undervisning, ledertrening og annen type bevisstgjøring og kursing.

Berit Ås – 5 fingers teori



En kort beskrivelse av de ulike teknikkene følger under. For kursledere foreslår vi å diskutere med deltakerne ulike eksempler på teknikker og så motivere deltakerne til å dele sine erfaringer, inkludert mulige motstrategier for hvordan de kan møte og takle slike situasjoner på en effektiv måte.

1. Usynliggjøring

- Manifesteres hovedsakelig ved å ignorere den som har ordet/snakker, (bla gjennom papirer, skrive tekstmeldinger, snakke med hverandre, gå på toalettet)
- Å overse - f.eks. spørsmålet "Sitter dere alene her da, damer?"

Å gjøre noen usynlig skjer når noen, enten bevisst og ubevisst blir ignorert, oversett eller glemt. Dette betyr at en person behandler en annen person eller en gruppe mennesker som om de ikke var der. Når noen blir behandlet på den måten, blir vedkommende taus og marginalisert og føler seg ubetydelig, verdiløs og til slutt maktesløs. En person som blir gjort usynlig kan føle seg uviktig, redusert og klarer ikke fortsette engasjementet i det vedkommende er involvert i.

Dette er vanligvis en ordløs metode. For eksempel brukes det når en kvinne tar ordet, menn begynner å snakke med hverandre, leser papirene, går på toalettet osv. En kvinne som opplever slike situasjoner, kan lett føle at ingen hører på henne på grunn av forhold ved henne, men faktisk skjer dette i situasjoner for det meste ovenfor kvinner, som er mest distansert fra makt og maktposisjoner.

En årsak til at menn er komfortable eller ubevisst ift å lytte til hva kvinner har å si, og hvorfor noen kvinner ikke klarer å «se» disse hersketeknikkene, er fordi normene er utformet på en slik måte at både menn og kvinner ble vant til å se verden rundt gjennom den mannlige kulturen som den naturlig dominerende. Mange klarer ofte ikke å se at kvinner faktisk har andre utfordringer og erfaringer enn menn. Og mange kvinner velger å ignorere denne typen situasjoner, og setter derfor heller ikke spørsmålstegn ved dette.

2. Latterliggjøring

- Hyppige vitser om personer i underordnet stilling (kvinner, minoriteter ...) gir et inntrykk av at det er legitimt å latterliggjøre disse menneskene i offentligheten
- Målet med slik oppførsel er å bagatellisere, ofte kvinner, deres meninger og handlinger

Latterliggjøring skjer når kvinners innsats blir latterliggjort, hånet eller sammenliknet med dyr (som høner), når kvinner blir fremstilt som ekstremt emosjonelle eller seksuelle, når de blir stemplet som kalde eller manipulerende, og/eller når noen blir gjort narr av gjennom mer generelle karakteristikk av kvinner. Å bruke uttrykk som "dum blond" for noe man ikke er enig i, "som en gammel bestemor" om folk som er ekstra forsiktige i biltrafikken, "hysterisk" for kvinner som uttrykker en sterk uenighet osv.

Det er viktig å legge merke til at menn ikke blir karakterisert på samme måte, relatert til negative omtaler av menn, og hvis de blir latterliggjort, blir de ofte sammenlignet med jenter, latterliggjort "som en liten jente, som en kvinne, som en tante." Også her skjer latterliggjøringen på bekostning av kvinner. Slike ting er så vanlige i vårt samfunn at det noen ganger er veldig vanskelig å oppdage dem. Når man er klar over og bevisst bruken av slike teknikker, er det lettere kan peke på disse og adressere tilbake.

Eksempler:

- To intervjuer i samme show: Schröder - <http://youtu.be/0RrxNcaig5c>
- Merkel - <http://youtu.be/3xKcAVhR8SQ>
- Latterliggjøring: Ariana Grande radio intervju – leppestift spørsmål https://www.youtube.com/watch?v=XTtMOrSS_q0
- Objektivisering Mann "dykking" under en skuespillers kjole <https://www.youtube.com/watch?v=HpzmRx9e-Ec>
- Cate Blanchett, rød løper, gjør du det mot en mann? <https://youtube/k6hz7WoO6Bo>
- Usynliggjøring, Trump nekter å håndhilse Merkel's utstrakte hånd <https://www.youtube.com/watch?v=B3eFZMvNS1U>

3. Tilbakeholdelse av informasjon

- Veldig effektiv måte å holde andre i uvitenhet
- Menn diskuterer ofte viktige spørsmål på steder, som kvinner ikke har tilgang til (badstue, garderober, barer ...)

Å tilbakeholde informasjon gjøres bevisst eller ubevisst slik at beslutninger på den måten i realiteten tas av menn i viktige spørsmål på arenaer der kvinner ikke er tilstede eller har tilgang. På denne måten blir personen som er utelatt i disse fora, oftest kvinner, holdt utenfor den reelle beslutningsprosessen.

Det er mange sammenhenger der menn av ulike grunner, møter kun menn, for eksempel bedriftsfotball, badstue, i garderobe, sosialt etter jobb og så videre. Kvinner deltar naturlig nok ikke ofte i slike sammenhenger. Og i disse settinger utveksles det også informasjon og meninger knyttet til jobb og politikk. Her fattes mange reelle beslutninger som da allerede i realiteten er avgjort i forkant av neste formelle møte. I slike tilfeller blir kvinner i utgangspunktet utelatt fra beslutningsprosessene.

Dette er en effektiv hersketeknikk, fordi kvinner som blir ekskludert, ofte er i mindretall og noen ganger den eneste som ikke har fått nødvendig informasjon og vil derfor ofte føle seg alene, usikre og mindre dyktige. Dette utsetter kvinner for ytterligere press i en allerede mannsdominant kultur.

4. Fordømmelse utansett hva du gjør.

- Uansett hva du gjør, så er det galt ... forestill deg at du er en fotballdommer: uansett hvordan du dømmer, er alltid ett lag enig og det andre laget (og fansen) sint.

- For eksempel hvis du er lite aktiv og tilbakeholdende i et møte, blir du gjerne sett på som sjenert og passiv. Hvis du derimot er aktiv, blir du stemplet som dominerende og noen ganger som hysterisk.

Dette er hersketeknikker som oppleves ubehagelig for kvinner, fordi de blir kritisert uansett. Det som er positivt i en situasjon, er negativt i en annen. Dette er en teknikk som får en til å føle at uansett, hva man gjør, så er det ikke godt nok eller feil.

Denne teknikken brukes mot kvinner f.eks. slik at de blir beskyldt for både å være dårlige mødre når de er involvert i politikk eller arbeidsliv og samtidige uengasjert når de prioriterer hjemmet og barna sine.

En kvinnelig leder karakteriseres som svak hvis hun prøver å lytte og opptre demokratisk, og samtidig som lite kvinnelig når hun opptre handlekraftig og besluttsom. På samme måte kan en kvinnelig politiker beskyldes for sneversynt hvis hun insisterer på kvinners interesser og for å være usolidarisk med andre kvinner, hvis hun ikke gjør det. Dette er en ødeleggende teknikk som skaper konstant dårlig samvittighet og en følelse av utilstrekkelighet.

5. Påføring av skyld og skam

- Offerrollen - kvinner føler seg medskyldig for situasjonen når hun blir utnyttet og brukt og deretter ansvarliggjort.

Denne spesielle metoden påføres kvinner gjennom latterliggjøring og dobbeltstraff for å få kvinner til å føle at de selv er skyldige i ydmykende behandling eller overgrep de utsettes for. For eksempel "hun hadde på seg et kort skjørt, så hun delvis inviterte til overgrep", er effektivt for å få kvinner til å tro at de er ansvarlige for hva som skjer med dem i tilfelle voldtekt.

Ved å bli systematisk usynliggjort over tid, dag, føler kvinnen seg ubetydelig, gjennom latterliggjøringen føler hun seg dum, gjennom å holde tilbake informasjon føler hun seg mindre kapabel og usikker. Alt det ovennevnte i tillegg til den uberettigede følelse av skam med en tendens til å påføres ansvar og akseptere skylden for «all verdens problemer».

Kvinner får skylden for sine korte skjørt hvis de blir voldtatt, samtidig som det noen steder normaliseres og forventes at man skal tillate en klapp på baken på jobb. Det er viktig å få aksept for en dette ikke er greit.

Hvordan møte denne type manipulerende adferd?

- Vær trygg på deg selv! Ingen er perfekt og du er like god som andre. Dessuten er det viktig å være seg bevisst det faktum at det ikke er du som mislyktes eller gjør feil, men at dette er teknikker for å du skal oppleve det slik.
- Vær mentalt forberedt! – Presenter det du skal, samtidig vær bevisst på at slike situasjoner kan oppstå, og prøv å gjenkjenne disse teknikkene for det de faktisk er ment som.
- Lær deg å gjenkjenne hersketeknikker i et ulike fora, møter etc.

Et av de største problemene er at mange aspekter ved disse teknikkene aksepteres som en del av normene i vårt samfunn. Det er også en kjensgjering at makten er sterkest når den ikke blir utfordret. Når hersketeknikker er normalisert, blir de også usynlige. Når de er usynlige, er det nesten umulig å endre dem.

Det er et av hovedmålene for dette prosjektet, å bli bevisst og adressere disse undertrykkelsesteknikkene, diskutere hvordan de brukes av de som er i maktposisjoner mot de som er mindre mektige, å kunne gjenkjenne disse og virkemidler og metoder for å møte og eliminere disse. Det er faktisk mulig så lenge vi er disse bevisst, møter disse på en slik måte at de elimineres.

Stå opp for deg selv! - høflig og rolig påpek når den som bruker hersketeknikker oppfører seg urettferdig, ikke bruk hersketeknikker selv ovenfor mot andre.

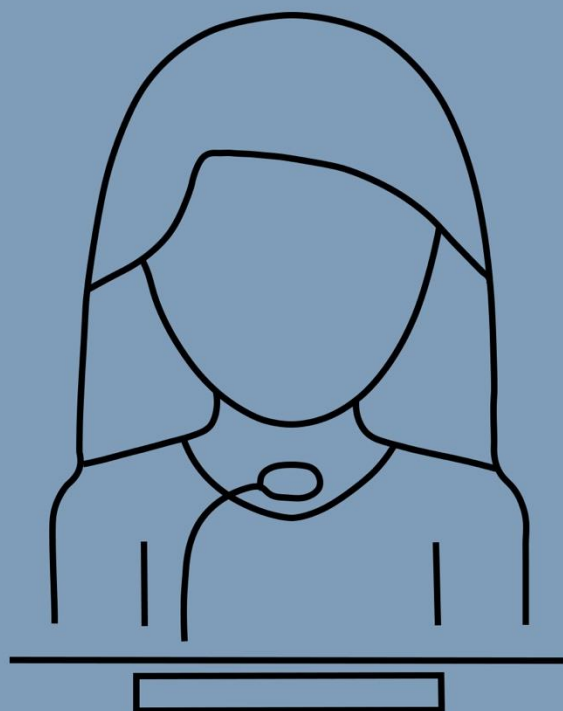
Hva annet er viktig?

Selv om vi ser på hersketeknikker som nyttige verktøy i den enkelte jenter og kvinnes frigjøring i selv, så er det helt nødvendig å sette og se dette i sammenheng med kvinners stilling og plass i samfunnet generelt, da det ikke er et personlig nivå vi vil lede oppmerksomheten til.

Vi vil understreke at patriarkat er det viktigste hinderet for kvinnes fremgang og utvikling. Den systematiske forskjellsbehandlingen - til tross for forskjeller i dominansnivå - forblir forankret i det faktum at menn er de som har mest makt og kontroll i vårt samfunn. Praktisering av hersketeknikker kan variere, ettersom maktforhold også inneholder andre elementer der andre deler av kvinnens identitet også spiller inn.

Men det er nødvendig å forstå systemet, som holder kvinner undertrykket og underrepresentert, og å avdekke hvordan dette fungerer for så å arbeide, blant annet med hersketeknikker for å bidra til kvinners utvikling på en systematisk måte. I samtidens verdensomspennende patriarkat skaper dette betydelige hindringer for kvinner for å komme videre i samfunnet, fordi patriarkalske institusjoner og sosiale relasjoner er hovedårsaken til kvinners underordnede eller sekundære status.

TRENINGS PROGRAM



Treningsprogram for kvinnelige politikere

Hovedbudskap:

- Kvinner undervurderer ofte sin kunnskap, kompetanse og sine ferdigheter. For å lykkes i en mannsdominert politisk virkelighet er det nødvendig med en realistisk vurdering av egne evner.
- Det finnes strukturelle barrierer og ubevisst benyttede atferdsmønstre som hindrer kvinner i å lykkes i politikken, det er ofte ikke deres skyld hvis de mislykkes.
- Solidaritet blant kvinner i politikken - også på tvers av ulike politiske partier - er nødvendig for å endre status quo.

Målsettinger:

- Å erkjenne eksistensen av strukturelle hindringer.
- Å lære å gjenkjenne og reagere på manipulerende atferd.
- Å øke deltakernes selvtillit.
- Å bygge solidaritet blant kvinnelige politikere.

Nyttige tips:

- Bruk konkrete eksempler (f.eks. spesifikke politikere og deres erfaringer, utdrag fra TV-serier, nyheter osv.)
- Forsøk å skape en avslappet atmosfære, en trygg ramme er avgjørende for å dele opplevelser.
- Vær bevisst ved generalisering av kjønn - bruk eksempler for å illustrere at kvinner og menn også er ganske heterogene grupper. Gi deltakerne ulike argumenter og begrunnelser for å øke kvinners representasjon i politikken

Målgruppe:

- Kvinnelige politikere
- Potensielle kvinnelige politikere

Begrensninger og mulige risiki relatert til målgruppen og hvordan minimere disse.

- Spesielt høyprofilerte politikere er kanskje ikke villige til å innrømme at kvinner er marginaliserte i politikken – ha derfor utarbeidet statistikk, forskningsresultater og annet relevant materiale som illustrerer strukturelle kjønnspecifikke barrierer.
- Med bakgrunn i partitilhørighet og/eller nåværende politisk situasjon, er det en mulighet for at deltakerne tar opp andre kontroversielle temaer. Utarbeid derfor en passende strategi for hvordan komme tilbake til det opprinnelige emnet i programmet. Ta med regler for gjennomføring av dette seminaret og ha dem ut på et synlig sted for å henvise til dem; i starten sørg for at alle deltakere er enige i de foreslåtte reglene som gjelder.

Hvordan nå og engasjere målgruppen

- Interaktivitet! Ikke dropp planlagte aktiviteter, bruk visuelt materiell.
- Spør etter deltakernes egne erfaringer. Kurslederne forventes ikke å vite alt. I tillegg er personlige erfaringer alltid mer troverdig.

Tid	Mål	Innhold	Tilleggsnotater
15 min introduksjon	Introduksjon treningsprogrammets	Velkommen, introduksjon av struktur på treningsprogrammet, inkl	Ta med navnelapper (f.eks omforente regler som henges opp på veggen) Vær

30 min icebreaker*	innhold (tidsrammer, planlagte pauser etc.) Skap en hyggelig atmosfære for å skape en trygg ramme	tidsramme, presentasjon av organisasjonen, trenere og regler for samarbeid på seminaret. Icebreaker – “marketplace”: Hva jeg selger (Jeg kjenner allerede til manipulerende adferd) Hva jeg ønsker å kjøpe (hva jeg ønsker å lære på seminaret) Hva jeg selger „under bordet” (noe som ikke er relatert til selve kurset, f.eks en spennende hobby)	beredt på å legge til nye regler i tillegg. Flere passende icebrakere kan anvendes. icebreaker
30 min	Introduser hersketeknikkene.	Rollespill illustrerer de mest vanlige teknikkene (se seksjonen om Rollespill i denne manualen).	Ta med beskrivelser av de ulike rollene for hver deltaker. Gjør deltakerne kjent med innholdet i rollespillet for kvinnelige politikere enten på ark eller på skjerm.
25 min	Gjenkjenne hersketeknikker	Debriefing rollespillet – og spør deltakerne om å identifisere oppførsel som du finner urettferdig eller manipulerte; kurslederne eller deltakerne kan notere ned sine vurderinger og dele i gruppen etterpå f.eks på en flip-board	Ha tilgjengelig flip-board og/eller Post-It lapper og tusjer
60 min	Diskuter i gruppen hvordan man kan gjenkjenne og forhindre eller møte bestemte hersketeknikker	<u>Berit Ås theory of master suppression techniques</u> (Berit Ås teori om hersketeknikker) Presenter en teknikk om gangen og spør deltakerne som foreslått i rollespillet	Ha klar spørsmålene som du ønsker å stille (du kan ha de på skjerm eller på slides) Illustrer teknikkene med passende videoer (se seksjonen Brosjyre og Videoer) Involver deltakerne så mye som mulig
60 min	Lære og praktisere ulike motstrategier til de ulike hersketeknikkene	Deltakerne deler seg i 5 grupper – og hver gruppe forbereder en demonstrasjon (ca 5 minutter) på adekvat	Forbered og ta med kort med navn/nummer på de ulike teknikkene; alternativt kan gruppene deles inn i 5 grupper (nummeret på gruppen, samsvarer med

		motstrategi/reaksjon på de ulike teknikkene. Etter hver opptreden kan de andre deltakerne prøve å identifisere hvilken hersketeknikk som ble presentert.	den teknikken de skal illustrere) Denne teknikken gir en god feedbak for kursleder – du vil forstå om alle har forstått de ulike teknikkene, hvis ikke har du muligheten til å klargjøre det som er nødvendig.
30 min	Reflektere over ulike erfaringer med hersketeknikkene	Debrief rollespillet – spør deltakerne hvordan det føltes i rollen de hadde, hvordan de forberedte presentasjonen – hvorvidt den var en autentisk og erfart, eller funnet på for anledningen	Vær forberedt på noen emosjonelle reaksjoner og situasjoner, spesielt der deltakeren bestemte seg for å dele opplevelser fra sitt eget liv. Støtt alltid deltakeren i slike situasjoner. Sannsynligvis vil resten av deltakerne være støttende også. Gi deltakerne tilstrekkelig tid til å reflektere over sine erfaringer og følelser.
20 min	Evaluerer treningen og få feedback fra deltakerne.	Alle deltakerne gir feedback.	Feedback kan være anonym eller i plenum i gruppen. Bruk den metoden som passer best med de behovene du har. Du kan også kombinere begge metoden (starte med anonym evaluering og deretter åpent dele i plenum)

*eventuelt tilpasse ift antall deltakere

Treningsprogram for jenter

Hovedbudskap:

- Målet med dette programmet og konseptet er å få flere jenter til å bli mer samfunnsengasjerte. Fordi kvinner utgjør halvparten av verdens befolkning, bør vi ha halvparten av makten og like stor mulighet til å påvirke samfunnet og samfunnsutviklingen som menn. Dette er ikke status i dag. Kvinner og jenter er systematisk underrepresentert i beslutningsprosesser, har færre viktige posisjoner over hele verden, mindre synlige i media, innehar færre parlamentariske seter og har færre ledende posisjoner i politiske partier enn menn m.m.
- Jentenes meninger er viktige og bør høres. Kvinner unnlater ofte å ta ordet, og er bekymret for at de ikke vil være så veltalende som guttene, ikke vil bli lyttet til, eller de er redde for å bli latterliggjort eller avvist.
- Dette er et treningsprogram for jenter for å øke selvtillit, lære reglene for politisk og organisatorisk arbeid og gi mot til å uttrykke sine meninger og til å ta del i beslutningsprosesser.
- Det er viktig å fokusere på jenter i ung alder ved å hjelpe dem med å overvinne kjønnsstereotyper og gi dem styrke for å øke deres selvtillit. Teknikker presentert i dette kurset skal bidra til at det skjer.

Målsettinger:

- Kunnskap om kjønns-stereotyper
- Kunnskap om hersketeknikker
- Praktisere å forsvare seg mot hersketeknikker

Nyttige tips:

Dette programmet er designet som 1 dags workshop (som inneholder 6,5 timers training + pauser)
Du trenger et romslig lokale da noen av øvelsene fordrer plass til bevegelser og gruppearbeid.

Foreslått antall deltakere er 12 – 16 personer.

Anbefalt materiell: Flip-over, fargerike tusjer/penner, skjerm, prosjektor og høyttalere

Deltakerne: Unge kvinner/jenter mellom 14-18 år.

Denne workshopen kan med fordel ledes av personer som har erfaring med å jobbe med ungdom.

Metodikk:

Programmet er utviklet og inspirert etter modell av David Kolb – læring gjennom erfaring.

Kolb`s lære består av 4 elementer:

Steg 1. Erfaring

I følge Kolb er læring en syklus. Kunnskap oppnås kontinuerlig gjennom både personlige og miljømessige opplevelser. En opplevelse er (ofte) et utgangspunkt å lære som grunnlag for observasjon og refleksjon. Derfor krever erfaringslæring selvinitiativ, en "intensjon om å lære" - årsak som er noe som vil lede oss gjennom en "aktiv fase av læring" (og det er her vi ofte bruker aktive læringsmetoder som spill eller simuleringer, men også en casestudie kan gjøre den delen).

Steg 2. Refleksjon

Erfaring er da et grunnlag for kritisk refleksjon. Refleksjon er en avgjørende del av den erfaringsmessige læringsprosessen, og som eksperimentell læring i seg selv. I denne prosessen er det viktig å stille de riktige spørsmålene.

Steg 3. Analyse

Fra refleksjonsfasen går vi til analysen når vi generaliserer refleksjonen og prøver å finne mekanismer i den. Det er her vi oppgir hypoteser eller presenterer kunnskap - teorier, definisjoner, modeller og mekanismer. Denne fasen er vanligvis den eneste der læreren er en ekspert og kan presentere kunnskap på en mer teoretisk måte, som et kort forelesning.

Steg 4. Implementering

Effektiv læring trenger implementeringsfase, der nyoppdaget kompetanse blir omsatt i praksis og bidrar til nye opplevelser. En annen syklus starter. Elevene kan implementere ervervet kunnskap under workshopen - da gir en fasilitator tid og rom for det. De kan også prøves ut senere i løpet av workshopen - da kommende erfaring trenger implementering av kunnskap som er oppnådd tidligere. Noen ganger kan de bare planlegge hva de skal prøve i 'det virkelige liv', etter at workshopen er ferdig. Det er imidlertid viktig at planer blir verbalisert for å avslutte syklusen.

Hvordan nå og engasjere målgruppen

Unge kvinner og jenter kan ha veldig forskjellige perspektiver og erfaringer med kjønsspørsmål, men de er vanligvis interessert i emnet i ungdomsårene når de oppdager hvem de er, så det skal ikke være vanskelig å engasjere dem i læringsprosessen.

Dette spesielle programmet er dedikert for å håndtere hersketeknikker som er relatert til det tradisjonelle binære kjønnsbegrepet (gutt/jente), men det er mulig å introdusere det ikke-binære perspektivet også i det.

Tid	Mål	Innhold	Tilleggsnotater
9:00-10:30	God atmosfære Trygge kursrammer	1. Presentasjon av deltakerne og kurslederne Velkommen Presentasjon av programmet Introduser deg selv og la alle deltakerne introdusere seg f. eks slik: Navn? Hvor kommer du fra? Har jeg tidligere deltatt på arrangement bare for jenter? Etter presentasjonsrunden, gi uttrykk for at det er ok å delta på slikt et møte for første gang. Et av formålene i dag er å bli kjent med alle sine ulike	Sett stoler i hesteko og la gjerne bord/pulter være tilgjengelig utenfor hestekoen til drikke, papirer etc.

		perspektiver for å berike læringsprosessen for alle. 2. Presenter formålet med workshopen. Presenter målene og spør om de forstår disse. Forklar ytterligere om nødvendig. 3. Ble kjent med hva deltakerne ønsker å få ut av workshopen (og evt. frykt) Tegn en ballong på flip-over og del ut post-it lapper. Be dem om å skrive ned en positiv forventning og noe de gruer seg for. La de lime post-it lappene på ballongen en og en. En kurs kurslederne grupperer forventningene, den andre hva de frykter og deretter gjennomgår dette i plenum. 4. Presenter rammen for programmet Husk at deltakerne trenger å vite hva som skjer både når det gjelder innhold og tidsramme. Dette kan gjerne henges opp i rommet. 5. Utarbeide regler for samarbeid Sist men ikke minst, regler for samarbeid er det som setter atmosfæren i rommet og viktig for læringsprosessen og nødvendig struktur for gjennomføring. Spør deltakerne hva som hjelper dem til å lære? De innsamlede innspillene er grunnlaget for hva gruppen blir enige om som regler for samarbeid. Eksempelvis: Respekt når andre snakker/ikke avbryt Alle innspill skal bli hørt Deler du personlige historier, prøv å ikke utgi andre som kan identifiseres Diskresjon Bruk JEG språket, slik at det er lettere å identifisere seg med det som kommuniseres Alle spørsmål er velkommen – ingen spørsmål er dumme!	
--	--	--	--

10:30-10:45		Kort pause	
10:45-12:30	Bli kjent med begrepet og vanlige kjønns stereotyper.	Boks av kjønnsroller Gender Role Boxes¹ Denne øvelsen kan være en innledning for å diskutere ulike typer tema. Vi vil arbeide med hvordan kjønnsrollene er koblet til hersketeknikkene. Tegn to bokser på flip-over.. <u>"Oppfør deg som en mann» – Boks</u> 1. Spør om noen er blitt fortalt og/eller hørt at de må oppføre seg som en mann. Skriv «Oppfør deg som en mann» på den ene boksen. Spør hva betyr det å oppføre seg som en mann. Hvilke forventninger (som ikke nødvendigvis er reelle). Deltakerne kan bli invitert til å skrive sine innspill i boksen, kombinert med brainstorming eller jobbe i mindre grupper. Husk at denne øvelsen skal ha fokus på stereotyper, ikke individuell oppførsel. Hvordan forventes menn å være forskjellig fra kvinner – f.eks sterkere, tøffere, ha kontroll. Hvilke følelser forventes en ordentlig mann å ha, f.eks sinne, avslappet, etc.? Hvordan forventes en ordentlig mann å uttrykke sine følelser?, F.eks, skrike, slåss, stillhet etc. Hvordan forventes en mann å være ift. kvinner? F.eks dominerende, tar initiativ etc? <u>"Oppfør deg som en kvinne»– Boks</u> 1. Spør om noen er blitt fortalt og/eller hørt at de må oppføre seg som en kvinne. Skriv «Oppfør deg som en kvinne» på den ene boksen.	Det er viktig å bli kjent med kjønnsstereotypene da disse er grunnleggende for hersketeknikkene som er hovedtema i denne workshopen.

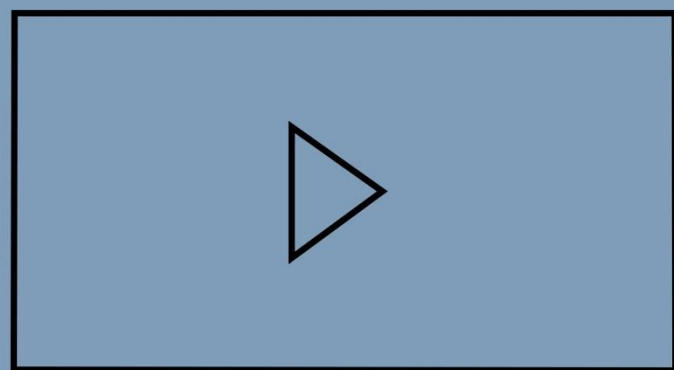
¹ Oppgaven Gender Boxes ble opprinnelig laget av the Oakland Men's Project, som vi da har adoptert i dette prosjektet.

		Spør hva betyr det å oppføre seg som en kvinne. Hvilke forventninger (som ikke nødvendigvis er reelle). Deltakerne kan bli invitert til å skrive sine innspill i boksen, kombinert med brainstorming eller jobbe i mindre grupper. Husk at denne øvelsen skal ha fokus på stereotyper, ikke individuell oppførsel. Hvordan er kvinner forventet å være forskjellig fra menn? F.eks svakere, hyggelig, snill? Hvilke følelser forventes en ordentlig kvinne å ha? F.eks. frykt, tristhet, lavt selvilde? Hvordan uttrykker ordentlige kvinner sine følelser? F.eks. gråte, skrike, hysteriske? Hvordan forventes ordentlige kvinner å oppføre seg mot menn? Trofast, tilbaketrukket etc? Refleksjonsspørsmål: 1. Hvilke konsekvenser får de merkelappene vi setter på menn? 2. Hvor mange jenter/kvinner her er innenfor boksen hele tiden? 3. Hvis en kvinner holder seg på innsiden av boksen, er hun da tryggere enn utenfor? 4. Hvilken boks har mest makt? Etc. <u>Debrief:</u> Bygg på deltakernes erfaringer. Hva har vi lært nå? Det er alltid en pris for å være utenfor boksen, hva er fordelene og ulempene med å være innenfor og utenfor boksen? Det å være fri for slike forventninger, hvordan gir det større frihet for den enkelte? Hva er da mulig? Kvinner er ofte utsatt for manipulerende oppførsel, og forventes å være svakere enn menn. Å bryte stereotyper betyr ikke at kvinner blir som menn og motsatt, men det gir færre stengsler og større muligheter for den enkelte.	
12:30-13:30		Lunsj pause	

13:30-15:00	Bli kjent med hersketeknikkene og lære seg å motstrategiere for å møte disse. Del 1.	Gi en kort introduksjon av hersketeknikkene (du kan bruke informasjon fra brosjyren i manualen). Se på videoene i manualen og still deretter følgende spørsmål: Hva la dere merke til i videoene? Er dette oppførsel som dere kjenner igjen? Noe som virker støtende av oppførselen dere så? Led diskusjonen mot en presentasjon av hersketeknikkene. (Du kan dele ut brosjyren og gi dem litt tid til å lese denne) Forklar fenomenet hersketeknikker og spør om det er spørsmål eller uklarheter (før du går videre, bør du forvise deg om at alle deltakerne forstår begrepet hersketeknikker og hvordan de virker) Del deltakerne i grupper på 4 og be de om å fortsette diskusjonen med disse 3 spørsmålene: Har de noen gang prøvd å reagere mot slik oppførsel? Var det lett eller vanskelig? Hvorfor? Positive erfaringer som har vikkret? Samle inn svarene og skriv dem ned på flip-bord. Forklar deretter at den mest virkningsfulle reaksjonen for å møte hersketeknikkene er å øve på dette under trygge omgivelser.	Ta med en brosjyre til hver av deltakerne som de kan ta med hjem. VIKTIG: Hele andre delen av dagen er dedikert for å forstå konseptet hersketeknikker og hvordan håndtere disse. Det er vanskelig å fastslå hvor mye tid du vil bruke på hver del i programmet, så vær fleksibel For å praktisere hersketeknikker og motstrategier, er det helt nødvendig at alle forstår konseptet. (2. del av rollespillet)
15:00-15:15		Kort pause	
15:15-16:40	Praktiser hvordan du kan møte disse hersketeknikkene	Del ut rollespillet og gå igjennom instruksjonene. Oppsummer veiledningen. Etter den første runden spør om noen vil re-spille hovedrollen og demonstrer motstrategiene mot hersketeknikkene under rollespillet. Debriefing spørsmål: Hvordan var det å spille hovedrollen? (den som ble utsatt for hersketeknikker) Hva var lett? Hva var vanskelig?	Rollespillet kan være krevende for noen av deltakerne. Vær bevisst på deres følelser og ikke press dem hvis de ikke føler seg komfortabel, men støtt og inspirer dem til å prøve.

		Hva ellers kan gjøres for å gjøre det lettere for den som ble utsatt for hersketeknikker i hovedrollen? Respill scenen så mange ganger som du har deltakere som har lyst (og det er tid til). For hver gang finn nye måter å møte hersketeknikkene på. I debrifning etterpå, understrek viktigheten av å støtte og hjelpe den som blir utsatt for hersketeknikker. Utfordre deltakerne om å følge dette opp i virkeligheten også.	
16:40-17:00	Avslutning	Ved avslutning gi alle muligheten til å si hva som var viktig for den enkelte denne dagen, hva de lærte, hva de husker best – hvis du ikke har tid til at alle kan uttrykke seg i plenum, la de får notere ned på en evaluerings «tavle» som alle kan lese.	

VIDEOER



Videoer

Disse videoene illustrerer hovedsaklig hersketeknikker fra dagliglivets situasjoner. Videoene er opprinnelig språksatt til engelsk, her finner du de også med tekst på norsk, polsk og tsjekkisk. (andre språk er også velkommen!)

- Kvinnelige politikere:

https://www.youtube.com/timedtext_editor?action_mde_edit_form=1&v=ns0ozqqBLJQ&lang=no&bl=csp&ui=sub&ref=hub&ar=1576100008097

- Jenter

https://www.youtube.com/timedtext_editor?action_mde_edit_form=1&v=7SZ4oqcZa58&lang=no&bl=csp&ui=sub&ref=hub&ar=1576155008022

Scenario for kvinnelige politikere

Hersketeknikker – kvinnelige politikere

Usynliggjøring og latterliggjøring

Lokal representant (mann) 1: „Vi mangler fortsatt parkeringsplasser. Så nå vi må bygge et parkeringshus under bakken.“

Lokal representant (kvinne), „Hva om vi heller innfører gratis kollektivtransport? Hvis flere bruker offentlig transport, vil de parkeringsplassene vi allerede har, være tilstrekkelige.“

Lokal representant (mann) 1: „Kjære Annie, ikke vær naiv. Budsjettet er allerede overskredet. Og jeg tror ikke at gratis offentlig transport, vil redusere bilkjøringen. Jeg liker ideen om parkeringshus under bakken.“

Lokal representant (mannlig) 2: „Vi nærmer oss kommunevalget. Vi bør komme med noe positivt som vil berøre så mange som mulig. Ikke alle kjører bil.“

Ordfører: „Jeg vil foreslå gratis offentlig transport. De har allerede innført det i Tallin, og det fungerer bra.“

Lokal representant (mann) 2: „Strålende idé, ordfører! Mange vil sette pris på det, og vil bli godt mottatt hos våre kjernevelgere, både eldre og småbarnsforeldre.“

Tilbakeholdelse av informasjon

Mayor: „Ok, next on the agenda are Town festivities on the square. Our colleague Adamová is responsible. We agreed that they will take place on September 9.“

Representative Adams: „But I am not aware about this date?“

Representative 1: „Oh, I just realize you weren't there with us. We agreed yesterday in the pub.“

Representative Adams: „But the date doesn't suit me, I was planning to go away for the weekend with my family.“

Mayor: „Well, the town festivities were your idea. You will have to make sure you know priorities if you want to run for local elections from the second position again.“

Representative Adams: „I get it, I will try to change my plans.“

Ordfører: „Ok, neste på agendaen er kommunens kulturarrangement på torget. Vår kollega Jones er ansvarlig. Vi ble enige om at arrangementet vil finne sted 9. september.“

Representant Jones: „Men jeg er ikke kjent med denne datoen?“

Representant 1: „Åh, jeg skjønner, du var ikke til stede da vi ble enige om datoen. Vi ble enige i går da vi tok en kaffe sammen etter møtet og datoen er fin for alle oss andre.“

Representant Jones: „Men datoen passer ikke for meg, jeg hadde tenkt å reise bort i helgen med familien.“

Ordfører: „Vel, kulturarrangementet var din idé. Håper virkelig du klarer å prioritere dette. Dette er viktig å følge opp som lokalpolitiker, i hvert fall om du vil stille opp igjen som listekandidat for neste periode.“

Representant Jones: „Jeg skal prøve å få det til, jeg skal gjøre mitt beste.“

Fordømmelse uansett hva du gjør

Representant Jones: *„Hei, jeg har noen dårlige nyheter. Vi må utsette turen til fjells. Kommunens kulturarrangement skal være den helgen, og jeg er initiativtaker og hovedansvarlig for arrangementet.“*

Ektemann: *„Tuller du? James er spent på turen, og jeg har allerede bestilt hytte.“*

Representant Jones: *„Jeg vet det. Jeg er lei meg for det. De bestemte datoen uten meg, og jeg kan ikke gå imot ordføreren nå like før valget.“* Ektemann: *„Javisst, politikken og valget kommer først og foran oss. Du bryr deg ikke om at James blir lei seg.“* (han forlater rommet i sinne)

Påføring av skyld og skam

Scenario for girls Representant Jones: *«Og så smalt han døren igjen og har ikke sagt et ord siden. Hva synes du jeg skal gjøre, mamma? Mor: „Vel, vel, Annie, du og din politikk. Jeg sa det til deg, du skulle aldri ha begynt med politikk. Nå forsømmer du familien din. Ikke bli overrasket om ekteskapet ditt sprekker.“*

Scenario for jenter

Hersketeknikker – jenter

Unsynliggjøring

Lærer som snakker med en klasse: *«God morgen studenter. Mulighet for å søke seg til den internasjonale olympiaden er nå åpnet. Så gutter, hvem søker?»*

Latterliggjøring og tilbakeholdelse av informasjon

A young girl is coming to the scene, showing papers with charts.

Girl: *“It took me a while, but I think it worth it.”*

Boy: *“Look, it’s good, but we have agreed with Jana on omitting the charts completely yesterday.”*

Girl: *“Oh wait, when? When we finished up yesterday, we clearly agreed that I would prepare the charts, didn’t we?”*

Girl no. 2: *“Well, you must have been already rushing to catch the last bus to your Nowheresville. We were discussing it later on our way home and decided that without the charts it would be easier to understand.”*

En ung jente kommer til åstedet og viser papirer med diagrammer.

Jente: *«Det tok meg en stund, men jeg synes det var verdt det.»*

Gutt: *«Se, det er bra, men vi har blitt enige med Jana om å utelate listene helt i går.»*

Jente: *«Å vent, når? Da vi var ferdige i går, var vi tydelig enige om at jeg ville utarbeide listene, ikke sant?»* Jente nr. 2: *«Vel, du må allerede ha hastet med å ta den siste bussen til Nowheresville. Vi diskuterte de senere på vei hjem og bestemte oss for at uten listene ville det være lettere å forstå.»*

Fordømmelse utansett hva du gjør.

At the swimming pool

Boy: *“Coach, I have to go, or I won’t make it to the first lesson.”*

Coach: *“You go then, but with this sort of approach you can forget the qualification for the championship.”*

The boy comes to class late (after the bell rang) with wet hair

Boy: *“I’m sorry I’m late.”*

Teacher: *“Well, it doesn’t surprise me at all. I can see that you are coming straight from the pool again. You can forget a good grade from English class with this sort of approach.”*

Påføring av skyld og skam

Ved svømmebassenget

Gutt: «Trener, jeg må gå, ellers klarer jeg ikke den første leksjonen.

Trener: Du går da, men med denne typen tilnærminger kan du glemme kvalifiseringen til mesterskapet.

Gutten kommer sent til klassen (etter at klokka ringte) med vått hår»

Gutt: «Jeg beklager at jeg er sen.»

Lærer: «Vel, det overrasker meg ikke i det hele tatt. Jeg kan se at du kommer rett fra bassenget igjen. Du kan glemme en god karakter fra engelskklasse med denne typen tilnærminger.»

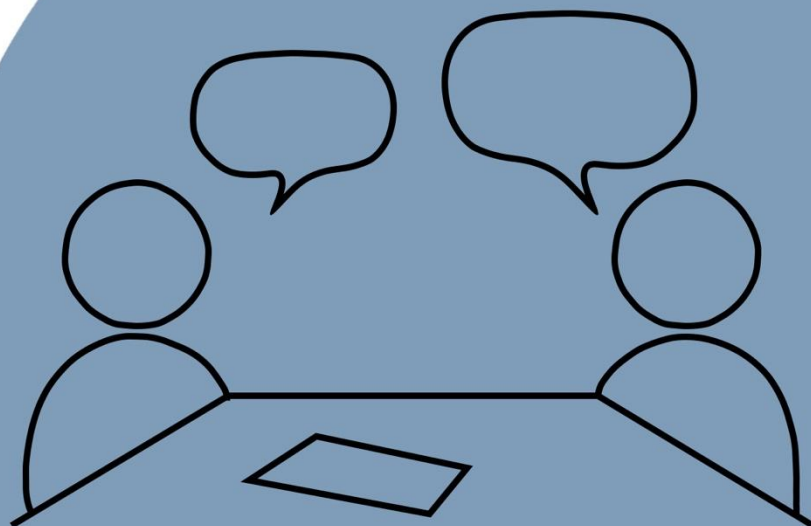
Mor snakker med sin datter:

Mor: «Så, hvordan var skolen i dag?»

Datter: «Ikke veldig bra. Jeg gjorde disse listene helt bortkastet, og i pausen ga guttene dumme kommentarer om at jeg ser ut som en hore igjen.»

Mor: «Og det er overraskende for deg, kledd slik?»

ROLLE SPILL



Rollespill for kvinnelige politikere

Dere er medlemmer av den lokale regjeringen i byen. Les din rolle / oppgave (for deg selv, ikke vis den til noen) og forbered deg på møtet i forsamlingen som er planlagt til 15 minutter. Observer kollegene dine nøye under økten.

Tidsramme for aktiviteten

- 10 minutter - forberedelse av deltakere til rollespill
- 15 minutter - faktisk rollespill (møte i den lokale regjeringsforsamlingen som diskuterer forslag om å bygge lekeplass)
- 60 minutter - debriefing (debriefing-spørsmål, innovativ metode "De Undertyktes Teater")

Om byen:

- 3500 innbyggere
- 25 medlemmer av lokale myndigheter (20 menn og 5 kvinner)
- Offentlige fasiliteter: barnehage, skole, lege, restaurant med hall for offentlige arrangementer, fotballstadion, men ingen lekeplass. Sosialt liv: arrangementer som hovedsakelig arrangeres av det lokale frivillige brannvesenet (baller, barnas dag), jegerforeningen (baller og andre sosiale arrangementer), lokal speiderforening.

Spørsmål til deltakerne etter rollespillet:

- Hvilken oppførsel var ikke i orden? (Lurt å skrive all ukorrekt oppførsel på et skjema for å kunne komme tilbake til eksemplene.)
- Har du noen gang opplevd en lignende situasjon?
- Hvilke er andre mulige situasjoner som kan oppstå?
- Hvordan er det å være i denne posisjonen når teknikkene brukes?
- Hvordan reagere i disse situasjonene?

Aktører i rollespillet

Jane O'Connor, kommunestyrerepresentant, lærer, 40 år gammel mor til to, på fritiden tar hun vare på barna sine og hun liker hagearbeid.	<u>Din oppgave:</u> Forbered en kort presentasjon (5-10 minutter) om et forslag om å bygge lekeplass i byen. Presentér forslaget på lokalmøtet (vær oppmerksom på potensiell negativ tilbakemelding).
Jacob Woods, ordfører, valgt for første gang, 60 år gammel far til to voksne barn, jeger.	<u>Din oppgave:</u> Du leder møtet. Du hører hverken på eller forstyrrer programlederen, i motsetning til noen av de andre deltakerne på møtet.
John Hunter, varaordfører gründer, 55 år gammel har ingen barn, jeger	<u>Din oppgave:</u> Ved å lage vitser, viser du disrespekt for programlederen. På slutten av møtet godtar du Tom Bradleys invitasjon til en drink.

Elisabeth Chambers, kommunestyrerepresentant, i mammapermisjon, 35 år gammel mor til to, på fritiden tar hun vare på barna sine.	<u>Din oppgave:</u> Du uttrykker din støtte til det presenterte forslaget. Bakgrunnsinformasjon: Du kunne ikke delta på det siste møtet fordi barnet ditt var sykt.
Bobby Littleball, kommunestyrerepresentant, idrettslærer, 35 år gammel, har ingen barn, liker sport, trener for lokalt fotballag.	<u>Din oppgave:</u> Du er imot presentasjonen. Du anser investeringer i lekeplassen som unødvendige. Du vil komme ut med ditt eget forslag til gjenoppbygging av en stand på en fotballstadion.
Ernest Walker, kommunestyrerepresentant, ingeniør, 45 år gammel far til to, liker sport.	<u>Din oppgave:</u> Du ignorerer programlederen. Under presentasjonen hennes leser du en avis.
Richard Caesar, kommunestyrerepresentant, veterinær, 50 år gammel, far til en, lidenskapelig turgåer	<u>Din oppgave:</u> Du tar ikke hensyn til programlederen. Under presentasjonen hennes kommenterer du høyt størrelsen på brystene.
Paul Newman, kommunestyrerepresentant, gynekolog, 49 år gammel, far til tre, medlem av lokalt frivillig brannvesen	<u>Din oppgave:</u> Du sier (ikke med høy stemme - forresten) at du er enig i forslaget fordi du vet at barna ikke har noe sted å leke.
Martin Luckyfellar, kommunestyrerepresentant, eier av lokal restaurant, 58 år gammel, far til en, medlem av lokalt frivillig brannvesen	<u>Din oppgave:</u> Du spiller på mobiltelefonen din (spill, SMS, e-post osv.) under hele presentasjonen.
Jack Black, kommunestyrerepresentant, rørlegger, 46 år gammel, far til to, jeger	<u>Din oppgave:</u> Du snakker med kollegene under presentasjonen. Merk: I tilfelle naboene ikke er villige til å snakke, kan du reise deg og gå til de andre kollegene.

Bob kommunestyrerepresentant, byggmester, 54 år gammel	Bradley,	<u>Din oppgave:</u> På slutten av presentasjonen henvender du deg til kollegaen John Hunter og inviterer ham til en drink.
Barnaby kommunestyrerepresentant, advokat, 45 år gammel	Darcy,	<u>Din oppgave:</u> Du tar ikke hensyn til presentasjonen, snarere tvert imot - du ler av programlederen og påpeker flere ganger at hun ikke har en akademisk grad.
Rick kommunestyrerepresentant, bonde, 55 år gammel	Fielder,	<u>Din oppgave:</u> Du er for mot forslaget fra Bobby Littleball og du understreker at byens prioritering er investering i sport.
Steve Phillips, kommunestyrerepresentant, privat konsulent, 38 år gammel		<u>Din oppgave:</u> Du uttrykker åpent at du ikke er interessert i det presenterte forslaget. Du lytter ikke til kollegaen din som presenterer forslaget, og du snakker med de andre deltakerne. Merk: I tilfelle naboene ikke er villige til å snakke, kan du reise deg og gå til de andre kollegene.
Peter kommunestyrerepresentant, arkitekt, 40 år gammel	Young,	<u>Din oppgave:</u> Du vil gjentatte ganger gjøre et poeng av at hun burde ha forhandlet fram forslaget med sosialkomiteen.
Daniel Cleaver manager, 43 år gammel		<u>Din oppgave:</u> Du kommer sent. Du klager høyt over at du ikke kunne finne rommet. Du spør hva presentasjonen handler om.
Ian Doyle eier av lokal kjøreskole, 47 år gammel		<u>Din oppgave:</u> Du diskuterer gledelig resultatet av fotballkampen i går med kollegaen Mark Bodie. Begge dere er fans av det vinnende laget.
Harry kommunestyrerepresentant, matematikk- og fysikklærer, 63 år gammel	Perry,	<u>Din oppgave:</u> Du henvender deg til kollegaen din Elisabeth Chambers på en stygg måte og beskylder henne for å ignorere sitt ansvar ved å gå glipp av det siste møtet.
Kevin kommunestyrerepresentant, designer, 32 år gammel	Curry,	<u>Din oppgave:</u> Så snart du finner ut innholdet i det presenterte forslaget, ber du om unnskyldning og går til toalettet.

Margaret Cook, kommunestyrrerepresentant, husmor, 52 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Telefonen begynner å ringe bare noen minutter etter begynnelsen av presentasjonen. Du svarer på telefonen og snakker med mannen din om middag.
Benjamin Button, kommunestyrrerepresentant, pensjonist, 75 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Mens programlederen snakker, reiser du deg opp og går veldig sakte for å se ut av vinduet.
Catherine Goldberg, kommunestyrrerepresentant, leder for den lokale ungdomsklubben, 28 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Du er et nytt medlem av kommunestyret. Du ønsker å støtte forslaget, men når du ser hva som skjer på møtet, har du ikke selvtillit nok til å gjøre det.
Carol Beer, kommunestyrrerepresentant, sykepleier, 61 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Du viser bilder av barnebarna på telefonen din til kollega Clara Buckingham.
Clara Buckingham, kommunestyrrerepresentant, resepsjonist, 53 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Du er ikke enig i forslaget. Du misliker programlederen slik at du heller vil se bilder av kollegaens barnebarn på telefonen hennes, og du uttrykker beundring høyt.
Mark Bodie, kommunestyrrerepresentant, eier av lokalt bilverksted, 43 år gammel	<u>Din oppgave:</u> Du diskuterer gledelig resultatet av fotballkampen i går med kollegaen Ian Doyle. Begge dere er fans av det vinnende laget.

Rollespill for jenter

En effektiv måte å demonstrere og lære bort hersketeknikker på og samtidig engasjere deltakerne, er å bruke rollespill. Nedenfor finner du detaljerte instruksjoner, tidsramme for rollespillet, de ulike rollefigurenes karakterer og foreslåtte debriefingsaktiviteter.

Tidsramme for aktiviteten

- 10 minutter - forberedelse av deltakerne til rollespill
- 15 – 20 minutter - faktisk rollespill (diskusjon om hvem som skal holde appell/tale ifm. en miljødemonstrasjon).
- 40 - 60 minutter - debriefing (debriefingspørsmål, basert på den innovative metoden «Theatre of the Oppressed»)

Oppsett av rollespill

Du kan vise dette i en PowerPoint-presentasjonen, eller du kan printe og dele ut.

Dere er medlemmer av en gruppe lokale aktivister som forbereder en miljøprotest. Les rollen/oppgaven din (for deg selv, ikke vis den til noen) og forbered deg på diskusjonen om hvem som skal holde en appell/tale under protesten. Observer kollegaene dine nøye gjennom hele økten.

Om protesten:

- Den blir organisert av en gruppe unge aktivister (både gutter og jenter), og Emilia er den som både tok initiativ og forberedte den fra begynnelsen.
- Emilia har vært engasjert i bevegelsen i flere år, men hun har aldri blitt ansett som en leder da hun stort sett har vært engasjert og hatt ansvar for praktiske gjøremål.
- Når du (Emilia) forberedte deltakelse i miljøprotesten, planla du ikke å holde en appell/tale, men mediedekningener uventet høy og journalistene presser på for å få en uttalelse.
- Over tid har jenter vært misfornøyde med hvordan miljøaksjoner organiseres - de får mindre viktige roller i offentligheten, men har alltid ansvar for "usynlig" arbeid som klargjøring av bannere, opprydding og andre praktiske ting.
- Kris er en ny gutt i byen. Han er en populær fotballspiller, kaptein på skolens lag. Han er villig til å holde en appell/tale da han vil imponere kjæresten sin.

Karakterene i rollespillet:

Du kan endre / redusere antall karakterer i rollespillet tilpasset gruppens størrelse. Skriv ut beskrivelsen av karakterer og deres roller (oppgaver), skill dem (ett ark med oppgaver per deltager) og la deltakerne få sette sitt personlige preg på rollene. Deltakerne skal ikke kjenne andre roller enn sin egen. Gi hovedpersonen i rollespillet (Emilia Woods) 5 til 10 minutter til forberedelse. Siden hun vil være den innehar den vanskelige posisjonen å håndtere ulike hersketeknikker, la hun få vite at hun har muligheten til å si "stopp" og avslutte rollespillet når hun føler det blir for mye å håndtere.

Emilia Woods, lokalaktivist, 20 år, ofte opptatt med å forberede protester, ofte med praktiske gjøremål. Mange synes hun burde ta på seg en lederrolle siden hun er veldig flink til å organisere ting i tillegg til å håndtere mennesker.

Din oppgave: Under protesten ber mediene om opptak av en kort uttalelse, du ble pekt ut som den som skulle gi den, men du har en motstander - Kris - som vil kjempe for å få mikrofonen (vær oppmerksom på negative uttalelser/tilbakemeldinger).

Kris Hunter, ny gutt i byen, 21 år, flink og selvsikker, spiller fotball og som også tar mål av seg til å bli kaptein på skolens fotball lag.	Din oppgave: Du argumenterer for at du skal være den som holder appellen/talen, ettersom du har erfaring med media som fotballspiller. Faktisk vil du imponere kjæresten din, som kanskje da ser deg på den nasjonale TV kanalen.
John Bolton, nestleder på fotballaget som Kris spiller for. Du vil støtte din lagkamerat, siden Kris ba deg med på protesten vil du støtte ham i denne diskusjonen.	Din oppgave: Ved å vitse, respekterer du ikke Emilia. Når du har mulighet, sier du at hun ikke kan sammenligne seg med Kris.
Elisabeth Chambers, lokalaktivist, 32 år, mor til et barn på to år som også er med henne i dag.	Din oppgave: Du uttrykker din støtte til forslaget om at Emilia er den som skal uttale seg til pressen, men du kan ikke delta på hele møtet fordi barnet gråter og du må forlate stedet, for å roe henne ned.
Mary Littleball, lokalaktivist, 15 år, sjenert, er med på en av sine første protester.	Din oppgave: Du er villig til å støtte Emilia siden du har hørt mye om henne, men du er redd for å ta et standpunkt mot en så populær gutt som Kris.
Dana Walker, lokalaktivist, 19 år, du er hemmelig forelsket i Kris så denne diskusjonen er en mulighet for at han legger merke til deg.	Din oppgave: Du støtter forslaget fra Kris som holder talen, og ignorerer Emilias innsats. Du sier åpent at Kris er flink, så uansett hva han sier vil det se bra ut på TV.
Lara Caesar, lokalaktivist, 21 år, hun vil også holde en tale, men ingen gir henne støtte, så hun prøver å snakke ned begge kandidatene (både Emilia og Kris.)	Din oppgave: Under diskusjonen kommenterer du høyt Emilias utseende på en negative måte og hevder at Kris bare er flink til en ting; sparke fotball.
Paula Newman, en skolejente på 17 år som har vært aktiv i å organisere protester i noen få år.	Din oppgave: Du sier (ikke med høy stemme - forresten) at du støtter Emilia fordi hun er den som alltid er involvert i alle aktiviteter og hun kjenner denne miljøprotesten best.
Martin Luckyfellar, lokalaktivist, 21 år, han er med bare for å sjekke opp jenter.	Din oppgave: Du er mest opptatt av mobiltelefonen din (spill, SMS, e-post osv.) under hele diskusjonen.

Jennifer Black, lærer på den lokale skolen, 42 år, deltok i protesten i begynnelsen men dro for å møte vennene sine, kom tilbake da Mary Littleball ba om støtte.	Din oppgave: Du snakker i telefon med kollegene under deler av diskusjonen. Fra tid til annen prøver du å støtte Emilia, men enda en gang er du i telefonen ...
Bob Bradley, lokalaktivist, 27 år, erfaren i miljøbevegelsen, men også kjent for aldri å kunne planlegge og organisere slike arrangementer. Såkalt rotekopp – en som folk ikke kan stole på.	Din oppgave: du er dypt interessert i miljøspørsmålet, men du er skeptisk da du synes at det blir feil at Emilia representere hele bevegelsen ettersom hun er jente. Du bruker stereotype argumenter som at hun tidligere har vist at hun er følelsesladet og ubesluttom, og kritiseres for at hun ikke tatt lederrollen før.
Barnaby Darcy, lokalaktivist 20 år.	Din oppgave: Du kom hit med vennen din Rick Fielder, og dere er begge interessert i hvor dere skal gå etter protesten, ikke i diskusjonen. Dere utveksler meninger om barer i nærheten.
Rick Fielder, lokalaktivist 21 år.	Din oppgave: Du kom hit med vennen din Barnaby Darcy, og dere begge er interessert i hvor dere skal dra etter protesten, ikke i diskusjonen. Dere utveksler meninger om barer i nærheten.
Peter Young, lokal aktivist og akademiker, 27 år.	Din oppgave: Gjentatte ganger gjør du et poeng av at ingen skal snakke med pressen, da pressen uansett vil manipulere miljøbudskapet.

Spørsmål etter rollespillet for deltakerne:

- Hvilken oppførsel er uakseptabel, ikke ok?
(Skriv ned på flip-over/ark for å komme tilbake til disse).
- Har du noen gang opplevd en lignende situasjon?
- I hvilke andre situasjoner kan tilsvarende oppstå?
- Hvordan er det å være den personen som disse hersketeknikkene rettes mot?
- Hvem kan muligens være dine allierte/støttespillere?
- Hvorfor er det viktig å se etter allierte/støttespillere?
- Hvordan kan du på best mulig måte møte disse disse teknikkene?
- Hvordan reagere hvis du ser at hersketeknikker brukes på noen andre?

Metode: De undertryktes teater

Målet med denne debriefing-aktiviteten er å faktisk spille forskjellige motstrategier og ikke bare snakke om dem i teorien ("I denne situasjonen vil jeg gjøre det", "Jeg ville ignorert hans oppførsel", etc.).

Opphavet til de undertryktes teater refererer til pedagogikken til de undertrykte som ble utviklet av Paulo Freire på 1960-tallet i Brasil, som et svar på det daværende militære og elitistiske regimet. Målet var å utvikle kritisk tenkning hos mennesker, men også å skape kritisk leseferdighet, gjennom dialog som fører til en bevissthet om sin egen livssituasjon. Den brasilianske dramatiker og regissøren Augusto Boal overførte deretter de undertryktes pedagogikk til et teatralt språk - sammen med andre etablerte og utviklet konseptet Theatre of the Oppressed.

De undertryktes teater er et sett med teknikker, spill og øvelser, hvis hovedidé er å gjenopprette en dialog mellom mennesker gjennom kunstformen teater. Den omhandler temaer for undertrykkelse - ytre og interne. Vi kan bruke den til å oppdage mekanismer for undertrykkelse vi møter i hverdagen vår. Det kan føre til forandringer i samfunnet vårt, med vekt på solidaritet med de undertrykte.

De undertryktes teater presenterer for et publikum en kort teaterfortelling om en undertrykt hovedperson. Etter at historien er spilt, blir seerne spurt om noen vil komme på scenen, innta posisjonen til den undertrykte hovedpersonen og prøve å spille den annerledes. Tanken er å utforske forskjellige motstrategier og ideer og direkte engasjere publikum i historien. Målet er å vise at vi er i stand til å endre historien til bedre og at vi kanskje kan gjøre det samme i livene våre.

I vårt tilfelle er den korte teaterhistorien rollespillet, og den undertrykte hovedpersonen er Jane O'Connor som står overfor manipulerende atferd mens hun presenterer sitt forslag på kommunestyremøtet. Etter at rollespillet er ferdig oppfordres deltakerne til å bytte rolle med personen som spilte Jane O'Connor og å komme med nye motstrategier mens de spiller hele situasjonen på nytt.

Det kan gjentas hvis flere deltakere ønsker å spille hovedpersonen og har flere ideer om hva som kan endres i oppførselen og reaksjonene til hovedpersonen.