Härskartekniker – en sammanställning

Det har roat mig länge att samla på härskartekniker och till slut började jag skriva ner dem. Hittade fler och fler som jag anser passar in i samlingen och nu är det dags för dem att flyga ut i världen. Förhoppningsvis är det någon där ute som kan ha nytta av det jag sammanställt.

Inge-Mo Haraldh - IMo Coaching 2022

Härskartekniker – en sammanställning

Förord

Jag har haft ett intresse för härskartekniker länge och upplevt vissa, främst de senaste åren på sociala medier och det drevande politiska klimatet, här som utomlands. Har alltid läst mycket. Jag har valt ut alla de härskartekniker som är med i denna text. Jag står för eventuella felskrivningar. Jag har försökt citera där jag kan – citattecken och kursiv stil. Jag har valt vad jag markerar med fetstil. Mina åsikter är baserade på mina värderingar och jag lever värderingsstyrt då de kommer från min barn- och ungdom i 50-60-talets Finland och sitter som granit. Ser en röd linje mellan härskartekniker, konspirationsteorier, rasism/nazism/fascism samt anti-Covid / anti-vaxx, så alternativmedicinskt intresserad jag är. Vill ha fakta, vetenskap OCH huskurer som fungerar.

Härskartekniker kostar hälsa, välmående, liv, utmattningssyndrom, skilsmässor, toxisk arbetsmiljö, trivsel, i vissa fall även arbetet om personen bryter för tydligt mot uppförandekoder, familje- och släktmedlemmar, vänskaper, sociala sammanhang, inbjudningar. Idag är det inte populärt att agera som en härskare, få ställer längre upp på det, varken anställda, partners, kontakter, ledare/HR. Våldskapitalet och härskartekniker behöver stoppas, tidigt.

Victimization / Bullying Techniques på engelska **– offerförminskning / mobbing.** Det är bra att kunna sätta ord på både känslor och företeelser/beteenden, hos sig själv och andra. Att höja sin egen medvetandenivå, reflektera och komma till insikter, samt komma fram till var dina personliga gränser går och sedan själv inte gå över dem. Den enda jag verkligen kan förändra är mig själv och mitt beteende. Ärlig, rak, tydlig, autentisk.

Och du har egentligen endast tre alternativ – sanna sedan boken på 70-talet skriven av Albert O. Hirschman – **Exit, Voice, and Loyalty**. Dra dig ur/sluta, protestera eller håll tyst och jobba på. https://en.wikipedia.org/wiki/Exit,_Voice,_and_Loyalty

Vad är härskartekniker?

”*Former av **kränkande särbehandling**, det vill säga återkommande ojusta och negativa handlingar mot en eller flera personer där den eller de som blir utsatta hamnar utanför gemenskapen på arbetsplatsen*.”

Förtryck, mobbing, övergrepp, hot & hat för att tysta personer eller grupper, smuts- och hotkampanjer på sociala medier från grupper som kontaktar allt och alla; syskon, gamla föräldrar, arbetsgivare, förskola/skola, skickar hem brev med bajs, vitt pulver m m, nationella terrorister, narcissister, psykopater (annat häfte), mord- och våldtäktshot. Filmar skolan där barnen går, mejlar bilder på barnen, vilken klass de går i, lärarens hemadress, arbetsplatsen där frun/maken jobbar etc. Och Internetgemenskapens starka och uppviglande kraft som ger stor plats och samhörighet åt toxisk maskulinitet samt vissa äldre damer.

Detta tar plats, energi, oro och ältande tankar, tystnad kan följa, precis det som eftersträvas, många vill ha yttrandefrihet, gärna total sådan utan begränsande lagar, men bara för sig själva, deras grupp, inte för andra, inte för motståndarna, de som har fel, tycker fel, är fel, ser fel ut.

Inte förrän det händer något allvarligt är det väldigt lite Polisen kan göra. Säkerhetsvakt. Personlarm. Stenhård koll på sociala medier, stängda – eller en offentlig/en privat eller en offentlig där ingen kan kommentera! Inspelningsapp i mobilen, t ex TapeACall, inspelning vid möten. Olika vägar hem och till jobbet. Larm, lampor. Postlåda utanför. Snabbknapp till Polisen, prata med säkerhetsavdelningen m fl, läs på, ta det på allvar. Tänk Stieg Larson/medgrundare av Expo boendes anonymt hos sin sambo, inget namn på dörren, inget giftermål, han ville skydda hennes liv. Och YLE-journalisten och ryska trollarméer. Eller Annie Lööf och SDs trollarmé.

Exempel på härskartekniker

Osynliggörande. Någon inte får ordet lika ofta, i en grupp ser de andra mest på varandra, lyssnar på och stöttar varandra, men inte övriga. Kommer in till mötet med besluten tagna.
Förlöjligande. Hån, skratt, grimaser och kommentarer som får den utsatta att vilja passa in eller hålla sig undan. Tystna och inte delge något längre.
Undanhållande av information. Kunskap och fakta ger makt så när ett beslut egentligen fattats får stor påverkan. För att jag ska kunna göra mitt jobb behöver jag tillgång till denna slags information.
Dubbel bestraffning. En förälder som arbetar hårt = en dålig förälder men är hen hemma med barnen = kollegor och chef besvikna.
Påförande av skuld och skam. Dåliga exempel lyfts upp på nytt och på nytt, förslag tas inte upp samtidigt som andras.

Och sedan en hel massa till.

Hur bemöter man härskartekniker bäst? Man synliggör den! Se de sista kapitlen, där finns en massa tips.

Bok: Putins troll: sanna berättelser från fronten i Rysslands informationskrig, Jessikka Aro. Fd journalist på YLE (finska statstelevisionen), född och arbetade i Finland, flytt landet för att hålla sig vid liv. Boken har kommit ut på bl a engelska och tyska och fått bra recensioner.

Nyhet: SDs trollarmé omskriven augusti 2022 av ETC-tidningen. Haten, hoten, morden pga nazister har ökat i tio år.

Studie: Temperature impacts on hate speech online: evidence from 4 billion geolocated tweets from the USA
https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00173-5/fulltext

Vilka är spelarna?

Medvetna och omedvetna, subtila eller ytterst tydliga, utsätta eller bli utsatt, en härskare vs mobben som hejar på. De konflikträdda som blundar, ser bort, inte hört något, aldrig märkt detta, inte vill lägga sig i, inte kan se den utsatte i ögonen, inte berätta åt någon.

Subtila – fnittrar åt – inte med, himlar med ögonen, försvinner när det hettar till eller går för långt, fnissar åt någons övergrepp, vågar inte gå emot för då blir de också utsatta, tror de, filmar och lägger ut – men skickar inte till Polisen/chefen. Passivt aggressiva vars stick blöder – ibland märker inte ens omgivningen av dem. Läs mitt nästa e-häfte om Narcissism – om Hoovering, Discarding, Dog Whistle. Grey Rock m m. Med svenska förklaringar.

Tydliga – förtäckta till öppna hot om våld, högljudd/verbal misshandel/utskällning efter noter.

Är du en **medgörare/medförövare** – **Enabler** till mobbing/våld/missbruk/misshandel. En som tittar bort, går iväg, vet, men inte gör något, hejar på, inte själv vill bli utsatt? Eller **medberoende**? Den kommer med ursäkter, ljuger, täcker upp, torkar upp spyorna, ringer chefen?

Historia

Över 70 år har gått sedan den norska psykologen **Ingjald Nissen** myntade begreppet härskarteknik, ett teoribygge kring de subtila elakheter som syftar till att trycka ner, tysta och förödmjuka. Sedan teorierna på 1970-talet populariserades av en annan norsk psykolog, **Berit Ås**, har de blivit framträdande i den skandinaviska debatten – särskilt när de kopplas till kön och arbetsliv. Vi blir aldrig färdiga med härskarteknikerna, konstaterar Rebecka Bohlin och Sara Berg som skrivit boken ”**Fem härskartekniker, femtio motståndsstrategier**” - en självhjälpsbok som syftar till att avkoda och motverka fulspelet som får dig att krympa. (Ordfront.) Eller är det rentav du själv som trycker ner andra eller dig själv?

Berit Ås, professor i socialpsykologi, skrev om fem uttryck för härskartekniker; osynliggörande, förlöjligande, undanhållande av information, dubbelbestraffning och påföljande av skuld och skam (Ås, 1978.) Motstrategier och bekräftartekniker. Sedan dess har åtskilliga sett världens ljus och jag har samlat så många jag hittat i detta dokument.

Makt & kontroll – att nå och vidmakthålla den

Maktspel, -metoder, -fullkomlig, -språk – ett språkbruk för att skapa, bibehålla och visa makt, kvinnors respektive mäns språk, sätt att uttrycka sig mot undertryckta grupper, missbruka sin makt över andra = maktmissbruk. Makt över någon/några.

Oj då, fick du inte memot/inbjudan/pm:et? Men, lilla du/gumman/flickan/raring/Sexy/Hot/MILF/välbyggd/mamma – objektifiering av kvinnor och deras kroppar/utseende … Har du mens? Har du tagit dina mediciner? Har du inte fått något på länge? Vill du känna på något hårt? Är du såå känslig/snöflinga/woke/sovande? Ni kvinnor måste tuffa till er annars får ni aldrig högre lön. Se så, kila i väg och hämta lite kaffe åt mig/oss. Så där tänkte jag också i din ålder, sedan blev jag … Du som kan allt/är så duktig/flink/snabb/kan datorer/skrivaren kan väl fylla på papper/toner/ta kopior/fixa papperstrasslet. Nej, du är inte inbjuden, det är ju grabbkväll, höh, höh!

Mina tre grundvärderingar/normerna jag försöker leva med & efter

- Alla människors lika värde.
- Man sparkar inte på någon som ligger/är sjuk. Det jag kallar Hälsofascism.
- Man använder inte härskartekniker, mot någon, någonsin – jag sparkar bakut direkt.

”*Makt utövas när en aktör A, får en aktör B att handla enligt As vilja, även om handlingen strider mot Bs vilja eller intressen*.” Anna Höjenberg
https://prezi.com/3dpnbaquckou/harskartekniker/

En maktmodell

Vem? Identitet: Ålder, kön, utseende, sexualitet, etnicitet, funktionshinder, utbildning, respektingivande eller någon jag kan köra över?
Var? Var på jorden personen lever? Land, kultur, bara en skitstövel eller?
När? I ett historiskt perspektiv.
Hur? Genomtänkt, utstuderat, planlagt i minsta detalj, smider långsiktigt, manipulerande strategi för att nöta ut eller tysta någon eller oplanerade påhopp?
Nivåer: Individ, grupp, samhälle, globalt.

I slutet hittar du ett par sidor med tips hur man kan motverka hierarkimetoder. Håll ut och jobba med dig själv, det kan bli bättre! Eller lämna. Eller skrik högt varje gång. Metoderna är många.

Bank-ID är DIN värdehandling

Ge INTE koden till någon annan, någonsin! Du får inte ett öre tillbaka från banken och riskerar därmed att förlora allt du har på dina konton!! Skriv INTE på i blindo! Dra!

Bedrägeri. Nätfiske – phishing – läs på, skydda dig och de dina. Klicka inte på allt som rör sig! Lämna INTE ut konto- eller kreditkortsnummer per telefon eller mejl om du inte i sten vet vem det är.
https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/bedrageri/natfiske-phishing-/

Blir du utsatt för ett brott! Tystna inte

Exempel på brott
https://www.tystnainte.se/olika-brott/exempel-pa-brott/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPARIsAFDTLTJnO0Tm7Pd4op6wvDTWTsxhdatHBLzosvpG2Wa8XPyoQXC2344ScnoaArC1EALw_wcB
Härskarteknikskolan i sex delar & Härskarkalendern
https://www.retorikiska.se/harskarteknikskolan/
Kränkande särbehandling
https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/mobbning/

De åtta härskarteknikerna för unga
https://www.roks.se/product/de-8-harskarteknikerna-for-unga
Att se eller uppleva härskartekniker
https://nathatshjalpen.se/a/harskartekniker-makt/
Tema: MAKT- och analysmodell
http://bildblogga.blogspot.com/2013/09/makt-ar-8-analysmodell.html
Industripodden – härskartekniker – del 1
https://www.industripodden.se/podcast/avsnitt-11-harskarteknik-del-1/
Industripodden – härskartekniker – del 2
http://www.industripodden.se/podcast/avsnitt-12-harskartekniker-del-2/
Härskartekniker - KI
https://medarbetare.ki.se/harskartekniker
The dangerous ways ads see women | Jean Kilbourne | TEDxLafayetteCollege, 2014 -
https://www.youtube.com/watch?v=Uy8yLaoWybk

Härskartekniker
Alla de jag hittat – det finns säkert ett par till! I alfabetisk ordning men vissa liknande ihopklumpade. Jag är ofta personen som anser sig ha en rättighet i detta sammanhang. Inte jag i vanliga fall! Jag tar ställning, jag har supertydliga värderingar som sliter och drar i mig, som kostar men låter mig sova gott om natten.

Alternativa nyheter & fakta – Alternative Facts / News – konspirationsteorier – fejknyheter – desinformation – påverkanskampanjer – propaganda

Alternativa medier – https://sv.wikipedia.org/wiki/Alternativa_medier
Ryska och kinesiska trollfabriker – destabilisera länder/demokratier, politiska val, sprida propaganda, desinformation t ex om flyktingar, muslimer, judar, svarta, Covid, vacciner, elpriser, klimatskeptisism, valutapåverkan m m – https://www.svt.se/nyheter/utrikes/trollfabrikernas
Desinformation – https://sv.wikipedia.org/wiki/Fejknyheter
Konspirationsteorier dödar – teorin om Folkutbytet som pågår i EU & USA - https://skma.se/2022/06/attacken-i-buffalo-konspirationsteori-om-folkutbyte-motiv-till-hogerextrem-terror/

Agenda 2030
"*Agenda 2030 är en handlingsplan med mål för omställning till ett hållbart samhälle för människorna, planeten och välståndet. Agenda 2030:s mål och delmål är integrerade och odelbara och omfattar samtliga tre dimensioner av hållbar utveckling: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga*."
https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/
Tolkas av konspirationsteorister som att år **2030** (det är 7,4 år dit) kommer ingen att tillåtas äga någonting. Rimligt? Vi med alla våra saker, prylar m m?
WEF: Privat egendom och integritet försvinner 2030
https://sv.technocracy.news/wef-private-property-and-privacy-will-vanish-by-2030/
Fact check: The World Economic Forum does not have a stated goal to have people own nothing by 2030
https://www.reuters.com/article/uk-factcheck-wef-idUSKBN2AP2T0
Frihetsrörelsen, aktiva 2021-2022 har lagts ned, upplösts, gått ihop med något nytt parti av vilka det finns en uppsjö till valet 2022.
https://expo.se/2022/02/frihetsrorelsen-upphor
Max Winter Frånlund
https://morgonposten.se/2022/03/18/max-winter-franlund-doms-till-vite-pa-60-000-kronor/
Energiupproret. Bränsleupproret. Folkets uppror. Vägra betala elräkningen.
Filip Sjöström, ledande personlighet vid demonstrationerna blev dömd.
https://www.mitti.se/nyheter/filip-sjostrom-domd-for-coronademonstration/repulj!6flXE@xuAbDn1qmDq9AqKA/
Han önskade sig i en intervju ett sk **teokratiskt samhälle**. Alltså ett samhälle baserat på en religion och där prästerna har den högsta makten – typ Iran. Rimmar i mina ögon dåligt ihop med alls lika friheter.

Maktövertagandet av hela jorden/samtliga länder, alla ekonomier av ett fåtal. Soros (men inte Murdoch.) Clintons. Gates. Musk m fl fängslade – utan några som helst rättegångar, abortmotståndare, INCEL/Proud Boys, KKK, NRA, SS m fl. Vakna, NMR.

Olika slag: Alternativa fakta – Argumentationsfel – Bedrägeri – Bluffmejl – Ekokammare·– Faktaresistens – Faktoid – Falsk anklagelse – Falsk flagg – Fejknyheter – Felslut – Filterbubbla – Förtal – Gaslighting – Politisk historierevisionism – Hoax – Kaninhål – The Rabbit Hole – Klickbeten – Klimatförnekelse – Konfabulation – Lurendrejeri – Lögn – Nyttig idiot – Postfaktisk politik – Potemkinkulisser – Propaganda – Pseudovetenskap – Quote Mining – Skräpvetenskap – Social manipulation – Spoofing – Spinn – Subversion – Vandringssägen – Vanföreställning – Vidskepelse.

Motåtgärder: Google – Källkritik och olika källor – för och emot – rimligt/trovärdig/troligt? – Skepticism – Vetenskap – Vetenskapligs metoder.

Några av våra rättigheter/friheter i Sverige – ingen av dem absoluta

- Föreningsrätt
- Yttrandefrihet - https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/yttrandefrihetsgrundlag-19911469_sfs-1991-1469
- Tryckfrihet
- Religionsrätt
- Allemansrätt

Några av våra skyldigheter att inte bryta emot

- Grundlagen
- Sveriges rikes lagar
- Förtal och förolämpning - https://www.aklagare.se/om-brottsligheten/olika-brottstyper/fortal-och-forolampning/
- Uppvigling
- Hets mot folkgrupp
- Allemansrättens kunskaper och efterlevnad om vad man INTE får göra i naturen, naturreservat m m. Inkl hemfridszon, tälta/campa, göra upp eld, parkera, plocka växter, ta ner träd m m.

Antaganden – Assumptions / Pronouncement Conclusion – dra (för) snabba slutsatser – killgissningar – generaliseringar

Förmodan, antaganden, gissning, tror/tycker, hypotes, teori, misstanke, aning, förväntan, förutsättning som är ofta felaktiga. Undvik dem. Dra inte alla över en kam. Du vet inte vad var och en gått igenom för skit. Jag vet precis – nej, det gör du INTE!

"*Never ASSUME… it makes an ASS out of U and ME*."

Argumentationsfel

https://sv.wikipedia.org/wiki/Argumentationsfel

*”Även kallat **fallasi** och **bedrägliga argument** är argument som ser ut som ett bra argument av en speciell typ, men som i själva verket inte alls är det. Det kan vara irrelevanta argument vid saklig debatt eller felaktighet i ett logiskt resonemang (**logiskt felslut**). Vid saklig debatt leder argumentationsfel ofta till **felaktiga slutsatser**. Vissa former av argumentationsfel är retoriskt effektiva och kan nyttjas medvetet för att lura en motståndare. Exempel är **ledande frågor**, **åldersargument utan relevans** och **misstänkliggöranden**. Att känna igen argumentationsfel kan vara svårt, men det är nyttigt att känna till dem då det underlättar analys av resonemang och debatter. En kunnig retoriker kan påpeka gjorda argumentationsfel för att minska debattmotståndarens trovärdighet.”*

Arrogant okunskap

Läser om Skatteverkets avdragsspecialist inom företagsbetald friskvårdspeng som kallar Reiki Healing för ”Heiki-Reiki” och anser att det bara är flum och okunskap. Nu råkar jag veta att det finns Steg I-III + Master-utbildning, vilket brukar ta flera år och lång erfarenhet och övning. OCH forskning finns, bara att Googla. https://reikiforbundet.se/reiki-forskning/

Under Covid blev väldigt många med ens virologer, mikrobiologer (vi bodde med en), epidemiologer, kunde allt om immunförsvarets alla delar, näringsspecialister, geriatriker m m. Snacka om hybris och storhetsvansinne. Samt nedvärdering av åratals av både studier och erfarenhet av alla slags sjukdomar – vetenskapsförakt. Saknar Sven Melander som veckan skulle bli expert på hjärnkirurgi – https://www.facebook.com/watch/?v=249110856117735

Nu april 2022 är många med ens oerhört kunniga på militären, både den svenska, ryska och ukrainska, strategier i krig, Rysslands historia, samtidigt som rysk propaganda delas glatt till höger och vänster, Kinas inblandning, Putins psykiska diagnoser samt experter på NATO trots att grundkunskaperna saknas och felen är många. Och svenskarna har hittat ännu ett område att ha helt olika åsikter om – gå med i NATO eller inte. Fred & neutralitet gäller, Finland kan gå med för att skydda oss etc.

Avfärda – avvisa – dismiss! – utgå – avsnäsa!

Vifta bort, avpollettera, snoppa av, snäsa av. När JAG har talat klart avbryts konversationen som mer är att likna en monolog än något som ens liknar en dialog. Önskar INTE bli emotsagd, inga argument biter då personen redan har sin åsikt alldeles klar för sig och gärna alla omkring dem, annars höjs rösten. De som ändå vågar säga något blir kallade för olika slags förminskande öknamn.

- Jag hör va’ du säger. Va’ bra att du hörde vad jag sa’. Kan du upprepa, berätta, återkoppla, repetera vad jag sade/vad du tror/anser att du hörde, spegla var jag sade. Fråga fem gånger för att få klarhet, förstå problemet till fullo eller åtminstone rimligt, ringa in problemet, klargöra, tydliggöra, underskatta inte att folk också behöver gnälla av sig. Lyssna utan att direkt går på en enkel och snabb, men totalt ogörlig lösning, ett antagande, ett inpass.

Avsky – avhumanisera

Muslimer, invandrare, flyktingar, LGBTQI (idag framför allt trans & könsobestämda), handikappade, fattiga/svältande, judar – *”stå på Öresundsbron med en AK4”* glömmer väl ingen. Äckliga, vämjeliga, vidriga, avskyvärda – om andra människor som flyr från krig, svält, död, tortyr – då hösten 2015 i Syrien och Afghanistan + många andra länder. Ser dessa ord användas i sociala medier av välmående äldre svenskar – ofta gulliga/snälla mormödrar.

Synonymer: avsmak, stark motvilja, motvilja, hat, vämjelse, ogillande, aversion, antipati, äckel, vedervilja, fasa, leda. Insekter. Parasiter. Proffsmigranter. Lyxflyktingar. Massinvandring.

Bechdeltestet

”*Även benämnt Bechdel-Wallace-testet, är ett test med vilken en films framställning av kvinnor kan bedömas. Bechdeltestet har sitt ursprung i populärkulturen men används numera även av skribenter i etablerade pappers- och nättidningar. Testet används ibland även på litteratur.*”
Wikipedia – https://sv.wikipedia.org/wiki/Bechdeltestet

Besserwisser

Människor som runt omkring ständigt ska tillrättavisa oss, uppfostra vuxna människor, anse att våra kunskaper/åsikter/värderingar/påståenden är fel (det händer, men inte konstant), kan allt/vet allt/gjort allt, fördömande, hycklare, sätta sig på/över medmänniskor, moralisera utan att veta/kunna, kasta sten i glashus. Träffat två personer denna vecka – superjobbigt. En ska minsann visa hur man läser kartan på väggen (som jag redan hittat till men som är felaktig), trycker på Facebook-gruppens länk på min mobil (testat fyra gånger innan.) Flaggan på slottet betyder att kungen är där, nej, det betyder att kungen är i riket. När jag inte trodde på påståendet fick jag en lång förklaring hur människan minsann är född på Stockholms BB etc etc etc. Personen googlade, jag hade rätt, men ingen som helst ursäkt för tiraden. Blir nog inga fler träffar, trots stort gemensamt intresse. Vill inte bli behandlad som en okunnig femåring, eller osnuten tonåring.

Berättigat/rättfärdigat beteende/hänsynslöst/inbilskt beteende/oförtjänade krav på erkännanden – Entitled/Entitlement

Jag har makt/pengar/utseende/våldskapitalet och tar mig rätten till kvinnors kroppar, andra människors pengar/ägodelar. Jag skövlar, går före i kön för de som står i den är idioter och kommer aldrig att komma någon vart i livet. Jag skrämmer människor till att handla i enlighet med mina krav. Jag tar mig både rättigheter och friheter som få andra människor vågar för de är sådana ”losers.” Jag kör bil berusad, i 70 knyck förbi skolor och fritis/föris – för att jag kan, för att jag skiter i lagar och regler, för jag är speciell. Ryska soldater våldtar och mördar civila, för att de kan/uppmuntras. Jag ljuger, knxllar runt, är opålitlig, ständigt sen, manipulerar, bedrar både ekonomiskt, sexuellt och känslomässigt för att jag kan och vill. Ingen kan stoppa mig. Alla andra är totala losers! Mitt utanpåverk är pråligt till 1.000 med lyxprylar, men egentligen bor jag hos mamma/i en källare och lever enbart på andras pengar som jag stulit, bedragit, försnillat mig till. Tagit och sålt.

Normer, riktlinjer, lagar, rutiner m m gäller INTE för mig, jag gör bäst f-n jag vill och känner för. Ska vi ha det som i naturen att störst och starkast alltid vinner, kan slå ner/mörda andra utan några som helst följder?

Ett arrogant/förminskande/överlägset/raljerande beteende mot t ex underordnade, servicepersonal, underanställda - och lagar, regler, kutym, moral, uppförande, etik m m gäller inte dessa NISSOR och NISSAR. Självgod. Runda regelverket. Förväntas att deras egon blir masserade av någon snygg tjej. Slå/tortera djur brukar vara en väldigt tydlig varningssignal i tidig ålder.

Och jag kräver att bli accepterad, respekterad, välkommen, älskad, idoliserad, ärad, annars kan de dra någonstans och du får INTE umgås med dem! Och konstant uppmärksamhet på hur jag ser ut, vad jag säger, tycker, tänker, vill, önskar, vill göra. Vara i centrum av ALLA sällskap, situationer och alla måste lyssna på och prata om eller med mig. Inte med varandra, om något annat.

Me first! Me now! Me important! Me VIP! Jag kan uppföra mig hur 17 jag vill, andras problem om de tar åt sig/blir så förnärmade, är så högkänsliga. Eller så är du en oförbätterlig skitstövel som kör med personliga påhopp så fort debatten hettar till. Ni måste ta debatten, säger människor upprört. Gör det själv, när du får personangrepp, hot och hat efter tredje motargumentet.

Beväpnad okunskap/inkompetens – Weaponized Incompetence – mansbebisar/kryddor

Sjuk, gammal eller svag – det är en helt annan sak.
Personer som inte kan/orkar/ids/vill handla, packa, städa, köra bil, ta ut/hantera pengar/ekonomi/betala räkningar, laga mat, diska, tvätta, damma, stryka, sy i en knapp, ta ut soporna, sköta sin hygien, bädda rent behöver bo på ett hem med avlönad personal och inte förvänta sig/kräva hjälp från döttrar, fruar, män, samhället eller förstöra lägenheter pga fester, fylla, missbruk, rökning, aggressionsutbrott m m. Eller så anställer man en hushållerska som sköter detta och ger henne bra betalt. En person som medvetet har sönder porslin för att slippa handdiska, tvättar allt i 90 grader etc, trots tydliga anvisningar. Slarvar, glömmer, orkar inte, vill inte, kan inte. Söndercurlad/bortskämd. Se också **Annaism** med underrubriken **KIS**. Ofta män eller tonåringar. Mamma/frun fixar.

Blåögd/godtrogen vs hoax, bedragare, bottar, hackare, phishare/nätfiske m m

Naiv, lättlurad, godtrogen, troskyldig, aningslös, enfaldig, dum, korkad, lättrogen. Hur blåögda tillåts vi i Sverige vara år 2022 med allas offentliga hemadresser, mobilnummer, krav på Bank-ID m m? Inte mycket! ALLA kan hitta vem som helst, när som helst, endast en googling bort. Bank-ID är en värdehandling har vissa lurade insett när banken vägrar betala deras försnillade pengar.

Tinder-svindlaren (serie på Netflix), där främst de sönderlurade kvinnorna skammas, inte bedragaren ifråga. Han sitter tryggt i Israel och kan fortsätta med sitt geschäft online.

Falska konton, trollfabriker, bottar m m delar hejvilt nyheter som är hårresande falska. Lögner sprids med vindens hastighet och påverkanskampanjer inför val (t ex det svenska), politiska agendor m m är en krass verklighet. Trump-Biden, BREXIT m fl var kraftigt påverkade med mycket pengar investerade. Hela Covid-karusellen inkl vaccinerna som delade världen ytterligare.

Personer som klickat på något som de INTE skulle ha klickat på skyller felaktigt på att de har blivit hackade. Nej, de har blivit lurade att klicka på något som rört sig/en länk utan att en sekund tänka till. De delar fem år senare **Dansa med påven**, ”hackaren” **Fabrizio Brambilla**. Hackad blir du om du har ett taskigt lösenord, hela servern blir hackad, du är kändis, aktivist m m, alltså ett hett villebråd.

Is this you?/Är det du? med en länk via Messenger, fick häromdagen, hon blockades efter beskyllan av hacking. Alla som har Facebook & Bank-ID borde inte ha det då de har 0 kunskaper. Det riskerar mitt konto/mina pengar/mitt rykte om jag i misstag och stressad råkar klicka på fel länk.

Den sk **DN-reklamen med kändisar som Foppa, Börje Salming m fl där det står**: ”*När han inte visste att kameran var på berättade han om sin investering*.” **Bitcoin-lurendrejeri** och sedan en snyfthistoria i Expressen hur det äldre paret har fått gå från hus och hem. En hel artikelserie som fått pris – grävande journalistik när den är som bäst, men så var de part i målet också: https://www.dn.se/om/dn-granskar-bitcoinbedragarna/

Eller hämnas
https://news.trijo.co/nyheter/bitcoin-scammer-lurad-att-kla-ut-sig-till-tvattbjorn-och-rota-i-sopor/

Den sk ”**skånska hackern**” existerar i verkligheten. Någon tillverkade detta påhittade kedjebrev för att hata sönder honom och lyckades lura hur många svenskar som helst att dela detta, om och om igen. ☹
https://www.expressen.se/kvallsposten/pahittat-kedjebrev-varnar-for-en-skansk-hacker/ - Detta är också förtal, uppvigling, spridande av förminskning, hatpropaganda m m – mot en enskild levande person.

Innan du godtyckligt och urskillningslöst delar brett och vitt, googla; namnet, ryktet, påståendet och se vad du får fram. Vill du göra en mer avancerad googling kan du t ex skriva **”Fabrizio Brambilla” AND hoax**. Byt ut den första delen till det du vill ta reda på. Är enkelt och snabbt.

Nametests delar dig och DINA VÄNNERs resultat – NEJ TACK! Jag tar ofta bort sådana kontakter.
https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/e1dy0g/det-har-hander-nar-du-gor-tester-pa-facebook

Lägg gärna lite tid på att följa med och lära dig undvika de värsta fallgroparna. Tillräckligt många har förlorat hus, hem och hela sparkapitalet till någon munvig säljare/något som INTE var så bra som det lät! Att bara tuta och köra kan bli väldigt dyrt.

Bluffakuten – https://www.facebook.com/Bluffakuten
Källkritik, fake news och faktagranskning – https://www.facebook.com/groups/kallkritik
Varningsgruppen –https://www.facebook.com/varningsgruppen

Bullshit – Horse Crap – lögner – politiker som drevar lika mycket som sina svanzzar/arméer

Kollage sept 2022: ”*De som är mottagliga för bullshit - ord som låter imponerande men saknar betydelse – faller oftare offer för falska nyheter och konspirationsteorier. Forskning vid Linköpings universitet visar att unga män med hög lön överskattar sina kunskaper i ekonomi och är mer benägna att falla för finansiell bullshit. Äldre lågavlönade kvinnor är bättre på att genomskåda vilseledande påståenden*.”

Corporate Bullshit. Bullshit Bingo. Politiska spinningdoktorer som kan vända svart till vitt och beskylla motståndaren för det deras eget parti själva ställt till med – sk projicering. Används ofta inom narcissism och politik.

Cakeism – att både äta sin kaka och ha den kvar

Boris Johnson – samhällets regler som personen varit med och tagit fram gäller inte för mig – t ex #partygate. Sverige har en del av dessa slags politiker som drevar mot fuskare, men samtidigt själva gör det, vissa åker dit, men inte alltid ut. Svartjobb, svartbyggen, utomäktenskapliga barn, misshandel, våldtäkt, otrogenheter, tvingat tidningar att ta bort negativa artiklar, fått sparken pga lögner/total inkompetens/fusk, avslöjanden i media. Rättfärdigar sitt ställningstagande med emfas i media. Vänskapskorruption, svågerpolitik, landar soft trots grova misstag.

“*Trump made 30,573 false or misleading claims as president. Nearly half came in his final year*.” Washington Post. Hur många har svenska politiker gjort under valet 2022?

Det sk ”goda hatet”

Att ifrågasätta, kritisera, ironisera, vara satirisk eller sarkastisk, spydig, sardonisk, referera till fakta, statistik, studier, artiklar, komiker (Magnus Betnér, Henrik Schyffert, Wisti, Olle Thorell m fl) som driver med människor/företeelser, forskning/vetenskap, myndighetsbeslut, svenska lagar m m emot populister/konspirationsteoretiker/ Trumpister m m benämns lätt ”det goda hatet.” Hörde det första gången av en fd god vän 2018 och blev oerhört förvånad att det ens fanns ett uttryck om gott hat. Hat var väl hat. Fick själv under åren som gått ta reda på vad som inbegriper i detta fenomen.

Den politiska hemvisten är antingen höger eller vänster (kommunister, batikhäxor, flyktingkramare, Greta/klimatförändringsivrare, -extremister/-terrorister, landsförrädare, Folkdomstol, ANTIFA, BLM vs White Life Matters, feminister m m), inga som helst gråskalor längre.

Mittenpartier är C och MP, ibland, båda ganska små och vansinnigt ifrågasatta. **Vänster** = vänsterextrema, kommunister, allt vänster om C. **Höger** = **högerextrema**/populister – allt höger om L, M, SD, KD, AfS, MED, NMR m fl. **Antisemitism** - judehat. **Islamofober** = muslimhat **Kvinnofientliga** – kristna familjevärderingar. **Homofober** = anti-LGBTQRI. **Konspirationsteorier** – se text under **Alternativa nyheter**.
Antisemitisk propaganda: Globalister. Illuminati. The Great Reset. New World Order. Pedofilringar som dricker barnblod –myt sedan år 1144

Uppdelningen av politiska partier – i USA, Sverige, Polen, Ukraina, Ungern
Den politiska hemvisten är höger eller vänster med en hel del råkapitalism/utförsäljningar av allmännyttan (skolor, vård, el m m) och populism, inga som helst gråskalor existerar längre. Mittenpartier är C och MP, ibland, båda ganska små och vansinnigt ifrågasatta. Vänster = **vänsterextrema**, kommunister, allt vänster om L, höger = **högerextrema**/populister – allt höger om L. M, SD, KD, AfS, Med, NMR m fl. Antisemistim. **Kvinnofientliga** Globalister. New World Order. Vakna vs Sovande. Maktövertagandet av hela jorden/ekonomin. Soros (men inte Murdoch.) Clintons. Gates. Musk m fl fängslade – utan några som helst rättegångar., abortmotståndare, INCEL/Proud Boys, KKK, NRA, SS m fl. Vakna uppmanas vi och vi får varken vara rädda, sjuka eller arga.

Destruktivt ledarskap

Dysfunktionellt. Toxiskt. Okunnig. Arrogant. Osäker. Hotfull. Sprider rykten. Favoriserar vissa. Faller för fjäskare. Sexuella trakasserier. Stoppar inte mobbning m m. Ljuger. Ställer sig in. Hycklare. Olika regler för olika personer. Stjäl. Utskällningar. Passivt aggressiv. Gränslös. Våldsam. Humörsvängningar. Inställsam mot högsta chefen, sparkar neråt. Sprider osäkerhet hos alla. Kan inte ta kunder. Smiter undan. Sjukt kontrollbehov ner på detaljnivå. Kan inte delegera.

En av tre har en destruktiv chef
https://www.ingenjoren.se/2022/03/14/en-av-tre-har-en-destruktiv-chef/

Diskriminering/förtryck/intolerans/invandrarkritisk/okunskap/fördomar/icke-representativt/strukturell rasism

Diskrimineringslagen – https://lagen.nu/2008:567 - Kön, sexualitet, ålder, härkomst.
Representation – från färgen på foundation (från 2 ljusbeiga till 30 från vit till svart), strumpor, plåster till en transparent rekryteringsprocess, jämlikhet inskrivet i Code of Conduct, mångfald/könsmångfald (LGBTQRI.) Ca hälften av Sveriges befolkning är kvinnor, ca 25% invandrare.
Statistik – grafer – det gäller att kunna läsa dessa, förstå variablerna och vad som är medtagen (medvetet) eller inte.
Hat, hot, våldtäkts- och mordhot, vredesmod, utskälld, misshandlad.

Fördomar om kön, ras – rasism/nazism vs **Homo Sapiens Sapiens** – **EN människoras** i hela världen, sexuell inriktning (som anses kunna ändras), t ex homo- och transfobi, könskorrigering, obalans mot köpgruppen/kunderna, kultur/essens/härkomst/utseende/språk/uttal/klädsel, handikapp (synligt/osynligt), NPF. Handmaid's Tale. Abortlagar i Texas, Alabama, Ungern, Polen m fl stater/länder. Blanda ihop lagar med religioner. Få bort rösträtt hos vissa grupperingar av medborgare, svarta/kvinnor/invandrare m m. Förslag i Sverige. Ungern. Mississippi m fl.

Dubbelbestraffning – "Damned if you do, damned if you don't."

Vad du än gör kan det vändas emot dig. Nedvärdera/bestraffa en person oavsett hur den handlar/gör/tänker/föreslår/ser ut. Är du hemmafru är det illa, arbetar du trots småbarn är det lika illa, amma inte för kort tid, men absolut inte för länge. Är du ung, lång, vacker och blond är du dum i hela huvudet/ointelligent. Är du ful/kort/tjock/äldre/sjuk får du veta det.

Dubbla budskap

Gör som jag säger, inte som jag gör. Den yttre och den inre världen skiljer sig markant. Hemma/utåt/det yttre har vi det perfekt, medan slagen viner över (oftast) hustru, barn och djur. Vad som sägs och vad som görs. Fasad och innehåll. Förkunnelse och tillämpning. Stora klyftor mellan vad vi projicerar på grannskapet, jobbet, kontakterna mot vilka vi verkligen är när ingen/bara de närmaste ser. SÅ långt från äkta och autentiskt liv man kan komma.

Dunning–Kruger-effekten

DUNNING KRUGER-EFFEKTEN, Psykolog Niklas Laninge - #41 LOUNGEPODDEN
https://www.youtube.com/watch?v=xFg5XdC6Nnk
Wikipedia: *"Är en felaktig självbild (kognitiv bias) som innebär att den som inte har kunskap också är oförmögen att förstå att han eller hon överskattar sin kunskap och/eller förmåga. Samtidigt tenderar personer med hög kompetens att underskatta sin relativt höga kompetens gentemot andra, vilket leder till antagandet att det som är lätt för den kompetente också är lätt för andra. David Dunning och Justin Kruger (Cornell University) sammanfattar: "Den inkompetente har felaktig uppfattning om sig själv, den kompetente om andra."*

En missuppfattning är att folk tror att det handlar om andra. Men att inte känna till omfattningen av sin egen okunnighet är en del av det mänskliga tillståndet. Problemet med det är att man ser det hos andra människor men inte hos en själv. Det Kruger och Dunning kunde visa på gruppnivå var att de som hade mindre kunskap än genomsnittet visserligen överskattade sin kompetens, men att de snarare bedömde sig ligga nära genomsnittet, trots att de tillhörde den sämsta kvartilen (fjärdedelen). De trodde alltså inte att de kunde slå en expert på fingrarna i dennes eget ämne, men ansåg att de visste ganska mycket, trots att verkligheten snarare visade att de var tydligt okunniga."

Egenmäktigt förfarande

En känd bok, men också ett lagbrott. Ett sk tillgreppsbrott.

Wikipedia:

"*Påföljden är böter eller fängelse i högst ett år. Grovt brott kan rendera fängelse i lägst sex månader och högst fyra år. I Brottsbalkens 8 kapitel regleras stöld, rån och andra tillgreppsbrott. De tillgreppsbrott som inte särskilt regleras i 8 kapitlet har samlats under beteckningen egenmäktigt förfarande.*

Det finns tre situationer då ett brott utgör egenmäktigt förfarande

- *då gärningsmannen olovligen har tillgripit något men inte har någon avsikt att behålla det tillgripna.*
- *då annans besittning olovligen rubbas på så vis att den rättmätige ägaren hindras att använda föremålet som det är tänkt.*
- *då gärningsmannen med våld motsätter sig laga självtäkt. Utövningen av våld omfattar inte bara personvåld utan kan även vara oriktat våld där gärningsmannen sliter i en sak.*
- *Undantag gäller dock för tillgrepp av fortskaffningsmedel som är ett eget brott.*

Den som sätter lås på annans cykel och på så sätt hindrar ägaren att nyttja den liksom den som parkerar på annans parkeringsplats eller den som gör en nyckel oåtkomlig kan dömas för egenmäktigt förfarande. En fysisk blockad, där någon hindrar fordon eller människor att nå fram till en fastighet eller byggnad, kan också vara egenmäktigt förfarande."

Lagen.nu - https://lagen.nu/begrepp/Egenm%C3%A4ktigt_f%C3%B6rfarande

Egenrättfärdiga

Skylla på någon annan, det var INTE mitt fel, komma med uppenbara lögner. Varför jag är skriven hos mamma och bor i hennes källare och inte hos min fru i villan. Medvetet misstolka regler och lagar, sätta sig över dem för att jag kan/vill/har lust. **Förvränga** det jag sagt och som finns inspelat. **Självgod**/förmäten – jag står ovanför massan/pöbeln/lagen/de laglydiga idioterna. **Avledningsmanövrar** (starta ett krig för att öka i popularitet eller se till att vara oerhört tuff vid förhandlingar – t ex NATO.) Förutfattade meningar, generaliseringar, hänsynslös & grym hemma, utåt sett är allt otroligt välputsat, simulera, övermodig, luras, fuska med både pengar, forskning, statistik och resultat. Agila – lättrörliga mål som ändras efter hand.

Felslut – Formal fallacy

”Felslut, falsk slutledning eller logisk fallasi är en slutsats som inte följer logiskt från premisserna. En logisk fallasi är en form av argumentationsfel/fallasi. En del typer av felslut kan ibland användas som retoriska grepp.”

Exempel på typer av felslut
Cirkelargumentation - Användandet av argument som utgår från det som skall bevisas.
Ekvivokation – Att använda ett ord med flera betydelser i samma argument, som om de vore samma. Exempel: "*Livet är en strid. Striden är en kamp. Kampen är en häst. Hästen är en dragare. Dragaren är ett stadsbud. Stadsbudet är en sakförare. Sakföraren är en advokat. Advokaten är en knöl. Knölen är en potatis. Alltså är livet en potatis*."
Post hoc ergo propter hoc (latin för 'efter händelsen, därför på grund av händelsen') – Antagandet att det finns ett orsakssamband mellan olika skeenden bara för att de sker efter eller i samband med varandra. Exempel: "Tuppen gal alltid före soluppgången. Därför beror soluppgången på att tuppen gal."
Argumentum ad hominem (latin för 'argument mot personen', alltså personangrepp) - Att diskutera motpartens person istället för att diskutera sakfrågan. Exempel: "Du har fel för att du har så ful slips."
Genetisk argumentation - Att låta trovärdigheten hos en tes avgöras av vem/vilka som argumenterar för eller mot tesen.
Wikipedia – https://sv.wikipedia.org/wiki/Felslut
List of fallacies – https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies

Floskler, klyschor, klichéer & tanklösa kommentarer

Det ordnar sig/det kommer att ordna sig ska du se (löfte!) Det löser sig (hur vet du det och vem är DET som löser mina problem, måste jag inte göra det själv tycker du? Sitter du framför en kristallkula?) Det går över. Det kommer att gå bra. Tänk positivt. Du ska se att det blir bra. This too will pass (jag säger det till mig själv vid svåra stunder, men att få det tillbaka från någon annan känns inte alls bra.) En tanklös kommentar (tredje av samma person – kommentarer blev borttagen, har pratat med hen två gånger) startade en riktigt bra konversation i min Coachinggrupp på Facebook - https://www.facebook.com/groups/206375779486588/

1. Det löser sig oftast INTE om inte jag gör en himla massa åt det. Det är oftast JAG själv som måste lösa det och kanske ingen quick-fix heller.
2. Du vet att jag både haft självmord, har fyra cancerfall i min närhet, haft vägglöss i nio månader och kämpat järnet och ändå kommer du med en sådan kommentar och tre i rad. Vissa av dessa har INTE löst sig, tvärtom, det har gått käpprätt åt helvete.
3. Jag är specialiserad inom lösningsfokuserad coaching – vi ställer frågor, vi kommer INTE med snabba, obetänksamma lösningar.
4. Detta är förminskning av en persons intelligensnivå, generaliseringar (du gör bara si och så …) och tyder på arrogans att du kommer med lösningar hen inte lyckats komma med själv.

5. Om du inte har något vettigt att säga till någon, eller kan bara lyssna och vara empatisk - skicka ett hjärta, en tumme upp, ett par bedjande händer, t o m ett handhjärta är bättre än dessa totalt obrydda, aningslösa klichéer som inte hjälper, alls, utan snarare förminskar någons oro för framtiden då saker gått åt helsike förut och hen vet om detta.
6. Sambon har lärt sig efter lång tid att fråga om han ska komma med lösningar (mest sådana jag själv kommit på och förkastat) eller bara lyssna (oftast det senare.) Låt mig prata om det, ställ frågor så jag blir klarare i mitt huvud över vad jag behöver göra.
7. Men, det blev en oerhört intressant diskussion mellan mig, väninna, frissa och klient.

Oroa dig inte! Tänk inte på det! Det är säkert ingen fara! Så illa var det väl ändå inte!

Säger välmenande människor som INTE har en susning om helhetsbilden, utan kommer med tomma klyschor. Sambon har **Covid** medan jag är utomlands. Damerna tycker inte jag ska oroa mig, trots hög feber, andra veckan, är vaccinerad, lillebror nästan dog etc. Att han hade problem med andningen berättade han först när jag kom hem.
Maten vi precis slitit som djur för att ta fram på en knapp timme, skära, hacka, duka m m förfars i solen då resten av gruppen bestämmer sig för att gå och bada innan lunchen. 34 grader i skuggan, det är hett. Skinkan vattnas, brödet blir torrt.
Flytten vi ser fram emot med skräckblandad förtjusning efter fyra år som evakuerade är också något jag inte ska oroa mig över. Att sambon spyr tre ggr samma morgon vid 04 då hans krafter så innerligt behövs (och han fixar det, grå i ansiktet), vi får tillgång till nycklarna lördag efter lunch i stället för fredag em och vi måste vara klara måndag kl 12 när vi börjar kl 8, då städarna ska in för att göra sitt jobb – nähä. Ingen panik alls! Fullt öds, medvetslös, 06-21.30. Att sedan familjen som skulle flytta in nästa morgon kom först en vecka senare, visste ingen något om. Det var ju sportlov.

Fråga – ifrågasätt - konfrontera. Ställ följdfrågor. Förebyggande. Avbryt föreläsningen av personen i fråga – joo, det har du sagt förut, joo, jag både vet och kan detta, joo, men hur?

Killgissningar

En man låter som han vet mycket mer om ämnet än han egentligen kan. En siffra som låter bra, ett uttryck, ett högtravande ord, ett citat. Mästrande män. Missnöjda, misströstande.
Guide – så hanterar du killgissningen – https://veckorevyn.com/nyheter/livsstil/guide-sa-hanterar-du-killgissningen/
Wikipedia – https://sv.wikipedia.org/wiki/Felslut
List of fallacies – https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies

Fundamentalister – bokstavstroende – sekter – guruföljare – hjärntvätt – hedersvåld/-mord/-förtryck – könsstympning – katolska kyrkans m fl religioners pedofilpräster

Finns inom de flesta religionerna. Amish, chassidiska judar, islamister, kristna, katoliker, Amish och en hel massa små och stora olika sekter; Jehovas, Scientologerna (ödlesekten), Gamla Testamentet gäller! Moon, Livets ord, Laestadianer. OCH **sexuella förövare/självmordsgrupper i ideologiernas namn**, heliga män som får allt de pekar på/tar allt de vill, manipulerar unga, våldtar barn. T ex Bikram (yoga.) "Holy Hell." Jim Jones. Waco m fl. Vissa har fått en fängelsedom i USA, men fortsätter att lära ut i Spanien, Mexiko m fl länder. Och ingen utlämning sker. Snor själar, hjärnor, tankar, ägodelar/pengar, kvinno- och barnkroppar, arbetskapacitet. **#Fadime**

Regler, hot, hat, våld, sexuellt våld, misshandel, ytterst snäva fördomar, urgamla texter som inte alls går ihop med dagens samhälle, alltså hålls det helt åtskilt, fördömanden, måsten, tvång, gränser, press, misogyna. Vilka fantastiska "religioner" fulla av dessa. I stället för styrka, hopp, tro, kärlek, förlåtelse, livsverktyg.

Att förstå vägen in i sekterism – https://lofgrensanalys.se/forelasningar-for-vardpersonal/
Om sekter – https://www.so-rummet.se/kategorier/religion/om-sekter
Pedofiler – https://edition.cnn.com/2021/10/03/europe/france-catholic-church-pedophilia-abuse-intl/index.html
Könsstympning – https://unicef.se/fakta/kvinnlig-konsstympning
"*Kvinnlig könsstympning ger flickor men för livet*
Omkring 3,9 miljoner flickor könsstympas varje år världen över. Den grymma sed-vänjan har prakti-serats i mer än 2 000 år. Ingreppet görs oftast helt utan bedövning. Verktyget kan vara en smutsig kniv, ett gammalt rakblad eller en glasskärva. En del flickor dör. De flesta traumatiseras svårt och får men för livet. Med den nuvarande utvecklingen beräknas antalet flickor som könsstympas varje år ha stigit till 4,6 miljoner år 2030."
Förblindat/blint hat mot personer med annan hudfärg, annan kultur, essens, genetik, religion, biologi (???), sexuell inriktning, utseende.
Hedersmord – https://sv.wikipedia.org/wiki/Hedersmord

Filmer/tv-serier:
Best Cult Movies Documentary Wild, Wild Country
https://www.indiewire.com/gallery/best-cult-movies-documentary-wild-wild-country/
Unorthodox. My Unorthodox life. The Family. Gloriavale. Bikram: Yogi, Guru, Predator. Colonia.

Böcker:
Perversion of Justice: The Jeffrey Epstein Story, Julie K. Brown, 2021 - https://www.adlibris.com/se/bok/perversion-of-justice-9780008388751
Educated – **Allt jag fått lära mig**, Tara Westover, 2018
https://www.youtube.com/watch?v=x2XWYT-t47E – läs hennes bok!!!

"Raised by uncompromising survivalists in the mountains of Idaho, Tara Westover survived extreme adversity, from never being allowed to go to school, to suffering serious physical injuries (and a dad that prohibited doctors or hospitals), to being at the mercy of a volatile and often abusive older brother. How did she not only make it through this childhood, but ultimately achieve success at the highest levels? How does she look back on her childhood and her family? What has she learned from her incredible and improbable journey?"
OK, amen: om kärlek och fientlighet i chassidernas New York, dokumentär, 2012, Nina Solomin
https://www.aftonbladet.se/relationer/a/ddm2Mw/chassidjudarna-fick-mig-att-vilja-ha-tio-barn
Fundamentalisterna, Annika Hamrud, 2019
https://www.svt.se/kultur/vaxande-homohat-i-uganda-skildras-i-ny-bok
Sekten på Dimön, Mariette Lindstein, 2017.
Sekten som återstod. Sektens barn. Requiem på Dimön. Striden om Dimön.
Troublemaker: Surviving Hollywood and Scientology, Leah Remini, Rebecca Paley, 2016
Brazen, Julia Haart, 2022 (såg tv-serien om henne och hennes familj inkl exmaken.)
"In her memoir, 'Brazen,' she details her escape from the Haredi Jewish enclave and her meteoric rise to the elite world of fashion, partly captured in the Netflix reality TV show, 'My Unorthodox Life.'"

Gemensamma förbud: Gå på fester, fira födelsedagar, ha sex innan/utanför äktenskapet. Dricka alkohol. Inte se män/kvinnor i ögonen/umgås med det motsatta sexet utanför familjen/släkten/jobba ihop. Röra det motsatta könet. Ingen som helst sexundervisning. Barnbegränsning. Studera på högskola. Dansa, sporta, leka, springa, lyssna på musik, se på tv/film/bio, gå, klä sig färgglatt, resa utomlands, cykla, köra bil/ha körkort, skratta högt, vara intresserad av mode, läsa böcker (förutom de religiösa som studeras varje dag). Måste fira ALLA religiösa högtider korrekt. Måste gifta sig, gärna vid 17-18-årsåldern. Måste skaffa barn (helst söner.) Utbildningen är oftast väldigt skral/kort, ungdomarna kommer ut för att leva i en skyddad värld utan att kunna historia, matematik, geografi, engelska, litteratur m m. Killarna har det liite enklare/lättare, men inte mycket. Många regler är det. Och guds- samt helveteshot!
Män får inte – olika påbud i olika "församlingar": Raka sig, klippa håret.
Kvinnor får inte – olika förbud i olika "församlingar": Säga nej till sex till sin make. Bära byxor. Visa upp bara kroppsdelar – t ex hals, eget hår, nyckelben, knän, anklar, ansikte m m. Visa håret = täcka med peruk/sjal utanför hemmet. Gå ut utan manligt sällskap (make, pappa, bror.) Jobba alls utom i hemmet. Bära make-up, smycken, göra abort (vad som än hänt.)

De flesta som lever i dessa kretsar är otroligt fattiga och bor i slitna lägenheter med få möbler/saker. Religionen överskuggar ALLT annat. De flesta av dessa kategorier klarar sig inte i den sekulära världen utanför, de rymmer och kommer tillbaka, går ner sig i knark/alkohol, är hemlösa, arbetslösa eller tar livet av sig. Att denna avskildhet från det övriga samhället och den enorma kontrollen, superdåliga undervisningen (helt separat ALLT från resten) ens fortsatt är tillåtet är för mig en gåta. En del klarar sig, men de jag läst/sett om har varit otroligt starka och haft en vilja av stål.

Har arbetat med en kille som rymde från sin sekteristiska familj i Norrland och kom till Stockholm. Fanns flera år efteråt fanns det saker han inte hade en susning om, trots högutbildad. En släkting är gift med en av dessa kategorier med många förbud. Och en släkting jobbar som terapeut med personer som rymt från dessa och behöver all hjälp.

Funkofobi – Ableism

*"Funkofobi är en samlingsbeteckning för exempelvis **fördomar** om, **särbehandling** av och **utestängande** av personer med funktionsnedsättning. Funkofobi liknar termer som sexism, rasism och homofobi då de alla handlar om diskriminering av en grupp."*
Disability Rights Movement.
Wikipedia – https://sv.wikipedia.org/wiki/Funkofobi
Förbundet Unga Rörelsehindrade – **Vi sänker trösklar** - http://ungarorelsehindrade.se

Förakta – se ner på – ringakta – missakta – hysa förakt för – håna – försmå – negligera – dissa – känna sig överlägsen alla andra – despise/contempt

Föraktfulla personer ser ner på svaga, fattiga, utlänningar, outbildade, sjuka, handikappade, icke-hetero, icke-vita, från förorten, flyktingar/invandrare etc. Men i vissa fall även de som jobbar 8-5 – Svensson-liv, villa-vovve-Volvo-stuket, familj, fru, vänner, djur. Drömmen och målet är att vara livstidskriminell och leva på andras intjänade pengar. Ett liv i lyx, bling, ett liv som de anser sig ha rätt till, coola fester, snygga och villiga utbytbara kvinnor De har alltid rätt, är alltid smartast, anser sig ha rätt till allt och alla. I de värsta fallen har de drag av psykisk sjukdom – personlighetsstörning; narcissism, psykopat, sociopat – med eller utan diagnos. Då ingår också den höga svartsjukan, hoten, de blixtsnabba kasten mellan hot och smek, kontrollbehovet av att veta var partnern är 24/7, öknamnen, de vett- och grundlösa beskyllningarna/fantasierna om otrogenhet, hora, knullar med alla m m. Efter våldet och vrålen kommer det ömma **försoningssexet** och så är allt bra, tills nästa gång. Se inlägget **Berättigat/rättfärdigat beteende/hänsynslös – Entitlement** och e-häftet om **Narcissism**.

Förenklingar

Du ska se att bara du går till doktorn så blir du bra (personen har besökt alla tänkbara specialister, professorer m m i åratal.) Klimatet fixar vi med elbilar och kärnkraftverk, sedan är det problemet över. Det är bara 80+ eller överviktiga som får Covid. Jag har ett immunförsvar så jag klarar mig (kan du svara ja på min 30-punkts frågelista och dessutom ha tur?) Ligger på min hemsida under Jag skriver. Ointresserad/okunniga men har svar på alla frågor och drevar på vad någon annan tycker.

Men sedan länge också ifrågasättande av att någon är sjuk i en sjukdom som inte syns. Men du ser ju så frisk och kry ut, så illa kan det väl ändå inte vara med dig, det är bara psykiskt/psykosomatiskt, du är bara lat, gäller både fibro/ME/CFS/utbränd som överviktig pga trauman i barn- och ungdomen, borrelios, mögel-, kvicksilver- och/eller blyförgiftning m m, sockerberoende (som är en beroendesjukdom och behöver behandlas som en sådan, annars byts gärna beroendet ut mot något annat – beroendet kan alltså inte opereras bort. Kan medföra katastrofala näringsbrister m m som följd och alkoholism, något vården haft insikt om sedan 2012), hormonella problem (t ex sköldkörteln) m m.

Fördomar

Förortskids/hoods/orten – citybarn. Internatskolor – pennalism. Rika – fattiga. Svenssons – invandrare/flyktingar/migranter. Ghettoområden – Gated Communities. Högutbildade/akademier – arbetare/lågavlönade. Svarta – vita. Kristna – muslimer – judar. Storstan – byn. 08:or – Göteborgare. Skåningar – norrlänningar. Samer – svenskar. Och vad exakt är svensk kultur/essens/genetik?
Homofob – rasist – nazist – semitism – fascist – misogyn – kulturrelativism – transfobi. **Du kan inte välja om du är homosexuell++++, men du kan välja att vara homofobisk eller inte.**

Förinta/förgöra/våldföra/förkrossa/förstöra

Den brända jordens taktik; i krig, i företag och i relationer, mellan grupper/familjer. Invasionskriget Ryssland mot Ukraina, men också giftiga bråk på arbetsplatsen/mot chefen där den anställda hämnas genom att förstöra, mörda, stjäla från eller hela företaget, kalla på en kontakt från MC-liga som hotar med avrättning inkl av fru & barn, sätta dit chefen genom planterade bevis, försnilla stora summor pengar, hacka datornätverket, eller byta lösenord och kräva pengar för att ge det, sälja information till främmande makt, dra med kundlistan. Och i relationer genom att mörda, slå besinningslöst, förstöra lägenheten med allt dess innehåll, alla kläder, stjäla smycken/arvegods, stjäla huset/lägenheten genom våld eller manipulation. Vissa personer kan planera en hämnd & vedergällning i åratal. **Stalkers** – ökändast är väl hon som brände ner Evert Taubes Sjösala och jagade både Evert och sedan Sven-Bertil. Rättshaverister. Ystads-pyromanen. Breivik. Personer med **asociala personligheter** – narcissister & psykopater.

Förlöjligande – diasyrmus - hånfull

Personen eller dess åsikt/utbildning m m är oviktig, den skrattas åt, görs till åtlöje, ses ner på, kallas för öknamn, jämförs med djur. Hånfulla kommentarer och ”skämt.” Men lilla gumman, då. Du är så söt när du är arg. Kvinnor är som yra höns/hönshjärnor. Dumma kossor. Har du ingen humor? Blev du kränkt, snöflinga. PK. Batikhäxa. Vänsterextremist. Boomer (äldre som inte fattar något.) Landsförrädare. ”*Har du tagit dina piller*?”

Om Covid-19 år 2020.”*Den där lilla förkylningen, det är ju precis som en vanlig influensa.”* medan andras anhörig dog. Empatistörda! Tills den kom hudnära för vissa eller de själv ligger där utan att kunna andas. Då j-klar!

År 2021 anser vissa att det är ”*Årets modeförkylning*.” Medan det fortsatt dö människor i närheten. Idag 21.10.2021 är det 15.047 döda pga Covid i Sverige och siffrorna för antal på sjukhus och IVA går uppåt. Eller fibro, ME/CFS, endo, PMS/PMD, sköldkörtelproblem, elöverkänslig m fl. ”*SVBK – sveda-, värk- & brännkärringar*.” #whataboutsim – personen byter samtalsämne mitt i en diskussion, IRL eller online, börjar prata om något helt annat och får en hashtagg till svar.

Förmildra

Sin egen inblandning, sin sons/dotters/pappas/mammas/makes. Men så farligt var det ju inte, så illa kan du väl ändå inte ha blivit sårad/slagen/våldtagen. Omskriva, sockra, historierevision – vi räddar Ukraina från nazisterna. Förmildrande eller försvårande omständigheter. Han hade ju en så tuff barndom, det var ju alkoholens fel, mammans slapphänthet under uppväxten, skilsmässan, barnen togs ifrån honom (för att han slog dem.)

Förminska – förringa – marginalisera – nedlåtande – trivialisera – raljera /Condenscending/Diminishing/Banter

Av människor, åsikter, reaktioner, utseende, språkkunskaper, sjukdomar/smittor, typ av arbete, inkomster. Män gråter inte. Kvinnor har inte styrka nog att jobba som t ex brandperson. Soldat. Pilot. Polis. Kirurg. Veganer/raw foodare kan inte vara tyngdlyftare (joo, de kan, har en kompis som bevisat.) **Rädsla**, en av människors nio grundkänslor, som hållit oss vid liv sedan de sabeltandade tigrarnas tid, men under **Covid-19** förminskades människor som var rädda av vissa individer/grupper. När sedan människor blev allvarligt sjuka pga Covid följdsjukdomar och dog eller ”bara” blev långtidssjuka med Covid, fortsätts dessa att förminskas, inte bara av konspirationsteoretiker, utan även av släkt, vänner, familj, kolleger, F:kassan m fl. Fibro, ME/CFS, utmattningsdepression – ALLT som inte syns (är av och blöder, helst samtidigt) förnekas, förminskas och förlöjligas av vissa. Tills de själva råkar på någon j-vulskap, då minsann är det på riktigt. Idag förminskas **Post**- och **Långtids-Covid**.

Avbruten mitt i en mening, flera gånger i rad. Personen går mitt i mitt anförande. Börjar kolla i mobilen medan du försöker förklara något viktigt. Det du säger saknar betydelse anser personen. Du vet inte/kan inte, bör inte säga något. Alls. Helst bara se söt ut, jobba på och hålla klaffen. Utskälld, ignorerad, utskrattad, inför chefen som skrattar med – på din bekostnad, gruppen, mamman, maken, barnen. Trycka ner någon/till någon vid en diskussion, debatt. Helst offentligt!

När faktaargumenten blir för många får du till svar:

- Det vet ju ändå alltid bäst.
- Du har ju alltid svar på allt.
- Du kan ju alltid allt.

Förneka – bestrida – dementera – irrelevant

Allt från **Flat Earth Society** – https://sv.wikipedia.org/wiki/Flat_Earth_Society - jorden ÄR PLATT till en hel del katastrofer/händelser aldrig existerat eller varit psy.ops. – arrangerade skådespel av militären med fakeblod etc för att xxxxxx – oklart vad. 9/11 (20 år i år), Estonia, Boston Marathon-bombningarna, Drottninggatans andra terroristattack, mordet på J F Kennedy, Covid – döda/sjuka vs tomma bäddar/sjukhus. Förneka att någon är sjuk om det INTE syns eller skylla på psyket. Förneka våld i ett äktenskap. Otrohet trots bevis. Virus existerar inte. Månlandningen hände aldrig.

Förolämpningar – tillmälen, avdelningar, grova/nedsättande kommentarer – anklagelser – glåpord – invektiv – öknamn – skymfa – medvetet kränka – könsord – övergrepp i rättssak – förtal - översittare

Invandrare/flyktingar/tiggare är insekter, parasiter, borde mötas med en AK4 på Öresundsbron, lycksökare, kommunister, batikhäxor& vänsterextrema bör hängas i lyktstolpar/skjutas mot tegelväggar, feminister behöver gängvåldtas av invandrare för att lära sig veta hut, landsförrädare, sovande som inte vaknat ännu. Andra är dumma, korkade, svamlar, pratar skit, inkompetenta, bidragstagare, är inte normala, lyxsökare/lyxflyktingar m m. Lagarna finns, men de används tyvärr inte utom vid ytterst sällsynta fall. Sverige är en diktatur, polisstat, pöbelvälde. Människor och alternativmedia ”*censureras*.” Mainstream/gammalmedia (DN, SvD m fl) demoniseras. Medvetet kränka någon, t ex n-boll, n-person etc. De vet exakt vad de gör och de njuter av reaktionerna. Rasismen sker idag öppet, den har normaliserats.

Cultural Appropriation – klä ut sig till Afro eller Native American, inuit etc.
Yttrandefrihetsförordningen – https://lagen.nu/1991:1469
Hets mot folkgrupp – https://lagen.nu/prop/2001/02:59
Tryckfrihetsförordningen inkl den mot **förtal** – https://lagen.nu/1949:105

Förråda – avslöja – yppa – röja – blotta/vittna om – visa upp – lägga i dagen – svika – svekfullt utlämna – bedra – handla trolöst mot – röja för en fiende – svika löften/hemligheter

Det du berättat i förtroende används emot dig, sprids vitt och brett. Allt från nakenbilder till problem hemma, osäkerhet, hemligheter, övergrepp, psykiska problem m m. Konfidentiellt uppgifter hålls inte. Människor sviker som skulle finnas där för dig. De förråder och överger dig.

Och öknamnet idag mot politiska motståndare är **landsförrädare** – alltså en spion som jobbar för t ex Ryssland, Kina, Iran m fl (de länder som i verkligheten spionerar mest på Sverige – affärshemligheter (industrispionage) och militärt försvar.) Phishing, IT-attacker, lösenord, ritningar, patent, kundlistor m m – allt kan säljas till högstbjudande.

Förstora – blåsa upp – överdriva

Det du gjorde var något så enormt illa/elakt/vansinnigt m m, trots att det inte var det. Du skriks åt pga ett felaktigt tonläge, inte för att du hittas i sängen med någon annan. Någon tappar det totalt, får ett psykbryt/utbrott, även för mindre förseelser. Allt för att hålla dig på mattan, tystna, undvika, inte göra samma misstag på nytt, lyda.

Förstöra – medvetet

Någon annans rykte, anseende, karriär, liv, mobbing, stalking, deras umgänge med sina barn pga spridande av hat och lögner. Slå split mellan människor. Egendom. Ägodelar. Skitsnack, skvaller – ”*Prat, som går ut på att nedsätta eller förtala frånvarande personer*.” Smutskastningskampanj, ibland bestående av rena lögner, missförstånd som kan kosta personen jobbet, äktenskapet och till slut livet.

Förtrycka

Vita plantageägare – svarta slavar. Piskades, våldtogs, mördades. Förtrycka en kvinna. Individuellt eller systematiskt, medvetet eller omedvetet (köra över någon verbalt/kroppsligt starkare.) Rika – fattiga. Akademiker – arbetare. Svenskar – invandrare. Politiskt förtryck – från Ukraina till Nord-Korea, Tibet till Öst-Turkestan.

”*Förtryck är tillstånd där en starkare part orättvist utövar sin makt på en svagare part. Termen förtryck används ofta för att beteckna hur en grupp hålls nere med hjälp av maktbefogenheter eller med oberättigat våld. När sådant förtryck sker under legitimerade former, brukar man tala om ’systematiskt förtryck’*.”

Förvirra

Militärisk och fotbollsstrategier – få motståndaren att tro att du är på väg åt ett håll, dribbla bort hen.
Eller vid psykiatriska sjukdomar – t ex narcissism/psykopati, Gaslighting, projicering (jag slår dig, men ger dig skulden.)

Förödmjuka – förnedra – utnyttja – såra – skymfa – stuka – platta till – kväsa – behandla övermodigt/tvingas att förödmjuka sig/erkänna sin ringhet – få motståndaren krypa till korset/kyssa ens skor

Sex, rån, förhållande, chef-anställd, skolgård, stark-svag. Flugornas Herre, Robinson, The Squid Game; vad man kan få fattiga människor att göra för en påse pengar.
Wikipedia: ”*Förnedring innebär att en person eller grupp fråntas ära eller heder. Den kan ske frivilligt, men är i allmänhet påtvingad. Personer kan förnedras genom att utsättas för, eller tvingas utföra, handlingar som inte nödvändigtvis är farliga för liv och hälsa, men som är tabu eller framkallar äckel*.”

Pussa/slicka skor. Hedersmord och -våld då personen (oftast en kvinna) förnedrat/dragit vanära/vanhedrat familjen/släkten inkl skilsmässa. Jämför med Yakuza (japanska maffian som straff för misstag gjorda i tjänsten beordrar personen att själv hugga av sig en fingerled medan de övriga tittar på.) MC-ligor vars stränga regler du INTE går emot, då är du dödens. Spelskulder kostar en knäskål. En piga som blev med barn med husets ägare/son (ibland pga våldtäkter) – fick gå på stört så fort det syntes. LGBTQRI-ungdomar som fortsatt idag av svenska föräldrar (oftast djupt religiösa) kastas ut då de inte är ”normala.” Kalla någon för mentalsjuk utan diagnos/professionella kunskaper. ”*Har du tagit dina mediciner?*” i en politisk diskussion. Flyktingar är skräp, insekter m m. **Förnedringsrån** – rånaren pinkar på offret, som också kränks grovt på andra sätt inkl sexuella – maktkickar för förövarna. **Förnedringsvåldtäkt** – djur, kiss, bajs, saker som stoppas upp/in, flera deltar, allt filmas och läggs ut (inget samtycke där inte!) **Förnedringsritualer** inom det militära, internatskolor (glöm inte strykjärnet!) Förnedring inom relationer. Förnedring av barn – spyr du, får du äta upp, vi kan vänta fem timmar. Blir du sjuk har du inte trott/bett tillräckligt. **Conversion Therapy** – läger i USA dit kristna homosexuella ungdomar skickas för att omvandlas/hjärntvättas. Slutar ibland med självmord, ofta med psykiska problem, och/eller förnekelse i ett helt liv tills personen äntligen vågar säga som det är – se Bruce / Caitlyn Janner. **Könskorrigering** – korrigera naturens misstag. **Fat-shaming** – förödmjuka överviktiga personer/personer med ätstörningar.

Hierarkier – maktstrukturer

Politiska partier, affärslivet, offentlig sektor, militären, släkten, skolan. Och människor som utnyttjar sin ställning i dessa strukturer som gett dem makt. Olagligt eller olämpligt.

De var sambos, hon köpte huset för sina pengar, men drog pga grov misshandel, han bor kvar och betalar inte ens skatten för det, det gör hon. Eller hyra. 20 år senare. I både under-, mellan- och överläge kan personen i sin position utöva förtryck i sin jakt på sex/makt/kontroll/ägodelar.

Hierarkimetoder

Äga / kontrollera någon annan – finansiellt – sexuellt – kroppsligt – själsligt – tanke- eller beteendemässigt. Dominera – domdera – skrämseltaktik – härska – fördöma/döma – hånfull – missbruka sin ställning – chef/tränare/präst. *Pulling rank*. Phishing – nätfiske. Management by Perkele – gammal finsk ledarstil. Härska över någon. Utse någon till mobboffer. Utöva våld/manipulation/lögner.

Jag är din chef och du jobbar för mig, alltså har jag alltid rätt och jag bestämmer när du kan ha/får ta ut semester, ta rast, gå på toaletten, ringa ett samtal m m. Är du sjuk förlorar du jobbet. Sol- och vårare. Lurendrejare. Bedragare. Svindlare. Fifflare. Bluffmakare. Finns på nätet och i det verkliga livet. Jag är din man/sambo/fru och jag vet bäst vad som passar oss och dig. Jag sköter ekonomin och bilen, du hela hushållet, trädgården och barnen. Jag väljer vad vi gör på semestern. Jag vill inte att du träffar dina kolleger, släkt, vänner, familj då jag och vi är viktigast. Jag vill att du klär dig på ett visst sätt. Jag vill att du beter dig på ett visst sätt. Jag vill ha sex på ett visst sätt, ett visst antal gånger i veckan.

Jag har rätt att bestraffa dig om du inte uppför dig enligt mina tydliga villkor. Jag kräver … Jag äger dig, huset, barnen, bilen, båten, sommarstugan, skriv på här. Personliga påhopp/verbala attacker, härska genom ett aggressivt eller passivt aggressivt beteende, hotfull, våldsam, farlig, elak, nedbrytande av kropp, tankar, självkänsla, ekonomi och egendomar/arv/äktenskapsförord.

Hot om splittring, skilsmässa, ta/kidnappa/döda barnen, ta barnen utomlands

Familjen, arbetsgruppen, släkten. Då du berättar om personen som utövar våld, sexuella trakasserier, super skallen i bitar, sönderslagen lägenhet, fru och barn, knarkar, gör övergrepp på barn i släkten, misshandlar, våldtar, ljuger, stjäl pengar, hotar, uttrycker sig rasistiskt vid alla middagar, nyper tonåriga tjejer i rumpan/brösten, slår hunden. Det är vår familjehemlighet. Detta får du inte berätta åt någon. Vi måste hålla detta inom familjen så någon polisanmälan behövs inte. Så gör vi inte i vår släkt, vi håller ihop, vad som än händer. Vår son skulle aldrig kunna göra något sådant, han är inte uppfostrad så. Elefanten i rummet som INGEN pratar om, fast alla vet.

Hyckleri – Hypocrisy/Double Standards – dubbelmoral

Gör som jag säger, inte som jag gör. Etik, moral. Religiös som inte följer det som predikas. Du måste vara perfekt, så också barnen och hemmet, ytan är viktig, jag får göra som jag vill, komma och gå som det passar mig. Kräva respekt, men inte ge det. Integritetsproblem – lovar runt, håller tunt. Utåt sätt lyckad och välmående, inuti en riktig skitstövel.

Hypokondriker / inbillningssjuk – förneka/förminska/förlöjliga sjuka människor och ge dem öknamn, psykdiagnoser m m

När familjen, släkten, vännerna, kollegerna, chefen, Försäkringskassan ifrågasätter en kronisk sjukdom. Den syns ju inte. Så sjuk kan du väl ändå inte vara. Ryck upp dig/ta dig i kragen. Ät/ta ... ! Gå en långpromenad/börja träna när människan knappt kommer ur sängen/stapplar fram. Hypokondriker. Gå till psykolog/i terapi – du är sjuk i huvet. Du är bara lat och ovillig. Men sedan länge ifrågasättande av att någon är sjuk i en sjukdom som inte syns. Men du ser ju så frisk och kry ut, så illa kan det väl ändå inte vara med dig, det är bara psykiskt/psykosomatiskt, du är bara lat, gäller både fibro/ME/CFS/utbränd som överviktig pga trauma i barn- och/eller ungdomen (krig, svält, dysfunktionell familj, övergrepp/incest – inte något personen berättar direkt under ett stressat möte), sockerberoende (ost-vete-bröd) (som är en beroendesjukdom och behöver behandlas som en sådan, annars byts gärna beroendet ut mot något annat – den kan alltså inte opereras bort med vissa gånger katastrofala näringsbrister m m som följd.)

Sjukdomar som enligt Socialstyrelsen och icke-hälsokunniga inte existerar/existerat eller är svårt att få hjälp med

O- eller felmedicinerad Hypothyreos (jag hade 23 symtom och var mest sängliggande i nio månader innan jag fick hjälp genom en Näringsterapeuts kontakt med en läkare i Finland.) Samt oetiska medicinska experiment som vissa läkare roar sig med – testa att vara utan medicin ett par månader – det går åt helsike för patienten i åratal. Testa att minska dosen/tar bort Lio. Det går åt helsike med besked. Övriga hormonella problem – finns massor, alldeles för få endokrinologer och alldeles för inriktade på Diabetes, INTE de övriga sjukdomarna de ska vara specialister inom och oerhört svårt att få remiss, emottagning och gehör. Endo. PCOS. PMD/PMS från helvetet, rikliga blödningar/inga blödningar. Ätstörningar.

Neuro-/kronisk borrelia (18 olika fästingburna sjukdomar, inte två! Sjukvården kan ofta TBE, Twar och akut Borrelia, that's it! Och tänk om det INTE är enbart fästingar som sprider dessa sjukdomar (som inte bara är virus.) Mögel-, kvicksilver-, bly, eller andra tungmetallförgiftningar – finns en uppsjö. Allergier. Intoleranser. Parasiter. Svampar. Bakterier – infektioner, inflammationer. Få lite goda bakterier – jag har ätit ca 50 antibiotikakurer och många av dem har räddat mitt liv. För många av de dåliga. Mjölkallergi vs laktosintolerans. Veteallergi vs glutenintolerans (Celiaki.) Läckande tarm. Och läkarintyg för dessa till skolan/fritis/förskola – en fullständig mardröm! Avgaser och partiklar från asfalten som dödar ca 8.000/år i Sverige – Heja Hornsgatan. Asbest. Radon. Magproblem – är det verkligen för mycket magsyra som är problemet, i mitt fall var det för lit – alltså fel diagnos utan någon som helst undersökning och en cancerogen medicin som sedan blev indragen. Tack för det. Idag fixar jag med kunskaper min magkatarr själv. T ex havssalt, vatten och matsmältningsenzmer och saltsyretabletter. Mängd och innehåll. Bihåleinflammationer. Återkommande UVI (åtta på ett år – var sköldkörtelproblem, 1 av 23.) EBV. Herpes 1 & 2. En hel massa olika virus som kan ställa till med en massa olika symtom som inte går över. PCOS. ME/CFS. Mögelförgiftning. Elöverkänslighet. Oral galvanism pga kvicksilver i amalgamfyllningarna – som man till slut tog bort lite tyst och fint och ersatte med någon slags plastvariant med god knows vilken ingredienslista den har. Post- och Långtids-Covid som av någon underlig anledning också drabbar långt fler kvinnor än män och blivit behandlade därefter. Vettigt av specialister som lärt sig ämnet snabbt, inte alltid lika bra bemötande av läkare på VC.

Och **Försäkringskassans** krav är superhöga på både tandläkare och läkare. Många blanketter att fylla i och argumentera sig blå för sin patient vilket tar tid. Och så får läkaren göra om hela jobbet då något fattas. Kan de inte lära ut blankettifyllning på läkarlinjen så de verkligen kan detta. Och licensansökningar. Kan kanske ME/CFs gåtan lösa sig pga Covid? Eller får alla patienter (och de blir allt fler) diagnosen ME/CFS och därmed är situationen utagerad? Och många med ME/CFS har fått den genom in infektion/virus, en hel del andra genom partnervåld som kostar enorma pengar.

Avdelning **irritationsmoment** vid diskussioner, människor erbjuder enkla lösningar på komplexa problem (hälsa, narc/psykiskt sjuka/NPF, fossila bränslen, de 7.500 klimatproblemen, kärnkraft, flyktingar, krig, toxiska relationer etc etc - det är bara att .... Så illa kan det väl ändå inte vara - You have no idea!

Exempel: Jag berättar om mina trassliga öron, att jag går till specialist på öron-näsa-hals, docent/kirurg på Serafen och blir dammsugen var 3-4:e månad och får till svar: ”*Har du provat med Revaxör*?”

Eller en ung person som glatt säger att hens farfar har hörapparat (jag hör för mycket, blivit för känslig för vissa ljud, kallas misofoni) och vaxet gör att jag efter ett par månader inte hör värst mycket alls och får boka tid för ny dammsugning.

Folk vill vara hjälpsamma, men det blir så fel och jag/vi/man känner sig tillplattad och ohörd. Då har man 1. inte lyssnat värst mycket, 2. förminskat problemet. 3. tror du verkligen att jag skulle komma i närheten av denna mycket upptagna läkare om jag inte hade testat och diskuterat varje gång ALLT annat som skulle kunna hjälpa? Så enkelt är det INTE att få specialistvård i Sverige! En coachfråga är: **Vad har du testat**?

Läkarna (vissa) är experter på detta också:

- Börja springa säger de åt människor med Långtids-Covid som knappt kan vara uppe 30 minuter i taget. Eller ME/CFS. Eller neuro-borrelia eller xxxxx.
- Du äter för mycket åt någon med lipö-/myxödem som de inte har en susning om vad det är och inte lyssnat på att personen typ lever på salladsblad. Övriga hormonfel inkl grehlin/leptin etc. Noll susning, ta en Alvedon så ska du se att det känns bättre.
- Operera beroendesjuka människor.
- Du mår utmärkt då proverna säger så när människan i telefonen/framför dem håller på att bryta ihop.

Var inte sådan. Kom INTE med enkla förklaringar till komplexa problem. Kolla/fråga först vad personen testat och försök sedan hitta något bra/annorlunda/nytt eller visa bara omtanke utan att försöka lösa problemet. Det förminskar personens intelligens. Varför tror ni det tar 1,5-2 timmar att göra anamnes med en ny klient? För att vi ställer så inihelsike många frågor, för att vi inte är synska. Gärna ifyllda innan så sparar det din tid. Och som coach frågar vi! Vi ger inte råd, tips, förslag, idéer, lösningar m m. Vi frågar!

Eller säga till en person som lever med en narcissist/en som misshandlar; "*Det är bara att gå*." NEJ, det är det INTE. Finns något som heter Trauma-bindning/PTSD/en normaliseringsprocess som pågått länge/grova mordhot mot den som kanske skulle kunna tänkas lämna etc. et är ett rent helsike. Läs på!! Eller var duktig på att lyssna mer än prata!

Och många, många fler sjukdomar under åren som förminskats. T ex **förlossningsskador** – där musklerna GÅTT av, men kvinnan förväntas knipa och träna ihop dem vilket förstås inte går. Har varit riktigt illa i många år. OCH när man inte lyssnar på kvinnan från ett sydligare land och hennes läkare som allvarligt varnade för nästa förlossning (hon öppnade sig inte alls.) **HON DOG**, Stockholm 2021. Kulturell smärta … eller dylikt. Hänt förut, kommer att hända på nytt.

Idag samtal om maktens strukturer och härskartekniker. Vid genomgången av de fem härskarteknikerna som presenterats av den norska professorn i socialpsykologi, Berit Ås (**osynliggörande, förminskande, undanhållande av information, dubbel bestraffning, påförande av skuld och skam**), konstaterar en person som vittnar om att samtliga av dessa används regelbundet i den svenska psykiatrins bemötande av våra mest utsatta medmänniskor. Hen skulle nästan vara beredd att gå så långt att hen skulle kalla teknikerna för ett ”**standardbemötande**” inom den **psykiatriska vården**.

Vi osynliggör människors egenupplevda erfarenheter och deras betydelse för lidandet; vi förminskar våra medmänniskor genom att sjukförklara och avhumanisera dem; vi undanhåller central information om bl a vårdval och om olika behandlingsalternativ inkl läkemedelsbiverkningar och risken för beroende (Oxycontin-skandalen) och deras potentiella skade- och nyttoeffekter; och om patienten kommer och visar ett medicinberoende av något slag, då vägrar läkaren skriva ut flera tabletter men ger ingen som helst information att och var personen kan söka hjälp för beroendet som uppstått – tortyr = Cold Turkey; vi dubbelbestraffar våra behövande genom att individualisera deras lidande och göra dem ansvariga för det; vi påför dem skuld och skam för det lidande som föranlett deras stödbehov. Och framför allt gäller detta kvinnor. Och äldre vars liv går från att vara fullt bestämmande till att vara tvungna att fråga om lov eller smyga. Och vi slänger oss med diagnoser lättvindigt när vi är uppretade/förbannade utan kunskaper: Hon är *psykopat*. Eller du har ett *antisocialt beteende* när personen har en dålig dag och är trött och ledsen efter allt den gått igenom. Psykologer och terapeuter som inte har en susning om vad narcissister kan ställa till med och skadar mer än de utsatta redan har blivit. Trauma/PTSD/medberoende kan komma även från dessa relationer, INTE bara krig! ADHD-diagnos – fyll själva i ett frågeformulär vid köksbordet så är diagnosen satt och medicinen utskriven. INTE alla, men för många gånger. #psykiskohälsa #psykiatri #härskartekniker

Att synliggöra härskarteknikerna är ett första steg i att förändra. Och förändringen är verkligen lika nödvändig som akut om vi ska kunna hjälpa våra medmänniskor i deras lidande.

Eller så mår man bra psykiskt och fysiskt, äter oerhört rätt, rör sig mycket, men får allt emot sig under sex månader. Borrelia-mögel-blyförgiftning. Sedan mår man varken bra fysiskt eller psykiskt. Är lite försiktig ang det psykiska då det ofta används som vapen. Björn Natthiko Lindeberg fick ALS-diagnos hösten 2018, efter 17 år som skogsmunk. Han fick en massa tips om bl a psyket (expert på mindfulness) amt rekommendation att ta diverse små orelaterade tillskott och blev förbannad. Han skrev om det i sin bok. Så ja, jag ger gärna råd, men ställer du frågor i en grupp eller blir allvarligt sjuk och berättar om det, lär du få en hel del råd, löften från oseriösa säljare m m från människor som vill hjälpa och läst och hört om något. Gå till EN person och lyssna på den, helhetssyn är viktigt – alla bitar på plats om så med eller utan skolmedicin så finns det ofta saker du kan göra, men inte alltid och kolla referenser m m först. Hen ska vara riktigt erfaren, välutbildad vass och finnas där hela tiden. Samt att du behöver ha råd till det. Ingen av oss har råd att jobba gratis.

Vad är vad är en fråga. Hönan eller ägget. Neuroborrelia & mögelförgiftning med kramper, spasmer, migrän varje dag i tre månader, hjärndimma, sömnlöshet, flykt från hemmet, åtskillnad från drevande familj = psyket åt helsike. Det som var så urstabilt innan. Också blyförgiftning (jaktledare 30 år.) Tog livet av sig två år senare. Fanns inget hopp kvar, hade tappat bokstavligen allt. Och jag hade kanske lärt honom för mycket om hans sjukdomars allvarliga tillstånd.

Och hur orkar man som långtidssjuk/deprimerad/långsamt döende prata med människor som varje gång med hopp/krav i rösten frågar hur man mår och bli besvikna/arga då det är illa/sämre? När man inget kul/upplyftande/positivt alls har att berätta, när man inte orkat mer än att duscha o hämta posten på en vecka. När närstående stämplar alla 52 symtom som psykiska. Mina 23 symtom under 8-10 månader lärde mig en hel del om att leva, men inte ha ett liv. Tänk om fler kunde få/ha den insikten. Att få uppleva detta ”*hudnära*” är en livslång läxa! Hota mig eller pissa på mina medmänniskor/medlemmar och du får se på gnistor!

Det gäller bara att överleva sorgerna och sjukdomarna så man kan dra nytta av erfarenheterna. Och idag är respekten för dessa dragna erfarenheter inte vidare hög hos all. Vad du än förklarar/berättar/delar med dig får du samma standardsvar – gör sig och så. Joo, men han är död biter liksom inte.

Mats Lindström:
https://newsaboutdisease.com/author/majoriteten/
En oerhört påläst kontakt vars fru har ME/CFS sedan ca 12 år – de har testat ALLT inkl dyra besök i Tyskland – från en gammal Borrelia-infektion som behandlades med antibiotika, men …, han själv har hudcancer. Han kämpar för sitt och hennes liv och är superduktig.

"*Det finns olika förklaringsmodeller till varför kroniska sjukdomstillstånd upprätthålls. När diagnostiken inte är tillräcklig är tyvärr ofta förklaringsmodellen att det är kropp och själ som utgör orsaken. Dvs man mår helt enkelt inte psykiskt bra som i sig orsakar dåligt fysiskt mående. Man anses hamna i en ond cirkel. Därav har exempelvis företrädare för VOF och många privata aktörer enbart en hypotes. Det handlar om att tänka positivt och börja röra på sig. Ja, ni känner ju till både gradvis ökad träning i kombination med KBT, men även lightning-process ...*

VOF:s språkrör menar att det som inte utgår från deras smala utgångspunkt innebär desinformation. Uttryck som ***modediagnoser, pseudodiagnoser, pseudoinfektioner, pseudoendokrinologi, patientaktivister****, är uttryck (****maktspråk****) som växt fram därifrån, vilka enbart är att googla på ... De har sina tentakler i några medicinreportrar och en bloggande barnläkare. De gör allt för att basunera ut sin "sida", och när det kommer andra förklaringsmodeller så verkar det vara deras högsta ambition att tysta ned. SVT vågar exempelvis inte sända en dokumentär, för sist de gjorde det på liknande tema blev de fällda ...*

I ME-sammanhang avfärdas förstås aktivitetshöjande åtgärder av många då ME skiljer sig åt från exempelvis utmattningssyndrom. Samsjuklighet med ***fibromyalgi*** *är dock rätt vanligt förekommande. Men även där finns teorier om att det är kropp och själ som orsakar smärta.*

Eftersom diagnostikens möjligheter är begränsade verkar det som att det som inte går att bevisa med tillgänglig diagnostik måste förklaras med att det är en psykologisk grundorsak. Därav har vi hamnat i ett läge där vissa anser att det endast finns "en sida". Inte å ena sidan eller andra sidan. I synnerhet har det aktualiserats när människor har kvarvarande problem efter infektioner som kan sättas i samband med fästingbett. Kroniska infektioner pga fästing erkänns inte av denna falang, trots att mellan 10-15% får kvarvarande symptom efter exempelvis borrelia. Det finns inga diagnostiska möjligheter för att helt avfärda långvariga infektioner (om man har påvisbara antikroppar). Ändå är de säkra på att infektion inte kan kvarstå, trots att det finns en mängd andra infektioner som kan vara långvariga och persisterande. Däremot om man saknar antikroppar så torde det inte vara en aktiv infektion. Problemet är dock att sjukvården inte söker efter antikroppar mot samtliga (ca 20 st) infektioner som en fästing kan överföra, i de fall man fortsättningsvis är sjuk efter en fästingrelaterad infektion.

*Vi har andra problem med "****postinfektiösa****" tillstånd.* ***Körtelfeber (EBV)****, men även andra* ***herpesvirus****, liksom* ***enterovirus****, har visat sig orsaka långvariga problem hos ca 10% av de drabbade. På samma sätt även covid. Men det går inte fastställa om det handlar om:*

1. Immunförsvaret som slagit bakut.
2. Kvarvarande infektion.
3. Opportunistiska infektioner (infektioner som uppträder på grund av att immunförsvaret är nedsatt.)
4. "Halvreaktiverade" herpesvirus som avger nervtoxiska proteiner, exempelvis dUTPase-proteiner.
5. En hormonobalans etc.
6. Annat.

Energiproduktionen vet vi drabbas negativt vid de flesta kroniska sjukdomstillstånd, likaså metabolismen/ämnesomsättningen. Kroppens förmåga att bryta ned fett, glukos, proteiner m m verkar ha slagit bakut, men grundorsaken är fortfarande okänd.

För att förstå varför en del anser att det enbart finns "en sida", dvs en vetenskaplig förklaringsmodell, måste man försöka förstå deras hypotes. De resonerar utifrån att kropp och själ hör ihop. Inget konstigt med det. Om man tar fibromyalgi som exempel så består det av nociceptiv smärta. Den grova förklaringsmodellen är att det handlar om receptorer som skickar signaler till hjärnan att man har ont. Dessa signaler "underlättas" om man lever ett otryggt, inaktivt liv där man äter fel mat och tycker synd om sig själv. Det verkar vara den bilden man får (underförstått men ofta omskrivet) när man läser på många ställen om just fibromyalgi.

Utmattningssyndrom är allmänt känt som stressutlöst. Ansträngningsutlöst försämring (PEM) är det som skiljer ME mest från utmattningssyndrom när man enbart tittar på symptombilden. ME menar dock Per Juhlin, med flera, att det beror på inflammation, då man i ett flertal studier kunnat påvisa att patientgruppen har inflammation i centrala nervsystemet, även om de grupper som jämförts ofta är väldigt heterogena, då alla studier inte enbart fokuserar på Kanadakriterierna, där PEM är ett krav.

Så allt sammantaget gör detta till en soppa. Man kan inte låsa sig vid en teori när det gäller dessa komplexa sjukdomstillstånd. Alla sidor måste beaktas, inte tystas, för då skulle jorden fortfarande ha varit platt. Dessutom behöver vi bättre möjligheter att diagnostisera avvikelser."

Hälsofascism – mitt första e-häfte – skrivet 2021 – Jag skriver/E-häften

Skuldbeläggning av t ex sjuka i Covid/långtids-/Post-Covid. Av sk Hälsomänniskor – alltså utbildade inom näringsmedicin o dyl. **SKAMLIGT**! Ditt eget fel att du blev sjuk, överviktig, handikappad om du inte levt PERFEKT enligt en viss kost (finns ett 50-tal olika och alla förespråkare har SIN metod, därmed är övriga fel), någon gång ätit socker, rökt, druckit alkohol, inte tränat rätt, andats rätt, sovit rätt, måste ta mediciner etc.
Förminskningar – men så ont kan du väl ändå inte ha! sluta spela offer, kulturell smärta, var inte så känslig etc.
Förlöjliganden – den där lilla förkylningen, den dödar minsann ingen. Sjukhusen står tomma. Allt är bara påhittat för att xxxx ska kunna ta makten. Gå inte på detta. Det är vaccinet, medveten avlivning, överdrivet m m. Samtidigt som långt fler än 20 miljoner dött – The Lancet, AI-teknik, mars 2022 – går att googla. Vi är medvetna, alla andra sover. Vi är kunniga, alla övriga okunniga.

Häftigt temperament – dålig uppfostran – humörsvängningar – lynnig

”*Min pappa hade också ett häftigt temperament, jag är likadan, jag kan inte rå för det*.” Känsloutbrott vs känslohantering. Att lära sig sätta band på sig/tygla sitt temperament och det jag häver ur mig i stundens hetta som kan såra någon för livet. De stunder som kan kosta mig både jobb och familjer. Att **hantera konflikter** med rätt person, i rätt mängd, på rätt ställe, vid rätt tidpunkt och pga rätt orsak. Inte att en strulig dag/kund/bilist går ut över familjen. Maktanspråk, få stå i skamvrån, stängas in i en mörk garderob, låsas in, hängas ut på nätet, beskyllas för både det ena och det andra, synder; även tänkta, ogjorda skall bekännas och bestraffas genom olika väluttänkta tekniker. Narcissister, psykopater, omedicinerade bipolära och andra psykiska sjukdomar har ofta dessa slags behandlingar av sina närmaste på agendan.

Grooming

Äldre män poserar som unga snygga killar (snodda foton) på sociala medier riktade mot barn/tonåringar och får unga tjejer att skicka nakenbilder, till allt grövre krav på bilder och hot om allmän publicering till försäljning av tjejen till andra män. Hon får en bråkdel av inkomsterna, oftast sprit & knark samt lite kläder/smink. Ett alltmer gränslöst beteende från bådas sida som ofta slutar hos Polisen eller bårhuset. Grooming av barn inför sexuella övergrepp/grova filmade våldtäkter. Grooming av flickvän för att tåla allt grövre skämt, förnedringssex, utlånad till polare till ren prostitutionsverksamhet. Han behåller pengarna, hon får fickpengar.

Inkilning – sk idrottskultur eller bordeller

Kul pojkstreck – ”*man vet ju hur killar/pojkar/män är/pojkstreck*” vs sexuella övergrepp samt psykisk och fysisk misshandel. Osäkerhet, tystnadskultur, toxisk manlighet, sjuka ideal lever kvar och de skyliga är också de som inte sett, skrattat med/åt, inte eller hört, sagt/rapporterat/talat förebyggande om det inkl vissa föräldrar. Sådant förekommer INTE i vår grupp och den som gör sådant åker bums ut. Ofta är alkohol inblandat, ordet nej respekteras INTE, rädslan för att bli utesluten tar över och maktlösheten är total. Gruppsamarbete?? Offra sig för dessa?
https://www.dn.se/sport/johan-esk-inkilning-ingen-kul-grej-det-ar-overgrepp/

Kan väl också kallas så när kidnappade barn/kvinnor skolas in på en bordell av de manliga ägarna som vänjer dem vid droger och ”rough sex” så att de är mogna för kundernas alla begär, om dessa kunder inte begärt en oskuld/en fem-åring, utan kondom m m som då förstås kostar mer. Allt är en prisfråga!

Jag hör vad du säger …

Från en psykiatrisk diagnos på en klinik till patienter till en maktteknik till underanställda i näringslivet. En teknik för **avsnäsning / avspisning**. Från att jag lyssnar, men kanske inte håller med till en klapp på huvudet. Är det bara kvinnor som får höra detta av stofila chefer (inga ledare använder sig av detta slags förminskande av sin personal.)

Eller får män också höra detta undrar jag? Och hur besvarar man detta? *Va' bra att du hörde vad jag sa', men förstod du det? Tack, det var vänligt, men lyssnade du? Vad är din åsikt? Vad tar du med dig? Eller tycker du att jag ska sluta helt med att komma med förslag/åsikter/input? Kan du upprepa, berätta, återkoppla, repetera vad jag sade/vad du hörde, spegla det?* ***Fem varför*** *– för att förstå problemet. Fråga fem gånger, ringa in problemet för att klar- och tydliggöra. Underskatta dock inte att folk också behöver gnälla av sig emellanåt. Be sedan om tre förslag på lösningar av det nu inringade problemet.*

https://ickevald.net/perherngren/vad-du-sager
http://www.aspergerforum.se/jag-hor-vad-du-sager-t28646.html
https://play.acast.com/s/lund-comedy-festival-pod-1/827bad6889e49e4998639035672a0174

Klasser & normer

De gamla klasserna; arbetare – tjänstemän – akademiker/aristokrater/rika finns kvar, men de talas inte om lika mycket om dem längre.
Utförsäkringar/sjukskrivningar/behandlingar/mediciner (dyra vs billigare) – allt påverkas av yrke, status, kön, erkänd eller icke-erkänd sjukdom, svensk eller osvensk.

Och normerna
cis – Wikipedia: "*En cisperson är motsatsen till en transperson, och således en person som är i samklang med sin kulturs könsnormer. Det är med andra ord en person vars biologiska kön överensstämmer med dess juridiska, sociala och upplevda kön*."
neurotypisk – Wikipedia: "*Neurotypisk eller (NT) är en term som utvecklades av personer med någon variant av autism, för att beteckna personer som inte hade en autismliknande neurologisk struktur. En person som är neurotypisk är en neurotyp. Att använda begreppet neurotypisk är att ifrågasätta det implicit positiva med detta tillstånd, och det implicit negativa med olika autismspektrumtillstånd. Ordet har senare kommit att beteckna de medlemmar av befolkningen som inte har något neuropsykiatriskt funktionshinder, som ADHD eller autism alternativt en funktionsförhöjning, som högkänslighet eller särskild begåvning*."

Psykologiska, psykiatriska sjukdomar, personlighetsstörningar i olika grader. Egen insikt/graden av medvetande, behandling, medicinering vs självmedicinering mha droger & alkohol och självdestruktiva beteenden.
När någons sjukdom/spektrum tar ALL plats/tid/kraft – speciell mat på ett speciellt sätt på speciella tider, på EN speciell tallrik, annars river personen lägenheten/taxin/huset.

Professor **Rita Dunn** ang inläringsstilar på 80-talet förklarade att alla borde kunna göra som det passar deras stil, samtidigt som de INTE får störa andra i sin omgivning. En gemensam anpassning.

Klimatskeptiker & –förnekare

Hatet mot MP ser ut att för varje dag bli allt grövre (juli 2022.) Rena uppviglande om hot mot det kvinnliga språkrörets liv av en annan politiker på motståndarsidan. Man förnekar, förlöjligar, förminskar, förringar, pratar om väder, förstår inte statistik, men drevar emot den. Att både Spanien, Frankrike, UK, Australien och USA har problem, att både kärnkraftverk och tåg inte fungerar i hettan, att fåglar faller döda ner från himlen (stekta sparvar?) och att tusentals människor DÖR spelar absolut ingen som helst roll. Klimat-miljö-natur-djur med 7.500 problem.

Kulturell appropriering

Vi har hittat på kul västerländska namn på ursprungsbefolkningar. Använder fritt deras seder och bruk, snor eller skövlar deras land, bygger gruvor och golfbanor på deras begravningsgårdar, förbjuder deras religion/filosofi, språk, sedvänjor med visar gärna upp dem som exotiska djur på cirkus iklädda sina kläder.

Wikipedia: ”*Kulturell appropriering innebär att en person som tillhör en majoritetskultur anammar särdrag från en minoritetskultur eller kultur med låg status, utan att visa tillräcklig respekt för den senare kulturen*.”

Och beskyll mig gärna för att vara vänsterextrem, batikhäxa, landsförrädare, migrant, PK, tro på gammelmedia (väljer flera olika källor), woke, köra med skrämselpropaganda gällande klimathot och Covid m m – det har jag fått vänja mig vid. Jag är värderingsstyrd och är stabil i det jag står för. Och jag tycker det är viktigt med respekt – är själv från en minoritet – inte alltid uppskattad i mitt fosterland – finlandssvenska i förskingringen. Jag trivs i Sverige, men inte med dagens drevande, polariseringar, populism och hotande. Förändringen har gått väldigt fort och alla hinner inte med, det förstår jag fullt, men hur vi måste lära oss långt mer om vilka krafter som försöker påverka oss och destabilisera landet enligt SINA agendor. T ex som psyksjuka på Twitter förklarade efter det nationella terrordådet i Visby att de också var sjuka men INTE gick omkring på listor på människor att mörda.

Kvinnohatare – misogyna män

Men Who Hate Women: From incels to pickup artists, the truth about extreme misogyny and how it affects us all, Laura Bates, 2021 – https://www.amazon.com/Men-Who-Hate-Women-misogyny/dp/1398504653

Why Men Behave Badly: Bad Men: The Hidden Roots to Sexual Deception, Harassment and Assault, David M. Buss, 2021 – https://www.adlibris.com/se/bok/when-men-behave-badly-the-hidden-roots-of-sexual-deception-harassment-and-assault-9780316419352

INCEL – **Involuntary Celibate** – män i ofrivilligt celibat/total avsaknad av sexuella erfarenheter – får inte tag på sexrelationer / hatar kvinnor – anser att de har rättighet till sex från (valfri) kvinna, gratis och utan några som helst konsekvenser. Det har skett en rad uppmärksammade våldsdåd till följd av detta, vissa förknippade som terrordåd. De flesta sitter i sin sociala isolering, med sitt självhat, sina självmordstankar, isolerade från den fysiska omvärlden vid sina skärmar vilket ofta ger psykisk ohälsa.

”*Män som lever i ofrivilligt celibat har nog existerat i alla tider, men incelproblematiken och hela terminologin som följer med den är ny. Samhället behöver hålla koll på den våldsbejakande delen av incelkulturen. Den kan vara farlig och har i vissa fall ett visst samröre med högerextremism*.” Stefan Krakowski, Modern psykologi 8, 2021
Incel: Om ofrivilligt celibat och en mansroll i kris, Stefan Krakowski, 2021 + podd
https://www.adlibris.com/se/bok/incel-om-ofrivilligt-celibat-och-en-mansroll-i-kris-9789180062459

Manshatare

Wiktionary: ”*Person som hatar män och/eller det manliga könet. En feminist behöver inte alls vara en manshatare*.” Otroligt att man 2021 måste skriva att det INTE gäller alla män. Det är ju självklart att INTE ALLA feminister hatar ALLA MÄN. Vissa gör det, precis som vissa män hatar kvinnor. Enkelt! Men det är få manshatande kvinnor som mördar. Så är ICKE fallet för kvinnohatarna.
Män som hatar kvinnor, Stieg Larsson – https://www.adlibris.com/se/bok/man-som-hatar-kvinnor-9789113071299
Stieg var bl a medgrundare till **Expo**. Och han skrev böckerna mha research som hans sambo, Eva Gunnarsson gjorde. Stieg var länge dödshotad av nazister, därav var de inte gifta då han ville skydda henne och bodde därmed hos henne utan att stå skriven där.

”*I statistiken från Brottsförebyggande rådet kan man utläsa att omkring 15 kvinnor om året har dödats i Sverige av en före detta eller nuvarande partner under perioden 2017–2020. För män var motsvarande siffra strax under tre fall om året*.”

Under 2022 har vi 34 misstänkta kvinnomord. I Sverige. I september.
https://www.unizonjourer.se/aktuellt/nyheter/medias-rapportering-av-misstankta-mord-2022/

Femicid

”*Femicid definieras som mord på kvinnor på grund av deras tillstånd att vara kvinnor, det vill säga deras kön, för vilket det alltid utförs av en man. Ordet är en neologism som kommer från det engelska språket, där det kallas **feminicid**. Denna typ av mord är en av de främsta dödsorsakerna för den kvinnliga befolkningen idag. Därför har femicid gett upphov till specifika lagar för sin övertygelse i vissa länder*.”
https://sv.about-meaning.com/11033813-meaning-of-femicide

Dödligt våld i nära relationer
https://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/vald-i-nara-relationer/dodligt-vald/

Dödligt våld i Sverige 1990–2017. Omfattning, utveckling och karaktär
https://www.bra.se/download/18.62c6cfa2166eca5d70e1dc50/1615395172351/2019_6_Dodligt_vald_i_Sverige_1990_2017.pdf

På bara tre veckor har fem kvinnor mist livet, dödade av någon de känt. Vi möter en vän till Aline, som dödades i Alvesta, och kollar vad som görs inom polisen och politiken för att förhindra fler mord.
https://sverigesradio.se/avsnitt/1714110

Under 2022 har det skett 34 stycken misstänkta mord på kvinnor i Sverige
https://www.unizonjourer.se/aktuellt/nyheter/medias-rapportering-av-misstankta-mord-2022/

Lägg till mörkertalet över försvunna kvinnor som inte hittats, varken levande eller döda och därmed ingen förövare kunnat fällas. Eller de ca **14.000 kvinnor** med barn som lever i Sverige på en skyddad adress och får fly från den ena bostaden till den andra och rycka upp barnen, då hennes fd fortsatt jagar dem. Kvinnor som INTE kan leva öppet pga fd relationer, som blir mördade/lemlästade/skadade för livet om de hittas av mannen, tills de antingen dör/tar självmord eller hittas. Mannen går fri tills hon mördas. Och Soc, skolor, övriga myndigheter missar fortsatt faran, misstag händer, adressen eller det nya namnet röjs och kvinnan får hastigt packa ihop eller mördas kallblodigt på en busstation, inför barnen i hemmet etc. Barnen får aldrig berätta om hemmet och är ständigt rädda att bli röjda. Sverige 2022.
https://www.instagram.com/gomda.kvinnor/

Och nej, Sverige är inte landet det sker flest våldtäkter i världen, trots mörkertalet. I många länder rör sig inte kvinnor utomhus utan beskydd, man kan inte ens anmäla en våldtäkt, våldtäkt inom äktenskapet räknas inte (inte i Sverige heller fram tills 1965.) Vi har ändrat lagstiftningen ett flertal gånger – nu inkl Samtyckeslagen – de flesta sker inom relationer, men … det sker alldeles för många och jag har inget till övers för dessa män (och ett fåtal kvinnor), varifrån de än är och hur den än ser ut. Det är makt, kontroll och förnedring, mer än ett behov av sex. För att jag kan. För att jag vill. För att jag har lust. För att hon fanns där. För att hon är min. För att hon tjafsade emot. https://www.svt.se/nyheter/bra-skev-bild-av-svenska-valdtaktssiffror

Wikipedia:
*”År 1965 kriminaliserades våldtäkt inom äktenskapet genom att 1962 års brottsbalk trädde i kraft. Det var den första lagen som förbjöd våldtäkt specifikt inom äktenskapet. Men trots att lagen trädde i kraft **1965** dömdes ingen för inomäktenskaplig våldtäkt förrän **1984**.”*

Våld/dödligt våld i nära relationer. Partnervåld.
https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/
https://samverkan.regionsormland.se/for-vardgivare/vald-i-nara-relationer/kunskapsoversikt/fakta-om-vald-i-nara-relationer/partnervald/ - 3-5% av våldet utövas av kvinnor.

Kvinnofridslinjen – de kan, de tror och de går på knäna pga underfinansiering!
https://kvinnofridslinjen.se/sv/

Kognitiva bias – finns en hel radda olika

Selektionsbias – urvalsfel. Skevt urval ger skevt resultat.

”*Konfirmeringsbias är en typ av förvrängning, förvanskning och feltolkning som vi gör oss skyldiga till när vi mer eller mindre omedvetet väljer sådan information och sådana beteenden som gör att våra befintliga uppfattningar och trosföreställningar blir bekräftade. Vi gör oss då också skyldiga till* ***faktaresistens*** *(eng: fact resistance) genom att inte kunna ta in fakta som talar mot våra uppfattningar, åsikter och värderingar. Ett sätt att vara skeptisk till fakta som stör våra älsklingsföreställningar är att kalla dem* ***alternativa fakta*** (jämför med **Fake News**). *Vi sägs befinna oss i en* ***ekokammare*** *(eng: echo chamber, ett rum där bara vår egen uppfattning gör sig gällande som i ett eko. Relaterade sökord: attributionsfel, bias, kognitiv dissonans, konfirmera, publiceringsbias*.”

https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=konfirmeringsbias%2C+konfirmationsbias

Wikipedia: ”*Konfirmeringsbias, bekräftelsejäv, bekräftelsefördom eller bekräftelseförväntning, selektiv bias är en tendens i mänskligt beteende att omedvetet vara selektivt uppmärksam på sådan information som bekräftar egna uppfattningar. Konfirmeringsbias är en typ av kognitiv bias*.”

”*Att stereotyper är självförstärkande eftersom man omedvetet letar efter det som kan bekräfta dem*.”

Konfirmeringsbias – https://sv.wikipedia.org/wiki/Konfirmeringsbias

Confirmation Bias – https://thedecisionlab.com/biases/confirmation-bias/

20 kognitiva missar som gör att vi fattar fel beslut – https://staunstrup.se/blog/strategi/20-kognitiva-missar-som-gor-att-vi-fattar-fel-beslut/

10 kognitiva bias och hur de påverkar vårt sätt att se på Coronakrisen - https://assessio.com/sv/academy/10-kognitiva-bias-och-hur-de-paverkar-vart-satt-att-se-pa-coronakrisen/

List of Cognitive Biases – https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cognitive_biases

Pandemins psykologi – https://www.linkedin.com/pulse/pandemins-psykologi-micco-gr%C3%B6nholm/?originalSubdomain=se

Negativity Bias – https://www.healthline.com/health/negativity-bias

Generaliseringar / universella lösningar

Alla finnar super och slåss med kniven. Muslimer är terrorister (1,6 miljarder.) Fransmän röker Gauloises utan filter och bär både basker och en baguette under armen. Engelsmän hittar du på puben efter jobbet. Generaliseringar kommer ofta från fördomar, myter, drev och kan skada oerhört mycket. Glömmer inte den kvinnliga M-politikerna som 2019 tweetade att ”*De flesta invandrare är analfabeter*.” Tack för den du! Jag är invandrare, så också sambon (två Masters.) Självklart finns det både flyktingar, svenskar och invandrare som är analfabeter. Troligen pga flykt från krigsskadade och otroligt fattiga länder och/eller riktigt dysfunktionella familjer/slavliknande uppväxt (sådana hittas någon gång per år och det blir krigsrubriker om det gäller svenskar.) Men också att kvinnors sämre löner/pensioner m m beror på ett dåligt självförtroende – därmed deras eget fel och enligt en partiledare att kvinnorna gjort fel val.

Koketterande okunskap

Augusti 2019 utsågs två näringslivsprofiler av Veckans affärer; **Isabella Löwengrip** vars trafiksiffror på sociala medier något senare skulle ifrågasättas (hur räknar man på riktigt kom som en följddiskussion efter drevet) och **Kerstin Hessius** som i mars 2020 undrade när Covid skulle ta slut. Snart september 2022 och inget slut i sikte. ”*Ge en tidpunkt när livet blir normalt*.” 19.02.2020. https://www.svd.se/ge-en-tidpunkt-for-nar-livet-blir-normalt och vem hade hon tänkt skulle stå för den? Trump, Löfven, Fauci, Tegnell, Gud/Allah/Buddha. Och när tar kriget slut i Ukraina? Fråga Putin!

Äldre tunga näringslivsprofiler fnyser åt sociala medier-strategier, unga tjejer som startar sitt sjunde företag, är tunga aktieinvesterare, influensers, Insta, YouTubers, TikTok, SnapChat, säkerheten på nätet, AI, 5G, NATO, klimathot, trollarméer m m. De får se sig snabbt omsprungna. Men just Covid, klimatet, kärnkraftverk och bensin- samt elpriser finns det väldigt mycket åsikter om, allt mer forskning – men ofta skrämmande dåligt med kunskaper, rena förnekelser, spekulationer, trollfabriker. https://www.realclimate.org/

Komplimangmetoden

Du som är så duktig! Du som kan och vet allt. Du som är så söt. Du som är så … Med komplimanger kommer man långt. Ingen kan väl ogilla en person som strör runt sig smicker åt alla och envar. Då får jag som jag vill, bara jag är snäll, medgörlig och gullig först. Du som är så snabb/snäll/gullig/kunnig/sexig/snygg kan väl göra detta! Du som är så positiv kan väl hämta en fika åt mig! Du som är bra på teknik kan väl kopiera dessa åt mig. Trots att du själv precis gick förbi kopiatorn. Du som kan allt vet väl hur man fyller i papper i kopiatorn, byter toner, hittar papperet som fastnat. Du märker när personen vill något extra av dig, då får du alltid en eloge innan, för att göra dig mer medgörlig. Att smöra för någon för att få en tjänst gjord. Eller muta!

Kontrollerande – sjukligt svartsjuk

Din familj, din släkt, dina vänner, din mobil (hen har koden, kollar noggrant varje dag vilka du haft kontakt med, alla sociala medier, e-postkonto, var du är varje minut, vilka du träffat/pratat med under dagen. Hen kör dig överallt, hämtar, lämnar och du får inte vara en minut för sen. Sjukligt svartsjuk på alla män/kvinnor runt dig. Kallar dig för fula saker, skäller i tre timmar för något litet du gjort, ovett, smädelser. Slår/misshandlar och våldtar dig. ”User & Abuser.” Narcissist, psykopat, urdålig självkänsla, hatar sig själv och därmed alla andra. Sjukligt svartsjuk. **Micro Manager** som chef som lägger sig i ALLA detaljer och inte kan varken delegera till eller lita på sin personal. Till slut gör ingen något utan att kolla med chefen.

Makt vs respekt

Framhäver sig själva. Självhävdelsebehov. Vill omge sig med ja-sägare. Söker konstant efter beröm, erkännanden, bli beundrade, smickrade, utbjudna, tillfrågade, inkluderade, omge sig med vackra kvinnor och rika män. Kan inte tåla att bli motsagda, ifrågasatta, få kritik (hur berättigad den än är), förlora, känna sig i underläge – varken intelligensmässigt, fysiskt eller psykiskt, har ofta en gungig självbild.

Maktspråk – maktutövning – medvetet och omedvetet

Högtravande, raljerande, fikonspråk, myndigheter, politiker, finans, juridik, specialisttermer Krigs- och högre makt. Makt genom hot, våld, pengar, utbildning, titel, status, skräck

Maktförhållanden – skreva

50-årig norsk minister (april 2022) har precis avgått då han som gift politiker blev ihop med en 18-årig student som skulle göra ett studiebesök. Hanif Bali. Paludan. M fl. Mannen eller kvinnan är mycket äldre, i en mycket högre position, t o m hennes chef som utnyttjar sin ställning. Tänk professor/handledare – student. Lärare – elev. Clinton – sommarpraktikanten. Det kan bli felaktiga fördelar och jävsfrågor av detta. Schwarzenegger – hushållerskan. Eller Macron och hans fru, jag och John, det fungerar ibland. Eller en politiker som hjälper en ung tjej med läxorna och går över gränserna av anständighet. Katolska präster. Scoutledare. Tränare inom sport. Farlig förbindelse.

Maktobalans

Ekonomi, utbildning, möjligheter, socialt - kontakter/nätverk, sommarjobb, jobberbjudanden – det kan fungera, men det kan också krävas en hel del. Känslomässig, psykisk, fysisk, andlig/religiös/spirituell – certifierad makthavare, ställning, beroenden.

Maktrelationer

Den ena äldre, mer kräsen, erfaren, utbildad, livserfaren, berest/beläst, den andra underordnad i det mesta. Han vägleder, lär ut och kräver. Professor Higgins & Eliza som hans studieobjekt och ett vad. Power Dynamics. Trophy Wife.

Mansplaining – *”Män förklarar saker för mig”*

När någon, trots vetskap om att personen är högutbildad i ett specifikt ämne, ändå vill förklara (explain), på en ganska grundläggande nivå, hur det egentligen ligger till. Ofta en man mot en kvinna – t ex vetenskapsjournalisten, epidemiologen m m Emma Frans ang Covid-19. Även om jag är IT-chefen för ett större företag kommer en man till mig och börjar förklara grunderna i programmering.

17 klockrena exempel på mansplaining som kvinnor har utsatts för
https://www.expressen.se/omtalat/rattvist/17-klockrena-exempel-pa-mansplaining-som-kvinnor-har-utsatts-for/

Wikipedia: *”Är ett pejorativ som är sammansatt av de engelska orden man och explain ('förklara'). Begreppet definieras som "att förklara något för någon, oftast en man till kvinna, på ett sätt som betraktas som nedlåtande eller ringaktande". Ordet har sitt ursprung i engelskan, men har börjat förekomma också i svenskan. Lily Rothman från The Atlantic definierar det som "att förklara utan hänsyn till det faktum att den som får saken förklarad för sig vet mer än den som förklarar, ofta en man för en kvinna", och den feministiska författaren och essäisten **Rebecca Solnit** tillskriver fenomenet en kombination av "övertro och okunskap*". http://rebeccasolnit.net/

Jessica McCarty:
”At a NASA Earth meeting 10 years ago, a white male post doc interrupted me to tell me I didn’t understand human drivers of fire, that I def needed to read McCarty et al. Looked him in the eye, pulled my long hair back so he could read my name tag. – I am McCarty et all.”

Avbryter, höjer rösten för att tysta andra, fipplar med en massa andra saker (idag mest telefonen) medan du pratar, kör parallella samtal (du pratar om ditt, hen om sitt – allt vanligare i många konversationer/diskussioner.)

Manspreading
Män som skrevar på tunnelbanan/bussen och tar upp till 1,5 sittplatser – oftast från en kvinna. Säg till, flytta på dig, ta plats, ta en bild och dela.

Manipulatörer & mobbare – beräknande – kalkylerande – planerande – utstuderat beteende – insinuerande

Sju sätt att identifiera mästare på manipulation – https://utforskasinnet.se/7-satt-identifiera-mastare-pa-manipulation/
Subtila hot. Narrativ om andra människor eller ens egna tillkortakommanden/hemska barndom. Tar inget eget ansvar eller konsekvenser för vare sig handlingar/ohandlingar eller deadlines. Nedtryckande sarkasmer. Passivt aggressiv, cirkelkommunikation, inget är direkt och ärligt i kommunikationen. Jag och MITT är det absolut viktigaste. Charmerande, förföriska, ”lyssnar”, ger råd, tips och tillsägelser som de förväntar dig att du ska följa till punkt och pricka. Något de själva inte gör, men du ska vara perfekt. Mästare på att hantera orden – du är ju så känslig, du missförstår, förstår inte att de bara vill dig väl, byter ämne till sin egen fördel och kör hela registret av härskartekniker. Narcissister, psykopater m fl finns inom dessa kategorier, men får ytterst sällan en diagnos då det ju inte är något som helst fel på dem, trots kriminalitet, misshandel, sönderpsykade medmänniskor i rad. Väcka beundran, svartsjuka, underkastelse, makt, grandiosa tankar.

Wikipedia: https://sv.wikipedia.org/wiki/Manipulation

Om **Johanna Möller** i tara: *”Stark påverkanskraft/oerhörd påverkan på sin omgivning, extrem förmåga att få sin omgivning av göra som hon vill. Behåller en kontroll av samtalet. Alla andra är dumma i huvudet. Debriefing behövs efter de många samtalen.”*

Kvinnan som lekte med elden: en resa till mörkrets hjärta, Thomas Sjöberg, 2021
https://www.adlibris.com/se/bok/kvinnan-som-lekte-med-elden-en-resa-till-morkrets-hjarta-9789188917508

”**Om systematisk manipulation som rekryteringsprocess**
För dig som i ditt arbete möter personer som är med i eller har lämnat en sekteristisk/extremistisk grupp behöver förstå vägen in. Det är förutsättningen för att kunna hjälpa till med vägen ut ur gruppen och in i samhället. Med sekteristisk avses sammanhang där personen ***utsätts*** *för* ***systematisk manipulation*** *som till ytan kan se väldigt olika ut. Det kan handla om* ***religion, nyandlighet****, olika former av* ***alternativ terapi eller vård, ekonomi som så kallad ”MultiLevel marketing” (nätverksförsäljning), politiska sammanhang****, och mycket annat. Det finns en del likheter med både hederskultur och misshandelsrelationer. Del 1 handlar om att förstå. En kombination av forskning, egna erfarenheter som både avhoppare och behandlare och pågående samhällsdebatt är utgångspunkten*.”
https://www.facebook.com/lofgrensanalys

Mobbare vet exakt vilka de ska välja ut som mobboffer och hur de ska spela på massan runt dem som väldigt ogärna vill bli ett nytt/nästa offer. De svaga, blyga, rödhåriga, plugghästarna, nördarna, handikappade, glasögonormarna, de inte lika populära/snygga, de överviktiga, de ofta sjuka, NPF:are, autister m fl. Och medhjälparna är föräldrarna som inte vare sig vill eller tror att DERAS barn kan vara en sådan, lärarna som inte ser/hinner/orkar, rektorn/chefen som inte vågar ta tag i detta (så man flyttar på den som blivit söndermobbad.)

Martyrmetoden/offermentalitet/-kofta

Det är alltid så synd om mig, därför får jag göra precis som jag vill, för det sa alltid mamma. Min barndom var så svår, det är därför jag dricker, slår min fru och ger mina barn en svår barndom. Bryt mönstret/den onda cirkeln. Ta ansvar för dina egna handlingar. Gå i terapi. Kalla en spade för en spade. Bli autentiskt och lev ett bra liv där du INTE fortsätter att göra precis det som gjorde dig så illa i barndomen. Utsätt inte andra!

Medberoende/-hjälpare – underlättare – möjliggörare – medgörare – Co-Dependency

Klanen runt Tiger Woods, Savills, R. Kelley, Epstein, Hefner, Strauss, Jackson, Trump, Weinstein, Manson m fl såg till att de kunde fortsätta vara allt från otrogna till att våldta unga tjejer/pojkar/barn. Alkoholistens fru ringer chefen på jobbet och förklarar varför maken inte kan komma till jobbet, torkar spyor, gömmer flaskor och pudrar över blåtirorna. Tror att den psykiskt instabila killen kommer att bli snäll och trevlig bara jag älskar honom tillräckligt mycket. Han har ju aldrig tidigare fått kärlek och hans tidigare flickvänner har inte alls förstått vilken vacker själ han har, längst inne. Eller att maken slutar vara homosexuell bara han får testa riktigt bra sex som jag står för. Eller att den otrogna maken blir mindre otrogen om jag klär mig i sjuksköterskeuniform, äger en papegoja samt tillfredsställer alla hans begär, inkl de hemliga, BDSM, förnedringssex, trekanter, orgier, Swingers Party, kiss & bajs m m.

Misstänkliggöra

Invandrare / muslimer / judar / svarta / flyktingar / äldre / tonåringar / pojkar / män / norrbottningar / kvinnor / överviktiga / fattiga m fl. EN i gruppen har gjort bort sig, ALLA i gruppen misstänkliggörs för att tillhöra samma ”ras”, hudfärg, religion, kultur, essens, ursprung, härkomst m m.

Modellvärlden och dess baksidor – The Half-Hooker

Många mäktiga och rika män vill synas med unga vackra modeller. En del gifter sig till slut med en sk ”Trophy Wife.” Eller en Cougar-kvinna med en mycket yngre man. Flotta fester, resor med privatplan/helikopter, yachter, skönhetsoperationer, egen lägenhet, kokain och champagne i mängder, dyra märkeskläder och juveler - allt bjuds så länge du håller dig ung och fräsch samt villig till det mesta och utbytbarheten är stor. Många slutar som våldtäktsoffer, misshandlade, utkastade eller döda/mördade i en soptunna på en bakgata. Missbruk – alkoholism/knarkberoende, självmordsförsök, försvunna. Enorm vikt- och utseendehets (anorexi, bulimiker), sexistiska, elaka fotografer - en riktigt tuff baksida som många unga tjejer inte har några som helst verktyg för att kunna hantera.

Models Share Stories of Sexual Assault in the Fashion Industry – https://www.harpersbazaar.com/culture/features/a12817440/models-sexual-assault-stories-fashion-industry/

The Half-Hooker Economy: Rachel Uchitel, Tiger Woods & Nightlife – https://www.clubplanet.com/Articles/6017/The-Half-Hooker-Economy-Rachel-Uchitel-Tiger-Woods-and-Nightlife

Rachel Uchitel Is Not a Madam – https://nymag.com/news/features/65238/

Narrativ – historier som inte stämmer

Hela arbetsplatsen, släkten, byn, nattlig telefonterror av gammal mamma som sedan visar sig inte alls stämma – demens/Alzheimer kan ställa till med fula tricks, grannskapet köper ryktet om någons psykiska ohälsa, övergrepp (offer/förövare), stöld, slampigt beteende hos den skilda grannfrun etc. Men när det börjar grävas och ifrågasättas visar det sig inte vara hållbart alls. Idag går ganska mycket att bevisa. Skvallertackor, illvilliga rykten startas av förnärmade/avvisade personer, spekulationer, lösryckta påståenden och antaganden sprids illa kvickt och en fjäder blir en hel hönsgård.

T ex **Gretanarrativet** – det finns enligt forskarna ingen koppling mellan autistiska drag och attityden till klimatet. Varken negativ eller positiv enligt *Journal of Environmental Psychology*.

NPF-diagnoser

”*Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. De vanligaste funktionsnedsättningarna är adhd, AST, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser. NPF har du med dig i livets alla skeden*.” https://attention.se/npf/

#Greta – världens mest kända NPF:are (som hon fått f-n för, förstås.) Överintelligent, från hemmasittare till distansutbildning och nu gymnasiet. Klimataktivist med Dalai Lama, Bono, Håkan Hellström, Malala och David Attenbourgh som polare. Och hon kallades BARN tills hon fyllde 18, alltså INTE tonåring som skulle ha varit den korrekta benämningen på en 16-åring. Senaste lågmärket (igår) var **Greta-kloner**. Alltså **flickstackare** som inte kan tänka själva.

Någonannanism

Någon annan ska sluta köpa knark så att skjutningarna minskar. Marknad och efterfrågan. Efterfrågan på knark finns, allts existerar marknaden. Enkel princip.

Jag orkar inte gå ner och köpa skräpmat i kiosken så jag får det hemkört, jag orkar inte laga mat så jag köper färdigmat. Jag orkar inte, vill inte, har ingen lust …

Någon annan ska sluta flyga, köra mindre bil/köpa elbil (tillverkningen är inte klimatneutral, ännu och elen???), fixa klimatproblem, sluta shoppa til’ you drop, sortera mina sopor, men inte jag.

Någon annan får betala vita pengar, behandla folk schysst, vara en reko person, inte uppträda rasistiskt, nazistiskt, homofobt, misogynt m m på sociala medier, men jag får fortsätta hata, hota och dreva.

Någon annan gör, betalar, fixar, städar, tvättar, diskar, tar ungarna till fritis, fixar morgonrutinerna så jag får sova etc etc. Missbrukare, psykopater (ofta med en parasitisk livsstil), psykiskt och fysiskt sjuka (vissa), men vissa saker kan många ändå göra. Lata, bortskämda söndercurlade snorungar. **Entitled** – för just JAG är så speciell, så JAG behöver inte. Vill inte, kan inte, orkar inte. Jag kräver. Jag ska ha! Ta/ro hit!

Wikipedia: ”*Nånannanism är ett uttryck för att beteckna inställningen att någon annan skall ta itu med ens problem. Begreppet dök upp i tidningstext 1998 och var med på Svenska språknämndens nyordlista från 2004. Centerpartiet använde sig av uttrycket i valrörelsen 2006*.”

Generation KIS – Kan Ingenting Själva

M Magasin-artikel 6/2022. Millenniebarnen födda början av 80- till slutet av 90-talet, födda med en smartphone i handen. Byta en glödlampa, rensa tvättmaskins-, diskmaskins eller torktumlarfiltret, fylla på papper i en kopiator/skrivare, städa duschavloppet, ventilen, grovskura toaletten, sätta upp en hylla/gardiner, måla om, flytta, kolla lufttrycket i däcken och byta från vinter- till sommardäck eller vid punktering, tanka, fylla på olja (jag kunde inte!), besiktiga bilen, stryka en skjorta, lufta ett element, skaffa ett nytt i pass (i god tid, vissa länder kräver sex månaders frist), sy i en knapp, lappa en reva, lägga om sår, inse när det är dags att åka till akuten med taxi eller ambulans (beroende på skadans allvarlighet), läsa en analog karta, använda en ficklampa, kompass, förstoringsglas, fickkniv, tända en brasa, övernatta i skogen utan 700 attiraljer.

Klä på, mata och få barn till fritis, byta blöjor, sätta på en disk- och tvättmaskin samtidigt som du passar ungarna från att mörda varandra, lagar mat, svarar på ett snabbt mejl till jobbet, går igenom posten och telefonen ringer. Och inte hamna på psykakuten när pojk- eller flickvännen gjort slut/varit otrogen, för det är den första motgången på 20 års liv du någonsin råkat ut för, utan ha några verktyg för att hantera detta uppbrott. Sök på det engelska ordet ”**Adulting**.” Att bli vuxen/beta sig vuxet, vid 20, inte 42 eller aldrig. Dessa eviga tonåringar är tröttsamma och patetiska om de fyllt 30.

Även kallat **Mansbebisar/Kryddor** (kolla **Instagramkontot**, skrämmande berättelser.) Och tonåringar får höra av mig trots att de fyllt både 25 och 30, när de fortsatt ringer mamma för att ta reda på saker och ting, ta hand om saker och ting, få hjälp med allt från flytt till tvätt till gardinuppsättning till relationsproblem. Mamma fixar. Mamma betalar. Mamma ringer. Mamma är i vissa fall med på intervjun – gissa om personen INTE får jobbet.
https://www.instagram.com/mansbebisar/

Objektifiering & sexualisering

Att kommentera/diskutera kvinnors/mäns utseende i irrelevanta sammanhang.
Vackra unga, blonda, bystiga kvinnor objektifieras i **reklam**. Bilar, motorer, skogsmaskiner, **Sexualisering** av kvinnor inkl unga flickebarn; bikini, urringat eller stringtrosor för femåriga tjejer. Sexistisk reklam är så 80-talet. Jobba med att förbli ett subjekt med självständiga idéer och tankar. Läs på, utbilda dig. Gå med i någon feministisk rörelse. Lär dina barn och barnbarn att varken ta eller ge skit. Gå en försvarskurs. #WomenNotObjects – se länk nedan. Respektera och kräv respekt. Din kropp är DIN och enbart DIN!

We Are #WomenNotObjects
https://www.youtube.com/watch?v=5J31AT7viqo
Det enda som fungerar mot objektifiering av kvinnor
https://pergrankvist.se/texter/2016/03/04/det-enda-som-funkar

Vackra unga, blonda, bystiga kvinnor objektifieras i reklam. Bilar, motorer, skogsmaskiner, Sexualisering av kvinnor inkl flickebarn – bikini, urringat eller stringtrosor för femåriga tjejer. Sexistisk reklam är så 80-talet. Jobba med att förbli ett subjekt med självständiga idéer och tankar. Läs på, utbilda dig. Gå med i någon feministisk rörelse. Lär dina barn och barnbarn att varken ta eller ge skit. Gå en försvarskurs. Respektera och kräv respekt. Din kropp är DIN och enbart DIN!

Världens vackraste pojke – Björn Andrésen
”*Det har gått 50 år sedan Luchino Viscontis Döden i Venedig hade världspremiär och regissören utnämnde sin Tadzio till "världens vackraste pojke". Filmens skugga hänger fortfarande tung över Björn Andrésen vars liv kom att bli en osannolik resa genom strålande ljus och bottenlöst mörker*.” 2020 gjordes dokumentären om hans liv: **The Most Beautiful Boy in the World**. Premiär hösten 2021.

Obryddheten breder ut sig

Damen med sin fot långt ut i tunnelbanegången, håller på att snubbla, hon ser mest sur ut att jag störde Stoppar en plankare från att gå tätt inpå bakom mig (och i vissa fall börja rota i min handväska), blir skuffad av två personer i rulltrappan ner (bryta nacken är inte vidare kul.) Skuffa ner en svart äldre man med krycka på spåret. Veva mot klimathoten – alla 7.500 olika trots att alla vid det här laget bör veta om vad som gäller. NU, inte 2020-2050. Köra mot rött, utan bilbälte, utan ljuddämpare, med mobilen i handen, parkera på plats för rörelsehindrade. Åka 2-3 stycken på en elsparkcykel och sedan kasta ned den i Riddarfjärden/en hög slänt. Kasta bilbatterier samma väg som förgiftar Mälaren.

Politiker som medvetet ljuger, medvetet misstolkar statistik, medvetet inte kan/vet eller kommer ihåg och det går utmärkt, politiker som driver hat mot MP och deras politiker/röstare, svanzzar som mordhotar kvinnliga politiker, journalister, författare, forskare, debattörer, tv- och radiofolk. Vissa män hotas också etc etc etc (demokratin, hallå, vart tog du vägen), skor sig för skattebetalarnas pengar (bidragsberoende) för att få till sig lite till, fejkadresser, utnyttjar kortet, systemet systematiskt. Fusk, girigt, kriminellt och brottsligt – en brottslighet som de själva är de mest högröstade att skamma/förbjuda – främst då förstås invandrare. Hyckleri och glashus så det svänger om det. Rysk propaganda som säljs med hull och hår, trots att vi vet riskerna just innan valet. Putin vill ha bort våra nordiska demokratier, tyvärr vill vissa svenska politiker det också.

Ombytlig

Kvinnor vs män och sexuella partners – väldigt stor skillnad hur omgivningen ser på detta. The Stud/The Man, vs madrass, hora, lättfotad, ligger med alla etc. Hoppjerka – byta jobb för ofta. Politiker och deras hemvist – fd S-toppolitiker hittas vips i näringslivets centrum.

Orättvis behandling / oskäliga skillnader

Oskäliga/osakliga löneskillnader och förmåner trots lagkrav på lönekartläggningar/ transparens, tydlig lönemodell, arbetade timmar, någon går alltid tidigare, kommer alltid sent, gör inget – pratar mest, informella ledare som tagit makten och ger favörer åt sina favoriter. ”*Brown Nosing*” – fjäska, göra sig till, smickra, svansa, smöra, se stjärnögt på chefen. Svågerpolitik. Korruption. Anställer lojala polare/släktingar, bara unga och snygga tjejer, osannolik befordran/stiger i graderna då kompis med chefen/är man utan mer kompetens men pratar samma språk som chefen. Oförklarbara fördelar och förmåner. Livet är inte alltid rättvist, men uppenbara orättvisor bör synliggöras. Alla får guldklockor efter 30 år, men männens är tjockare och dyrare. Männen kallades chef – kvinnorna föreståndare, förstås med helt olika löner. Kriminolog (39.500) – sjuksköterska (32.850) – barnmorska (34.250) – alla tre är treåriga universitetsutbildningar.

En god och välkomnande arbetsmiljö gynnar både arbetsgivare och arbetstagare, tydliga uppförandekoder för allas trivsel, ett gott klimat (spelföretaget Paradoxs ledarskap fyllde tidningsspalterna.) **Vi är varandras psykosociala arbetsmiljö, på gott och ont**. Tydligt och hållbart ledarskap med konkreta handlingsplaner gör att både skyddsombuden och de fackliga företrädarna kan se till att det blir ännu bättre och därmed locka till sig de riktigt vassa experterna då bolaget har ett gott anseende på marknaden.

Eller slit- och släng av både människor och miljö. Osund/toxisk företagskultur, mansdominerat, svartlistat/okänt i branschen, ingen vågar opponera sig, vara med eller kontakta i facket, ifrågasätta, då ryker man. Mycket tjafs, tafsanden som inte stoppas, fula tillmälen mot de få kvinnorna, en felaktigt placerad hand på låret/baken/brösten, ovälkomna kramar som håller fast, pussar, för länge, för nära, för intimt, ”handsy”, hotfulla närmanden, olämpliga kommentarer både i skymundan och offentligt, en mycket sexuellt laddad jargong, mycket brister i jämställdheten/MBL. Chefen och grabbarna styr. Följ ”**Gömda kvinnor**” på Instagram om ni inte tror vad kvinnor år 2022 får gå igenom.

Osynliggörande

Synonymer: Tysta, marginalisera, exkludera, nonchalera, ignorera, inte bry sig om, bortse från, strunta i, förbise, förbigå, negligera, hoppa över, ställa åt sidan, inte låtsas om, inte fästa sig vid, åsidosätta, blunda för, bortse från, inte fästa avseende vid, inte hälsa på, inte ta notis om, låtsas inte se, med avsikt förbise, gömma/glömma, strunta i, vifta bort, visa likgiltighet inför. Forskare (**Matilda-effekten**), läkare, författare (många kvinnor skrev under manlig pseudonym), konstnärer, uppfinnare.

Filmer:
The Wife – han får Nobelpris, hon har skrivit texterna
Big Eyes - https://ackerfors.se/big-eyes/

Pampvälde – korruption – svågerpolitik/nepotism – för nära relationer mellan myndighets- och näringslivspersoner – dubbla stolar – jäv

De senaste är en M-dam som jobbar för Voi (ifrågasatta elskotrar) och Ingves som äger privata aktier i bolag som får stöd av Riksbanken. Handläggare på Migrationsverket som tagit betalt för uppehållstillstånd. Tre skandaler som briserat samtidigt våren 2022. Ericsson, ICA och SKF.
https://www.lindahl.se/omraden/compliance-risk/antikorruption/utbildning-inom-antikorruption/
https://www.institutetmotmutor.se/mer-stod/svenska-myndigheter/

Parallella samhällen

Religiösa sekter, familjer som håller barnen hemma från skolan/vården/samhället helt – vissa av dem existerar inte hos myndigheterna/går under jorden om de koms på, konspirationsteorister, teokrater (även svenskar), frihetsälskare som väljer vilka lagar och regler de ska ta till sig, vilka de väljer bort. Islamister med hedersvåld, barnen som inte får vara med på religionsundervisning, teater, gympan, simundervisning, klassfester m m. Religiösa rättegångar enligt deras måttstockar utanför det svenska samhället, men i Sverige, könsstympning, barnäktenskap, övergrepp/incest, våldtäkter, misshandel, balkongfall, kriminella ligor som upprättat egna No Go-zoner, Gbg, Borås, Hovås, nazister-vit makt-nationella terrorister-högerextrema-politiskt våld – jämför Proud Boys/USA & NMR/SE, MC-ligor, vissa vapensmeder, knarkuppgörelser – marknad och efterfrågan.

Sanningsbärarna, Jenny Küttim – Jehovas vittnen.
https://www.bokus.com/bok/9789180021722/sanningsbararna/?gclid=Cj0KCQjwhqaVBhCxARIsAHK1tiNLr7UC4qyuacft6usoNtECqvFAO45EgiP4KMRzEicAT4NmRFyShy8aAlhMEALw_wcB

Passivitet hemma

”Strategin som för många män använder, att helt lägga ner all förmåga till initiativförmåga och drivkraft i hemmet, relationen och föräldraskapet. Dvs passivitet (och att vänta ut) som härskarteknik blir ännu mer komplex när det finns barn med i bilden. Barn som blir ledsna när ingen hjälpt dem att packa inför utflykten, som är supertrötta i skolan för att ingen stöttade dem med rutiner kring sängläggning, som får ont i magen för att de glömde bort läxan och ingen vuxen i deras närhet tog ansvar för att påminna. Därför vill jag påminna om hur OTROLIGT DUMT det är med tex den här typen av råd: ’Vänta ut hen så ordnar det sig ska du sig.’

Det här är eventuellt en möjlig strategi om det som ska _väntas ut_ inte har någon som helst betydelse. För någon. Någonsin. Så är det ju väldigt sällan även om vi hjärntvättats till att tro att allt som kvinnor generellt gör och tar ansvar för (hem, barn, omsorg) bara är ”oviktigt, pedant, tjoller” som varken gör till eller från i våra gemensamma liv. Det är den största lögnen ~ Den ojämställda logiken. ~ aka #vardagspatriarkatet. Att INTE ta sitt ansvar och dessutom vägra diskutera vad som är rimligt i förhållandet till att sköta ett hem, och som förälder, är något som behöver benämnas och synliggöras som den härskarteknik det faktiskt är.”

Tredje skiftet sliter ut kvinnor
”Kvinnor i 30–45-årsåldern tar störst ansvar för ”tredje skiftet” – planering och organisering av hemarbetet, visar en ny studie. – Det ökar svårigheten att återhämta sig, säger Ulf Ericsson, biträdande professor i arbetsvetenskap vid Högskolan Kristianstad.”
https://fof.se/artikel/2020/3/tredje-skiftet-sliter-ut-kvinnor/?fbclid=IwAR3afJMibV1awlJf6XsqLRG-Mupxwv73PocYUxEX_k4V516WetsqwmKdpB0
Jämställd vardag – Facebook & www.jamstalldvardag.se

Troligen några kvinnor som lärt sig denna teknik också – eller fullkomligen gett upp. Men vad händer då om kvinnan får cancer med tuffa behandlingar och biverkningar? Är det någon som kliver in då? Sköta frisk man och friska barn i hemmet vs sjuk fru/mamma.

Och terapeuterna/psykologernas okunskap;
”Sluta skriva listor så kommer sexlivet igång igen. Utan listor blir inget som helst gjort hemma – adjö. Lyssna först, ge råd sedan.”
”Familjeterapi länge och väl, men terapeuten ansåg att jag skulle låta hen få plats att kliva fram och ta för sig, inte hela tiden ta över. Johejdu! Inget blev bättre, snarare långt sämre, då det bara hänvisades till vad terapeuten sagt.”

Vården sliter ut människor – https://www.instagram.com/sthlmsjukvardsupprop/

Passivt aggressiv – tillmötesgående motstånd

Säger ja till förslag, men gör inte som vi då bestämt. Slingrar sig. Ja, men … Är med på det stora mötet, men i den mindre gruppen emot. Skitsnack bakom ryggen. Sabotage. Bortförklaringar. Skyller alltid på andra. Tar inget eget ansvar, rycker mest på axlarna, men ger igen genom tystnad, surhet. Silent Treatment används ofta inom Narcissism. Utfrysning. Fula kommentarer så fort ingen hör. Öknamn. Skammande bilder.

People Pleaser – människobehagare

Gillas av alla och envar inkl barn och djur. Dina intentioner vs hur du uppfattas av andra. Vissa kan gilla en person som alltid håller med den senaste talaren, alltid är positiv, trevlig, artig, gullig, hjälpsam och rar som heller aldrig har några som helst tuffare åsikter om någonting utan helst svarar med: ”Vad tycker du?” på det mesta. Men det kan vara en underkuvad eller manipulerande person som får människor precis dit de vill ha dem. Eller aldrig tar ställning, för eller emot någon/något. En person du aldrig vet var du har. Dubbelspelande.

Perspektiv

18,2 miljoner döda på två år (The Lancets estimat mha AI i början av 2022) pga Covid vs 50-100 miljoner pga spanska sjukan. Det är oftast följdsjukdomarna som dödar, inte själva Covid. Worldometer rapporterar drygt 6 miljoner. I Kina, samma vår, kämpar de febrilt med den största ökningen av smittfall någonsin, Shanghai (över 26 miljoner invånare) har stenhård lockdown. Har du inte mat hemma i lager, svälter du! 1,7 miljoner rapporterades vara döda pga Covid redan hösten 2021. Amerikansk forskare som räknat. Kina rapporterar 4.638 mot Sveriges 18.472 (09.04.2022.) Någon som tror på deras siffror. Samma med Iran (som rapporterat att de INTE KAN), Ryssland (vem är förvånad), Brasilien, Nord-Korea m fl länder som håller detta som en välbevarad statshemlighet. Men, forskare kan göra hyfsat noggranna estimat idag mha AI.

Peter Pan-personlighet

Ansvars- och konsekvenslös, lustfylld/-styrd, allt ordnar sig ju (någon annan reder upp rörorna – frun, barnen, kollegerna m fl.) Har inga pengar kvar dag 2 efter lönen, hyran och mat obetald, barnen är hungriga, men unnar sig spel, lotter, dyra saker/hobbyn m m. Gång efter gång efter gång. Händelsestyrd. Prioriterar uppåt väggarna, men blir bara sur på dem som anser detta. Undviker närhet, relationer är ytliga och ses som ett nöjesfält där det bara är att välja och vraka, plocka upp och ghosta/blocka när hen tröttnat. Pojken som aldrig ville växa upp.

Politiska hierarkier – gråzoner – olämpliga/opassande beteenden – tystnadskultur

SvD: ”*Kvinnor vittnar: Män i politiken utnyttjar gråzon. Riksdagsledamoten Hanif Bali har varit i blåsväder i flera veckor efter att han anklagades för olämpligt sexuellt beteende av en ung kvinna i samma parti. Förundersökningen och partiets interna utredning är nedlagd, men rapporteringen har väckt diskussioner om politikens gråzoner. Att ragga på en yngre partimedlem är inte olagligt – men är det lämpligt? SvD har mött politiskt aktiva kvinnor som nu publicerar vittnesmål som påminner om #metoo*.”

I stort sett alla partier har haft omdömeslösa (oftast manliga) politiker. Sexuella trakasserier, mer eller mindre våldsamma har förekommit och kulturen med konferenser, för- och efterfester på någons rum, någon som sedan inte vill att du går, alkohol i mängder, vikten av nätverk, relationer och tunga kontakter samt äldre män – unga kvinnor är ett minfält. Vikten av mentorskap – äldre lär de yngre. Var går skillnaden mellan brottsligt, polisanmälan och ett gubbigt/sunkigt sätt att föra sig? En högre medvetenhet om riskerna, incitamenten och risken för pressen/kort karriär. Ovälkomna besök, sexuella närmanden, samtal, sms, bilder (dick pics), krav på motprestationer. ”*Osakligt bemötande kan betyda trakasseri, mobbning och annat olämpligt beteende på arbetsplatsen*.”

I maktens korridorer, rutiner, gränssättning, offer-anklagad, förtroendeuppdrag vs rättssäkerhet.

Allvarliga arbetsmiljöproblem, en toxisk kultur; tidningsbranschen, tv, teater, men också Hemtjänsten. ”*Boy’s club”, där olämplig beröring och oönskad sexuell uppmärksamhet förekommer, och där förövarna skyddas av företaget*.” Allvarliga kränkningar, nej som inte respekteras, ledningen befäster snaskiga beteenden som ok. **Lärare** – elev, **läkare** – patient – **professor** – student, **chef** – anställd. Favorisering vs sexuella förhållanden – beroendeställning. Vissa är olagliga, övriga klart olämpliga.

Fråga dig själv: Skulle flickans/pojkens mamma och pappa göra tumme upp över ditt beteende? Din älskade mormor/farmor? TV4-inspelning från just detta tillfälle visas över hela Sverige.

Presumtioner

”*Presumtion är en juridisk term för antagandet att det föreligger ett samband mellan en viss presumerande omständighet och en annan presumerad omständighet utan att särskild bevisning för detta måste läggas fram. I vissa fall kan presumtion inte motbevisas*.” Wikipedia

Privilegier

Vita högutbildade män har ofta svårt för att inse sina privilegier. Och hur världen och människorna i den ofta upplever att vi mäts enligt olika måttstockar. Att kunna hålla distans är ett privilegium som många i världen inte kan hålla sig till – hemma (åtta personer, tre generationer i en trång 3:a, ett badrum, en minimal balkong som är fylld till bristningsgränsen), på jobbet, på väg till och från jobbet med en kollektivtrafik som minskar avgångarna från förorterna så det är överfullt (tack #SL – förlåter er aldrig för hänsynslösheten 2020-2021.) Tak över huvudet, mat för dagen (kanske lite till nästa dag), kläder, barnen får gå i skolan, vården är nästan gratis, chefen får inte slå eller våldta mig. Vi i världens tryggaste och lugnaste hörn (ja, vi har problem med kriminella, vilket land har inte det?) inser vi inte riktigt alltid hur bra de flesta av oss har det. Vilka har det sämst, kvinnor på flykt från våldsamma män, ensamstående kvinnor med barn, INTE fattigpensionärerna som också har det tufft, samt sjukpensionärerna, de som aldrig haft ett arbete och lever på absolut minimum. En pajad mobil kan knäcka mångas ekonomier.

Oförtjänta privilegier – svensk, vit man, välutbildad då det är skattesubventionerat, vettig barndom, lång etc – vad har hen kämpat för, vad har hen fått gratis med sig i livet?
Ha koll på dina privilegier – hudfärg, kön, religion, sexuell inriktning, kultur, uppväxt, utbildning, längd, vikt, kropps – och psykisk styrka, var på jorden du föddes (svält, krig), frisk-sjuk. Jämför en man med de gråa tinningarnas charm, erfaren, charmig, utstrålar pondus vs en kvinna med grått hår, lätt övervikt, tantig. Hmmm …

Projiceringsmetoden

Problem/negativitet/kritik som du framför vänds emot dig. ”*Det är tråkigt att du tar det så*.” Du får skulden för det du klagat på. Visa personen vad du ser som i en spegel. Ifrågasätt beteendet, påpeka vad det åstadkommer och gå tillbaka till det ni diskuterade om. Gör detta varje gång. Försök att hålla dig så neutral som möjligt, varken backa, försvara eller attackera. Utan bara spegla, ifrågasätt och gå vidare. Till slut tröttnar hen.
Fungerar INTE med narcissister/psykopater!
Projicering: De sidor du inte gillar hos dig själv, retar vansinne på dig hos andra. Jobba med dig själv och dina tillkortakommanden så du inte projicerar.
Förslag: Berätta kort om problemet och kom sedan med förslag på lösningar, gärna tre så personen känner att den får välja alternativ.

Proportionalitet

http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:971503/FULLTEXT01.pdf

Vi är ofta dåliga på att förstå statistik, jämföra siffror, procent, promille, en ökning med 1%, pratar om miljarder när vi menar miljoner och engelskans billions vs svenska.

Jämför t ex **blodproppar** av p-piller – 1/10.000 – men dem fortsätter vi glatt att peta i oss, skriva ut till unga tjejer – de är ju så praktiska och killar gillar inte att använda kondom ....
Blodproppar pga allvarlig Covid-följdsjukdom; ven- och lungtrombos anses vara orsaken till att en av åtta ligger på infektion/akuten med syrgas.
Blodproppar i relation till Covid-vaccin – Astra & Janssen långt högre än de övriga. Ändå låg det på 0,01%.
Och **blodproppar**/hjärtinfarkt efter genomgången Covid-sjukdom inom sex månader är hyfsat vanligt = sker alldeles för ofta. ”*Den lilla förkylningen*.”

Influensor typ asiaten tar ca 685 personers liv i Sverige per år. Covid 2020 tog nästan 10.000. Skillnad? Och vår sönderslimmade sjukvård kunde INTE ta hand om all de äldre, också, vars vård också var sönderslimmad (-100.000 platser.) Alltså fick de morfindropp i stället för syrgas och överlevde eller dog (de flesta.) Socialstyrelsens dokument om Triage, har sett det och delat. Ensamma! Det enda viktiga just då var att sjukvården höll ihop, om så med 12+ timmars pass, gråtande läkare/syrror och ett lager silvertejp. Läkare som köpte egna overaller på Bygg-Olle, folk gjorde ansiktsskydd av gamla OH-filmer och lade om alkoholproduktion till kirurgsprit. ALLT användes och just då hjälpte många till medan andra hade fullt upp med att dreva mot det mesta.

Resultat på **biverkningsstudierna** (och de normala **reaktionerna** = allt under 30 dgr) sägs komma under 2022. Siffrorna hos Läkemedelsverket släpar efter och allt eller inget anmäls, från 1 dags feber och hängighet till allvarliga skador och vårdskador (hände sambon, anmäld.) Vad är skillnad på reaktion 1-3 dagar vs allvarligare biverkningar (mer än 30 dgr) vs dödsfall pga vacciner? Hur många räddas? Hur många blir långtidssjuka (mer än sex månader?)
Hur många dör i bil-, buss, tågtrafiken vs flyget?

Kunde verkligen Kina ha 4.646 döda, vs Sverige: 14.991, USA: 776.117 – 31.10.2021. NEJ, de ljög och fortsätter ljuga. Det gör också Ryssland och övriga diktaturer.
Hur många dör av självmord, knarköverdoser, blir ihjälskjutna vs dödligt partnervåld? Här har vi siffror och de är också illa. Men jämförelserna haltade. Och människor dog inte med eller av Covid utan pga Covid-relaterade följdsjukdomar, alltså en vanlig sjukdom som KAN följa på en influensa – typ lunginflammation/hemsk hosta etc. Nu blev det dock 15 olika sjukdomar som följd, framför allt respiratoriska, men också tjockt blod, njur-lever-hjärtprogram, organsammanklappning (Organ Failure) och en himla massa mysko varianter som läkarna inte sett förut. Inkl den **tysta döden** – syret gick under 60 och människan föll ihop och dog utan att kippa efter andan (såg det på filmer från Kina.) Lillebror låg på 64 när ambulanspersonalen kom. Han hade INTE överlevt mycket längre, fullt arbetande, 50+. Fick ett SMS. Han är ett år senare tillbaka på 60% kapacitet, jobbar för fullt – tungt kroppsarbete. Var stark som en björn förut. Och fick fixa rehaben själv, fanns ingen som helst plats i hans region.

Psykiska/psykiatriska diagnoser – ställs av psykologer/psykiatriker

Psykopat, narcissist, psyk-mentalsjuk. Har du tagit dina mediciner? Galen, tokig, lågintelligent, handikappad, kvinnor som babblar, intelligensbefriad m m. Hobbydiagnoser, benämningar, skällsord och verktyg för att förminska personer med andra åsikter eller politisk hemvist på sociala medier. Få andra med sig mot personen, få personen att må dåligt och ifrågasätta sin egen hälsa. Värderingar, mod att våga argumentera på nätet mot hatgrupperna och deras svanzzar, troll från de ryska trollfabrikerna eller helt vanliga svenska män och kvinnor som är rasister/nazister/homofoba och ”Closet/Covert (outtalad) Homosexuals”/misogynister m m.

Min amerikanska kompis, välutbildad forskare, fick höra att hon har Covid-Anxiety av en psykolog på jobbet då hon bar ansiktsmask och inte vill medverka i stora möten utan är med online, trots dubbelvaccinering i USA (som inte godkändes i Sverige, då Not Invented Here-tekniken – men samma jäkla vaccine.) En psykdiagnos av en kollega där hon INTE gått i terapi hos. Oseriöst. Oprofessionellt. Oetiskt. Bryter mot allt det yrket bör stå för. Förminskande etc etc. Att Covid fortsatt grasserar i USA och vi i Sverige öppnat alldeles för tidigt enligt många läkare m fl var något helt oväsentligt i hennes ögon. Näringslivet & kulturen – vården = 1-0. Näringslivet – miljön = 1-0. Business as Usual är det som gäller. Så länge skutan kan gå …

Psykiskt våld

”*T ex social isolering (*inlåst, förlorat alla vänner – mitt tillägg*), verbal aggression, hot, rädsla, kontrollerande beteende, trakasserier, stalkning, förolämpningar, förödmjukelser, ärekränkning. Psykiskt våld uppfattas värre än fysiskt våld av de utsatta.*” Modern psykologi 8/2021

Påföljande av skuld och skam – skuldbeläggning – Victim Shaming

Få någon att skämmas för sina egenskaper, personlighet, bakgrund/uppväxt/utbildning (hög som låg), utseende, klädsel (slöja!) eller antyda att något de utsätts för är deras eget fel – t ex handikapp, sjukdom (konspirationsteoretiker & religiösa sekter.) Du har inte bett tillräckligt, din tro är inte tillräckligt stark, du har gjort eller ätit fel så du har blivit sjuk. Skäms du inte att uppträda/se ut/gå ut så där? Din klädsel/ditt beteende orsakade våldtäkten/överfallet/misshandeln/rånet, ditt eget fel. Du är skyldig till den, inte den stackars pojken/mannen/gubben. Du klädde dig utmanande, hur skulle han förstå? Du var drogad, packad, låg i koma/var medvetslös/död – ändå ditt fel. Dubbelbestraffning. Först förövaren, sedan de närstående, media, sociala medier, okända som hör av sig.

Skam är så omodernt och en ren förtryckarteknik, håller du verkligen på med det? Skamma någon är i dag högsta mode i vissa kretsar och ALLTID är det kvinnan som får det, sällan mannen. Bryt snabbt diskussionen där någon blir skammad. Ryt till! Det är ALDRIG offrets fel. Någon höjer rösten när de tagit en tankepaus efter en lång monolog och du försöker säga något. ”*Avbryt INTE*!” **The Blame Game** – skamspelet – vem offrar vi, det är alltid någons fel – klimatförändringarna, Covid, MP/S/C, arbetslösheten, New World Order m m.

Hatpredikningar/hatpredikanter – sektledare, vissa omänskliga präster som beskyllde AIDS-sjuka homosexuella/blödarsjuka m fl att de hade sig själva att skylla. Och att deras föräldrar vad medskyldiga till SYNDEN som straffat dem. Ofta hade dessa mäns omedvetna och mycket välundangömda böjelser, yngre män i församlingen låg illa till. Rysslands specialoperation i Ukraina är för avnazifiering. Sverige ligger risigt till.

Påhopp på ens legitimitet

Klimatforskare, läkare/forskare inom Covid/virologi, väderpresentatörer, SvT, SR, gammelmedia, journalister, författare, kvinnliga politiker (värst har väl Fi!, MP och V det), man försöker på alla sätt och vis dra ner dessa i skiten, vissa är vaksamma på vad de än gör, delar, påstår, anser, vissa är avundsjuka, outa dem som hycklare, sprida ogrundade, rykten, hota sönder och samman dem och alla deras vänner, partner, arbetsplats, släktingar, familj etc. Helt enkelt tysta en obehaglig röst som inte ska få förekomma.

Relativisera – jämförelser

Influensa vs Covid-19 (685 döda vanliga år/9.500 döda år 2020). Mord av vänster- vs högerextrema i Norden (se terrorism), BRÅs statistik, våldtäkter av ”utlänningar” vs svenskar (studie för två år sedan senast.) Om du anser att en mördare, våldtäktsman etc, oavsett ursprungsland/ utseende ska få en rättvis rättegång enligt svensk demokrati och inte skjutas i en gränd, är du en flyktingkramare/älskar våldtäktsmän. Om du tycker att xxxx så förminskar du xxxx. Nej, jag kan ha två tankar i huvudet, samtidigt. Jag tänker inte ställa två sköra grupper mot varandra, jag kan försöka hjälpa båda. Och jag anser att en rättvis, lagenlig behandling ska gälla alla, även om jag avskyr brotten och ofta även förövarna. Oavsett bakgrund.
https://sv.wikipedia.org/wiki/Relativisering

Rättsskandaler – skandaler

Palmemordet – Kulturslisket – Thomas Quick – Astrid Lindgrensjukhuset & barnläkaren – KI & Konsulterna, KI & Superkirurgen som hade ihjäl ett par, utsatte andra för tortyr och ljugit som en häst travar om sina meriter, sin tidigare forskning (många böcker om dessa). Covid inom äldrevården och bristen på syrgas, läkarkontakt. Inga böcker – svininfluensavaccinerade som drabbades av livslånga men, narkolepsi, döv på ena örat m m, de vuxna har det INTE talats/skrivits om. Martin T på TV, demonregissörerna, Justitiekanslern (fd) som blev handsy när han var påverkad, SD-politiker & SD-parlamentariker i rad som stoppat in fingrar i slidan på kvinnor för att markera/bestraffa angiveri av ekonomisk svindel, hållit kvar kvinna med benen och tafsat, kvinnomisshandlaren på Dramaten (3-4 kända skådisar blev offer, en nästan ihjälsparkad), filmregissören (skandalen brast dec 2021, hans gärningar förminskades ivrigt), Paulo R med pastan och de betalda våldtäkterna samt beteendet efteråt (me-me-me), kvinnor som anmält en våldtäkt och sedan åker på att betala stora summor för förtal, pedofiler som fått fortsätta i åratal.

Många runt omkring har vetat, men förnekat, inte velat tro på ryktena, inte vågat anmäla/anmälan lagts ner – inte kan han ha gjort detta, han som har så lätt att få tjejer/är så snygg/trevlig/artig, så illa kan det väl ändå inte ha varit, barnen/tjejen ville det troligen. #MeToo har gått alldeles för långt tycker vissa, andra anser att vi knappt börjat. #Epstein, #Trump, #Saville, #Woods, #MManson, #MJackson, #KaptenKlänning, #HotYoga, #Weinstein, #Hagamannen – de kunde i många fall ha stoppats långt tidigare, men vissa höga potentater hjälpte till, bildade ring runt och höll käft. Barn-kvinnor-djur, HBTQI samt tonårspojkar offras för vissa höga mäns nöje.

Sadister, psykopater/narcissister utan ett uns samvete eller medlidande. Skjut-gräv-tig – Norrland – motsvarigheten finns inom sporten-kulturen-medicinen-affärslivet. Och så ifrågasätts offren, får löpa gatlopp, flytta, byta namn samt t o m mordhotas på rasistiska media, medan machomännen som tagit för sig hyllas i kör. Tills de en dag blivit mördade, anhållna och fängslade eller helt enkelt inte längre användbara = #cancelled.

Scapegoating – syndabockar per default

Judar, svarta, muslimer, kvinnor, flyktingar, LBGTQRI, feminister, kommunister, miljöpartister beskylls för allt, framför allt för hatet mot dem.

”*Syndbockning är en analys av våld och aggression där människor som har genomgått eller genomgår negativa upplevelser - såsom misslyckande eller övergrepp av andra - skyller på en oskyldig individ eller grupp för upplevelsen*.”

Misshandlade kvinnor får skylla sig själva – om de bara inte tjafsade så mycket så skulle han inte behöva slå. Våldtagna kvinnor får skylla sig själva – de måste ha gjort något som lockade till sig killen/mannen. Mordhotade kvinnliga politiker likaså. Hade hon betett sig/klätt sig/uppfört sig annorlunda hade han inte behövt försöka mörda henne. Svarta som blivit skjutna till döds av polisen eller vita – de måste ha alltså varit kriminella, någon rasism handlar det INTE om. Vita män som mördar är ensamma galningar/psyksjuka/ville inte någon något illa. Muslimska män som mördar är direkt terrorister, även de allvarligt psyksjuka.

Definition of Scapegoat, Scapegoating, and Scapegoat Theory
https://www.simplypsychology.org/scapegoating.html
Problem, försvar, syndabockar
https://www.motivation.se/innehall/problem-forsvar-och-syndabockar/

Skuldbeläggning och skamning av offer/brottsoffer – Victim Blaming & Shaming

Härskartekniken skamning och tillrättavisande – tips på ingripanden -
https://www.youtube.com/watch?v=cE911wSmy_s

Wikipedia:
”*Occurs when the victim of a crime or any wrongful act is held entirely or partially at fault for the harm that befell them. The study of victimology seeks to mitigate the prejudice against victims, and the perception that victims are in any way responsible for the actions of offenders. There is historical and current prejudice against the victims of domestic violence and sex crimes, such as the greater tendency to blame victims of rape than victims of robbery if victims and perpetrators knew each other prior to the commission of the crime*.”

Sverige, de senaste fallen – man, sexuellt våld, kvinna. Vem får skulden om inte mannen får fängelse/blir dömd, alls? Om utredningen läggs ner då ord står mot ord? Kvinnan! Som blir mordhotad, får fly/tvingas flytta, blir utskämd i hela byn/trakten etc, anmäld och fälld för förtal. Trots Samtyckeslagen för de två senare. Och två eller flera vuxna personer som är villiga.

En våldtagen kvinna blir oftare våldtagen på nytt. Hennes ära/gränser/kroppsrespekt har suddats ut. En man som blir våldtagen av en annan man anmäler ofta inte. Män ska ju kunna försvara sig. Samma med våldsutsatta män i parrelationer med män/kvinnor. Hur många homosexuella tonåringar har inte blivit våldtagna förutom de kända och offentliga som Peter Jöback, Jonas Gardell? Transsexuella? Lesbiska som ska lära sig vad en man kan göra och tycka det är underbart. Trans. Albino. Som blir mördade.

Annie Lööf som av Jimpan fick höra att hon haft ett ”högt tonläge” – orsaken till att hon stått på den nationella terroristens mordlista. En av hans män. Så kvinnor med ”högt tonläge” ska mördas/shamas eller åtminstone tystas. Kan vara vår blivande statsminister, framröstad med kumpanerna av 49% av svenskarna. Därmed är nationalismen och populismen normaliserad och öppen efter tio års hårt arbete med att vänja oss. Well, jag vänjer mig aldrig!

Slutshaming

Skamma kvinnor/flickor som har/gillar sex, inkl våldtagen. Kallas hora, luder, slampa, prostituerad, lättfotad, madrass m m. En kille, däremot, som gillar sex och går från famn till famn, (även prostitution/tjatsex, rena övergrepp), beundras, är någon att se upp till, häradsbetäckare/stud. Vari ligger skillnaden? Trots att de är singlar, skilda och därmed inte ens otrogna. Året är 2021 och vi sitter väldigt mycket fast i gamla mönster och syn på de olika könen.

Det kunde ha varit värre – En studie om det psykiska våldets straffbarhet inom ramen för brotten grov fridskränkning och grov kvinnofridskränkning.
https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=9010733&fileOId=9020160

Barn och våldtäkt – gamla fall

Den åttaåriga tjejen hade förfört den 70-åriga gubben, därmed blev han frikänd. Jag höll på att krevera!
Han blev frikänd för våldtäkt då hon inte skrek tillräckligt bakom ett buskage, trots slag och mordhot innan.
Färgen på hennes trosor, urringningens djup, vilka slags klackar, kjollängd diskuterades längre än hur hårt han slagit.
Och jag drar paralleller till **Hälsofascism**, där svårt-/multisjuka skammas/benämns psyksjuka m m – både av familjen, släkten, chefen/kollegerna, läkarna/vården/Försäkringskassan. För att deras sjukdom inte syns.

Hanif B vs 15-åringen. Fredrik V vs Cissie, många turer. Göran L, fd justitiekansel och -råd vs den goda kvinnliga vännen (trots egen relation.) Han gick ut med hennes namn, hon fick fly med polishjälp då sönderhotad hemma. Våldtagen innan, som han visste. Hade varnat att han blev lite ”handsy” efter alkohol.

Björnstad, Fredrik Backman, 2016 ”… *om en liten ort där ishockeyn betyder allt, men också om människorna runtom ishockeyn och om hur idrotten som folkrörelse samt ett sexualbrott kan splittra ett samhälle. Romanen har beskrivits som Backmans allvarligaste hittills*.”
Triologi av böcker och serie på HBO (Beartown, 2020). De övriga heter: **Vi mot er** och **Vinnarna**.
Flickan och skulden: en bok om samhällets syn på våldtäkt, Katarina Wennstam, 2012
Intersektionella perspektiv på våld i nära relationer, Linn Moser Hällen, 2021

Artiklar

Victim blaming – ”Vad hade du för kläder på dig?”
https://svenska.yle.fi/artikel/2017/04/26/victim-blaming-vad-hade-du-klader-pa-dig
Vad hade du på dig? En studie om våldtäktsmyter, 2018 – https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1288714/FULLTEXT01.pdf
En fråga om vem som beskylls i våldtäktsfall – Det framstår således som om hon i viss mån överdrivit det våld hon fått motta, 2019
https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=8984199&fileOId=8984200
Sofia Mirjamsdotter: Vi måste döda myterna om sexuella övergrepp
https://www.st.nu/artikel/sofia-mirjamsdotter-vi-maste-doda-myterna-om-sexuella-overgrepp

Katarina Wennstam – http://katarinawennstam.se/ – ”*journalist, författare, debattör, moderator och föreläsare med inriktning på kvinnors rätt till sin sexualitet*.”

Paradox-utredningen våren 2022 – SvD-artikel – https://www.svd.se/rapport-visar-grazon-pa-paradox

*”Få fall av grova övergrepp – men mycket vanligare med **’gråzonstrakasserier’**. Det är slutsatsen av den externa rapport över arbetsmiljön på den svenska speljätten Paradox, som Gender Balance har arbetat med sedan september. Konsultbolaget, som specialiserar sig på diskriminerings- och jämlikhetsfrågor, skriver i rapporten att gråzonstrakasserierna syns på flera sätt. Bland annat nämns ett **förnedrande språkbruk, återkommande elak kritik, orättvis ifrågasättande av kompetens, och att man avbryter eller talar över någon under möten. ’Även om enstaka incidenter kanske inte alltid går över gränsen till trakasserier eller mobbning, bildar det ett beteendemönster eller jargong när beteendet är återkommande’**, konstaterar utredningen.”*

Och där fick Sverige troligen ett nytt ord år 2022. https://www.isof.se/lar-dig-mer/kunskapsbanker/lar-dig-mer-om-nyord/nyordslistan-2021

Sealioning / sjölejonstroll (inte en svensk beteckning)

Wikipedia: *”Sealioning är en typ av trolling eller trakasserier som består av att jaga människor med obevekliga förfrågningar om bevis, ofta tangentiella eller tidigare adresserade, samtidigt som man upprätthåller en låtsas av artighet och uppriktighet, och låtsas okunnighet om ämnet.”*

Sk sealions/sjölejon fyller diskussionstrådarna på Twitter m fl sociala media med ständigt nya frågor eller påståenden som de redan fått besvarade, för att trötta ut och hålla borta personer från de riktiga diskussionerna. Otroligt tröttsamt! Och människor som inte orkar skrolla utan ställer samma fråga som redan är besvarad.

Wikipedia
”Sealioning är en typ av trolling eller trakasserier som består av att jaga människor med obevekliga förfrågningar om bevis, ofta tangentiella eller tidigare adresserade, samtidigt som man upprätthåller en låtsas av artighet och uppriktighet, och låtsas okunnighet om ämnet. När trollet ropas ut kommer trollet att insistera på att de är civila och bara vill lära sig. Men i verkligheten är deras spel att hålla motståndaren online så länge som möjligt, spåra ur den ursprungliga diskussionen och göra motståndaren frustrerad och arg. Troll använder ofta tätning för att spåra ur diskussioner om viktiga men kontroversiella frågor, som klimatförändringar.”

Har själv träffat på dessa, ställer samma fråga på nytt och på nytt för att hålla debattören upptagen. Eller argumenterar tillbaka med samma felaktiga information. Jag lämnar oftast diskussionen ganska snabbt. Eller två män som vill visa hur otroligt kunniga de är, men tar över diskussionen helt och ingen annan kommer till tals. Kan bli intressant, oftast inte.

Sexuella trakasserier –- #MeToo / utnyttjande av svart arbetskraft/människor/flyktingar/fattiga/tiggare/slavar – stalkning - förföljelse

I Covid-tider ökade detta då allt fler fått det väldigt svårt/mycket tuffare. Men det har alltid funnits och kommer tyvärr troligen alltid att finnas. I beroendeställning. Underordnade. Papperslösa flyktingar, psykiskt sjuka/dementa, fysiskt eller psykiskt handikappade/autistisk/Asperger m fl som inte kan skydda sig själva – de sk skyddslösa. Kvinnor som måste ha pengar för att betala hyran/sätta mat på bordet åt barnen/överleva. Låg lön, inga skriftliga avtal, svarta pengar, ”förmåner” till chefen för att ha jobbet kvar eller hyresvärden. Notera allt som ingår och inte gör det! Rent utnyttjande. Polisanmäl. Anmäl till facket, arbetsgivaren – en arbetsmiljöfråga och ett lagbrott. Spela in, dokumentera tid och plats, skaffa så mycket bevis du kan INNAN! Inkl tider du jobbat, lön du fått. Bokför ALLT!

Silent Treatment – utsatt för tystnad, exkluderad, ignorerad, sluta kommunicera – excommunicado – bannlysning – uteslutning

”*Svenska NoSa - om Narcissism och Trauma. Att utsätta någon för Silent Treatment (tystnad, ignorerande) är att göra den utsatte 'icke existerande' och det är så den utsatte känner det - som att den inte existerar. Att ignorera, sluta kommunicera eller exkludera någon är en metod de i krig kan utsätta krigsfångar för*.”
https://www.facebook.com/nosasupport/posts/840385529940781

Vanligt inom narcvärlden (se kommande specialdokument), men kan också användas som en vanlig härskarteknik, tortyr- och/eller mobbningsmetod. När personen kommer in i rummet går någon annan ut, varje gång. När personen pratar börjar personen hosta, varje gång. När personen haft en annan åsikt, behandlas hen som luft i ett par dagar, veckor eller månader. Du existerar INTE för mig innan du bett om ursäkt, krupit på dina bara knän och lovat att aldrig mer uppföra dig på det sättet. När en kvinna använt kaffekaffan på kontoret, torkar nästa kvinna demonstrativt av den med en handduk.

Wikipedia
”*Bannlysning eller exkommunikation innebär uteslutning ur ett religiöst eller annat samfunds fulla gemenskap. Bannlysning användes inom kyrkan som straff för allvarliga förseelser såsom villolära, ogudaktigt leverne eller ohörsamhet mot kyrkans myndighet*.”

Tystnadskultur / Culture of Silence

Alla vet, ingen vågar ta det högre och för många chefer är inblandade för att det ska vara hälsosamt. Trakasserier, homofoba, rasistiska ”skämt”, nyp i stjärten och långt värre i skrubben om du går för nära den ökända som ingen lyckas/vill/vågar stoppa.

”*Denna form av "silent treatment" är en form av gränsöverskridande mot din person – dagar, veckor eller månader utan att personen tilltalas eller allt sker via tredje man/lappar/mejl m m. Man bemöter misshandlarens tystnad bäst genom att t ex högt konstatera att "jag känner mig väldigt uttråkad i ditt sällskap*.” Därefter går man, och blir borta så länge man vill eller kan och gör detta varje gång. Kan hen, kan du idka moteld.

Personer använder också tystnad som vapen och bestraffningar inom relationer osynlighet tills personen på bara knän ber om förlåtelse för alla sina synder sedan 18 år. Eller en person på företaget som de inte ville köpa ut, fryser ut hen mha fråntagande av dator, mobil, arbetsuppgifter, tom kalender då inga inbjudningar till möten, julfest m m. Tanken är att slippa köpa ut personen utan knäcka hen tills hen säger upp sig frivilligt, helst utan några som helst kvarvarande semesterdagar m m. Sjukskriven = hotad och uppsagd. Gravid, samma sak.

Självförvållad härskarteknik – förminska sig själv

Jag har bara något litet att säga, fnitter, handen för munnen, inte kan jag som är så liten, medvetet flirtig/pipig röst, djupt dekolletage, håret med rosetter, ”*den här gamla trasan*” som svar på en ärligt menad komplimang, spela dum/på sexighet, våpig, be den stora starka mannen om hjälp och vissa män faller som furor.

Självupptagen, småsint, Me First!

Egoistisk, egocentrisk, gniden, snål, härskar genom att se till att hen alltid får som hen vill och/eller pengar/makt. Sjuklighet – narcissism – personlighetsstörning. Grandios självbild – psykopatvarning! Annars ”bara” en jobbig person, sk asshole.

Skända – gravskändning – likskändning m m

Marilyn Manson som enligt artiklar slagit flickvänner med nazistpiska, använt elchocker i underlivet, krävt att hon drack hans blod m m. Judiska & muslimska gravgårdar som förstörs av nazister. Barnet som mördades av terroristen på Drottninggatan – hennes grav har skändats av samma sjuka person åtskilliga gånger som det tydligen inte gått att få stopp på. Ryska soldater som våldtar allt från 1-80-åringar i Ukraina för att skapa så mycket skada som möjligt på människor, städer, byar och landet. Krigsbrott!

Stereotypisering/stereotypmetoden/generalisering/fördomar

Men hon gillar väl ändå inte fotboll, hon är ju tjej. Vi vet ju att ALLA finnar super och slåss med kniv. Alla med mustasch är nazister. Alla män är våldsamma. Alla kvinnor är lättfotade. Alla muslimer/kristna m fl är terrorister/fundamentalister. Invandrare är analfabeter (sagt av en kvinnlig M-politiker år 2020.) Förr i tiden kunde inte kvinnor bli forskare, poliser, brandman, pilot, professor, läkare, politiker, kirurg m m. Idag finns väl få yrken kvar, ens i Mellan-Östern som är stängda (joo, vissa länder) för kvinnor.

”*Det finns idag ca 1,8 miljarder muslimer runt om i världen. Islam räknas därför som världens näst största religion. Bara kristendomen är större med omkring 2,3 miljarder anhängare*.” Hinduer 1 miljard – tredje största gruppen. Katoliker M1,3. Judar M1,5. Buddhister M500.

Om en trolig kvinnomördare: ”*Han verkar komma från en kultur med narcissistiska drag*.” Min kommentar direkt var: ”*Vilken kultur är det? Toxiska män finns väl överallt, en viss procent*.” Inget svar!

Du kan bli negativt särbehandlad, bestraffad eller placerad i ett lämpligt fack där personen vill att du ska vara och stanna kvar i. Lat, oduglig, inkompetent, hysterisk, ”ball cutter,” kan inte samarbeta, kan inte tillräckligt bra/perfekt svenska etc. Fördomar är vanliga, men de är INTE ok. Synlig- och tydliggör fördomen, fråga hur och vad personen menade och korrigera misstaget. Personer som drar alla över en kam. Träffat en idiot från en grupp/land/kultur, därmed är alla från den gruppen idioter. Lite mer påläst och resor ute i världen brukar hjälpa.

Aldrig – alltid – ständigt – varenda gång = sk totala begrepp. Undvik!

Särbehandling

Man – kvinna. Ung – äldre. Barn – förälder. Chef – anställd. Invandrare – svensk. Svart – vit. Invandrare – svensk. Vem ska lyda vem? Gammal sedvänja att yngre lyder äldre, att kvinnor lyder män, att barn lyder sina föräldrar. Men chefen leder och fördelar arbetet fortsatt enligt lagen. Idag lyder ingen varandra, men båda behöver respektera varandras åsikter, värderingar, erfarenheter, synen på saker och ting. Diskussion, debatt, fackets inblandning, lagar och regler, jämkning och diplomati, ansvar, konsekvenser och hållna löften. Och gemensamt komma till t ex barnuppfostran, fördelning av arbetsuppgifter i hemmet, hur man beter sig i samhället, regler i hemmet. Handikappad person i rullstol – personer runt omkring pratar med dess personliga assistent, över personens huvud. Eller med hög och tydlig röst – hen har problem med benen, INTE hörseln, fattningsförmågan, svenskan m m. Följer en stenblind man på Facebook, vilka historier han kommer med. Och en kvinna – vi har pluggat ihop. Och nej, de har inte en funktionsvariation – de har ingen funktion alls på ett särskilt ställe! Enligt honom själv 😊 Blind, döv, enbent, armlös, harmynt, m m är inte en variation. Kalla en spade för en spade och bete dig vettigt så ordnar det sig.

Söndra & härska – Machiavelli – Fursten

Strategiska maktspel – chefer, politiker, militärer – vända människor emot varandra. En grupp som blir för tight omorganiseras. På engelska – ”Divide & Conquer.”

SvD: ”*Uttrycket är mest känt i sin latinska form **divide et impera**. Betydelsen är, och har alltid varit, glasklar: genom att sprida gracerna effektivt och ge folk olika utgångspunkter för klagomål och initiativ lägger du hinder i vägen för uppror och andra gemensamma protestaktioner. Otaliga härskare genom tiderna, från kejsare till företagsledare, har gjort strategin till sin och implementerat den i daglig makt- eller ämbetsutövning. Ett praktexempel är de europeiska kolonialmakternas agerande i Asien och Afrika på 1800-talet och tidigt 1900-tal: genom att spela ut undersåtarna mot varandra underlättade man för det egna väldets fortbestånd*.”

Chefens maktspel – strategi från antiken – https://www.svd.se/chefens-maktspel--strategi-fran-antiken

Terrorism - nationell och internationell

”Ett terroristbrott är enligt svensk lag en gärning som kan skada en stat eller mellanstatlig organisation allvarligt, och vars avsikt är att: Injaga allvarlig fruktan hos en befolkning eller befolkningsgrupp. Tvinga offentliga organ eller en mellanstatlig organisation att vidta, eller avstå från att vidta, en åtgärd.”

https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/terrorism
En lista över **terrorbrott i Sverige** - https://sv.wikipedia.org/wiki/Terrorism_i_Sverige

Och perspektiven – fem mördades av en internationell terrorist på Drottninggatan 2017 (som förnekas av konspiratörer – kallas sk psy.op) och en innan dess 2010, också vid Drottninggatan, han sprängde som tur var nog enbart sig själv. Och Oslo 2022 och Visby 2022. Inte för att på något sätt förminska dessa dåd, ska vi också komma ihåg att högerextrema/nazister/nationella terrorister inkl sk ”skolmördare” mördat över 50 personer sedan WW2, vänsterextrema långt färre. Men hittar tyvärr inga säkra källor – har bett Expo sammanställa så vi har fakta som bas vid diskussioner.

Wikipedia:
”Terrorism (från latin terror 'rädsla, fruktan') avser det systematiska användandet av våld eller förstörelse, särskilt mot civila mål, för att med hjälp av rädsla tvinga fram politiska förändringar. Begreppet härstammar från Jakobinernas s k regime de la terreur, under franska revolutionen i slutet på 1700-talet, och avsåg ursprungligen utövande av makt genom skräckvälde, men avser numera vanligen användande av våldshandlingar för att uppnå politiska mål.

Internationellt etablerade definitioner av terrorism inkluderar endast sådana attentat (politiskt motiverade våldshandlingar) som har som syfte att skapa skräck, vilka utförs för att uppnå ett ideologiskt mål och som har en uppsåtlig inriktning mot att bortse från civila personers säkerhet. Därmed kontrasteras terrorism mot enskilda våldsdåd. Vissa definitioner inkluderar dock att våldshandlingarna ska vara olagliga (politisk brottslighet). För att en serie våldshandling ska kallas terrorism ska aktören vara en icke-stat. Om aktören i stället är en stat, kallas samma handling i de flesta västländer istället statsterrorism eller en krigshandling. Brott mot krigets lagar faller därmed utanför terrorismbegreppet. Terrorbombning kallas inte för terrorism.

Svensk lag och EU-lagstiftning definierar terrorism som en straffbar gärning, till exempel mord, som allvarligt ska kunna skada en stat. Den som begår brottet ska dessutom ha haft i syfte antingen (1) att injaga allvarlig fruktan hos befolkningen, (2) att tvinga offentliga organ att vidta eller avstå från att vidta åtgärder eller (3) att destabilisera eller förstöra grundläggande strukturer i en stat.

*Terrorism har använts av en bred skara politiska organisationer för att genomdriva sina mål; både **höger-** och **vänsterinriktade politiska organisationer** liksom **religiösa**, **nationalistiska**, **etniska** och **revolutionära grupper samt regeringar**. Terrorism refererar till ett fenomen som inkluderar den faktiska aktionen, liksom de ansvariga och deras motiv. En person som praktiserar terrorism kallas för terrorist.*

Den som av en part betraktas som terrorist kan av en annan part kallas för frihetskämpe. Ett exempel är fredspristagaren Nelson Mandela som från 80-talet fram till 2008 stod på USA:s terroristlista."

KKK – **Ku Klux Klan** – https://arenan.yle.fi/1-50633895 - USAs första terrororganisation – vita mot svarta – vita huvudkåpor och klänningar – **NRA** – National Rifle Association
PKK – kurdiskt arbetarparti - https://sv.wikipedia.org/wiki/Kurdistans_arbetarparti
https://www.swedenabroad.se/sv/om-utlandet-f%C3%B6r-svenska-medborgare/turkiet/reseinformation/reseinformation-om-turkiet/terrorism/#
https://www.svd.se/a/wOB3w4/oenighet-om-kurdiska-grupper-skaver-i-natofragan
Kurdistan – delar av Turkiet, Iran och Syrien – en frihetsrörelse/guerilla. Jag har själv hört bomberna mot dem i östra Turkiet. De får inte tala sitt eget språk, de SKA VARA turkar!
Världens farligaste terrorgrupper (som människor flyr från)
https://listor.se/varlden/varldens-10-farligaste-terrorgrupper/
Gamla terrorgrupper i Europa
https://www.svd.se/a/23d7728b-f41a-382a-9bc7-4a1b47e8ff6b/gamla-terrorgrupper-i-europa

I Norden har långt fler än 100 mördats sedan WW2 av högerextremistiska nationella terrorister än muslimska. Breivik vs Akilov = 70-5. Trollhättan, Hron, Lasermannen, Söderberg, Mangs, Engström m fl. Främst högerextrema/nazister utbildade i Polen/Tyskland/Ryssland/Ukraina, men också några vänstersådana. Danmark har haft stora problem med krigande MC-ligor av den värsta sorten mitt inne i Köpenhamn.

http://tidskriftenrespons.se/recension/hur-nordiska-terrorister-sa-lange-undgick-upptackt/
https://www.svd.se/lang-rad-rasistiska-mord-och-valdsbrott
https://bra.se/statistik/statistiska-undersokningar/hatbrottsstatistik.html
Straff för deltagande i en terrorist-organisation – promemoria, 2022
https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2022/04/ds-20226/

Tidsmetoden – respektlösa tidsoptimister

Jag har varit här längre än du, därmed vet jag hur man gör – gör som jag! Så har vi alltid gjort, så gör du så också. Kom inte med några förändringar. Personen använder tid; att hen varit längre tid på arbetsplatsen/förhållandet/levt längre som skäl till att du ska göra/agera på ett visst sätt, hålla med, göra, lyda. Kolla hur resonemanget känns inuti dig. Kanske har hen längre erfarenhet och vill dig väl eller så är det en ren härskarmetod. En av många. Gå då tillbaka och ifrågasätt.

En annan tidsmetod är att **medvetet låta dig vänta, utanför**. Utanför chefsrummet, den obligatoriska kvarten. Gäststolen är lägre än chefsstolen. Bordet enormt. I en relation, du får alltid vänta utanför, helst utan en stol, eller utomhus på att personen behagar komma, släppa in dig. Detta är satt i system för en maktuppvisning, begära/kräva underkastelse etc. Ifrågasätt, möts inomhus. Gör det tydligt att du går därifrån efter 15 minuter. Eller säg en tid 15 minuter tidigare, utan att berätta om det. Kom själv sent/inte alls ett par gånger.

Tolkningsföreträde

Jag är kvinna och därmed är det jag tycker, tänker, känner och anser det som alla kvinnor tänker. Jag utger mig vara tolk och språkrör för alla kvinnor i hela världen. Jag/vi vet/äger/har/är/står för sanningen, Sanningen, **SANNINGEN** om ALLT – Covid, vaccinerna, framtiden, klimatförändringarna, Rysslands invasionskrig, vilka som egentligen styr världen, vad som kommer att hända. Ni andra som inte tror på oss är dumma i hela huvudet. Med ens är alla experter på det mesta.

Wikipedia:
”*Tolkningsföreträde innebär att en person/grupp/ideologisk riktning har förtur på tolkningen av ett avtal eller dylikt. Tolkningsföreträde i en organisation är vanligen bestämt i stadgarna. Det kan till exempel ligga hos organisationens revisor. I civilrättsliga avtal kan tolkningen komma att avgöras av domstol*.”

Triangulering i familjer/förhållandet

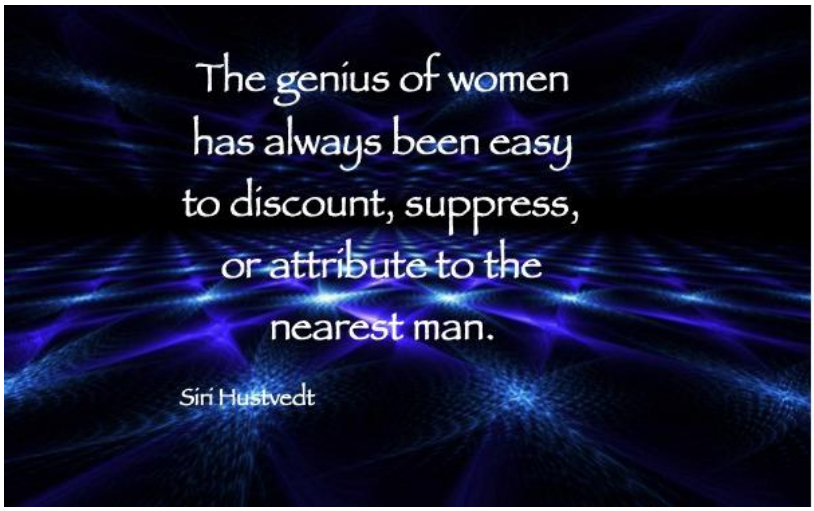
https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=triangulering
”*Enligt systemisk familjeterapi gäller det för familjeterapeuter att vara uppmärksamma på de triangulära relationer som är vanliga i familjer med problem och konflikter. Om två medlemmar har svårt med varandra söker någon av dem att få in en tredje person att sympatisera med så att båda antingen kan tycka illa om den tredje eller den tillkomna medlemmen i triangeln kan fungera som en budbärare och medlare mellan dem som har en dålig relation till varandra.*

Vanliga triader är föräldrarna och ett barn; två barn och den ena föräldern; en förälder, ett barn och en mor- eller farförälder. Dessa trianguleringar gör att balansen i systemet upprätthålls i en så kallad homeostas men ofta också till priset av fortsatta motsättningar. I terapin belyser terapeuten dessa förhållanden och kan på det sättet få familjemedlemmarna att förstå varför en av dem verkat vara psykiskt ur balans och på familjeterapins språk blivit en ’identifierad patient’.”

The Matilda Effect – The Matthew Effect

På tal om kvinnliga forskare. Med tillåtelse av **Catarina Brown**:

”Kvinnliga forskare, finns dom?
*1969 var **Margaret Rossiter** en av få kvinnor som bedrev doktorandstudier i vetenskapshistoria vid Yaleuniversitet. Varje fredag träffades professorer och studenter efter föreläsningarna, drack öl och förde informella samtal. Rossiter var angelägen om att bli accepterad i denna mansklubb och bemödade sig om att närvara varje vecka, trots att pipröken låg tät. Under en sådan sammankomst ställde Rossiter frågan: Finns det inga kvinnliga forskare? Nej. Aldrig någonsin. Absolut inte. Men **Marie Curie**? Nej, nej, hon bara assisterade sin man. Han var geniet. Rossiter insåg att detta inte var ett lämpligt samtalsämne, och sa inte emot, då. Men hon gick därifrån besluten att ta reda på hur det verkligen förhöll sig. Kvinnors historia i vetenskap och forskning blev hennes livsverk. Hon ägnade åratal åt att gräva i arkiv och åt att lyfta fram glömda insatser i ljuset. ”Jag kände mig som en modern Alice som hade ramlat ner i ett kaninhål in i ett underland av vetenskapens historia.”*



Resultatet av hennes studier är 3 volymer av Women Scientists in America, den första kom 1982. Inte bara lyfte Rossiter fram kvinnliga forskare, utan i sina studier visar hon också hur osynliggörandet av kvinnor var resultat av ett medvetet och systematiskt uteslutande, hur kvinnor avskräcktes från att ägna sig åt forskning och vetenskap. ”Det är viktigt att notera tidigt att kvinnors historiskt underordnade plats i forskning inte var en tillfällighet och inte berodde på någon brist på meriter från deras sida. Det berodde på kamouflaget som medvetet placerats över deras närvaro i forskningen.”

*I en artikel från 1993 myntade Rossiter begreppet The Matilda Effect för denna **systematiska undervärdering** av och **partiskhet** mot kvinnors insatser. I analogi med The Matthew Effect, på svenska **Matteuseffekten**. "Var och en som har, han skall få, och det i överflöd, men den som inte har, från honom skall tas också det han har." (Matt 25:29). Inom vetenskapen innebär det att etablerade forskare får mer erkännande än mindre kända sådana även om de bidragit lika mycket eller mer. Det finns en mängd kvinnor som effekten skulle kunna döpas efter, men Rossiter valde **Matilda Gage**, 1826-1898, amerikansk suffragett och rättighetskämpe. Effekten fortsätter att plåga kvinnor som söker en karriär inom forskning/vetenskap.*

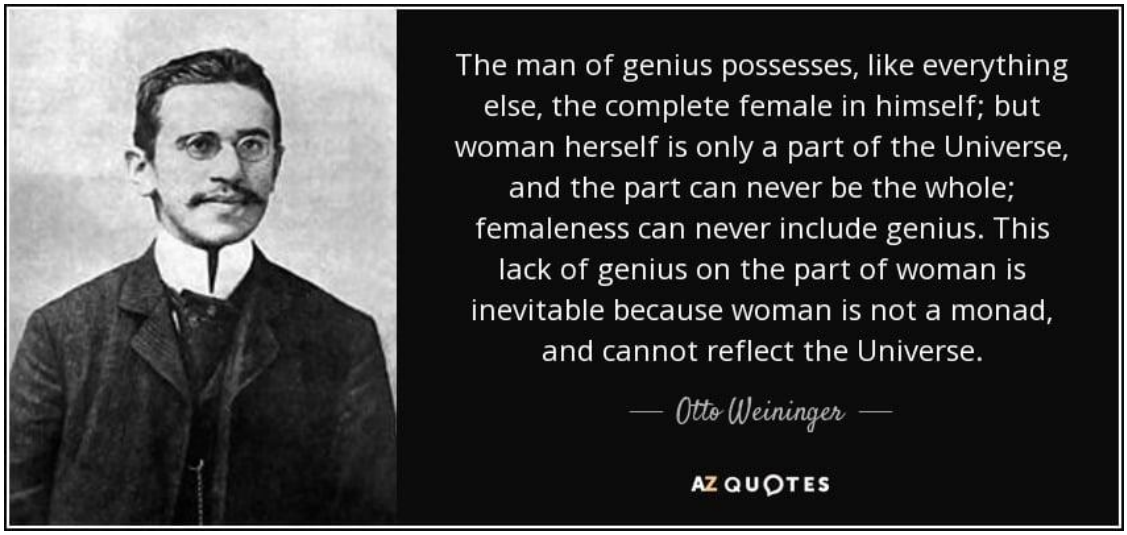
Bild: Nellie A. Brown (stående), Lucia McCulloch, Mary K. Bryan, Florence Hedges. Botaniker och växtpatologer."

Exempel **Rosalind Franklin**.

"Rosalind Franklin var en brittisk kemist och röntgenkristallograf och en pionjär inom DNA-forskningen. Hon var en begåvad forskare och en av fyra som upptäckte hur DNA är uppbyggt. Under 4 års arbete vid ett laboratorium i Paris förvärvade hon unika kunskaper i röntgendiffraktion och kristallografi, tekniker som hon använde på DNA-fibrer. Åren i Paris var lyckliga, "den bästa staden i världen", och hon publicerade en mängd artiklar, många av dem citeras än i dag. När hon återvände till London i början av 1950-talet hade hennes forskning gett henne ett anseende inom DNA-forskning och hon fick en tjänst vid King's College. Av professorn som anställde henne fick hon beskedet att hon skulle vara ansvarig för DNA-forskningen, Maurice Wilkins, som redan arbetade med DNA där trodde att hon var anställd som hans assistent. Det var ingen bra början och samarbetet mellan Franklin och Wilkins fungerade aldrig. I stället för att forska gemensamt arbetade de isolerade från varandra. Samtidigt forskade Francis Crick och James Watson i Cambridge tillsammans på DNA.

Franklin studerade DNA-strukturer med röntgendiffraktion, tog foton av dem och en de fotona blev avgörande för identifikationen av hur DNA är uppbyggt. Fotot togs över 100 timmars röntgenexponering i en maskin Franklin själv hade utvecklat. Utan att Franklin visste om det tog Maurice Wilkins hennes foto och visade det för James Watson. Watson och Crick tog vad de såg i fotot och använde det som underlag för sin berömda modell av DNA, publicerad i Nature 1953. I en fotnot nämns att de "stimulerats" av Franklins och Wilkins forskning.

*I själva verket byggde deras artikel till större delen på Franklins forskning. Franklin vantrivdes på King's College och lämnade sin tjänst där 1953 och fortsatte sin forskning på andra områden. Själv tycks hon ha sett sin forskning på **virus** som sin största framgång. Hon var förmodligen inte medveten om hur de manliga kollegorna utnyttjat hennes forskning och hon beklagade sig inte. Hon avled redan 1958 av äggstockscancer, bara 37 år gammal.*



Artikeln i Nature ledde till att nobelpriset i fysiologi och medicin 1962 tilldelades Francis Crick, James Watson och Maurice Wilkins. Bara tre namn kan dela på ett nobelpris. Hade Franklin inkluderats om hon hade levt? Det är tveksamt. Varken Crick eller Watson nämnde Franklin i sina tacktal, en skriftlig kommentar från Crick till Watson indikerar att detta var ett ***medvetet uteslutande****. Wilkins nämnde hennes namn i* ***förbigående****, för hennes "mycket värdefulla" bidrag. När Watson 1968 publicerade sin bok The Double Helix var beskrivningen av Franklin* ***nedlåtande och förolämpande****. Han beskrev henne som en* ***grälsjuk kvinnosakskämpe*** *som inte förstod sina egna resultat. "Rosy måste försvinna eller få veta sin plats", skrev han. 1993 sa Crick om henne: "Jag är rädd för att vi alltid brukade använda - låt oss säga nedlåtande attityd mot henne." No shit, Sherlock! Det tog många år innan hennes insatser för DNA-forskningen synliggjordes och betydelsen av dem erkändes. Idag döps universitetsbyggnader och föredragsserier efter henne, Nicole Kidman har spelat henne på scenen. Hennes insatser är kända och erkända. Hon bidrog till upptäckten av DNA-molekylens uppbyggnad står det på många webbsajter. Bidrog gjorde också Wilkins, Crick och Watson, men hennes bidrag var det avgörande*."

Gunnel G: "*Det är som med titlarna. Män kallades för direktör, kvinnor för föreståndarinna*."

Matildaeffekten inom psykologin: Kvinnor och vetenskap
https://utforskasinnet.se/matildaeffekten-psykologin/

Henrietta Lacks
"*ursprungligen Loretta Pleasant, född 18 augusti 1920 i Roanoke, Virginia, död 4 oktober 1951, var en afroamerikansk tobaksodlare som blev känd för att ha gett upphov till HeLa-celler. Ibland har hon felaktigt refererats till som Helen Lane, Henrietta Lakes eller Helen Larson. Vid upptäckten av Henrietta Lacks cancer tog George Otto Gey, vid Johns Hopkins University, ett cellprov från tumören utan vare sig hennes eller hennes familjs vetskap. HeLa-cellerna ligger bland annat till grund för poliovaccinet."* Inte ens namnet kunde de vita få korrekt, inget ovanligt.

https://sv.wikipedia.org/wiki/Henrietta_Lacks
https://lakartidningen.se/aktuellt/kultur-2/2012/02/henrietta-lacks-ododliga-arv-till-manskligheten/
https://www.hopkinsmedicine.org/henriettalacks/
Den odödliga Henrietta Lacks, Rebecca Skloot, 2012

Undanhållande av information

Stänga ute, medvetet missa att skicka information, besluten tas innan mötet, av en mindre grupp, informella och formella ledare som styr. Sk bastubeslut med enbart vissa deltagare. Oj, fick du inte inbjudan till mötet? Vi i gruppen beslöt att … Om du tar anteckningarna för att du är enda kvinnan oavsett titel och akademisk bakgrund, kan du påverka hur de skrivs/att de skrivs, att du blir informerad, men fortfarande svinigt gjort. Kräv korten på bordet. Får du inte med dig de andra, dra inte själv lasset varje gång. Samverka eller låt bli. Var med eller dra dig ur. Och även en person som tar protokoll kan komma med åsikter/synpunkter 😊

Underskatta

Hur många barn har inte fått höra i skolan/föräldrarna att det inte kommer att bli något av dem, de kan inte sjunga (blir kända sångare), matte (blir fysiker). Att underskatta människor kan knäcka dem, men också fungera som ett dåligt drivmedel om de också inte arbetar hårt med sitt självvärde. Vi underskattade Covid och dess framfart, klimatförändringarna (vi visste sedan länge att vi levde fullständigt ohållbart), vi underskattar konkurrenter och förändringar (Facit, AI, 5G), väderförändringar när vi seglar m m. Följderna bir vissa gånger katastrofala. 1/3 av Pakistan ligger under vatten – besökte landet en dryg vecka 1998, också en varm sommar. Landets politiker satsar dock på vapeninköp, inte människorna som bor där. Stor katastrof på gång.

Unna sig

Vilka får unna sig vad? Kvinnor & handväskor / skor är ett kapitel som drogs till sin spets av ryska idiotinfluencers april 2022. Medan män och deras klocksamlingar, golfutrustningar, villor, båtar, lyxiga resor, sommarstugor m m sällan ifrågasätts på samma sätt. Att en man har 20 snordyra klockor i ett skåp som rör sig är en sak, en kvinna med EN snordyr handväska lynchas gärna offentligt. Och en man som blir rånad på sin snordyra klocka som blänker på armen för andra män att beundra är det synd om hen. Stora polisinsatser sätts in. En kvinna som rånas på sin handväska med allt dess innehåll – hennes eget fel som skyltade med den. Kvinnor och män mäts med olika måttstockar.

Andra skeva måttstockar är t ex ROT- vs RUT-bidrag

ROT-bidrag (hantverkare, främst svenska män – åtminstone de som besöker vårt hem), RUT-bidrag (städhjälp, främst kvinnor från andra länder.) Från svarta jobb, utan pensionsavsättningar, kollektivavtal, försäkringar m m till vita med alla dessa och oftast utan att ägaren/chefen kräver sex varje månad av alla anställda. Men är det något bidrag som alltid ligger löst till så är det RUT, INTE ROT!

Rör inte våra hantverkare då varken yngre svenska män eller kvinnor (generalisering) idag är vidare händiga, har tid, ork, kunskaper hur man rensar ett avlopp till att sätta upp en bokhyllevägg. Men RUT, det kan ryka, kvinnorna (trots heltidsarbete) städar ju så gärna då de har en lägre toleransnivå hur skitigt vi kan ha det.

Och behandla tjänstefolk på ALLA ställen med respekt. Tiden för underdåniga (vördsam, ödmjuk, krypande, inställsam, devot, fjäskig, undergiven, lydig, lydaktig, servil, undersåtlig, bockande, bugande) tjänstehjon/pigor är sedan länge förbi. Inga nyp i stjärten, krav på leenden, busvisslingar eller fingerknäppningar, sexuella favörer mot dricks etc. Ingen bor längre i ett krypin bakom köket (vi har haft en sådan lägenhet, inkl ringklockor), för ett klänningstyg till jul, en dags/eftermiddags ledigt i veckan och en veckas sommarsemester, annars slit från morgon till kväll och ibland en husbonde eller husbondens son som kryper ner mellan lakanen. Men dessa finns utomlands (och tydligen på Östermalm/Djursholm, då det blev ett jäkla liv när SvD körde en artikelserie) om utnyttjade slavar kallad ”**Au pair-bluffen**.” Här är länkar till par av dem;

”Misshandlar oss bara psykiskt – Sverige är bra”
https://www.svd.se/a/2Gkm8a/au-pair-bluffen-kvinnor-utnyttjas-av-barnfamiljer
Polis: Au pair-systemet ett osynligt fängelse
https://www.svd.se/a/wPQw9d/au-pair-systemet-osynligt-fangelse-utan-kontroller
”Au pair har tagit kontakt – tror jag måste ringa polis”
https://www.svd.se/a/na7glJ/utnyttjas-som-au-pairer-nu-organiserar-de-sig-sig
Barnfamiljens bud till au pairen: 1 500 kr i månaden
https://www.svd.se/a/K391v6/formedlarens-svar-om-att-bryta-regler-de-ar-flexibla?metering=premium-klarna

Som jag brukar säga, vi svenskar, vi kan OCKSÅ! Inte bara ”utlänningar.” Och vissa prenumeranter från Östermalm, Djursholm m fl ställen hotade med att säga upp prenumerationen. De vrålskällde till SvDs växeltelefonister. Men så var det ju också en invandrare som skrev hela serien 😊

Negra Efendić. ”*Filippinska au-pairer vittnar om hur de arbetar upp till 15 timmar per dag, har ständig jour och måste be om lov när de ska gå ut*.” Som i Dubai, Singapore, Hong Kong, Bangkok, London, New York m fl.

Har stått jetlaggad på en lyxlägenhets balkong (Gated Community+++) i Singapore många gånger och rökt kl 04 (slutade röka 2013) och sett dessa kvinnor stiga upp och börja putsa, städa, förbereda frukost, stryka, tvätta etc. Allt ska ständigt vara skinande i ett djungelklimat. Och lägga sig vid midnatt efter att dagens alla sysslor är klara. Inte många timmars vare sig sömn eller ledighet där inte. Och vi säger att vi jobbar hårt … hmmm.

Är det mer problematiskt att en kvinna köper städtjänster än att en man förlitar sig på att frun städar?
Ang nuvarande Statsministern och städfirman.
https://www.dn.se/ledare/isobel-hadley-kamptz-ar-det-mer-problematiskt-att-en-kvinna-koper-stadtjanster-an-att-en-man/
Och Mona Sahlin och den dyra handväskan … som 1) var en present från en väninna, 2) inte särskilt dyr om man jämför med Influencers riktigt dyra handväskor – Chanel, YSL, Mulberry, Hermés (Birkin) m fl.

Idag är butlers, välutbildade barnsköterskor, kompetenta svenska/nordiska äldrevårdare (ofta pensionerade sjuksköterskor) m m högt eftertraktade, respekterade och välbetalda med egen våning, tillgång till bil m m.

Uppförandekoder - Code of Conduct

Skriftliga uppförandekoder om hur vi beter oss på arbetsplatsen, fotbollslaget, studion m fl. Vi är alla varandras fysiska och psykosociala arbetskultur och ingen ska tvingas ha ont i magen, vara rädd, inte stanna ensam på kontoret pga störiga utåtagerande/gränslösa pojkmän som ingen stoppar eller söndermobbande, ihopgaddande kvinnor. Alla ska veta exakt vad som gäller inkl anonym visselblåsning. (t ex läkemedels- och byggbranschen.) Anser en fd HR-ansvarig (undertecknad.)

Uppförandekoder för personer som inte fattar vad som gäller och hur man beter sig på en arbetsplats. Vi är varandras fysiska och psykosociala arbetsmiljö. Dit hör INTE hot, våld, kränkningar, rasism, utanförskap av någon som helst orsak.

Representerade eller underrepresenterade. Inkludera eller utesluta. Mångfald – Diversity eller enfald. 25% invandrare inkl expats, flyktingar (krig, torka, översvämningar, vattenbrist, förföljda pga tro, sexuell inriktning (inte något man väljer eller väljer bort), politiska åsikter i ett diktatoriskt land, eller folkgrupp, t ex hazarer i Afghanistan, handikappade som far otroligt illa, tibetaner och uigurer m fl i Kina, kvotflyktingar från flyktingläger som svämmar över (närområdena är FULLA, likaså de enorma flyktinglägren (åkt förbi några i Pakistan, Turkiet och Iran) – förvaring i åratal, hela livet satt på vänt.)

Uppvigla – dreva – veva – förorsaka upplopp (påsken 2022)

T ex Trumps förnekande av valförlust som kunde ha slutat i ett fullständigt blodbad i Washington 06.01.2021. Eller hans uttalande: ”*Proud Boys, stand back, stand by*.” Ökänd nazistgrupp. Q – QAnon. Men också alla **IVC**-förespråkare (intravenöst C-vitamin) under våren-hösten 2020 som absolut INTE ville förstå att vården, politikerna, läkarna, FHM, Socialstyrelsen m fl hade fullt upp och just då inte tog till sig av dessa 700 inlägg/dag. Samma med **D-vitamin**, som ju är ett viktigt tillskott, framför allt sen höst, viner och vår på våra breddgrader. T o m rasistmedia började skriva och det delades hej vilt utan urskiljning av källan för det var ju så viktigt. ”Ändamålen helger medlen.”

Eller **Hydroklorokin** (malariamedicin), avslutades i april 2020 då biverkningarna var högre än hjälpen mot allvarligt Covid-sjuka, enligt duktiga läkare som jobbade dagligen med detta. ALLT testades en tid inkl medicin mot Ebola och HIV för att lista ut vad som kunde fungera. Har själv använt malariamedlet preventivt, fick stora biverkningar och slutade. Använde myggmedel och långärmat/-bent kvällstid. **Blekmedel** – som tog livet av ett äldre par som testade på Trumps uppmaning. **Ivermectin** (parasitmedel för hästar.) För mig med vissa hälsokunskaper och en vettig pension köper och doserar jag mina tillskott själv enligt vad jag kan, vet, behöver och har erfarenhet av. Lär mig ständigt mer och testar vad min kropp behöver för tillfället. Runt 800 har dött av rena giftkurer pga diverse Covid-medel.

”*Uppvigling är ett brott mot allmän ordning, alternativt ett brott mot staten. Den syftar till att offentligen uppmuntra eller organisera motstånd mot en regering eller dess lagar, men den är inte lika allvarlig som förräderi*.” Wikipedia – så varför stoppades inte Paludan? 43 miljoner kostade hans valturné svenska skattebetalare.

Utanförskap

T ex digitalt. ALLA i Sverige måste ha råd och kunskaper för att använda en smartphone, dator med Internetuppkoppling, Bank-ID, kontantlöst, person- eller samordningsnummer (annars existerar du inte), ID-/körkort (pass räcker ofta inte), adress var man är skriven som är korrekt vs nattvilan annars kan det nu bli dryga böter. Människorna ska vara stöpa enligt form 1A. Alla övriga passar inte in, alls. Flyktingar från kriget i Ukraina, 22-åriga australiensaren som jobbat häcken ur sig och flyttat till Sverige och inte tänkt jobba på ett tag. Går inte! Gick till slut – med min hjälp och tio listade argument. Nu har han åtminstone ett samordningsnummer och startat eget företag.

Papperslösa, hemlösa, äldre-äldre, icke IT-kunniga, fattiga, jagade av ex-partner, långtidssjukskrivna – och arbetslösa, utförsäkrade, boende på landet långt ifrån ära och redbarhet (Internet-telefonoperatör, färdtjänst till bussen som går hipp som happ, enbart skoltider), flyktingar med bara kontanter (få kontanter hanteras längre av bankerna, affärerna, restaurangerna, caféerna), NPF, psykiska sjukdomar, förståndsvariationer av allvarligare grad etc. Börjar bli alltmer avancerat och allt fler utanför. Ny dator, ny smartphone krävs åtminstone vart femte år inkl uppdateringar, Bank-ID m m och kunskap.

Uteslutningsmetoden/mobbing/utfrysning/påhittade narrativ som ingen ifrågasätter - exkludering

Du syns inte, alltså finns du inte och syns du trots allt blir du ett villebråd för attacker. Är du inte med oss och håller med oss/tror på det vi säger och börjar ifrågasätta, ställa för många frågor, säga nej till saker, är du därmed emot oss och blir då utesluten. De lyssnar inte när du pratar, beter sig som om du inte existerade, inte har någon talan, inte ses, inte bjuds in, ges ingen information, fryses ut. Hjärntvätt. Diktatorer/envåldshärskare/narcissister/psykopater. Den starka ledarens påståenden/historier ifrågasätts inte. Mobbingfall.

När en slutat/blivit sjukskriven, hittar den informella mobbinggruppens ledare nästa offer. Vakna vs sovande inom konspirationsteorier. **WWG1WGA** = ”*Where We Go One, We Go All*” & **MAGA** – ”*Make America Great Again”* – inkl dödshot, mördade, upplopp & fängelsedomar – Q/QAnon. En rörelse som ca 17% / 30 miljoner amerikaner anses tillhöra. Och åtskilliga svenskar/Trumpister. **Make America White Again** var nog hela idéen, där som här.

Vanligt inom religiösa/andliga sekter/frikyrkor/domedagspastorer/stark gemenskap/starkt ledarskap. **Vi mot dem** som aldrig kommer att komma till himlen. Jorden är platt, terrordåd är påhittade, månlandningen skedde inte, världen styrs av den ”djupa staten” som alla visar sig vara judar – antisemitism, rasism, nazism, fascism, Covid är Fake News, ingen blir allvarligt sjuk/dör, sjukhusen står tomma och Trump är fortsatt president i USA sedan mars 2021, återinstallerad då valet var riggat.

Din vilja ligger i vår ficka och den kommer du aldrig åt. Dina pengar är våra pengar. Dina tankar är våra tankar. Din själ, din kropp, dina barn och ditt liv ägs av oss. Vi kommer på alla sätt att hålla dig kvar. Även mot din vilja, då vi vet vad som är bäst för dig. Uppför dig rätt så får du stanna kvar hos oss – i tryggheten, samhörigheten och ”familjen.” Går ut på att man utesluter en person ur en gemenskap, man lyssnar inte när personen pratar, man bjuder inte personen som fika, lunch, AW, man informerar inte personen om viktiga förändringar. Man försöker mobba ut en person från familjen, arbetsplatsen, gruppen, kyrkan, fackklubben, föreningen/NGO, släkten, väninnegruppen m fl. En stark, manipulativ person driver detta, övriga är medlöpare, rädda för att bli nästa utpekade person, håller därmed med och drar sina strån till stacken. En modig chef/person som ryter till/ifrågasätter beskyllningarna kan hjälpa och/eller totalstopp av beteendet/omplacering/utköp/uppsägning av mobbaren.

”*Återkommande ojusta och negativa handlingar mot en eller flera personer där den eller de som blir utsatta hamnar utanför gemenskapen på arbetsplatsen*.”

Och vi hittar allt fler områden som kan skilja oss som vänner, kolleger, släktingar och familjer. Covid, hur många döda med/av/pga den lilla förkylningen, vaccinerna vs reaktioner, biverkningar och skydd, Tegnells rekommendationer, ansiktsmasker, SD-V, Rysslands attack på Ukraina, NATO-medlemskap för Sverige och Finland, höstens val.
Migranter/invandrare/flyktingar – tre olika saker som klumpas ihop och inte är särskilt önskvärda OM de inte ser och uppför sig rätt. Vad är väl nästa fråga som delar oss i en ytterligare fraktion? Och hur många populister ryms det i ett litet land med endast 10 miljoner invånare och hur mycket hat & hot ska vi tåla? Vad händer om alla icke-svenska medborgare utvisas? Hur mår landet Sverige då? Och dess framtid?

Vakna vs sovande - idiotförklaringar

Vi uppmanas Vakna och inte vara Sovande - en tydlig härskarteknik – vi vakna vet/kan/förstår/är med i den innersta cirkeln av ljusbärare och får budskapen och vilka som ligger bakom allt som händer - till motsatsen från er. Och vi de sovande får varken vara rädda, sjuka, arga, emot antisemitism, vara pålästa, inte tillhöra sekten, tro på Covids framfart - nej, sjukhusen i New York var tomma, ingen var sjuk, bara en vanlig förkylning, ingen dog, virus är ett påhitt, jag har ett immunförsvar etc etc etc. Eller vaccinera oss. Eller tro på Post- och Långtids-Covid (blir allt fler.) Vi ska inte heller tro på gammelmedia, nyheterna m m.

Vetenskaps- och vaccinationsskeptiker – -fundamentalism

”*Jag gör min egen forskning*.” – jaha, PhD i virologi? ”*ALLA vaccin är gift och dödar fler än de hjälper*.” ”*Smittkopps- och poliovaccin hade inte behövts*.” ”*500.000 kommer att vara döda pga vaccinerna innan juni.* (sagt i mars 2021 om Sveriges vaccinationsprogram.) Och så dras det in hat och hot med 5G samtidigt som elöverkänsliga förnekas, chemtrails, folkutbytesprogrammet (googla), pedofilringar (antijudisk myt från år 1144.) Twar, fluor (nervgift) i tandkräm, aluminium i deodorant, teflon i stekpannorna, 300 gifter i cigaretter, amalgam (kvicksilver), fibro, Borrelia+++ (co-infektioner) fortsätter att förnekas i evinnerlighet. Kluven – men INTE rasist/nazist/antisemit! Fakta, statistik, sannolikhetslära, antal döda – ALLT är påhittat, lögner m m. Stefan Löfven har dömts till 30 års fängelse av en sk Folkdomstol tillsammans med Hillary Clinton, Barack Obama, Bill Gates, Elon Musk OCH Tom Hanks (fortsatt inte förstått hans brott!) Amerikanerna var arresterade, satt i fängelse m m redan 2020. Men de ses fortsatt gå på gatorna. Lars Vilks lever under annat namn, betald av SÄPO, jorden är platt och klimathotet är överspelat då elbilarna kommer stort.

Verklighetsanpassning – Reality Check

Har vi verkligen samma mamma/föräldrar, barndom, uppväxt – du som var The Golden Child (favoritbarnet), jag som alltid var Scapegoat (det svarta fåret), mer eller mindre öppet inför hela familjen, släkten och alla köpte narrativen om hur otroligt jobbig/olydig/svårskött du var och hur särdeles intelligent och väluppfostrad brodern var. Ingen ifrågasatte för de visste bättre. Du offrades. Och när man väl inser detta tar det lång tid av uppvaknanden och processer att bearbeta. Konstatera & acceptera samt jobba på att processa allt. Skriv ner!

Vithetsperspektivet – vad är normalt?

Ur ett kvinnligt skönhetsperspektiv – puder har funnits sedan Kleopatra född 69 f.Kr (inkl innehållande bly för den eftertraktansvärda vitheten, redan då), men pan-cake kom 1937 med Max Factor, i färgen beige/natur/hudfärgad – alltså för vit-/ljushyade kvinnor, enbart. En färg som sakta kom i några till nyanser, fortfarande endast för ljushyade. Och inte kunde makeupartisterna eller hårfrisörerna hantera andra hudfärger eller hårkvaliteter är de ”normala” och inte tänkte de lära sig heller. **Iman** (superkänd modell och David Bowies fru) berättade i en intervju att hon som världsmodell alltid var tvungen att sköta både hår och smink själv, då ingen make-up-artist eller frisör orkat lära sig hur svart hår och mörkare hud fungerar. De flesta (fp svarta) fick själva sköta sina skönhetsrutiner. Annars brände någon sönder deras hår och de blev gröna i ansiktet.

Och i alla skolor där svarta flickor gick, måste håret vara rakpermanentat, till ett slit och dyra pengar. Annars fick de inte komma till skolan. Pojkarna skulle ha kortklippt, ingen som helst afrofrisyr tilläts fram till för några år sedan. Som är det normala/naturliga hos svarta. Och har väl ändrats tillbaka i vissa stater vid det här laget. Samma gäller svartas hjärtproblem – de är annorlunda – Oprah Winfrey har kampanjat hårt – och kvinnors!!! Solskyddsmedel behövs mer. Så det är skillnad på vissa saker och dem behöver vi också uppmärksamma.

Någonstans runt 2015 kom förändringen: L'Ôreal m fl kom med en hel uppsjö av olika färger för ALLA slags hudfärger. Fenty (Rihanna) m fl och foundation – alltså en kräm, mer eller mindre täckande. Men, det är inte över än. Och känns snarare som det går baklänges.

Intressanta artiklar:
https://www.byrdie.com/black-owned-makeup-brands-history-5078365
https://www.mynewsdesk.com/se/malang-ab/pressreleases/sveriges-foersta-makeup-foer-moerkhyade-nu-i-handeln-1174186

Våld – hot om våld – hot om sexuellt våld – mordhot – våldskapital – översittare – utnyttjare –pedofiler – tjat- och hotsex – rättshaverister – skrämma någon till lydnad/underkastelse – utskällning – dominans

Våld och hot om våld – att utnyttja sin fysiska styrka för att få sin vilja igenom eller antyda om att den finns. Attackerande beteende, utbrott, maktstrategier, psykiska sjukdomar/personlighetsstörning, eller ouppfostrat beteende som var helt ok inom vissa kretsar (kända manliga skådespelare, regissörer m fl) fram tills #MeToo.

Kvinnliga politiker (och vissa manliga!), skådespelare, poliser, åklagare, forskare, författare, influensers, feminister, tjänstemän, myndighetspersoner – Kronofogden, socialtjänsten, Försäkringskassans, blir fortfarande och än mer kontinuerligt hotade år 2021 – våld, sexualiserat våld, hot till hemadressen, personer som väntar utanför jobbet, ringer och vill ha uppgifter, gör falska anmälningar till soc, F:kassan, chefen, barnens skola/förskola, arbetsplats, syskon och gamla föräldrar rings upp/får brev med bajs/vitt pulver, stenar genom fönstret, hakkors på husväggen, en bild på en pistol etc. Inkl bombningen i Annedal, Göteborg samt dagen efter ett mordhot per telefon mot en närbelägen vårdcentral, troligen av en ökänd idag avliden rättshaverist. Mordbränder. Annie Lööf stod på senaste svenska terroristens dödslista.

Svanzzen/trollarmérna på vissa sidor som går i gång i en medveten gemensam och planerad attack mot en kvinna de sett i pressen/på nätet/i en grupp som sagt något de inte håller med om/negativt om Hot-Lamotte/Jimpan m fl. Tusentals hotfulla män ringer, mejlar, sms:ar, kontaktar syskon, föräldrar, chefen, vänner, lämnar meddelanden på sociala medier om vad som väntas när de väl får tag på henne, står utanför dörren/porten, ringer på, ringer nätterna igenom.

Målet är att tysta allt och alla som "de" anser har/gör/anser/säger/rapporterar/dömer fel. Vilket samhälle vi har skapat, i den heliga yttrandefrihetens namn och få saker händer trots

lagar om hets mot folkgrupp, hatbrott, förtal, mordhot, hot och våld mot tjänsteman m fl. Toxiska män, toxiska kvinnor, toxiska arbetsplatser/arbetsmiljö.

Dra.nu! Eller synliggör, men tänk på konsekvenserna. Detta är oerhört tufft att leva med. Linnea Clason. Katarina Wennstam, FHM, Skatteverket, Annie Lööf, Märta Stenevi, Socialtjänsten, Kronofogden, SvT, SR, SvD, DN, GP, journalister, författare, domare, åklagare m fl.

Men – det mesta av våld och våldtäkter, övergrepp av barn m m sker i relationer, familjer, av närstående, oftast män. Alkohol, droger, missbruk, psykisk ohälsa. Läs på, skaffa hjälp, avsluta, men mha en färdig plan i absolut tystnad då det är då det är som mest riskfyllt. Hota inte! Gå/lämna/ha flyttat när han kommer hem – få med dig ALLT, ditt/barnens inkl husdjur. I värsta fall i nattlinne med hund och barn till närmaste kvinnojour – har hänt förut, kommer att hända på nytt. Polisanmäl. Prata med socialen, förskola, skola, Kvinnojour. Gör det känt. Byt namn, mobilnummer, FB-profil, mejladress, adress, stad/land. Vad som än krävs.

Aggressionsproblem – antingen lär sig den som har problemen eller den som blir utsatt för problemet för att lära sig hantera dem eller packa väskan. Allt ska man INTE stå ut med. Vare sig det är äktenskap, sambo, familj, vän eller arbetsplats.
https://mindler.se/aggressionsproblem/

Utpressning

Hot om våld, våldtäkt, gängvåldtäkt, spridning av kränkande bilder/filmer, får hen en första bild/film, ser hen till att utöka hotet för att få fler bilder. Skjuta knäskålen om inte skulden blir betald på utsatt datum, idag skjuter man i huvudet direkt. Indrivningspersoner från närbelägen mc-klubb ringer på hemdörren, ser till att du vet att de vet var dina barn går i skolan. Våldskapitalet är både stort och högt i dessa kretsar och hot allmänvara inkl sociala medier, mejl, samtal & kontakt med samt besök hos gamla mamma, pappa, syster m m. Allt för att se till att man får som man vill. Med våld, dödshot och bedrägerier/tillgång till Bank-ID tar vissa över bostad, företag, gård, hyreshus, m m. Vägarna till ägandet är många och den parasitiska livsstilen lockar.

Washing

Skönmåla sina produkter, ställningstagande, politik, affärer, tjänster, varumärken, fonder, kulturella sammankomster, muséer, teaterpjäser, produktplacerare.
Blackwashing – Visual Representation in Media
https://voxatl.org/blackwashing-versus-whitewashing-just-what-does-this-mean/
Photoshop som minskar rynkor, kilon, armar och ben, inkl ändrar hudfärg!
https://www.collegefashion.net/news/fashionably-informed-white-washing-skin-lightening/
Vita kända skådisar spelar ALLA roller - https://www.indiewire.com/gallery/hollywood-whitewashing-25-roles-emma-stone-jake-gyllenhaal-scarlett-johansson/
Femwashing – ”*företag försöker tjäna pengar genom att ge sitt varumärke en feministisk profil i marknadsföringen, utan att produkten på något som helst sätt faktiskt stärker kvinnors makt, rättigheter eller jämlikhet. Ägs av män, men ansiktet utåt är gärna en kvinna*.” Ex. Mensskydd, sportmärke, ögonfransserum, rakhyvel

Greenwashing – olje-, gruv- och tobaksbolag m fl – ”*lägger reklambudget på att framstå som miljöaktiva hållbarhetsbaroner, inte för att de nödvändigtvis är det utan för att det får oss att känna oss bekväma med att konsumera deras produkter*.”
Whitewashing – Wikipedia: “*Whitewashing är handlingen att överskölja eller dölja laster, brott eller skandaler eller frikänna genom en slentrianmässig utredning eller partisk presentation av data*.”
Citaten kommer från Kollega, 7_2021

Yttrandefrihet

Den är INTE absolut. Det finns åtskilliga lagar som begränsar den: T ex mord, mordhot, upplopp, uppvigling, förtal, hets mot folkgrupp, våld mot tjänsteman, skadegörelse, förstörelse av andras egendomar m m lagar. Och vilka vill kunna häva ur sig precis vad som helst, men du får INTE gå emot dem, för då får du svanzzen efter dig. Alltså igen ett hyckleri.
https://sv.wikipedia.org/wiki/Yttrandefrihet

Överskattade vs underskattade / överläge vs underläge / över- och underordning

Man – kvinna. Yngre – äldre. Svensk – invandrare – flykting – migrant. Frisk – handikappad. Högutbildad – erfaren. Vem väljs, vem väljs bort? På vilka grunder? Transparent hantering? Tydliga riktlinjer och rutiner som alla vet om. Policys/planer. Inkludering och mångfald eller utanförskap. Hållbar arbetsplats eller ohållbar.

"*Intersektionalitet är ett analytiskt perspektiv som vill uppmärksamma hur relationer av överordning och underordning skapas och upprätthålls i samspel mellan bl.a. ras/etnicitet, kön/genus, funktionsvariationer, klass, ålder, sexualitet och religion*." Wikipedia

Länkar för vidareläsning

Vanliga härskartekniker – och hur du bemöter dem -
https://www.jusek.se/tidningenkarriar/artiklar/2020/03/vanliga-harskartekniker/

Boklista – ett axplock

Härskarteknik: den fula vägen till makt
Härskarteknik
Fem härskartekniker: Femtio motståndsstrategier
Hur menar du nu? Om härskartekniker hos klasskompisar, lärare eller vem som helst
Härskartekniker: Sagor för vuxna
Sociala medier och härskartekniker
Chefens härskarteknik: En bok om individuell lönesättning

Vad kan du göra?

Grundläggande motdrag vid upplevelse av härskarteknik

Lyft utan att värdera.
Varför säger du så? Vad menar du? Kan du förklara hur du menar, jag förstår inte, förklara till mig som till en femåring (Groucho Marx.) Kan du utveckla din kommentar?
Tack för upplysningen/informationen och gå därifrån.
Jag ska tänka på saken. Jag ska kanske tänka över det? Jag tar till mig att du anser detta.
Intressant uttalande/reflektion/kommentar.
Varje gång!
Hur/vad menar du nu? Hur tänkte du där/nu/då? Vad vill du säga mig med detta? Vart vill du komma med den kommentaren? Efteråt. Nöj dig INTE med ett nonchalant ingenting. Nästa gång, fråga mitt under mötet. Bli en besvärlig och jobbig typ, men gör det när du har på fötterna, när det är tydligt. Säg till varje gång, som en uppdragen/drucken papegoja. Vik inte undan med blicken. Ta hjälp av magstödet, sänk rösten. Till slut kanske personen tröttnar. Undvik dem i enrum. Kom sent (inte för sent), gå tidigt.

Tänk över hur du tilltalar mig och andra. Varför säger du på detta sätt till mig som är din kollega? (Vänligen) förklara vad du menar! Berätta mer, det där var intressant. Jag uppskattar inte härskartekniker/översitteri. Joo, jag råkar kunna ämnet, vill du testa? I värsta fall – spela in aggressionsutbrott, sexuella trakasserier, maktutövningar m m.
Spegla personens fråga, när du tycker/säger/anser så xxxxxx, konstatera och ställ följdfrågor för att mer specifikt få tag på vad hen verkligen menar – om du orkar/har tid/har lust.
Skriv ner, repetera vad hen sade direkt till personen.
Spela in i smyg och lyssna efteråt för att i lugn och ro analysera samtalet. Men åk inte fast för det. Låt en oberoende person lyssna.
Säg till, säg emot! Sluta med det där förminskande-/svinaktiga-/rasistiska-/homofoba-/misogyna- beteendet. Kallar du mig rasist? Nej, jag sade att du skulle sluta upp med ditt/det rasistiska beteendet/kommentarer. Sluta med dina härskartekniker – jag märker dem!

Omdefiniera framgång. Befäst det du lärt dig. Fira även små segrar. Försöka att ändra på alla andra, få dem att förstå din sida av saken är alltid svårt. Jobba med din självkänsla, självsnällhet, självförtroende, egenvärde, bekräfta dig själv, ha en grupp som stöttar varandra, sätt gränser (som du inte själv överskrider), , självmedkänsla / Self Compassion.

Okänd
”Mina argument i förhandlingen tog ... så han reste sig och tittade ner på mig. Efter en stund reste sig hans kollega också och männen i rummet stod nu upp. Jag valde en kort tystnad, begrundade situationen och insåg den klassiska situationen av härskarteknik. Vad hände på mötet? Jag reste mig upp och sa; ’Ska vi stå upp och ha mötet?’ Efter det mötet bemöttes jag med respekt av chefen i fråga.”

Gå i terapi. Visa på mönster, ryt till, gå iväg, skäll ut, kräv att få prata klart, synlig- och tydliggör – varje gång – blir jättejobbigt ju. Ifrågasätt rasism, homofobi, misogyni, ”roliga skämt” / jargong på andras bekostnad, gå till chefen, gå till facket, chefens chef, tidningarna, sluta, blocka, säg upp bekantskapen, skicka ut ett brev till hela släkten med bevis (det gjorde jag, det blev ”dyrt.”). Ditt ansvar och dina konsekvenser av dina handlingar som du behöver tänka på och sedan leva med. Det kan bli bra, den kan gå åt helsiket, det kan löna sig, det kan kosta alldeles för mycket. Det kan kosta dig din familj, partner, syskon, släktingar, jobb – så välj dina krig. Men gå inte med på att bli hotad eller tystad!

Ifrågasätt. Högt. Läs på, kom med fakta, motargument, statistik, källhänvisningar till dina påståenden. Skratta/fnittra inte med. Säg till, snabbt och rakt. Spänn ögonen i personen och fråga vad exakt hen menade.

Förklara INTE att du blev sårad, tog åt dig, blev ledsen, förnärmad, mår dåligt etc – det är precis det vissa vill vill. De vill ha tyst på dig. Tystna INTE, väss argumenten. Ryt tillbaka om det behövs. Man har rätt att bli arg över svinhugg. Även kvinnor. Ta i med magstödet, sänk rösten, skaffa dig pondus! Och ta reda på varför personen gör som den gör innan du agerar. Det kan bli farligt med vissa. Då gäller Grey Stone-strategier.

Läs på om **projicering**. Karusellen som går i gång när personen blivit triggad, spiral, misstagsarkiv som öppnas och läses högt ur, varje gång. Lyssna först – sedan ger du igen. Backa INTE, då kommer de bara närmare eller undvik som pesten. Men du kan inte ändra på dem. Det enda du kan ändra på är ditt beteende tillsammans med dem. Exit – Voice – Loyal. Tror du att de är narcissister eller psykopater – trigga INTE alls, det blir långt värre, de går igång fullständigt på din energi och det tar aldrig slut. Och tro INTE för en sekund att de kommer att ändra sig, bli bättre, inse det vettiga etc. OM de har en psykisk personlighetsstörning så får det INTE går att vare sig medicinera. älska eller terapeuta bort. Vanliga azzholes, gubbslem, skvallerkärringar & pösmunkar går ibland att få att fungera, eller låtsas att de är luft.

Wikipedias tips på motmedel

En grupp doktorander vid Stockholms universitethar formulerat fem motstrategier:

- Taga plats
- Ifrågasättande
- Korten på bordet
- Bryta mönstret
- Intellektualisera.

De har även formulerat fem bekräftartekniker:

- Synliggörande
- Respekterande
- Informera
- Dubbel belöning
- Bekräfta rimliga normer.

Våga

Våga fråga. Våga ifrågasätta. Våga ta plats. Våga synas. Våga höras/prata/ha åsikter. Våga höja rösten. Våga sänka rösten. Våga testa vad som fungerar och inte gör det. Våga bemöta någon med en tydlig blick. Våga ha fel, våga ha rätt. Våga ha åsikter och stå fast vid dem. Våga tala inför publik. Våga bli avbruten och fortsätta. Våga bli förminskad och fortsätta. Våga säga till/ifrån. Våga anmäla, rapportera. Våga föra ett jäkla liv när det behövs. Våga använda ett stopptecken som ingen kan ”missförstå.” Våga stå för dina kunskaper. Våga synliggöra gamla strukturer, sexism, förtäckta och öppna hot, det som ”sitter i väggarna”, kulturens/institutionens sedvänjor, religionens påbud – ofta påhittade av män för att hålla kvinnor i schack och urgamla sedvänjor.

Trollen spricker i solen. Synliggör ditt arbete, ditt ansvar som ger dig dina befogenheter – skriv listor på ALLT du gör. Ta mer ansvar och se till att du får mer betalt. Lär dig något varje dag så du kan byta arbetsplats om det blir ohållbart. Påvisa upprätthållandet av könsmaktsordningen. Plugga genusvetenskap. Bryt de inrutade mönstren/dubbelmoralen. Bli fackombud. Lär dig lagarna och använd dig av dem. Läs statistik, använd den. Intellektualisera. Informera. Agera. Förbli kall och strategisk. Ta inte alla fighter.

Kolla på **Annie Lööf** vs SD. (Och det höll på att kosta henne livet.) Om någon skriker/gapar/ryter åt dig, börja viska. Säg emot om personen beter sig illa. Ta konflikten/diskussionen, där och då. Lägg alla kort på bordet och be den andra göra samma sak. Inga hemliga agendor, du borde förstå …, halvkvävda visor – be om en öppen diskussion om ämnet som hålls inom ämnet utan utvikningar till 50:11 håll eller beskyllningar.

Bryt mönster/mönstret. Var allmänbildad, påläst och dra till med fakta. Upptäck och visa upp återkommande. Ge och få/kräv respekt – annars, höj rösten, gör det förminskande beteendet öppet. Bekräfta rimliga normer, andra som försöker upprätthålla dem. Informera och se till att du är informerad.

Upptäcka, lyfta, synlig-, åskådlig- och tydliggöra, ifrågasätta, förekomma, hitta en kraftfull mening till svar som du kan utantill, ta upp till diskussion/debatt. Lyft frågan vid ett möte. När du säger/gör xxxxxx så känner jag xxxxxxx. Lär dig presentationsteknik, att inte förminska dig själv/det du har att komma med. Låt inte någon annan göra det heller. Testa olika strategier; du har allt att vinna (och förlora.) Om en inte fungerar och sällan gör någon av dem på första försöket, ta till nästa och nästa. Höj/sänk tonen. Viska. Gå därifrån. Lär dig vad lagarna säger inkl arbetsmiljölagen. Prata med facket, chefen, chefens chef. NOTERA/ANTECKNA ALLT i en hemlig dagbok. Polisanmäl!

Som jag skriver i många grupper: ”***Knowledge is Power***.” Läs på tills du har en Master (typ.) Artiklar, inlägg i grupper, böcker (låna på bibblan, ladda ner billigare (Letto/Kindle.) Skriv ner vad du varit med om (ALLT!), ta noteringar, spela in på mobilen när hen ringer och ryar. Fota blåmärken etc. Blockera. Spara ALLA mejl, meddelanden m m – ta en bild med mobilen, spara ner i datorn. Om ni har gemensam vårdnad, sker alla diskussioner per mejl (som du också har i mobilen), inga telefonsamtal, chattar, sms och bara saker som gäller barnet. Inga fler utskällningar, förminskningar, förnedringar. Du måste ha bevis.

Gå inte i affekt, lär dig **Grey Rock**-metoden – “*The grey rock method involves communicating in an uninteresting way when interacting with abusive or manipulative people. The name “grey rock” refers to how those using this approach become unresponsive, similar to a rock. The technique may involve: avoiding interactions with the abusive person*.”
https://www.medicalnewstoday.com/articles/grey-rock

Ödsla ingen energi åt **energivampyrer**, bli astråkig, ointressant, gå inte i deras energifällor! De är riktiga vampyrer.

Anständighet är ett val som inte alla orkar med. Vissa är det ett helt liv, andra har inga som helst spärrar eller, filter eller gränser, för de vill inte/behöver inte. Förutom när de är ute efter något – de kan lenheten droppa ur munnen på dem. Tills de fått sin vilja igenom, då återgår de till de gamla härskarteknikerna – JAG FÖRST, JAG MEST, JAG FRÄMST, JAG!!

Träna på kroppsspråket, tonläget, klädseln så du inte förminskar dig själv. Ta ansvar för vem du är, vad du vill, vad du kan, vad du gör och bli tydligare på detta. Du duger! Gör dig inte större än du är, gör dig inte heller mindre än du är. Hävda din rätt, men inte till rättshaveristens rand. Stå för vem du är, vad du gör, kan etc. Äg dig själv och ditt liv. Sänk rösten. Stå rakt, ta plats, klä dig och uppför dig som en kvinna med makt. Inget fnittrande, inga kanske, ibland utan rak kommunikation.

Gör som du själv vill, du blir ju ändå bestraffad. Gå din egen väg, ta dina egna beslut, stå fast vid dem eller ändra. Var inte för vacker, ful, smal, tjock, kort, lång. Var lagom, normal och smält in, stick för allt i världen inte ut. Klä dig i svart, det är lugnast i Sverige för det gör alla andra. Eller klä och se ut precis som du vill. Lite skinn på näsan skadar inte och ett påbyggt självförtroende OCH självkänsla. Vet vem du är och vad DU vill! Just Do it, sade Nike.

Allmänbildning, berest, beläst, kunskaper i historia, olika religioner & filosofier, vänner och kolleger från olika länder (mångfald) gör ofta att fördomarna kommer på skam.

Och med tydliga gränser – som du själv ser till att du bibehåller och inte kör över. Vissa är födda med pondus och har aldrig traktordäcksmärken på tröjan, vi andra får jobba som attan.

Ansvar och konsekvenser pratar jag ofta om

Att ta ansvar för sina handlingar. Att ta konsekvenser för sina ord. Att ha en insikt om att ens ord & handlingar kan skada andra människor. Att ord (medvetna och förflugna) kan användas som härskartekniker. Att vi är olika sköra och starka olika dagar. Har olika livsproblem som vi tampas med, vissa dagar finns inte orken där till petitesser och tjafs, skvaller och antaganden, ”missförstånd”, rena lögner, drev, snabbt dragna slutsatser och generaliseringar som sedan inte alls visar sig stämma. Att göra något trots att konsekvenserna blir tuffa.

Träna på kroppsspråket, tonläget, klädseln så du inte förminskar dig själv. Ta ansvar för vem du är, vad du vill, vad du kan, vad du gör och bli tydligare på detta. Du duger! Gör dig inte större än du är, gör dig inte heller mindre än du är. Hävda din rätt, men inte till rättshaveristens rand. Stå för vem du är, vad du gör, kan etc. Äg dig själv och ditt liv. Sänk rösten. Stå rakt, ta plats, klä dig och uppför dig som en kvinna med makt. Inget fnittrande, inga kanske, ibland utan rak kommunikation. Och förstå när du behöver backa så du inte blir söndermisshandlad eller mördad! Det finns sådana också!

Gör som du själv vill, du blir ju ändå bestraffad. Gå din egen väg, ta dina egna beslut, stå fast vid dem eller ändra. Var inte för vacker, ful, smal, tjock, kort, lång. Var lagom, normal och smält in, stick för allt i världen inte ut. Klä dig i svart, det är lugnast i Sverige för det gör alla andra. Eller klä och se ut precis som du vill. Lite skinn på näsan skadar inte och ett påbyggt självförtroende OCH självkänsla. Vet vem du är och vad DU vill! Just Do it, sade Nike.

Och sedan alla känslor - att kunna sätta ord på dem och känna var och hur i kroppen de känns. Jag känner sorg och är ledsen, förbannad, saknad och det känns i magen (stressknut), huvudet (band över pannan), nacken (spänd), hjärtat (slår alldeles för fort nattetid), halsen (spänd, oförlöst gråt.) Tack PQ Intelligence, nu fattar jag denna del mer på djupet. Scanning and labelling. **Atlas of the Heart** av Brené Brown – i stället för tre namn på känslor som är det vanliga – arg, glad, ledsen så får du 87.

Att försöka möta människan bakom masker & beteenden, försöka förstå vad de går igenom, verkligen lyssna och vara lyhörd, ställa följdfrågor, få dem att prata om sig själv, inte övriga (mamma, syster), sätta tydliga gränser för vad jag orkar med, hur utåtagerande och påstridig personen kan vara tillsammans med mig och förklara detta, sätta upp gemensamma ramar. Det här gäller när vi pratas vid.

Tre digitala härskartekniker – och hur du bemöter dem

https://chef.se/3-digitala-harskartekniker-och-hur-du-bemoter-dem/

Att kolla på mobilen under videomötet eller stänga av kameran när en särskild person pratar är exempel på digitala härskartekniker. Retorikexperten Elaine Eksvärd lär dig att upptäcka och bemöta dem.

När corona tvingade många av oss att flytta vårt arbete från kontoret till Zoom så hängde härskarteknikerna på. I de digitala miljöerna har härskarteknikerna muterat och ser lite annorlunda ut, men retorikexperten förklarar hur vi identifierar och bemöter dem i sin nya form. Härskartekniker är när **någon medvetet eller omedvetet** förtrycker en annan person genom beteenden eller anmärkningar som är så subtila eller dubbeltydiga att de kännas svåra att bemöta.

”*Det kan handla om att lägga en kommentar som underminerar eller att budskapet och leveransen inte lirar, exempelvis att säga något elakt och samtidigt le*.”, säger Elaine Eksvärd.

Härskartekniker är ett sätt att klättra i den sociala hierarkin på bekostnad av andra och trots att de skapar oro, hämningar och rädsla gör tvetydigheten att beteendena ofta bortförklaras, både av omgivningen och den som blir utsatt. Men det är en riktigt dålig idé, tycker Elaine Eksvärd.

Person som presenterar under videomöte och de andra ser uttråkade ut

”*Härskartekniker skapar informella hierarkier och kulturen sätter sig i väggarna. Studier visar att om vi mår bra så jobbar vi bra och om vi mår dåligt så presterar vi sämre*.”

På retorikbyrån Snacka snyggt, som Elaine Eksvärd grundat, har man tagit det här på allvar. Överst på listan över kompetenser du förväntans ha om du söker jobb här är snäll och juste.

”*Vi har inte råd med medarbetare som mår dåligt och vi har inte råd med medarbetare som får andra att må dåligt. Det kostar för mycket.*”

Digitala miljöer lämnar fortfarande en hel del att önska när det gäller interaktion. Ickeverbala kommunikationsformer som ansiktsuttryck och kroppsspråk bleknar. Vi missar kollegernas signaler eller avbryter utan att märka det. På ett IRL-möte visar den som ”härskar” kanske att en viss person är ointressant genom att exkludera hen från samtalet. På Zoom-mötet kan samma person signalera sitt ointresse genom att börja ägna sig åt andra saker när den har ordet, som att läsa mejl eller kolla Instagram.

”*Och det syns ofta väldigt väl när någon börjar multitaska. Personen får ett zombieartat ansiktsuttryck och när hen öppnar nya fönster på sin dator ändras ljuset i ansiktet*. *En klassisk digital härskarteknik är att avbryta, strunta i mötesagendan eller helt enkelt kidnappa mötet genom att mala på, men det är ingenting du ska finna dig i”,* menar Elaine Eksvärd.

Fem sätt att bemöta härskartekniker

https://chef.se/5-satt-att-bemota-harskartekniker/

En annan vanlig härskarteknik är att bemöta förslag eller idéer med tystnad.
”*Speciellt kvinnor kan ha en tendens att skapa förklaringar till tystnaden, men jag tycker att man ska bemöta tystnaden genom att sätta ord på det som händer. Ställ en konkret fråga: ‘Det blev lite tyst här, varför det? Vad tycker du?’*.”

Generellt, menar Elaine Eksvärd, borde vi bli bättre på att berätta hur saker landar hos oss, utan att för den skull ge intentionsförklaringar eller gå till angrepp.

”Frasen: ‘Du fryser ut mig, sluta med det’ får en annan effekt än: ‘Jag märkte att du stängde av kameran och tog ett samtal när jag skulle prata. Du kanske har mycket att göra, men det landade inte bra hos mig. Vad tänker du om det?”

Elaine Eksvärds budskap är att det effektivaste sättet att angripa härskartekniker är att benämna det som händer, men i kampen mot härskarteknikerna har också chefen en viktig roll.

”*Idag har nästan alla organisationer en värdegrund. När vi flyttar arbetet till en digital planet måste vi även sätta upp ramar för hur vi arbetar och beter oss mot varandra här. Var tydlig med att du förväntar dig att alla har kameran på eller att den som inte har tid att koncentrera sig på mötet utan måste multitaska istället ber om ursäkt och avviker*.”

Multitasking

Multitasking, som att kolla Instagram eller svara på mejl under ett digitalt möte, signalerar ointresse för en viss fråga eller person. Blicken blir zombieartad och ljuset i ansiktet ändras när nya fönster öppnas på datorn. Bemöt genom att säga: ”*Du verkar ha mycket att göra just nu. Jag föreslår att du deltar på mötet så länge du har möjlighet att koncentrera dig på det som sägs här och sedan ber att få avvika*.”

Stänga av och på kameran

Kameran som åker av och på under mötet visar på ett selektivt engagemang. När vissa personer talar hänger man med, när andra har ordet passar man på att ta en paus. Bemöt beteendet genom att ha som policy att alla har kameran på i den mån det går under möten.

Och skickar en privatchatt till mötesledaren om de behöver avvika. Gott om pauser.

”Monologmonster” kidnappar mötet

Monologmonster är människor som kidnappar möten, pratar på både in och utandning och utan att respektera agendan.
”*Bemöt ‘monologmonster’ med konkreta och värdeladdade meningar som exempelvis: ‘Jag var inte färdig, jag är jättenyfiken på vad du har att säga men du får vänta tills jag talat till punkt.’*” ”*Det du säger är jätteintressant, och det förtjänar mer tid än vi har just nu så vi tar det en annan gång*.”

Ett tips mig med erfarenhet från en massa onlinestudier. **Stäng av chatten i Zoom** medan föreläsningen pågår, annars hör ingen något då de är för upptagna med att skriva frågor, kommentera och läsa vad andra skriver. Koncentration. Fokus! Här- och närvaro.

Hon blev utsatt för härskartekniker i tre år: ”Ont i magen”

https://chef.se/hon-blev-utsatt-harskartekniker-3-ar-ont-magen/

I tre års tid blev hon utsatt för härskartekniker på jobbet. Anna-Karin Kask har skrivit en bok i ämnet – för att uppmärksamma andra på det giftiga beteendet. När Anna-Karin Kask gick till sitt jobb inom kommunal verksamhet knöt det sig i magen. Med en passiv chef som sällan befann sig fysiskt på arbetsplatsen tog en informell ledare på plats. Personen var kompetent och respekterades av många, men det blev början på ett negativt mönster.
”*Min arbetsplats var ett skolexempel på ett ställe som gått åt skogen. Vi levde i en väldigt spänd psykosocial arbetsmiljö och saknade en chef som kunde ta tag i det*”, säger Anna-Karin Kask. Hennes bok heter **Sagor för vuxna** – finns med i boklistan.

På arbetsplatsen blev det grupperingar som tog informella beslut. Om dessa inte gillades av resten av arbetsgruppen blev det konflikter som snabbt blev personliga.

”*Det började handla mer om mig som person. Varför hade jag en rynka i pannan? Varför hade jag en viss röst? Det gjorde att jag hade ont i magen när jag gick till jobbet*”, säger Anna-Karin och fortsätter: ”*Droppen blev när möten ställdes in utan att jag meddelades. Jag var den enda som kom till mötena och ingen sades veta varför mötet ställdes in eller hade bytt plats.*”

1) En informell ledare sätter tonen
”*Så här gör vi inte här.*” Trots att det finns en chef kan en annan person ta på sig att peka ut riktningen för arbetsplatsen.

2) Rädsla genomsyrar arbetsplatsen
”*I mitt fall var den informella ledaren en person utåt. Det kändes som att anfall var bästa försvar och det spred rädsla. I efterhand har jag förstått de som brukade härskarteknik också var rätt rädda av sig*”.

3) Ingen hälsar på dig i korridoren
”*Det kan ses som en liten grej, men att inte bli sedd av sina kolleger är väldigt jobbigt och förminskande*”.

4) Personliga påhopp
Kritiken går från att vara inriktad på dina jobbinsatser till att bli mer personliga. I Anna-Karins fall var det att få frågor om en rynka i pannan eller att någon så att hon hade en jobbig röst. Saker som är svåra att ändra på.

5) Du exkluderas i gruppen
Möten ställs in utan din vetskap eller ingen bjuder in dig till samtalet i lunchmatsalen. Kolleger tittar inte dig i ögonen eller sitter bortvänd från dig demonstrativt.

Du levde ändå under sådana här förhållanden i tre års tid. Hur stod du ut?
”*En stor räddning för mig var att jag jobbade en del i andra verksamheter med stöttande kolleger. Sen har skrivandet varit till stor hjälp. När jag satte ord på det kunde jag se att jag blev utsatt för härskartekniker och därmed gå vidare från det.*”

Nu har du skrivit en bok om härskarteknik i sagoform. Varför tror du sagor är en effektiv berättarteknik?
”*Genom att vara övertydlig tror jag att läsarna kan roas och känna igen sig. Med humorn som verktyg är det dessutom enklare att närma sig ämnet. Under processen har jag insett att jag nog själv utsatt andra för härskartekniker, men det har inte varit medvetet. Förhoppningen är att andra ska få liknande insikter*.”

10 sätt att bemöta härskartekniker – på jobbet

https://chef.se/10-satt-att-bemota-harskartekniker-pa-jobbet/

Härskartekniker är en farsot som präglar många svenska arbetsplatser. Så gör du för att uppmärksamma – och bemöta – det giftiga beteendet. Du får inte ett ”hej” tillbaka när du kommer in på morgonen, viktiga beslut tas utan din inblandning eller dina förslag skrattas bort på möten. Framför allt är du inte ensam. Många svenskar blir dagligen utsatt för härskartekniker på sina jobb. Chef har tidigare intervjuat **Anna-Karin Kask** som berättade om hur hon blev utsatt härskartekniker på sitt jobb i tre års tid – och kom ifrån det genom att skriva sagor om företeelsen. Det finns också andra sätt att bemöta härskartekniker. Författarna **Rebecka Bohlin och Sara berg** har skrivit boken ”**Fem härskartekniker: Femtio motståndsstrategier**”. Modern Psykologi listar fem vanliga scenarier – och hur du ska agera om du är utsatt.

1) Du blir osynliggjord
Du kommer med ett förslag på ett möte -– men det enda du möts av är total tystnad eller att de andra riktar sitt fokus sin mobil. Det kan vara ett osynliggörande. Signalen är att dina förslag ska behandlas som luft.

Så ska du agera:
Benämn vad du ser. Våga öppet sätta ord om det som sker: Oavsett om det är vem som får de tråkigaste uppdragen eller hur ni bemöter varandra i möten.

Sätt gränser
Det kan vara jobbigt, men träna inledningsvis på att sätta gränser i vardagen. Bestäm dig för var din gräns går.

2) Du blir förlöjligad inför medarbetarna
Om det känns som att alla försöker skämta kring ditt beteende kan det vara en form av härskarteknik. Det kan också handla om hur du ser ut.

Så gör du:
Kom med en motfråga
Genom att fråga: ”Vad är det som är roligt?”. Du kan upprepa det som sades i rummet för att uppmärksamma den som sa det hur bisarrt det var. Då kanske personen inser det.

Säg ifrån
Om du tar illa ifrån dig behöver du inte komma med ett rappt svar. Det räcker att säga att du inte uppskattar den typen av kommentarer.

3) Du får inte rätt information
Du får inte kallelser till möten, beslut som rör dig tas utan din inblandning. Syftet kan vara att exkludera dig från en ”inre krets”.

Så gör du:
Var kritisk. Om det finns en informell krets: Ifrågasätt varför det är så. Reflektera även om du själv befinner dig en sådan grupp på jobbet.

Finns det fler?
Du kanske inte är ensam. Fler på ditt jobb kan vara drabbade av informationsbrist. Ni kanske kan bilda ett nätverk där ni stöttar varandra? Det kan vara ett skönt stöd för att inte känna sig ensam i situationen.

4) Hur du än gör blir det fel
Det här kallas inom psykologin för ”dubbelbestraffning”. Det går helt enkelt inte att göra rätt och det känns som oavsett vad du gör så får du kritik.

Så gör du:
Benämn kritiken. Våga påpeka för personen som kritiserar dig att hen alltid tolkar ditt jobb som negativt.

Prioritera
Du kan inte göra allt – även om du vill vara duktig. Ibland måste du prioritera och kan inte vara överallt på arbetsplatsen samtidigt. Så är det bara. Skuldbelägg dig inte.

5) Du får skulden för att vara humorlös
En vanlig kommentar från någon som pysslar med härskartekniker är: ”Förstår du inte humor? Det var bara ett skämt”. Det är ett sätt att avdramatisera en kränkning och istället lägga skulden på dig.

Så gör du:
Ta ingen skit. Nej, det aldrig ditt fel. Du kan inte vara den som provocerar fram en kränkning inbakat i ett skämt.

Gör en handlingsplan
Skaffa dig en handlingsberedskap utifrån situationen. Tänk efter vad som kan hända och fråga dig om du tycker det är rimligt. Desto mer förberedd du är, desto större chansen att du kan motverka härskartekniker.

Visst är det härligt att komma tillbaka till kontoret igen? MEN, nu måste du också möta de personer som faktiskt har ett beteende som ibland, eller till och med ofta, irriterar dig och faktiskt ställer till det för dig. De har helt enkelt ett besvärligt beteende.

- **Martyren** som alltid ”ställer upp”, men också ger dig skuldkänslor!
- **Tidsoptimisten** som aldrig kommer i tid och som ni andra jämt får vänta på, och
- **Den fullkomlige**, som alltid vet bäst, älskar sin egen röst och alltid ska ha sista ordet …

Ja, visst känner du igen dem? Nu slår Jan Bylund & Mattias Lundberg sina kunskaper och erfarenheter ihop kring detta ämne och det kan inte bli annat än succé!

Har du upplevt tydliga härskartekniker och hur bemötte du dem? Hur reagerade du?

Slutord

76 sidors text som ändrats typ 300 ggr, lagts till nya, satts ihop befintliga som tangerar varandra. Dessutom insåg jag i går eftermiddag att jag jobbat i två dokument. Så det kommer att vara dubbletter. Men … jag säger såsom Claes Eriksson i **Galenskaparna**:
”*Det är två krafter som arbetar. Lusten att bli klar och lusten att det ska bli bra. De motverkar varandra. Har man för stark lust att det ska bli bra, blir man aldrig klar*.”

Så nu är jag klar, för stunden. Åsikterna är mina egna, baserade på mina värderingar och dem står jag för – jag kan inte tåla vissa beteenden och företeelser, tror ni kan lista ut vilka.

Rena felaktigheter, länkar som inte fungerar m m får ni gärna återkomma med information om, rättar direkt, lägger upp en uppdatering med ojämna mellanrum. Har två till nästan färdiga – **100+ lista på narcissistiska beteenden** samt **Signalsubstanser**. De är några andra ämnen jag är intresserad av. Jag lägger upp ett nytt dokument på min LinkedIn-profil varje onsdag = #onsdagsdokument som också läggs upp på webbsidorna. Håll till godo!

Min stora förhoppning är alltid att någon ska kunna finna stöd och hjälp, styrka och lärdomar i det jag skriver och delar. Mina gränser, skinn på näsan m m har kommit sakta men säkert. En stor alternativmedicinsk grupp sedan dryga tio år med nästan 17.000 medlemmar innan Covid, idag ca 14.500 (undrar vad som hände …) har lärt mig massor. Mina värderingar som jag tydligen haft sedan barn- och ungdomens Finland blev supertydliga när jag studerade till coach och vi djupdök i ämnet, en narc-mamma tog 60 år att hantera, sedan poppade det upp en till och insikten igår att en fd date nog också var det, en klient vars xxxx är det. Jag började att läsa på och på den vägen är det. Ett otroligt viktigt ämne att behärska. **Knowledge is Power!**

E-post: ingemoh@gmail.com

Följ mig gärna på LinkedIn & Insta
https://www.linkedin.com/in/inge-mo-haraldh-b551151/ @ingemoh

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se
ICF-Associate Certified Coach, ACC;
Specialiserad inom:
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – **HypnosCoaching**, SE
- Certified **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE

Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook **–**
https://www.facebook.com/groups/206375779486588/