



Rødts Kvinnekamp-verksted Kursmappe

Forord

Dette er Rødts egenutviklet kurs som vi har valgt å kalle Kvinnekamp-verksted. Det du holder i hendene er et slags «oppskriftshefte» for hvordan kurset kan gjennomføres både praktisk og teoretisk. Her finner du også ferdigskrevne innledninger. Kurset er et politisk «kampkurs» for kvinner, der hovedpoenget er at kvinner som deltar på kurset skal kjenne til mekanismene og strukturene bak undertrykking og bli bedre rustet til å kjempe for sine egne rettigheter. Alle som definerer seg som kvinne, har erfaringer som kvinne eller blir oppfattet som kvinne av samfunnet kan delta på kurset. Lignende kurs har blitt holdt tidligere i både Rødt og Rød Ungdom. Rød Ungdom har sitt eget kursmateriale tilpasset unge jenter, som heter «Bøllekurs». Det har blitt holdt for tusenvis av jenter i en årrekke. Rødts forgjenger AKP har hatt et kurs som heter «Kast deg frempå-kurs» siden midten av 80-tallet, som ble grunnlagt av kvinneopprøret i partiet. Vi trengte et oppdatert kursmateriale som er tilpasset både en eldre gruppe kvinner enn det Rød Ungdom sitt kursmateriale er ment for, og noe som kontekstualiserer dagens samfunn. Derfor har vi i Kvinneutvalget i Rødt jobbet med å lage Kvinnekamp-verksted. Vi håper det kommer til stor nytte over hele landet! En del av inspirasjonen til denne mappa er hentet fra Rød Ungdoms Bøllemappe og Rødts gamle kurs Kast deg frempå.

Vi setter stor pris på innspill og erfaringer fra kursene som holdes, da vi vil evaluere materialet fortløpende. Dette kan sendes til roedt@roedt.no, og emnefeltet merkes med «Kvinnekamp-verksted».

Lykke til med Kvinnekamp-verksteder!

Med beste hilsener,
Rameen N. Sheikh

Utgitt av Rødt
Oslo, februar 2023

Trykk: Flisa Trykkeri

Bidragstere: Anita Fjeld Bjørholdt, Gyro Fjordheim Fjermedal, Liv Müller Smith-Sivertsen, Rameen Najam Sheikh, Thea Borkhus Gabrielsen og Tiril Vold Hansen.

Takk til resten av kvinneutvalget 2021-2023 for gode tilbakemelding og innspill!

Design: Ole Mjelstad

Illustrasjoner: Storyset

Husk å oppgi kilden når du kopierer fra denne mappa.



Innhold

Forord	s. 2	Vold og motstand	s. 20
Kursveiledning for kursleder	s. 4	Til kursleder – forbehold før innledningene	s. 20
Mobilisering	s. 4	Seksuell trakassering	s. 20
Praktisk gjennomføring	s. 4	Vold	s. 22
Forslag til dagsplan	s. 5	Samtykkelov	s. 23
Før kurset	s. 5	Motstand	s. 24
Oppfølgingsinformasjon	s. 5	Økonomi og arbeidsliv	s. 25
Deltakere	s. 6	Hvordan blir kvinner lønns- og pensjonstapere?	s. 25
Gjennomføring av kurset	s. 6	Uføretrygd, barnetrygd og sosial stønad	s. 26
Kursgjennomgang	s. 8	Kjønn og familie	s. 28
Kursfaser	s. 8	Seksuelle og reproduktive rettigheter	s. 28
Gangen i kurset	s. 8	Familievalg	s. 30
Øvelses- og oppgavebank	s. 10	Fødsels- og barselsomsorg	s. 31
Hvorfor øvelser som løser opp stemninga?	s. 10	Språk og tale	s. 32
Ulike leker og øvelser	s. 10	Hvordan snakker vi	s. 32
Hvorfor oppgaver og øvelser?	s. 11	Hersketeknikker	s. 33
Øvelser til hver av innledningene	s. 12	Avslutning av kurset	s. 36
Innledninger	s. 14	Viktige telefonnumre	s. 37
Åpning av kurset	s. 15		
Kjønnsroller og skjønnhetstyranniet	s. 16		
Kjønnsroller	s. 16		
Skjønnhetstyranniet	s. 18		

Kursveiledning for kursleder

Dette er en kursveiledning for deg som skal holde Kvinnekamp-verksted. Her vil du finne alt du trenger for å arrangere et kurs, med nyttige tips til forberedelser og gjennomføring. Vi anbefaler at du leser hele veiledningen, slik at du får oversikt over hva som må gjøres og hva du må huske på.

På roedt.no/kvinnekamp-verksted vil du finne en digital ressursbank for deler av kurset som blir oppdatert kontinuerlig, denne kan også være grei å sjekke ut mens man planlegger kurset. Her finner du også bilder som kan brukes til å spre ordet om kurset, ferdiglagde PowerPoints og andre tips for gjennomføring av kurset.

Vi anbefaler at det er to som holder kurset sammen, slik at man kan både avlaste hverandre og diskutere med hverandre underveis i kurset om det skulle dukke opp noe.

Det er fem hovedtemaer med tilhørende innledninger for hvert tema i denne kursmappa. Har man valgt et hovedtema, passer det best å holde alle innledningene da de bygger på hverandre.

Mobilisering

Begynn med å sette en dato for kurset så tidlig som mulig, og start mobiliseringen så snart datoen er satt. Her er noen enkle tips til mobilisering:

Sosiale medier

Straks dere har en dato for kurset bør dere opprette et Facebook-arrangement. Inviter kvinner i lokallaget, og legg ut linker til arrangementet hvor det er relevant. Det er viktig at man lager et påmeldingsskjema som alle deltakerne må fylle ut, f.eks. i Google Skjemaer. Dette må dere sende til alle som har vist interesse for Facebook-arrangementet, for å være sikre på at de faktisk kommer på kurset.

Send ut e-post på lokallagslista med informasjon om kurset og oppfordre folk til å melde seg på. Det er også mulig å be Rødt sentralt inkludere en notis om kurset i det neste nyhetsbrevet dersom det sendes ut i tilstrekkelig tid før kurset skal være.

Lag delebilder til Facebook og Instagram som deles på lokallagets kontoer, og oppfordre gjerne kvinner i lokallaget til å dele innlegg på egne kontoer. Kort sagt: ta i bruk alt av mobiliseringsmuligheter internett gir!

Andre organisasjoner

Ta gjerne kontakt med andre organisasjoner og hør om noen derfra er interessert i å delta på kurset. Det kan være alt fra fagforeninger, kvinneorganisasjoner og andre organisasjoner

lokallaget har kontakt med. Send dem informasjon om hva et Kvinnekamp-verksted er og hvem det passer for. Hvis mange nok fra én organisasjon ønsker å delta kan man arrangere et eget kurs for dem, hvor man spesialisere kurset. Kvinnekamp-verksted kan også holdes på arbeidsplasser, i studentlag og universiteter/høgskoler m.m.

Praktisk gjennomføring

Så snart dere har satt en dato for kurset er det lurt å legge en plan for hvor langt kurset skal være, hvor det skal holdes, hvor maten skal bestilles fra eller hvem som skal lage den. Det er viktig å tilpasse lengden på kurset etter kursdeltakernes livssituasjon, samt også hva som er praktisk mulig for dere som skal holde kurset. Kurset kan holdes over en eller flere kvelder eller en helg. Dersom kurset holdes over en helg kan dere velge om kurset skal holdes et sted der det er mulig å overnatte for alle deltakerne, eller om det holdes slik at deltakerne sover hjemme/ordner egen overnatting. Vi anbefaler at kurset holdes med overnatting dersom det er praktisk mulig, f.eks. fredag-søndag eller lørdag-søndag. Dette gir en unik mulighet for et større sosialt program der man kan bygge et trygt rom for deltakerne. Noen av innledningene i kurset tar opp sensitive temaer, der det er en fordel at deltakerne er trygge på hverandre. Uansett valg av form på kurset, er det viktig å legge inn nok tid til å skape samhold i gruppa. Dette kommer det flere konkrete forslag på senere.

Videre foreslår vi å finne et egnet lokale der det er prosjektor, tilgang på toalett og et enkelt kjøkken. Dette kan enten være lokallagets egne kontorer hvis det finnes et passende møterom, eller et eksternt lokale som kan lånes/leies, f.eks. fra lokal fagforening, samfunnshus eller lignende. Dersom man velger varianten med overnatting kan det holdes på hotell eller hytte. Vi anbefaler å bestille mat/catering, eventuelt spise ute. Det er mulig å søke lokallaget eller sentralt om midler. Dette anbefaler vi fordi dere som kursledere skal bruke mest mulig tid på kurset og deltakerne, ikke på matlaging og rydding. Det er også mulig å høre med noen i lokallaget om å bistå med matlaging. Disse skal, så langt det er mulig, være menn. Grunnen til dette er at deltakerne på kurset skal slippe å tenke på matlaging og rydding og heller konsentrere seg om kurset. Det bryter med kjønnsrollemønsteret at det er menn som utfører disse oppgavene, og noen deltakere vil nok synes det er rart eller vanskelig å se på at menn jobber mens de selv ikke gjør noe. Derfor bør kurslederne tidlig forklare deltakerne hvilken rolle de tekniske hjelperne skal ha og hva som er grunnen til det. Forklar dem at de som hjelper til praktisk ikke skal inkluderes i diskusjoner eller sosialt i pausene, og at deltakerne ikke trenger å hjelpe til med matlaging eller rydding. Det er også viktig at de tekniske hjelperne har grep om hva deres rolle er, og sier klart ifra om at de ikke trenger

hjelp til noe hvis deltakerne tilbyr seg å gjøre noe.

Forslag til dagsplan

Helgekurs, seriekurs over flere kvelder, dags- eller kveldskurs

Kurset kan gjennomføres med ulike opplegg, selv om helgekurs er det som anbefales for å få mest mulig utbytte av kurset. Kurset kan holdes over én eller flere kvelder, eller som dagskurs. Dersom det holdes over en dag eller kveld må dere naturligvis prioritere hvilke innledninger dere vil holde. Med denne varianten anbefaler vi å ikke holde innledningene i Vold og motstand, da det potensielt kan være tunge temaer å starte med og er innledninger som bør holdes litt lenger ut i kurset. Det er også mulig å holde kurset over flere kvelder som en slags serie, f.eks. over flere uker. Dersom kurset holdes som en serie over flere kvelder er det viktig at deltakerne er de samme, dette fordi det skaper kontinuitet i gruppa og er viktig for å bygge kvinnekollektivet og et trygt rom for deltakerne.

Forslag til kveldssamling

Tidsplan: 17:00-21:30
17:00-18:00: Middag og bli kjent
18:00-18:45: Åpning av kurset
18:45-19:00: Pause
19:00-20:30: Innledning m/diskusjon
20:30-20:45: Pause
20:45-21:15: Øvelser
21:15-21:30: Oppsummering og avslutning

Forslag til helgesamling (fredag-søndag)

Fredag:
17:00-18:00: Middag
18:00-18:45: Bli kjent m/øvelser
18:45-19:00: Pause
19:00-19:30: Åpning av kurset
19:30-20:30: Innledning m/diskusjon
20:30-21:00: Oppsummering og avslutning for dagen

Dersom helgesamlingen innebærer felles overnatting, er det mulig å arrangere en filmkveld eller noe annet sosialt på kvelden etter avslutning for dagen.

Lørdag:

09:30-10:15: Frokost
10:15-11:45: Innledning m/diskusjon
11:45-12:00: Pause
12:00-13:30: Innledning m/diskusjon
13:30-14:30: Lunsj
14:30-15:15: Øvelser
15:15-15:30: Pause

15:30-17:00: Innledning m/diskusjon
17:00-17:30: Pause
17:30-18:30: Innledning m/diskusjon eller øvelser
18:30-19:00: Oppsummering og avslutning for dagen
19:00: Middag

Ved felles overnatting er det også naturlig med felles frokost, dersom det er slik at man ordner overnatting selv kan dere avgjøre om det er praktisk mulig med felles frokost eller ikke. Ved dagskurs som kun foregår lørdag eller søndag, er forslag til dagsplanen for lørdag et godt utgangspunkt.

Søndag:

10:00-11:00: Frokost
11:00-12:30: Innledning m/diskusjon
12:30-12:45: Pause
12:45-13:30: Øvelser
13:30-14:15: Innledning m/diskusjon
14:15-15:00: Oppsummering og avslutning av kurset

Dette er bare noen forslag basert på erfaringer fra andre samlinger og pilotkjøringen av dette kurset. Dere står selvsagt fritt til å tilpasse og legge opp programmet slik dere selv ønsker. Bare husk å legge inn tilstrekkelig med pauser, samt tid til øvelser og diskusjon.

Før kurset

Når dere har fått inn nok påmeldinger, må dere så fort som mulig kontakte dem og gi dem:

- Bekreftelse om at de er påmeldt og at det er bra!
- Dato og sted (eventuelt oppmøtested dersom man reiser samlet til et sted)
- Informasjon om reisedekning og deltakeravgift (dersom dere har det)
- Et nummer man kan ringe for å få mer informasjon

En slik mail eller SMS vil også være med på å gi de påmeldte en følelse av at de er viktige og at de ikke er glemte. Ikke la interesserte vente for lenge på svar. Hvis det er lenge til dere skal ha neste kurs, må dere kontakte folk som har vist interesse og si at det er en stund til neste kurs, men at de skal få beskjed når det nærmer seg.

Oppfølgingsinformasjon

En uke før kurset bør man sende en SMS med oppfølgingsinfo om kurset. Her må det stå:

- Dato
- Oppmøtested og tidspunkt
- Telefonnummer til kurslederne
- Påminnelse om at deltakeravgiften må betales (dersom

dere har det og betaling mangler)
Liste over hva ting de bør ha med:

- Noe å skrive på og med

OBS! Dere burde likevel ha med dere noen ekstra penner og ark.

Som en siste sikring noen dager før kurset, bør dere ringe eller sende SMS til alle påmeldte, og forsikre dere om at de fortsatt vil være med.

Deltakere

Antall deltakere

På et Kvinnekamp-verksted bør det ikke være for få, men heller ikke for mange deltakere. Dersom det blir et stort kurs kan dere være flere enn to kursledere. Det beste er å ha 7-10 deltakere, med to kursledere. Med et slikt antall deltakere blir det bra med individuell tid for hver enkelt deltaker. Når kurset er fullt bør man lage ei venteliste, i tilfelle noen melder seg av. Et kurs bør heller ikke ha færre en 3-4 deltakere. Blir det færre, forsvinner poenget med å kaste seg frampå foran mange folk.

Alder

Det beste er om deltakerne er på noenlunde samme alder, fordi folk på 20 og 40 har forskjellige interesser og erfaringer. Livssituasjon vil likevel ha mer å si enn alder, og dersom det er større aldersspredning i gruppa er det viktig at dere som kursdeltakere forsøker å inkludere alle og bruker ulike eksempler under innledningene som treffer flere.

Kjønn

Alle som definerer seg som kvinne, eller som har erfaringer som kvinne/blir oppfattet som kvinne av samfunnet, kan delta på kursene.

Kurslederen(e)

Kun kvinner som er med i Rødt kan holde Kvinnekamp-verksted, og man bør være to kursledere. Dette sikrer en god ansvarsfordeling, og i tillegg er det viktig å ha en kursleder som man kan diskutere kurset med underveis. Kurslederne bør dele de enkelte kursdelene mellom seg. Sett dere ned med programmet, finn ut hvilke deler hver av dere vil holde, og diskuter øvelser og oppgaver. Diskuter også hvilke problemer som kan oppstå underveis, og mulige løsninger.

Det kan være lurt å ha en erfaren og en uerfaren kursleder til å holde kurset sammen, slik at man kan høste av hverandres erfaringer.

Lag ditt eget kurs

Denne kursveiledninga er greit å ta utgangspunkt i når man skal arrangere et Kvinnekamp-verksted. Likevel kan det være lurt å gjøre noen små omjusteringer. Du bør i forberedelsene justere og forandre opplegget der du mener det trengs. Se an deltakerne, hvor gamle de er, om de er politisk aktive eller ikke, erfaringsnivå osv. og legg opp kurset etter dette. Skriv om innledningene slik at de passer deg, bytt ut eksempler hvis du kommer på noen du synes er bedre, legg til ting du synes mangler og fjern ting du synes er unødvendige. Denne mappa er et hjelpemiddel, ikke en fasit. Vi har vært nødt til å prioritere hvilke temaer og innledninger vi har kunnet ta med, da det skal være mulig å holde hele kursopplegget over en helg. Det er derfor stor sannsynlighet for at det er noen temaer du

mener mangler, det er fullt mulig å skrive egne innledninger og holde disse i tillegg eller istedenfor.

Gjennomføring av kurset

Vær godt forberedt

Ikke vent til siste kveld med å lese innledningene! Gå nøye gjennom dem, skriv dem om og les dem høyt for deg selv. Hvis du er usikker kan det hjelpe at kurslederne møtes i forkant og holder innledningene sine for hverandre og gir hverandre tilbakemeldinger. Dette kan også gjennomføres digitalt. Det er viktig å kunne stoffet du skal gå gjennom, slik at du ikke bare leser direkte fra et manus.

Din rolle

Det viktigste er å være åpen, inkluderende og positiv. Ha i bakhodet at det er deltakerne som skal være i sentrum på kurset, ikke kurslederne. Vær bevisst på din rolle som kursleder. I diskusjoner er det viktig at alle får snakke og at alle blir hørt. Hvis diskusjonen går tregt kan kursleder komme med eksempler eller diskusjonsspørsmål, men pass på at du ikke tar for stor plass i diskusjonen. Det er viktig at du som kursleder legger til rette for en trygg stemning gjennom hele kurset. Bli kjent med kursdeltakerne, lær deg navnet deres med en gang og vær interessert i dem og meningene deres.

Hvor personlige skal kurslederne være?

Du som holder Kvinnekamp-verksted vil selv ha gjort deg mange erfaringer knyttet til temaene og utfordringene som tas opp. I diskusjoner og innledninger er det viktig å delta med sine egne erfaringer, men pass på så du ikke overskygger deltakerne på kurset. Det er viktig at kursdeltakerne føler de blir kjent med kurslederne, men fokuset i diskusjoner bør alltid ligge på deltakerne. Husk at kurset er til for å bygge deltakernes selvtillit og at din oppgave er å legge til rette for at det skjer.

Diskusjon

I forberedelsesfasen er det viktig at kurslederne blir enig om hvilke diskusjonsspørsmål man skal bruke og at dere snakker sammen om hvordan dere på best mulig måte kan styre debatten. På kurset vil dere raskt merke hvem av deltakerne som er komfortable med å snakke høyt og hvem som kanskje ikke er det. Det er lurt å ha diskusjonsrunder hvor alle får snakke etter tur, da blir det lettere å tørre å ta ordet. Ingen skal tvinges til å si noe, men alle skal ha lik mulighet til å snakke. Varier også gjerne mellom å implementere diskusjonsspørsmål underveis i innledningene, eller ta de til slutt etter innledningen. Noen ganger skli diskusjonene ut og tar for mye tid, og selv om det føles ubehagelig å sette en strek så er det også viktig å gå videre i programmet. Se an situasjonen og forsøk å gå videre i programmet hvis en diskusjon tar for lang tid. Oppfordre deltakerne til å fortsette diskusjonene i pausene.

Positiv respons

På et Kvinnekamp-verksted er hovedregelen at man bare gir positiv og konstruktiv kritikk. Bakgrunnen for dette er at kursdeltakerne – som alle er kvinner – er lite vant med positive tilbakemeldinger. Positive tilbakemeldinger er en viktig forutsetning for at deltakerne skal få tiltro til sine egne sterke sider, og for at kvinner i større grad skal tørre å kaste seg frampå. Kvinner har dessverre ofte en tendens til å undervurdere seg selv og sine styrker, og det er jo nettopp kvinners styrker og ressurser vi vil fokusere på med kursene.

Å kaste seg frampå på et Kvinnekamp-verksted skal være en positiv erfaring for deltakerne, og skal gi dem lyst til å ta fatt på utfordringer. Negativ og usaklig kritikk er som oftest en negativ opplevelse, og skal derfor ikke gis i kurssammenheng.

Oppfølging etter kurset

I løpet av kurset vil forhåpentligvis deltakerne få lyst til å gjøre noe videre. De kan oppleve sinne, og et ønske om å slåss for en bedre hverdag vil for noen komme. Etter et Kvinnekamp-verksted har man fått øynene opp for kvinneundertrykkningen i samfunnet, og selvtiliten og troen på at man kan noe, har blitt større. Men det er lett å møte veggen etter et Kvinnekamp-verksted. Selv om deltakerne har forandret seg, har ikke verden gjort det. Be dem med på Rødt-møter og andre arrangementer i regi av lokal- eller fylkeslaget, hvis de ikke allerede er medlemmer eller om det er inaktive medlemmer. Ikke vær redd for å virke pågående! Har man valgt å dra på Kvinnekamp-verksted har man allerede tatt det første skrittet selv, og blir som regel glad for videre invitasjoner.

Problemer som kan oppstå

De aller fleste Kvinnekamp-verksteder går helt problemfritt for seg, men det kan likevel være greit å forberede seg dersom det skulle oppstå en vanskelig situasjon. Kurslederne er ikke nødvendigvis utdannet fagpersonell og bør heller ikke gi råd eller tips om alvorlige ting som man ikke har kompetanse på. Bakerst i denne mappa har vi samlet telefonnumre til fagpersonell innenfor forskjellige felt, som man kan ringe hvis det trengs. Både kursledere og kursdeltakeren(e) kan ha nytte av å snakke med fagfolk.

På et Kvinnekamp-verksted møter en alle slags kvinner, med ulikt utgangspunkt og ulik måte å reagere på. Vi stiller utfordringer til dem og som kursleder må du være forberedt på ulike reaksjoner hos ulike deltakere. Vi snakker om hverdagen til de aller fleste kvinnene, og bortgjemte, eller glemte følelser kan skape sterke reaksjoner hos deltakerne. Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en skal takle vanskelige situasjoner, men den viktigste motvekten kurslederne kan gi er å være rolige og oppmuntrende. Prøv å skape en oppbyggende stemning. Som kursleder må du gi mye ros under hele kurset. Prøv å få deltakerne til å føle seg avslappet og trygge i forsamlinga. Hele kurset tjener på at deltakere og kursledere blir trygge på hverandre.

Ikke usynliggjør eventuelle reaksjoner deltakerne får, og ikke lat som om problemene ikke finnes. Men for all del; ikke lek psykolog med hverandre. Dersom det oppstår situasjoner som dere ikke helt vet hvordan dere skal takle, kan dere rett og slett ta pause for å løse opp stemningen litt. Kanskje er det best å ta deltakeren til side og snakke med vedkommende, i alle fall før du tar opp sensitive saker i plenum.

Trøst, oppmuntring og forståelse kombinert med oppbakking til å stå på videre, gjør underverker. Kanskje vil vedkommende fortelle om det i plenum etterpå, kanskje ikke. Det må vedkommende få bestemme selv. Ta dere i alle fall tid til å hjelpe. Det er ingen som ønsker at noen skal reise hjem med negative erfaringer. Pass på at alle føler seg som fullverdige deltakere på kurset.

Noen vil dra fra kurset

Det er et mål at deltakerne er på kursstedet ut hele kursopplegget. Dersom mange kommer og går fra kurset,

svekkes samhørigheten og tryggheten deltakerne i mellom. Imidlertid kan det likevel noen ganger være nødvendig, vis skjønner.

Venneklikker

En utfordring som kan oppstå er at det kan være deltakere som kjenner hverandre fra før, og derfor kun er med hverandre og ikke kjenner på ansvar for hele kurset. Det kan være kjærester eller en hel venninnegjeng som kommer på kurset sammen. Om «venneklikkene» i alt for stor grad preger kurset, ved at de holder seg for seg selv i pausene og i sosiale sammenhenger, kan det føre til at resten av kursdeltakerne føler seg utenfor. Da er det ditt ansvar som kursleder å snakke med de det gjelder. Forklar at på et Kvinnekamp-verksted prøver man å skape et kollektiv som favner om alle deltakerne, og at de er nødt til å være mer inkluderende overfor resten av kursdeltakerne. Det er uansett et godt utgangspunkt å dele opp i ulike grupper fra gang til gang når dere gjennomfører øvelser, slik at alle blir kjent med alle.

Konfliktfylte relasjoner

Et annet problem kan være at to eller flere av kursdeltakerne ikke liker hverandre, kanskje har de historie med konflikter fra før av. Om dette er et hinder for utviklinga av et Kvinnekollektiv i løpet av et kurs, ta dem til side og oppfordre dem til å ha et fungerende samarbeid gjennom kurset.

Kritikk av kurset underveis

Om noen av deltakerne er misfornøyde med kurset underveis, la det komme fram. Finn ut hva vedkommende er misfornøyd med, men ikke la kritikken ta helt overhånd. Om kritikken går på kursopplegget, fortell vedkommende at du synes det er synd hen oppfatter det slik, men at det er sånn kursene våre er, og at kurset kommer til å fortsette som planlagt. Om du er i tvil om deltakerne trives, spør underveis.

Uenigheter

Kursmappa tar utgangspunkt i Rødts feminisme. Det kan godt hende at noen av deltakerne er politisk uenige i ting som blir tatt opp. Dette er helt greit, og kan være et godt grunnlag for interessante diskusjoner. Ta debatten, men ikke la det overskygge resten av kurset. Noen temaer kan være betente og såre for noen, og her er det viktig at kurslederne griper inn hvis diskusjonen blir ugrei.

Det kan også hende at noen av deltakerne ikke kjenner seg igjen i eksemplene eller generaliseringene vi bruker. Ikke prøv å overbevise dem om at sånn er det, men hør på hva de sier og lag diskusjoner rundt situasjonen deltakerne på kurset er i. Nettopp ulikheten mellom deltakerne beviser at kvinnerollen kan forandres.

Store og små problemstillinger

Siden alle deltakerne på kurset har forskjellige erfaringer vil det også være forskjellig «alvorlighetsgrad» i tingene de tar opp. Noen har kanskje opplevd overgrep, trakassering eller andre vanskelige ting og vil gjerne snakke om dette. Det skal de selvsagt få lov til, men det er viktig at du som kursleder passer på at det er plass også for dem som har mindre alvorlige problemstillinger de vil diskutere. Ingen problemer eller utfordringer skal bli sett på som mindre viktige.



Kursgjennomgang

Kursfaser

Kvinnekamp-verksted er delt inn i tre ulike kursfaser:

1. Vi bygger et kvinnekollektiv
2. Vi bruker kvinnekollektivet til å lære og mestre
3. Deltakerne forbereder seg på hverdagen og den videre kampen mot patriarkatet

Disse fasene gjelder både for helgekurs og mindre dags- og kveldskurs. Utfordringene til deltakerne skal stige i vanskelighetsgrad underveis i kurset. Dette betyr at ulike øvelser passer til ulike tidspunkt i kursopplegget. Man starter f.eks. ikke kursets første øvelse med å holde et innlegg foran hele gruppa.

1. Bygging av kvinnekollektivet

Hvordan gjør vi det? Vi skaper trygghet og en god atmosfære hvor det er plass og rom for deltakerne å kaste seg frampå. Vær tilstede på kursstedet før deltakerne kommer og ønsk hver og en velkommen, forklar hvor ting er, og si at vi samles der og der når vi begynner. Poenget er å ikke overlate deltakerne til tilfeldighetene. De skal bli sett og hørt av oss som ledere med en gang de kommer. Det vil si at vi fungerer som et eksempel på noe vi ønsker kursdeltakerne skal lære og bli bevisst på selv i løpet av kurset, nemlig å tørre å bli synlig og å gjøre andre kvinner synlige. Oppnår vi en slik type trygghet i utgangspunktet, vil tanker og meninger (som svar på oppgavene) komme fram i mye større grad enn ellers. Å bygge kvinnekollektivet er selve grunnmuren i Kvinnekamp-verksted.

2. Mestringsfase/læringsfase gjennom bruk av kvinnekollektivet

Denne fasen er både en lærings- og mestringsfase. Det vil si at deltakerne får mye feministisk bevissthet, og får satt egne, personlige erfaringer inn i et større perspektiv. Denne kunnskapen brukes praktisk, gjennom at deltakerne diskuterer og utveksler erfaringer knyttet til det vi innleder om. Kunnskapen og den felles bevisstheten som deltakerne får gjennom oppgavene på kurset, gjør det lettere å kaste seg frampå.

3. Forberede deltakerne på hverdagen

Gjennom hele kurset vil deltakerne løse oppgaver og diskutere, og dermed få øving i å kaste seg frampå. Denne øvingen er viktig for at man skal bli klar for å kaste seg frampå også etter kurset. Gjennom å bruke kvinnekollektivet, får den enkelte konkret hjelp og veiledning, og møter hverdagen med økt glød og kampvilje.

Gangen i kurset

Hemmelig kjøreplan

Kjøreplanen er forbeholdt kurslederne. Deltakerne får ingen plan, dagsorden eller program hverken på forhånd eller når de kommer. Det du som kursleder kan orientere om er når kurset starter om morgenen, når det er pauser, og når det er ferdig om kvelden. Innholdet for øvrig skal du ikke presentere. Grunnen er at det gir god trening for deltakerne å måtte ta tingene «som de kommer». At deltakerne ikke får utdelt noen dagsorden kan skape undring og oppmerksomhet. Det kan jo være litt utrygt å ikke ha en dagsorden å forholde seg til. Likevel skal ikke spørsmålet om hemmelig dagsorden være noe mystisk og skummelt – det er det nemlig ikke! Det er utelukkende av pedagogiske grunner at deltakerne ikke får vite detaljene i kurset før de går i gang.

Kursstart

Ved kursstart bør kurslederne være på kursstedet før deltakerne kommer, og ønske dem velkommen, eller reise til kursstedet sammen med deltakerne. Dette høres kanskje banalt ut, men det er viktig at kurslederne er der helt fra begynnelsen.

Åpning av kurset

Sørg for at alle får en varm velkomst. Presenter deg selv, og forsøk å lære deg navnene med en gang. Det kan være lurt å skrive navnene ned på en lapp, da blir det ofte lettere å huske dem. At du lærer navnene deres virker tillitsvekkende, det gjør at deltakerne føler seg viktige. Det første punktet den første kvelden er at kurslederne presenterer seg selv og målsetningene for kurset. Hensikten er å motivere deltakerne slik at de får best mulig utbytte av kurset, og å gi dem realistiske forventninger til hva som kan komme

ut av et slikt kurs. Spesielt er det viktig å klargjøre kursets hovedmålsetninger, nemlig:

- øvelse i å kaste seg frampå
- gi økt selvinnsikt
- gi økt selvtillit
- gi økt lyst til å gå løs på nye utfordringer og oppgaver.

Bruk dine egne ord når du introduserer kurset.

Bli kjent!

Bruk leker eller oppgaver for at kursdeltakerne skal bli kjent med hverandre. Det er lurt å ha en del av dette første dagen eller så tidlig som mulig ved kursets start slik at en lærer navnene til hverandre og blir litt mer kjent. Du kan finne ulike bli-kjent-leker i øvelses- og oppgavebanken.

Deltakernes forventninger til kurset

I plenum, og etter tur, skal hver deltaker presentere:

- Målsetninger og forventninger til kurset
- Et problem eller en hindring hun alene, eller sammen med andre, har mestret
- Et problem eller en hindring hun ønsker å mestre bedre

Ta runder

Vi anbefaler at dere har runder når dere diskuterer, særlig i begynnelsen av kurset. Dette sikrer at alle får sagt noe, ofte synes man ikke selv det man skal si er så viktig, og det er derfor bra å ta runder slik at får lik mulighet til å si noe. Ingen skal derimot presses til å si noe.

Generelt om den første kvelden

Denne delen er like viktig uansett hvilken form man har valgt for gjennomføring av kurset, men det er naturlig nok mer tid til å legge dette grunnlaget når kurset føres som et helgekurs eller en kursserie over flere kvelder. Ved dags- eller kveldskurs må denne delen forkortes for at det også skal være nok plass til innledninger, diskusjoner og andre øvelser.

Kursledernes oppgave den første kvelden er å legge forholdene til rette for at deltakerne blir kjent med hverandre, at det skapes en god stemning, og at kurslederne blir kjent med

deltakerne. Dessuten skal både deltakere og kursledere klargjøre hensikten med kurset.

Lek så mye som mulig den første kvelden, det løser opp i nervøse kropper, og gir en lett og naturlig stemning. Prøv å få alle deltakerne til å føle seg som en del av et kollektiv.

Snakk om Rødt og politikk

Finn tidlig ut hvorfor deltakerne er på kurset; er de med fordi de ønsker å diskutere og lære mer om kvinnepolitikk, eller fordi de vil ha bedre selvtillit? Uansett er de fleste deltakerne som har meldt seg på kurs, åpne og villige til å lære noe nytt. Ikke vær redd for å snakke med deltakerne om Rødt. Svar på spørsmål du får om Rødt på en saklig og ok måte. De fleste av våre kurs arrangeres i Rødts navn, og det er ingen hemmelighet at Kvinnekamp-verksted er et Rødt-kurs. Dette er deltakerne klar over når de melder seg på. Vi vet at Rødt har den beste kvinnepolitikken, det skal vi ikke skjule. Inviter med kvinnene på møter, studiesirkler og aksjoner.

Kurskritikk

På slutten av kurset har vi kurskritikk. I denne delen skal alle deltakerne stå oppreist og si noe. Deltakerne skal kommentere hvilket utbytte de har hatt av kurset, ris og ros til opplegget, og ikke minst fortelle i plenum hvilken utfordring de skal ta fatt på etter at kurset er avslutta. Be deltakerne kommentere utbytte når det kommer til de fire hovedmålsettingene med kurset, nemlig

- 1) øvelse i å kaste seg frampå
- 2) gi økt selvinnsikt
- 3) gi økt selvtillit
- 4) gi økt lyst til å gå løs på nye utfordringer og oppgaver.

Det kan være lurt å skrive ut tilbakemeldingsskjemaer fra roedt.no/kvinnekamp-verksted der deltakerne kan skrive ned tilbakemeldingene. Det gir en god pekepinn på den videre utviklinga av kurset.

Øvelses- og oppgavebank

I denne delen finner du en todelt guide til øvelser og oppgaver som kan brukes i løpet av kursopplegget. I den første delen tar vi for oss lette øvelser og leker som kan løse opp stemninga, bygge samhørigheten i gruppa og generelt bidra til at deltakerne blir trygge på hverandre. I den andre delen har vi skrevet opp en rekke øvelser og oppgaver som passer til de ulike innledningene. Til slutt finner du også en ekstra del som heter «Andre øvelser», disse kan dere ta når som helst i løpet av kurset, men det står spesifisert når de eger seg best.

Hvorfor øvelser som løser opp stemninga?

Å ha et sosialt opplegg på Kvinnekamp-verksted er viktig. Hovedgrunnen er å skape fellesskap mellom deltakerne på kurs. På Kvinnekamp-verksted er dette om mulig enda viktigere enn på andre kurs og konferanser. Som nevnt er et av målene med Kvinnekamp-verksted å skape et kvinnekollektiv, og lavterskel-øvelser som løser opp stemninga er med på å bidra til dette. Noen av øvelsene kan minne mer om lek, og disse kan være lure å ta helt i begynnelsen av kurset. Deltakerne skal ikke bare tenke gjennom ting selv og utvikle sin egen selvtillit, men i fellesskap løfte og styrke hverandre. Første steg for å få til dette er å gjøre deltakerne trygge på hverandre og kurslederne. Derfor er lette øvelser en viktig del av det sosiale opplegget på kurset.

Sju grunner til at lek og lette øvelser er viktig:

1. Leking løser opp stemninga og gjør at ting ikke blir så høytidelig.
2. Folk blir tryggere på hverandre, og da er det lettere å bli kjent.
3. Det kan være morsomt, man ler sammen og har lov til å «drite seg ut».
4. Det gjør at det blir lettere å snakke med og komme i kontakt med folk.
5. Alle blir involvert. For at leken skal bli vellykka må nemlig alle bidra. Det holder ikke at bare kurslederne eller de som snakker mest i diskusjoner er med.
6. Det virker aktiviserende. Man sitter ikke stille og diskuterer eller hører på innledninger, men gjør noe selv.
7. Det skaper fellesskapsfølelse. I stedet for å gå rundt alene,

eller bare snakke med dem man kjenner fra før, gjør alle noe sammen.

Ulike leker og øvelser

Bli kjent-leker

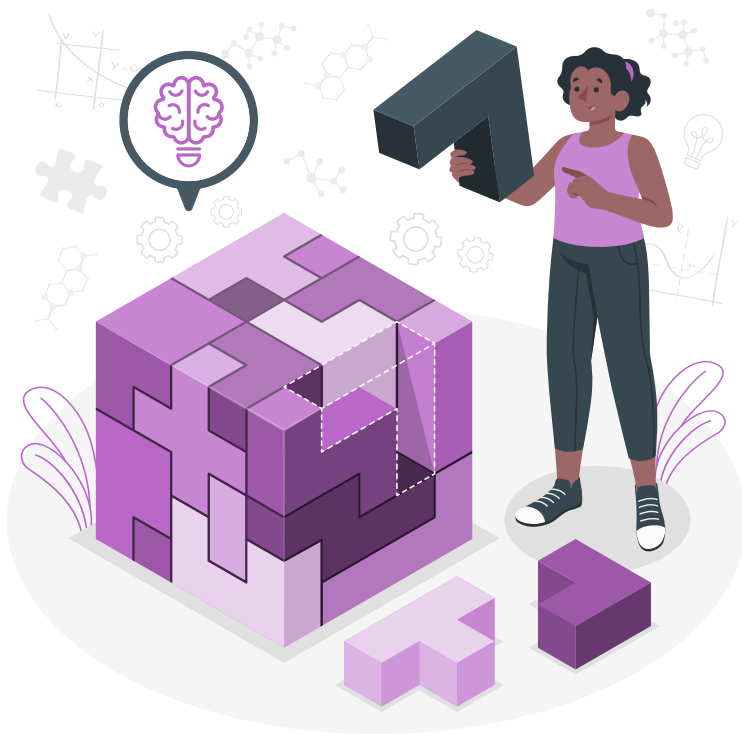
En viktig del av å bli kjent og trygge på hverandre, er å lære seg navnene til hverandre. Det er nødvendig at kurslederne lærer seg navnene på deltakerne raskt, siden dette handler om å føle seg som en viktig del av gruppa.

Hemmelig presentasjon

Dette er en enkel og morsom øvelse, som passer godt til å starte kurset med. Deltakerne blir delt inn to og to. Det er viktig at de ikke kommer sammen med noen de kjenner godt fra før. Parene blir bedt om å finne ut ting om hverandre. Hva heter de, hvorfor er de på Kvinnekamp-verksted, hvilke hobbyer har de, hvor bor de, en funfact om seg selv osv. Etter at de har snakket sammen i 5-10 minutter blir de bedt om å presentere hverandre for alle de andre. Kurslederne kan selv bestemme om deltakerne får vite at de skal presentere hverandre før eller etter at de har snakket sammen. Hvis deltakerne virker litt utrygge kan det være lurt å fortelle det først, men man skal alltid ha i bakhånd at deltakerne skal få utfordringer de må løse på sparket.

Røde strømper

I denne leken trenger man stoler i ring. Det skal være stol til alle unntatt en. Den som ikke har stol blir stående i midten og må først si navnet sitt og deretter en sann ting om seg selv. Dette minner om leken «sola skinner på». Siden Kvinnekamp-verksted blant annet handler om å bli kjent med det man er god på, pleier vi å ta denne leken ved at man bare har lov å si ting man er flink til. Karen starter i midten og sier «Jeg heter Karen og er flink til å skrive». Stine og Ellen er også flinke til å skrive og må reise seg og finne en ny plass. Karen griper sjansen og tar Stines gamle plass rett foran ansiktet på Ellen. Ellen er nå i midten og sier «Jeg heter Ellen og er flink til å kjøre».



Avslapningsøvelser

Programmet er tett og hvis man har helgekurs kan det hende folk sover lite. Hvis folk er slitne kan det være lurt å sette av tid til en avslapningsøvelse, for eksempel som det siste før lunsj på lørdag. Mest sannsynlig er de fleste mye mer opplagte etterpå. Dette er øvelser som passer særlig for helgekurs.

«Skrud av» kroppen

Alle kursdeltakerne legger seg ned på gulvet. Hvis dere har musikk kan det være lurt å sette på noe rolig, som klassisk musikk. En kursleder leder øvelsen, og forteller deltakerne hva de skal gjøre. Hun snakker med rolig stemme og tar mange pauser.

Først skal alle legge seg godt til rette på ryggen, med armer og bein utstrakt. Be dem lytte til musikken og la tankene flyte. Etter hvert skal de puste rolig. Kurslederen skal telle til fem (fem sek) mens de puster inn med nesa, tell til tre (tre sek) mens de puster ut med munnen. Gjenta dette noen ganger før kurslederen selv skal finne sitt tempo, men fortsatt puste inn gjennom nesa og ut gjennom munnen.

Fortell dem at de har en hel rekke brytere på kroppen. Når disse bryterne skruds av sovner kroppsdelenes.

Start med høyre fot. Skrud av fot, ankel, legg, kne og lår. Bruk god tid mellom hver gang, slik at deltakerne har tid til å føle at de slapper helt av. Gjenta det samme med venstre fot. Etter bena følger høyre arm. Skrud av hender, håndledd, underarm, albue og overarm. Gjenta med venstre.

Neste er overkroppen. Be dem starte med underlivet og slappe godt av i alle muskler. Fortsett med magen, korsryggen, brystet, skuldrene og nakken.

Be dem til slutt kjenne på hvordan hele kroppen slapper av, at det er behagelig og helt rolig. Be dem åpne øynene, og ikke bevege noe annet. Så kjenner de hvordan energien strømmer tilbake i kroppen. Det starter i øynene og hodet og brer seg

sakte nedover i resten av kroppen. Be dem sette seg opp, før de rolig reiser seg og øvelsen er over.

Yoga eller uttøying

Det er også mulig å finne en 10-15 minutters video med yoga eller uttøying på YouTube som kan settes på storskjerm (hvis tilgjengelig) slik at alle får sett og deltatt på øvelsen.

Ut på tur/trekke frisk luft

Ved helgekurs kan det være rom for å sette av tid til en 15-30 minutters gåtur i nærområdet. Det er godt å bevege seg litt og løsner opp anspenthet i kroppen. Frisk luft gjør uansett underverker. Om det ikke er tid til en tur, eller dere arrangerer dags- eller kveldskurs, så bør kurslederne oppfordre alle til å ta noen luftpauser i frisk luft. Bli gjerne med ut selv også. Det kan fort bli tett luft i møtelokaler hvor flere er samlet, og ofte er grunnen til at man er slapp og trøtt at det rett og slett er for dårlig luft inne.

Hvorfor oppgaver og øvelser?

Her kommer det tips til en rekke oppgaver og øvelser som passer til de ulike innledningene og temaene som tas opp der. Kvinnekamp-verksted skal være en treningsleir i å kaste seg frampå. For noen vil det å snakke om meningene sine med relativt fremmede mennesker være å kaste seg frampå, men å snakke med andre kvinner om felles erfaringer er bare en liten del av det man møter i virkeligheten. Å gjøre øvelser er derfor en viktig del av Kvinnekamp-verksted. Å høre en innledning kan gi mer innsikt, men for å gjøre kunnskapen til ens egen må man gjøre noe selv gjennom diskusjoner eller øvelser. I diskusjoner får man en intellektuell forståelse, men det er når kunnskapen blir «kroppsliggjort» at den blir ens egen. Fordi man faktisk gjør noe i en øvelse, og aktivt tilegner seg et innhold vil det være ting man husker og kan bruke også etter kurset. Derfor er det viktig å sette av nok tid til øvelser og oppgaver underveis i programmet. Enten som en del av selve innledningen, eller som en egen bolk i programmet.

Å gjøre praktiske øvelser på et Kvinnekamp-verksted handler om å eksperimentere i et trygt rom. Man kan forsøke ut

holdninger, egne styrker og svakheter. Mange øvelser vil være en eller annen form for rollespill, der bare du vet om det du gjør er lek eller virkelighet. Flere øvelser skal brukes til å tenke gjennom hvor man ønsker å sette grenser, eller hvordan man reagerer i ulike situasjoner. Øvelsene er viktige for å oppfylle målsetningen om at kurset skal gi bedre selvinnsikt. Dette gjør vi gjennom å være bevisst på sine sterke sider og jobbe for å bedre de svake. Slik bidrar øvelsene også til bedre selvtilitt.

Selv om Kvinnekamp-verksted er først og fremst et kurs for deltakerne, så er det fint om kurslederne blir med kursdeltakerne på noen av øvelsene. Det er også med på å skape tillit og trygghet, samt likhetsfølelse i gruppa. Dessuten kan også kurslederne gå frem som et eksempel på hvordan de ulike øvelsene og oppgavene kan løses.

Øvelser til hver av innledningene

Øvelser til innledninger om kjønnsroller og skjønnhetstyranni

Tegning av idealkvinnen/idealmannen

Deltakerne får mulighet til å si hvordan idealkvinnen og mannen skal se ut, basert på forventninger fra samfunnet, reklame, media og så videre. Ta først kvinnen, så mannen. En av kurslederne tegner det deltakerne sier på en tavle eller lignende. Tegningen trenger ikke være perfekt, det kan godt være litt overdrevet og humor i denne øvelsen!

Hva forbinder man med kvinne og mann?

Denne kan bygges videre på forrige øvelse, eller tas som en egen øvelse. Dersom man bygger den på forrige øvelse, kan man tegne streker ut av kroppene og skrive opp det deltakerne sier her.

Man spør kursdeltakerne hva de tenker på når de hører ordene ”kvinne” og ”mann”, eventuelt ”typisk kvinne” eller ”typisk mann”. Eksempler kan være f.eks. ulike egenskaper og beskrivelser. Deltakerne skal svare i runde og svarene skrives opp på tavle e.l. Øvelsen skal bevisstgjøre deltakerne om at vi har ulike tanker om kjønne, og skal senere brukes til å sette spørsmålsteget ved det vi oppfatter som naturlig.

Oppramsing av skjønnhetsprodukter

Ta runder hvor alle deltakerne nevner et eller flere produkter. Man kan også ta kroppsdel for kroppsdel, f.eks. «Hvilke produkter finnes det for øynene?». Bruk tavla til å skrive opp produktene. Denne øvelsen kan varieres på mange måter, gjerne kombinert med en lek, for eksempel «mitt skip er lastet med».

Tids- og pengeberegning

Her kan alle deltakerne få tildelt noen minutter til å skrive ned hvor mye tid og penger de tror de bruker på å oppfylle skjønnhetsidealene. Dersom gruppa ikke er så trygg på hverandre og det viser seg at man ikke har lyst til å dele hvor mye man tror man bruker selv, kan man ta utgangspunkt i en gjennomsnittlig kvinne.

Tredje skift-test

Her finnes det en digital test hos Klassekampen som alle deltakerne kan ta (<https://klassekampen.no/utgave/2020-03-07/det-tredje-skiftet-ta-testen>) eller Google «Tredje skift test». Det finnes også en nettside som heter <https://www.dettredjeskiftet>.

no/, her finnes det en gratisversjon som kan lastes ned der man ser x antall ulike ansvarsområder og arbeid som man ofte ikke tenker på som arbeid. Dersom det ikke er mulig å gjennomføre noe digitalt, kan man ta en variant der alle skriver ned hva de gjør hjemme av planlegging, passer på av ting hjemme (f.eks. at det alltid er håndsåpe eller rene klær) o.l. Diskuter til slutt hvor mye som inngår i det tredje skiftet som man ofte ikke tenker på, og hva man kan gjøre for å fordele byrden i større grad. Denne varianten kan også tas med «det andre skiftet», altså husarbeid.

Forskjell på kjønn

Denne øvelsen går ut på at alle deltakerne på tur sier eksempler på steder, tider eller sosiale situasjoner man gjør forskjell på kjønn. Kursleder skriver opp på en tavle eller lignende.

Øvelser til innledninger om vold og motstand

Ja/Nei-øvelser

Som ledd i å trene seg på å sette grenser, trenger man trening på å si ordet «Nei».

Versjon 1: To og to går sammen og står overfor hverandre. Den ene sier «nei» og den andre sier «ja». Begge vet at de har rett og får bare lov til å si NEI/JA.

Varier med å sitte og stå. Vær bevisst stemmebruk, og spesielt på å si det høyt og kraftig.

Versjon 2: To og to går sammen. Den ene står stille, og den andre går mot den som står stille. Den som står stille skal si nei på en bestemt måte når den andre har nærmet seg intimgrensa deres. Bytt roller etterpå.

Versjon 3: Alle deltakerne sitter i ring og skal rope NEI/JA så høyt de kan i kor. Varier øvelsen med å la deltakerne trampe hardt med beina, slå hendene hardt på lårene og rope «NEI» og «JA». Hold på til dere blir ordentlig slitne. Slapp av etterpå.

Versjon 4: Her går man sammen to og to for å øve på å si nei på en hyggelig, men bestemt måte. På spørsmål om å bli med på f.eks. fest eller hjem etter fest. Den ene spør og maser, mens den andre skal si nei.

Benken

To og to går sammen. Den ene sitter på en benk (lat eventuelt som at to stoler sammen er en benk). Den andre kommer og setter seg på benken, og flytter seg hele tida nærmere og nærmere. Den andre personen skal late som den er en spesiell type menneske, f.eks. en sleip og innpåsliten mann. Målet med oppgaven er at den første klarer å bli sittende på benken med like mye plass, uten at den nye personen henger over henne eller plager henne. Bytt roller etterpå.

Diskuter i plenum hva man kan gjøre eller si for å løse den ubehagelige situasjonen. Vis gjerne forslagene til hvordan man løser problemet i praksis.

Øvelser til innledninger om økonomi og arbeidsliv

Jeg er flink til (arbeidsliv-varianten)

Dette minner om en tidligere øvelse fra bli kjent-leker, men her skal man i en ring si ting man er flink til kun knyttet opp mot arbeidslivet/arbeidsplassen. Merk derimot at det ikke er

slik at alle i gruppa nødvendigvis er i arbeid, da må denne øvelsen tilpasses til f.eks. hobbyer.

Lønnsforhandlingsøvelse

Her går man sammen to og to. Den ene er arbeidsgiver og den andre er ansatt som skal forsøke å forhandle lønn. Her må den ansatte vise til hva vedkommende er flink til og hva man har gjort for å fortjene mer i lønn. Den ansatte må også gå inn med selvtillit og være bestemt. Bytt roller etterpå.

Hvem tjener på systemet?

Nevn ulike ting i verden som er kjipe, for eksempel kvinneundertrykking, skjønnhetsideal, miljøødeleggelser, rasisme, sult etc. Deltakerne skal prøve å komme fram til hvem som taper på at det er slik, og hvem som tjener på det. Her kan kurslederne blande seg i diskusjonen for å få den i rett retning, men ikke ta for mye plass.

Øvelser til innledninger om kjønn og familie

Prioriteringsøvelse

Denne øvelsen går ut på at alle skriver ned 10 ting de mener de burde gjøre. Etterpå fjerner de bort 5 ting, og reflekterer over hva de gjør for andre og hva de gjør for seg selv. Diskuter etterpå rundt forventinger og prioriteringer og hva som er «kjønnet».

Øvelser til innledninger om språk og tale

10 gode ting ved deg selv

Alle kursdeltakerne skal skrive ned 10 gode ting om seg selv. Hvis de synes det er vanskelig kan deltakerne hjelpe hverandre. Det er bare lov å skrive positive ting. «Jeg er flink til å drite meg ut» er et godt eksempel på noe som ikke er lov. Etter at alle er ferdig å skrive, skal deltakerne lese opp listene sine.

Omtale av kvinner

Denne øvelsen passer når man snakker om språk og kjønn. Alle går inn på en valgfri nettavis, og finner eksempler på hvor kvinner omtales som jenter, mødre, koner osv., hvor dette er feil eller irrelevant. Et eksempel er kvinner i profilerte stillinger som må avklare i et intervju hvordan familielivet går rundt når de har en karriere.

Presentasjonsøvelse med tilbakemelding

Denne øvelsen kan tas til slutt eller under egen bolk med øvelser. Øvelsen krever litt tid, husk derfor å sette av nok tid. Del gjerne i grupper på 3-4. Alle i gruppa får 5 minutter til å skrive et innlegg på 1 minutt om en sak de bryr seg om. Det er ikke så farlig hva innlegget handler om, hovedpoenget er å bare få skrevet ned noe man er opptatt av. Det må ikke være politisk. Deretter holdes innlegget for gruppa, og her er det viktig at den som holder innlegget står oppreist. Dette er viktig fordi stemmebruk blir annerledes når man står, og man får øvd seg på å snakke høyt og tydelig ved å stå foran andre. Når innlegget er holdt, gir resten av gruppa konstruktive tilbakemeldinger. Først og fremst ros, men også et par innspill på hva som kan endres. Når hele gruppa har presentert ferdig, tar man til seg tilbakemeldingene og endrer innlegget. Deretter holder man innlegget på nytt. Gjenta totalt 2-3 ganger.

Stemmeøvelser med skuespiller/artist

Denne øvelsen krever at man har invitert en ekstern person til å holde øvelsen. Marie Louse Tank er en skuespiller som

tidligere har holdt stemmeøvelser i forbindelse med retorikk og debatteknikk for Rødt/Rød Ungdom, hun er en man kan invitere igjen. Man kan også bruke andre man kjenner i kretsen eller lokalmiljøet sitt, f.eks. folk som synger i kor, spiller i korps (blåseinstrumenter) eller andre som kan mye om bruk av stemme og pust. Som kursleder må du huske å ha en liten gave som takk til den som kommer og holder øvelsen.

Dax18-øvelse

Til denne øvelsen finner du som kursleder et klipp fra en debatt, f.eks. Dagsnytt 18. Gjerne et klipp med en Rødt-politiker og om en aktuell sak, eller en sak som de fleste kan kjenne noe til. Se gjennom klippet på forhånd slik at du vet litt om hvordan debatten går.

Sammen med deltakerne spiller du av klippet, paus klippet underveis f.eks. etter at programlederen har stilt et spørsmål eller en av debattantene har hatt et innlegg. Når du pauser, diskuterer dere hvilke argumenter deltakerne ville kommet med eller hva en tenker om debattantenes argumenter og vinklinger. En kan også bruke øvelsen til å øve på debatt ved at deltakerne skal svare på programlederens spørsmål eller motdebattantens innlegg.

Argumentasjonsøvelse

Velg en dagsaktuell sak eller en sak du tenker deltakerne kjenner til. Gi deltakerne i oppgave at de skal se for seg at de skal delta i en debatt om denne saken (gi gjerne informasjon om hva slags debatt det er, hvem de skal se for seg at de møter, o.l.). Deltakerne får avsatt en viss mengde tid til å finne ut 1) hva er de viktige faktaene om saken, 2) hva er de viktigste argumentene for sitt standpunkt, 3) hvilke motargumenter kommer en til å møte i debatten og 4) hva kan en svare på disse. Deltakerne kan få oppgaven en og en eller det kan gjøres i grupper. Etter at deltakerne har forberedt seg kan det de har tenkt på presenteres i plenum. En annen måte å bruke øvelsen på er å gjennomføre en debatt etter forberedelsen, f.eks. ved å ha grupper på tre, der en skal være debattleder, en argumentere for og en argumentere mot. Ha kort debatt i gruppene og roter slik at alle får hatt hver av de tre rollene.

Andre øvelser

God selvtillit/dårlig selvtillit

Denne øvelsen kan være passende å ta under åpningen av kurset. Her skal kursdeltakerne fortelle om en gang de hadde dårlig selvtillit, om situasjonen og hvordan de følte seg. Etterpå skal de fortelle om en gang de hadde god selvtillit, og lese det opp for hverandre. Denne øvelsen bevisstgjør at selvtillit ikke er noe statisk, men er avhengig av situasjonen rundt.

Skrive positive ting om hverandre

Detter er en fin ting å gjøre sent i kurset, for eksempel rett før avslutninga eller kursoppsummeringa. Alle skriver ned en fin ting om hver av de andre deltakerne, også leser man det høyt på slutten.

Tre gode råd fra de unge til de eldre, og fra de eldre til de unge

Denne øvelsen forutsetter litt aldersspredning. Øvelsen går ut på at de yngre kursdeltakerne skriver tre gode råd til de eldre, og omvendt. Er man ca. likt antall med yngre og eldre, er det også mulig å dele inn i grupper slik at hele den yngre gruppa skriver til den eldre gruppa og omvendt.

Innledninger



Åpning av kurset

Til kursleder

- Husk å presentere deg selv, og hvis dere er to kursledere, kan begge presentere seg selv og holde denne innledningen sammen.
- Gi litt teknisk informasjon, men ikke si noe om programmet for øvrig. Deltakerne skal ta ting på sparket og ikke gå og grue seg til det som kommer. Informer om når det er pauser, mat og avslutning for dagen.
- Etter at åpningsinnlegget er holdt, anbefaler vi å ta «Hemmelig presentasjon» (se øvelses- og oppgavebanken) for å bli bedre kjent.
- Vi anbefaler også at alle deltakerne skriver forventninger til kurset, særlig hvis det er et lenger kurs (helgekurs eller serier med kurs).

Åpningsinnlegg

Velkommen til Kvinnekamp-verksted! Dette er et politisk kurs for kvinner, der hovedpoenget er at kvinner som deltar på kursene skal kjenne til mekanismene og strukturene bak undertrykking og bli bedre rustet til å kjempe for sine egne rettigheter. Alle som definerer seg som kvinne, har erfaringer som kvinne eller blir oppfattet som kvinne av samfunnet kan delta på kurset.

Kurset skal også gi en forståelse av at forandring er enklere når man jobber sammen. Gjennom felles erfaringer og diskusjoner skal vi se på hvordan de problemene hver og en av oss føler på privat, egentlig er politiske problemstillinger. Sammen skal vi jobbe for å sprengne rammene for hva kvinner kan og ikke kan gjøre. Hovedpoenget er at i løpet av denne dagen/kvelden/helga skal vi lære å stå sammen. Vi skal utfordre hverandre i fellesskap gjennom øvelser og diskusjoner.

Utover hovedformålet til kurset, så har vi konkretisert det i fire mål. For det første, skal kurset være en øvelse i å kaste seg frampå. Det krever at alle dere som er her må delta. Øv deg på det du føler du trenger eller vil bli bedre på. For å bli bedre må man øve seg, gjøre feil og prøve igjen, før man greier det. Tabbekvoten her er stor, og det som skjer her blir her.

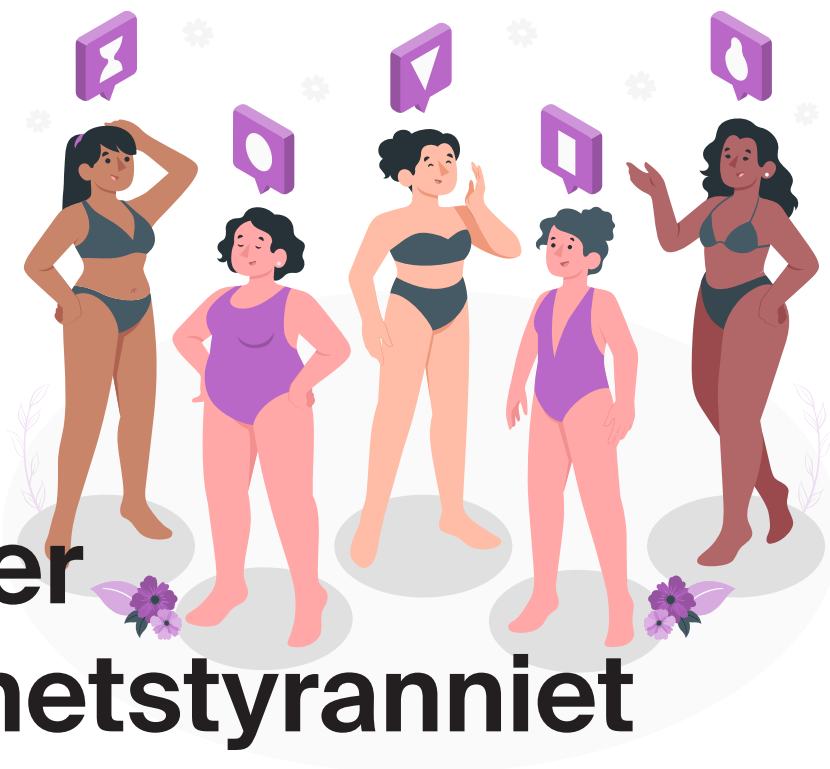
Kurset skal også forhåpentligvis gi dere større selvinnsikt, det vil si: lære dere å kjenne egne sterke og svake sider. Det kan hende flere av dere for eksempel er helt komfortabel med å si meningene sine og diskutere politikk med venner eller kvinner man kjenner godt i lokallaget, men som syns det er ubehagelig å ta ordet i større lokallagsmøter, landsmøte eller på jobb. For andre kan det være motsatt, og det er greit, vi har god selvtillit på ulike områder. For å komme videre er det lurt å vite hvilke utfordringer man mestrer bra, og hva du må øve mer på før du får til.

Diskusjon: Kjenner dere dere igjen? Har dere noen eksempler på der dere hadde god eller dårlig selvtillit?

Det tredje målet med kurset er å gi dere økt selvtillit til å ta mer plass, og ulike verktøy dere kan bruke for å få bedre selvtillit til å gjøre ting man ønsker. Ofte tror man at man er dårligere på ting enn man egentlig er. Målet er at gjennom selvinnsikten skal man få økt selvtillit, og det er viktig for å tørre å ta ordet og å se på sine egne tanker og meninger som viktige.

Det siste vi håper er at dere skal få lyst å prøve nye ting, og ta nye utfordringer. Forhåpentligvis kan dere bruke noe av det dere lærer her i lokallagene deres, i politikken generelt, på jobb eller andre steder. Å gjøre ting man er usikker på er lærerikt og bra. For å få til dette må vi samarbeide. Det betyr at vi skal bruke alle våre ulike sider sammen. Ikke alle her kan, eller vil, gjøre ting på samme måte. Når vi snakker og diskuterer har vi helt ulike stiler. Det er bra. Ikke vær redd for konsekvensene, ingen skal bruke noe du gjør her mot seg seinere. Vi har alle en taushetsplikt overfor hverandre. Det som skjer her i dag har ingen andre noe med.

Selv om kurset ikke gir noen personlighetsforandring, håper vi at dette kurset kan gi dere nyttige tips og triks for framtida. Vi gleder oss kjempemasse til kurset, og det håper vi dere gjør også!



Kjønnsroller og skjønnhetstyranniet

Til kursleder

- Dette er to lange innledninger. Første innledningen er om kjønnsroller, og den andre om skjønnhetstyranniet. Vi anbefaler å legge inn god tid når dere holder disse innledningene.
- Det er flere gode øvelser og oppgaver til innledningene her, se øvelses- og oppgavebanken.

Kjønnsroller

Du er ikke født kvinne, det er noe du blir. Denne innledningen skal handle om kjønnsroller og skjønnhetstyranniet. Alle dere som er her har sikkert mange erfaringer rundt det å være kvinne, disse kan dere godt fortelle om underveis i innledningen.

I denne innledningen kommer vi til å snakke om kjønnsroller og skjønnhetsidealer for gutter/menn og kvinner/jenter. Dette er fordi det er de to rollene for kjønn som samfunnet definerer. Det er altså disse båsene vi blir satt i av samfunnet. Det er ikke fordi vi støtter at det er sånn, tvert imot ønsker vi å forandre dette.

Kjønnsroller - hva er en kvinne og mann?

Disse ordene - kvinne og mann - er med på å lage normen for kvinner og menn. Samfunnet har en oppfatning om hvordan kvinner og menn skal oppføre seg og hvilke egenskaper de skal ha. Samfunnet har en rolle for hvordan menn skal være og en for hvordan kvinner skal være. Disse rollene vi blir satt i stemmer ofte ikke overens med hvem du er, hva du liker og ikke liker, hvilke egenskaper du har eller hvilke ambisjoner du har.

Sosialisering

Som regel når vi møter et annet menneske «vet vi» med en gang hvilket kjønn personen har. Når vi møter noen vi ikke umiddelbart kan se er mann eller kvinne, blir vi fort forvirret og veldig opptatt av å finne ut hvilket kjønn personen har. Dette sier noe om hvor mye kjønnsrollene har å si for hvordan vi dømmer andre mennesker. Vi har en rekke oppfatninger

av personen på grunnlag av deres kjønn, uten at man egentlig kjenner personen. Det påvirker hvordan vi oppfører oss mot folk og hvilke forventninger vi har til dem.

Allerede før vi kan gå eller snakke blir vi behandlet forskjellig avhengig av hvilket kjønn vi har. Når vi fødes på sykehuset blir vi, om ikke annet er bedt om, lagt i enten rosa eller blått teppe. Igjen forteller dette noe om viktigheten kjønn har i samfunnet vårt.

Samfunnet forventer ulike ting av oss, og det å være en del av et samfunn handler blant annet om å innfri de forventningene som stilles til oss. Dette ser vi tydelig hos barn. Når jenter liker å leke med dukker og gutter med biler er dette preget av at vi er blitt lært opp av voksne til å like de forskjellige tingene. På skolen blir det ofte slått hardere ned på at jenter oppfører seg utagerende enn gutter. Jenter skal ifølge samfunnet være pliktoppfyllende, mens gutter blir fort unnskyldt med at gutter er naturlig mer utagerende.

Denne prosessen som lærer oss hva vår plass i samfunnet er sosialiseringprosessen. Denne prosessen foregår hele livet, men den viktigste og mest definerende delen foregår når vi er barn og ungdom.

Diskusjon: Har dere noen eksempler på forventninger på bakgrunn av kjønn?

Naturlig?

Som feminist møter man ofte på argumenter om at kvinner og menn er forskjellige. «Kvinner har et naturlig morsinstinkt» og «kvinner kan bli gravide, det kan ikke menn» er eksempler på slike argumenter. Noen av disse forskjellene er feilaktige og andre lite presise. Det er ikke nødvendigvis sånn at bare fordi man er kvinne har man lyst på barn. Det er heller ikke alle kvinner som kan bli gravide.

Til tross for at det er biologiske forskjeller mellom kjønnene, er dette hverken en god grunn eller forklaring på hvorfor kvinnerollen er underlagt mannenrollen. Slik argumenterer



den franske filosofen Simone de Beauvoir i boka «Det annet kjønn». Ifølge Beauvoir er man ikke født som kvinne, det er noe man blir.

Samfunnet stiller mange krav til oss kvinner og tar det som en selvfølge at vi innfrir dem. Vi skal ha flere egenskaper som kommer naturlig fordi vi er kvinner. Å lage mat, passe barn, trøste venner eller vaske er eksempler på «kvinnelige» egenskaper. Hvis du tar gjennomsnittet på arbeidsplassen din, og sjekker hvem som bruker mest tid på disse tingene, er det nok kvinnene som kommer «best» ut. Dette er ikke fordi vi er født med disse egenskapene, men fordi vi har blitt lært opp og trent til å ha dem. De fleste synes i tillegg at det er ubehagelig å ikke innfri forventningene som er satt til en, noe som fører til at jenter hele livet lærer seg disse egenskapene.

Den utakknemlige jobben

Mannsrollen er aktiv, selvstendig, individualistisk, frempå osv. For å komme seg opp og frem i verden er dette veldig gode egenskaper å ha. Man får seg lettere jobb som statsminister eller styreleder hvis man er full av initiativ og stråler av selvtillit enn hvis man sitter i et hjørne og ikke sier et ord. Jente/kvinnerollen er inkluderende, snill, omsorgsfull og full av følelser. Selv om mange av disse egenskapene er gode å ha, bidrar de også til å sette restriksjoner for hva vi kan og ikke kan gjøre med livene våre. Det er for eksempel ikke noe rart at det sitter flest menn i viktige maktposisjoner og tjener mest når kjønnene blir sosialisert inn i så forskjellige roller.

Å være kvinne er mye jobb, og ofte blir ikke denne jobben satt pris på. For eksempel er det ofte kvinner som har ansvaret for «det tredje skiftet», det som omfatter koordinering og administrering av familiarbeidet. Dette kan for eksempel være å skrive handlelister eller holde oversikt over når neste barnebursdag kommer.

Øvelse: Se øvelses- og oppgavebanken for å ta en “Tredje skift”-test.

Kvinneres prestasjoner i idrett og kultur blir heller ikke likestilt med mannens. For eksempel fikk ikke kvinner lov til å hoppe

i stor bakke i skihopp frem til 2021. Hvis noe må avlyses, er det gjerne kvinneidretten det går utover. Det er mye enklere å leve av idretten for menn enn kvinner, og kvinner får ikke lov til å sykle Tour de France. Kvinner blir sjeldnere nominert til priser i kulturlivet, både i Hollywood og her hjemme i Norge. Kvinner får dårligere betalt og færre jobbtillbud, og ofte er det bare et begrenset antall roller kvinner får tilbud om å spille. Kvinnerollen kan dessuten være til hinder i det å få seg jobb. Ifølge en rapport fra Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) fra 2020 hadde over 1/10 kvinner opplevd å bli spurt om graviditetsplaner på jobbintervju, og like mange opplevde negative reaksjoner fra ledelsen når de fortalte at de var gravide. Over 1/5 av midlertidig ansatte har opplevd å ikke få forlenget stillingen sin mens de var gravide eller foreldrepermisjon. Dette er eksempler på diskriminering på bakgrunn av graviditet og foreldrepermisjon. Til tross for at dette er ulovlig ifølge norsk lov, er det altså mange som opplever at forventninger om å få barn både blir spurt om og kan være et hinder i arbeidsmarkedet.

Morsrollen og familieliv

Mange opplever at det er vanskeligere å leve likestilt når man får barn. Det blir fort til at far jobber overtid og mor jobber deltid. Noen kvinner jobber deltid frivillig, ofte fordi de opplever at døgnet ikke strekker til. Andre har ufrivillig deltid, fordi det ikke finnes hele stillinger. I tillegg stilles det mange krav til hvordan man skal være som mor.

50-tallets husmorrolle er erstattet av en kvinne som har realisert seg selv både i og utenfor hjemmet. Samtidig som de gamle forestillingene om hva som er en god mor er tilstede og forventningen om at kvinner skal bli nettopp det, skal man i tillegg ha en karriere, være en god kjæreste/partner/ektefelle, ha de riktige hobbyene og ta vare på både kropp og sjel. Morsrollen har blitt romantisert og det å få barn blir ofte framstilt som noe som bare er idyllisk. Selv om mange synes det å bli mor er veldig fint, er det også både krevende og tar mye tid. Det glansbildet man gjerne blir presentert for gjør at mange fødende kjenner seg mislykket både som mor og kvinne.

Selv om mange fedre i dag tar langt større plass i familielivet enn før, stilles det fortsatt flere krav og forventninger til kvinner og mødre enn menn og fedre på dette området. Unge kvinner møter et større press om å få barn enn det menn gjør, og blir hardere dømt om man velger å ikke få barn. Mødre møter oftere på negative kommentarer som at de jobber for mye og er for lite med barna enn det fedre gjør. Menn får gjerne ros for at de følger opp barna sine, mens dette er noe som forventes av mødrene.

Kjønnsroller i populærkulturen

Vi ser veldig tydelig kjønnsrollene i populærkulturen der kvinner ofte bruker sin seksualitet og skjønnhet, mens mennene bruker sin maskulinitet og styrke for å få oppmerksomhet. Et eksempel på dette er at kvinnekarakterer langt oftere er lettkledd eller nakne enn mannskarakterer. Kvinner er også mindre representert i film enn det menn er. Under en tredjedel av bestselgende filmer har kvinnelige protagonister. For hver kvinne på skjermen, er det 2,3 menn! I tillegg til hovedkarakterer, gjelder dette også for biroller og ikke-snakkende bakgrunnskarakterer. Mannlige karakterer får dessuten dobbelt så mye skjermtid og snakketid som kvinnelige. Denne skjevfordelingen gjelder til og med i barnefilm – inkludert i *Mulan*, hvor den mannlige kjælebrønnen, Mushu, har 50 prosent mer replikker enn den kvinnelige heltinnen *Mulan*.

Filmbransjen er et enda trangere nåløye for kvinner med flerkulturell bakgrunn. Flere kvinnelige skuespillere opplever at de blir vurdert til roller ut fra hudfarge og ikke skuespillerferdigheter, også i Norge. Det er dessuten fortsatt slik at hovedrollene stort sett er tiltenkt og gis til hvite. Dette viser ikke bare at rasisme skjer i enkelttilfeller, men at det er et strukturelt problem. Dette er et eksempel på at melaninrike kvinner utsettes for dobbelt diskriminering – fordi de er kvinner og fordi de har en annen hudfarge enn hvit. Øvelse: Ta gjerne øvelsen om hva man forbinder med en mann og kvinne fra oppgave- og øvelsesbanken.

Å fjerne kjønnsrollene er viktig for alle

Kjønnsrollene rammer alle ulikt. For noen vil det være lettere å passe inn i en typisk «kvinnerolle». Likevel vil nok de aller fleste møte på situasjoner der kjønnsrollene begrenser hverdagen deres i større eller mindre grad. For noen kan kjønnsrollene være direkte skadelig. Mange transpersoner identifiserer seg ikke med kjønn de ble tildelt ved fødselen, og kjønnsrollen blir veldig begrensende for deres frihet. Ofte blir transpersoner mistrodd og stilt til veggs med kritiske spørsmål om kjønn. Et vanlig eksempel på dette er transkvinner som ble tildelt mannlig kjønn ved fødselen og som ofte blir spurt spørsmål som: «Var du jentete når du var liten? Likte du å leke med dukker? Ville du ha langt hår?». Alle disse spørsmålene bygger på de begrensende kjønnsrollene i samfunnet. Egentlig er jo alle kvinner forskjellige, noen liker å bake kaker og andre ikke, noen har langt hår og noen er til og med skallet. Hvorfor skal ikke transpersoner få lov til å være forskjellige også? Ikke alle transkvinner er opptatt av sminke og andre «jenteting», og det må være helt lov. Å fjerne kjønnsrollene er viktig for at alle skal få være frie til å være seg selv og ta egne valg.

Kjønnsroller i endring

Heldigvis er kjønnsrollene i utvikling og det er stor forskjell

på hvordan besteforeldrene og foreldrene våre ble påvirket og hvordan vi blir påvirket i dag. Før var kjønnsdelingen mye strengere enn den er i dag. Nå er ikke lenger rollene like strenge, og det er en allmenn oppfatning at vi alle tjener på å være allsidige og selvstendige. Disse endringene har likevel tatt lang tid, og det er fortsatt stor forskjell på hvilke forventninger vi har til kjønn.

Det finner flere politiske saker vi kan kjempe for som kan bidra til at vi blir kvitt kjønnsrollene. Et eksempel er det å få slutt på små stillingsbrøker i kvinnedominerte yrker og innføre en arbeidstidsreform for seks timers normalarbeidsdag. Dette vil gjøre det mer realistisk å kombinere full stilling med familieliv, noe som særlig vil komme mor til gode med tanke på alle forventningene som i dag tillegges morsrollen. Vi kan jobbe for at kunnskap om kjønnsroller inngår i utdanningen av alle som jobber med barn og unge, og blir en del av det obligatoriske utdanningsløpet. Like viktig er det at vi organiserer oss og setter spørsmålsteget ved vedtatte idealer om hvordan man skal være som kvinner. Den feministiske kampen er både strukturell og kulturell, noe kjønnsrolledebatten er et tydelig eksempel på.

Skjønnhetstyranniet

I forrige innledning så vi på hvordan det stilles forventninger til hvordan vi skal oppføre oss som kvinner. Men det er også mange krav til hvordan vi skal se ut. Dette kan vi kalle skjønnhetsidealene, eller, gitt de betydelige konsekvensene det har, skjønnhetstyranniet.

Å bry seg om utseendet trenger ikke å være negativt i seg selv. Du er ikke en dårlig feminist hvis du liker å sminke deg eller føler deg fin i en ny kjole. Det problematiske er når kvinners verdi defineres av utseendet.

Skjønnhetsidealet gjennom tidene

Krav til utseendet er ikke noe nytt. Det har eksistert i mange hundre år og forandret seg opp gjennom historia. I antikkens Hellas snørte man små jentebabyer inn i lin for at de skulle få en lang og slank kropp. Konsekvensene var ofte at de ikke kunne røre på armene før de var blitt ett år gamle. I Kina var idealet hos jenter små føtter. Idealfoten målte syv centimeter, og fra jentene var babyer ble føttene snørt for at de ikke skulle vokse. Føttene ble helt følelsesløse. Konsekvensen var at jentene ikke kunne gå, og ble avhengige av hjelp til alt. Små føtter var et symbol på velstand og rikdom. Bondekvinnene måtte arbeide, og kunne selvfølgelig ikke ta seg råd til ødelagte føtter. Snørte føtter viste at man var rik nok til å slippe å arbeide.

I 1800-tallets Europa skulle en kvinnes midje ha 35 cm omkrets. For å nå dette målet forkrøplet kvinner kroppen sin ved bruk av korsetter. De ble så hardt strammet inn at kvinnene fikk problemer med å puste, de besvimte, ribbeina brakk ofte og det førte til store skader på de indre organene. Også dette var overklassens idealer, arbeiderkvinner måtte jobbe på samme måte som bondekvinnene i Kina.

Idealet og konsekvensene

Skjønnhetsidealene fra Kina og den gamle overklassen var noe de rike og velstående kunne ta seg råd til, og det var ikke forventet at alle skulle følge idealene. I dag er skjønnhetstyranniet mer omfattende fordi det rammer alle, uavhengig av klasse. Skjønnhetsprodukter finnes i alle

prisklasser og er tilgjengelig for alle. Det er vanskelig å skjerme seg fra skjønnhetstyranniet, fordi det er over alt; på tv, i blader, på nett, sosiale medier, i bybildet og så videre.

Gjennom sosiale medier blir man stadig fortalt om hvordan man «burde» se ut. Man blir hyppigere eksponert for bilder av kjendiser og influencere enn da dette bare var tilgjengelig gjennom blader. Forskning viser at dette påvirker selvbildet vårt over tid, og at kvinner blir påvirket i sterkere grad enn menn av denne sosiale sammenligningen.

Det er ikke bare gjennom å se på bilder av andre at vi kan få dårligere selvbilde. Skjønnhetsfiltrene i sosiale medier stiller oss overfor glansbilder av oss selv. Filtrene fungerer som en slags retusjering, som gjør oss litt likere de retusjerte idealene vi ellers blir presentert for i sosiale medier. Samtidig er de mer realistiske, fordi de ligner mer på oss selv. Dette gjør det også enklere for oss å ville endre på utseendet vårt. Derfor knyttes også retusjering og skjønnhetsfiltre til økt interesse for og normalisering av plastisk kirurgi og kosmetiske behandlinger. Sosiale medier utsetter oss dessuten for en stor mengde reklame. Hvis du har oppgitt at du er jente eller kvinne, får du automatisk mer reklame som handler om kropp og skjønnhet: kosmetikk, sminke, skjønnhet, kosmetiske behandlinger og plastiske operasjoner. Ikke minst er det mange influensere som reklamerer for ulike skjønnhetsprodukter og materialistisk forbruk.

Øvelse: Ta gjerne opprømsing av skjønnhetsprodukter, eller øvelsen om å skrive ned hvor mye tid man bruker på skjønnhetsidealene. Se oppgave- og øvelsesbanken.

Kort sagt: skjønnhetstyranniet er mer omfattende enn før. Konsekvensene rammer bredere enn før. Mange jenter og kvinner er misfornøyde med hvordan de ser ut. Skjønnhetstyranniet frarøver oss både tid og frihet til å velge selv hvordan vi vil se ut. For noen er dette dødelig. Rundt 50 000 norske kvinner lider av en form for spiseforstyrrelser. At skjønnhetstyranniet rammer så mange og kan ha så alvorlige konsekvenser gjør det desto viktigere å kjempe imot det.

Skjønnhet og alder

Skjønnhetsidealet i dag er sterkt knyttet til ungdom. Av mange, og ikke minst av skjønnhetsindustrien, settes det likhetstegn mellom «gammel» og «stygg». Bare tenk på alle produktene som finnes for at vi skal se yngre ut – rynkekrem, hårfarge, antialdringskrem og så videre.

Samtidig er også ungdom en viktig gullgrube for skjønnhetsindustrien. Ungdom er i en sårbar fase i livet, og dette vet skjønnhetsindustrien å utnytte. Ungdom er også en kjøpesterk gruppe; en del ungdommer jobber ved siden av skolen, til tross for at de fleste som fortsatt bor hjemme ikke trenger å bruke penger på grunnleggende ting som mat, strøm og boutgifter. Industrien bruker derfor masse tid og ressurser på denne gruppa, for å finne ut av nye ting de kan ønske seg, hva de «trenger» og hvordan de kan bli påvirket til å kjøpe produktene deres.

Det hvite skjønnhetsidealet

Fra å rette ut afrikansk hår til å gjennomføre øyekirurgi for å få asiatiske øyne til å se mer europeiske ut – eksemplene på hvordan kvinner har endret på utseende sitt for å leve opp til hvite skjønnhetsstandarder er mange. Dette sier noe om at

presset om hvordan vi som kvinner skal se ut ikke rammer likt, men i stor grad er bygd på et hvitt skjønnhetsideal.

Overveldende flertall av modellene i reklamer for skjønnhetsprodukter er hvite. Mange skjønnhetsprodukter er dessuten utviklet med tanke på lysere hudtoner og vestlige hårtyper. Skjønnhetsprodusentene møter et økende press for å gjøre noe med dette, og flere av de mest diskriminerende produktene blir nå fjernet fra markedet. Men det hvite skjønnhetsidealet er fortsatt tilstede i skjønnhetsindustrien.

Skjønnhetstyranniet på arbeidsplassen

Skjønnhetstyranniet finnes også på arbeidsplassen. Allerede når man søker jobb, kan utseende ha noe å si for om du blir ansatt eller ikke. Ansatte som blir ansett som pene har også større sannsynlighet for å få bedre lønn. Uavhengig av arbeidsplass, blir kvinner i større grad vurdert for hva de har på seg og hvordan de ser ut enn menn. Men skjønnhet innebærer også flere paradokser. Selv om skjønnhet kan gi en kvinne en høyere sjanse for å bli ansatt, har «vakre» kvinner vanskeligere for å få lederposisjoner. Kvinner som bruker høye hæler blir ansett som mindre seriøse – men om du ikke har bruker dem, blir du ansett som uprofesjonell. Kommentarer om kropp og utseende kan også oppleves som seksuell trakassering.

Skjønnhetstyranniet og kapitalisme

Grunnen til at alle disse produktene finnes, er at det ligger store penger i å selge skjønnhetsprodukter, og i å spekulere i menneskers komplekser over kroppen sin. Jo flere typer produkter, jo mer penger i kassa. I takt med våre komplekser og vår dårlige selvtilitt, vokser pengesekken til skjønnhetsindustrien.

Det skapes hele tiden nye produkter som skal hjelpe oss på veien mot å bli «den perfekte kvinne», nye produkter skal fikse på problemer som vi ikke engang visste eksisterte.

Et eksempel på dette er appelsinhuden, også kalt cellulitter. Dette er et relativt nytt problem som industrien har skapt. Kosmetikkindustrien har definert dette som en skavank som må rettes på, og samtidig laget produkter som skal hjelpe oss å bli kvitt dem. Derimot så er den såkalte appelsinhuden noe som krem ikke har noen effekt på. Slik er det med de fleste komplekser, de skapes av samfunnet vi lever i. Skjønnhetsindustrien benytter seg kynisk av dette, de ønsker selvsagt å selge mest mulig av produktene sine. Det kommer alltid noe nytt som vi kan få dårlig selvtilitt av og som skjønnhetsbransjen kan tjene mer penger på.

Kampen fortsetter!

Det at skjønnhetsidealet har endret seg gjennom tidene viser at endring er mulig. En viktig kamp for å få bukt med det massive presset vi har blitt utsatt for har vært å få merket retusjert reklame. Etter en årrekke med aksjoner fra unge feminister på venstresida, ble det i 2022 påbud om å merke retusjert reklame. Neste steg må være at slik reklame forbys. Det samme bør gjelde reklame om intimkirurgi og andre drastiske og unødvendige inngrep. En ting er sikkert – kampen fortsetter!



Vold og motstand

Til kursleder – forbehold før innledningene holdes

Innledningene under dette temaet handler om seksuell trakassering, samtykkelov, samt kjønnet vold og andre tilhørende temaer. Det er viktig at innlederne tar hensyn til at deltakerne på kurset har ulike erfaringer, og at sannsynligheten for at noen i rommet har opplevd seksuell trakassering eller overgrep er høy. Derfor er det viktig at det informeres i forkant av denne bolken at det er lov for deltakerne å forlate rommet dersom de ønsker, og at det også er helt lov å ikke delta i det hele tatt.

Det er viktig at du som kursleder vet at du er komfortabel med å snakke om temaet, og at du kan gjennomføre det uten å få problemer eller føle deg ukomfortabel. Om du ikke tror det vil være mulig for deg, er det helt greit, og det er noe alle burde ha forståelse for, men da burde nok en annen kursholder holde innledningen. Det er også mulig for to kursledere å holde innledningen sammen, hvis dere tror at det vil være best.

Det er uvanlig at kursledere kjenner hele gruppa som er på kurset, og spesielt godt nok til å vite om alle deres opplevelser. Derfor er det viktig at man tar hensyn til potensielle triggere som kan forekomme i denne innledningen. Triggere vil si ord eller illustrasjoner som kan føre til at traumatiske opplevelser gjenopplevs og/eller negative minner og følelser kommer til overflaten. Spesielt viktig er det å unngå grafiske beskrivelser av overgrep, grafiske bilder av offer for overgrep, og vitser om temaet «for å lette på stemninga».

Det er også viktig at kurslederen som holder innledningene følger med på deltakerne reaksjoner. Om du ser at noen blir veldig påvirket er det viktig at denne deltakeren får den oppfølgingen som er nødvendig. Tiltak for å sikre dette kan være at en kursleder, som ikke holder innledningen, er tilgjengelig for en prat utenfor rommet der innledningen holdes. Det er også lurt å informere om dette i forkant av innledningene, slik at en deltaker som føler seg ukomfortabel vet at det er greit, og at de slipper å være alene om de

forlater rommet. Det er viktig at kurslederne på kurset også er tilgjengelig etter hver innledning, kanskje spesielt på kvelden når inntrykkene fra dagen begynner å roe ned og deltakerne tenker tilbake på dem. Derfor anbefales det at disse innledningene holdes slik at deltakerne slipper å dra hjem og kanskje sitte alene med vonde tanker og følelser. Vi anbefaler også å holde innledningene med pauser i mellom, spesielt før dere går videre på neste etter innledningen om Vold. Innledningene her bør ikke holdes på et dags- eller kveldskurs, da det er for liten tid til eventuell oppfølging, og også fordi man ikke har hatt nok tid til å bli trygge på hverandre i gruppa.

Det kan være at noen kvinner som deltar på kurset aldri har hatt et kvinnekollektiv som de følte seg komfortabel med tidligere. Dette fører til at de ofte deler ting for første gang på kurset, og det kan være ting som lenge har plaget dem. Det er viktig at disse deltakerne blir sett, hørt og møtt med forståelse, empati og støtte. Likevel kan det også være problematisk når det er tema som overgrep og trakassering, både på grunn av potensielle triggere for andre deltakere, men også fordi det ofte er vanskelig å vite hvordan man som kursleder skal gå videre fra erkjennelser om egne erfaringer. Avhengig av situasjonen må enhver kursleder vurdere hvordan de skal takle hendelser underveis i kursene. Du finner også navn og nr. til organisasjoner eller andre som kan være til hjelp på siste side i denne mappa. Husk at deltakeren det gjelder alltid skal anonymiseres når du snakker med noen utenfor kurset. Selv om vi her har skrevet mye om forbehold en kan ta og ting som kan være greit å tenke over i forkant, er det likevel sjeldent at det oppstår situasjoner som dette. Som regel vil innledningene gå greit for seg, uten at noen synes det blir for ubehagelig.

Seksuell trakassering

Et stort problem i samfunnet vi lever i er undertrykking som baserer seg på kjønn, legning, seksualitet eller lignende. Undertrykkingen kan være ubevisst eller bevisst, og kan strekke seg fra umyndiggjøring av deg som kvinne til alvorlig misbruk, fysisk eller psykisk. Noen former for undertrykking

er så godt inkorporert i samfunnet at av mange ikke ansees som undertrykking, mens andre former for undertrykking avviker fra samfunnets normer og blir dermed oftere reagert på. Et vanlig problem som mange kvinner opplever er seksuell trakassering.

Seksuell trakassering er en samlebetegnelse på oppførsel som kan gjenkjennes ved to trekk:

1: Den spiller på kjønn, kropp og/eller seksualitet. Dette trekket er det som skiller seksuell trakassering fra annen type «mobbing».

2: Den føles ubehagelig, nedverdiggende og/eller truende. Det er dette som skiller seksuell trakassering fra for eksempel flørting, som jo også spiller på kjønn, kropp og/eller seksualitet.

Eksempler på seksuell trakassering kan være uvelkomne seksuelle antydninger, blikk, gester eller tiltaleord, ryktespredning, uvelkomne kommentarer om utseende, påkledning eller privatliv, «klåing» eller annen uvelkommen, bevisst kroppsberøring eller uvelkomne forslag om eller krav på sex. Det er viktig her å nevne at seksuell trakassering er forbudt etter arbeidsmiljøloven og likestillings- og diskrimineringsloven, og i loven defineres det som uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom.

Diskusjon: Har dere andre eksempler på seksuell trakassering?

Seksuell trakassering på arbeidsplassen

Seksuell trakassering kan også skje på arbeidsplassen, og det er derfor en god grunn til at seksuell trakassering ikke bare er forbudt etter likestillings- og diskrimineringsloven, men også etter arbeidsmiljøloven. Seksuell trakassering på arbeidsplassen kan ofte skje i form av uvelkomne kommentarer om utseende, klær, privatliv og ubehagelige kommentarer med seksuelle antydninger. Det kan skje mens man er på jobb, men også utenfor arbeidsplassen i sosiale settinger som julebord, reise,

middager og lønningspils. Man kan både oppleve uønsket seksuell trakassering av medarbeidere og kollegaer, men også av ledere og sjefer.

Ved tilfeller av seksuell trakassering på arbeidsplassen er det mulig å ta kontakt med tillitsvalgte eller verneombud på jobb. Dersom det ikke er aktuelt, er det også mulig å ta kontakt med likestillings- og diskrimineringsombudet som gir gratis råd og veiledning. Det gjelder også hvis du er usikker på om du har blitt utsatt for seksuell trakassering eller ikke.

Undertrykking som trakassering

Et problem kan også være at andre former for overgrep og undertrykking mot kvinner brukes som et våpen mot kvinner, enten verbalt eller implisitt på andre måter. Et eksempel er å kalle en kvinne for en «hore». Prostituerte lever ofte harde liv, og de er blant de laveste sosiale klassene i verden. Det å bruke «hore» som skjellsord er også en måte å degradere andre på. Det å bruke pornografi eller pornosnakk for å undertrykke eller gjøre kvinner i en sosial setting forlegen er også en form for trakassering. Også romantiske partnere eller sex-partnere kan trakassere, ved å presse hverandre til å gjøre seksuelle handlinger man ikke er komfortabel med, eller ved å bruke ord for å påføre skam hos sin partner.

Noen ganger blir ofre utsatt for skam, for eksempel med hevnporno. Dette kalles gjerne for slutshaming, fordi man impliserer at offeret er ansvarlig på grunn av hennes egen promiskuitet, altså: Hun er en slut/ hore, derfor er det hennes feil. Det finnes også andre former for slutshaming. Når en kvinne som velger å ha sex med flere partnere kalles for hore så er det slutshaming, fordi noen føler at de har retten til å bestemme hvor mange partnere som er det rette antallet for en «anstendig» kvinne. Eller hvem som er passende partnere for andre mennesker enn seg selv.

Når kvinner ikke vil bli klådd på av menn, og får beskjed om at hun må slutte å gå med utringa topper om hun ikke vil ha oppmerksomhet, så er det slutshaming. Stirring, tafsing og klåing er problemet, ikke utringa topper og tettsittende bukser. Når man legger skylda for trakassering på offeret viser det

aksept for trakasseringen, som aldri er greit.

Vi kan også finne flere eksempler på slutshaming i media, for eksempel har flere kvinnelige kjendiser fått kritikk for å ha hatt for mange kjærester, eller for å bli kobla til flere menn. Dette er sjeldent en kritikk menn får, om det blir påpekt så er det gjerne på en annen måte. Gutten er heller en «sjarmør» eller «hjerteknuser».

Et annet eksempel er når det blir lekket nakenbilder av kjendiser, noe som spesielt skjer med kvinner. Der skylden som regel legges på kvinnen for å ha tatt bildet i utgangspunktet, istedenfor å ta de som faktisk har hacka seg inn og stjålet bildene, eller ekskjæresten som har delt det uten lov. Eksempelvis opplevde den norske håndballspilleren Nora Mørk, at hennes bilder ble stjålet og spredt uten hennes samtykke.

Dette skjer imidlertid ikke bare med kjendiser, men er noe som mange kvinner opplever. Det er viktig at vi ikke går med på premisset om at noen er en «hore», men heller støtter andre kvinner som blir utsatt for slutshaming.

Vold

I løpet av livet vil mange kvinner oppleve vold, voldtekt og/eller seksuell trakassering. Mange opplever at det er noen de kjenner, en partner, ekspartner, venn eller kollega, som står for volden og trakasseringen. Samfunnet har gått fremover, men vi har fortsatt et stort problem med vold, seksualisert vold og seksuell trakassering. Og det er bare et fåtall av voldtekter som blir anmeldt, og igjen et fåtall av disse som ender i retten og får fallende dom.

Ofte er kvinner som også er en del av en minoritetsgruppe spesielt utsatt. Det kan komme av at man ikke har språk for å sette ord på det man har blitt utsatt for, eller at det er tilknyttet mye skam og skyldfølelse rundt det man har blitt utsatt for. En forskningsgruppe undersøkte i 2021 voldtekter ved overgrepsmottaket på St. Olav Hospital i Trondheim. I sakene var noen kvinner mer utsatt, dette gjaldt kvinner med psykisk- eller fysisk utviklingshemming, psykisk lidelse, rusmisbruk og kvinner som tidligere har opplevd voldtekt, var overrepresentert. De var også utsatt for mer moderat vold, og de forskerne så at de mest sårbare kvinnene fikk den minst grundige politietterforskningen etter anmeldelse. I dag er det mange som ikke anmelder voldtekt fordi de opplever å ikke bli tatt på alvor, og forskning som denne viser tydelig at mangel på ressurser i politiet rammer enkelte grupper hardest.

I tillegg er også kvinner som kommer på familiegjengen svært sårbare. For å få opphold på selvstendig grunnlag etter norsk lov må du ha oppholdt deg her i 3 år, og det gjør at mange kvinner blir værende i voldelige forhold for at de skal kunne søke om permanent oppholdstillatelse. Denne 3-årsregelen gjør at mange kvinner frykter å bli kastet ut av landet, og lar være å anmelde eller si ifra om vold i nære relasjoner. Kvinner som har språkvansker eller er nye i Norge, kan også ha begrenset kunnskap om hvordan de skal søke hjelp og hvem de skal kontakte. Dette viser at kvinner som er utsatt for vold har svært ulike forutsetninger for å søke og få hjelp.

Vold mot kvinner, partnervold og ulike former for vold

Vold i nære relasjoner omfatter ulike former for vold og overgrep mellom nåværende og tidligere familiemedlemmer, og den omfatter også barn som er vitne til volden. Negativ

sosial kontroll, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse faller også inn under begrepet. En nær relasjon er etter lovens definisjon blant annet nåværende eller tidligere ektefelle, samboer eller partner. Det er hovedsakelig volden som er utført av en eks- eller nåværende partner vi skal ta for oss i denne innledningen, og hvordan dette er en del av det vi kaller for kjønnet vold eller vold mot kvinner.

Partnervold kan innebære fysisk, psykisk, seksuell, følelsesmessig, digital, økonomisk, materiell og latent vold. Latent vold er vold som virker i kraft av sin mulighet. Det vil si at muligheten og risikoen for at ny vold kan oppstå, styrer noens handlinger. Vold mot kvinner er så utbredt på global basis at det regnes som en helsetrussel på linje med hiv/aids og kreft. Menns vold mot kvinner er til hinder for kvinners rett til liv, helse, selvstendighet og frihet. En av tre kvinner i verden opplever fysisk eller seksuell vold i løpet av livet. Det er ikke noe som pågår bare langt unna, men også i Norge. Rundt 150 000 personer, i all hovedsak kvinner, utsettes for vold i nære relasjoner i Norge hvert år. Transkvinner er særlig utsatt for seksualisert vold, uten at det registreres i norske statistikker. Den eneste typen drap som ikke går ned i Norge, er det som kalles partnerdrap. Dette utgjør 25 prosent av alle drap i Norge. Stopper vi volden, kan vi stoppe drapene. Norge har flere ganger fått oppfordring fra FN om å styrke innsatsen overfor samiske voldsutsatte. Halvparten av samiske kvinner blir i løpet av livet utsatt for psykisk, fysisk eller seksuell vold.

Selv om menn for øvrig er overrepresentert i voldstatistikken både som offer og gjerningsperson, er de som oftest utsatt for vold fra andre menn, i situasjoner som vold på byen o.l. (SSB, voldstatistikk). Det at det hovedsakelig er kvinner som utsettes for vold i nære relasjoner fra menn, viser at kvinner utsettes systematisk for vold på bakgrunn av kjønn. Kjønnbasert vold mot kvinner er altså vold som er rettet mot en kvinne fordi hun er kvinne, eller som rammer kvinner i uforholdsmessig stor grad. Tidligere ble dette sett på som husbråk, og omtalen av vold har variert fra å bli omtalt som kvinnemishandling eller husbråk. Hvordan vi omtaler vold mot kvinner har også noe å si for hvordan vi som samfunn reagerer. Det var ikke før kvinnebevegelsen mente at det personlige var politisk og kjempet for å sette den systematiske volden mot kvinner på dagsorden, at det også ble tatt på alvor av politikere og politiet. Likevel har vi fortsatt en vei å gå, for det viser seg at det den dag i dag også er et problem at de fleste partnerdrap er såkalte «varslede» drap. Flere kvinner har vært i kontakt med politiet på forhånd og meldt ifra om vold fra partner/eks-partner, før de har blitt drept.

Overgrepssalarm eller omvendt voldsalarm?

En overgrepssalarm i dette tilfellet er en alarm som man blir utstyrt med av politiet fordi de anser deg som særlig utsatt for vold eller overgrep. Dette er ment for en trygghet for ofre for vold og overgrep, der gjentagelsesfaren for den straffbare handlingen er for høy. Alarmen fungerer slik at du trykker på den dersom tidligere overgriper befinner seg i nærheten av deg, noe som vil føre til at politiet automatisk vil rykke ut. En debatt som ofte tas opp er bruken av det som omtales som omvendt voldsalarm. For i 2013 ble det i norsk rett innført et nytt beskyttelsestiltak: kontaktforbud med elektronisk kontroll – ofte omtalt som omvendt voldsalarm. Det innebærer at den dømte forbyr å oppholde seg i nærheten av fornærmedes hjem, arbeidssted eller andre faste oppholdssteder. Vedkommende må bære en elektronisk fotlenke som utløser en alarm hos

politiets operasjonssentral dersom vedkommende bryter forbudssonen. Formålet med dette er å flytte belastningen fra offer til den som truer eller utøver vold. Dette gjør også at ansvaret plasseres hos den som utøver vold, og ikke den som er utsatt for vold. Det har vært sterke signaler fra øverste hold i politiet, blant politikere og kvinner utsatt for vold at man ønsker bruk av omvendt voldsalarm i større grad.

Krisesenter

Krisesentre har også spilt en sentral rolle i å sette vold mot kvinner på agendaen. Allerede i 1977 ble en krisesentertelefon etablert, etterfulgt av flere krisesentre i årene som kom. Krisesentre pekte særlig på at vold mot kvinner var uttrykk for strukturell ulikhet mellom menn og kvinner i samfunnet. I dag har vi en krisesenterlov som slår fast at kommunene har ansvar for å sikre et godt og helhetlig krisesentertilbud til sine innbyggere. Tilbudet skal være tilgjengelig og lavterskel for personer som er utsatt for vold i nære relasjoner. Krisesentre har ansatte med god kompetanse på feltet, og bistår også folk som er usikre på om de har blitt utsatt for vold eller ikke. Senteret er også tydelig på at man ikke skal kvie seg fra å oppsøke hjelp selv om det er lenge siden man ble utsatt for vold. Dessverre er krisesentertilbudet varierende selv om loven skal sikre et godt tilbud i hele landet, i tillegg til at de er underfinansiert.

Reaksjoner på vold

Når vi utsettes for vold, er vi først og fremst orientert mot å sikre overlevelse. Den første fasen etter en voldsepisode er gjerne preget av sjokk og følelse av uvirkelighet. Ved seksuelle overgrep er det også vanlig å ville dusje og skifte klær. For noen går det lang tid før reaksjonene kommer, andre reagerer sterkt umiddelbart.

Noen vanlige etterreaksjoner som oppleves av mange, enten hver for seg eller i kombinasjon, er:

- angst og frykt
- skam
- gjenopplevelser av det som skjedde
- søvnforstyrrelser
- selvbebreidelser og skyldfølelse
- konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- økt irritasjon og sinne
- kroppslige plager
- problemer i samspillet med omgivelsene
- vansker med nærhet og seksualitet
- tristhet
- økt behov for kontroll
- nummenhet
- mistro
- bagatellisering av hendelsen og å føle tvil om hva som egentlig skjedde
- utagering
- isolasjon
- ensomhet, følelse av å være helt alene

(fra Krisesenterets nettside: <https://www.krisesenter.com/fakta-om-vold/>)

Man kan også oppleve andre reaksjoner som ikke er nevnt her, men som også er helt vanlige. Det er uansett ikke noe som er «galt» eller «riktig» å kjenne på, det viktigste er å oppsøke hjelp dersom plagene vedvarer. Å snakke med profesjonell

personell kan fungere bra for noen for å bearbeide det som har skjedd, mens for andre vil det være naturlig å dele med noen man kjenner.

Til kursleder: bakerst i denne mappa finner du en oversikt over telefonnumre, nettsider og chattetjenester hvis det skulle være behov for det under kurset eller hvis noen av deltakerne er interessert i å få kontaktinformasjon. Informer gjerne om at dere har en slik oversikt.

Samtykkelov

Nesten en av ti kvinner oppgir å ha vært utsatt for voldtekt minst en gang i løpet av livet. Norges straffelov regner ikke sex uten frivillig samtykke som voldtekt (2023). Voldtekt er definert som det å «skaffe seg seksuell omgang ved vold eller truende atferd», eller ved å «ha seksuell omgang med en person som er bevisstløs eller av andre grunner er ute av stand til å motsette seg handlingen». Dersom overgriper ikke har brukt «vold» eller «truende atferd» for å oppnå den seksuelle omgangen, og ikke har utnyttet et skjevt maktforhold eller at offeret var i en svekket tilstand, vil omgangen falle utenfor voldtektsbestemmelsen. Det må dessuten være bevis for at det er brukt vold eller trusler, eller at personen var bevisstløs eller ute av stand til å motsette seg handlingen for at det skal betegnes som voldtekt. Likevel regner de fleste det som voldtekt dersom en forgriper seg på noen som sier nei. Dermed er folks oppfatning av voldtekt og lovens definisjon lite samsvarende.

Formålet med samtykkeloven går ut på at retten til personlig integritet og seksuell selvbestemmelse skal være vernet. Voldtektsbestemmelsen i dag er for snever, og må derfor endres til å omfatte samtykke, selv om det ikke er utvist vold. All seksuell omgang skal være frivillig!

Hva vil innføringen av samtykkeloven bety?

Ny forskning viser at samtykkeloven virker. Mange voldtektsanmeldelser i Norge henlegges og når aldri frem til domstolen fordi dagens lovverk ikke er dekkende nok. Sverige innførte samtykkelov i 2018. En evaluering av loven i 2020 viser at den har resultert i at flere ble tiltalt og dømt for voldtekt. En samtykkelov vil føre til at flere voldtektsanmeldelser kan etterforskes, og forhåpentligvis ende med rettferdig behandling i domstolene.

En samtykkelov vil også kunne føre til en omfattende holdningsendring i samfunnet. I følge Ipsos MMIs holdningsundersøkelse fra 2013 mener hver fjerde person i Norge at en kvinne er helt eller delvis ansvarlig for å ha blitt voldtatt dersom hun frivillig har blitt med en mann på nachspiel. Undersøkelsen viser også at hver tiende mann mener en kvinne er helt eller delvis ansvarlig for å ha blitt voldtatt dersom hun er kjent for å ha hatt mange partnere. Å legge ansvaret på den som er utsatt fører til at det er vanskelig å snakke om eller anmelde voldtekten, og bidrar til at overgriperen går fri. Vi vet at nesten en tredjedel av de som blir voldtatt aldri forteller om voldtekten. En lov som sier at sex uten samtykke er voldtekt sender et tydelig signal. Dette kan føre til færre voldtekter, men også at flere tør å si ifra.

Kilde: samtykkelov.no

Øvelse: Ta øvelsen med å rope ja/nei, se oppgave- og øvelsesbanken for forklaring.

Motstand

Kvinnefrigjøring forutsetter at alle har rett og mulighet til å leve et liv som økonomisk selvstendige personer med kontroll over eget liv og egen kropp og seksualitet, uten frykt for vold og overgrep.

Kvinner kjemper for frigjøring over hele verden. Kvinnekampen har ført til at kvinnes posisjon har blitt bedre på noen områder, men tilkjempede rettigheter, som f.eks. abortrettigheter, er under kontinuerlig angrep. Som vi har snakket om i løpet av denne innledningen, utsettes mange kvinner fortsatt for vold og overgrep.

Organisering av kvinner er både et mål og et middel. Kvinner kan bare forandre verden hvis vi selv organiserer oss og kjemper sammen, derfor er særskilt kvinneorganisering viktig. Kvinnebevegelsen har spilt og spiller fortsatt en avgjørende rolle for likestilling og kvinnefrigjøring i Norge. Den organiserte kvinnebevegelsen kjemper for alle kvinners rettigheter. Betydningen av et sterkt kvinnekollektiv er helt essensiell for motstand mot undertrykkende strukturer som fører til ufrie liv for kvinner både i Norge og verden over. I tillegg er en feminisme som kan skape frihet for alle, en som er solidarisk, antikapitalistisk og antirasistisk helt avgjørende i kampen for frihet.

Hvordan jobbe mot trakassering og vold mot kvinner?

Betydningen av et sterkt kvinnekollektiv og organisering er allerede nevnt, men det er viktig å understreke at dette er en svært sentral del også i kampen mot trakassering og vold mot kvinner. Krisesenterbevegelsens historie viser også hvilke tøffe kamper man har stått i for å sette vold mot kvinner på dagsorden. Dette er et kontinuerlig arbeid som ikke kan tas for gitt, det ser vi også f.eks. når abortloven angripes den dag i dag. Et sterkt kvinnekollektiv må være kontinuerlig og dynamisk for å kjempe for å beholde de rettighetene vi har vunnet, men også nye kamper som står for tur.

For å bekjempe vold og seksualisert vold er det også viktig med nok ressurser til både politi og hjelpetiltak. Politisk kan det f.eks. jobbes for at politiet skal ha en egen spesialenhet som etterforsker voldtekter. For å få bedre forebygging og å gjøre det lettere å komme seg ut av et voldelig forhold er det også viktig å sikre stabil finansiering av krisesentre i alle kommuner. Politisk kan det også jobbes for å etablere en egen havarikommisjon for partnerdrap som undersøker hvorfor det har skjedd og hva man kunne gjort for å unngå det, nettopp fordi flere partnerdrap er såkalte «varslede» drap, slik vi snakket om tidligere. For et sterkt kvinnekollektiv som er fungerende og kan jobbe for kvinners rettigheter, trengs det også mer midler til organisasjoner som jobber mot trakassering og vold mot kvinner.

Diskusjon: Har dere andre forslag til hvordan vi kan jobbe mot trakassering og vold mot kvinner?

Veien videre

Selv om vi i de foregående innledningene har gått gjennom tunge temaer, så er det også mye som er i endring. En ting er betydningen av sterkt kvinnekollektiv, men vi har også sett betydningen av bevegelser som #metoo. Det har ført til mer bevissthet rundt maktforhold og utnyttelse av yngre kvinner. Videre jobber samtykkealliansen på tvers av flere organisasjoner på spreng for å få innført loven i Norge.

Bevisbyrden i saker om seksuell trakassering har endret seg til såkalt «delt bevisbyrde», som går ut på at dersom man kan vise til omstendigheter som gir grunn til å tro at trakassering har skjedd, må den som anklages sannsynliggjøre at det likevel ikke har skjedd (Ido.no). Det er med andre ord mye som skjer på feltet, men det har ikke kommet av seg selv. Derfor må vi fortsette å jobbe for sterke kvinnebevegelser med gjennomslagskraft.

Øvelser: Se oppgave- og øvelsesbanken for øvelser som kan tas etter innledningene.



Økonomi og arbeidsliv

I de følgende innledningene skal vi snakke om økonomi og arbeidsliv og hvordan det påvirker kvinner. For det er fortsatt slik at mange kvinner dessverre blir lønns- og pensjonstapere, vi jobber mer deltid, vi eier mindre eiendom, har færre aksjer og investerer penger i mindre grad enn menn. Hvorfor er det sånn og hva kan vi gjøre med det?

Hvordan blir kvinner lønns- og pensjonstapere?

Det sies at Norge er et likestilt samfunn, der kvinner skal ha samme muligheter og rettigheter som menn. Men er det virkelig slik? I dag har kvinner og menn nesten like høy yrkesdeltakelse. Samtidig er arbeidsmarkedet kjønnsdelt. Dette innebærer blant annet at kvinner og menn i stor grad jobber i ulike sektorer, næringer og yrker, og at de er ulikt plassert i stillingshierarkiet. Senter for likestillingsforskning hevder at det er systematiske ulikheter mellom kjønnene, som påvirker de mulighetene kvinner får i samfunnet. Stadig flere kvinner enn menn, tar steget ut i arbeidslivet med høyere utdanning på universitets- eller høgskolenivå. Selv om det er økt utdanningsnivå hos kvinner, har det ikke ført til likestilling innenfor lønn og inntekt. I de øverste sjiktene i mange yrker er det fortsatt flertall av menn, og i det private næringslivet er det stor mannsdominans. Dette er en medvirkende årsak til at kvinner får langt lavere pensjon enn menn. Selv om Norge regnes som et av verdens mest likestilte land, er det fremdeles slik at kvinner systematisk jobber mindre og har større omsorgsansvar enn det menn har. Kvinner har lavere inntekter, lavere formue, dårligere pensjonsrettigheter, mindre frihet i jobben og færre lederposisjoner enn menn.

Den viktigste grunnen til at kvinner tjener mindre og har dårligere pensjonsordninger enn menn, er at de ofte jobber deltid. Deltidsarbeid blir ofte trukket frem som en «kvinnevennlig» arbeidsform, men det skaper problemer både økonomisk og i privatlivet. Flere kvinner har måttet takke ja til deltidsstilling, selv til tross for at de trenger en hel stillingslønn for å klare seg økonomisk. Spesielt yrker innen helse- og omsorg, butikk og handel og renholdsbransjen brukes det korte deltidsstillinger, som er svært problematisk. Resultatet er

en uforutsigbar arbeidssituasjon som skaper konflikt mellom arbeidslivet og hjemmet, da en må takke ja til ekstravakter for å dekke arbeidstiden sin. Det at man alltid må være på jakt etter vakter og være klar for å gå på jobb, kan skape stress og bekymringer. Den ansattes opplevelse av å velge mellom jobb og hjem og uforutsigbarheten dette medfører, er symptom på strukturelle problemer i arbeidsmarkedet.

Kvinner har generelt lavere inntekt enn menn, og det har en rekke økonomiske konsekvenser for den enkelte. Mange trygdeordninger er knyttet til inntektsnivå: Pensjon, fødselspenger, dagpenger og sykepenger er noen sentrale eksempler. Kvinner har kortere opptjeningstid enn menn, de tjener mindre og de jobber mer deltid. Over fem ganger flere kvinner er minstepensjonister, og tallene fra SSB (2021) viser at en fjerdedel av alle kvinnelige pensjonister har en hovedinntekt på under 200 000 kroner i året. Det kommer til å bli større sammenheng mellom hvor mye man faktisk jobber og det man får ut i pensjon.

Ifølge SSB (2021) er 70 prosent av de sysselsatte i offentlig sektor kvinner. Dette innebærer at nesten halvparten av kvinnene som er i jobb, arbeider i offentlig sektor. I privat sektor er over 60 prosent menn, og kun to av ti menn jobber i offentlig sektor. Det kjønnsdelte arbeidslivet viser at kvinner og menn velger seg til ulike sektorer og yrker som resulterer til dels også i forskjeller når det gjelder deltidsarbeid, arbeidsmiljø, karrieremuligheter og ikke minst lønn. I kvinnedominerte yrker tjener en dårligere enn i mannsdominerte yrker. I gjennomsnitt tjener kvinner 87 kroner for hver 100-lapp menn tjener, uavhengig av hvorvidt man jobber heltid eller deltid. Noe av forklaringen til lønnsgapet mellom kvinner og menn, ligger i de store forskjellene i lønnsnivå mellom offentlig og privat sektor.

Dette er noe av bakgrunnen for hvorfor Rødt ønsker en sekstimers normalarbeidsdag. Det vil i tillegg til å være en likestillingsreform og velferdsreform, også være en miljøreform. Det vil gi norske arbeidere mer fritid og det peker fram mot en annen økonomisk politikk. Sekstimersdag vil gi

de mange som jobber ufrivillig deltid ei lønn de kan leve av. Mange av de som allerede jobber deltid, og som ikke får høyere stilling eller som ikke orker å arbeide mer, vil få mulighet til full lønn. Dette vil gi svært mange et bedre grunnlag for økonomisk selvstendighet og skape et mer inkluderende arbeidsliv.

Kampen for kortere arbeidstid og høyere lønn har også vært bærebjelken i fagbevegelsens arbeid. Nå har kampen for kortere arbeidstid stått stille i mange år. Kampen dreier seg om både arbeidet og livet, om prisen på arbeidskrafta og om hvor stor del av døgnet du selv kan rå over. Å snakke om «heltidskultur» uten å forkorte arbeidsdagen fører ikke fram. Altfor mange, og særlig kvinner, kjenner på kroppen at 7,5-timersdagen er for lang, og blir derfor tvunget til ulike varianter av deltid, fordi man f.eks. ønsker mer tid til familien. Sekstimersdag vil gjøre det mulig for mange å gå fra deltid til heltid, med økt mulighet for å bli økonomisk selvstendig.

Denne ulikheten en ser mellom menn og kvinner påvirker også (de heterofile) parforholdene. På samfunnsnivå vil det i et parforhold med en mann og en kvinne oftere være kvinnen som har hatt dårligere lønn, det vil oftere være kvinnen som har vært mest hjemme gjennom å jobbe deltid eller å ta ulønnet permisjon. Og det henger gjerne sammen, det gir økonomisk mening at den med lavest lønn går ned i stilling eller tar ulønna permisjon. Men når det starter med kjønnsforskjeller på inntekt så forplanter det seg videre med en kjønnsdeling. Og det har konsekvenser for pensjon. Så har en jo gjerne tenkt at det går fint, for en skal jo også ha felles økonomi når en er i pensjonsalderen. Men for noen blir det jo ikke slik - og en sitter igjen med at omsorgsarbeidet en har tatt gir dårligere pensjon. Jurdisk rådgiving for kvinner (JURK) har også kalt samboerskapet for en fattigdomsfelle for kvinner. De peker på at det gjerne er kvinnen som betaler for de løpende utgiftene, og mannen som betaler for bil og hus. Det vil si at det som stiger i verdi, og som er eiendom, oftere tilhører mannen. De peker også på at de har sett tilfeller hvor kvinnen har solgt sin leilighet fordi mannen også har et bosted. Det betyr ikke bare at en kan tape på å avslutte et forhold, men at spørsmålet om å forlate eller bli også blir et økonomisk spørsmål. I kvinnekampen har økonomisk selvstendighet vært en av de viktigste kampene, og vi har kommet langt, men vi er ikke i mål.

Det er jo ikke sånn at vi mener at det i seg selv er et mål at det er kvinner som skal stikke av med millioner i lønninger og sluttpakker. Men det at det er færre kvinnelige ledere enn mannlige er et av eksemplene på hvordan en kan se en strukturell forskjeller. For Rødt er kampen mot økonomiske forskjeller en av de viktigste, og da må en ha med et kjønnsperspektiv for å se hvor forskjellene kommer fra.

Og hvorfor er økonomi så viktig? Noen liker å si at penger ikke kan kjøpe lykke, men alle som har hatt lite penger vet at penger har absolutt noe å si for hva en har mulighet til - og om det ikke kan kjøpe lykke så kan det absolutt påvirke hvor mange bekymringer vi har! Kampen mot økonomiske forskjeller, både generelt og mellom kjønna, er en kamp for økonomisk selvstendighet og for muligheter. Kvinners frigjøring og valgmuligheter forutsetter en sterk offentlig sektor med gode velferdsordninger. Kampen for ei lønn å leve av er viktig for at kvinner skal kunne leve økonomisk selvstendige liv.

Rødt mener at kjønn ikke skal påvirke hvor mye du tjener, og jobber mot lønnsforskjeller mellom menn og kvinner. At kvinner tjener mindre enn menn, selv når de jobber fulltid og med like viktige oppgaver, er urettferdig. Mange blir avhengig av partnerens inntekt og får dårlig pensjonsopptjening. Derfor vil vi ha en likelønnsrett for å utjevne lønnsforskjeller.

Øvelser: Se oppgave- og øvelsesbanken for å ta øvelsen "Jeg er flink til" (arbeidslivsvarianten) eller lønnsforhandlingsøvelse.

Uføretrygd, barnetrygd og sosial stønad

Tallene viser at langt flere kvinner enn menn blir uføretrygdede før de når pensjonsalder. For alle aldersgrupper over 30 år er kvinner overrepresentert i uførestatistikken og uføreandelen øker med alder. Det som ofte blir definert som kvinneyrker, er svært belastende fysisk og psykisk. Det er slitsomt for både kropp og sjel å springe beina av seg som underbemannet barnehageassistent, eller håndtere andres vanskelige livssituasjon og følelser. Dette er en medvirkende årsak for at kvinner har større sjanse for å få yrkesrelaterte helseplager som muskel- og skjelettsykdom eller psykiske lidelser. Forskning viser at flere kvinnerrelaterte sykdommer, kan knyttes opp mot valg av yrke. Hvis ikke kroppen orker mer og mot all formodning blir ufør, vil dette føre til store økonomisk tap. Uføretrygd erstatter noe av inntekten du taper på grunn av langvarig sykdom eller skade, men ofte er ikke dette nok. Lavtlønnede kvinner er de som taper mest da den utbetalte summen fra NAV, avhenger av inntekten du hadde før du ble sykemeldt. For de fleste kvinner vil en oppleve en betydelig nedgang i inntekten, og grunnen er at du maksimalt kan få utbetalt i overkant av 70 prosent av ordinær lønn samlet fra NAV.

Kjønnsforskjellene finner vi igjen i de andre helserelaterte ytelsene sykepengene og arbeidsavklaringspengene, der det også er flere kvinnelige enn mannlige mottakere. I Norge og internasjonalt mangler det kunnskap om og forståelse for sykdommer som typisk rammer kvinner. Når kvinnehelse er underforstått og undervurdert på det medisinske feltet, får det konsekvenser for kvinners rettigheter til å få innvilget uføretrygd. I 2021 ble terskelen for å kunne tilkjennes uføretillegg for unge uføre satt enda høyere enn det man har sett tidligere. Det er kjent at anerkjente sykdommer blir favorisert til fordel for sykdommer som er mer udefinerte og underkjente. Av den grunn blir kvinner som lider av muskel- og skjelettsykdommer, betennelsesykdommer, endometriose og fibromyalgi, lettere diskriminert med dagens trygdeordning. I følge arbeids- og inkluderingsdepartementet skal kommunene gjennom forebyggende virksomhet, råd, veiledning, økonomisk stønad og sosiale tjenester, arbeide for at den enkelte settes i stand til å klare seg selv. Kommunene har et særskilt ansvar for å forebygge sosiale problemer og bedre levekårene for vanskeligstilte, og er en viktig aktør i innsatsen mot fattigdom.

Dessverre er det ikke slik det fungerer. Nye tall fra SSB viser dessverre at 115.000 barn under 18 år lever i familier med vedvarende lav inntekt. Dette er mer enn én av ti barn. Familier med innvandrerbakgrunn og enslige kvinnelige forsørgere er overrepresentert. Antall barn som lever i risiko for fattigdom har i tillegg økt de senere årene. Forskning viser at barn som lever i fattigdom møter større utfordringer enn andre på veien mot voksenlivet. Mange føler seg utenfor. De har ikke mulighet til å være med på det samme som de andre i

barnehagen eller i klassen.

I Norge har vi også barnetrygd, som er en universell ordning som gir foreldre en månedlig utbetaling fram til barnet er 18 år. Barnetrygden er helt uavhengig av inntekt, som skal bidra til å dekke utgiftene med å forsørge et barn. Alle foreldre i Norge får barnetrygd, bortsett fra en liten gruppe som trenger den aller mest. I mange kommuner er det vanlig praksis å inkludere barnetrygden i beregningsgrunnlaget når man utbetaler økonomisk sosialhjelp, som i praksis betyr at barnetrygden forsvinner for familier som blir nødt til å søke om akutt økonomisk nødhjelp. Det er dokumentert at denne praksisen har store konsekvenser. Vi ser at andelen barn som vokser opp i fattigdom, er kommuner der de praktiserer avkortning av sosialstønad. Blant kommuner som ikke trekker barnetrygden fra sosialhjelpen, ser vi en noe lavere barnefattigdom. Barnetrygd er et viktig verktøy for å få en rask reduksjon i antall barn som vokser opp i fattige familier. Å øke barnetrygden er et av de mest treffsikre sosialpolitiske tiltakene for å forebygge at barn vokser opp i fattigdom. Nettopp også fordi enslige kvinnelige forsørgere er overrepresentert i statistikken over lavinntekt, er økning av barnetrygd også et viktig tiltak sett fra kvinneperspektiv.

Sosialstønad er ment å være en kortvarig ytelse, men i praksis mottar mange sosialhjelp over lengre tid. Dette gjelder også ytelser som arbeidsavklaringspenger (AAP), som egentlig er ment som en kortvarig ytelse mens det pågår en avklaringsprosess om mottaker kan gå over på uføretrygd eller er i stand til å jobbe. Det viser seg at det tar gjennomsnittlig 7,5 år for å bli avklart for uføretrygd. Dette betyr at mange lever i uvisshet i mange år, uten muligheter for å planlegge livet langsiktig. Når vi også vet at det er mange kvinner som mottar disse ytelsene, viser dette enda et aspekt ved kvinners liv uten muligheter til trygge økonomiske selvstendige liv.

Som vi har snakket om, er det mange grunner til hvorfor kvinner blir lønns- og pensjonstapere, men også om viktigheten av økonomisk trygghet for et selvstendig liv. Tidligere var det i enda større grad slik at økonomi var et av de viktigste faktorene for at kvinner ble i voldelige eller uønskede forhold, men også i dag kan det være en faktor for hvorvidt en kvinne har mulighet til å avslutte et forhold. For oss er det viktig at økonomisk trygghet tilsier et verdig og selvstendig liv for kvinner, uavhengig av om en mottar trygd eller er i arbeid.

Kjønn og familie



Seksuelle og reproduktive rettigheter

Kampen for å både kunne ha en seksualitet, og selv kunne styre valg knyttet til sex og reproduksjon har vært viktige i kvinnebevegelsen. Enten det har dreid seg om tilgang på prevensjon, anerkjennelse av kvinnelig seksualitet, kampen for skeive eller kampen for abortrettigheter.

Kvinnelig seksualitet

Man må ikke langt tilbake i historien før kvinners seksualitet ikke var anerkjent som eksisterende overhode. Det var lenge forbudt med sex mellom menn, men dette forbudet inkluderte ikke sex mellom kvinner. Det ble riktignok diskutert, men nesten regnet som en umulighet eller noe som ikke helt telte som sex. Det betyr selvfølgelig ikke at det var godkjent sosialt. Forskjellen i lovgivning har flere årsaker, men det sier litt om synet på kvinners seksualitet, den har ofte ikke blitt anerkjent. På samme måte som det tidligere var forventet at kvinner ikke skulle ha noe problem med å vente til ekteskapet med sex, mens menn ikke kunne styre lystene sine og kunne ha et forhold eller kjøpe seg sex.

Og når vi er inne på temaet med sex før ekteskapet, så er vi inne på et tema som har vært, og er sentralt, i debatten om kvinners seksualitet. Nemlig konseptet om jomfrudom og den såkalte jomfruhinna. I dag skiller mange leger mellom skjedefransen og det kulturelle konseptet jomfruhinne. Skjedefransen er en slimhinne som kan ha ulike former, helt uavhengig av om en har hatt penetrerende sex eller ikke. Jomfruhinnen derimot, er et mer kulturelt konsept, eller en ide om at det er noe ved kvinner som endres første gang en har penetrerende sex. I dag er denne myten avkreftet, men den lever dessverre fortsatt og mange steder setter den kvinner og jenter i fare. Kvinners seksualitet knyttes fortsatt til ære, og i dag kan man for eksempel få "sydd på" en falsk jomfruhinne (noen sting som revner slik at det kommer blod ved penetrerende sex).

Et annet moment, som nok også preger denne innledningen, er at en tar utgangspunkt i at alle er heterofile til det motsatte er bevist. Og selv om denne forventninga kanskje er noe lavere i dag enn for et par tiår siden, finnes den fortsatt. Dette er noe kanskje spesielt transpersoner merker, en transmann møtes med en forventning om at han skal like damer. Dette bygger på at kjønnnet en har blir knyttet til hvilken seksualitet en skal ha. Men seksualitet er flytende helt uavhengig av om man definerer seg jente, gutt, ingen av delene eller noe et sted imellom. Denne ideen om at seksualitet er noe som eksisterer mellom en mann og en kvinne kan også sees på hvordan noen

ikke definerer annet enn penetrerende samleie som sex, til tross for at sex er så mye mer enn det!

Kvinne - kjenn din kropp!

Kvinne - kjenn din kropp! var ei bok som kom ut på norsk i 1976, kanskje har noen av dere hørt om den - eller hørt tittelen som også er som et slagord. Og det peker på noe viktig, nemlig viktigheten av å kjenne egen kropp og vite hvordan den fungerer. Kvinneskroppen har lenge vært mindre undersøkt og forsket på enn mannskroppen. For eksempel er det bare de siste årene at det har blitt mer allmennkunnskap hvordan klitoris faktisk ser ut, og at det er mer en den lille knappen eller erta mange av oss lærte om på skolen.

Og kunnskap om kropp er viktig, ikke bare for å forstå egen kropp med tanke på seksualitet, men også for å utfordre mange av ideene knyttet til hvordan kvinner skal se ut, og for at vi skal vite når det er noe som ikke fungerer og som vi bør ta på alvor. Ikke minst finnes det mange dårlige råd der ute. Frykten for å ikke være ren nok som kan føre til grundig vask med såpe i skjeden kan resultere i plager som svie og sopp.

Diskusjon: Er det noen ting du husker at du ikke visste om før i voksen alder? Eller som du vet at er lite kjent?

Hvem definerer seksualiteten din?

Heldigvis er det en positiv utvikling på flere områder, og både kvinnelig orgasme, klitoris, ulike legninger og andre elementer av seksualitet som tidligere var ukjente, tabu eller fornektet blir omtalt, til og med hylla, i flere kontekster. Det er et viktig skritt på veien mot seksuell frigjøring, det er vanskelig å være frigjort i et samfunn som benekter deg og din seksualitet. Likevel har vi en lang vei igjen før alle kvinner er seksuelt frigjorte.

Det er for eksempel fortsatt ofte andre enn kvinner selv som definerer hva kvinnelig seksualitet er, eller hva kvinnelig seksualitet bør være. Gjennom samfunnet, filmer, reklame og porno, blant annet, blir en fortalt hva som er riktig og gal form for kvinnelig seksualitet. Og det er ofte det samme bildet en får gjennom ulike kanaler, som former et ideal for kvinnelig seksualitet. Dette gir lite rom for å selv finne ut av egen seksualitet, uten å måtte føle at en skal passe inn i en ferdiglagd form.

Diskusjon: Hvordan fremstilles kvinners seksualitet? Hvordan skiller det seg fra eller er likt menns seksualitet? Har det endret seg over tid?



Myten om kvinners manglende sexlyst er som tidligere godt etablert i historien. Vår dyd er en gave som vi må passe på å gi til den rette, og det er viktig at våre brødre og fedre hjelper oss å passe på denne gaven ved å true alle potensielle partnere med vold og våpen om de så mye som har en uanstendig tanke om oss. Samtidig er sex en bragd for menn, og jo raskere de blir kvitt sin jomfrudom, jo bedre. Dette høres kanskje litt karikert ut i dagens samfunn, og det er det kanskje, men selv om det ikke ser ut på samme måte som for 100 år siden så kan vi se “etterlevninger” av denne tanken. For eksempel at hore er et mye brukt skjellsord, og at fornærmelser mot menn også kan gå på at en søster eller mor er horete/løs.

Kvinnelig seksualitet kan ofte oppleves som å måtte balansere på en smal line. Der både det å oppfattes som “prippen” eller “løs” gjør at en blir møtt med rykter, snakk eller andre konsekvenser fra samfunnet. Man skal ikke være for lett kledd, men heller ikke for tildekket. Ikke ha hatt for mange seksualpartnere, men heller ikke for få. Og så videre. Denne balansegangen kan en kjenne igjen fra andre deler av kjønnsrollen, som vi har vært innom tidligere. Fordømmelsen av kvinnelig seksualitet, og hvordan det knyttes til skyld, kan en også se i diskusjoner knytta til voldtektssaker, der alt en har gjort kan bli brukt som grunner til at en ikke skal bli trodd.

Definer din egen seksualitet!

Sakte, men sikkert endres tankene og ideene samfunnet har om kvinnelig seksualitet. Men det skjer ikke uten kamp. Kunnskapen om kvinnekroppen, anerkjennelsen av ulike seksuelle legninger og av et større kjønns mangfold har ikke kommet av seg selv. Det er endringer som skjer fordi vi er mange som kjemper det fram.

Vi skal slippe å ha dårlig samvittighet eller bli påført skam på grunn av gammeldagse holdninger om hva som «sømmer seg» eller er «riktig» form for seksualitet.

Våre valg skal være våre egne. Det handler også om å bestemme over vår egen kropp og vår egen seksualitet.

Til slutt kommer fem punkter som jeg tenker er viktige for å ha en bra seksualitet:

1. Alle tidligere erfaringer former seksualiteten din.

Dette gjelder både gode og dårlige seksuelle erfaringer, men også pornoen, jentebilder, foreldres holdninger, oppdragelse, venner osv. Kort sagt – det meste. Tenk gjennom hva du har med deg, og hva du ønsker å ta med videre!

2. Du trenger trygghet.

Det handler både om å ha selvtillit, altså trygghet på deg selv, og trygghet på den andre. Det handler også om mer samfunnsbestemte ting som tilgang på prevensjon, rett til fri abort og det å kunne gå til lege eller gynekolog dersom man trenger det.

3. Du må ville.

En skal aldri kline, kose eller ha sex hvis man ikke vil. Dette handler om grensesetting. Det handler også om å ikke kline eller ha sex med en gutt eller ei jente «bare fordi det er det enkleste». Mange jenter synes det er vanskeligere å skulle sette grenser enn å kline litt for å slippe en ubehagelig situasjon. Men for å ha lystbetonte seksuelle erfaringer må en altså ha lyst. (Og dine grenser må respekteres!)

4. Alle situasjoner er ulike, samme handling kan være positiv eller negativ avhengig av omstendighetene.

Det kan være fint å bli tatt på rompa hvis du vil, men ikke hvis noen gjør det mot deg uten ditt samtykke. Det kan også være bra eller dårlig at en du liker kysser deg avhengig av humør og situasjon.

5. Du må kunne sette nye, og bryte, gamle grenser.

Igen handler det om selvtillit. Hovedpoenget er at du skal ta EGNE valg, tenke på deg selv og hva du vil.

Seksualitet og reproduksjon

Når vi snakker om seksualitet så kommer vi ikke utenom koblinga til reproduksjon, og da også mulighetene til å unngå reproduksjon. Clarence Blomquist refererer til et sitat om nettopp dette i sin bok om abort «Det er ergerlig at noe så alvorlig som å få barn og noe så lekent som det seksuelle skal henge sammen på en så upraktisk måte».

Prevensjon

Ein viktig historisk hendelse er legaliseringa av p-pilla, og med det en større mulighet til å selv bestemme over sin egen reproduksjon. Etterhvert har det også kommet mange flere prevensjonsmidler, og de har i større grad blitt tilgjengelige for mange flere. En myte, som er på vei ut, er for eksempel at en må ha født for å kunne bruke spiral. Det bygger på tidligere feilinformasjon, om at det var vanskelig å sette inn spiral dersom ein ikke hadde født. I dag vet en at det er mange fordeler med langtidsvirkende prevensjon, både ved at det ikke kan brukes feil og fordi det har mindre (eller ingen) hormoner. Men tidligere har det vært et økonomisk valg, der langtidsvirkende prevensjonsmidler har vært en større

økonomisk investering, mens p-piller eller anna som en da fikk støtte til var mye rimeligere. At det har noe å si hvilke økonomiske ordninger en har vises blant annet når vi ser på endringen i spiralbruk i den aldersgruppa som får støtte til prevensjon. Da langtidsvirkende prevensjon ble inkludert i støtteordninga for unge førte det til en stor økning av denne typen prevensjonsmidler..

Bruk av prevensjon er i dag utbredt, men også i dag legges ofte ansvaret for prevensjon på jenter og kvinner heller enn på gutter og menn. For eksempel, når vi snakker om tenåringsgraviditeter eller -mødre snakker vi mye oftere om jentene som blir gravide og i mindre grad om guttene (eller mennene) som jo også er med på å bidra til det. I USA har en f.eks. statistikk som viser at en betydelig andel av fedre ved tenåringsgraviditeter er voksne, og ikke tenåringer selv (omtrent ¼). Likevel er det tenåringer og spesielt tenåringsjenter som holdningskampanjer eller andre tiltak rettes mot. Dette er riktignok i USA, og vi kan anta at det er mange grunner til at statistikken vil være annerledes i Norge, men også her ser det ut til å være flere tenåringsmødre enn det er tenåringsfedre, noe som jo vil bety at det for en del er voksne menn som er fedrene ved tenåringsgraviditeter. Det at vi likevel fokuserer mer på mødre henger kanskje sammen med at det er lange tradisjoner for at "skylda" for graviditet har blitt lagt på jenta eller kvinna, sjølv om ein jo må være to om det.

Som en liten digresjon kan vi også legge til at det å søke på tenåringsmødre gir resultater om tenåringer som blir mødre, mens et Google-søk på tenåringsfedre gir resultater om fedre som har tenåringsbarn.

De siste årene har det blir mer fokus på hvordan bruk av hormonell prevensjon påvirker kvinner. For selv om vi har prevensjonsmidler uten hormoner, bruker mange prevensjonsmidler med hormoner. For mange fungerer det bra, men vi er alle forskjellige. Prevensjon er et av mange områder innenfor kvinnehelse der det trengs mer forskning, og der vi ikke skal ta til takke med "ok nok" prevensjon.

Abort

Ein anna viktig kamp har vært kampen for rett til sjølvbestemt abort. I Norge ble abort delvis selvbestemt i 1978, slik det også er i dag, med selvbestemmelse til uke 12. Men etter dette kan en ikke lenger ta avgjørelsen selv, men må søke til en nemnd. For kvinnebevegelsen har kravet om selvbestemt abort, og om å fjerne nemndene, vært et viktig krav. Over tid ser vi at også flere og flere partier har åpnet for en abortlov som gir mer selvbestemmelse til den gravide selv. Når abortloven ble vedtatt i 1978 var det med knappst mulig flertall, med en stemmes overvekt. Selv om flere i dag ønsker å framstille det som en enighet eller et kompromiss. Og det er viktig å huske på, at en har ikke fått rettigheter fordi noen bestemte seg for et kompromiss eller for å finne en enighet, men fordi en stor bevegelse har kjempa det fram.

Også internasjonalt er kampen for selvbestemt abort viktig. Noen land møter på tilbakeslag og innskrenkninger i abortrettigheter, som USA og Polen, men i mange land går det også fremover, som blant annet Island, Irland, Argentina og Colombia. (Til kursholder: her må en gjerne oppdatere med hva som er situasjonen i dag.)

Familievalg

Nå har vi snakket litt om prevensjon og abort, og hvordan det gir oss mulighet til å ta egne valg om reproduksjon. Men hva med selve valget om en ønsker barn, og evt. når en ønsker barn? For mange kvinner dukker dette spørsmålet opp på et eller annet tidspunkt, noen ganger fra oss selv, andre ganger fra andre rundt oss.

Forventninger og press

Erna Solbergs nyttårstale fra 2019 har blitt en kjent referanse når en snakker om fødselstall i Norge. I nyttårstalen sa Solberg at nordmenn får stadig færre barn, og pekte på at Norge trenger flere barn. Denne oppfordringen om å få barn kan en også se fra ulike ordførere i kommuner som ønsker å få opp folketallet i kommunen sin. Og noen av oss kan kanskje kjenne igjen oppfordringen, eller spørsmålet, fra venner eller familie.

Nyheter og media slår gjerne opp saker om fruktbarhetstall (antall barn som fødes per kvinne), og hvordan utviklingen har vært de siste årene. Fokuset er ofte på hva som gjør at tallene ikke er høyere. Eller vi ser saker om økende gjennomsnittsalder for førstegangsfødende, og da gjerne med spørsmålet om hvorfor kvinner ikke får barn tidligere. Noe en kan merke seg i disse sakene er at fokuset ofte er på hvorfor kvinner velger det ene eller det andre, (de mannlige) partnerne blir gjerne mer usynlige. Selv om en fortsatt stort sett får barn i et parforhold.

Det å være kvinne har blitt sammenlignet med å balansere på en tynn linje, og slik kan det føles i spørsmålet om å få barn også. En skal ikke være for ung, men heller ikke for gammel. Ikke få for få barn, men heller ikke for mange. En bør være etablert, men ikke vente for lenge. Og sånn fortsetter det.

Over de siste årene har det blitt mer rom for å velge å ikke få barn, men mange vil nok kjenne seg igjen i at "standarden" er at en skal få barn, slik at spørsmålet nesten blir mer "når" enn "om". Akkurat som vi har en slags forestilling om at alle er heterofile til det motsatte er bevist, er det en forestilling om at alle kvinner vil ha barn til det motsatte er bevist. Idealet er at enhver kvinne skal ønske seg barn, og prioritere dette over for eksempel jobb eller andre interesser eller ønsker. Hvis ikke kvinner følger denne moralske reproduktiviteten, kan en møte anklagene om egotrippen. Begrepet karrierекvinne har ofte en negativ klang når det brukes i slike diskusjoner, og en kan nesten bli sett på som uansvarlig om en vil prioritere andre ting enn å skaffe seg familie og barn.

Diskusjon: Har du møtt på forventninger om å få barn? Møter du andre med slike forventninger? Er det bevisst eller ubevisst?

Samfunn og familievalg

Vi nevnte jo tidligere Erna Solberg sin nyttårstale, i denne pekte hun også på at en må legge godt til rette for å få barn i studietiden og tidlig i karrieren. Det er allerede noen år siden talen ble holdt, men hvordan er egentlig situasjonen i dag? Er det godt tilrettelagt for å få barn mens en studerer eller tidlig i karrieren? Svaret vil nok avhenge av hvem man spør. Men om vi tar utgangspunkt i de av oss som ønsker å få barn er det noen ting vi ser at kan ha en påvirkning på når vi velger å få barn, og hvor mange barn vi får.

Et sentralt tema kan for mange være trygghet, i form av fast jobb, økonomisk trygghet, og et sted å bo som har plass til den familien en ønsker. Til tross for at vi sammenlignet med

andre land har gode velferdsordninger, og mange rettigheter i arbeidslivet, så ser en at også i Norge vil det være faktorer som spiller inn på familievalg. En studie fra 2013 viste hvordan et tøffere bolig- og arbeidsmarked gjør at terskelen for å få barn blir høyere. Når det blir stadig dyrere både å leie bolig og å kjøpe bolig vil det for mange spille inn på valget om når en kan få barn. Og kanskje like mye vil det påvirke hvor mange barn en får. Det blir et praktisk spørsmål om en har nok plass til å stifte familie. Økonomisk trygghet kan for mange av oss henge sammen med at en har en fast inntekt, og da en fast jobb. I dag er flere kvinner enn menn midlertidig ansatte, og det er vanligere jo yngre en er. De aller fleste av oss som jobber midlertidig vil på et tidspunkt få fast jobb, eller få forlenget vikariatet en er i. Men det vil likevel gi mindre forutsigbarhet å bli gravid og gå ut i permisjon dersom man ikke har fast stilling. Forskning tyder på at det er flere som setter planen om barn på vent fordi en ikke er trygg på at en har en jobb å komme tilbake til. I tillegg vet vi at selv om det har vært en positiv utvikling så er det fremdeles mange som opplever å bli diskriminert i arbeidslivet på grunn av spørsmål knyttet til graviditet og barn, noe av dette vil være ulovlig, mens andre tilfeller er negative opplevelser som vil være i en juridisk gråson. Selv om ikke alt en opplever vil være ulovlig ifølge loven vil det være med på å danne et bilde og inntrykk av at graviditet ikke alltid er like velkomment i arbeidslivet.

Her kunne vi sikkert vært inne på mange andre tema også, hvordan økte utgifter gjør det vanskeligere å få barn eller flere barn, hvordan tidsklemma kan påvirke, papirmølla en kan bli møtt av om en får barn som trenger oppfølging, osv. Men hovedpoenget som jeg håper dere får med dere er at våre individuelle valg om f.eks. familie ofte blir påvirket av hva slags samfunn vi lever i, og hvilke økonomiske forutsetninger som finnes.

Diskusjon: Hva tenker du er viktig i valget om å få barn, eller flere barn? Er det noe vi som samfunn burde gjøre annerledes for at valgene våre blir friere?

Fødsels- og barselsomsorg

De siste årene har fødsels- og barselsomsorgen i Norge blitt stadig mer diskutert. Over mange år har fødselsomsorgen blitt preget av sentralisering, effektivisering, nedlegging av fødeenheter, økt medikalisering og overvåking samt av mangel på jordmødre og fødselsleger. Noe som har skapt en dårligere fødselsomsorg både for de fødende og for de ansatte.

Helsedirektoratet anbefaler differensiert fødselsomsorg i Norge, men det er dessverre ikke et reelt tilbud for de aller fleste i dette landet. Fødestuer er lagt ned i hopetall, og flere sykehus som hadde lavrisikosengeplasser eller lavrisikoenheter, har allerede kuttet dem ut for lenge siden, selv om vi vet at også fysisk utforming har mye å si for en stressfri fødsel. Fødeavdelinger som er jordmordrevne eller lavrisikoenheter, som ABC-enheten i Oslo eller Storken i Bergen, har ofte både fornøyde fødende og fornøyde ansatte. Men som sagt, så ser vi at de også står utsatt til når det er snakk om kutt og effektivisering, og har nærmest blitt omtalt som luksus.

Den norske jordmorforeningen mener kutt i fødeavdelinger er en gjenganger over hele landet. Når helseforetakene må spare penger er fødsel- og barselstilbudet noe av det første de kutter i. Det er svært problematisk og viser at kvinnehelse fremdeles er lavt prioritert.

Hver sommer de siste årene har helseforetakene stengt fødeavdelinger, og flere steder blir det varslet om lav bemanning, selv om det er nettopp da det er den travleste fødemåneden. Både nedlegging av fødeavdelinger og sommerstengte avdelinger fører til lengre reisevei for mange gravide og fødende. Studier viser at kvinnene som ikke rekker frem også ofte skylder på seg selv, at det er deres feil fordi de bor for langt unna.

Sommerstenging av fødeavdelinger skjer også samtidig som det er lavest bemanning i de kommunale tjenestene, som helsestasjoner, da mange naturlig nok har sommerferie. Det gjør at oppfølginga av de som har født, og som kan ha blitt sendt raskt hjem, blir dårligere.

Over tid har også liggetiden, dvs. Hvor lenge en får være på sykehuset etter fødsel blitt stadig kortere. Flere er bekymret over dette, spesielt når helsetilbudet i kommunen ikke har kapasitet til å følge opp barselkvinnene når de kommer hjem. Når det har blitt bygget nye sykehus er det et uttalt mål at 40 % av de fødende skal reise hjem 6-8 timer etter fødsel. Samtidig ser en at flere kvinner også melder fra om at de ønsker å reise hjem fordi en opplever dårlig oppfølging eller å være til bry på sykehuset. Dette er et tydelig tegn på at det trengs bedre bemanning på fødeavdelingene, de som føder skal få nødvendig hjelp og de ansatte skal slippe å springe fra rom til rom.

Det finnes flere organisasjoner som arbeider for å få en bedre fødsel- og barselsomsorg, blant annet Barseloppørret, Bunadsgeriljaen, 1001 Dager og Ammehjelpen er noen av disse. Ingen kvinner ønsker å måtte føde våre barn med tidspress og unødvendig medikalisering og oppleve stress pga. lang reisevei. Et opprør mot det svekkede fødetilbudet i Norge er i gang. Vi trenger flere gode måter å føde barna våre på – og en god barselomsorg.

Avslutning

Muligheten til å bestemme over eget livsløp, når og om en vil ha barn, er en viktig sak for å kunne leve frie liv. Kontroll over reproduksjon gir også mulighet for friere seksualitet. Her er både prevensjon og abort viktige rettigheter. Dette er også rettigheter som vi ser at er under stadig press, og der bruk argumenter som legger skyld og skam på kvinner ofte dukker opp.

Muligheten til å ta frie valg krever også frihet fra forventning og press, enten det kommer fra statsministeren eller foreldre. For å lage gode rammer for familier må vi gjøre noe mer enn å si at det trengs flere barn i Norge. Vi må kjempe for gode velferdsordninger, et trygt arbeidsliv, et godt sted å bo og en god fødsel- og barselsomsorg. Og mye mer!

Det er en sterk kvinnebevegelse og felles kamp som har gitt oss de rettighetene vi har i dag, og vi skal ikke ta til takke med en delvis selvbestemmelse, "ok nok" prevensjonsmidler, en "ca" forståelse av kvinnehelse eller at vi sammenlignet med andre land har godt føde- og barseltilbud. Veien videre går også gjennom kvinnekamp og fellesskap, og den trengs for at alle skal kunne leve frie og gode liv!

Språk og tale



Til kursleder

- Til innledningene her finnes det en rekke gode øvelser og oppgaver. Se oppgave- og øvelsesbanken for tips, og velg ut 2-3 øvelser. Noen av øvelsene kan tas underveis i innledningene, mens debattøvelsene kan tas etter innledningene.
- Hvis dere ønsker en ekstra innledning om retorikk og kommunikasjon, finnes det en tilleggs-innledning i ressursbanken på roedt.no/kvinnekamp-verksted.

I løpet av dette kurset har vi snakket om hvordan kjønnsrollene blir tvunget på oss, og preger mye av oppførselen og opplevelsene våre. Vi har snakket om hvordan menn blir oppdratt med et slags krav på verden, mens kvinner blir oppdratt til å tjene andre. Disse rollene påvirker også språket vårt. Det påvirker hvordan kvinner og menn snakker, og ikke minst hvordan vi snakker sammen. For å ta et oppgjør med kjønnsrollene er det viktig at vi er bevisst på hvordan disse ulikhetene i språket viser seg.

Hvordan snakker vi

“Jeg tror”

Det er flere grunner til hvorfor vi snakker forskjellig. Om du er oppvokst i en by eller på bygda, hvilken økonomisk klasse du tilhører, funksjonsevner og hvilket kjønn du er sosialisert i, vil alle ha forutsetninger for hvordan du snakker.

Samtalen mellom kvinner og menn

Samtalen mellom kvinner og menn går ofte slik som dette her: mannen snakker, og kvinnen hører etter. Kanskje får hun inn et ord innimellom, men han hører ikke så godt etter. Kanskje hører han etter, men forteller deg argumentet ditt tilbake med andre ord. “Mansplaining”, eller gubbebelæring som det heter på norsk, er når en mann skal fortelle deg noe du allerede vet godt. Menn har lett for å undervurdere kvinner, ikke fordi de alltid aktivt tenker at kvinner er mindre intelligente, men fordi de ikke tenker over at andre kan ha samme tanker, eller bedre ideer enn dem. Dette kommer ofte på grunn av sosialiseringen

inn i de ulike kjønnsrollene, og som regel er det mange menn som ikke tenker over det.

“Jeg føler at”

Menn og kvinner snakker forskjellig, det er fordi vi ofte har forskjellig formål med hvilket språk vi bruker. Det har med hvordan vi ordlegger oss og hvilken rolle vi tar i diskusjoner, ikke hvilken dialekt du har. Kvinner søker likhet og fellesskap, mens menn søker å hevde seg selv og anerkjennelse. Kvinner bruker språk som “jeg føler, jeg syntes, jeg tenker...” mens menn heller sier det rett ut. “Det er” istedenfor “Jeg tror det er”. Kvinner blir sosialisert til å søke samhold og å unngå konflikt. Det gjør det ofte vanskeligere for kvinner å delta i diskusjon, i frykt for å skape dårlig stemning begrenser man seg, eller prøver å komme til enighet. Kvinner er vant til å sette seg inn i andres perspektiv. Det som er viktig å understreke er at verken menns eller kvinners måte å snakke på er dårlig. Det er bra å sette seg inn i andres perspektiv, men det er også bra å heve stemmen sin, man bør ha begge egenskapene. Problemet er at kvinner har en tendens og menn har den andre, når de to tendensene bør være likestilt hos begge parter.

“Jeg mener på en måte at”

Språk er evnen til å produsere og forstå ytringer som formidler informasjon fra ett individ til et annet. I tidligere kapitler har vi lært om kjønnsrollene, og hvordan man blir tildelt en trang bås fra man blir født. Disse kjønnsrollene påvirker nærmest hver eneste bit av livet ditt, inkludert språket ditt. Menn og gutter vokser opp med rom for egne meninger og standpunkt, en tro på seg selv og rom for å ta plass i diskusjoner. Kvinner vokser opp med en forventning om å ta mindre plass, reservere seg for å ha egne meninger, og i alle fall la være å rope høyt om dem. Dette påvirker hvordan vi ordlegger oss, og ikke minst, hvem som har troverdighet og anerkjennelse, og følgende også hvem som blir respektert. Kvinner som tar plass blir ofte omtalt som “brautende” eller “masete”. Dette viser at de samme egenskapene blir tillagt ulik verdi ut ifra om det er en mann eller kvinne som har disse egenskapene.

“Jeg tenker kanskje at”

Språk er makt, fordi det beskrivende tilegner noe verdi. I et patriarkalsk samfunn har menn makt og kvinner avmakt. Sosiologen Max Weber definerer makt som “Enhver sjanse til å gjennomføre sin vilje innenfor en sosial relasjon, også på tross av motstand, uansett hva denne sjansen beror på.”, avmakt er det motsatte av makt. Menn har makt på flere måter, men i dette tilfellet er definisjonsmakt høyst relevant. Definisjonsmakt betyr å ha makten til å skape definisjoner, altså å få gjennomslag for din versjon av virkeligheten. Hele vestens historie som vi kjenner den, har blitt fortalt av menn, med deres språk. De har definert alt vi kjenner til av menneskelig kultur, historie og arv, og de har fortsatt definisjonsmakten den dag i dag. Dette skaper åpenbare problemer for kvinner, når vår historie har blitt definert av menn usynliggjør det oss og kampen vi kjemper. Det gjør det vanskelig for oss å organisere oss, det gjør det vanskelig å bryte ned kjønnsrollene som ofte blir opprettholdt av menn. Det påvirker måten vi snakker om kjønnede problemer kvinner møter som voldtekt eller abort. Når diskusjonen rundt voldtekt handler om hva kvinnen gikk med eller hvor mye hun hadde drukket, istedenfor mannens overgrep, er det fordi menn har makten til å sette premissene.

Til kursleder: Tilrettelegg for mye diskusjon i den neste bolken. La deltakerne komme med eksempler fra deres egne liv på når de har opplevd hersketeknikker.

Hersketeknikker

Når vi snakker med andre mennesker, og kanskje spesielt når vi diskuterer, blir vi ofte møtt med hersketeknikker. Ordet «hersketeknikk» høres kanskje litt skummelt ut, men de aller fleste hersketeknikkene skjer ikke bevisst. Hersketeknikkene ble utviklet av SVs første leder og stortingsrepresentant, Berit Ås. Vi pleier å si at det finnes 9 hersketeknikker:

1. Usynliggjøring

Den første kaller vi usynliggjøring. Når kvinner og menn er sammen, er det ofte slik at mennene dominerer samtalen og

bestemmer hva det skal snakkes om. Kvinnene sier kanskje ikke så mye, ler kanskje av mennene hvis de er morsomme, men blir ellers ganske passive tilhørere til mennenes samtale. I en sånn situasjon er det ganske vanlig at mennene ikke henvender seg til kvinnene, men bare forholder seg til hverandre, og gjerne «slåss» om ordet seg imellom. Dette fungerer som en usynliggjøring av kvinnene, som om de ikke skulle være til stede. En annen type usynliggjøring kommer til uttrykk i media. I de fleste aviser, tv-programmer, blader også videre, er det stort sett menn vi ser. Kvinner er «usynlige» i den store og viktige sammenhengen, og det blir stort sett menns handlinger og bragder vi får se og lese om. Da Erna Solberg gjestet «Kvelden før kvelden» på NRK ble hun spurt om hun er «mest mor eller mest politiker» i julen. Dette ville nok ikke Jonas Gahr Støre blitt spurt om.

2. Tilbakeholdelse av informasjon

Den andre hersketeknikken kaller vi tilbakeholdelse av informasjon. Det å ikke få vite ting er noe av det mest frustrerende som finnes – det gjør at du føler deg dum, forvirra eller uviktig. Det å rett og slett ikke gi deg informasjon du trenger eller bør ha, er derfor en veldig effektiv hersketeknikk. Tilbakeholdelse av informasjon kan også bety at kvinner ikke på samme måte som menn får mulighet til å tilegne seg den kunnskapen de har rett til. Det kan være slike ting som at du sitter ved en datamaskin på jobb og noe går galt. Du spør en mannlig kollega om hva du skal gjøre og du ber om å få det forklart sånn at du kan gjøre det selv, men istedenfor å forklare deg hvordan det skal gjøres, lener han seg over deg og trykker på et par knapper. Da vet du jo ikke hvordan du skal fikse det selv hvis det skjer igjen.

3. Latterliggjøring

Det er mange eksempler på latterliggjøring. Det kan for eksempel være at saker som er viktige for kvinner blir latterliggjort og sett på som uviktige. Mange kvinner har hørt: «har du mensén, eller?» av menn som vil drite ut kvinner som engasjerer seg i en sak. Det er kanskje enda flere som har hørt «du er så søt når du er sint». Det gjør at det du sier blir mindre viktig fordi «du har mensén».

4. Dobbelstraff

Kvinner er oppdratt og sosialisert til å tenke nøye over hvordan vi er i forhold til andre. At det stilles så mange forventninger til oss, i tillegg til de høye kravene vi stiller til oss selv, fører til at vi har så mange – og så mye – vi skal ta hensyn til. Vi får ofte en følelse av å ikke strekke til, og den dårlige samvittigheten kommer lett snikende. Denne følelsen av at det aldri er bra nok, uansett hva du gjør, kaller vi dobbeltstraffing. Et annet vanlig eksempel er kvinner i lederroller. Hvis en kvinnelig leder forsøker å være demokratisk og lytte til alle blir hun sett på som en svak leder. Hvis hun derimot står opp og slåss for det hun mener, blir hun sett på som lite kvinnelig eller hysterisk. Uansett hva hun gjør eller hvilken rolle hun tar blir det feil.

5. Påføring av skyld og skam

Et eksempel på påføring av skyld og skam er påstanden om at kvinner som går på byen med kort skjørt og utringet kjole «ber om å bli voldtatt». Eller oppfatninga om at kvinner som blir med en fyr de ikke kjenner hjem en kveld, og deretter blir tvunget til å ligge med ham, kan «skylde seg selv». I sånne tilfeller fremstilles det ofte som om det er kvinnene som er dumme, og «burde visst bedre» – de blir rett og slett påført skyld og skam for overgrep som er gjort mot dem, som de naturligvis ikke er ansvarlig for.

6. Trussel om vold

Menn er i de fleste tilfeller fysisk sterkere enn kvinner, og kan derfor benytte seg av muskelstyrke for å undertrykke. Ofte kan det være nok med trusselen om at det vanker «en omgang» om du ikke gjør som han sier. Menn kan også undertrykke mange kvinner seksuelt på denne måten, fordi de er sterkere enn kvinnene. Når menn blir hissige i diskusjoner, slår i bordet og blir høylytte kan man bli redd for å si meningene sine eller si imot det som blir sagt. Å opptre truende på denne måten er også en trussel om vold. At kvinner er redde for å gå alene ute om kvelden er også en form for trussel om vold, frykten for overfall og voldtekt begrenser friheten vår.

7. Umyndiggjøring

Du sitter på lokallagsmøtet og diskuterer noe du har en mening om. Du sier hva du mener, men opplever at noen av de andre ser smilende på deg, men ikke tar deg på alvor. De mener at du ikke har vært med lenge nok til å kunne ha en mening om saken. Du blir umyndiggjort. Meningene dine telles liksom ikke fordi du ikke har nok erfaring. En kan oppleve umyndiggjøring også av andre grunner, f.eks. alder. Hovedtrekket er at det du sier ikke bærer vekt på grunn av en eller annen faktor ved deg. Også avbrytelser er en måte å umyndiggjøre folk på, det er med på å vise at meningene dine ikke er viktig nok til å høres på.

8. Tillegging av meninger

Noen folk er veldig flinke til å sette andre i bås og rett og slett gå ut i fra at du mener det og det fordi det er det de tror. De legger ord i munnen din. «Du er jo med i Rødt. Da er du vel for at alle skal se helt like ut. Rødt er bare naive og kommer aldri til å få makt.» er et eksempel på tillegging av meninger. Å vri og vende på det du sier slik at meningene blir en annen er også tillegging av meninger, og dette kalles også stråmannsargumentasjon.

9. Krymping

Når noen sier at et argument eller et tema er mindre viktig

fordi det finnes andre ting som er «viktigere», kaller vi det for krymping. Et eksempel på dette er når folk sier ting som: «Hvordan kan du være opptatt av feminisme i Norge, som er verdens mest likestilte land, når små jenter blir giftet bort i India?»

Hva gjør vi med dette?

Fordelen med å kjenne til disse hersketeknikkene, er at du kan avsløre dem når de blir brukt mot deg. Hvis du vet hva som skjer når noen bruker en hersketeknikk mot deg, vet du med deg sjøl at du ikke har noen grunn til å føle deg "liten" i situasjonen, det er ikke deg det er noe i veien med. Hersketeknikker blir brukt til å oppnå eller holde på makt, uansett om de brukes bevisst eller ubevisst.

Det er selvfølgelig mulig å endre på ting, hvis man kjenner seg igjen i noen av de tingene som er nevnt. Og det er ikke nødvendigvis så vanskelig heller, men det trengs en god dose øvelse i å bygge opp selvtilliten til å ta plass og rom. Nå skal jeg gi dere noen tips for hva jeg tror er lurt å gjøre dersom vi skal bygge opp selvtilliten og kaste oss fram på. Det jeg sier er smart å skrive ned, for dette kan dere bruke helt konkret.

1. Ikke unnskyld deg når du snakker

Når kvinner snakker er det veldig typisk å starte med å unnskyldte seg ved å si ting som «jeg vet ikke om dette er så viktig, men...» eller «jeg vet ikke om det stemmer, men jeg tror...». Ikke gjør det! Det gjør at det du sier virker mindre viktig, fordi du selv virker usikker på om det er det. Kvinner bruker også ofte tomme ord når vi snakker. Vi sier liksom, kanskje, atte, litt, sånn, osv. Det gjør meningen vår mindre tydelig. Hvis jeg sier «jeg mener abort skal være lovlig» er det mye tydeligere enn hvis jeg hadde sagt «jeg synes kanskje på en måte at abort liksom skal være lovlig og sånn».

2. Ikke la deg avbryte

Kvinner får ofte ikke snakke ferdig og dermed ikke lagt fram synspunktene sine før vi blir avbrutt midt i en setning. Ikke la deg vippe av pinnen, men si ifra: "La meg snakke ferdig!" og fortsett resonnementet ditt der du ble avbrutt. Vær bestemt og ikke vær redd for å bli oppfattet som sutrete eller sint.

3. Vær oppmerksom ovenfor hersketeknikker

Mange bruker hersketeknikker både bevisst og ubevisst. Det er sjelden at hersketeknikker blir brukt med vilje, men det er likevel lurt å være obs på dem. Lær deg hvilke hersketeknikker som finnes og hvordan de brukes, ikke for å bruke dem selv, men fordi hvis du blir utsatt for dem kan du si ifra eller i hvert fall selv være klar over at de ble brukt.

4. Vær oppmerksom overfor andre kvinner

Å kaste seg fram på krever ikke bare noe av en selv, det krever også at kvinner står sammen. Vær oppmerksom overfor andre kvinner, henvis til det de sier, si deg enig eller uenig. Mange har sikkert opplevd å ha sagt noe som har blitt hengende i løse lufta, mens diskusjonen har fortsatt som om innlegget aldri har blitt holdt. Når du gir respons på det kvinner sier, enten du er enig eller uenig, viser du samtidig at det som har blitt sagt er viktig. Om du sitter sammen med flere folk og mennene dominerer samtalen som om du og de andre kvinnene ikke var der, allier deg med de andre kvinnene og «ta rommet» sammen! Back hverandre opp når dere prøver. Ikke vær redd for å ta opp nye tema, ikke vær redd for å ta plass du også.

5. Kjempe mot trangen til å rydde opp i enhver konflikt

Ikke la dine egne behov og meninger komme i bakgrunnen til enhver tid. Du har den samme retten som menn til å forsvare meningene dine, det er ikke sånn at du eller andre kvinner har ansvaret for å bevare den gode stemninga.

6. Gi ros & anerkjennelse

For at kvinner skal kaste seg frampå, må vi støtte hverandre. Vi må gi masse ros til andre kvinner, enten de har hatt en presentasjon på jobb eller et innlegg i en diskusjon. Synes du det andre kvinner gjør er bra, si det! Vi må være de første til å kommentere andre kvinners innsats sånn at det blir lettere å kaste seg frampå neste gang.

7. Krev dokumentasjon/ha dokumentasjon

I diskusjoner er det vanlig å trekke frem tall og statistikker for å backe opp meningen sin, men det er ikke alltid at tallene stemmer. Hvis noen bruker en statistikk du ikke har hørt om, kan du gjerne spørre dem hvor den kommer fra eller hvor de har lest det. Og prøv å unngå å selv bruke tall og statistikker som du er usikker på om er reelle.

8. Bli kjent med argumentasjonen din - definer deg selv!

Diskuter med venner eller bruk uformelle samlinger (på trappa i pauser eller på kafe med venner) og diskuter for å bli kjent med argumentasjonen din. Finn sammen ut hvilke svake sider argumentasjonen din har, hva du kan og ikke kan. Ikke gå rundt med en vag følelse av at det er områder du kan lite om, men finn ut hvilke og lær mer om dem!

9. Sett deg delmål

Mange kvinner synes det er vanskelig å snakke høyt i forsamlinger, det kan være på jobben, i sosiale sammenhenger eller på møter. For de fleste er det et for stort skritt å bare gjøre det man er mest redd for, derfor er det smart å sette seg delmål. Du kan for eksempel bestemme deg på forhånd for hva du skal si eller at du skal si noe i det hele tatt. Sett deg delmål sammen med kvinnene i lokallaget, på jobben eller venninneflokk. Bli enige på forhånd og jobb for å nå målene deres i flokk.

10. Gå sammen

Dersom du er usikker på temaet du skal snakke om, eller lurer på hva slags motargumenter du kan møte, snakk med andre. Les innlegget for ei venninne og be henne komme med tips, råd og mulige motargumenter. Slik blir innlegget bedre, og du blir sikrere på det du skal si. Dette kan virke som veldig mye å tenke på. Et tips da er å velge ut noen av punktene ovenfor, bruke dem bevisst i en periode, så gå videre til noen andre. På den måten blir du vant til å bruke tipsene til å kaste deg frampå.

Avslutning

Som vi har sett på så er det noen forskjeller både i hvordan menn og kvinner blir oppdratt til å snakke, hvordan vi oppfattes i diskusjoner og samtaler, og hvordan vi blir møtt i diskusjoner og samtaler. Ofte vil bare det å bli bevisst på dette gjøre det litt enklere å ta plass selv, og kunne avsløre hersketeknikker når en møter det slik at en ikke blir sittende med den ekle følelsen av å ha gjort noe feil. I tillegg håper vi at dere tar med dere tipsene om hva vi kan gjøre, både for å kunne ta mer plass selv og for å skape en kultur der alle har lik mulighet til å ta plass og bli sett.

Avslutning av kurset

Til kursleder

- Husk å ta en runde med tilbakemeldinger etter avslutningsinnledningen, eventuelt last ned og skriv ut tilbakemeldingsskjemaer fra ressursbanken (roedt.no/kvinnekamp-verksted).
- Hvis deltakerne skrev ned forventninger til kurset i starten, så kan deltakerne ta en runde på hva de forventet og om kurset svarte til forventningene.
- Hvis dere har tid så er det også mulig å ta en øvelse etter avslutningsinnledningen, se til slutt i øvelses- og oppgavebanken for øvelser som passer etter kursets slutt.

Hvorfor kurset?

Tusen takk for i dag! Dere har alle gitt av dere selv, kastet dere ut i utfordringer og vært skikkelig flinke. Vi håper dere er stolte av dere selv.

For hvorfor er vi egentlig på Kvinnekamp-verksted? Det er ikke for å gå på en smell i morgen der man innser at verden fortsatt er like kjip. Vi snakker om alle disse tingene fordi vi skal bli bevisst på kjønnsdelingen og kvinneundertrykkingen i samfunnet for å gjøre noe med det. For noen er kurset kanskje med på å sette ord på ting som skjønnhetstyranni, kjønnsroller, selvtillit, og andre ting man merker på kroppen hver dag. For andre er det kanskje en slags oppvåkning å se at vi er flere som kjenner på disse tingene. Vi har dette kurset fordi vi mener at dette er kollektive problemer, noe som angår alle kvinner, og derfor må kvinner stå sammen og kjempe mot det.

Sterk alene?

I samfunnet er normen at man er sterkest alene. Man blir fortalt at man skal være «sin egen lykkes smed» og at man lykkes best når man er «every man for himself». Men, alene er vi ingen trussel for de med makt, for skjønnhetsindustrien eller for de store selskapene. Det er først når vi organiserer oss og jobber sammen med flere at vi har muligheten til å endre på ting. Når kvinner på tidlig 1900-tallet vant retten til å stemme var det fordi de var mange, og når damene på 70-tallet vant kampen for fri abort var det fordi de sto sammen. Det er derfor

arbeidstakere organiserer seg i fagforeninger, miljøvernere i miljøorganisasjoner og vi i Rødt.

Vi lærer ikke bort noen lure knep for å heve seg over andre, men triks for å stå sammen, jobbe sammen og bygge hverandre opp sammen. Alene gjør sterk, er så langt fra sannheten som man kan komme, det er å jobbe sammen som gjør oss sterke.

Videre aktivitet

Det at vi på kurset kanskje har blitt litt tøffere, og lært å stå for det vi mener, endrer ikke automatisk hele verden. For å hamle opp med store industrier og samfunnsstrukturer må vi jobbe systematisk. Man kan organisere seg mot kvinneundertrykking med kvinnene i lokallaget, jobben, være med i et politisk parti som Rødt eller i en kvinneorganisasjon. Kvinnekamp-verksted er et kurs i å sette ord på undertrykkende strukturer og hvordan stå sammen mot det. Vi håper kurset i dag har bidratt til å få i gang noen tankeprosesser, og kanskje kan dere bruke dette som en anledning til å sette noen mål for dere selv eller for dere som kvinner i lokallaget. F.eks. at man tar en debatt ved neste valg eller lignende (gjærne utdyp denne delen med flere eksempler).

Viktige telefonnumre

På et Kvinnekamp-verksted kan det oppstå situasjoner hvor en eller flere av deltakerne forteller om alvorlige ting, for eksempel overgrep, psykiske vansker eller lignende. Da er det ikke alltid like lett å vite hva man burde si. Det er ikke gitt at kurslederne har faglig kompetanse, og bør heller ikke gi tips og råd om alvorlige temaer som ligger utenfor deres kompetanse. Derfor har vi samlet noen telefonnumre som kan være greit å ha hvis en slik situasjon skulle oppstå. Enten kan en av kurslederne ringe og be om tips til hvordan de skal håndtere situasjonen og hvilke råd de burde gi, ellers kan kurslederne oppfordre den det gjelder å ringe selv. Hvis du er usikker på hva du burde gjøre kan du også kontakte kvinnepolitisk ansvarlig eller partisekretær i Rødt. Nummer står på roedt.no.

OBS! Husk å dobbeltsjekke åpningstider og telefonnummer før du tar kontakt.

Dinutvei.no (nettportal)

Vold- og overgrepslinjen: 116 006

Åpningstider: døgnaopen

Chat: mandag-fredag, 09:00-20:00

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Åpningstider: døgnaopen

DIXI Ressurssenter mot voldtekt: 22 44 40 50

Harry Benjamin ressurscenter: 22 11 40 40

(Ressurssenter for transseksuelle)

Homofiles ungdomstelefon: 810 00 277

Åpningstider: 18:00-22:00 (stengt lørdag)

Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt

misbrukte: 800 57 000

Døgnaopen

Mental helses hjelpetelefon: 116 123

Døgnaopen

KURSMAPPE: RØDTS KVINNEKAMP-VERKSTED

ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818

RUSTelefonen: 08588

Åpningstider: mandag-søndag 11-19

Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap: 815 55 201

Åpningstider: mandag-fredag 9-16

Spiseforstyrrelsesforeningen: 22 94 00 10

Notater:

