

Møte med kommunen – makt, hersketeknikker og motstrategier

En praktisk veileder fra Pårørendeunionen

Innledning: Hvorfor møter er den viktigste slagmarken

De fleste pårørende tror at kampen om kvalitet skjer i sakene.
Men i realiteten skjer den i **møtene**.

Møtet er kommunens scene: der de styrer dagsorden, styrer ordet, styrer språket.
Pårørende møter med livserfaring – kommunen møter med struktur.
Og der oppstår ubalansen.

Denne veilederen lærer deg **hvordan du tar tilbake rommet**, hvordan du **gjenkjenner hersketeknikkene**, og hvordan du – selv alene – får kommunen til å **oppføre seg saklig, profesjonelt og ansvarlig**.

1. Før møtet – forberedelse etter møtetype

A. Planlagte møter (agenda sendt på forhånd)

Her vet kommunen nøyaktig hva de vil oppnå.
De har forberedt seg – og forventer at du skal **reagere** i stedet for å **styre**.

Slik gjør du:

1. **Les agendaen nøye.** Marker alle punkter som gjelder deg eller den du representerer.
2. Skriv egne **stikkord under hvert punkt**.
 - Hva ønsker du å få sagt?
 - Hva ønsker du å oppnå?
3. Skriv et **innledningsnotat (1 side)** som du kan lese fra i møtet.

“Før vi begynner, ønsker jeg å lese en kort oppsummering av mine bekymringer og forventninger.”

Hvorfor det virker:

Når du starter møtet med å lese noe skriftlig, flytter du kontrollen fra dem til deg.
Kommunen kan ikke avbryte et skriftlig innlegg uten å fremstå uprofesjonelle.

B. Akuttmøter (etter hendelser eller kriser)

Disse møtene er ofte **emosjonelle og uforutsigbare**.

Kommunen vil ofte prøve å “roe situasjonen”, og da blir pårørende lett **rammet av skyld, forvirring eller stillhet**.

Slik gjør du:

1. Skriv **ned hendelsen kort og konkret** før møtet.

“Dette skjedde, dette ble observert, dette var konsekvensen.”

2. Ha med utskrift av relevante lovpunkter:

- Helse- og omsorgstjenesteloven § 4-1 (forsvarlighet)
- § 3-10 (samarbeid med pårørende)

3. Når du kommer i møtet, si tidlig:

“Jeg ber om at dette møtet handler om hendelsen, ikke om meg som pårørende.”

Hvorfor det virker:

Du markerer grenser og definerer temaet. Det reduserer risikoen for at møtet blir en psykologisk vurdering av deg.

C. Møter initiert av deg som pårørende

Dette er ofte de mest krevende – fordi kommunen ikke liker initiativ “nedenfra.” Men her kan du bruke systemets egne regler til din fordel.

Slik gjør du:

- Skriv:

“Jeg ber om et møte etter helse- og omsorgstjenesteloven § 3-10 for å drøfte samarbeid og kvalitet i tjenesten.”

- Dette **tvinger kommunen til å svare**, for samarbeidsplikten er lovfestet.
- Bekreft møtet skriftlig: “Takk for at dere har satt opp møte. Jeg ber om at referat føres og sendes innen 14 dager.”

Hvorfor det virker:

Du bruker **systemets språk**, og kommunen forstår at du kjenner reglene.

2. Hersketeknikker – gjenkjenn dem i sanntid

Hersketeknikker brukes ofte ubevisst, men effekten er den samme:

Du mister selvtillit, flytter fokus og blir fanget i forklaring.

De fem klassiske hersketeknikkene – og hvordan du bryter dem

Hersketeknikk	Typisk utsagn fra kommunen	Din motstrategi
Usynliggjøring	“Ja, vi har hørt deg.” (går videre)	“Jeg ber om at mitt innspill føres inn i referatet før vi går videre.”
Latterliggjøring	“Du er kanskje litt sliten nå?”	“Jeg er helt rolig, og det jeg beskriver er faktiske hendelser.”
Tilbakeholdelse av informasjon	“Dette er mer komplekst enn du forstår.”	“Da må dere forklare det slik at jeg kan følge det som part i saken.”
Skyld og skam	“Vi gjør så godt vi kan.”	“Det betviler jeg ikke. Spørsmålet er om tjenesten er forsvarlig.”
Ekspertmakt	“Dette vurderer vi faglig annerledes.”	“Da ber jeg om å få den faglige vurderingen skriftlig.”

 Hvorfor det virker:

Hersketeknikker mister kraft når de **synliggjøres**.

Når du setter ord på den, tvinges den andre til å endre taktikk.

 3. Når du er alene på møte

Ikke alle har noen å ta med seg – og mange opplever at det er da kommunen blir hardest. Du kan likevel stå støtt.

Slik gjør du:

1. Si tydelig i starten:

“Jeg deltar alene, men jeg gjør opptak for min egen dokumentasjon.”

Det er **lovlig** så lenge du selv deltar i møtet.

2. Ha med **en møtemal** du selv kan fylle ut etterpå:

- Dato, hvem var til stede, hovedpunkter, egne observasjoner.

3. Les alltid opp dine viktigste punkter fra papir.

“Jeg ønsker at dette noteres ordrett i referatet.”

 Hvorfor det virker:

Når du er rolig, forberedt og tydelig på rettigheter, mister kommunen muligheten til å “dreie møtet”.

 4. Etter møtet – referatet som maktverktøy

Kommunens møtereferater er ikke nøytrale. De er **forvaltningsdokumenter** som senere brukes som bevis for “enighet” eller “samtykke”.

Slik tar du kontrollen:

1. Les alt nøye og **svar alltid skriftlig**.
2. Korrigjer feil direkte:

“Jeg opplever at dette punktet ikke samsvarer med det som ble sagt. Jeg ber om at mitt syn tas inn i endelig referat.”

3. Lag **ditt eget tilleggsskriv** hvis de nekter å endre:

“Jeg ber om at dette tilleggset legges ved referatet.”

Hvorfor det virker:

Kommunen har plikt etter *Forvaltningsloven § 11d* til å journalføre relevante dokumenter.

Når du sender ditt tillegg, må det arkiveres – uansett om de liker det eller ikke.

5. Psykologisk forberedelse: ro som våpen

Kommunale møter er sosialt iscenesatt for å få deg til å “miste fotfeste.”

Du kan trene på **møte-ro** på forhånd:

- Pust rolig i 5 sekunder før du svarer.
- Svar aldri direkte på provokasjoner.
- Noter i stedet for å reagere.
- Si:

“Jeg trenger litt tid før jeg svarer på det.”

Hvorfor det virker:

Stillhet og kontroll **flytter maktbalansen**.

De som forventet at du skulle reagere, må nå forklare seg.

6. Den usynlige makten – og hvordan du bryter den

Kommunen bruker makt ikke bare gjennom språk, men gjennom **tid, struktur og referat**.

Når du:

- stiller krav om dokumentasjon,
- sender agenda i forkant,

- krever retting av referat,
- og holder deg rolig,

...da **bryter du systemets mønster.**

De mister kontrollen over fortellingen.

Og fortellingen – det er der makten ligger.

 Avslutning: Kunnskap gjør deg farlig for systemet

Du trenger ikke heve stemmen.

Du trenger ikke trusler.

Du trenger **språk, teknikk og trygghet.**

Når du kan reglene for møteledelse, kjenner igjen hersketeknikker, og holder fast ved fakta,

da tvinges kommunen til å oppføre seg saklig, profesjonelt og etter loven.

💬 “Systemet tåler kritikk. Men det tåler ikke kunnskap fra dem det prøver å kontrollere.”

— Pårørendeunionen

Signert:

Pårørendeunionen

For likeverd i møte med makt.