

SNACKA DEMOKRATIN

En studieplan från Civil Rights Defenders



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

3 Inledning

- 3 Vad är folkbildning?
- 3 Vilka är Civil Rights Defenders?
- 3 Förslag på upplägg

5 Träff 1: Varför är mänskliga rättigheter viktiga för dig?

- 5 Incheckning
- 5 Övning för samtalsklimat
- 5 Samtalskontrakt
- 5 Filmvisning
- 6 ÖVNING: Demokratitermometer i Sverige
- 7 Avslutande diskussion i helgrupp

8 Träff 2: Mänskliga rättigheter som system

- 8 Diskussionsfråga
- 8 Fördjupning
- 8 Material: crd.org/studieplan-bilaga
- 9 SCENARIO 1
- 11 SCENARIO 2
- 12 SCENARIO 3
- 12 Avslutande diskussion

13 Träff 3: Fördjupning

- 13 Samtalsövning
- 13 SCENARIO 1: Rösträtt för alla eller inte?
- 13 SCENARIO 2: Utvisning som straff
- 14 SCENARIO 3: Att undanhålla saker i asylprocessen
- 14 SCENARIO 4: Papperslösa personers rätt till nödstöd
- 15 Avslutande frågor

16 Träff 4: Hur tar vi detta vidare?

- 16 (Lokal)organisering som också gett vinst
- 16 ÖVNING: Vad finns runt oss som kan skapa förändring?
- 16 Avslutande diskussion

INLEDNING

Vi är många som bryr oss om demokratin, men ibland kan det vara svårt att hitta sätt att prata om det – särskilt om man inte håller med varandra. Denna studieplan handlar om just detta. Genom att lyssna på varandra och tänka tillsammans får vi också fler perspektiv på hur demokratin kan stärkas.

Studieplanen har tagits fram av Civil Rights Defenders. Den bygger på folkbildningens idé om att göra kunskap tillgänglig för alla, på ett jämlikt och demokratiskt sätt. Planen är delvis inspirerad av så kallad deep canvassing, en metod som genom längre och empatiska samtal gör att människor kan mötas över meningsskiljaktigheter.

Studieplanen är en del av Civil Rights Defenders arbete med valet 2026. Vi hoppas att detta material uppmuntrar fler till att rösta och att det görs med mänskliga rättigheter i åtanke samt leder till ett ökat engagemang för mänskliga rättigheter och demokrati.

Mänskliga rättigheter och demokrati kan kännas som abstrakta koncept med liten relevans för det vardagliga livet. Denna studieplan är därför också ett försök att minska avståndet mellan teori och vardag.

Vad är folkbildning?

Folkbildning är det som uppstår när människor lär sig tillsammans och av varandra. Inom folkbildningen är vi noga med att ta tillvara hela gruppens kunskap, frågor och perspektiv. Vi har en nyfiken och kritisk hållning till det vi lär oss.

Vilka är Civil Rights Defenders?

Vi är en människorättsorganisation som är politiskt och religiöst obunden. Civil Rights Defenders stöder och samarbetar med människorättsförsvarare i några av världens mest repressiva länder. I Sverige arbetar Civil Rights Defenders med att stärka och försvara grundläggande fri- och rättigheter genom juridiska processer, påverkansarbete och granskning av politiska beslut. Vi arbetar för att hålla makthavare ansvariga och ser till att Sverige lever upp till sina internationella åtaganden för mänskliga rättigheter.

Förslag på upplägg

Denna plan omfattar fyra träffar. Varje träff beräknas vara runt tre studietimmar à 45 minuter, men det går bra om det är lite längre eller kortare än så. Om gruppen hellre vill ändra upplägget och till exempel ha fem träffar om två studietimmar eller tio träffar om en studietimme går det förstås bra. Gå i så fall igenom under första träffen hur ni ska lägga upp just er cirkel. Glöm inte att planera in pauser!

För att studieförbunden ska kunna rapportera in studiecirkeln behöver ni vara minst tre deltagare som träffas minst tre gånger. Cirkeln behöver också omfatta minst nio studietimmar.



ATT AVSKAFFA DEMOKRATIN I SVERIGE
ÄR LÄTTARE ÄN DU TROR. TESTA SJÄLV
I VÅRT BRÄD SPEL DICTATOR OF SWEDEN.
KÖP SPELET PÅ CRD.ORG!



→ TRÄFF 1: VARFÖR ÄR MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER VIKTIGA FÖR DIG?

Under den första träffen får ni lära känna varandra och samtalsmetoden som studiecirkeln bygger på. Tillsammans bygger ni en grund och utforskar politiska frågor som engagerar er. Detta kommer ni bygga vidare på för att fortsätta diskutera hur man skyddar mänskliga rättigheter och den svenska demokratin.

Incheckning

1. Cirkelledaren presenterar studiecirkelns syfte.
2. En runda där alla säger sitt namn och svarar på frågan: "Om du skulle prata med någon som inte håller med dig – vad skulle du helst vilja förstå om deras synsätt? Vad skulle du vilja att de förstod om dig?"

Övning för samtalsklimat

I samtal om svåra ämnen är det lätt att vilja svara direkt eller övertyga någon annan. Därför får ni nu prova olika sätt att prata.

1. Gruppen delas in i par.
2. Rond 1 (2 minuter). Person A pratar i en minut om sociala medier är bra eller dåligt. Person B får gärna avbryta, kommentera, ge råd eller börja prata om sig själv och vara förminskande.
3. Kort reflektion mellan talare och lyssnare om hur det kändes.
4. Byt roller.
5. Rond 2 (2 minuter). Person A pratar i en minut om det är bättre att bo i storstäder eller på landet medan person B lyssnar empatiskt, visar intresse och får inte avbryta.
6. Efteråt sammanfattar lyssnaren med: "Jag hörde dig säga att..." eller "Det jag tar med mig från det du berättade är..."
7. Gemensam reflektion (3 min). Ledaren ställer ett par frågor i helgrupp:
 - Vad blev skillnaden mellan de två samtalen?
 - Hur kan vi ta detta med oss det i våra fortsatta samtal?

Samtalskontrakt

Material: pennor och papper till varje deltagare.

Cirkelledaren frågar gruppen vilka förhållningsregler ni vill ha för samtal (till exempel inte avbryta varandra, visa respekt för andra och inte döma för fort). Detta är ert samtalskontrakt som ni kan skriva ner och ta med till träffarna.

Filmvisning

Cirkelledaren inleder kort om hur demokratin är under press globalt och i Sverige, och om hur demokrati hänger ihop med mänskliga rättigheter.

KLICKA PÅ BILDEN ELLER SCANNA QR-KODEN FÖR ATT
TITTA PÅ FILMEN "HOW TO DISMANTLE DEMOCRACY".



Efter detta tittar ni tillsammans på en video om autokratisering. Videon är skapad av Civil Rights Defenders. Videon kan väcka en hel del tankar, känslor och frågor som ni gärna kan dela med er av till varandra.

ÖVNING: Demokratitermometer i Sverige

Material: Två pappersark, penna. På ett papper skriver ni "håller helt med" och på det andra skriver ni "håller inte alls med".

På sistone har många förslag och politiska utspel kommit som kan påverka dina och andras mänskliga rättigheter. Detta kan man tycka väldigt olika om.

I den här övningen får ni ta ställning till ett påstående genom att placera er längs en linje på golvet. De olika ändarna av linjen representerar olika ytterligheter, som en termometer. Den ena änden representerar "håller helt med" och den andra änden "håller inte alls med". Sätt respektive lapp vid respektive ände. Utrymmet mellan dessa är en skala mellan de två åsikterna.

När ni placerat er på linjen efter varje påstående får ni någon minut att prata med någon som befinner sig långt bort från er på skalan. Efter alla påståenden ger cirkelledaren kort bakgrund om relevanta lagförslag och förändringar som gjorts de senaste åren. Ni kan sedan prata tillsammans baserat på diskussionsfrågorna, eller om det finns andra funderingar ni hellre vill prata om. Det är helt okej att ändra sig om placeringen på linjen i efterhand.

Demokratiskt polisarbete

- Påstående: Jag tycker att polisen behandlar alla lika.
- Påstående: Jag har tidigare blivit upprörd över polisens agerande.
- Diskussionsfråga: Tycker ni att det finns en bra balans mellan vad polisen får göra och möjligheten att hålla polisen ansvarig?

Demonstrationsfrihet

- Påstående: Jag demonstrerar mot förändringar jag inte tycker om.
- Påstående: Jag tycker att rätten att demonstrera är skyddad i Sverige.
- Diskussionsfråga: Det händer att människor låter bli att demonstrera trots att de vill, vad tror ni det beror på? När tror ni att det uppstår en avskräckande effekt, alltså att människor begränsar sig själva för att de är rädda att drabbas av konsekvenser?

Mediefrihet och visseblåsning

- Påstående: Jag tror att medier i Sverige kan rapportera om vad de vill.
- Påstående: Jag tror att statligt anställda i Sverige känner sig trygga att visseblåsa om de märker att något på deras arbetsplats inte går rätt till.
- Diskussionsfråga: Varför är det viktigt att medier kan arbeta utan rädsla? Varför är det viktigt att tjänstemän kan känna sig trygga med att vända sig till media om problem på sina arbetsplatser?

Åsiktsfrihet och minoritetsskydd

- Påstående: Jag tycker att åsiktsfriheten är skyddad i Sverige.
- Påstående: Jag tror att skyddet mot kränkande behandling är tillräckligt i Sverige.
- Diskussionsfråga: Var borde gränsen gå mellan rätten att uttrycka åsikter och skyddet mot kränkningar? Vad är viktigt att tänka på i den avvägningen?

Trygghet

- Påstående: Jag tycker att Sverige är ett tryggt land.
- Påstående: Jag tycker att mer kameraövervakning och fler poliskontroller leder till ökad trygghet.
- Diskussionsfråga: Vad är trygghet för dig?

Avslutande diskussion i helgrupp

- Vilka rättigheter eller friheter känner du att vi inte får ta för givna framöver?
- Om demokratin och mänskliga rättigheter kan försvagas här hemma – vem eller vad tror du kan skydda dem?

Påminn om tid för nästa träff. Tacka för goda samtal och hjälps åt att ställa i ordning lokalen.

→ TRÄFF 2: MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER SOM SYSTEM

Under denna träff fokuserar ni på att diskutera hur lokala och personliga erfarenheter och perspektiv hänger ihop med nationella och internationella system för mänskliga rättigheter.

Diskussionsfråga

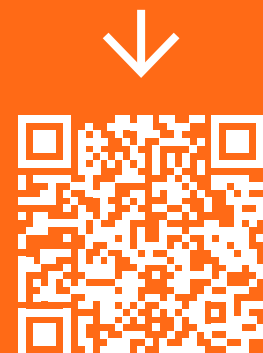
1. Vad tänker du på när du hör begreppet "mänskliga rättigheter"?
2. Diskutera två och två i några minuter. Återkoppla sedan i helgrupp.

Fördjupning

Material: crd.org/studieplan-bilaga



KLICKA PÅ BILDEN ELLER SCANNA QR-KODEN FÖR ATT SPELA FILMEN "WE ARE FILING SUIT AGAINST THE SWEDISH STATE".



SCENARIO 1

Titta på videon "We are Filing Suit against the Swedish State" på [Civil Rights Defenders YouTube-kanal](#).

Material: En gemensam dator med ljud så att ni kan titta på videon tillsammans. Annars kan ni kolla på era egna mobiler.

En morgon läser Julia i tidningen att polisen i en region har haft ett hemligt register med information om tusentals personer med romsk bakgrund. I artikeln står det att de flesta i registret aldrig har varit misstänkta för några brott. I registret finns både äldre och barn, till och med spädbarn.

Julia blir iskall när hon ser artikeln. Flera av namnen på listan tillhör hennes släktingar. Hennes eget namn nämns också. Hon känner sig upprörd och orolig. Hur länge har polisen haft dessa uppgifter? Vad används de till? Varför har ingen berättat?

Polisen försvarar sig först med att registret var ett arbetsverktyg, men det visar det sig senare att syftet aldrig tydligt dokumenterades. Det fanns inte heller någon laglig grund.

SCENARIO 1: Diskussionsfrågor

- Vilka mänskliga rättigheter tänker ni på efter att ha sett videon/lyssnat på texten?
- Vem/vilka ansvarar för att dessa rättigheter respekteras?
- Om något sådant här hände er, vilket stöd skulle ni behöva från samhället? Tror ni att det är lätt eller svårt att få det stödet?
- Var borde gränsen gå för hur mycket information polisen kan samla in?
- Hur skulle det kännas att vara i Julias situation?



I VÅRT SNABBSPELADE SÄLLSKAPSSPEL
"KÄFTEN – KAMPEN OM DET FRIA ORDET"
MÅSTE DU TYSTA DIN MOTSPELARE FÖR
ATT VINNA. KÖP SPELET PÅ CRD.ORG!



SCENARIO 2

Aliya arbetar på den statliga Miljö- och Energiförvaltningen. Hennes arbete handlar bland annat om att ta fram underlag till beslut om klimatpolitik och energianvändning.

På fritiden är Aliya engagerad i en lokal klimatgrupp. Gruppen deltar ibland i demonstrationer för att kräva snabbare omställning från fossila bränslen. En helg deltar Aliya i en klimatmanifestation i centrala Stockholm. Hon bär en skylt med texten "Fossilfritt nu!" och syns i bakgrunden på ett nyhetsinslag.

Några dagar senare kallas hon till samtal med sin chef. Chefen säger att myndigheten måste tänka på allmänhetens förtroende och att Aliyas engagemang riskerar att uppfattas som politiskt ställningstagande som kan påverka myndighetens opartiskhet. Några veckor senare får Aliya beskedet att hennes anställning inte kommer att förlängas.

Aliya känner sig både ledsen och orättvist behandlad. Hon tycker att hon har rätt att uttrycka sina åsikter som privatperson, så länge hon inte blandar ihop det med sitt arbete.

SCENARIO 2: Diskussionsfrågor

- Vilka mänskliga rättigheter börjar ni tänka på när ni hör om det här fallet?
- Vem/vilka ansvarar för att dessa rättigheter respekteras?
- Om något sådant här hände er, vilket stöd skulle ni behöva från samhället? Tror ni att det är lätt eller svårt att få det stödet?
- Hur mycket tycker ni att myndighetsanställda får engagera sig på sin fritid utan att det påverkar myndigheters opartiskhet?
- Hur skulle det kännas att vara i Aliyas situation?

SCENARIO 3

Det är fredag i en större svensk stad. Under de senaste veckorna har det skett flera skjutningar i området och därför har polisen infört en visitationszon. Inom zonen får polisen stoppa och visitera personer utan att det krävs någon brottsmisstanke.

Josef, 20 år, är på väg hem från jobbet. Han har en ryggsäck med arbetskläder och hörlurar i öronen. När han passerar ett torg blir han stoppad av två poliser som säger att de gör en rutinkontroll inom visitationszonen. De ber honom ta av sig jackan och tömma fickorna innan de kroppsvisiterar honom.

Flera förbipasserande tittar på. Josef känner sig obekvämt. Han undrar varför just han kontrolleras medan andra personer runtom inte stoppas. Efter några minuter tackar poliserna för samarbetet och låter honom gå. De hittar inget olagligt.

På vägen hem kan Josef inte sluta tänka på händelsen. Han känner sig orättvist behandlad och undrar om polisen verkligen hade rätt att visitera honom utan att han gjort något fel. Nästa dag får han höra att även hans lillebror, som är 16 år, blev stoppad och visiterad av polisen i veckan.

SCENARIO 3: Diskussionsfrågor

- Vilka mänskliga rättigheter tänker ni på när ni hör om detta fall?
- Vem/vilka ansvarar för att rättigheterna respekteras?
- Om något sådant här hände er, vilket stöd skulle ni behöva från samhället? Tror ni att det är lätt eller svårt att få det stödet?
- Var tycker du gränsen går mellan att polisens arbete och respekt för människors integritet?
- Hur skulle det kännas att vara i Josefs situation?

Avslutande diskussion

- Vilka mänskliga rättigheter känner ni är under press just nu? Varför?
- Hur kan vi prata med andra, engagera oss och påverka?

Påminn om tid för nästa träff. Tacka för goda samtal och hjälps åt att ställa i ordning lokalen.

→ TRÄFF 3: FÖRDJUPNING

Ni har nu diskuterat vad mänskliga rättigheter är. Ni har också skapat ett samtalsklimat som gör det lättare att prata om svåra frågor. Under den här träffen får ni möjlighet att gå på djupet om frågor som kan vara polariserade.

Det är viktigt att ni fokuserar på att diskutera, inte debattera. Hjälpas åt att påminna varandra om ert samtalskontrakt och att ni är här för att lyssna och ta del av varandras perspektiv – även om ni inte håller med.

Material: pennor och papper, egna mobiler.

Samtalsövning

Spendera ungefär 10 minuter med att reflektera individuellt över frågorna nedan. Ni kan skriva ner era tankar på ett papper eller i er mobil. Det är frivilligt att dela med er av insikter eller tips till gruppen.

- Hur reagerar jag när jag inte håller med någon?
- Hur kan jag be om förtydligande utan att låta kritisk?
- Vad kan jag bidra med för att skapa trygghet i samtalet?

SCENARIO 1: Rösträtt för alla eller inte?

I ungefär tjugo länder får 16-åringar rösta i nationella eller lokala val, bland annat i Belgien och Tyskland. Senast 2025 sänkte Storbritannien rösträttsåldern till 16 år.

I Sverige ligger gränsen fortfarande kvar på 18 år. Samtidigt vill politiker behandla ungdomar som vuxna, till exempel genom att sänka straffbarhetsåldern.

- Borde Sverige också sänka gränsen så att även 16-åringar kan rösta? Varför/varför inte?
- Vad tror ni är effekten av att personer under 18 år inte får rösta i Sverige?
- Vad tror ni att detta säger om vår syn på ungdomar?

SCENARIO 2: Utvisning som straff

Statsminister Ulf Kristersson sa "ingen ska behöva möta sin våldtäktsman på gatan". Han berättade sedan att Sverige ska ha den hårdaste lagstiftningen i Norden när det gäller utvisning på grund av brott. Alla brott som leder till mer än böter ska leda till utvisning om personen inte är svensk medborgare. Man beräknar att det kommer att leda till sex gånger fler utvisningar än idag.

Kritiker tycker att det är fel att samma brott kan leda till olika straff. Förslaget innebär att utvisning kan ske även för brott som inte annars inte anses vara bland de allvarligaste, till exempel grovt rattfylleri. Andra menar att förslaget är rasistiskt eftersom det antyder att det mest är utlänningar som begår brott, men även att man anses vara utländsk trots att man har levt hela sitt liv i Sverige.

- Vilka perspektiv tycker ni är viktiga att ha med när man diskuterar förslaget om att utvisa fler människor? Ge gärna exempel på både positiva och negativa aspekter.
- Vilka effekter tror ni att fler utvisningar kan ha på 1) individen 2) individens nätverk (familj, vänner, bostadsområde, arbetsplats) och 3) på samhället i stort?
- Vad tycker ni om att straffa personer olika beroende på om de har svenskt medborgarskap eller inte?

SCENARIO 3: Att undanhålla saker i asylprocessen

För att få asyl i Sverige ställs flera krav. Två av dem är att man ska vara trovärdig och lämna pålitliga uppgifter om bland annat sin identitet och varför man behöver skydd i Sverige. Ibland rapporteras det om att Migrationsverkets bedömningar inte är rättssäkra, alltså att de exempelvis missar eller felbedömer saker. Samtidigt finns det också rapporter om att asylsökande ibland har lämnat felaktiga uppgifter, både medvetet och omedvetet (till exempel på grund av språkbarriärer, kulturella skillnader och PTSD).

- Vad tycker ni ska hända om man anses ha ljugit i asylprocessen?
- Ska undanhållande av information i asylprocessen straffas permanent eller hur ska man tänka?
- Vad skulle kunna få er att undanhålla saker i en asylprocess? Vad hade det kunnat handla om i så fall?

SCENARIO 4: Papperslösa personers rätt till nödstöd

Kommuner har enligt lag ett ansvar för alla människor som befinner sig i kommunen. Detta gäller också personer i papperslöshet, alltså de som inte har laglig rätt att vara i Sverige.

Idag ger kommunerna redan väldigt sällan ekonomiskt bistånd till den som vistas i Sverige utan tillstånd. När det sker handlar det oftast om nödsituationer för barn som lever i papperslöshet.

Nu vill regeringen införa ett krav som gör att man bara ska ha rätt till ekonomiskt bistånd om man har rätt att vistas lagligt i Sverige, alltså att kommuner förbjuds att hjälpa papperslösa personer. Utredningen som presenterade förslaget säger dock att detta förslag skulle strida mot bland annat barnkonventionen.

- Vad borde papperslösa personer som lever i Sverige ha rätt till? Varför?
- Varför tror ni att folk stannar i Sverige och lever i papperslöshet?
- Är det socialtjänstens ansvar att kontrollera att personer de hjälper också har rätt att vara i Sverige?

Avslutande frågor

1. Vad har ni fått med er från dagens träff?
2. Hur kändes det att möta andras perspektiv och åsikter?
3. Tror ni att detta kommer att förändra hur ni tänker på de här frågorna?

Påminn om tid för nästa träff. Tacka för goda samtal och hjälps åt att ställa i ordning lokalen.

BACKA DEMOKRATIN

Vi ser fler och fler politiska förslag som kränker mänskliga rättigheter. Det signalerar ett oroväckande skifte i vår demokrati. När demokratin riskerar att nedmonteras, en rättighet i taget, behöver vi bli fler som försvarar den.

Du behövs! Gå med i Backa Demokratin på crd.org/backademokratin.



→ TRÄFF 4: HUR TAR VI DETTA VIDARE?

Nu när studiecirkeln närmar sig sitt slut finns det säkert många tankar i gruppen om vad som går att göra. Den viljan, och de handlingar som denna vilja leder till, är väldigt viktig för att vi tillsammans ska kunna bygga en stark demokrati.

Ni börjar denna träff med att summera det ni har fått med er från de tidigare träffarna och om detta har gjort att ni har fått nya tankar med er inför valet 2026.

Exempel på diskussionsfrågor:

- Vilka värderingar och rättigheter är viktigast för er när ni går och röstar 2026? Tror ni att det skiljer sig från vad politiker tycker är viktigast?
- Känner ni att det är möjligt att påverka politiken i Sverige idag? Varför/varför inte?

(Lokal)organisering som också gett vinst

Samtalsledaren inleder med exempel på att förändring kan ske när människor går samman. Gruppen kan bidra med fler exempel.

Om det är svårt att komma på relevanta exempel kan ni istället göra övningen "Mitt bostadsområde" (se samtalsledarmaterial).

ÖVNING: Vad finns runt oss som kan skapa förändring?

Material: stora pappersark eller en stor whiteboard att skriva upp saker på, pennor i olika färger och post-its.

Para ihop er för att inventera vilka resurser som finns i era gemensamma nätverk och som kan användas för att skapa förändring. Det kan handla om allt från lokaler man kan låna gratis, vänner som brukar skriva insändare eller grannar som redan är engagerade på olika sätt.

Tänk fritt! Det finns inga rätt eller fel svar, utan denna övning handlar om att se möjligheterna i er själva och er omgivning.

Visualisera allt ni hittar, till exempel genom en stor mind map.

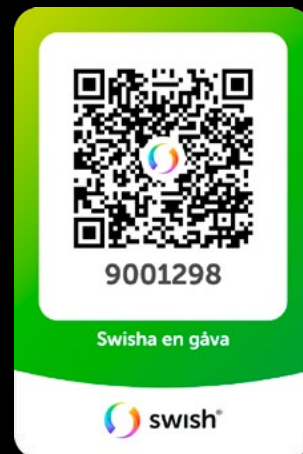
Avslutande diskussion

Fånga upp vad som har sagts, till exempel känslor och funderingar. Har det redan nu börjat skapas idéer för vad ni vill göra efter att studiecirkeln är slut? Då kan det vara läge att byta kontaktuppgifter med varandra eller tipsa varandra om var man kan vända sig.

Tacka varandra för samtalen. Och som sista uppgift ska ni göra följande:

- Tala med tre personer om något ni har fått med er från de här träffarna!

DEMOKRATIN ÄR BARA SÅ STARK SOM DE SOM SKYDDAR DEN



Swisha en gåva för att möjliggöra vårt gemensamma arbete för att skydda grundläggande fri- och rättigheter i Sverige och världen. **Du behövs!**

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

tryggt
givande
givasverige

FÖLJ OSS PÅ VÅRA SOCIALA MEDIER



FACEBOOK
Civil Rights Defenders



INSTAGRAM
@crdefenders
@crdefenderssverige



LINKEDIN
Civil Rights Defenders



#Vi måste prata

Detta material har tagits fram med hjälp av Vi Måste Prata, en demokratisatsning inom folkbildningen.

Läs mer om VMP på vimasteprata.org.