

SNACKA DEMOKRATIN

TEMA SNACKA DEMOKRATI
OCH VALET



4-6 PERSONER



60 MINUTER

INLEDNING

1. Utse en samtalsledare. Samtalsledaren vägleder samtalet.
2. Hälsa välkomna. Nämn att temat för samtalet är demokrati och valet. Berätta att **Snacka Demokratin** är en metod för att skapa givande samtal där vi lyssnar, blir hörda och lär av varandra. Det är ett samtal – inte en debatt.

TIPS!
Presentera er gärna vid namn om ni inte redan känner varandra.

SAMTALSKONTRAKTET ⌚ 5 MIN

3. Sätt gemensamma förhållningsregler för samtalet. Turas om att läsa dem högt. Fråga därefter om alla är överens, eller om något ska ändras eller läggas till.
 - **Lyssna för att förstå.** Lyssna utan att avbryta. Kommunikation handlar lika mycket om att lyssna som att prata. Det gör det lättare att förstå hur andras erfarenheter kan påverka deras värderingar och perspektiv.
 - **Var respektfull och öppen.** I ett polariserat samhälle är det lätt att döma varandra snabbt och hårt. Att lämna förutfattade meningar åt sidan bidrar till att alla känner sig respekterade.
 - **Skapa ett tryggt utrymme.** Dela med er av saker som är viktiga för er som individer. Visa uppskattning för att andra försöker göra samma sak.
 - **Ta hänsyn till tiden.** Försök hålla era svar koncisa och relevanta för frågan ni besvarar. Var måna om att alla ska ha möjlighet att komma till tals.
 - **Ta gemensamt ansvar.** Alla ansvarar för sitt eget deltagande. Samtidigt hjälps ni åt, till exempel genom att styra tillbaka samtalet till kärnan.

BÖRJA MED DIG SJÄLV ⌚ 10 MIN

4. Alla väljer en av frågorna nedan och svarar i ungefär 1–2 minuter. Övriga lyssnar utan att avbryta. Håll koll på tiden och påminn när det är dags att runda av.
 - Vad är dina förhoppningar eller orosmoln för din familj, vänner eller omgivning?
 - Vilka erfarenheter har format dig mest som person?
 - Vad hoppas du att andra ska förstå om dig som inte syns vid första anblick?

UTFORSKA ÄMNET: SNACKA DEMOKRATIN OCH VALET ⌚ 30 MIN

5. Introducera ämnet genom att läsa texten nedan högt:

Under ett valår blir frågor om hur vårt samhälle fungerar mer aktuella, men också känsligare. Många upplever att samtal om politik blir spända när det finns olika åsikter. Samtidigt kan de flesta hålla med om att mänskliga rättigheter är viktiga för demokratin.

Under senare år har demokratin minskat kraftigt i Europa. Denna process kallas autokrativering, vilket är motsatsen till demokratisering. Även tidigare stabila demokratier påverkas. Det följer ett tydligt mönster:

- **Demonisering:** Populistiska ledare lovar att rädda landet och delar upp samhället med ett vi mot dem-tänk. "Dem" är ofta en sårbar grupp som demoniseras och används som syndabock för landets problem.
- **Kritiska röster tystas:** Sanningen förvrängs via desinformation och smutskastning. De som säger ifrån tystas genom metoder som hat, hot, våld eller genom lagstiftning. Rädsla leder till att många tystnar.
- **Makten koncentreras:** Demokratiska institutioner försvagas. Opartiska domare byts ut mot partiska. Oberoende media begränsas. Nya lagar skapas för att se till att ledaren behåller makten.

Även i Sverige har det blivit vanligare att demonisera vissa grupper. Samtidigt ökar hot och hat mot dem som försvarar sårbara grupper eller kritiserar politiska förslag.

6. Alla väljer en av frågorna nedan och svarar i ungefär 1–2 minuter. Övriga lyssnar utan att avbryta. När alla har pratat sammanfattar du som samtalsledare det som sagts. Hjälps åt om det behövs. Diskutera därefter fritt i ungefär 10 minuter, till exempel genom att utveckla era svar eller be någon annan att berätta mer.
- Känner du igen mönstret (demonisering, tystande och maktkoncentration) i Sverige? På vilket sätt?
 - Varför tror du att vissa grupper utsätts mer än andra?
 - Hur bidrar oberoende medier, forskning och civilsamhälle till demokratin?
 - Vilka frågor tycker du borde lyftas under ett valår? Varför?
 - Vad kan vi göra för att stärka demokratin?

TIPS!
Anteckna
gärna
skärmfritt
med papper
och penna.

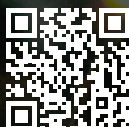
VAD KAN VI GÖRA NU? 🕒 15 MIN

7. Berätta att samtal på det här viset är ett sätt att skapa förändring. Många av våra rättigheter idag är trots allt resultatet av att människor kämpade tillsammans, även när de inte höll med varandra. Diskutera därefter fritt utifrån en eller flera av frågorna nedan. Hjälps åt så att alla får komma till tals.
- Har du hittat gemensamma tankar, värderingar eller perspektiv med andra i samtalet? Vilka?
 - Vad kan du konkret göra för att bidra till den förändring du vill se?
 - Har det här samtalet förändrat hur du ser på temat, dig själv eller andra? Hur?
8. Tacka för samtalet. Om någon i gruppen vill fördjupa sig på ämnet så finns det en **studiecirkel** som tagits fram tillsammans med studieförbunden. Tipsa om att gå med i nätverket **Backa Demokratin**. Uppmuntra alla att bjuda in minst en person till ett **Snacka Demokratin-samtal**.

VILL DU GÖRA MER?



BJUD IN FLER
TILL SNACKA
DEMOKRATIN



LÄS MER OM
STUDIECIRKELN



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.

