

# SNACKA DEMOKRATIN

---

**TEMA** SNACKA RELATIONER  
OCH POLARISERING



4-6 PERSONER



60 MINUTER

## INLEDNING

1. Utse en samtalsledare. Samtalsledaren vägleder samtalet.
2. Hälsa välkomna. Nämn att temat för samtalet är relationer och polarisering. 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 RELATIONER OCH POLARISERING

⌚ 30 MIN

5. Introducera ämnet genom att läsa texten nedan högt:

Polarisering innebär att skillnaden mellan olika åsikter växer mycket. Det minskar utrymmet för nyanser. Det gör det svårare att hitta en gemensam grund, vilket kan leda till konflikter och minskad vilja att förstå varandra. Även nära relationer kan påverkas negativt. Man kanske undviker släktträffar eller känner att man inte kan vara sig själv på sin arbetsplats. Samtidigt är djupa relationer ett botemedel mot polarisering. Att bry sig om någon ger motivation att förstå varandras olika åsikter. I en hälsosam demokrati ska man inte behöva hålla med varandra om allt.

Hur olika kan man tycka innan relationen påverkas negativt? Hur arbetar vi tillsammans när vi väl tycker olika?

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.
- Vilka grundvärderingar tycker du att de flesta i Sverige håller med varandra om?
  - Hur behåller du kontakten med människor du bryr dig om men som har helt andra åsikter i frågor som är viktiga för dig?
  - Har dina relationer påverkats negativt av stora skillnader i värderingar och åsikter? Vad tror du är första steget till att reparera sådana skador?
  - Vilka utmaningar möter du när du diskuterar politik med personer i din omgivning?

**TIPS!**  
Anteckna gärna skärmfritt med papper och penna.

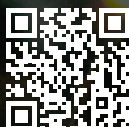
## VAD KAN VI GÖRA NU? 🕒 15 MIN

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](https://crd.org/backademokratin).

