



STUDIEHANDLEDNING · 2026

STUDIECIRKEL · 3-4 TRÄFFAR · INFÖR VALET 2026

Argumentera mera.

– *demokratiskt motstånd och kritisk
kommunikation.*

ETT STUDIEMATERIAL OCH EN STUDIEHANDLEDNING
FÖR CIRKELLEDARE OCH DELTAGARE

ABF VÄST · ABF.SE/VAST

RÖSTA
13 SEPT

INLEDNING

Från skribenten.

Inför valet 2026 frågade vi oss inom ABF vad cirkelledare, förtroendevalda och föreningsaktiva faktiskt behöver. Inte fakta om partierna – det finns det redan gott om hos andra. Det vi saknade var något att luta sig mot när samtalet hettar till: hur formulerar man ett argument som håller, hur granskar man en källa innan man delar den, hur möter man en härskarteknik utan att själv börja härska?

Det blev *Argumentera mera*. Tre till fyra träffar om retorik, källkritik och samtalsmetodik – verktyg, inte åsikter. Materialet är partipolitiskt neutralt men tydligt demokratistärkande, och fungerar både fristående och som en del av ABF:s samlade studiebibliotek inför valet.

Längst bak i häftet hittar du en fördjupningssektion med fler studiematerial från ABF i Medie- och informationskunnighet (MIK), tillsammans med resurser från Mediemyndigheten, Internetstiftelsen, Källkritikbyrån och andra som arbetar med samma frågor. Plocka det som passar er grupp.

Tack för att ni tar diskussionerna. Lycka till med dem.

Lars Wiberg

Kommunikations- och MIK-ansvarig, ABF Väst

GÖTEBORG · JANUARI 2026

KOLOFON

© **ABF Väst 2026**

ISBN 978-91-531-0389-9

Text och form:

Lars Wiberg

Klarspråk:

Maja William-Olsson och **Moa Säfström**

UTGIVARE

ABF Väst

Olof Palmes Plats 1

413 30 Göteborg

abf.se/vast

Innehåll.

01	Förord <i>Ulrika Abrahamsson, ABF Väst</i>	04
02	Om materialet <i>Studiecirkeln, målgrupp, användning</i>	05
03	Demokratin behöver din röst <i>Introduktion till demokratiskt självförtroende</i>	07
04	Demokratiskt självförtroende genom samtal <i>Del 1 · Värderingslinjen och härskartekniker</i>	09
05	Retorik och argumentationsteknik <i>Del 2 · Etos, logos, patos · TES-ARGUMENT-EXEMPEL</i>	12
06	Källkritik, propaganda och debatteknik <i>Del 3 · Vilseledande information och osakliga grepp</i>	15
07	Samtalsmetodik och praktiska övningar <i>Del 4 · Paneldebatt och cirkelkafé</i>	19
08	Tips för cirkelledaren <i>STANNA-metoden och praktiska råd</i>	22
09	Ordlista & vidare läsning <i>Begrepp och fördjupningskällor</i>	24

01 · FÖRORD

Utan folkbildning tystnar Sverige.

Demokrati handlar inte bara om val vart fjärde år. Den lever i de samtal vi för varje dag — med kollegor, grannar, släktingar och i sociala medier. Det är där åsikter formas, motsättningar bryts och idéer provas. Och det är där vi tillsammans bygger eller bryter ned tilliten till varandra och till samhället.

Inför valåret 2026 vet vi att samtalsklimatet är hårdare än på länge. Polariseringen ökar, valdeltagandet bland unga sjunker och informationsflödet på sociala medier är så snabbt att eftertanken sällan hinner med. Algoritmer väljer ut och sorterar innehållet i våra flöden, AI-genererat innehåll blandas in i nyhetsbruset och röster tar plats i offentligheten på ett sätt som ingen tidigare sett. Det kan kännas övermäktigt. Men det är inte det.

Folkbildningen har i över hundra år byggts på övertygelsen att människor — tillsammans — kan tänka klart, tala fritt och påverka sin samtid. Den övertygelsen står sig än. Demokratisk motståndskraft är inte något vi föds med, utan något vi tränar upp. I varje studiecirkel, varje diskussion vid köksbordet, varje gång vi tar oss tid att granska en källa innan vi delar den.

Det här materialet är ABF Västs bidrag till den träningen. Det handlar om retorik, argumentation, källkritik och samtalsmetodik — men framför allt handlar det om att stärka det demokratiska självförtroendet. Tron på den egna rösten. Förmågan att tänka själv. Modet att tala också när det blåser.

Förhoppningen är att fler människor ska gå ut ur cirkeln med känslan: *jag kan, jag vågar, min röst räknas.*



För utan folkbildning tystnar Sverige.

Ulrika Abrahamsson

STUDIEOMBUDSMAN/CHEF, ABF VÄST

02 · OM MATERIALET

Ett levande studiematerial.

För alla som vill stärka sin förmåga att delta i demokratiska samtal. Framtaget inför valet 2026 – men relevant i alla sammanhang där demokratiskt deltagande står i fokus.

Syftet är att deltagarnas demokratiska självförtroende ska stärkas genom förbättrade samtalsfärdigheter: att våga uttrycka sig, lyssna på andra och kritiskt granska information i en tid präglad av snabb informationsspridning och polarisering.

Materialet är partipolitiskt neutralt men tydligt demokratistärkande: fokus ligger på metod och kritiskt tänkande, inte på specifika åsikter.

EGNA ANTECKNINGAR

02 · OM MATERIALET (FORTS.)

Hur det är tänkt att användas.

STUDIECIRKELN · EN LITEN GRUPP SOM LÄR TILLSAMMANS

MINST

3

träffar

MINST

9

studietimmar

1 STUDIETIMME

45

minuter

MINST

3

personer i gruppen

Cirkelledaren är en del av gruppen, inte en traditionell lärare. Folkbildningens idé är att kunskap skapas tillsammans i samtal.

MÅLGRUPP

Bred allmänhet, inga förkunskaper.

Föreningsliv och arbetarrörelse — från
förstagångsväljare till seniorer. Cirkelledare,
förtroendevalda, föreningsaktiva.

ANVÄNDNING

3–4 träffar. Plocka det som passar.

Varje del innehåller teori, diskussionsfrågor och
praktiska övningar. Gruppen läser i förväg,
anpassar upplägg och kombinerar med annat
material om valprocessen.

03 · INTRODUKTION

Demokratin behöver din röst.

Demokrati är mer än att rösta vart fjärde år. Den levandegörs i vardagens samtal. I diskussioner med vänner, familj, klasskamrater och kollegor formas förmågan att lyssna, tänka kritiskt och uttrycka sin åsikt.

DEMOKRATISKT SJÄLVFÖRTROENDE

Tron på den egna rösten.

Att våga ställa frågor, framföra argument och påverka samhället. Är något vi tränar upp med samtal, övningar och granskningar. Utgångspunkten är folkbildningens idé: att kunskap utvecklas bäst i dialog.

EGNA ANTECKNINGAR

DISKUSSIONSFRÅGOR

- 01** När kände du senast att din röst blev hörd i en diskussion?
- 02** Vad gjorde att just det samtalet kändes bra?
- 03** Har du någon gång undvikit att säga vad du tycker? Varför?

03 · INTRODUKTION (FORTS.)

En muskel som tränas upp.

Det kan kännas övermäktigt. Men hjälplöshet är ett val, inte ett tillstånd.

Demokratisk motståndskraft är förmågan att stanna upp, granska, väga – och våga lita på sitt eget omdöme.

Det är inte en medfödd egenskap utan en muskel som tränas i samtal med andra.

Den går inte att läsa sig till. Den går inte att titta på i en video. Den måste provas mot någon som tänker annorlunda – för det är i motståndet den formas.

Varje gång vi formulerar ett argument i ord, varje gång vi kontrollerar en källa innan vi delar, varje gång vi låter någon vi inte håller med tala till punkt – då bygger vi den.

DISKUSSIONSFRÅGOR

01 Vilka kanaler litar du mest på när du söker information om samhällsfrågor – och varför?

02 När märkte du senast att en algoritm eller ett flöde påverkade vad du tänkte om en fråga?

03 Vilken muskel – lyssnandet, granskandet eller modet att säga ifrån – vill du själv träna upp mest?

DEL 1 · DEMOKRATISKT SJÄLVFÖRTROENDE

Samtalet är demokratis grund.

EGNA ANTECKNINGAR

DISKUSSIONSFRÅGOR

01 Varför är det viktigt att vi vågar prata med människor som tycker olika?

02 Hur känns det när någon viftar bort det man säger?

03 Hur kan vi hålla tonen respektfull även om vi inte håller med?

DEL 1 · ÖVNING

Värderings- linjen.

FORMAT

Hela gruppen

TID

cirka 20 min

MATERIAL

Inget

Lägg fram ett par påståenden som rör demokrati. Deltagarna ställer sig längs en linje från "instämmer helt" till "instämmer inte alls". Låt de som vill förklara hur de tänkte. Diskutera sedan hur vi kan bemöta olika åsikter utan att bli osams.

INSTÄMMER INTE ALLS

MITT-EMELLAN

INSTÄMMER HELT

”

Man ska alltid säga vad man tycker, även om det sårar någon.

PÅSTÅENDE 01

”

Det är ingen idé att diskutera med någon som tycker helt annorlunda.

PÅSTÅENDE 02

”

Sociala medier gör demokratin starkare.

PÅSTÅENDE 03

TIPS TILL
CIRKELLEDAREN

Ge alla tid att hitta sin plats på linjen innan ni samtalar. Ingen måste motivera sin position – frivilligheten håller tryggheten uppe.

DEL 1 · DEMOKRATISKT SJÄLVFÖRTROENDE – FÖRDJUPNING

Härskartekniker och motstrategier

Härskartekniker är sociala manipulationer som tystar, förminskar eller utestänger deltagare i ett samtal. Att kunna känna igen dem är första steget — att ha verktyg för att möta dem är nästa.

DE SJU KLASSISKA

01 Osynliggörande

Att ignorera någons inlägg, byta ämne eller låtsas att personen inte finns.

02 Förlöjligande

Att skämta bort, härma eller jämföra med något som anses löjligt.

03 Undanhållande av information

Att utesluta någon från beslut, samtal eller information.

04 Dubbelbestraffning

Att klandra någon oavsett vad hen gör — gör hen X är det fel, gör hen Y är det också fel.

05 Påförande av skuld och skam

Att få någon att känna sig dålig för något som ligger utanför hens kontroll.

06 Objektifiering

Att kommentera utseende, kropp eller egenskaper i stället för sakfråga.

07 Våld eller hot om våld

Användning av fysiskt eller verbalt våld för att tysta någon.

VERKTYGSLÅDA

Fem motstrategier

1. Ta plats — sätt dig framåt, höj rösten en aning, ta tid.
2. Ifrågasätt tekniken: "Vad menar du med det?"
3. Bekräfta den som drabbas: "Jag hörde vad du sa, kan du säga mer?"
4. Bryt mönstret — byt riktning på samtalet.
5. Återkom till sakfrågan: "Tillbaka till det vi pratade om..."

"Den bästa motstrategin är ofta att synliggöra tekniken — säg högt vad som händer."

DISKUTERA I CIRKELN

· Vilken härskarteknik möter du oftast — i jobbet eller i föreningslivet?

· När fungerar det bättre att synliggöra kontra avleda?

· Har du själv använt någon av dem, medvetet eller omedvetet?

· När fungerar det bättre att synliggöra kontra avleda?

DEL 2 · RETORIK OCH ARGUMENTATIONSTEKNIK

Konsten att övertyga.

TILLIT

Etos

Hur trovärdig verkar du? Etos handlar om att inge förtroende — att du vet vad du pratar om och respekterar din publik.

LOGIK

Logos

Vilka belägg har du? Logos är fakta, statistik, logiska resonemang och sakliga exempel.

KÄNSLA

Patos

Hur berör ditt budskap? Patos väcker engagemang som får lyssnaren att bry sig om frågan.

EGNA ANTECKNINGAR

ÖVNING · BYGG ETT ARGUMENT · SMÅGRUPPER

Värm upp.

"Skolan borde börja en timme senare."

"Mobiltförbud vid matbordet."

"Gratis kollektivtrafik under 25."

NÄSTA STEG · SVÅRARE

Pröva motstånd.

"16-åringar ska få rösta i kommunalval."

"Det borde vara obligatoriskt att rösta."

"Sociala medier skadar demokratin."

DEL 2 · STRUKTUREN

Bygg ett argument.

Här följer en enkel modell att luta sig mot. Med den blir din åsikt tydlig och lätt att följa. Ett vanligt misstag är att blanda in ovidkommande saker som skapar distans till sakfrågan – håll dig till ämnet.

01	TES Presentera din åsikt eller ditt påstående.	<i>"Sverige bör sänka rösträttsåldern till 16 år."</i>
02	ARGUMENT Ge två till tre argument som stöder tesen.	<i>"Yngre påverkas av besluten. De bör ha inflytande."</i>
03	EXEMPEL Underbygg med fakta, erfarenheter eller konkreta exempel.	<i>"I Österrike får man rösta vid 16 — valdeltagandet ökade."</i>
04	SAMMANFATTNING Knyt ihop. Upprepa din huvudpoäng.	<i>"Därför: sänk åldersgränsen och stärk demokratin."</i>

DEL 2 · FRAMFÖRANDET

Hur du säger det är halva grejen.

TALA LUGNT, UNDVIK LÅNGA MENINGAR.

Tydlighet

Tala lugnt och tydligt så att alla hänger med. Korta meningar – luft mellan tankarna.

VISA ATT DU BRYR DIG.

Engagemang

Ögonkontakt och en stabil röst understryker viktiga punkter. Brinn, men låt inte elden förtä orden.

LÄS AV DIN PUBLIK.

Lyhördhet

Verkar de förstå? Våga ställ en fråga tillbaka eller förklara igen. En diskussion är aldrig ensamspel.

VISA DET OCKSÅ FÖR OLIKTÄNKANDE.

Respekt

Även när du argumenterar för din sak – visa respekt. Härskartekniker är förlust, inte vinst.

DISKUSSIONSFRÅGOR

01 Vad var svårast med att formulera argumentet?

02 Finns det något ämne där du blir mer känslostyrd än faktainriktad?

03 Hur påverkar tonen – respekt vs. aggressivitet – själva diskussionen?

DEL 3 · KÄLLKRITIK & DEBATTEKNIK

Stanna upp. Granska. Väg.

KÄLLKRITIKENS GRUNDFRÅGOR

Vem

ligger bakom
informationen?

Vad

är syftet?

Hur

hittade
informationen mig?

När

publicerades det?

Belägg

vilka källor anges?

ÖVNING · ROLLSPEL · PAR

**Bemöt det
osakliga.**

Ett av paren instrueras att använda en osaklig teknik (avbryt, personangrepp, halmgubbe). Det andra paret håller sig saklig. Byt sedan roller.
Reflektera: *vilka strategier fungerade?*

DEL 3 · KÄLLKRITIK & DEBATTEKNIK

Vilseledande information

All falsk information är inte avsiktligt vilseledande – och all sann information sprids inte i goda syften. Att förstå skillnaden hjälper oss att möta varje typ med rätt verktyg.

01

DESINFORMATION/ PROPAGANDA

Falsk information som sprids medvetet för att vilseleda.

Ensidig – påverka opinionen i en viss riktning.

Exempel: Påhittade nyheter spridda av en aktör som vill påverka val eller debatt.

02

MISINFORMATION

Felaktig information som sprids utan ond avsikt.

Exempel: En vän delar en gammal bild i tron att den är aktuell.

03

MALINFORMATION

Sann information som tas ur sitt sammanhang för att skada.

Exempel: Privata bilder eller läckta mejl publicerade för att smutskasta.

ÖVNING · 20 MIN

Hitta tre exempel – ett av varje typ

Be varje deltagare ta fram ett exempel av varje typ från sitt eget flöde den senaste veckan. Diskutera: Hur visste du? Vad var avsändarens motiv? Vilken skada eller nytta gjorde spridningen?

DEL 3 · KÄLLKRITIK & DEBATTEKNIK

Ohederliga debattekniker

Det viktiga är inte att sätta dit motståndaren – utan att kunna föra tillbaka samtalet till sakfrågan när någon glider iväg. Här är åtta tekniker du behöver kunna känna igen.

01

Halmgubbe

Förvränger motståndarens argument till en överdriven karikatyr som är lättare att slå ner.

02

Glidning

Byter ämne eller utgångspunkt mitt i diskussionen utan att markera bytet.

03

Personangrepp

Attackerar personen i stället för sakfrågan (ad hominem).

04

Falskt dilemma

Påstår att det bara finns två alternativ när det finns fler.

05

Auktoritetsargument

”Min professor sa...” — använder auktoritet i stället för bevis.

06

Cherry-picking

Plockar russinen ur kakan: lyfter bara fram fakta som passar tesen.

07

Guilt by association

Kopplar en person till en impopulär grupp för att misskreditera åsikten.

08

Whataboutism

”Men hur är det med...?” — avleder från ämnet genom att peka på något annat.

ROLLSPEL · 25 MIN

Tre i debatt

FÖRESPRÅKARE

Argumenterar för en tes utan ohederliga grepp.

MOTDEBATTÖR

Får använda en utvald teknik från listan.

OBSERVATÖR

Avbryter när tekniken används och namnger den.

*Byt roller efter 5 minuter. Diskutera efteråt:
Vad var lättast att känna igen?*

Tre sätt att bemöta

Synliggör. ”Det där låter som en halmgubbe – det var inte vad jag sa.”

Återgå. ”Tillbaka till sakfrågan: vad tycker du om förslaget?”

Fråga. ”Hur vet du det? Vilken källa stödjer påståendet?”

DEL 3 · MIK

Lika viktigt som att läsa och skriva.

Att kunna sovra bland information, kontrollera källor och förstå när någon försöker manipulera opinionen är i dag en grundläggande demokratisk färdighet – lika viktigt som att läsa och skriva.

01

Filterbubblor

Algoritmer kurerar våra flöden. De lär sig vad vi stannar vid, vad vi delar, vad vi klickar bort – och visar oss mer av samma sort. Resultatet är flöden där vi främst möter det som bekräftar våra åsikter, och mindre av det som skulle utmana dem. Det är inte konspiration, det är affärsmodell. Men effekten på det demokratiska samtalet är reell.

02

AI & deepfakes

Generativ AI gör det enkelt att skapa text, bild och rörlig bild som ser äkta ut. AI-genererat innehåll blandas i nyhetsbruset och deepfakes blir allt skickligare. Det betyder inte att allt vi ser är falskt – det betyder att "jag såg det med egna ögon" inte längre räcker som källkritik. Vi behöver fråga vem, varifrån och varför.

03

Kontinuerlig träning

Tekniken förändras snabbare än vi hinner lära oss den. Att navigera informationslandskapet är inte ett kunskapsstoff vi tar in en gång – det är en kompetens som behöver underhållas. Folkbildningens långsamhet är här en styrka: det är i samtalet, över tid, vi lär oss läsa det nya.

Målet är inte att bli misstänksam mot allt, utan att tillsammans bygga upp förmågan att navigera i informationsflödet. Vi vill stärka det demokratiska samtalet – inte tysta det.

DEL 4 · SAMTALSMETODIK

Tre vägar till ett gott samtal.

PRINCIPER FÖR ETT GOTT SAMTAL

- **Lyssna aktivt**
Visa med kroppsspråk att du lyssnar. Sammanfatta innan du svarar.
- **Ställ öppna frågor**
"Hur tänker du då?" i stället för "du har fel".
- **Inkludera alla**
"Jag är nyfiken på vad du tänker om det här."
- **Håll er till ämnet**
Hjälp varandra tillbaka om samtalet spårar ur.
- **Sök gemensamma nämnare**
Erkänn när motparten har en poäng.

AVSLUTANDE ÖVNING · VÄLJ ETT ALTERNATIV

01 Paneldebatt

Några agerar panel med olika åsikter, övriga är publik. Ledaren modererar. Byt panel efter en stund så att fler får prova.

02 Cirkelkafé

Smågrupper om 4-5. Samma fråga. Efter 10 min roterar man, men två stannar kvar som ankare. Avsluta med insikter i storgrupp.

03 Samarbetsövning

Enas tillsammans om en topplista. Brainstorma idéer först, prioritera sedan. Övar både kompromiss och lyssnande.

SPELREGLER FÖR ETT BRA SAMTALSKLIMAT

- Personliga tankar stannar i gruppen.
- Det är okej att tänka högt – och att ändra sig.
- Det är okej att bara lyssna.
- Prata ur egen erfarenhet: "jag upplever..."
- Var nyfiken – ställ frågor.
- Skratta med varandra, inte åt varandra.

DEL 4 · SAMTALSMETODIK & ÖVNINGAR

Avslutande grupppövning



TID
45
MIN

Den avslutande övningen knyter ihop hela studiematerialet – argumentationsteknik från Del 2, källkritik från Del 3, samtalsmetodik från Del 4. Gör övningen under den sista träffen, gärna efter en kort paus.

SYFTE

Pröva att ha ett strukturerat demokratiskt samtal i ett tryggt sammanhang – och bli medveten om både egna och andras tekniker, både hederliga och ohederliga.

1**Välj fråga**

Gruppen enas om en aktuell samhällsfråga från det egna lokalområdet.

2**Förbered argument**

Två deltagare förbereder TES + tre argument för. Två förbereder emot. Resten är observatörer.

3**Genomför samtalet**

Tio minuters samtal där alla får ordet minst en gång. Cirkelledaren modererar.

4**Reflektera tillsammans**

Observatörerna delar vad de la märke till – argumentationsteknik, härskartekniker, samtalsklimat.

TIPS TILL CIRKELLEDAREN

Sätt en tydlig tidsram per moment – det skapar trygghet och håller energin uppe (använd timer).

Avsluta alltid med en runda där varje deltagare säger en mening om vad hen tar med sig.

DEL 4 · AVSLUTANDE REFLEKTION

Vad tar vi med oss härifrån?

01 Vad har vi lärt oss?

02 Vad tar vi med oss ut i vardagen?

03 Hur kan var och en fortsätta träna demokrati efter cirkeln?

ENGAGERA DIG

Uppmuntra deltagarna att engagera sig – i elevråd, föreningar, lokala samtalskvällar, eller bara genom att *våga ta diskussionen* när tillfället ges, i stället för att vara tyst eller dra sig undan.



I folkbildningen är vi aldrig ensamma. Tillsammans kan vi skapa motståndskraft mot de krafter som vill splittra oss. Varje gång vi för ett samtal i vardagen, och varje gång vi granskar ett påstående innan vi delar det, bidrar vi till att stärka demokratin i grunden.

TIPS FÖR CIRKELLEDAREN

Att leda en cirkel är roligt och lärorikt.

01 · RÅD

Skapa en välkomnande atmosfär

Alla röster är lika mycket värda. Hjälp blyga genom uppmuntran och direkt tilltal. Sammanfatta inlägg.

02 · RÅD

Var en neutral moderator

Undvik partipolitiska ställningstaganden. Fokus på hur man samtalar – inte vad som är "rätt" åsikt.

03 · RÅD

Hantera känslor konstruktivt

"Jag hör att det väcker starka känslor. Vi skiljer på sak och person. Vad i påståendet behöver vi undersöka?"

04 · RÅD

Avsluta positivt

Lyft fram framsteg. Deltagaren ska gå hem med känslan av att ha lärt sig något användbart.

INNAN DU DELAR

STANNA.

Fyra steg innan du delar En liten paus räcker långt. Det är ofta där skillnaden mellan vidareförmedling och vidareförvanskning avgörs.

01

STANNA

Ta en paus innan du reagerar. Det första intrycket vinner sällan i längden.

02

TÄNK

Verkar detta rimligt? Vad känner du? Vad säger det egentligen?

03

UNDERSÖK

Googla. Kolla andra källor. Vem ligger bakom? När är det publicerat?

04

VÄLJ

Dela endast det du vet är sant. Tystnad är också ett val.

ORDLISTA

Att slå upp, läsa vidare.

ORDLISTA

Ad hominem

Att attackera personen i stället för sakfrågan.

Aktivt lyssnande

Lyssna med fokus, sammanfatta och visa förståelse innan du svarar.

Algoritm

Datorprogram som bestämmer vad du ser i ditt flöde – baserat på beteende.

Deepfake

AI-genererat falskt ljud eller video som får någon att se ut att säga något de aldrig gjort.

Demokratisk motståndskraft

Förmågan att tänka kritiskt och stå stadig i ett brusigt informationsflöde.

Demokratiskt självförtroende

Tron på den egna förmågan att delta i demokratin.

Etos

Talarens trovärdighet och karaktär.

Filterbubbla

När algoritmer bara visar information som bekräftar dina åsikter.

Halmgubbe

Att förvränga motståndarens argument för att lättare angripa det.

Härskartekniker

Sätt att tysta andra. Begreppet myntades av Berit Ås.

Källkritik

Förmågan att granska var information kommer ifrån.

Logos

Logik och fakta som övertygar lyssnaren.

MIK

Medie- och informationskunnighet.

Patos

Känslor som övertygar – engagemang, empati, hopp.

Retorik

Konsten att övertyga genom språket.

Tes

Det huvudpåstående man argumenterar för.

Whataboutism

Att avleda från kritik genom att peka på något annat.

TIPS PÅ VIDARE LÄSNING

Läs vidare, fördjupa.

ANDRA STUDIEMATERIAL FRÅN ABF

Vem i hela världen kan man lita på?

Källkritik, källtillit och desinformation. Naturlig fördjupning av Del 3.

Podda tillsammans

Från idé till publicering. Praktisk guide för dem som vill ta de demokratiska samtalen vidare.

Titta tillsammans

Medieanalys och kritisk läsning av rörlig bild.

Att filma med mobilen

Praktisk handbok i mobilt rörligt material.

Rösta

Översikt över valåret 2026 med fokus på unga väljare.

Tänk kritiskt – klicka klokt

Digital kompetens och ungas psykiska hälsa.

RESURSER ONLINE

Mediemyndigheten
mediemyndigheten.se

Mediemedveten
mediemedveten.se

Internetstiftelsen
svenskarnaochinternet.se

Internetkunskap
internetkunskap.se

Digitala lektioner
digitalalektioner.se

Källkritikbyrån
kallkritikbyran.se

Sveriges Radio
sverigesradio.se

MSB
msb.se

Folkbildningsrådet
folkbildningsradet.se

Studieförbunden
studieforbunden.se

FÖR DELTAGAREN

Egna anteckningar.



ARGUMENTERA MERA

Demokratin lever inte bara i röstbåset.

Den lever i vardagens samtal. Vid köksbordet, i föreningen, på arbetsplatsen och i sociala medier. Att våga ta plats i de samtalen, att lyssna ärligt och stå för det man tror på är en förmåga vi behöver träna upp.

TRE SAKER STUDIEMATERIALET GER DIG

- Retorik och argumentationsteknik
- Källkritik och samtalsmetodik
- Demokratiskt självförtroende

FÖR VEM

ABF:s medlems- och samarbetsorganisationer.
Cirkelledare, förtroendevalda, föreningsaktiva, samt
alla som vill vässa sin röst inför valet 2026.

Utan folkbildning tystnar Sverige.