

STUDIEHANDLEDNING

Att filma med mobilen

Om detta material

Detta är ett levande studiematerial för ABF:s medlems- och samarbetsorganisationer. Det kan användas som en kortare tematräff på 1–2 studietimmar efter ett medlemsmöte, eller som grund för en längre studiecirkel i exempelvis föreningskommunikation och mobilfilmning. Materialet uppdateras kontinuerligt när nya exempel, appar och arbetssätt blir aktuella.

Läs igenom hela materialet och välj vad du vill ha med.

© **ABF Väst 2026**

Arbetsgrupp: Anna Palmér (LO Västsverige) och

Lars Wiberg (ABF Väst)

Text och form: Lars Wiberg

Omslagsbild: Canva

Innehållsförteckning

Förord	4
Inledning – Att berätta med mobilen	5
Del 1: Presentationsrunda – När fångade du något viktigt på film?	6
Del 2: Teori och övningar	7
A. Varför filma med mobilen? (10–15 min)	7
B. Planera innan du filmar (20 min)	8
C. Ljud, ljus och stadighet (25 min)	9
D. Bildutsnitt, vinklar och klippbilder (25 min)	10
E. Redigera i mobilen, CapCut och logga (20 min)	12
Del 3: Källtillit, källkritik och etik i film (15 min)	14
Del 4: Handlingsplan – Hur tar vi mobilen i bruk i vår organisation? (15 min)	16
Samtyckesblankett – Foto och film	17
Vill du fördjupa dig?	18
Tips för cirkelledare	19



Förord

Vi lever i en tid där mycket av det offentliga samtalet sker i våra telefoner. Nyheter, åsikter, vardagsberättelser och stora samhällsfrågor blandas i samma flöden. För ABF, och för våra medlems- och samarbetsorganisationer, innebär det både en utmaning och en möjlighet.

Utmaningen ligger i tempot och bruset – det går fort, det är många som vill göra sig hörda, och alla har inte samma förutsättningar. Samtidigt är möjligheten stor: det har aldrig varit så enkelt för cirkeldeltagare, föreningsaktiva och förtroendevalda att själva dokumentera, berätta och dela med sig av sina erfarenheter. En mobilkamera i fickan kan vara skillnaden mellan att något passerar obemärkt förbi och att det bevaras, delas och kan användas i lärande sammanhang.

Med det här materialet vill vi sänka trösklarna. Du behöver inte vara filmare eller kommunikatör för att komma igång. Det räcker att du vill fånga något som är viktigt för din grupp – en arbetsplatsintervju, ett möte, en studiecirkel, en föreläsning eller ett arrangemang – och är beredd att pröva. Steg för steg får du och din grupp stöd i att planera, filma, redigera, och använda materialet på ett sätt som är praktiskt genomförbart och förankrat i folkbildningens värderingar om delaktighet, eftertanke och ansvar.

Att filma med mobilen handlar här inte om avancerad produktion, utan om enkla verktyg för dokumentation, berättande och gemensamt lärande. När vi synliggör vardagen i våra verksamheter skapar vi också fler möjligheter att utbyta erfarenheter, reflektera tillsammans och utveckla både innehåll och arbetssätt.

Jag vill uppmuntra dig som cirkelledare, förtroendevald eller föreningsaktiv att använda det här materialet, gärna tillsammans med våra andra MIK- och demokratimaterial. Förhoppningen är att det ska fungera som en startpunkt för fler berättelser, fler perspektiv och fler tillfällen där ni kan utforska film som verktyg – tillsammans.

Och du – i all välmening – glöm inte att ha tillstånd att filma, och samtycke från dem du filmar.

Göteborg, januari 2026

Ulrika Abrahamsson

Studieombudsman/Chef, ABF Väst



Inledning – Att berätta med mobilen

I dag bär nästan alla med sig en kamera. På arbetsplatser, i föreningslokalen, på medlemsmöten och i vardagen ligger mobilen där – redo att fånga det som händer. Samtidigt tvekar många: ”Vem är jag att filma?” eller ”Det blir ändå inte proffsigt.”

Rörlig bild engagerar och berör. En kort mobilfilm från en medlem, en ideell ledare, en lokal kampanj – en seger eller en orättvisa – kan spridas snabbt i sociala medier och skapa både igenkänning och avtryck. Algoritmerna prioriterar video; de som inte filmar riskerar att bli osynliga. För föreningslivet och civilsamhällets organisationer blir mobilen därför inte bara ett verktyg – utan en del av den demokratiska infrastrukturen.

Att filma med mobilen handlar inte om att bli filmregissör, utan om att med enkla medel göra budskapet tydligt: bra ljud, tillräckligt ljus, genomtänkt bild och ett klart syfte. Vem pratar vi med? Vad vill vi att mottagaren ska veta, känna eller göra?

I det här materialet får du tillsammans med andra öva på att:

- Planera syfte, målgrupp och format innan ni filmar
- Hålla mobilen stadig och tänka på ljus och ljud
- Använda olika bildutsnitt, vinklar och klippbilder för att stärka berättelsen
- Redigera direkt i mobilen med enkla appar
- Lägga in logga och tänka källtillit/källkritik när ni publicerar material från er förening eller organisation

Varför just nu?

Föreningslivets och civilsamhällets frågor utspelar sig i en medievärld där korta klipp och personliga berättelser påverkar vad som sprids. Med enkla mobilfilmer kan vi snabbare visa hur verkligheten faktiskt ser ut i vår verksamhet, lyfta deltagares och medlemmars röster och bemöta missförstånd eller desinformation med våra egna bilder.

Det här materialet är ett stöd för att fler i föreningslivet – inte bara kommunikatörer – ska kunna använda mobilen som ett kraftfullt verktyg för berättande, folkbildning och opinionsbildning.

Del 1: Presentationsrunda

– När fångade du något viktigt på film?

Tid: 15–20 minuter

Börja med att alla presenterar sig kort och berättar om en gång de filmade något med mobilen som betydde något – eller skulle ha velat filma, men lät bli.

Det kan till exempel vara:

- en situation på jobbet
- ett fackligt möte eller en manifestation
- ett vardagsögonblick som blev starkare än väntat
- en gång då filmen inte blev som ni hade tänkt (skakigt, dåligt ljud, fel vinkel)

Viktigt:

Låt alla berätta sin historia utan avbrott först. Ingen ska känna sig dum – vi har alla tagit misslyckade klipp eller missat att filma något viktigt någon gång.

Efter rundan, diskutera i storgrupp:

- Var det flera som kände igen samma typer av situationer?
- Vad gjorde att ni valde att filma – eller att inte filma?
- Hur blev resultatet? Var det något ni önskar att ni gjort annorlunda (ljud, ljus, vinkel, syfte)?
- Hur skulle mobilfilm kunna användas mer medvetet i er verksamhet?

Syftet med denna del är att bygga trygghet och igenkänning. Alla har erfarenheter av att använda mobilen, men få har satt ord på dem.



Del 2: Teori och övningar

Här följer ett upplägg med fem block. Välj det ni hinner – eller gör allt som en längre studiecirkel.

A. Varför filma med mobilen? (10–15 min)

Ingång: kort genomgång + samtal.

Utgå från dessa huvudpunkter:

- *Alla har den med sig* – alltid redo att fånga viktiga ögonblick.
- *Enkel och snabb att använda* – ingen krånglig utrustning.
- *Perfekt för sociala medier* – formaten passar direkt.
- *Kraftfullt verktyg för kommunikation* – engagerar och berör medlemmar.

Förklara kort att:

Att filma med mobilen gör det möjligt att snabbt fånga och dela viktiga ögonblick i föreningens verksamhet – från möten och utställningar till intervjuer och vardagsscener. Rörlig bild engagerar, berör och skapar närvaro i kommunikationen.

Övning – gruppdiskussion (10 min):

Dela in i smågrupper om 3–4 personer. Låt grupperna diskutera:

- I vilka situationer i vår organisation skulle mobilfilm kunna göra skillnad?
- Vilka målgrupper skulle vi kunna nå bättre med video än text?
- Finns det något vi redan gör (t.ex. bilder på Facebook) som skulle kunna kompletteras med korta filmer?

Samla två–tre exempel i storgrupp.



B. Planera innan du filmar (20 min)

1. Bestäm syfte

Utgå från frågor som:

- Vad vill du att mottagaren ska **veta**?
- Vad vill du att mottagaren ska **känna**?
- Vad vill du att mottagaren ska **göra** efter att ha sett filmen?

2. Tänk målgrupp

- Vem pratar du med? Medlemmar? Förtroendevalda? Allmänheten?
- Vilket språk, vilken ton, vilken längd passar dem?

3. Anpassa format efter plattform

Förklara skillnaden:

- Instagram/TikTok/Facebook Stories/YouTube Shorts → oftast **stående** (vertikalt/lodrätt)
- YouTube/Vimeo/hemsidor/visning på stor skärm → oftast **liggande** (horisontellt/vågrätt)

4. Förberedelser

- Skriv ned några stödord för vad som ska sägas eller visas.
- Bestäm om det är en intervju, ett tal till kamera, eller ett stämningsklipp.
- Vid alla produktioner: se till att **loggan** för de som står bakom syns någonstans i filmen eller i grafiken – till exempel ABF, Hyresgästföreningen, LO eller andra samarbetspartner inom arbetarrörelsen. Stå upp för ditt studieförbund och synliggör alltid dina samarbetspartner.
- Gör gärna en enkel A4-checklista med teknik (ljud, ljus, batteri, flygplansläge) och innehåll (syfte, målgrupp, budskap).

Budskap: Tänk efter före – du sparar tid i redigeringen och får en tydligare film.

Övning – planera en film (10–15 min)

Låt deltagarna, i smågrupper, planera en **kort film på 30–60 sekunder** utifrån:

- en verklig fråga i er förening (t.ex. en aktivitet, en lokal kampanj, en medlemsfråga eller ett kommande arrangemang)
- syfte (informera, mobilisera, inspirera)
- målgrupp
- plattform (TikTok, Instagram, internt i klubben etc.)

Varje grupp fyller i:

1. Syfte
2. Målgrupp
3. Format (stående/liggande)
4. Kort manus i punktform

Om ni vill kan smågrupperna sedan kort presentera sin idé i storgrupp.

C. Ljud, ljus och stadighet (25 min)

1. Håll mobilen stadig

Förklara:

- Skakiga klipp kan trötta ut tittaren och känns ofta ”oproffsiga”.

Tips:

- Använd stativ om det finns – annars håll mobilen med båda händerna.
- Stöd händerna mot bord, räcke eller vägg.
- Använd selfiepinne eller liknande om du filmar i rörelse.

Budskap: En stadig bild känns mer professionell och är lättare att titta på.

2. Ljudet är viktigare än du tror

Tryck på att ljudet ofta är viktigare än bilden:

- Stå nära personen som pratar.
- Undvik blåsiga, bullriga miljöer om du kan.
- Stäng av bakgrundsljud om möjligt (musik, fläktar).
- Använd gärna mikrofon (mygga eller handsfree) – men det är inget krav.

Hellre bra ljud än perfekt bild – bra ljud gör större skillnad än du tror.

3. Ljus gör stor skillnad

Förklara grunderna:

- Använd dagsljus när det går – ställ personen nära ett fönster.
- Undvik starkt ljus rakt bakifrån (då blir personen mörk).
- Tillsätt lampor vid behov – men hellre ett jämnt, mjukt ljus än starka spotlights.
- Ljus framifrån ger ett piggt och tydligt intryck.

Övning – tre stationer (15–20 min)

Om ni har möjlighet, gör praktiska stationer:

A. Stadig bild: deltagarna testar att filma samma person:

- med en hand i luften
- med båda händerna och stöd mot bord/vägg
- Jämför hur det känns att titta.

B. Ljud: filma samma korta mening på tre olika avstånd (1 m, 2 m, 4 m).

C. Spela upp och jämför: när hörs det bra, när blir det svårt?

D. Ljus: filma samma person

- mot ett fönster (motljus)
- med ljuset från sidan
- med personen vänd mot ljuset
- Låt deltagarna själva säga vilken version som känns bäst.

Diskutera i storgrupp: Vilka saker kan vi göra direkt på nästa möte?

D. Bildutsnitt, vinklar och klippbilder (25 min)

1. Bildformat – hur mycket syns?

Gå igenom vanliga utsnitt:

- Helbild (HB) – visar hela personen och omgivningen. Bra för överblick och miljö.
- Halvbild (HaB) – från midjan och upp. Vanligt vid intervjuer och tal.
- Närbild (NB) – ansikte eller viktig detalj. Bra för känslor och fokus.
- Ultranärbild (UNB) – extrem detalj, t.ex. händer, ögon eller ett föremål.
- Miljöbild – bred bild av platsen eller situationen.

Förklara att variation mellan dessa gör filmen mer levande och hjälper tittaren att förstå sammanhanget.

2. Klippbilder/B-roll – fyll på berättelsen

Förklara begreppet:

Klippbilder (B-roll) är extra bilder – närbilder, miljöbilder, detaljer – som används för att variera filmen och klippa ihop till exempel en intervju.

Exempel på klippbilder:

- Händer som skriver, jobbar eller gestikulerar
- Logotyper och skyltar
- Människor i arbete
- Miljöer och platser (arbetsplatsen, fikarummet, entrén)
- Detaljer som betonar budskapet (en skyddshjälm, en kaffekopp med logga, en anslagstavla)

Klippbilder spelar en slags B-roll och lyfter din video visuellt – särskilt när huvudpersonen står stilla och pratar länge.

3. Kameravinklar – att styra känslan

Gå igenom:

- Normalperspektiv – i ögonhöjd, neutral och vardaglig känsla.
- Grodperspektiv – underifrån, kan ge makt, styrka och pondus.
- Fågelperspektiv – ovanifrån, visar överblick eller kan göra motivet mindre/utsatt.
- Snett ovanifrån/underifrån – skapar dynamik och rörelse i bilden.

4. Retorik i bild – vad vill du att bilden ska säga?

Knyt an till syftet:

- Sakligt/fakta – när du vill informera tydligt (stabil kamera, neutral vinkel, lugnt ljus).
- Emotionellt/känslor – när du vill engagera och beröra (närbilder, levande miljö, kroppsspråk).

Påminn om att valet av ljus, ljud, bildutsnitt och vinkel alltid påverkar hur mottagaren tolkar budskapet.

Övning – filma en miniintervju (15–20 min)

Låt deltagarna jobba två och två:

- Person A intervjuar person B i halvbild (från midjan och upp).
- Sedan filmar A klippbilder: händer, miljö, skyltar, detaljer.
- Byt roller.

Om ni hinner: visa ett eller två exempel i storgrupp och prata om:

- Vilka klippbilder förstärkte budskapet?
- Hur påverkade vinkeln känslan?



E. Redigera i mobilen, CapCut och logga (20 min)

1. Redigera direkt i mobilen

Det räcker långt med enkel redigering:

- Klipp bort det som inte behövs.
- Lägg till korta texter (namnskylt, rubrik, uppmaning – “kom på mötet”, “bli medlem”).
- Lägg eventuellt på musik – tänk då på upphovsrätten.
- Håll filmen kort och tydlig.

Budskap: hellre enkel och tydlig än “flashig” och rörig.

2. Hur du laddar ned CapCut

För Android:

1. Öppna Google Play Store.
2. Sök efter ”CapCut”.
3. Tryck på ”Installera”.
4. Vänta tills appen installerats.
5. Öppna appen och följ instruktionerna.

För iPhone:

1. Öppna App Store.
2. Sök efter ”CapCut”.
3. Tryck på ”Hämta” (eller molnikonen).
4. Bekräfta med Face ID, Touch ID eller lösenord.
5. Vänta tills appen laddats ned.
6. Öppna appen och följ instruktionerna.

3. Hur du lägger till loggor i din mobil

Vill du lägga in din organisations logga, ABF:s logga eller någon annan samarbetspartners logga i din film, gör du så här:

Steg för steg (Android):

1. Öppna telefonens webbläsare (t.ex. Chrome).
2. Gå till organisationens webbplats eller sök på nätet efter deras logotyp, t.ex. ABF:s logotyp, LO:s eller Hyresgästföreningen, etc.
3. Tryck på bilden av loggan så att den blir större.
4. Tryck och håll inne på bilden och välj ”Ladda ned bild” eller ”Spara bild”.
5. Bilden sparas i Galleri eller Nedladdningar.
6. Nu kan du lägga in loggan i CapCut eller ett annat redigeringsprogram när du redigerar.

Steg för steg (iPhone):

- Öppna Safari eller annan webbläsare.
- Gå till organisationens webbplats eller sök på nätet efter deras logotyp.
- Tryck på bilden av loggan så att den blir större.
- Tryck och håll inne på bilden och välj ”Lägg till i Foton” eller ”Spara bild”.
- Bilden sparas i appen Foton.
- Nu kan du lägga in loggan i CapCut eller ett annat redigeringsprogram när du redigerar.

Kom ihåg:

Vid alla produktioner – se till att loggan för dem som står bakom syns någonstans i filmen eller i grafiken, till exempel ABF, ditt förbund eller andra samarbetsparter inom arbetarrörelsen.

4. Andra redigeringsprogram

CapCut är bara ett exempel. Du kan självklart använda andra redigeringsprogram, till exempel:

- de inbyggda redigeringsverktygen i TikTok, Instagram Reels och liknande tjänster
- andra appar som VN, iMovie, Clipchamp eller motsvarande.

Välj det verktyg som du och dina kamrater tycker är enklast – det viktiga är att ni kommer igång och vågar publicera filmer där ert budskap, er logga och era medlemmars verklighet synliggörs.



Del 3: Källtillit, källkritik och etik i film

Den som ser en film där ABF:s eller exempelvis ett fackförbunds logga finns med, utgår ofta ifrån att innehållet går att lita på. Därför hänger **källtillit**, **källkritik** och **etik** tätt ihop med hur vi filmar och publicerar.

Övningar

Tid: ca 15–20 minuter (kan kortas eller fördjupas)

1. Vems verklighet visar vi?

Samtala i gruppen om:

- Vems perspektiv syns i våra filmer?
- Vems röster saknas?
- Är det alltid ordföranden som talar – eller får medlemmar, skyddsombud, unga och nya medlemmar också komma till tals?

Poängen är att film också är **makt över bilden** av verkligheten. Vi kan bredda den – eller reproducera samma gamla mönster.

2. Samtycke och integritet

Låt deltagarna arbeta i smågrupper. Ge dem 2–3 korta scenarier (t.ex. filma på ett medlemsmöte, på en skolgård, utanför en arbetsplats) och låt dem diskutera:

- Behöver vi fråga om **samtycke** här – innan vi filmar, eller innan vi publicerar? Varför / varför inte?
- Hur kan vi fråga på ett sätt som gör det lätt att säga både ja och nej?
- Vid minsta osäkerhet: använd en skriftlig samtyckesblankett för foto/film. Det finns enkla mallar hos många kommuner, skolor och föreningar att utgå från eller använd vår exempelmall på sidan 17.
- När du filmar utomhus: tänk på att vissa byggnader och anläggningar kan vara skyddsobjekt, till exempel militära anläggningar, vissa vattentorn eller polisstationer. Om det finns förbud mot att fotografera eller filma sådana objekt ska det respekteras – annars kan det i värsta fall räknas som brott mot skyddslagen, vilket kan leda till böter och, i allvarliga fall, fängelse. Det här är inget du behöver gå runt och vara rädd för till vardags, men bra att känna till när ni planerar att filma på olika platser.

Samla sedan i storgrupp: vilka ”kom-ihåg-regler” vill ni ha kring samtycke och platser när ni filmar i er förening/klubb?

Övning – Tre etiska tumregler

Låt deltagarna i smågrupper ta fram **tre etiska tumregler** för filmning i deras egen förening/klubb. Skriv upp på blädderblock/whiteboard.

3. Källkritik – också för den som filmar

Vi pratar ofta om källkritik gentemot andra. Här handlar det om källkritik i **det vi själva publicerar**:

- Stämmer det vi påstår i filmen?
- Är siffror, citat och uppgifter korrekta?
- Visar klippen situationen rättvist – eller känns det vilseledande, som om vi ”drar åt oss” en händelse för hårt?

Betona: Att vi står för vårt material betyder att vi också måste kunna förklara **varför** vi valt att berätta på just det sättet.

4. Källtillit – därför är loggan så viktig

När vi visar ABF:s eller en annan förenings logga signalerar vi:

- **Ansvar:** att någon står bakom budskapet.
- **Seriositet:** filmen är en del av en större folkbildnings- eller föreningsverksamhet.
- **Kontaktväg:** tittaren vet vem som kan kontaktas för frågor, beröm eller kritik.

Vid alla produktioner – tänk på att loggan för dem som står bakom syns någonstans i filmen eller i grafiken, till exempel ABF, ditt förbund eller andra samarbetsparter inom arbetarrörelsen.

Övning – Filmanalys

Titta på 1–2 exempel på exempelvis folkbildande, upplysande eller facklig film (egna eller från nätet). Diskutera:

- Vad väcker mest förtroende?
- Finns det något som skaver etiskt?
- Hur används loggor, namn och avsändare?

Del 4: Handlingsplan

– Hur tar vi mobilen i bruk i vår organisation?

Tid: ca 15–20 minuter

Nu går ni från ”vi borde...” till ”vi gör så här”. Målet är att deltagarna lämnar träffen/cirkeln med **en konkret plan**.

1. Var är vi idag?

Låt gruppen kort kartlägga:

- Vilka kanaler använder vi? (Facebook, Instagram, TikTok, nyhetsbrev, hemsida, intern chatt, etc.)
- Var förekommer film idag? Vem gör den? Hur ofta?
- Vad funkar bra? Vad saknas?

Skriv upp i två kolumner:

”Det här gör vi redan” – ”Det här skulle vi vilja göra”.

2. Välj 2–3 prioriterade användningsområden

Exempel:

- Kort rapport från medlemsmöten eller avtalsrörelse.
- Intervjuer med skyddsombud.
- Inbjudningar till studiecirklar, utbildningar eller kampanjer.
- ”En dag på jobbet” – vardagsskildringar.

Låt gruppen rösta/komma överens om max tre saker ni ska börja med.

3. Roller och ansvar

Gör en enkel struktur:

- Utse 1–3 personer som blir ”mobilfilmsansvariga” eller ”filmambassadörer”.
- Bestäm hur material sparas:
 - gemensam mapp (t.ex. i molntjänst)
 - enkel namnstandard (datum_plats_innehåll.mp4)
- Bestäm vem som godkänner filmer före publicering (kan vara styrelse, kommunikatör, ombudsman eller klubbordförande).

4. Bestäm nästa steg

Till exempel:

- Vi spelar in minst två filmer nästa månad.
- Vi testar att klippa i exempelvis CapCut/TikTok och utvärderar tillsammans.
- Vi tar upp filmning som punkt på nästa styrelsemöte/medlemsmöte.
- Vi bokar en uppföljande cirkel/tematräff med ABF om tre månader.

Skriv gärna ned planen på en A4 som alla får med sig digitalt eller analogt.



Samtyckesblankett – Foto & film

Organisation:

Kontaktperson:

Telefon/e-post:

Syfte med foto/film

Vi vill kunna använda foto och/eller film från vår verksamhet för att dokumentera, informera och berätta om vad vi gör.

Materialet kan komma att användas i t.ex.:

- informationsmaterial (affischer, foldrar, presentationer)
- digitala kanaler (webbplats, sociala medier, nyhetsbrev)
- studiecirkel, utbildningar och föreläsningar
- rapporter och redovisning till bidragsgivare

Vi ber därför om ditt samtycke till att vi får använda bilder/filmer där du (eller ditt barn) kan förekomma och vara möjlig att känna igen.

Ditt samtycke – Sätt kryss i det som gäller:

☐ Ja, jag samtycker till att organisationen får fotografera/filma mig/mitt barn i samband med verksamheten och använda materialet enligt beskrivningen ovan.

☐ Nej, jag samtycker inte till att organisationen får använda bilder eller film där jag/mitt barn går att känna igen.

Uppgifter om personen på bild/film

Namn (textat):

Födelseår/personnummer (frivilligt – hjälper oss att säkert identifiera dig om du vill ta tillbaka samtycket):

Telefon / e-post:

Om personen är under 18 år – fylls i av vårdnadshavare

Jag är vårdnadshavare och samtycker till att mitt barn får fotograferas/filmas och att materialet får användas enligt ovan.

Barnets namn:

Vårdnadshavarens namn (textat):

Ort och datum:

Vårdnadshavarens underskrift:

Dina rättigheter (kortfattat)

- Det är frivilligt att lämna samtycke.
- Du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak (se kontaktperson ovan).
- När samtycket återkallas använder vi inte material där du/ditt barn går att känna igen i nya sammanhang (det kan dock vara svårt att ta bort sådant som redan tryckts eller delats vidare).

Underskrift (vuxen person på bild/film)

(Fylls i om personen är 18 år eller äldre. För barn räcker vårdnadshavarens underskrift ovan.)

Ort och datum:

Namn (textat):

Underskrift:

Vill du fördjupa dig?

Här hittar du material som kan användas både i en **studieplan för fortsättningscirkelar** och som **studiematerial i en fördjupningscirkel**.

Folkbildning & MIK

- **ABF:s material Vem i hela världen kan man lita på?** – om källtillit, källkritik och desinformation. Passar bra som nästa steg efter detta material (abf.se).
- **Mediemedveten (Mediemyndigheten)** – kostnadsfri webbutbildning i MIK med filmer, övningar och handledningsstöd för gruppdiskussioner (mediemedveten.se).
- **Internetstiftelsens Internetkunskap** – korta kurser och artiklar om källkritik, integritet, AI och digital vardag, som enkelt kan byggas in i en studieplan (internetkunskap.se).

Berättande & facklig kommunikation

- **ABF:s kurser i berättande, retorik, skrivande och facklig kommunikation** – kan kombineras med mobilfilm som praktiskt inslag.
- **Filmpedagogerna Folkets Bio** – korta filmer om bildspråk, kameravinklar, propaganda, källkritik och källtillit som fungerar utmärkt som start på cirkelövningar (filmpedagogerna.se).

Teknik & redigering

- Fortsätt att utforska **CapCut** eller andra appar som VN, iMovie eller Clipchamp.
- Använd de inbyggda redigeringsverktygen i **TikTok, Instagram Reels och YouTube Shorts** för enkel klippning.
- **UR:s “Seniorsurfarskolan – Filma och fotografera med mobilen”** (urplay.se) kan användas som gemensamt inslag i ett pass där ni tittar, testar och diskuterar.

Uppmuntra deltagarna att fortsätta pröva sig fram – tekniken förändras snabbt, men de grundläggande principerna för berättande, etik och källtillit består.



Tips för cirkelledare

Det här materialet är gjort för att användas både för kortare temapass och längre studiecirkel. Några tips till dig som leder:

1. Utgå från deltagarnas erfarenheter

De flesta har redan filmat med mobilen – men kanske utan att tänka på det som ”kommunikation”. Låt deras vardagserfarenheter vara utgångspunkten.

2. Var prestigelös – ”good enough” räcker

Målet är inte perfekta filmer, utan att fler vågar prova. Visa gärna egna ”misslyckade” klipp och prata om vad ni lärde er av dem.

3. Varva prat och praktik

Efter varje kort teoriavsnitt – gör en enkel övning:

- planera ett klipp
- filma något kort
- spela upp och reflektera tillsammans.

4. Skapa trygghet i rummet

Inte alla vill synas på bild. Låt deltagare välja roll: filma, stå framför kameran, vara med och planera eller redigera. Ingen ska pressas att exponera sig.

5. Prata om etik hela vägen

Integritet, samtycke och säkerhet är lika viktiga som teknik. Ta gärna upp aktuella exempel (utan att hänga ut enskilda personer).

6. Avsluta med en konkret plan

Hjälp gruppen att avrunda med en handlingsplan (Del 4). Skriv ned vad de ska göra, vem som ansvarar och när ni följer upp.

7. Fortsätt i cirkelform

Förslag: gör ett upplägg på tre till fem tillfällen där ni:

- Tillfälle 1: Introduktion, syfte, planering.
- Tillfälle 2: Ljud, ljus och bildutsnitt.
- Tillfälle 3: Spela in intervjuer och klippbilder.
- Tillfälle 4: Redigera och lägga till logga.
- Tillfälle 5: Publicera, utvärdera och planera vidare.

I dag bär nästan alla med sig en kamera i fickan. Med mobilen kan vi snabbt berätta om arbetslivet – direkt från golvet, styrelserummet eller fikabordet. Ändå är det många som tvekar: "Jag kan inte filma", "det blir inte proffsigt" eller "vem skulle vilja se det här?".

Det här studiematerialet hjälper dig och din förening att ta mobilen i bruk som ett enkelt, kraftfullt verktyg för föreningskommunikation. Steg för steg får ni stöd i att:

- planera syfte, målgrupp och budskap
- filma med bättre ljud, ljus och bildutsnitt
- använda vinklar, klippbilder och enkel redigering
- lägga in organisationens logga och tänka etik, källkritik och källtillit
- ta fram en konkret handlingsplan för hur ni fortsätter filma i er verksamhet.

Materialet kan användas i såväl en kort tematräff som i en längre studiecirkel, och vänder sig till föreningsaktiva, cirkelledare, förtroendevalda och alla andra som vill låta medlemmarnas verklighet ta plats – i bild, med mobilkameran som verktyg.

