

ABF

VAL-KIT · 2026

Argumentera

mera!

Träning i demokratisk resiliens

ABF · FOLKBILDNINGSSVALET

VAL 13 SEPTEMBER 2026

ABF

OM SAMTALSKORTEN

Samtalskort för att träna det demokratiska samtalet – om desinformation, påverkan, AI och näthat.

Demokratin är inte självspelande. Den lever genom att vi pratar, prövar våra argument och vågar tänka om. Använd korten i studiecirkeln, på jobbet, i föreningen eller på egen hand. Det finns inga rätt eller fel svar, bara starkare samtal.

Partipolitiskt neutral. Framtagen inom folkbildningen.

02 / 36

FOLKBILDNINGSSVALET

FRÅGA

?

Hur kan just du bidra till ett öppet, inkluderande och respektfullt samtal – där fler vill och vågar delta?

SAMTALA · ARGUMENTERA

03 / 36

1 DESINFORMATION

BEGREPP

Tre ord att hålla isär

All falsk information är inte samma sak:

Misinformation

Falskt innehåll som sprids av misstag, utan avsikt att skada. Man tror att det är sant.

Desinformation

Falskt innehåll som sprids medvetet för att skada eller vilseleda.

Malinformation

Sant innehåll som används i fel syfte: läckta privata uppgifter, eller fakta ryckt ur sitt sammanhang.

04 / 36

1 DESINFORMATION

TEMA

Vad är desinformation?

Falsk eller vilseledande information som sprids medvetet för att skada eller påverka hur vi tänker, tycker och röstar.

Knepet är ofta att få oss att sprida den vidare – utan att vi förstår att vi blivit en del av spridningen.

05 / 36

1 DESINFORMATION

DEMOKRATI

... OCH DEMOKRATIN

Desinformation och demokratin

Risken är att vi fattar beslut på felaktig grund. Under valår ökar försöken.

Syftet är sällan att övertyga dig om en sak – oftare att skapa oro, misstro och splittring, så att vi slutar lita på varandra och på samhället.

06 / 36

1 DESINFORMATION

FAKTA

3 av 4

unga i Europa tror att de stött på desinformation eller fejkade nyheter den senaste veckan.

Källa: European Parliament Youth Survey, 2024

07 / 36

DESINFORMATION

FRÅGA

?

Har du, eller någon du känner, delat något som visade sig vara falskt? Vad kan det leda till?

SAMTALA · ARGUMENTERA

08 / 36

1 DESINFORMATION

TIPS & RÅD

Enkel källkritik

Fyra frågor innan du tror på något:

✓ Vem? Vem ligger bakom källan?

✓ Vad? Verkar innehållet rimligt – vägs olika perspektiv mot varandra?

✓ Varför? I vilket syfte är det publicerat, och vem riktar det sig till?

✓ När? Är uppgiften aktuell?

Och: hittar du samma uppgift hos flera oberoende källor?

09 / 36



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026

2

PROPAGANDA

TEMA

# Vad är påverkan?

Propaganda är budskap som vill få dig att ändra åsikt eller beteende. En del är öppen och laglig (reklam, politik).

Otillbörlig informationspåverkan är något annat: vilseledande budskap med oärliga metoder – falska avsändare, manipulerat innehåll – ofta från främmande makt.

10 / 36

PROPAGANDA

FRÅGA

?

## Vilken sorts påverkan tror du kan förekomma inför valet 2026? Hur skulle du märka den?

SAMTALA · ARGUMENTERA13 / 36

2

PROPAGANDA

DEMOKRATI

... OCH DEMOKRATIN

# Påverkan och demokratin

Utländsk valpåverkan har två mål: att minska din tillit till att valet går rätt till, och att påverka din fria åsiktsbildning.

Den börjar ofta långt före valdagen – för att i tysthet flytta var vi står.

Källa: Myndigheten för psykologiskt försvar, 202511 / 36

2

PROPAGANDA

FAKTA

Under 2025 var Ryssland den främsta statliga aktören bakom otillbörlig informationspåverkan mot Sverige.

84 %

av svenskarna ser Ryssland som ett hot mot fred och säkerhet.

Källa: Myndigheten för psykologiskt försvar, Opinioner 202612 / 36

2

PROPAGANDA

TIPS & RÅD

# Tänk efter innan du delar

✓

Den som erbjuder enkla lösningar bör granskas extra noga.

✓

Verkar något ”för bra (eller för upprörande) för att vara sant” är det oftast det.

✓

Vem tjänar på att du sprider detta vidare?

✓

Vänta med att dela tills du har kollat. Att inte dela är också ett val.

14 / 36

3

AI & DEEPPAKES

TEMA

# Vad är en deepfake?

AI-genererade bilder, filmer och röster som ser äkta ut – men inte är det.

Idag kan i princip vem som helst skapa övertygande falskt innehåll, snabbt och billigt. En offentlig person kan framställas säga saker hen aldrig sagt.

15 / 36

AI & DEEPPAKES

FRÅGA

?

## Har du sett innehåll du misstänkte var AI-genererat? Hur märkte du det – och vad gjorde du sedan?

SAMTALA · ARGUMENTERA18 / 36

3

AI & DEEPPAKES

DEMOKRATI

... OCH DEMOKRATIN

# AI och demokratin

AI gör det lättare att massproducera trovärdig desinformation och att utge sig för att vara någon annan.

Samtidigt drar sig flera plattformar tillbaka från faktagranskning. Ansvaret att tänka efter hamnar mer och mer hos oss själva.

16 / 36

3

AI & DEEPPAKES

FAKTA

P4 Uppland avslöjade

4 TikTok-konton

som utgav sig för att vara svenska tjejer. Samtliga var AI-genererade, hade tusentals följare och spred politisk extremism.

Källa: Sveriges Radio P4 Uppland / Internetstiftelsen, 202617 / 36



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026

## Granska AI-innehåll

- ✓ Titta på detaljerna: händer, text, öron, skuggor och bakgrund som inte stämmer.
- ✓ Var publicerades det först? Sök upp originalkällan.
- ✓ Använd omvänd bildsökning för att hitta var en bild kommer ifrån.
- ✓ Litar du på en chatbot? Fråga om något du redan kan – och fråga ”är du säker?”. Svaren låter ofta rätt men kan vara helt fel.

Tips från Internetstiftelsen

## Vad är näthat?

Hatiska, hotfulla eller kränkande kommentarer på nätet.

En del är olagligt – olaga hot, förtal, ofredande. Annat är det inte. Men kränkningen kan svida hårt oavsett vad lagen säger.

... OCH DEMOKRATIN

## Näthat och demokratin

När människor tystnar av rädsla försvinner röster ur debatten.

Det drabbar särskilt unga, kvinnor och minoriteter. Färre som vågar säga sin mening är ett direkt hot mot demokratin.

## Var fjärde

förtroendevald utsattes för hot, trakasserier eller våld under 2024. De yngsta är mest utsatta.

Var fjärde av de utsatta har övervägt att lämna alla sina politiska uppdrag.

Källa: Brå, Politikernas trygghetsundersökning 2025

Bland journalister uppger

## 39 %

att de ägnar sig åt självzensur, och 48 % att de anpassat sin rapportering – för att undvika hat och hot.

Källa: Journalistförbundet

## Har du sett eller upplevt näthat? Vad gjorde det med din eller andras vilja att säga sin mening?

## Om du ser näthat

- ✓ Kommentera stöttande för den som utsatts.
- ✓ Ta kontakt och erbjud din hjälp.
- ✓ Anmäl inlägget till plattformen.
- ✓ Polisänmäl om du misstänker att ett brott begåtts.
- ✓ Är du ung – prata med en vuxen du litar på.

Läs mer: [nathatshjalpen.se](https://nathatshjalpen.se)

## Känslor styr vad vi delar

*Vi luras av våra egna känslor:*

- vi söker bekräftelse på det vi redan tror
- vi tycker som man gör i grupperna vi tillhör
- vi tror att vi har rätt oftare än vi har
- vi triggas av det spektakulära och det som upprör

Algoritmerna förstärker just det som väcker starka känslor.

Drygt

## en tredjedel

av de unga som tycker att de är bra på källkritik har ändå blivit lurade av fejkade inlägg.

Sänk inte garden – ingen är immun.

Källa: Internetstiftelsen, Källkritik i Sverige 2025



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026

KÄNSLOR & ALGORITMER

FRÅGA

?

När delar du saker snabbt?  
Vad är det som får dig att trycka "dela"?

SAMTALA · ARGUMENTERA

28 / 36

5 KÄNSLOR & ALGORITMER

TIPS & RÅD

Pausa känslan

Känner du ilska eller upprymdhet? Det är ofta då vi sprider okritiskt.

✓

Ta tre andetag.

✓

Kolla källan.

✓

Dela sedan – eller låt bli.

Den lilla pausen är din starkaste motståndskraft.

29 / 36

VIDARE STÖD

Du är inte ensam

Många arbetar för ett samtalsklimat som präglas av saklighet, öppenhet och respekt. Några som kan hjälpa dig vidare:

Mediemyndigheten

MIK för mig

mediemedveten.se

Internetstiftelsen

källkritik & digitala vanor

internetstiftelsen.se

Myndigheten för psykologiskt försvar

psykologiskt försvar

mpf.se

Näthatshjälpen (Make Equal)

stöd vid näthat

nathatshjalpen.se

Brottsoffermyndigheten

Tystna inte

brottsoffermyndigheten.se

ABF · Folkbildningsvalets val-kit

material & samtalskort

abf.se

Och folkbildningen – för samtalet.

30 / 36

AVSLUTA MED HANDLING

ABF

Så röstar du

Det demokratiska samtalet leder någonstans: till din röst. Du kan rösta på tre sätt – och det är enklare än många tror.

1

Förtidsrösta

var som helst i landet, veckorna före valdagen.

2

Rösta på valdagen

i din vallokal den 13 september.

3

Ambulerande röstning

om du inte kan ta dig till en lokal – hör av dig till kommunen.

31 / 36

SÅ RÖSTAR DU

ABF

Vem får rösta?

I riksdagsvalet får du rösta om du:

●

fyller 18 år senast på valdagen,

●

är svensk medborgare, och

●

är eller har varit folkbokförd i Sverige.

I kommun- och regionvalen får även många utländska medborgare rösta. Ditt röstkort visar vilka val du får rösta i.

Källa: val.se

32 / 36

SÅ RÖSTAR DU

ABF

Förtidsröstning

Vill du rösta i god tid?

●

Förtidsröstningen öppnar omkring tre veckor före valdagen.

●

Du kan förtidsrösta i vilken förtidsröstningslokal som helst i hela landet – t.ex. på bibliotek.

●

Ta med en id-handling. Har du fått ditt röstkort, ta gärna med det – det går snabbare.

Datum och lokaler finns på val.se

Källa: val.se

33 / 36

SÅ RÖSTAR DU

ABF

På valdagen

Söndag 13 september 2026:

●

Vallokalerna har öppet under dagen – tiderna står på ditt röstkort.

●

Du röstar i den vallokal som står på röstkortet.

●

Ta med en id-handling. Kan du inte legitimera dig kan en annan person intyga vem du är.

Du behöver inte ha bestämt dig i förväg – valsedlarna finns i lokalen.

Källa: val.se

34 / 36

OSÄKER? HAR DU FRÅGOR?

ABF

Hör av dig till val.se

Allt om att rösta – tider, lokaler, id-krav och vad som gäller just dig – finns samlat hos Valmyndigheten.

val.se

Skanna koden eller sök på val.se

35 / 36

Rösta den 13 september

Demokratin behöver din röst – oavsett vad du röstar på.

De här samtalskortet är framtagna av ABF som en del av Folkbildningsvalets val-kit inför valet den 13 september 2026.

Ladda ned eller skriv ut dina samtalskort här: [www.abf.se](http://www.abf.se)



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026



#folkbildningsvalet

Argumentera  
mera!

ABF · FOLKBILDNINGVALET  
VAL 13 SEPTEMBER 2026