



# Temadag om demokrati



INRE RINGEN  
SVERIGE



FUB

# En temadag om demokrati för personer med IF

Den 13 september 2026 går Sverige till val. Statistik visar att personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) röstar i mycket lägre utsträckning jämfört med övriga befolkningen. Det vill FUB ändra på!

Som ni har kunnat läsa i våra informationskanaler, kommer Ung i FUB ordna ett demokratiläger den 12 - 14 juni i Axvall tillsammans med YOUTH 2030. Platserna till demokratiläget är begränsade.

Vi är säkra på att många av våra medlemmar med IF, i alla åldrar, skulle tycka det var intressant, lärorikt och roligt att delta i en temadag om Val och Demokrati.

Därför har Riksförbundet FUB, Ung i FUB och Inre Ringen Sverige tagit fram ett programförslag på en temadag samt stödmaterial som hör ihop med programpunkterna. Vill man ordna en halvdag eller en temakväll, eller göra någon enstaka aktivitet, går det utmärkt att plocka ut delar av programmet.

Vi hoppas att många känner sig sugna att ordna något på hemmaplan!

Har ni frågor är ni mycket välkomna att kontakta oss som har arbetat med programmet!

## **Bästa hälsningar**

Emelie Mynde

Förbundsjurist

[emelie.mynde@fub.se](mailto:emelie.mynde@fub.se)

Marcus Nilsson

Föreningsutvecklare/samordnare för Ung i FUB & Inre Ringen Sverige

[marcus.nilsson@fub.se](mailto:marcus.nilsson@fub.se)

# Programförslag

**10:00 - 10:30**

**Start på temadagen – hej och välkommen!**

Deltagarna kan berätta vad de heter och varför de ville komma på temadagen.

**10:30 - 10:45**

**Film: Anders Lago intervjuar Ingvar Carlsson**

om när personer som hade varit omyndigförklarade äntligen fick rösträtt 1989.

Länk till film:

[https://www.youtube.com/watch?v=j5TC\\_JVfPy4](https://www.youtube.com/watch?v=j5TC_JVfPy4)

**10.45 - 11.30**

**Övning - Gissa partiet!**

Se bifogat underlag.

**11:30 - 12:30**

Lunch

**12:30 - 13:15**

**Övning - Tre hörn**

Se bifogat underlag.

**13:15 - 13:30**

Paus vid behov.

**13:30 - 14:15**

**Filmövning - Delaktighet och demokrati**

Se bifogat underlag.

# Programförslag

**14:15 - 14:30**

Paus vid behov.

**14:30 - 15:15**

**Övning - Heta stolen**

Se bifogat underlag.

**15:15 - 15:45**

Fika

**15:45 - 16:15**

Avslutande diskussion om de olika sätten att rösta.

**Här finns Valmyndighetens information:**

<https://www.val.se/det-svenska-valsystemet/sa-funkar-rostning-i-svenska-val/olika-satt-att-rosta>

**16:15 - 16:30**

**Avslut och diplomutdelning.**

Se bifogat underlag.

# Övning - Gissa Partiet

**Syfte:** Para ihop hjärtefrågorna med rätt parti och börja prata om politik och de olika partierna. Deltagarna lär sig samtidigt var de hittar information om partierna. Metoden påminner om spelet memory, men gruppen gör det tillsammans och inte en och en.

## Genomförandet:

- Skriv ut partiernas olika loggor och de olika hjärtefrågorna.
- Låt deltagarna läsa upp en hjärtefråga åt gången och para ihop med det parti som de tror det gäller.
- När gruppen har placerat ut alla hjärtefrågor vid en logga, berättar ni de rätta svaren.
- När ni har berättat de rätta svaren går ni in på alla partiers egna hemsidor och kollar på de lättlästa sidorna.

## Förslag på frågor att ställa när ni diskuterar partiernas hemsidor:

- Är partiernas lättlästa texter enkla att förstå?
- Har alla partier lättlästa texter?
- Har något parti lättlästa nyheter om sitt parti på sin hemsida?
- Är det svårt att veta vad de olika partierna tycker och vill?
- Är något partis information lättare att förstå? Varför då?

**Bläddra till nästa sida för att komma till  
övningens utskrift.**



# Övning - Gissa Partiet

Vilket parti fokuserar ofta på migration och kriminalitet?  
Migration betyder att människor flyttar till ett annat land



Vilket parti lyfter arbete och välfärd som viktiga frågor?  
Välfärd betyder till exempel skola, vård och omsorg.



Vilket parti talar ofta om lag och ordning?



Vilket parti talar ofta om jämlikhet?  
Jämlikhet betyder att människor ska ha lika möjligheter.



Vilket parti har miljö och klimat som huvudfråga?



Vilket parti talar ofta om familj och vård?



# Övning - Gissa Partiet

Vilket parti lyfter företagande och landsbygd?



Vilket parti säger ofta att skolan är deras viktigaste fråga?



# Övning - Tre hörn



**Syfte:** Genom denna aktivitet kan deltagarna få några baskunskaper om rösträtt och politiska beslut. Den ger tillfälle att fundera över vad som kan vara sant eller falskt, samtidigt som deltagarna kan diskutera sina svar med varandra.

## Att förbereda innan:

- Flytta bort eventuella möbler som är i vägen.
- Lägg ut ett papper i tre olika hörn: ett **SANT**-hörn, ett **FALSKT**-hörn och ett **JAG VET INTE**-hörn.

## Genomförandet:

- Börja med ett eller ett par enkla test-påståenden så att deltagarna kan testa metoden. T.ex. Sverige är en demokrati, Riksdagshuset ligger i Göteborg
- När alla är varma i kläderna, börjar ni läsa upp de olika påståendena.
- Varje deltagare visar vad hen tror är rätt svar genom att ställa sig i det hörnet där hens svar står på pappret.
- Låt deltagarna berätta varför de ställde sig vid den lapp som de står vid.
- Uppmana gärna deltagarna att diskutera med varandra under övningen.

## Förslag på påståenden att ställa:

- I Sverige får alla som har fyllt 18 år rösta i riksdagsvalet, även om de inte är svenska medborgare. (Falskt, för att rösta i riksdagsvalet behöver man vara svensk medborgare och minst 18 år).
- I Sverige röstar vi på partier. Partierna får platser i riksdagen beroende på hur många röster de får (Sant).
- Ett parti måste få minst 4 procent för att komma in i riksdagen (Sant).
- Man kan rösta även om man inte har sitt röstkort (Sant, det räcker med att visa sin legitimation).
- I Sverige är valen hemliga. Det betyder att ingen får veta vad du röstar på. (Sant, du väljer själv om du vill berätta eller inte. Ingen kan tvinga dig).
- I Sverige kan man bara rösta på valdagen (Falskt, det går att förtidsrösta).

**Tips!** Uppmana gärna deltagarna att komma på egna sant/falskt-påståenden.



# Filmövning - Delaktighet och demokrati



**Syfte:** Deltagarna får möjlighet att diskutera och reflektera över på vilka sätt personer med IF är delaktiga i demokratin. Det görs genom att kolla på en film med Julia och Tess och utifrån filmen svara på påståenden.

## **Att förbereda innan:**

Ha med en enhet som kan visa filmen, till exempel en dator, mobil eller surfplatta. Om ni har möjlighet att koppla upp och visa från en storbildsskärm är det att rekommendera. Kolla igenom filmen innan er träff.

**Klicka på den här länken för att kolla på filmen.**

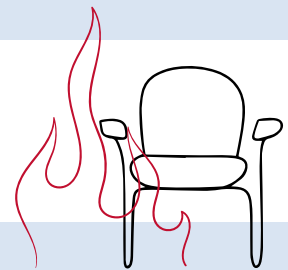
## **Genomförandet:**

- Kolla på filmen.
- Lyssna när Julia och Tess pratar, pausa filmen när påståendena/frågorna kommer upp på skärmen. Fortsätt att spela filmen när alla har fått svara på påståendet/frågan.
- Filmen har totalt åtta stycken påståenden/frågor.

**Tips!** Uppmana deltagarna att komma på egna påståenden!



# Övning - Heta Stolen



**Syfte:** Heta stolen är en rolig aktivitet som påminner om hela havet stormar.

Deltagarna får ta ställning till om de håller med/tycker att påståendet stämmer eller om de inte håller med/inte tycker att påståendet stämmer. Alla påståenden handlar om information. Deltagarna får reflektera över varför de tycker som de tycker och varför några kanske har en annan åsikt.

## Att förbereda innan:

Ställ stolarna i en cirkel, det ska vara en stol mer än vad det är deltagare.

## Genomförandet:

- Deltagarna ska sitta i en cirkel.
- Det ska alltid finnas en tom stol.
- Börja med ett eller ett par enkla test-påståenden så att deltagarna får testa metoden. Upprepa hur man ska göra under övningens gång.
- När deltagarna är värma i kläderna, läser ni upp påståendena, en i taget.
- Deltagarna som håller med påståendet, reser på sig och byter plats med varandra.
- Deltagarna som inte håller med sitter kvar på in plats.
- Om en person är ensam om att ställa sig upp, sätter sig hen på den tomma stolen.
- Diskutera resultatet efter varje påstående

## Förslag på test-påstående:

- Det är svårt att hitta information om demokrati som alla kan förstå.
- Det är bra att alla politiska partier gör reklam när det är dags för ett val.

## Förslag på påståenden:

- Det är enkelt att hitta lättläst information om vad de olika partierna tycker
- Det är enkelt att hitta lättläst information om valet
- Det är svårt att hänga med när det är debatt mellan partiledare på TV
- Det är svårt att hitta lättläst information om hur man röstar
- Det är svårt att hitta information om valen till kommun och region

**Tips!** Uppmana deltagarna att komma på egna jag håller med/jag håller inte med påståenden



---

# Digitala tips!

- **8 sidor - nyheter på lätt svenska**

<https://8sidor.se/>

- **Så här går det till när du ska rösta - film från Valmyndigheten**

<https://www.youtube.com/watch?v=ralegpi7y8w>

- **Varför ska jag rösta? - Serie från UR**

<https://urplay.se/program/228244-varfor-ska-jag-rosta-demokrati>

- **Studieförbundet Vuxenskolan Mitt Val - Digitala spel**

<https://www.sv.se/det-har-gor-vi/funktionsratt/mitt-val/mitt-val-spel>

- **Demokratins utveckling - film från MFD (Myndigheten för Delaktighet)**

<https://www.mfd.se/material/videor/demokratins-utveckling/>

---

