

# Jag, föreningen och samhället

*Utbildningsmaterial för studiecirklar*



Ett material från  
Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, 2023

## Jag, föreningen och samhället

Det här är ett utbildningsmaterial från RSMH tänkt att användas i studiecirkel i förbundets lokalföreningar om att ta makten över sitt liv, att hitta sin plats i föreningen och om att kunna påverka det samhälle vi lever i. Det är en satsning som kommit till stånd med hjälp av förstärkta ekonomiska resurser som förbundet erhållit från Folkhälsomyndigheten.

*Det är viktigt att vi visar varandra respekt, att vi är överens om att allas tankar och åsikter är lika viktiga och lika värdefulla.*

Den här satsningen kallas Egenmaktsinitiativet och det har resulterat i en studiecirkel om sex träffar á 2 studietimmar, sammanlagt 12 studietimmar. Den är indelad i tre delar:

- Jag och min egenmakt – träff 1-2
- Jag och min förening – träff 3-4
- Jag och mitt samhälle – träff 5-6

Det här utbildningsmaterialet har utarbetats våren 2023 av Östen Hannmyhr, som är verksamhetsledare för Egenmaktsinitiativet, och formgivits av Marja Beckman, kommunikatör och layoutare. Flera av bilderna togs på kamratstödsträffar under 2022. Bilderna är antingen tagna av Marja Beckman på en av RSMH:s kamratstödkurser 2022 eller hämtade från sidan: [www.fotoakuten.se](http://www.fotoakuten.se).



## Första träffen – Vad är egenmakt?

Välkommen till studiecirkeln Jag, föreningen och samhället. Vi kommer att träffas sex gånger och varje gång ha två studietimmar. En studietimme är 45 minuter så det passar bra att dela upp träffen i två pass med en fikapaus i mitten. Du kan läsa mer om hur en studiecirkel fungerar lite längre ner på den här sidan.

Det första passet vid den här första träffen är det bra om vi pratar med varandra om hur vi ska förhålla oss. Det är viktigt att vi visar varandra respekt, att vi är överens om att allas tankar och åsikter är lika viktiga och lika värdefulla.

I en studiecirkel är det bra att använda sig av en metod som består av ett ord som är närbesläktat med ordet cirkel, nämligen runda. Den som leder cirkeln kan med fördel använda sig av rundor när en fråga ska diskuteras så att alla får komma till tals. Men lika viktigt som det är att alla ska ha rätt att framföra sina tankar och åsikter är det också att få avstå från att säga något om en viss fråga. Ett bra sätt då är att säga pass och då vet alla att ordet lämnas vidare till nästa person i ordningen.

RSMH är en av studieförbundet ABF:s medlemsorganisationer. När en lokalförening genomför en studiecirkel är det viktigt att rapportera in det till studieförbundet.

### **Så här beskriver ABF en studiecirkel:**

En studiecirkel är en grupp som träffas regelbundet för att lära sig något tillsammans. Till exempel studera engelska, diskutera miljöfrågor eller spela gitarr.

### **Studiecirkelns upplägg:**

I en studiecirkel träffas en mindre grupp (ofta 3–12 personer) för att lära sig något tillsammans. Studiecirkeln har minst tre träffar, men pågår ofta längre. Alla studiecirkelar har en cirkelledare, en studieplan för vad gruppen vill uppnå och någon typ av studiematerial.

### **Ämnen för studiecirkelar:**

En studiecirkel kan handla om nästan vad som helst. Det kan vara ett gäng som spelar musik, en grupp som tycker om att fotografera eller några som vill läsa mer om och diskutera ett särskilt politiskt ämne. Deltagarna bestämmer tillsammans innehållet och målet med lärandet. Det är det egna intresset och den fria viljan som är grunden för studiecirkeln.

*Den som leder cirkeln kan med fördel använda sig av rundor när en fråga ska diskuteras så att alla får komma till tals.*

*Börja med  
att på egen  
hand  
tänka på  
ordet  
egenmakt  
någon  
minut och  
skriv  
gärna ner  
dina  
tankar.*



### **Plats för studiecirkeln:**

Det går att träffas på en fast tid i ett studierum, lära sig på distans via ett webbaserat forum eller kombinera vanliga träffar med webbträffar.

### **Tre olika typer av studiecirklar:**

- **Kamratcirkel:** En grupp av personer som själva tagit initiativ till cirkeln. Ofta känner deltagarna varandra och cirkelledaren är en i gänget.
- **Föreningscirkel:** Cirkeln är en del av verksamheten i en förening, organisation eller arbetsplats. Ofta är cirkelledaren själv aktiv i föreningen.
- **Programcirkel:** Dessa cirklar annonseras ut till allmänheten. Ofta tas deltagaravgifter ut och cirkelledaren får ibland ett arvode. I dessa cirklar har ledaren en mer aktiv roll.

Den här studiecirkeln – Jag, föreningen och samhället – räknas in under nummer 2. Föreningscirkel.

\*\*\*

Vi kommer att börja med ett ord som du säkert har kommit i kontakt med tidigare: **Egenmakt.**

### **Vad tänker du på när du hör ordet egenmakt?**

- börja med att på egen hand tänka på ordet någon minut och skriv gärna ner dina tankar.
- dela sedan dina tankar med den som sitter närmast dig.
- slutligen delar vi det vi pratat om i hela gruppen och reflekterar över det vi tänker lika om men också där vi tänker olika.

### Fler frågor för samtal:

- har ordet egenmakt fått en annan betydelse när du har hört de andras tankar?
- kan ordet egenmakt få betydelse i ditt eget liv? Berätta gärna på vilket sätt.

### Det digitala uppslagsverket [www.wikipedia.se](http://www.wikipedia.se) om egenmakt:

Begreppet egenmakt syftar till att en individ ska känna att denne har makt över sin egen situation, sina arbetsuppgifter, sin närmiljö, etcetera. Med andra ord att individen ska ha makt över personliga, social-ekonomiska och miljörelaterade faktorer som påverkar hälsan. Inom omvårdnad används begreppet för att beskriva metoder, som lösningsfokuserade samtal, för att en individ ska få förbättrad hälsa. Individen får skriftlig eller muntlig information, och utifrån tidigare kunskap och den nya informationen fattar individen beslut om sin situation för att förbättra sin hälsa. Individens val/beslut behöver inte vara korrekta beslut enligt någon annan, utan det som är väsentligt är att individen själv känner egenmakt, så att hen kan förbättra sin egen hälsa.

Ordet har använts flitigt sedan 1980-talet. I Sverige användes uttrycket först av SSU:s (Sveriges Socialdemokratiska Ungdomsförbund) företrädare Tomas Eneroth och senare av SSU:s ordförande Karl-Petter Thorwaldsson år 1993. I detta sammanhang blev den politiska innebörden av ordet att motverka en tendens där medborgaren lutar sig tillbaka i välfärden eller är besviken över utvecklingen, och inte tar aktiv del i det politiska samhällslivet.

SSU:s initiativ blev inledningen till den så kallade egenmaktsutredningen, som publicerades som SOU 1996:177 med titeln Egenmakt – att återerövra vardagen. Numera används ordet egenmakt inom många områden.

*Begreppet egenmakt syftar till att en individ ska känna att denne har makt över sin egen situation, sina arbetsuppgifter, sin närmiljö, etcetera.*



## Andra träffen – Att ta tillbaka makten över sitt liv

Egenmakt handlar om att stärka individens egen kraft. Det innebär att vi i så hög utsträckning som möjligt ska kunna göra våra val självständigt, fatta våra egna beslut och därmed kunna påverka våra liv. Många av RSMH:s medlemmar och andra som lever med psykiska funktionsnedsättningar vittnar ofta om att de har förlorat makten över sitt liv. Egenmakt kan då ses som en känsla av att ta tillbaka den makten och känna att man räknas igen.

Vägen att nå fram till denna känsla kan emellertid vara både motig och svår. Det är inte lätt att vandra den vägen på egen hand utan stöd från andra.

För att uppleva känslan av egenmakt är det viktigt att stärka sin självkänsla, sitt självförtroende och sin självbild. Detta för att få mod att kunna ställa krav på samhället.

### Samtalsfrågor:

- vad betyder de tre orden självkänsla, självförtroende och självbild för dig? Diskutera i gruppen.

### Wikipedia om självkänsla:

Självkänsla eller självuppfattning är den självkänedom som handlar om uppfattningen man har om sig själv och den man är. En svag självkänsla kan både vara att under- och överskatta sin person eller sin kapacitet och behöver hållas isär från begreppet självförtroende som har med prestationer att göra. God självkänsla är att veta vad man faktiskt går för. Det ska också hållas isär från självuppskattning (normal narcissism) som handlar om att acceptera och tycka om sig själv.

Att ha dålig och låg självkänsla kallas mindervärdeskomplex eller självförkastelse vilket är mycket destruktivt för personen. Dålig och förhöjd självkänsla kan yttra sig som storhetsvansinne eller narcissistisk personlighetsstörning, eller som ett accentuerat person-



lighetsdrag av narcissism, vilka kännetecknas av att personen inte inser sina begränsningar och inte har en sann bild av sina förmågor. Även under den maniska fasen av bipolär sjukdom syns förhöjd men ogrundad självkänsla. Att utveckla god självkänsla innebär att skapa en objektiv uppfattning om sig själv, på gott och ont.

Självkänslan uppstår i relation mellan individen och dess omgivning. Mobbning och psykisk misshandel kan sänka självkänslan så att den blir handikappande för individen. Det finns olika teorier om självkänsla, varav en menar att metakognitioner styr vårt fokus till negativa aspekter av oss själva. Behandling som ämnar ändra sådana metakognitioner har setts öka självkänsla hos deprimerade personer.

### **Wikipedia om självförtroende:**

Självförtroende är individens tilltro till sin förmåga att prestera. Det kan röra sig om arbete, skola eller sociala sammanhang. Självförtroendet kan variera från dag till dag och det kan höjas genom bekräftelse utifrån, eller tillfälligt höjas under exempel alkoholfpåverkan. Självförtroendet kan snabbt tränas upp. Många blandar ihop begreppet med självkänsla. Självförtroende är en social tillgång som behövs i vardagen.

### **Wikipedia om självbild:**

Identitet är inom beteendevetenskapen synonymt med självbild. Ordet identitet kommer från latinets identitas som betyder "samma" eller "densamma". Människans identitet är det som definierar den unika människan. Identitet kan vara självdefinierad (hur man upplever sig själv, vem man är och inte är) eller definierad av andra.

En människas identitet formas under hela livet eftersom den består av många olika egenskaper. Både sådana vi själva väljer och sådana vi inte kan påverka.

### **Samtalsfrågor:**

- har du något exempel på hur en dålig självkänsla kan visa sig?
- hur kan vi hjälpa varandra till en starkare självkänsla?
- hur kan vi stärka vårt självförtroende?
- hur kan vi arbeta med vår självbild?
- hur tänker du på sambandet mellan självkänsla, självförtroende, självbild och egenmakt?

Processen med att stärka sin egen kraft och uppnå en känsla av egenmakt handlar både om en inre psykologisk del och en yttre del där man agerar för att få ökade rättigheter och där man kan arbeta med andra i samma situation för att samhället ska förändras och fungera mer tillfredsställande. Att vara medlem i förening som RSMH eller delta i en självhjälpsgrupp är för många oftast en förutsättning

*Människans identitet formas under hela livet eftersom den består av många olika egenskaper. Både sådana vi själva väljer och sådana vi inte kan påverka.*

*Att uppleva egenmakt är en friskfaktor som skyddar mot både fysisk och psykisk ohälsa.*

för att en känsla av egenmakt ska uppnås.

Att uppleva egenmakt är en friskfaktor som skyddar mot både fysisk och psykisk ohälsa. Det är vi alla värda att få uppleva.

Så här skriver nätsidan [www.kunskapsguiden](http://www.kunskapsguiden) om vad vägen till egenmakt kan handla om:

- få möjlighet att själv bestämma över sin situation, fatta egna beslut, följa sin egen vilja och märker att det gör skillnad för den egna situationen
- känna hopp om att tillvaron kan förändras till det bättre få tillgång till information och kunskap som klienten själv vill ha och är intresserad av
- få fler sociala kontakter, det sociala nätverket runt klienten blir starkare när klienten kan känna sig som en del av en grupp
- samhällets attityder förändras och stigmatisering och diskrimineringen därmed minskar
- omvärdera sin självbild och känna att det faktiskt går att skapa förändringar i det egna livet och i samhället.

### **Tredje träffen – Meningen med föreningen**

Föreningslivet framställs ofta som något unikt i Sverige. En sak som är speciell med det svenska föreningslivet är att de allra flesta inte bara är med i en förening utan i flera.

Enligt Statistiska Centralbyrån, SCB fanns det år 2020 så många som 260 506 organisationer eller föreningar i Sverige, vilket var en ökning med 1,5 procent jämfört med 2019. Flest organisationer fanns under 2020 fanns inom de båda områden som kallas Bostäder, social och samhällelig utveckling samt Rekreation och kultur.







### **Vad kan vara en förening?**

Några exempel på det kan vara inom välgörenhet, kultur, idrott, utbildning eller ungdomsverksamhet. Det finns nästan ingen lagstiftning om ideella föreningar och dit RSMH räknas (förutom vissa skatteregler), men det finns rättspraxis kring vad som räknas som ideell förening och hur en ideell förening bildas.

### **Samtalsfrågor:**

- hur många föreningar är du med i?
- vilka andra föreningar har du varit med i tidigare i livet?
- finns det föreningar som du är med i eller har varit med i som du kanske inte tänker på i första läget? (Det brukar nästan alltid vara så.)

### **Wikipedia om föreningar:**

En förening är en sammanslutning av personer eller andra typer av intressenter, det vill säga en organiserad grupp av medlemmar som ägnar sig åt en avgränsad verksamhet. Man skiljer på ideella föreningar och ekonomiska föreningar.

Skatteverket i Sveriges definition av en förening: "En förening är en sammanslutning av fysiska och/eller juridiska personer som tillsammans verkar för ett gemensamt ändamål. De vanligast förekommande typerna av föreningar är de ideella och ekonomiska föreningarna. Det finns även andra föreningar som är grundade på särskilda lagar, förordningar eller föreskrifter. En förening kan vara en juridisk person om den har styrelse, stadgar och medlemmar. För vissa föreningar som exempelvis de ekonomiska föreningarna, krävs även en registrering hos Bolagsverket."

Klubbar och sociala nätverk är ofta mer löst organiserade, men kan vara, eller drivas av, föreningar.



### **Några olika slags föreningar:**

- ideella föreningar
- ekonomiska föreningar
- samfällighetsförening
- offentligrättslig korporation

Den som är intresserad och vill veta mer hittar information om dessa olika föreningar bland annat på Wikipedia.

### **Samtalsfrågor:**

- hur tycker du att det ska fungera i en förening?
- hur har det fungerat i de föreningar där du varit med? Berätta gärna både om det som varit bra och det som har varit mindre bra.
- finns det något som du tycker är extra viktigt att tänka på för den som är med i en förening?

Det är viktigt att veta att alla ska ha lika mycket att säga till om i en förening. De beslut som tas i föreningen ska vara fattade utifrån begreppet föreningsdemokrati.

### **Wikipedia.se om föreningsdemokrati:**

Föreningsdemokrati innebär att föreningens medlemmar styr föreningen genom omröstning. Demokratin i föreningen utövas främst genom en föreningsstämma/årsmöte, som i de flesta föreningar hålls en gång om året.

Varje medlems röst vid stämman/årsmötet väger då lika tungt. Demokratin i föreningen utövas även genom att medlemmarna har rätt att lämna in motioner till föreningens styrelse, och genom att föreningens medlemmar har rätt att ställa sig till förfogande för olika uppdrag inom föreningen, exempelvis styrelseuppdrag. Det är föreningens stämma som utser föreningens styrelse. Andra grundlägg-

gande ting i föreningsdemokratin är att ha en valberedning, att skriva protokoll och att ha en föreningsrevisor, som är person som granskar föreningens ekonomi och verksamhet.

## **Fjärde träffen – Att hitta sin plats i föreningen**

Våra medlemmar är det viktigaste vi har och själva grunden till allt vårt arbete. Men för att vi ska höras med en starkare röst och på ett bättre sätt kunna utföra vårt viktiga arbete, behöver vi nu bli fler. Tillsammans med våra föreningar påbörjar vi nu ett arbete för ett växande RSMH.

Så står det på RSMH:s nätsida [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se) och under rubriken Ett växande RSMH kan du läsa vidare:

För medlemsorganisationer som vår är medlemmarna fundamentet som organisationen vilar på. Ju fler medlemmar vi har, desto starkare blir vår gemensamma röst i arbetet för psykisk hälsa för alla. Därför inleder RSMH nu en satsning för att värva nya medlemmar. Statistik från Nationella folkhälsoenkäten från 2020 visade att 41 procent av Sveriges befolkning (16-84 år) har lätta psykiska besvär som oro, ångslan och ångest. Sju procent av männen och åtta procent av kvinnorna bedömdes ha en allvarlig psykisk påfrestning. Människor med psykisk ohälsa finns överallt i samhället och alla är välkomna i RSMH. Men hur ska vi göra för att nå ut till dem, få nya medlemmar och växa?

Du som är medlem i RSMH är också den som är bättre än någon annan på att kunna få andra att också bli medlem. Det är många som kommer att må bättre genom att få uppleva gemenskapen i någon av våra föreningar, som att få fika tillsammans och mumsa på en smaskig kanelbulle.

*Våra medlemmar är det viktigaste vi har och själva grunden till allt vårt arbete.*



*Den som inte orkar vara aktiv ska kunna känna andan av stöd från de andra i föreningen.*



### **Samtalsfrågor:**

- vad tycker du är det bästa med RSMH?
- hur blev du mottagen när du besökte lokalföreningen första gången?
- har du någon bra idé om som kan göra att andra ska vilja bli medlemmar?

Skriv gärna ner era idéer och tankar om en lyckad medlemsvärvning och skicka dessa till förbundskansliet i ett e-postmeddelande adresserat till [rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se).

I en RSMH-förenings verksamhet ska alla kunna vara sig själva och det ska finnas plats för olikheter. Det ska också få vara en plats som den som mår riktigt dåligt kan komma till. Den som inte orkar vara aktiv ska kunna känna andan av stöd från de andra i föreningen. Det ska inte finnas några krav om att behöva prestera något. Där kommer en av RSMH:s stora styrkor in bilden – kamratstödet.

Så här står det på [RSMH:s nätsida](#) under rubriken *Vad är kamratstöd?*: Kamratstödsverksamheten är inte detsamma som vård och behandling. Kamrater stödjer och hjälper varandra på lika villkor. Vi står på samma nivå och utvecklar ett förtroende för varandra. Kamratstöd kan till exempel vara att möjliggöra att:

En person kan komma till och vara på föreningen med andra medlemmar.

Man kan vara med på olika aktiviteter och ha en social samvaro med andra.

Prova på sysselsättning eller arbete inom eller utanför föreningen. Med aktivt kamratstöd ger vi varandra förtroende och möjlighet till

delaktighet, att vara behövd och dela ansvaret. Då kan vi ta reda på behoven som finns och ta tillvara medlemmarnas resurser samt stötta varje person i hans egen utveckling.

De övergripande målen med kamratstöd är att bryta isolering och ensamhet, att vända passivitet till aktivitet, att stärka självförtroendet och återge en människa hennes initiativförmåga, och att ge människor ett meningsfullt liv och en positiv syn på tillvaron. Om någon inte dyker upp i föreningen på länge eller blir sjuk är det bra att försöka hålla kontakt med den, i alla fall via telefon, sms, sociala medier, mejl eller videosamtal.

### **Samtalsfrågor:**

- hur fungerar kamratstödet i föreningen?
- vad tycker du är viktigt för ett bra och framgångsrikt kamratstöd?

Under 2022 beviljades RSMH medel från Folkhälsomyndigheten för att lägga ett extra fokus på just kamratstöd. Det utmynnade i att det påbörjades en satsning på att utbilda så kallade kamratstödscoacher. Studiematerial både för kamratstödjare och kamratstödscoacher finns att beställa från förbundskansliet.

Det finns behov av många andra olika slags funktioner i en RSMH-förening. Viktiga är de förtroendevalda men också de som håller i olika aktiviteter i föreningen.

Det finns många olika slags aktiviteter i föreningarna. Det kan vara allt från promenader, utflykter och bingokvällar till kreativa verksamheter som konst och skrivande.

### **Samtalsfrågor:**

- har du haft ansvar för några aktiviteter i föreningen?
- finns det någon slags aktivitet som du skulle vilja se i föreningen?





Bild: Pixabay

## Femte träffen – Sverige och det svenska samhället

Det är nummer 56 i världen till ytan och nummer 88 när invånarna räknats. När det kommer till ekonomi hamnar det på plats 40 i världen om nummer ett är det rikaste och på plats 18 när det ekonomiska räknas per capita, det vill säga vad varje enskild person anses ha tillgång till när det räknas ut ett genomsnitt för var och en av alla som bor i landet.

Det är ett försök att beskriva Sverige, det land som vi lever i. Givetvis skulle det kunna göras på många andra sätt.

### Samtalsfrågor:

- vad är bra med Sverige?
- vad är mindre bra med Sverige?

På nätsidan [www.europaportalen.se](http://www.europaportalen.se) går det att läsa att svenskarna har den mest pessimistiska framtidssynen i EU för ekonomin och jobben i landet. Men på det privata planet hör man i stället till de mest positiva.

Det här framkom vid en undersökning som EU-kommissionens Eurobarometer genomförde mellan den 12 januari och den 6 februari 2023 i de 27 EU-länderna där 26 468 personer tillfrågades i personliga intervjuer.

På den övergripande frågan om situationen i landet svarade 55 procent av svenskarna att de tror att det kommer bli sämre. Det är den näst högsta andelen i hela EU. Som jämförelse hade vårt grannland Danmark den lägsta andelen pessimister.

När samma frågor ställdes men med individen som utgångspunkt

var svenskarna inte alls lika negativa. Endast sex procent av svenskarna trodde att livet i allmänhet skulle bli sämre. Bara i Finland och, alltså även i detta fall, Danmark var man mindre pessimistiska.

### **Samtalsfrågor:**

- tycker du på samma sätt som de utfrågades vid undersökningen?
- hur kommer det sig tror du att de är mer optimistiska i våra grannländer, och då framför allt i Danmark?

\*\*\*

Att vistas tillsammans med andra, att bli accepterad och att tillhöra en grupp, är ett grundläggande behov hos de flesta av människor. Vi behöver känna närhet och gemenskap. Vi behöver dessutom samarbeta och hjälpas åt. Ingen kan göra allt själv.

Människan har alltid levt tillsammans i större eller mindre grupper, där vi hjälpts åt för att skaffa mat, ordna med boplatser och försvara oss mot fiender. Det har varit nödvändigt att samarbeta för att överleva. Det vi kallar idag kallar samhällen har sin grund i den tidiga historien.

Ett samhälle kan vara litet eller stort. En definition av ett samhälle kan vara det vi äger och organiserar tillsammans.

### **Wikipedia om samhällen:**

Ett samhälle är en grupp av människor som förenas av ett nätverk av sociala relationer med viss varaktighet och kontinuitet. Ett samhälle är territoriellt avgränsat och individerna i samhället delar gemensamma institutioner samt, i högre eller lägre grad, en gemensam kultur och tradition. Ett samhälle överlever sina samhällsmedlemmar och reproducerar sig självt. Det kan också uttryckas som ett område. Samhällen studeras inom samhällskunskapens olika ämnen. Särskilt sociologi intresserar sig för de strukturerade relationer som ett helt samhälle omfattar.



*Människan har alltid levt tillsammans i större eller mindre grupper, där vi hjälpts åt för att skaffa mat, ordna med boplatser och försvara oss mot fienden.*

*Ett väl fungerande samhälle behöver också vara tillgängligt för att personer med funktionsnedsättning ska bli mer delaktiga.*

### **Samtalsfrågor:**

- vad är det viktigaste i ett samhälle?
- tycker du att det svenska samhället fungerar bra?
- finns det något som du vilja förändra för att samhället ska fungera bättre?

I ett fungerande samhälle ska medborgarna kunna delta aktivt, få information, påverka och göra olika val, studera, bilda familj och arbeta. Till stöd för det finns ett högklassigt och jämlikt utbildningssystem och social- och hälsovårdstjänster för alla.

I ett väl fungerande samhälle ska medborgarna också känna att de är delaktiga, att de medverkar i och är en del av samhället. Det innebär att vi i så hög utsträckning som möjligt kunna välja självständigt, fatta egna beslut och påverka våra liv.

Ett väl fungerande samhälle behöver också vara tillgängligt för att personer med funktionsnedsättning ska bli mer delaktiga. Då är det av största vikt att åtgärda befintliga brister i tillgängligheten och där det finns behov hitta individuella stöd och lösningar. Det kan handla om hjälpmedel, ledsagning, färdtjänst, särskilt stöd i skolan eller personlig assistans.

### **Samtalsfrågor:**

- känner du dig delaktig i samhället?
- upplever du att kan påverka samhällets utveckling?
- tycker du samhället är tillgängligt för personer med funktionsnedsättning?

## **Sjätte träffen – Att använda sin rätt att påverka samhället**

Demokrati kan se olika ut, men Sverige tillhör de länder som har en så kallad representativ demokrati. Det innebär att invånarna i regelbundna val väljer politiker som representerar dem och styr landet.

### **Om val i Sverige på [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se):**

I regeringsformen, som är en av de svenska grundlagarna, står att all offentlig makt utgår från folket och att riksdagen är folkets främsta företrädare. Riksdagen är på så sätt en viktig del i den svenska demokratin.

Riksdagen är den högsta beslutande församlingen i Sverige. Till riksdagens uppgifter hör att besluta om lagar och om statsbudgeten. Riksdagen kontrollerar också hur regeringen sköter sitt arbete.

Det är val till den svenska riksdagen vart fjärde år. Då ska de svenska medborgarna utse 349 riksdagsledamöter. De folkvalda ledamöterna ska representera människorna i Sverige och se till att folkets



# RÖSTKORT

DEN 11 SEPTEMBER 2022 HAR DU RÖSTRÄTT VID VAL TILL:



**Riksdagen**

Valkrets: Västra Götalands läns norra



**Kommunfullmäktige i Alingsås kommun**

Valkrets: Alingsås



**Regionfullmäktige i Västra Götalands region**

Valkrets: Älvsborgs norra/V Götalands norra

**Kommunal folkomröstning**

Alingsås kommun

**Sven Berggren**

c/o Persson  
Stora Skevi  
Aspholmsvägen 32  
441 50 ALINGSÅS

**DIN VALLOKAL**

**Stadsskogskolan**

Klassrummet

Stadsskogsgatan 20

**Öppet på valdagen 11 september**

kl. 8.00-12.00, 13.00-20.00

**DITT NUMMER I RÖSTLÄNGDEN**

14	89	0716	1234
----	----	------	------

Simmenäs/Anten/Kvarnabo 16  
Valnämnden i Alingsås kommun  
Box 480  
SE-441 93 ALINGSÅS

**DU TILLHÖR VALDISTRIKT**

Simmenäs/Anten/Kvarnabo 16

Källa: valmyndigheten.se

vilja genomsyrar de beslut som riksdagen fattar. Det parti eller de partier som bildar regering har fått tillräckligt många platser i riksdagen för att få stöd för sin politik. Det kallas parlamentarism. Den som vill bli vald till riksdagsledamot måste själv ha rösträtt i riksdagsvalet och vara nominerad av ett politiskt parti.

I val till Sveriges riksdag har samtliga svenska medborgare som bor eller som någon gång bott i Sverige och som senast på valdagen fyller 18 år rösträtt. Ett röstkort skickas hem till de som får rösta.

Samma dag som det är val till riksdagen är det också val till regioner och kommuner. För att rösta i de båda valen är det inte samma regler som gäller som för valet till riksdagen. De som kommer från något av EU:s medlemsländer eller Norge och Island får ha rösträtt om de bor i Sverige.

Det finns ett fjärde val som Valmyndigheten också har ansvar för. Det är valet till Europaparlamentet som genomförs vart femte år.

## Samtalsfrågor:

- vet du vilka huvudsakliga ansvarsområden de politiker har som sitter i regionfullmäktige?
- vet du vilka huvudsakliga ansvarsområden de politiker har som sitter i kommunfullmäktige?

## Intressepolitikens betydelse

En viktig del av RSMH:s arbete är intressepolitik. Det handlar om att informera, ställa krav och uppvakta politiker i kommuner, landsting och riksdag och andra beslutsfattare inom olika samhällsområden.

Mycket av det arbetet görs på förbundskansliet eller på distriktsnivå men det kan vi också göra i våra lokalföreningar.

Ett sätt att påverka samhället och de som bestämmer och som kan ha stor genomslagskraft är att skriva insändare.

Här är ett exempel på en insändare.

12/11 -13 Mitt i Sundbyberg

## Att släcka lampan räcker inte

■ I dag går kortsiktig vinstjakt före åtgärder mot miljöproblemen. Det är nämligen billigare med skogs-skövning, miljöfarliga utsläpp och transporter över halva jordklotet än att rädda klimatet. Samtidigt får vi vanliga människor höra att det är vi som ska lösa världens miljöproblem – genom att köra miljöbil, köpa ekologisk mat och släcka lamporna när vi går ut ur ett rum. Individlösningarna kommer inte att räcka. Om vi ska få till en verklig förändring krävs kollektiva satsningar. Snart är det klimattoppmöte i Warszawa och på förväg kan vi veta att det inte kommer hända något radikalt, för än så länge går vinsten före klimatet. Vi behöver byta system, inte klimat. **Ung, arg och vänster**

Källa: Tidningen Mitt i Sundbyberg

### Att skriva insändare

Det är ett både roligt och enkelt sätt att göra sin röst hörd genom att skriva en insändare. Men hur gör man då?

Välj en fråga som engagerar dig och välj sedan vilken tidning du vill skicka din insändare till. Nästan alla nyhetstidningar publicerar insändare. Där kan läsarna uttrycka vad de tycker, om nästan vad som helst.

En insändare är en så kallad åsiktsartikel och det är bra att veta att det brukar finnas två varianter av dem i tidningarna, där den andra varianten är debattartiklar.

En debattartikel kan ha upp emot 2500–3000 tecken, inklusive blanksteg, och är en argumentation i en fråga, där skribenten går emot någon annans eller den allmänna åsikten. En insändare är kortare och kan handla om vad nästan som helst.

En insändare kan uttrycka en åsikt, klaga på en artikel, fråga något, berätta något personligt, kombinera alltihop, eller bara vara skojig eller arg.

Den som skriver en insändare bör vart kortfattad och saklig. Texten bör inte innehålla mer än 2000 tecken. Ett tips från mig, Östen Hannmyhr, som skrivit det här utbildningsmaterialet och som också har haft ansvar för insändare på en dagstidning en gång i tiden är att skriva en så kort text som det bara är möjligt. Exemplet från tidningen Mitt i innehåller bara sju meningar och insändare som är på maximalt tio meningar tas oftare in i tidningarna än de som är betydligt längre. Det är viktigt att få läsaren intresserad från början, så redan i inledningen ska poängen eller slutsatsen finnas med. Tänk också på att skriva så enkelt som möjligt och undvika att använda svåra ord så att även den som inte är insatt i frågorna snabbt och lätt kan förstå vad det handlar om.

En bra arbetsmetod kan vara att skriva ner några frågor och sedan kolla att den som läser insändaren får svar på frågorna i texten. Tänk dig att en person som är intresserad av det du tänker skriva om, men som inte har så stora kunskaper i ämnet, ställer frågor till dig för att förstå ditt budskap.

Några exempel på frågor att använda:

- Vad har hänt? Beskriv problemet tydligt och tala om var informationen kommer ifrån.
- Hur gick det till? Skriv varför det är ett problem.
- Hur har det blivit så här?
- Vilka berörs av detta?
- Vilka konsekvenser får det om inget nytt händer?
- Vilka olika perspektiv/olika intressen kan man ha på/i detta? Fundera gärna på vad andra kan tycka om ämnet i fråga. Det kan bidra till att argumenten kan vässas ytterligare.

#### **Insändaren ska bestå av:**

- En rubrik. Tidningar ändrar ofta rubriken så den som skriver får vara beredd att texten får en annan rubrik.
- En åsikt. Det är det budskap som insändaren vill sprida till läsarna.
- Några argument som förtydligar åsikten. Även om det finns många argument så ska de bästa väljas och flera än tre argument bör inte finnas med.
- Upprepa gärna åsikten efter argumenten. Det är bra att få till en så kallad slutkläm.
- En signatur. Det kan vara namnet på den eller namnen på de som skrivit insändaren eller en pseudonym när åsikten framförs anonym. En del tidningar vill att det ska vara undertecknat med namn för att insändare ska publiceras men information om det brukar finnas på tidningen insändarsida.

Det är många som läser insändare så försök att komma i gång tillsammans i föreningen med att skriva insändare. Börja redan nu under den här sista sjätte träffen om det finns tid till det eller också fortsätter ni att träffas och ägnar en del av tiden till att skriva insändare. Då är föreningen också i gång med ett intressepolitiskt arbete. Lycka till med skrivandet!

*Det är viktigt att få läsaren intresserad från början, så redan i inledningen ska poängen eller slutsatsen finnas med.*

