

# EN KVÄLL OM

## DEMOKRATI, TRO OCH ANSVAR

Det här är ett material för ungdomsgrupper, lokalavdelningar och församlingar som vill prata om demokrati, samhällsansvar och valet 2026. Under kvällen får deltagarna fundera över vad demokrati betyder i praktiken, vad som berör dem i samhället och världen, och hur unga kan vara med och påverka.

Materialet är partipolitiskt obundet. Syftet är inte att säga vad någon ska rösta på, utan att skapa kunskap, dialog och hopp. Som kyrka och som unga kristna får vi vara med och söka en värld att tro på.



### UPPLÄGG

Vi föreslår följande upplägg för kvällen

- Hej och välkomna (10 minuter)
- Inledande övningar – *Fundera* (15–20 minuter)
- Fördjupningsövningar - *Förstå* (30–60 minuter)
- Avslutande övningar - *Ta ställning* (15–20 minuter)
- Andakt (15 minuter)

En del av



**EN VÄRLD  
ATT TRO PÅ**

# UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Idén med materialet är att låta deltagarna närma sig valfrågor från flera olika håll. Tanken är att dra en röd tråd från grundläggande värderingar, genom kunskap om hur det demokratiska systemet fungerar för att landa i att reflektera över hur dessa två hänger ihop med ens egna och andras ställningstaganden.

Materialet bygger på tre delar:

- Fundera över vilka frågor, värderingar och framtidsvisioner som är viktiga.
- Förstå hur demokratin fungerar, hur beslut fattas och vilka möjligheter som finns att påverka.
- Ta ställning genom att reflektera över hur den egna rösten kan användas och vilket samhälle man vill vara med och forma.



## Innehåll

<b>Inledande övningar - <i>fundera</i></b>	<b>3</b>
• I min drömvärld	3
• Demokrati – vad betyder det egentligen och varför bryr sig kyrkan?	3
<b>Fördjupande övningar – <i>Förstå</i></b>	<b>5</b>
• En röst från världen – filmvisning	5
• Vem är det som bestämmer egentligen? – Spelet om Sveriges politiska nivåer	6
• Intervjua kyrkoherden – kyrkan och politiken	6
• Changemakermetoden	7
<b>Avslutande övningar - <i>Ta ställning</i></b>	<b>8</b>
• Speedating – Varför ska man rösta?	8
• Jag vill tro på en värld som – pyssla ditt valbudskap	8
• Jag vill tro på en värld som – filma ditt valbudskap	9
<b>Andakt</b>	<b>10</b>

# INLEDANDE ÖVNINGAR: FUNDERA

Målet med de inledande övningarna är att börja fundera över vad man tycker är viktigt i samhället och i världen. Deltagarna får möjlighet att reflektera över vilka grundläggande värderingar de har och hur de påverkar vilka frågor de tycker är viktiga och hur de ser på samhället.

## I min drömvärld...

**Mål:** Fundera över vad de tycker är viktigt i samhället och världen

**Övning:** Fruksallad.

**Material:** Lika många stolar som det finns deltagare.

**Instruktion:** Alla deltagare utom en sitter på stolar i en ring. En deltagare står i mitten. Deltagaren som står i mitten säger ett påstående som börjar på "I min drömvärld...", till exempel "I min drömvärld får alla barn gå i skolan". Alla som håller med om påståendet ställer sig upp och byter plats. Deltagaren som står i mitten ska också försöka sätta sig på en av stolarna. När alla har satt sig ner igen finns det en (ny) person i mitten. Den personen får nu komma på nästa påstående, "I min drömvärld..."

### Exempel på påståenden:

- I min drömvärld får unga vara med och påverka.
- I min drömvärld tas klimatet på allvar.
- I min drömvärld är skolan trygg för alla.
- I min drömvärld lyssnar politiker på unga.
- I min drömvärld behöver ingen känna sig ensam.
- I min drömvärld får människor tro, tänka och leva olika.
- I min drömvärld får alla hjälp när de mår dåligt.
- I min drömvärld finns det inga krig.
- I min drömvärld går det att tycka olika utan att bli ovänner.
- I min drömvärld bryr vi oss både om människor nära och långt borta.



## Demokrati – vad betyder det egentligen och varför bryr sig kyrkan?

**Mål:** Diskutera vad ordet "demokrati" kan betyda i praktiken, varför det är viktigt och varför kyrkan engagerar sig i politiken

**Övning:** Fyra hörns-övning.

**Instruktion:** Deltagarna får ett påstående som de ska ta ställning till och fyra olika svar de kan välja mellan. Varje hörn i rummet är en valmöjlighet. När deltagarna hört alla alternativen ställer de sig i det hörn som de tycker stämmer bäst. Låt deltagarna förklara varför de står där de står, deras viktigaste argument. Det är helt okej om deltagarna vill byta hörn när de hört vad de andra tänker.

# INLEDANDE ÖVNINGAR: FUNDERA

## Demokrati är för mig:

1. När man röstar och alla har en röst.
2. När alla behandlas lika.
3. När man ser till att allas åsikter får höras.
4. Annat alternativ.

## När kyrkan säger något om samhället så tycker jag att det är

1. Viktigt, för tron handlar om hela livet.
2. Svårt, för kyrkan ska inte säga åt folk vad de ska tycka.
3. Okej, så länge kyrkan inte blir partipolitisk.
4. Annat alternativ.

## Att kyrkan är politisk, men inte partipolitisk betyder för mig

1. Kyrkan kan prata om rättvisa, fred och människovärde
2. Kyrkan ska inte säga vilket parti någon ska rösta på
3. Kyrkan är en plats där olika åsikter får mötas
4. Annat alternativ.

## Demokrati är svårast:

1. När alla tycker olika.
2. När bara några har en åsikt.
3. När ingen lyssnar på någon annan.
4. Annat alternativ.

## Det svåraste med att fatta beslut tillsammans är:

1. Att ha tålamod och lyssna på allas tankar.
2. Att acceptera när man blir nedröstad.
3. Att inte alltid veta vad man själv tycker.
4. Annat alternativ.

## Demokrati betyder inte att:

1. Alla alltid får som de vill.
2. Jag slipper ta ansvar för samhället.
3. Någon bestämmer allt åt andra.
4. Annat alternativ.

## Ett bra beslut i en grupp är:

1. När majoriteten bestämmer och alla accepterar det.
2. När vi kompromissar så att så många som möjligt blir nöjda.
3. När vi pratar färdigt så att alla känner sig hörda – även om vi inte är överens.
4. Annat alternativ.

## Jag känner mig mest delaktig när:

1. Jag får rösta.
2. Jag får säga vad jag tycker och det tas på allvar.
3. Någon frågar hur jag tänker – även om jag inte brukar säga något själv.
4. Annat alternativ.

## Den största risken i en demokrati är:

1. Att de som ropar högst får mest makt.
2. Att folk inte bryr sig eller deltar.
3. Att någon med mycket makt styr utan att fråga andra.
4. Annat alternativ.



# FÖRDJUPANDE ÖVNINGAR: FÖRSTÅ

Målet med de här övningarna är att ge deltagarna ökad kunskap om hur demokratin fungerar, hur olika beslut fattas och hur man kan vara med och påverka samhället. Välj en eller två övningar utifrån gruppens intressen och den tid ni har till förfogande. Fördjupa gärna samtalet under eller efter övningarna med några följdfrågor.

## En röst från världen – filmvisning

**Mål:** Deltagarna får inspiration och eftertanke kring varför det är viktigt att engagera sig, organisera sig och göra sin röst hörd, både lokalt och som del av en världsvid kyrka.

**Övning:** Filmvisning + reflektion.

**Material:** Bildskärm/projektor med ljud för filmvisning.

**Instruktion:**

1. Titta på filmen "Patricia Mungcal – Global dag 2021" (ca 9 min): <https://vimeo.com/492504881>
2. Låt var och en få reflektera själv i tystnad på frågan 1.
3. Par eller smågrupp: Samtala om 1–2 frågor, till exempel fråga 2 och fråga 4. Övriga frågor finns som fördjupning om tiden räcker.
4. Fånga upp 2–3 röster innan ni går vidare till nästa moment.

**Frågor att diskutera:**

1. **Landa:** Vad fastnar du i från Patricias ord, och vilken känsla väcker det hos dig?
2. **Förstå:** Patricia säger att de som bidragit minst till krisen drabbas hårdast, och att hennes *rop om nåd blir ett rop om rättvisa*. Vad handlar hennes engagemang egentligen om, och vad har det med makt, rättvisa och demokrati att göra?
3. **Koppla:** Patricia är en ung röst från den världsvida kyrkan, på andra sidan jorden. Vad gör det med dig att höra henne, och vad betyder det att vi hör ihop som en världsvid kyrka?
4. **Agera:** Hon säger att vi kanske är den generation som faktiskt kan agera, och uppmanar oss att organisera oss *tillsammans*. Var känner du att din röst och ditt engagemang kan göra skillnad, i kyrkan, i samhället och i din vardag?



# FÖRDJUPANDE ÖVNINGAR: FÖRSTÅ

## Vem är det som bestämmer egentligen?

**Mål:** Deltagarna får lära sig vilka frågor som hör hemma på de olika beslutsnivåerna: kommun, region och riksdag

**Övning:** Spela spelet "Vem är det som bestämmer egentligen".

**Material:** Spelplanerna "Kommunen", "Regionen" och "Riksdagen", (lila) spelkort med olika typer av ärenden. Skriv ut spelplanerna och klipp ut spelkorten. Varje spelkort har två sidor: en lila baksida med en rubrik och bild samt en framsida med en förklarande text till rubriken och svaret på vilken nivå beslutet fattas.

**Instruktion:** Spelet går ut på att placera ut olika frågor som de politiska beslutsnivåerna bestämmer över: vilka beslut som fattas lokalt i kommunen, vilka som fattas av regionen och vilka beslut som riksdagen fattar. Målet med spelet är inte att vinna utan att samtala sig fram till vilken nivå varje fråga hör hemma. Man kan antingen spela spelet var och en för sig, eller så hjälps man åt i en eller flera grupper. Varje grupp som spelar behöver ha tre spelplaner och en uppsättning spelkort.

**Gör så här:** Blanda spelkorten och lägg ut dem på golvet eller på ett bord, med den lila sidan upp. Det är viktigt att inte tjuvkika på framsidan eftersom facit till spelet står där. Placera ut de lila korten i de tomma rutorna på spelplanerna. Varje spelplan motsvarar en beslutsnivå: kommunen, regionen och riksdagen. Diskutera vilka frågor ni tror hör hemma på vilken nivå. När gruppen placerat ut alla kort är det upp till bevis! Vänd på korten ett i taget och ta reda på om ni placerat ut frågan på rätt beslutsnivå eller inte. Prata gärna i gruppen om vad frågan handlar om.

**Tävling:** Om ni vill lägga till ett tävlingsmoment kan ni dela upp er i flera grupper. Varje grupp får en uppsättning spelplaner och spelkort som de ska placera ut. När varje grupp kommit fram till ett svar som de tror är rätt, vänder ni gemensamt på korten. Varje rätt svar ger 1 poäng. Gruppen med flest poäng vinner.

## Intervjua kyrkoherden – kyrkan och politiken

**Mål:** Deltagarna får intervjua kyrkoherden om kyrkans roll i samhället och politiken

**Övning:** Bjud in kyrkoherden

**Material:** Papper och pennor.

**Instruktion:** Låt deltagarna skriva ner anonyma eller öppna frågor till kyrkoherden. Se till att ha förberett några frågor, om deltagarna har svårt att komma på.

### Tematiken på frågorna

- Kyrkans roll i politiken
- Kyrkans roll i Sverige
- Kyrkans roll i omvärlden
- Vad innebär det att vara en världsvid kyrka
- Lärjunge i samhället



# FÖRDJUPANDE ÖVNINGAR: FÖRSTÅ

## Tips på frågor att ställa:

- Kyrkan brukar säga att den är "politisk men inte partipolitisk". Vad betyder det?
- Varför ska/vill kyrkan lägga sig i samhällsfrågor?
- Hur märks det att kyrkan är politisk i praktiken? Var går gränsen mot att bli partipolitisk?
- Finns det en fråga där du som präst känner att kyrkan inte kan tåla? Finns det någon fråga i samhället där du tycker att kyrkan behöver vara modigare?
- Hur tycker du att kyrkan kan/ska bidra till det svenska samhället, även för människor som inte är medlemmar i kyrkan?
- Hur engagerar sig vår församling i samhället? Hur kan vi unga vara med i det, påverka och engagera oss?
- Vad innebär det egentligen att Svenska kyrkan är en del av den världsvida kyrkan?
- Svenska kyrkan är engagerad internationellt, bland annat genom Act Svenska kyrkan. Hur hör det globala ihop med att vara kyrka? Hur märks det i vår församling?
- Vad betyder det för dig att följa Jesus i samhället idag?
- Hur kan tron påverka hur man lever och agerar utanför kyrkan?
- Måste man engagera sig i samhället för att vara en god kristen?
- Kan tron hjälpa en att ta ställning i svåra samhällsfrågor? Hur i så fall?

## Changemakermetoden

**Mål:** Deltagarna får fundera på hur de själva kan påverka en fråga de tycker är viktig

**Övning:** Changemakermetoden

**Material:** Post-it-lappar, pennor och Changemaker-workshopen utskrivna (i A4-format funkar bra). Varje grupp (3–5 personer) ska ha en uppsättning av workshopen.

**Instruktion:** Dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer. Ge varje grupp en utskrivna workshop, post-it-lappar och pennor. Lägg sidorna i en hög i rätt ordning, med första sidan överst. Gruppen vänder sedan en sida i taget och gör det som står på sidan innan de går vidare till nästa. Samla gärna grupperna efteråt och låt dem dela med sig av sina idéer.

**Changemakermetoden består av fyra steg:**

- Vad vill vi förändra?
- Vem har makt att förändra det?
- Vilka argument kan övertyga dem?
- Vad gör vi nu – hur använder vi argumenten för att övertyga de som har makt att förändra att faktiskt förändra?



# AVSLUTANDE ÖVNINGAR: TA STÄLLNING

Målet med de här övningarna är att deltagarna får sammanfatta vad de tar med sig från kvällen och fundera över hur de själva vill använda sin röst och sitt engagemang framåt. Välj *en* övning som passar gruppen och avrunda sedan kvällen med andakt.

## Speedating – Varför ska man rösta?

**Mål:** Deltagarna får reflektera över vad de lärt sig och vad som är nästa steg.

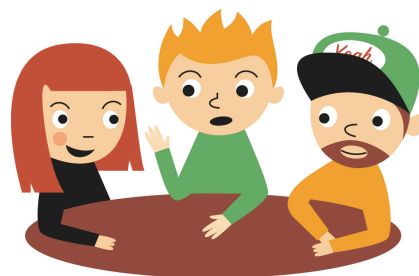
**Övning:** Speedating.

**Material:** Inget material.

**Instruktion:** Ställ er på två rader, så att alla står mitt emot någon. Samtala om en fråga med personen som står mitt emot under 1 minut. Först pratar den ena personen i 30 sekunder, sen pratar den andra personen i 30 sekunder. Ledaren för övningen talar om när det är dags att byta vem som pratar. Efter en minut ska personerna i en rad flytta på sig ett steg, så att alla får en ny person att prata med om en ny fråga. Gör detta med 3–5 olika frågor.

**Förslag på frågor:**

- Varför ska man rösta i valet?
- Vilken samhällsfråga berör mig mest just nu?
- Vad i världen oroar mig mest just nu?
- Vad ger mig hopp?
- Hur kan jag påverka även om jag inte får rösta?
- Vilken fråga tycker jag borde få mer plats i valet?
- Vad vill jag göra mer av efter den här kvällen?



## Jag vill tro på en värld som – pyssla ditt valbudskap

**Mål:** Att deltagarna får sätta ord på vad de är för, inte bara vad de är emot, och göra sin egen röst hörd om den värld de tror på och vill vara med och skapa.

**Material:** Papperskort (gärna i A5 eller A6-format), färgpennor, klistermärken, tejp och annat pysselmaterial.

**Instruktion:**

- **Skapa:** Låt deltagarna göra ett eget valkort där de sammanfattar vad de tror på och vill se i världen, med hjälp av meningstartarna nedan. De får skriva, rita och pyssla precis som de vill.
- **Dela:** Ta med korten in i andakten och läs upp dem för varandra.
- **Ställ ut:** Sätt upp korten på en gemensam "valvägg" i församlingshemmet, så de blir en synlig gemensam röst.

# AVSLUTANDE ÖVNINGAR: TA STÄLLNING

Tips på meningsstartare deltagarna kan använda för att formulera sitt budskap:

- "Jag vill tro på en värld som.... (tar ungas röster på allvar, står upp för mänskliga rättigheter, etc)"
- "Jag vill leva i ett samhälle där" (alla människor får hjälp när de behöver, ingen känner sig ensam, etc)
- Jag hoppas att framtidens Sverige är ett land där...
- "En fråga jag önskar att fler tog på allvar är..."
- "Det ger mig hopp att..."
- "En sak jag kan göra själv är..."
- "En sak kyrkan kan bidra med är..."
- "En fråga jag vill att vuxna och politiker ska lyssna mer på är..."



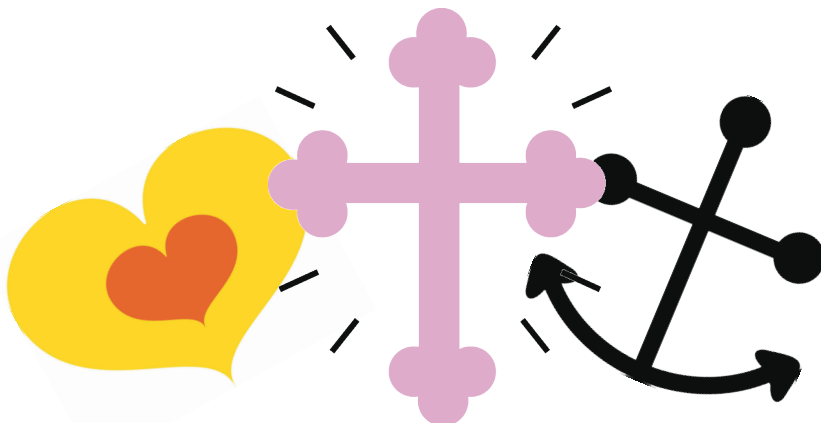
## Jag vill tro på en värld som – filma ditt valbudskap

**Mål:** Att deltagarna får sätta ord på vad de är för, inte bara vad de är emot, och göra sin egen röst hörd om den värld de tror på och vill vara med och skapa.

**Material:** Mobil eller (film)kamera.

**Instruktion:**

- Tänk efter (5 min): Låt var och en välja en eller två av meningsstartarna från övningen *Jag vill tro på en värld som – gör ditt valkort* och fundera på vad de vill säga. Det får vara personligt, hoppfullt och kort.
- **Spela in (10 min):** Spela in en film där personerna delar med sig av sina budskap. Det går bra att filma själv, i par eller i grupp, och den som hellre bara vill prata in sin röst utan att synas får göra det. Kort och spontant är helt okej, det behöver inte vara perfekt.
  - **Format:** Stående.
  - **Ljud:** Spela in i en tyst miljö, prata nära mobilen och undvik blåst och eko.
  - **Ljus:** Ha ljuset framifrån, till exempel ett fönster framför den som pratar.
- **Dela med varandra:** Visa filmerna för varandra, till exempel i andakten, så blir de en gemensam röst för den värld ni tror på.
- **Skicka in (frivilligt):** Var gärna med och sprid ordet vidare, genom att dela videon så att den kan lyftas i Svenska Kyrkans Ungas kanaler. Mejla den till [oskar.skaremo@svenskakyrkansunga.se](mailto:oskar.skaremo@svenskakyrkansunga.se).



# ANDAKT

Här är ett andaktsförslag på temat demokrati och dialog. Självklart kan ni sätta ihop er andakt själva, plocka delar av denna andakt eller bara låta er inspireras av andens kraft.

## Inledning

Vi är här inför dig Gud.

Vi kommer med våra tankar, våra åsikter, vår längtan och vårt hopp.

Du är med när vi lyssnar, delar och söker vägar framåt.

Var med oss i denna stund.

## Psalm

*Psalmförslag från Den svenska psalmboken med tillägg:*

96 Öppna mig för din kärlek

288 Gud, från ditt hus



## Bibelläsning

Apostlagärningarna, kapitel 15, vers 22-35

### Brevet från församlingen i Jerusalem

Då beslöt apostlarna och de äldste tillsammans med hela församlingen att bland sig utse några som skulle sändas till Antiochia i sällskap med Paulus och Barnabas. Det blev Judas som kallades Barsabbas och Silas, båda i ledande ställning bland bröderna, och de fick med sig detta brev:

»Hälsningar från apostlarna och de äldste till bröderna av hednisk härkomst i Antiochia och Syrien och Kilikien. Vi har hört att några som kommit härifrån men utan vårt uppdrag har oroat er och vållat förvirring med vad de sagt. Vi har därför enhälligt beslutat att utse några talesmän och skicka dem till er tillsammans med våra kära bröder Barnabas och Paulus, dessa båda som har vågat livet för vår herre Jesu Kristi namn. Vi sänder alltså Judas och Silas, och de skall muntligen framföra samma meddelande. Den heliga anden och vi har beslutat att inte lägga någon börda på er utöver följande oeftergivliga krav: att ni avhåller er från kött som offrats till avgudar, blod, kött från kvävda djur och otukt. Om ni undviker allt sådant handlar ni rätt. Allt gott!«

Så sände man i väg dem, och när de hade kommit fram till Antiochia sammankallade de ett möte och överlämnade brevet. Bröderna läste det och blev glada över detta uppmuntrande besked. Judas och Silas, som också själva var profeter, talade länge till dem och uppmuntrade och styrkte dem. När de hade varit där en tid skildes de under fridsönskningar från bröderna och återvände till dem som hade sänt ut dem. Men Paulus och Barnabas stannade i Antiochia, där de tillsammans med många andra undervisade och förkunnade ordet om Herren.

## Betraktelse

Ibland säger några att tron och kyrkan inte kan vara demokratisk, för som kristen vill man framför allt att Gud ska bestämma. Jesus lät ju inte lärjungarna rösta om ifall han skulle gå till Jerusalem eller inte den där påsken, och när Petrus sade till Jesus att det vore dumt om han skulle bli arresterad och dödad så tog Jesus till det tunga artilleriet och kallade Petrus för "Satan". Människor kan inte bestämma över Gud.

Men å andra sidan så var själva kyrkans tillkomst inget annat än en enda lång demokratikonferens, där olika grupper utformade sina förslag och sedan möttes och stötte och blötte, förkastade och antog i en flera hundra år lång process. Eftersom vi tror att Gud både är en och densamma och visar sig på nya sätt genom historien så måste det vara möjligt att upptäcka nya saker om vad Gud vill med oss.

Först när kristendomen blev statsreligion började den styras mer enhetligt uppifrån och ned genom påve och biskopar och kardinaler. Men genom historien har olika kyrkor ändå alltid samlats till rådslag för att diskutera viktiga frågor, och prövat olika sätt att göra både lekmän och dem som är vigda till olika tjänster delaktiga i hur kyrkan utvecklas. Tro är många olika saker, inte bara teologi. Vi tror att den heliga Anden är med oss när vi är två och tre samlade, och därför blir det bättre när vi bestämmer tillsammans än när vi sitter var och en och försöker fundera ut Guds vilja på egen hand.

*(Maria Hammarström, 2012)*

## Tystnad / personlig reflektion eller bön

Håll en tyst minut, ljuständning, en runda där alla får dela en bön om de vill, någon annan form av enskild reflektion eller bön.

## Bön

Gud, Tack för att du litar på oss människor så mycket  
att vi får vara dina medarbetare på jorden.  
Hjälp oss att lyssna på varandra,  
så att vi tillsammans kan fatta beslut som blir bra för alla människor.  
Du ser och känner var och en av oss innerst inne.  
Hjälp oss att komma samman,



även när vi inte håller med varandra.  
Vi som är samlade här  
är också en del av din kyrka över hela jorden.  
Gör oss till människor som litar på dig  
och som vågar vara med och säga vad vi tycker  
för att världen och kyrkan ska bli en bättre plats att vara på.  
Tack för vår kyrka, tack för vår demokrati.  
Amen

## Psalm

Psalmförslag från *Den svenska psalmboken med tillägg*:

398 Vi reser ett tecken

591 Det kan vi göra för rätt och för fred

788 För livets skull

Detta material är en anpassning av materialet *En kväll om kyrkovalet*, som togs fram inför kyrkovalet 2025. Inspiration kommer bland annat från den ekumeniska valkampjen *En värld att tro på*, materialet *En hel del* och projektet *Ett enat folk på väg*.

Anpassningen är gjord av Svenska Kyrkans Unga i samverkan med Act Svenska kyrkan och Svenska kyrkans nationella nivå.

## SVENSKA KYRKANS UNGA

751 70 Uppsala

<https://svenskakyrkansunga.se>

unga@svenskakyrkansunga.se

018 – 640 640

