

# Yttrandefriheten och demokratien



# Yttrandefrihet - för människan och samhället

Av Elena Namli

“Elena Namli är professor i etik vid Teologiska fakulteten, Uppsala universitet. Hennes forskning är inriktad på socioetik. Bland Elena Namlis senaste publikationer är antologin *Mänskliga rättigheter i det offentliga Sverige* (medredaktör Anna-Sara Lind, ny utgåva på Studentlitteratur 2024) och boken *Legal Positivism, Politics, and Critical Ethics* (Bloomsbury Academic 2025).”

Yttrandefrihet är en mänsklig rättighet – alltså ett legitimt anspråk som alla människor har mot staten. Denna rättighet innebär att alla människor är berättigade att fritt framföra sina uppfattningar i olika frågor och att staten har plikt att respektera detta. Det är möjligt att begränsa yttrandefriheten, men då måste starka och legitima skäl föreligga – till exempel att statens eller andra människors säkerhet hotas allvarligt. Eventuella begränsningar ska påvisas vara nödvändiga för att avvärja hotet i fråga.<sup>1</sup>

Inte sällan menar vi att yttrandefrihet har en speciell roll i demokratin – den är nämligen nödvändig för att makten ska kunna utsättas för offentlig granskning och kritik. Fri opposition, fria medier, fria universitet och starkt skydd för yttrandefriheten krävs om demokratin ska fungera.

Yttrandefriheten garanteras i lag och den utformas på olika sätt. I vissa samhällen, som till exempel i USA, är yttrandefriheten näst intill obegränsad medan vi i Europa menar att yttrandefriheten kan begränsas för att till exempel skydda människor mot grova former av rasism.<sup>2</sup>

I denna essä vill jag framför allt lyfta fram yttrandefriheten såsom en *moralisk princip* och jag gör det av två skäl. För det första ligger vissa moraliska ställningstaganden bakom den rättsliga regleringen av yttrandefriheten. För att vi ska förstå och tillämpa lagen på ett korrekt sätt förutsätts därför att vi också

---

<sup>1</sup> Se Artikel 11 i Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna.

<sup>2</sup> För en analys av skilda uppfattningar om legitima begränsningar av yttrandefriheten se till exempel Herz, Michael and Molnar, Peter (eds.): *The Content and Context of Hate Speech. Rethinking regulation and responses*. Cambridge University Press 2012.

förstår de argument som har moralisk karaktär. För det andra kan inte yttrandefrihet säkras med enbart juridiska medel. Både bruk och missbruk av yttrandefriheten är i högsta grad en fråga om vilka moraliska normer som gäller när vi kritiserar makten, framför våra åsikter och deltar i offentlig debatt.

Syftet med kapitlet är därmed att presentera en förståelse av yttrandefrihetens moraliska dimension. Jag argumenterar för att yttrandefrihetens viktigaste funktion är att göra kritiken av makten möjlig. Vidare försvarar jag en uppfattning om att yttrandefriheten stärker demokrati när den ger utrymme för en maktanalys. En sådan maktanalys ställer både frågan om hur makten ska granskas och frågan om hur de socialt svaga grupperna ska inkluderas i demokratisk deliberation.

### **Yttrandefriheten såsom en mänsklig rättighet**

Låt oss börja med att konstatera att yttrandefriheten ger uttryck för ett viktigt demokratiskt ideal, nämligen uppfattningen att medborgare är maktens subjekt – och inte bara objekt för maktens omsorg. Lagen och andra institutioner i en demokrati har sin grund och legitimitet i folkets vilja och yttrandefriheten är ett medel för att denna ”folkets vilja” konstitueras.

Ett minimalistiskt demokratiideal innebär att folket kan avsätta makten i samband med val medan mer ambitiösa demokratiska projekt tar vara på människors uppfattningar och argument i alla viktiga samhällsfrågor. Yttrandefriheten och andra rättigheter som har en klar demokratisk funktion tolkas olika beroende på vilken demokrativision vi omfattar. Räcker det att vi har lika rösträtt och därmed kan välja vilka som ska representera oss eller bör demokratin innebära att alla har möjligheter att påverka politiska beslut? Svaren på dessa frågor påverkar vår argumentation om innebörden av yttrandefrihet.

Jag vill argumentera för en demokrati som inte begränsar sig till medborgarnas makt över politisk representation utan syftar till att viktiga samhällsfrågor diskuteras så inkluderande som möjligt. Dessa diskussioner handlar då inte bara om vilka som ska styra i samhället utan om hur vårt samhälle ska utformas och styras. Hos en av de ledande samtida demokratiteoretikerna, den tyske filosofen Jürgen Habermas, heter det att lagstiftningen i en demokrati bör vara resultat av diskussioner i både formella offentliga rum – såsom parlamentet – och en informell offentlig sfär där människor möts för att diskutera frågor av gemensamt intresse. De som har formell makt ska ta del av den deliberation

som pågår i den informella offentliga sfären.<sup>3</sup> I Sverige har den informella offentliga sfären varit stark – det svenska civilsamhället har erfarenheter av offentlig diskussion och räknar med ekonomiskt stöd från staten. Detta stöd har varken varit villkorat eller censurerat.

Alltså, hur ska yttrandefrihet som moralisk princip tolkas om vi eftersträvar en djup och inkluderande demokrati? Till att börja med ska yttrandefrihet skyddas genom lagstiftning som begränsar statens möjligheter att censurera medborgare. Alla människor bör kunna uttrycka sina uppfattningar utan att vara rädda för repressalier. Den delen av yttrandefriheten är ganska uppenbar och motsvarar yttrandefrihetens negativa dimension. Det betyder att rättigheten skyddas genom att makten avstår från att agera – alltså staten låter bli att använda makten mot människor.

Ett klassiskt sätt att säkra yttrandefrihetens negativa dimension är att faktiskt avskaffa all censur. Var och en har makten över sitt ord och staten avhåller sig från att censurera människor. Notera att denna rätt gäller institutionellt (alltså som en ram för myndigheter och framför allt de rättsvårdande) men att den också har en informell komponent. Idag sprider sig en kultur som går ut på att människor som uttryckt sig kontroversiellt i vissa frågor begränsas i sina möjligheter att framträda offentligt. I stället för att diskutera det potentiellt felaktiga i deras påståenden ställs det krav på att sanktionera dem. Det kan handla om offentliga uppdrag som avbryts, föreläsningar som ställs in eller ekonomiskt stöd som dras in. Denna utveckling bryter mot en pluralistisk demokratisk tradition som värnar det fria ordet. Kontroversiella åsikter och uppfattningar måste få framföras och bemötas med motargument i ett öppet samtal – detta gäller i högsta grad aktörer inom det civila samhället.

Negativ yttrandefrihet, d.v.s. statens plikt att inte hindra människor från att fritt yttra sig, är väsentlig men inte tillräcklig. När vi framför uppfattningar som vi anser vara viktiga vill vi att andra lyssnar. Det innebär i praktiken förväntan på att faktiskt kunna uttrycka sig offentligt – ha tillgång till platser, plattformar, kunskap och kompetens för att argumentera för sin sak. Uppenbart har olika

---

<sup>3</sup> För en saklig och tillgänglig introduktion till Habermas förståelse av demokratis offentliga sfär se Gordon Finlayson, James and Rees, Dafydd Huw: "Jürgen Habermas". Stanford Encyclopedia of Philosophy. [Jürgen Habermas \(Stanford Encyclopedia of Philosophy\)](#)

människor och grupper olika möjligheter att göra sina röster hörda och just därför kräver yttrandefrihet såsom mänsklig rättighet att dessa olikheter kompenseras så att alla människor har *lika rätt* att bli hörda.

Så fort detta är sagt framstår skyddet av yttrandefrihet som en svårare uppgift även för en funktionell demokrati. Allra svårast är det för minoriteter av olika slag – de erfar ofta att de inte själv får föra talan utan ”representeras” av självutnämnda sakkunniga. I denna modell återgår man till en premodern relation mellan makten och människor – samer, romer, muslimer och andra minoriteter för inte sin egen talan utan ”tas om hand och hanteras”. Notera att det odemokratiska här kvarstår även om maktens avsikter är goda och även om majoritetens beslut i praktiken skulle vara bra för minoriteter.

Ett annat problem som minoriteter i Sverige upplever är att de förväntas vara remissinstanser i många frågor utan att ha tillräckligt med resurser för att artikulera sina kritiska perspektiv och leverera utförlig argumentation. Situationen blir inte bättre om remisstiden är för kort och motivationen hos minoritetsgrupperna minskar när deras argument inte tas på allvar av beslutsfattaren.

Om jag har rätt, bör våra politiska partier arbeta målmedvetet för att inkludera och synliggöra minoriteterna. Minoritetsperspektiven får ett rejält genomslag först när de som tillhör minoritetsgrupperna blir fler i de avgörande demokratiska sammanhangen. Positiv yttrandefrihet förutsätter att deras uppfattningar och argument tas på allvar.

### **Från omfattande rättsligt skydd till demokratisk kultur av respektfulla samtal**

Yttrandefriheten, om vi förstår den som en mänsklig rättighet i en demokrati, skyddar människors lika rätt att offentligt framföra sina uppfattningar. Idealet är förstås att vi argumenterar för våra ståndpunkter så att andra kan förhålla sig till dem och för att bättre beslut kan fattas. Dock begränsas inte yttrandefriheten till enbart rätten att argumentera rationellt. Våra åsikter är alltid en kombination av uppfattningar i sakfrågor, normativa övertygelser och emotioner. Människor blir engagerade när frågor är viktiga. Vi tenderar att bli upprörda när vi uppfattar något som orättvist, för att inte tala om att vi ofta misslyckas att formulera våra uppfattningar klart och förnuftigt.

Därför skyddar yttrandefriheten alla slags yttringar, vilket i praktiken betyder att människor har rätt att också uttala sig på ett sätt som av andra uppfattas som irrationellt, aggressivt eller kränkande.

I en debatt, på ett torgmöte, eller under en demonstration är starka emotioner vanliga och i de flesta fall indikerar detta att människor verkligen engagerar sig i sociala frågor. När miljöaktivister anklagar oss andra för att begå *brott* mot framtida generationer vill de förmedla hur upprörande vår miljöpassivitet är i deras ögon. Demonstranter som kräver att den humanitära rätten följs av alla länder och att den svenska regeringen agerar för att värna om den humanitära rätten formulerar sig inte sällan på sätt som provocerar oss – till exempel genom att säga att likgiltigheten inför pågående krigsbrott är medverkan till mord.

Allt detta är utan tvekan en del av yttrandefriheten och det har prövats i många människorättsinstanser. I ett moraliskt perspektiv bör vi särskilt tänka på att de människor och grupper som har svårt att få sina åsikter representerade har större behov av att manifesteras sin upprördhet. Den som har tillgång till många olika kanaler att framföra sina uppfattningar och som ofta blir lyssnad till har sannolikt lättare att resonera balanserat än den som får kämpa för att göra sin röst hörd. Just därför bör inte staten begränsa människor annat än av mycket starka skäl.

Här kan den historiska kampen mot patriarkatet vara ett bra exempel att tänka på. När kvinnor vägrades rösträtt och lika rätt till offentliga positioner var argumentet inte sällan att kvinnor inte hade kapacitet att tänka rationellt. De uppfattades som känslamma och därmed okunniga. Där en höjd mansröst uppfattades som myndig tolkades en kvinnas höjda röst som hysterisk. Låt oss erinra denna patriarkala bild av kvinnor när vi idag konfronteras med talet om att vissa sociala gruppers ställningstaganden inte lever upp till det demokratiska idealet.

Samtidigt som yttrandefriheten ska skyddas i sina olika former vill vi i en demokrati skapa förutsättningar för att alla människor och grupper ska kunna föra ett respektfullt samtal. Vilka resurser finns för detta?

Om min tidigare argumentation håller, blir det demokratiska samtalet mer respektfullt när diskrimineringen minskar. När vi vet att andra lyssnar blir vi i allmänhet mindre benägna att ta i, och presenterar våra uppfattningar så att andra kan förstå dem. Just därför är förbud mot rasism viktigt – det syftar till att

säkra att alla olika människor kan delta i det offentliga utan att vara rädda för att deras verkliga eller påstådda identitet legitimerar trakasserier och våld av olika slag.<sup>4</sup>

Våld och hot om våld hindrar demokratisk kommunikation. Detta utgör en viktig del i bakgrunden till de bestämmelser i brottsbalken som kriminaliserar dessa företeelser. Samtidigt vore det orealistiskt att förvänta sig ett slags nollvision i frågan om demokratisk kommunikation. Demokrati är ett häftigt men svårt projekt – just eftersom alla människor har rätt att vara med och de har lika rätt att vara med.

Våld och hot om våld är kriminaliserade men de som engagerar sig i politiska frågor utsätts inte sällan för grova påhopp och kränkningar. När det gäller de folkvaldas situation menar jag att partierna har stort ansvar. De folkvalda i svensk demokrati representerar sina partier och behöver förstå att när starka känslor (ibland positiva och ibland negativa) riktas mot dem gäller dessa egentligen partiets hållning. Om politiker är tydliga med att de är just partirepresentanter blir det lättare att värna insikten om att politiska motståndare inte är personliga fiender. De är medmänniskor i ett och samma demokratiska samhälle.

Vi kan alltså inte utplåna alla problematiska företeelser inom demokratisk kommunikation men vi kan och bör värna de goda.

Forskare inom demokratisk kommunikation brukar framhålla vissa sociala normer som kännetecknar en fungerande kommunikation. Till dessa normer hör att människor som sätter värde på ett bra samtal lyssnar på varandras argument, försöker förstå och bemöta dem med sakliga skäl. De ifrågasätter inte motiv bakom yttranden utan utgår ifrån att andra menar det de faktiskt säger. Vidare är deltagare i goda samtal raka och ärliga – de undviker lögner och manipulation.

---

<sup>4</sup> I Förenta Nationernas konventioner uppfattas rasism som just ett sätt att vägra människor som anses tillhöra vissa grupper lika rättigheter. Inga andra ideologier än rasism kan legitimt begränsas. Medan många ideologier kan få extrema former anses rasism i sig vara ett hot mot mänskligheten. För mer information i frågan samt FN:s uttalanden om Sverige se [Committee on the Elimination of Racial Discrimination | OHCHR](#)



Mänsklig kommunikation fungerar inte när vi utgår ifrån att den andre ljuger eller när vi själva använder ord för att dölja våra avsikter och uppfattningar. Självklart förekommer lögnen i de flesta sociala sammanhang men dessa parasiterar på det faktum att vi i de flesta fall säger det vi håller för sant.

Ibland är det inte lögnen som antas ligga bakom ett argument utan snarare talarens oförmåga att tänka självständigt. Även detta är ett hinder för en fungerande kommunikation eftersom det skiftar fokus från vad som sägs till något i personens karaktär som antas devalvera hennes argument.

Vill vi värna demokratiskt samtal måste vi alltså anstränga oss för att ge och ta skäl för olika uppfattningar och avhålla oss från personangrepp. Ansvar för detta ligger inte bara på enskilda individer som kan uppöva en god kommunikationskonst. Det gäller främst organiserade aktörer såsom demokratiska partier som ska säkra strukturer och erfarenheter för god politisk kommunikation.

En annan viktig norm för en fungerande demokratisk kommunikation är att alla deltagare i ett pågående samtal har lika rätt att artikulera de frågor som ska diskuteras. I en situation där bara några har rätt att utforma agendan för ett samtal försvagas andras incitament att vara med. När vissa människor vägras lika rätt att sätta upp frågor på agendan riskerar vi som gemenskap att gå miste om nya och potentiellt bättre lösningar på sociala frågor. Detta var en central komponent i John Stuart Mills (1806-1873) klassiska argumentation för yttrandefriheten.<sup>5</sup> Om vi vill komma fram till ett bra politiskt beslut bör vi bejaka olika röster, ta vara på kritik. Mångfalden av perspektiv som aktualiseras i en demokratisk argumentation ökar våra chanser att hitta ett bra svar på sociala problem. Är vi rädda för pluralism riskerar vi att gå miste om relevant kunskap och erfarenhet.

Ett aktuellt exempel på hur utrymmet för olika perspektiv kan krympa och därmed riskera att försämra det demokratiska samtalet är det faktum att främlingsfientliga politiska aktörer i Sverige har lyckats etablera ett monopol på hur invandringen diskuteras. I den offentliga debatten förväntas alla svara på frågan om hur negativa dimensioner av invandringen ska hanteras. De som

---

<sup>5</sup> Mill, John Stuart: *Om friheten*. Natur och Kultur, Stockholm 2023.

menar att omfattande invandring är bra för landet eller som på andra sätt vill problematisera bilden av invandringen som ett hot mot svensk demokrati får mycket sällan formulera agendan för offentliga samtal. Uppenbart leder detta till att vi går miste om att få ta del av flera politiska visioner för vårt land.

Den amerikanska feministiska filosofen Iris Marion Young, som publicerat flera arbeten om deliberativ demokrati, menade att kommunikation i en sådan demokrati syftar till att röra sig från det egna perspektivet på en situation till en förståelse som tar vara på andras perspektiv.<sup>6</sup> I en sådan kommunikation är det viktigt att vi erkänner varandra som likar och är nyfikna på varandras erfarenheter och kunskaper.

Men gäller allt detta även när vi behöver bemöta sådana yttranden och argumenten som vi finner vara omoraliska, som vi på goda grunder vill ta avstånd från?

Ja, det gör det. Vi bör förstås vara raka och kritiska mot positioner som vi finner vara felaktiga eller omoraliska, men vi behöver också uppöva tolerans – inte bruka makt och våld utan förena kritiken av det vi menar är fel med respekten för den andres rätt att ha egna åsikter. Tolerans är grundläggande för att pluralistisk demokrati ska fungera och berika oss alla.<sup>7</sup>

### **Behöver moralen uppförandekoder?**

Som nämdes i inledningen diskuterar jag i denna essä yttrandefrihet som en moralisk princip. Detta innebär för det första att yttrandefrihetens juridik har en moralisk dimension och för det andra att yttrandefriheten i en demokrati inte bör reduceras till enbart juridik. Som vi har sett, gäller det också att kultivera moraliskt hållbara sätt att föra demokratiska samtal på.

Betyder det att vi skulle behöva ett slags moralisk kod vid sidan av juridiken? Inte sällan försöker olika samhällsaktörer formulera uppförandekoder för att just säkra moralisk kvalitet på deliberation.

---

<sup>6</sup> Young, Iris Marion: *Inclusion and Democracy*. Oxford University Press, Oxford 2000, s. 113.

<sup>7</sup> Om olika historiska och samtida former av tolerans se Walzer, Michael: *Om tolerans*. Atlas, Stockholm 1998.

Det finns faktiskt ett intressant fall från Förvaltningsrätten i Uppsala (Mål 6749-23) där rätten upphävde kommunfullmäktige i Håbo kommuns beslut att anta en gemensam uppförandekod för förtroendevalda. Koden var omfattande och inkluderade detaljerade anvisningar om hur respektfulla politiska samtal bör föras. Rätten konstaterade att detta slags anvisningar begränsar yttrandefriheten:

Även om uppförandekoden som sådan inte innehåller något uttryckligt förbud mot vissa yttranden, eller repressalier för det fall en förtroendevald agerar i strid med uppförandekoden, så får syftet anses vara att påverka hur de förtroendevalda väljer att yttra sig.

Självklart prövar rätten den juridiska komponenten i kommunens försök att med hjälp av uppförandekoden förbättra det politiska samtalets kvalitet. Jag håller dock med rättens slutsatser även när jag anlägger ett moraliskt perspektiv på situationen. Om vi verkligen vill förbättra det demokratiska samtalet är det inte fler styrdokument vi behöver. Moralen, till skillnad från juridiken, kan inte ändras genom att vissa normer skrivs ner i ett dokument.

Ett ytterligare skäl att avstå från nedskrivna uppförandekoder är att själva framtagningen av dessa kan uppfattas som ett tillräckligt resultat. Det faktum att vi har diskuterat och skrivit ner vissa normer för hur samtalet ska föras innebär inte att vi lyckats etablera ett inkluderande demokratiskt samtalsklimat.

Jag menar att vi, i stället för att ta fram ytterligare dokument, behöver ta yttrandefriheten på allvar och praktisera de sociala normer som främjar en god kommunikation. Låt oss inte glömma att redan idag är flera av dessa moraliska normer en del av den gällande rätten (vilket också nämns av Förvaltningsrätten i dess domskäl). Svenska grundlagar kan med fördel användas när behovet att harmoniera en konkret samtalskultur blir uppenbart.

Stort ansvar för yttrandefrihetens politiska dimension ligger hos de som förbereder och modererar demokratiska samtal. Här finns det etablerade instrument som moderatorer bör använda sig av. I demokratins tjänst ska man inte dra sig för att använda sin makt för att se till att människor får framhålla sina uppfattningar och förklara sina argument, att de diskuterar politiska sakfrågor i olika perspektiv, att de personer och grupper som pekas ut i något avseende själva kan svara, etc.

Idag utvecklas också ett europeiskt regelverk som förhoppningsvis kommer att stärka ansvaret hos de som driver sociala plattformar och därmed har stor makt över kommunikation som påverkar människor och samhällen.

De demokratiska aktörer som arbetar för god kommunikation behöver dock hålla i minnet att yttrandefriheten är just *frihet* och som sådan går den inte att domesticera.

# Från yttrandefrihet till digital manipulation - demokratis nya frontlinjer

Av Brit Stakston

Brit Stakston är författare och mediestrateg specialiserad på demokrati, digitalisering och medier. Hennes analyser av internets utveckling på demokratin återfinns i ett stort antal antologier, böcker, debattinlägg och essäer. Senast publicerad med essän "Det offentliga samtalet har blivit hackat" i Biblioteksbladets specialnummer 1, 2025 om det offentliga samtalet. Brit Stakston är också medgrundare till reportagesajten Blankspot och vinnare av Stora Journalistpriset 2022 i kategorin Årets förnyare. Styrelsemedlem i Sveriges Tidskrifter, Svenska Wikimedia, Svensk Biblioteks förening och 1.6 miljonerklubben.

I en tid när yttrandefriheten blivit lika självklar som sårbar är frågan inte längre bara vem som får säga vad, utan också vem som avgör vad som hörs mest. Yttrandefriheten uppfattas idag ofta som en självklar del av vårt samhällskontrakt – något vi vant oss vid att ta för givet.

Men den är samtidigt alltmer utsatt för subtila hot när algoritmisk manipulation, inautentiska konton och anonyma attacker skapar illusioner av folkligt stöd och gräsrotsopinioner som inte finns i verkligheten.

I spänningsfältet mellan nätplattformarnas moderering och staters censur uppstår ofta en farlig sammanblandning där all reglering beskrivs som censur – trots att moderering lika väl kan vara en förutsättning för yttrandefriheten. I vissa fall handlar det till och med om liv och död.

Utmaningen är att inse att när desinformation och fabricerade opinioner får fritt spelrum är det snarare demokratin och dess samtalsrum som censureras. När våra nya offentliga rum lämnas helt omodererade och samtalen systematiskt manipuleras, skapas en växande känsla av otrygghet, där rädsla, självcensur och tystnad till slut blir normen.

På så sätt kapas också själva livsnerven i demokratin – det fria, öppna och ständigt pågående samtalet, där demokratin föds, utvecklas och formas.

Tillsammans.

## När förstod vi på riktig att något allvarligt hänt?

Demokratin är på tillbakagång globalt.

Den senaste demokrati rapporten från V-Dem Institutet vid Göteborgs universitet visar att demokratiska länder nu är i minoritet och att yttrandefriheten minskar. De konstaterar att den demokratiska tillbakagången ofta sammanfaller med en hög grad av desinformation och polarisering. Autokratiseringen har nu pågått i över 25 år. Och under 2024 har 45 länder genomgått en demokratisk tillbakagång, och inget tyder på att det kommer att förändras i närtid.

Yttrandefriheten har försämrats i 44 länder under 2024, vilket motsvarar ungefär en fjärdedel av världens länder. Det är den högsta noteringen hittills. Det handlar om ökad censur, förtryck av civilsamhället och allt fler attacker på media och journalister.<sup>8</sup>

En avgörande fråga är i hur stor utsträckning digitaliseringen och medieutvecklingen bidragit till demokratins tillbakagång och den växande misstron mot den. Vid sidan av orsaker som ekonomiska, politiska och sociala faktorer finns också en tydlig koppling mellan demokratins globala tillbakagång och den digitala utvecklingen samt de förändringar i medielandskapet det medfört.

När den globala rapporten ”Global Satisfaction with Democracy Report” kom 2020 visade den historiska toppnivåer av missnöjdheten över demokratin och synliggjorde flera oroväckande trender.<sup>9</sup>

Rapporten byggde på stora datamängder om hur man upplever att den egna demokratin levererar.

Studien slog fast – att missnöjet över demokratiska offentliga institutioner och regeringar har ökat över hela världen. Mer än hälften av världens befolkning såg

---

<sup>8</sup> Democracy Report 2025 and V-Dem Dataset v15, <https://www.v-dem.net/>

<sup>9</sup> The Global Satisfaction with Democracy Report 2020, Foa, R.S., Klassen, A., Slade, M., Rand, A. and R. Collins. 2020. Bennett Institute for Public Policy at the University of Cambridge, United Kingdom [https://www.cam.ac.uk/system/files/report2020\\_003.pdf](https://www.cam.ac.uk/system/files/report2020_003.pdf)

redan då brister i sitt lands demokrati. Utvecklingen beskrevs som ett generellt sjukdomstillstånd för demokratin.

### **Det nya medielandskapets påverkan**

Bland de många sjukdomstecknen berördes även det nya medielandskapets påverkan på demokratin.

De tänkbara orsakerna till den negativa utvecklingen i de anglosaxiska demokratierna var sociala medier och den förstärkande polariserande roll de har på den politiska debatten.

Studien pekade på en möjlig koppling mellan det konfliktfyllda tvåpartisystemet i anglosaxiska demokratier och sociala mediers förstärkning av polarisering. De antogs kunna, genom att skapa isolerade grupper av likasinnade, förstärka den redan djupa klyftan i dessa politiska system och minska utrymmet för kompromisser. Resultatet blev väljare som är mindre villiga att kompromissa eller erkänna motståndarens valresultat som legitimt.

När den politiska debatten förs i silos skapas ett klimat där väljare lierar sig med den ena eller andra gruppen, som vore det en stam man tillhörde och inte medborgare i ett gemensamt samhälle som skapas tillsammans. När kompromissviljan saknas sjunker också förtroendet för demokratin.

I USA var utvecklingen redan då dramatisk – inom en enda generation hade andelen missnöjda vuxit med över en tredjedel av befolkningen. För första gången i historien var nu en majoritet av amerikanerna missnöjda med det demokratiska systemet.

Den ständiga demokratiutvecklingen hade nu avstannat, och en djupgående omvärdering av USA:s självbild och roll i världen pågick.

Den amerikanska stagnationen kopplades direkt till valet av Donald J. Trump 2016. Att en presidentkandidat så öppet fördömde amerikanska institutioner och den fria pressen som korrupta beskrevs som tidigare otänkbart. Att USA hade dragit sig tillbaka från rollen som en global försvarare av demokratin ansågs särskilt allvarligt. Fokus låg nu på *America First*, där andra länder betraktades som utbytbara – oavsett om de främjade eller motarbetade demokratiska värderingar.

Studien var den första att koppla samman missnöjet med demokratin med konsekvenserna av de ständiga angreppen på dess byggstenar. Ett perspektiv som, fem år senare, återigen är högaktuellt i takt med att kriserna för den amerikanska demokratin fördjupas dag för dag.

De tendenser som syntes för fem år sedan har sedan dess kontinuerligt förstärkts. Demokratins utmaningar blir bara fler och hotar stabiliteten och trovärdigheten även i Europa.

Polariseringen har fördjupats, de politiska skiljelinjerna handlar inte om sakfrågor utan om allt som definierar identiteter och världsuppfattningar. Den fientliga retoriken mellan partier och grupper i samhället ökar. Kompromisser ses som svek i stället för nödvändiga steg för att hitta gemensamma lösningar. I takt med detta urholkas det demokratiska samtalet och förmågan att bygga breda samhällsöverenskommelser.

### **Ökat medieförakt**

I Sverige finns det ett fortsatt högt och stabilt förtroende för medier. Den senaste SOM-undersökningen visar att public service fortfarande ligger högt och högre än andra medieaktörer, särskilt vad gäller andelen som har ett ”högt förtroende”. Mönstret ser likadant ut för frågan där man mäter mediernas värde för samhället<sup>10</sup>

Även i Sverige bubblar det ett ökande medieförakt som allt oftare går från en viktig mediekritik till ett allt starkare och bredare ifrågasättande av medier. Det är starkt influerat av den utveckling som finns i USA i synen på medier och drivs även av olika antidemokratiska rörelser. Men det handlar inte enbart om externa påverkansförsök – även synen på journalistiken i sig har förändrats. Det märks ännu inte bland de svenska förtroendemätningarna av medier men något har uppenbart hänt som riskerar att förändra detta långsiktigt.

Det finns en tydlig tendens bland svenska politiker att föredra egna mediekanaler. Det använder hellre sina egna konton på X för kungörelser, deltar hellre i mer vänligt sinnade nya medieaktörers forum eller kommunicerar via

---

<sup>10</sup> Göteborgs Universitet, SOM-institutet 2025, [www.gu.se/som-institutet](http://www.gu.se/som-institutet)



sina egna partimedier, i stället för att medverka i ett granskande tv-program som *30 minuter* i SVT.<sup>11</sup>

I en spaning för *facktidningen Journalisten* beskrev jag det 2023 som att ”Det finns en osund syn på medieutvecklingen som dessutom ofta även förstärks i traditionella medier genom okunniga analyser av ”mediemakt”<sup>12</sup>. Ur ett demokratiskt perspektiv är det oroande med ett bredare förakt mot etablerade medier i kombination med att egna plattformar ska ersätta den fria oberoende pressens funktion för medborgare att vara informerade.

### **Pressat och irrelevant civilsamhälle?**

Civilsamhället känner sig alltmer begränsat, pressat och ifrågasatt.

Folkbildningens roll i demokratin ser ut att tappas bort och försvagas.

I Folkbildningsrådets rapport *Nedskärningarnas konsekvenser* analyseras hur minskade anslag och en ansträngd ekonomi påverkar folkbildningen i Sverige.<sup>13</sup>

Det mest bekymrande är den förändrade synen på folkbildningens demokratiska funktion. Om det tidigare fanns en bred politisk samsyn om folkbildningens betydelse för demokratin har den nu försvagats. Folkbildningens funktion som arenor för bildning, samhällsdebatt och medborgarengagemang är inte längre lika självklar. Satsningar på kritiskt tänkande, samhällsdebatt och ideellt engagemang riskerar att trängas undan till förmån för mer av yrkesinriktade kurser och uppdrag från kommuner och arbetsförmedlingar. Åtstramningarna leder också till en ojämn tillgång på folkbildning i landet.

Traditionellt medlemskap i politiska partier har minskat kraftigt, särskilt bland unga. Många väljer i stället digital aktivism och demonstrationer utanför de

---

<sup>11</sup> Dagens Nyheter, Regeringen nobbar Anders Holmbergs 30 minuter, <https://www.dn.se/kultur/regeringen-nobbar-anders-holmbergs-30-minuter-en-ganska-ovan-situation/>

<sup>12</sup> Tidningen Journalisten, ”Allt fler makthavare kommer att avstå från medverkan i etablerade medier” <https://www.journalisten.se/nyheter/brit-stakston-allt-fler-makthavare-kommer-att-avsta-fran-medverkan-i-etablerade-medier/>

<sup>13</sup> Folkbildningsrådet, Nedskärningarnas konsekvenser, <https://folkbildningsradet.se/media/yjndu1u5/nedskarningarnas-konsekvenser.pdf>

etablerade systemen. Att partier inte längre upplevs som relevanta är på sikt ett hot mot den representativa demokratis framtid.<sup>14</sup>

### **Grundläggande demokratikunskap saknas**

Grundläggande demokratikunskap om rättsstatens principer – maktdelning, domstolarnas oberoende och rättssäkerhet – är avgörande för demokratis överlevnad. Men förståelsen för att rättsstatens tröghet är ett skydd mot maktmissbruk minskar. Politiker och beslutsfattare måste värna om och bli bättre på att förklara varför demokratis institutioner är långsamma och varför det är dess styrka snarare än svaghet.

Det finns en alltmer växande oförståelse för vad det innebär – och varför trögrörligheten är en garanti för demokratin trots att den krockar med vår tids medielogik.

I länder där demokratin urholkas börjar det ofta med växande misstro mot domstolar, krav på att ”folkets vilja” ska styra myndigheterna och att lagar ses som hinder snarare än skydd. När makthavare sedan omformar rättsstaten efter egna syften är det ofta för sent att vända utvecklingen.

Det är precis den utvecklingen som blir allt tydligare i USA, när rättsväsendet och federala myndigheter alltmer ifrågasätts och politiseras.

### **Populismen frodas**

När det inte skapas jämlika möjligheter och mer rättvisa samhällen, uppstår en känsla av att politiken inte längre handlar om den egna verkligheten.

Populismens framväxt drivs av att demokratis trögrörlighet upplevs som en svaghet i vår snabbbrörliga samtid. Fältet blir alltmer öppet för enkla lösningar och starka ledare som har en palett av oerhört kraftfulla informationsverktyg för snabb påverkan, manipulation och desinformation.

---

<sup>14</sup> Forte, Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd, Ungas organisering och politiska deltagande – en kunskapsöversikt. <https://forte.se/wp-content/uploads/2022/04/fort0074-rapport-ungas-politiska-engagemang-ta.pdf>

Den här typen av starka populistiska ledare utmanar även de institutioner som ska balansera makten. De nyss nämnda principerna i en rättsstat blir de första måltavlorna. Genom att systematiskt försvaga tilliten till dessa skyddsmekanismer kommer populistiska krafter långsamt omforma demokratin till något som på ytan ser legitimt ut. Men där de demokratiska spelreglerna i praktiken inte längre gäller för alla.

Den här utvecklingen är inte hypotetisk – vi ser den redan i länder som USA, där domstolar politiseras, medier försvagas, federala myndigheter monteras ner och de få kvarvarande tjänstemännen tvingas följa politiska direktiv snarare än lagar<sup>15</sup>

### **Demokratis styrkor och svagheter avslöjades under pandemin**

Pandemin blev en global stresstest för demokratin där rösträtt, mänskliga rättigheter och mediefrihet påverkades kraftigt. Restriktionerna förstärkte auktoritära tendenser och möjliggjorde omfattande manipulation av information. Insatser mot desinformation sågs av vissa som censur, samtidigt som FN betonade vikten av mänskliga rättigheter.<sup>16</sup>

Kombinationen av isolering och växande misstro mot myndigheter stärkte alternativa rörelser och konspirationsteorier, vilket ökade polariseringen kring vetenskap och expertis. Pandemins demokratiska lärdomar hann knappt bearbetas innan Rysslands invasion av Ukraina flyttade fokus till nästa kris.<sup>17</sup>

Men det är viktigt att komma ihåg vad som hände. Hur starkt mediefriheten minskade, och de omfattande manipulationerna av innehåll som ledde till att tech-bolagen styrde användare direkt till myndigheters information. Det

---

<sup>15</sup> Brookings Institution, How DOGE cutbacks could create a major backlash, <https://www.brookings.edu/articles/how-doge-cutbacks-could-create-a-major-backlash/>

<sup>16</sup> Human Rights Council, Disease pandemics and the freedom of opinion and expression, A/HRC/44/49, [https://freedex.org/wp-content/blogs.dir/2015/files/2020/04/A\\_HRC\\_44\\_49\\_AdvanceEditedVersion.pdf](https://freedex.org/wp-content/blogs.dir/2015/files/2020/04/A_HRC_44_49_AdvanceEditedVersion.pdf)

<sup>17</sup> Brit Stakston, Pandemin vs demokratin, Blankspot. <https://blankspot.se/demokrati/>

skyddade medborgare, men synliggjorde samtidigt plattformarnas makt över informationsflödet.

Sociala medier gav alternativa rörelser kraft att omformulera verkligheten och sprida bilden av en demokrati i upplösning. Polariseringen ökade kraftigt när myndigheters vetenskapliga råd kring restriktioner ifrågasattes och de anklagades för att vara politiskt styrda. Snabba förändringar kring munskydd och vaccin skapade osäkerhet, misstro och grogrund för konspirationsteorier.

Pandemin och hur den minskade tilliten till vetenskap och expertis ökade i vissa grupper kommer att få långvariga demokratiska effekter. En central demokratisk utmaning är att återuppbygga förtroendet för vetenskap utan att begränsa yttrandefriheten eller tysta kritik.<sup>18</sup> Demokratier med starka institutioner återgick i stort till normala demokratiska processer efter pandemin. Men i länder som redan hade en tendens mot autokratisering före pandemin utnyttjades krisen för att ytterligare försvaga demokratiska normer.

Ny forskning visar att AI-verktyg kan minska tron på konspirationsteorier genom att rationellt bemöta falska påståenden, vilket pekar på ny tekniks konstruktiva och långsiktiga potential att lösa demokratiutmaningar.<sup>19</sup>

## **Var finns hoppet för demokratins framtid?**

### **Det startar med oss och våra samtal**

Det demokratiska samtalet har aldrig varit statiskt. Genom historien har det i Sverige formats av människor och ofta tack vare ett rikt och fritt bildningsliv bestående av en mängd olika mötesformer i studiecirklar, föreningar, folkhögskolor och bibliotek.

Kärnan till demokratiutvecklingen är människors förmåga att samtala och tillsammans stöta och bryta idéer med varandra. Vi lär oss bäst tillsammans

---

<sup>18</sup>Kneuer M, Wurster S. Democratic health in the corona pandemic. The corona pandemic as a trigger or amplifier of democratic erosion or autocratization? *Z Vgl Polit Wiss.* 2022;16(4):615–34. doi: 10.1007/s12286-023-00558-8. Epub 2023 Mar 29. PMID: PMC10052220.

<sup>19</sup> Thomas H. Costello *et al.* Durably reducing conspiracy beliefs through dialogues with *AI.Science* 385,eadq1814(2024).DOI:[10.1126/science.adq1814](https://doi.org/10.1126/science.adq1814)

genom att diskutera och pröva olika perspektiv mot varandra. Det kritiska tänkandet utvecklas genom gemensamma samtal och kunskapsutbyte. Möten stärker människors förmåga att kunna förstå mer, våga ifrågasätta, analysera och tolka information som leder till en djupare förståelse. Vi växer av att det görs ”tillsammans”.

Detta tillsammansskapet är en grund för människans och samhällets utveckling.

### **Agens och egenmakt utvecklar demokratin**

I en jag-centrerad digital nutid, med ett myller av kanaler och ett högt tonläge, glöms det ofta bort att allt ytterst handlar om vår förmåga att samexistera.

Om människor tappar tron på samhällets förmåga eller den egna rollens betydelse för förändring, riskerar det att leda till politisk apati. Folkbildning är ett verktyg för det motsatta – att demokrati skapas när människor får förmåga och vilja att utnyttja sina friheter. Utan det hoppet kvävs demokratin.

Demokratiska friheter kräver både motivation och ett samhälle som gör det möjligt att utöva dem. Agens byggs genom att individens handlingsförmåga stärks, vilket skapar en vilja att delta i demokratiska processer. Men den behöver kompletteras med egenmakt – en konkret känsla av att kunna göra skillnad.

En fungerande demokrati bygger på medborgarnas förmåga och möjlighet att påverka sina liv och samhället genom medvetna handlingar och beslut. Tron på att den egna rösten spelar roll är avgörande.

Demokrati är mer än en formell struktur – den kräver reella handlingsmöjligheter och känslan av inflytande. Därför är det avgörande att stärka agens och egenmakt<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Center for the study of Democracy, Irvine, University of California,  
[https://escholarship.org/content/qt3tj7c4bb/qt3tj7c4bb\\_noSplash\\_9e2f152a0d7a3e865c4fe5033e4f6e6c.pdf?t=li5bpk](https://escholarship.org/content/qt3tj7c4bb/qt3tj7c4bb_noSplash_9e2f152a0d7a3e865c4fe5033e4f6e6c.pdf?t=li5bpk) <https://www.democracy.uci.edu/>

## **Dödar desinformation agens och egenmakt?**

I en digitaliserad och fragmenterad medievärld är förmågan att tolka och sätta samman information från olika källor avgörande.

Nyheter, information och desinformation sprids snabbt genom det digitala ekosystemet, där algoritmer gynnar innehåll som väcker starka känslor och ofta förstärks av inautentiska konton. AI-genererade narrativ och botnät manipulerar det offentliga samtalet, vilket kan ge en skev bild av vad som är viktigt.

När plattformarna dessutom kontrolleras av tech-oligarker med egna politiska intressen uppstår en ny form av styrning genom teknologi och ekonomisk makt.

Desinformationens digitala flod riskerar att underminera egenmakt och skapa en växande känsla av maktlöshet. Konstanta angepp mot demokratins institutioner, den fria pressen och det offentliga samtalet – hackat genom algoritmisk manipulation – tystar verkliga politiska samtal.

AI-genererade inlägg kan maximera engagemang och driva på populism och polarisering. Snabba, virala budskap vinner över långsamma, nyanserade resonemang.

I USA har informationsmakten och den direkta politiska makten blivit sammanflätade. Det visar hur digitala plattformar kan optimeras för politiska syften och skapa historiskt unika arenor för manipulation och destabilisering.

## **Elon Musks engagemang i det tyska valet**

Elon Musks stöd till högerextrema *Alternativ für Tyskland*, *AfD* under det tyska valet gav partiet internationell synlighet via plattformen X. Musk exporterade partiets innehåll till bredare högerpopulistiska kretsar, vilket tydliggör hur enskilda tech-oligarker kan påverka val och demokratier långt utanför sina egna länder.

EU skärper nu sin granskning av X enligt Digital Services Act (DSA) för att undersöka om algoritmerna manipulerats till AfD:s fördel.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Blankspot, Brit Stakston, Musks stöd till AfD stresstestar Europas digitala lagar  
<https://blankspot.se/musk-stod-till-afd-stresstestar-europas-digitala-lagar/>

Tankesmedjan DigiHumanism<sup>22</sup> har analyserat AfD:s genomslag och de konstaterar att partiets genomslag drevs av inautentiska konton, botar och till stor del med hjälp av artificiell förstärkning.

### **Politiskt engagemang men utan intresse för demokratin**

Forskningen om sociala medier och politiskt engagemang har länge visat motstridiga resultat. Ny forskning om affektiv polarisering bekräftar dock det som demokratistudien från 2020 beskrev som *”en möjlig koppling mellan det konfliktfyllda tvåpartisystemet i anglosaxiska demokratier och sociala mediernas förstärkning av polarisering.”*

Effekterna av sociala medier varierar beroende på graden av politisk polarisering i ett land, där affektiv polarisering spelar en avgörande roll.

I länder med hög affektiv polarisering – där politiska grupper starkt ogillar varandra – ökar sociala medier både det politiska deltagandet och misstron mot demokratin. Engagemanget drivs ofta av känslor snarare än av förståelse för demokratin grundprinciper. Människor mobiliseras i högre grad genom ilska och grupptillhörighet än genom saklig debatt och faktabaserad analys. Samtidigt minskar nöjdheten med demokratin, eftersom många upplever att systemet är orättvist om deras "sida" inte vinner.

I länder med lägre polarisering ser mönstret annorlunda ut. Sociala medier kan där bidra till en mer positiv syn på demokratin genom att sprida en bredare och mer balanserad information, men det leder inte nödvändigtvis till ökat politiskt deltagande.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> DigiHumanism, German elections: Digihumanism unveils massive pro-AfD reverse censorship & bot-driven amplification on X: <https://www.digihumanism.eu/publications-and-news/german-elections-digihumanism-unveils-massive-pro-afd-reverse-censorship-amp-bot-driven-amplification-on-x-zgrvt>

<sup>23</sup> Chan, M., & Yi, J. (2024). Social Media Use and Political Engagement in Polarized Times. Examining the Contextual Roles of Issue and Affective Polarization in Developed Democracies. *Political Communication*, 41(5), 743–762. <https://doi.org/10.1080/10584609.2024.2325423>

Utifrån dessa insikter och aktuell forskning drar jag en avgörande slutsats: Sociala medier kan aktivera fler i politiken, men det sker ofta utan att engagemanget bottenar i en djupare förståelse för demokratins byggstenar. I en miljö där känslor och grupptillhörighet styr det politiska samtalet blir därmed demokratisk bildning alltmer avgörande för demokratins överlevnad.

Utan en grundläggande kunskap om hur demokrati fungerar – vikten av kompromisser, rättsstatens principer och fria medier – riskerar sociala medier inte bara att förstärka polarisering, utan också att urholka tilltron till det demokratiska systemet.

För att motverka den här utvecklingen krävs en grundläggande demokratisk utbildning och en stärkt förmåga till kritiskt tänkande. Om fler förstår de demokratiska spelreglerna och kan identifiera manipulativa narrativ, kan sociala medier i stället bli en kraft för en mer informerad och konstruktiv demokratisk debatt – snarare än plattformar som förstärker polarisering.

## **Fem aktiva vägval**

### **EU:s reglering av digitala plattformar - en nyckelfråga för demokratin**

Regleringen av digitala plattformar inom EU genom de båda förordningarna Digital Services Act (DSA) och Digital Markets Act (DMA) är viktiga. Rättsakten om digitala tjänster är en ny uppsättning EU-omfattande regler för digitala tjänster som fungerar som mellanhänder för konsumenterna, varor, tjänster och innehåll. Större krav på transparens gällande algoritmiska beslut och inbyggda mekanismer för att hantera desinformation är avgörande för att skydda demokratin.

De nya förordningarna kritiserar amerikanska tech-ägare, som förväntar sig stöd från Donald Trump i motståndet mot EU:s regleringar och utredningar. Här kommer det krävas uthållighet från EU och en förmåga att göra det tydliga för USA att alla insatser mot desinformation och moderering inte är synonymt med censur.

### **Investera i och försvara oberoende journalistik**

Journalistikens roll i demokratin är icke-förhandlingsbar. Finansieringen av public service, undersökande journalistik och lokala medier är avgörande för



tillgången till pålitlig information. Samtidigt krävs granskning av digital manipulation och techbolagens växande makt över informationsflödet.

Techplattformarna styr vad som trendar, vilka röster som hörs och hur demokratin påverkas. Därför måste journalistiken inte bara granska innehållet, utan också affärsmodellerna och algoritmerna bakom.

För att motverka misstro mot medier måste journalistikens hantverk och pressetiska principer synliggöras. En engagerad publik som förstår och försvarar journalistikens värde utgör det starkaste motargumentet mot medieförakt.

### **Demokratisk utbildning och källtillit**

Det behövs en bredare mediekompetens hos allmänheten för att kritiskt granska digitalt innehåll som innefattar såväl en mediekritisk förmåga som en ökad grad av källtillit. För att navigera i dagens informationslandskap måste medborgarna ha kunskap om hur digital manipulation fungerar. Utbildning i källkritik, AI-litteracitet och digital informationshantering behöver prioritas i både skola och arbetsliv.

Det här är en grund som säkerställer att demokratin inte förlorar fotfästet i den fortsatta digitala transformationen och ett informationslandskap fyllt av AI-genererat innehåll.

### **Digitala samtal räcker inte - demokratin behöver mötesplatser**

Demokratiska processer förblir motståndskraftiga och uthålliga när det finns forum för genuina möten. Lokala medier, folkbildning och medborgardialoger spelar en avgörande och kompletterande roll för att motverka digitala ekokammare och stärka den offentliga debatten och kittet mellan människor.

Folkhälsomyndighetens strategi mot ensamhet betonar sociala arenor för att stärka sammanhållningen.<sup>24</sup> Samtidigt går som bekant utvecklingen åt motsatt

---

<sup>24</sup> Folkhälsomyndigheten, Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen. En nationell strategi mot ensamhet.

håll inom folkbildningen. Där tvingas mötesplatser som studieförbund och folkhögskolor läggas ner, särskilt på mindre orter, vilket begränsar möjligheterna till dialog och demokratisk gemenskap.

## **Demokratin kräver kunskap - och försvar**

I en tid av global demokratisk kris är det tydligt att demokratin både måste förnyas och försvaras. Institutioner behöver stärkas, grundläggande fri- och rättigheter bevaras, och varje byggsten i demokratin synliggöras. Det långsamma demokratiska hantverket – rättsstatens principer – är vad som hindrar snabba, auktoritära maktövertaganden.

Politiker och beslutsfattare kan inte ta för givet att alla medborgare förstår hur rättsstaten fungerar. Folkbildning om demokrati är inte en sidofråga, utan en förutsättning för demokratin överlevnad.

Det demokratiförklarande uppdraget måste prioriteras. Det handlar inte om ideologi eller partipolitik, utan om demokratin existens.

Politiker och beslutsfattare sätter tonen i samhällsdebatten. De utformar lagar och möter frustration över ett system som kan upplevas långsamt och byråkratiskt. Det är deras uppgift att förklara detta, inte att underminera det.

Samtidigt måste varje individ ges möjlighet att delta i demokratin utveckling. Det handlar om att se, uppskatta och reflektera över hur vi tillämpar den i vardagen – i samtal, beslut och möten med andra. Och att ständigt förbättra den. För allt är inte perfekt idag, men det är det bästa vi har.

Den viktigaste uppgiften för alla som oroas över demokratin utveckling är att varje dag förklara, försvara och visa hur den fungerar. Det handlar inte om abstrakta juridiska konstruktioner – utan om att vi även i framtiden ska kunna lita på att lagarna gäller lika för alla, att ingen står över dem och att våra rättigheter inte avgörs av politiska nycker.

## **Avslutande ord**

Den här essän visar hur demokratin framtid också är mycket beroende av vilket ansvar politiker och beslutsfattare tar för att motverka polarisering. Det handlar

---

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/709cc0cc56844c2ca8890b9b134ab4f6/tillsammans-god-gemenskap-hela-befolkningen.pdf>

om att välja sakpolitik före splittring, och att lyssna på olika perspektiv i stället för att förstärka konflikter.

Varje förtroendevald politiker borde därför reflektera över i vilka digitala rum de medverkar i. Att lägga tid och energi på plattformar präglade av inautentiska konton, hat och manipulation – där konflikt är själva bränslet – är ett destruktivt vägval. Demokratin stärks när vi prioriterar öppna, konstruktiva samtal.

**Varje dag.**