



Demokratin och du – en studiecirkel

Forum
för levande
historia

Folk-
bildnings
-rådet



Titel: Demokratin och du – en studiecirkel

Grafisk design: Geektown kommunikationsbyrå

Illustrationer: Linnea Blixt

Utgiven: september 2026

Forum för levande historia

Stora Nygatan 10–12, Box 2123, 103 13 Stockholm

Tel: 08-723 87 50

info@levandehistoria.se

levandehistoria.se

ISBN: 978-91-86261-97-9

© Forum för levande historia

Innehåll

Förord	5
Podden Demokratin och du	6
Vad är en studiecirkel?.....	7
Hur kan cirkelträffarna läggas upp?	8
Mål till er studieplan	10
Exempel på studieplan.....	11



En handledning för dig som vill använda Forum för levande historias poddserie Demokratin och du som grund för en studiecirkel om demokrati.

Handledningen ger stöd i hur ni kan lägga upp cirkelträffarna och hur ni kan arbeta tillsammans för att fördjupa er förståelse för demokratins utmaningar och möjligheter.

Den riktar sig till deltagare i studieförbund, föreningar, arbetsplatser och andra grupper som vill lära tillsammans. Ni kan använda materialet precis som det är, eller anpassa det efter era behov.

Handledningen är framtagen av Forum för levande historia och Folkbildningsrådet.

Handledningen finns även på levandehistoria.se

Förord

Demokratin rullas tillbaka i en skrämmande takt runtom i världen. Vi lever i en tid då vi alla behöver fråga oss vad vi kan göra för att stärka demokratin. Därför behöver vi sammanhang där människor kan mötas, tänka tillsammans och gemensamt stärka sin handlingskraft för en livskraftig demokrati. Studiecirkeln är en sådan plats.

Folkbildningen har under lång tid varit en viktig kraft för att stärka demokratin i Sverige.

I studiecirkel möts människor med olika erfarenheter och perspektiv. Man lyssnar, reflekterar och lär tillsammans, utan krav på förkunskaper. Det gör studiecirkeln till en unik plats för demokratisk bildning. Samtalet och det gemensamma utbytet är bärande för lärandet och alla bidrar med sina erfarenheter.

Poddformatet passar väl ihop med studiecirkeln. Det ger en tillgänglig ingång till aktuella samtal med forskare, författare och experter och kan fungera som utgångspunkt för egna reflektioner och gemensamma diskussioner. Kanske lyssnar du under en promenad, på gymmet, i kollektivtrafiken eller tillsammans med de andra i cirkeln? Eller lyssnar ni kanske tillsammans under tiden ni gör något annat, stickar, målar eller täljer, till exempel?

Det öppna samhället börjar i det öppna samtalet. Håll samtalet öppet när andra vill stänga det. Demokratin förutsätter att vi lyssnar på varandra.



*Petra Mårseius, överintendent vid
Forum för levande historia*



*Anna-Karin Lindblom, generalsekreterare för
Folkbildningsrådet*

Podden Demokratin och du

Demokratin och du är en poddserie där forskare, författare och experter samtalar om demokratis utveckling – förr, nu och framåt.

De övergripande frågorna är: Vilka utmaningar står demokratin inför, och hur kan vi arbeta för att stärka den?

I poddarna väcks frågor om hur svensk demokrati mår, hur demokratin utvecklas internationellt och om hur hat, hot, desinformation och konspirationsteorier påverkar hur demokratin fungerar.

Nya avsnitt publiceras löpande. Till varje avsnitt finns samtalsfrågor som ni kan använda i studiecirkeln.

Du hittar podden här och i appar för poddlyssning: levandehistoria.se/demokratinochdu



Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en grupp som lär tillsammans utifrån deltagarnas intressen och behov. Kännetecknen är bland annat:

- Gruppen söker kunskap gemensamt och på lika villkor.
- Det finns en cirkelledare och en studieplan, men deltagarna har stort inflytande över innehåll och upplägg.
- Samtalet står i centrum – deltagarnas egna erfarenheter, frågor, reflektioner är en del av lärandet.
- En studiecirkel kan vara fysisk eller digital, eller en kombination.
- Det krävs inga förkunskaper.
- Träffarna är utspridda över tid, så det finns utrymme för eftertanke mellan tillfällena.
- Ni träffas minst tre tillfällen, totalt minst nio studietimmar (en studietimme är 45 minuter).
- Det finns en cirkelledare som gått en cirkelledarutbildning vid ett studieförbund.
- Ni har en studieplan med mål för cirkeln.
- Det finns studiematerial – till exempel denna handledning och poddavsnittet.

Vad krävs för att starta en studiecirkel?

För att en studiecirkel ska godkännas av ett studieförbund brukar följande gälla:

- Ni är minst tre och helst upp till tolv deltagare (max 20).

Vilken hjälp kan man få från studieförbunden?

Studieförbunden kan hjälpa till med till exempel cirkelledarutbildningar, lokaler och tips på arbetssätt. Kontakta ett studieförbund om du vill starta en studiecirkel. En översikt över studieförbunden hittar du på: studieforbunden.se

Hur kan cirkelträffarna läggas upp?

Inför varje träff

Deltagarna lyssnar på ett utvalt poddavsnitt och antecknar spontana reflektioner. Det kan vara:

- något som väcker känslor eller frågor
- något man vill veta mer om eller som man inte förstod
- tankar om vad man själv kan göra för att stärka demokratin.

Under träffarna

Här hittar ni ett förslag på upplägg. Anpassa det efter gruppens intressen, erfarenhet, behov och tempo.

1. Inledande runda

Var och en delar en eller två reflektioner från avsnittet. Det skapar variation och breddar samtalet. Alla får komma till tals.

2. Diskutera poddens samtalsfrågor

Använd frågorna som finns för varje avsnitt. Har ni lite tid – välj en eller två frågor som känns mest angelägna.

3. Samla idéer

Skriv ner gruppens tankar om vad man kan göra – som individ, arbetsplats, organisation eller samhälle – för att stärka demokratin.

4. Avslutning

Avsluta med en kort runda: vad tar du med dig från dagens samtal?

Vad gör vi på första träffen?

På första träffen kan ni komma överens om plan och mål för cirkeln. Ni kan också lägga grunden för ett öppet och tryggt samtal, till exempel genom att:

- Presentera er för varandra.
- Berätta om era förväntningar, intressen och eventuella förkunskaper.
- Komma överens om gemensamma samtalsregler som alla känner sig bekväma med.
Exempel på sådana kan vara:
 - vi utgår från att alla har något att bidra med
 - vi lyssnar färdigt innan vi svarar
 - vi ställer frågor som öppnar, snarare än stänger samtalet
 - vi är nyfikna på när våra uppfattningar och erfarenheter skiljer sig åt.
- Bestämma mål för cirkeln och, utifrån gruppens intressen, välja vilka poddavsnitt ni ska lyssna på och samtala utifrån. Flera korta avsnitt kan kombineras till en träff.
- Stämma av praktiska frågor som tid, plats, fika, eventuella digitala verktyg och kontaktuppgifter.
- Bestämma om och hur ni dokumenterar gruppens idéer och lärdomar – till exempel genom ett digitalt delat dokument som ni turas om att dokumentera i.

Vad gör vi på sista träffen?

Vid den sista träffen kan ni sammanfatta era lärdomar från studiecirkeln:

- Vilka frågor har varit mest intressanta?
- Har gruppens syn på demokratins utmaningar förändrats?
- Har insikter från studiecirkeln gjort att ni stärkts i er vilja att agera för en stärkt demokrati?



Mål till er studieplan

Här är exempel på mål som ni kan använda i er studieplan eller formulera om efter vad ni kommit överens om.

Kunskap

Deltagarna ska:

- lära sig grundläggande begrepp kring demokrati, samt demokratins styrkor och svagheter
- få kännedom om aktuella demokratifrågor, olika perspektiv på demokrati från forskning och andra experter.

Insikter

Deltagarna ska:

- reflektera över hur demokrati görs i individers vardagsliv och på samhällsnivå
- se samband mellan personliga erfarenheter och samhälleliga processer.

Handlingsförmåga

Deltagarna ska:

- formulera idéer om hur man själv kan bidra med att stärka demokratin
- stärkas och bli tryggare i att delta i demokratiska samtal, genom att lyssna på andra, dela egna erfarenheter och reflektera tillsammans.

Exempel på studieplan

Studiecirkelns titel: Demokratin och du – samtal om demokratis utmaningar och möjligheter

Syfte

Att fördjupa deltagarnas förståelse för demokratis utveckling, villkor och utmaningar, samt stärka förmågan att föra öppna och respektfulla samtal om samhällsfrågor.

Mål

Kunskap: Lära sig grundläggande begrepp och perspektiv på demokrati och rättigheter.

Insikter: Reflektera över hur demokrati görs i vardagen och i samhället.

Handlingsförmåga: Utveckla idéer om hur man själv kan bidra till att stärka demokratin.

Antal träffar

Till exempel 3–6 träffar, 45–90 minuter per gång (eller enligt överenskommelse i gruppen).

Material

Poddserien Demokratin och du, denna handledning, anteckningar.

Arbetsformer

Lyssna på poddavsnitt inför varje träff, delningsrunda, samtalsfrågor, reflektion, dokumentation.

Dokumentation

Kort minnesanteckning eller gemensam idébank (analog eller digital).

Cirkelledarens roll

Underlätta samtalet, skapa trygghet och struktur, se till att alla får komma till tals.

Träff 1

Presentation av gruppen, genomgång av mål, val av poddavsnitt, samtal om förväntningar, praktiska överenskommelser.

Träff 2 och framåt

Inledande runda, samtal utifrån poddens frågor, gemensam idéinsamling.

Sista träffen

Sammanfatta lärdomar, reflektera över förändrade perspektiv, dela idéer och möjliga nästa steg.

