

STUDIEHANDLEDNING

Vem i hela världen kan man lita på?

Om detta material

Detta är ett levande studiematerial för ABF:s medlems- och samarbetsorganisationer. Det kan användas som en kortare tematräff på 1–2 studietimmar efter ett medlemsmöte, eller som grund för en längre studiecirkel. Materialet uppdateras kontinuerligt när nya exempel och metoder blir aktuella.

Läs igenom hela materialet och välj vad du vill ha med.

Innehåll

Inledning – Att hinna tänka	4
Del 1: Presentationsrunda – När gick vi på bluffen?	5
Del 2: Teori och övningar	6
A. Källkritikens grunder (20 min)	6
B. Desinformation och propaganda (25 min)	7
C. Näthat som vapen (20 min)	8
D. AI och deepfakes – nya utmaningar (15 min)	8
Valbara fall för fördjupning	9
Del 3: Källtillit – att hitta det trovärdiga (15 min)	12
Del 4: Handlingsplan: Vad kan vi göra?	13
Vill du fördjupa dig?	14
Tips för cirkelledare	15

Inledning – Att hinna tänka

I dagens digitala värld skrollar vi förbi tusentals bilder, texter och videoklipp varje dag. En bild dyker upp i flödet, vi läser några ord, gillar kanske – och så vidare till nästa. Algoritmerna är designade för att hålla oss kvar så länge som möjligt genom att hela tiden visa något nytt som fångar vår uppmärksamhet.

Men när hinna vi egentligen tänka: Är det här rimligt? Stämmer detta? Vem ligger bakom?

Källkritik betyder att vi granskar information kritiskt innan vi tror på den. Men i det höga tempot online blir det svårt. Därför behöver vi också källtillit – att veta vilka källor som generellt går att lita på, så vi inte behöver granska varenda detalj hela tiden.

I det här materialet får du tillsammans med andra öva på att:

- Stanna upp och granska information innan du delar vidare
- Känna igen tecken på desinformation och propaganda
- Förstå hur näthat används för att tysta röster
- Bygga upp din källtillit på rätt grunder

Varför just nu?

Inför riksdagsvalet 2026 ökar försöken att påverka oss med falsk information. Främmande makter, extremistgrupper och andra aktörer sprider medvetet lögn för att skapa splittring. Som medborgare i en demokrati behöver vi rusta oss – inte genom misstro mot allt, utan genom kunskap om vad vi kan lita på.

Del 1: Presentationsrunda

– När gick vi på bluffen?

Tid: 15–20 minuter

Börja med att alla presenterar sig kort och berättar om en gång de delat eller trott på något som senare visade sig vara falskt eller vinklat. Det kan vara allt från en oskyldig skröna till en politisk lögn.

Viktigt: Låt alla berätta sin historia utan avbrott först. Ingen ska känna sig dum – vi har alla gått på något någon gång!

Efter rundan, diskutera:

- Var det flera som gått på liknande saker?
- Vad var det som gjorde att ni trodde på det från början?
- Hur upptäckte ni att det inte stämde?

Del 2: Teori och övningar

A. Källkritikens grunder (20 min)

De fyra grundfrågorna

När du möter information, ställ alltid dessa frågor:

- Vem står bakom? (Avsändare)
- Varför publiceras detta? (Syfte)
- När publicerades det? (Aktualitet)
- Hur vet de detta? (Källor och belegg)

Övning: Granska en nyhet tillsammans

Material: Välj en aktuell kontroversiell nyhet från sociala medier

Dela upp er i smågrupper om 3–4 personer.

Varje grupp får samma nyhet och ska tillsammans:

- Söka och undersöka på Internet och se om etablerade medier rapporterat samma sak
- Kontrollera datum – är det verkligen nytt?
- Söka och undersöka källan – vem driver sajten/kontot?
- Leta efter ursprungskällan om det hänvisas till någon

Diskussion i storgrupp:

- Vad kom ni fram till?
- Vilka varningssignaler hittade ni?

B. Desinformation och propaganda (25 min)

Vad är vad?

Desinformation: Medvetet falsk information som sprids i syfte att skada någonting.

Missinformation: Felaktig information som sprids av misstag.

Propaganda: Ensidig information för att påverka opinionen.

Malinformation (skadlig information): ”Mal” kommer från latinets/franskans ”mal-” som betyder ”dålig” eller ”skadlig”. Malinformation är information som är baserad på fakta från verkliga händelser, men som används eller delas i ett sammanhang där syftet är att skada, vilseleda eller manipulera. Till skillnad från desinformation (som är direkt falsk) eller misinformation (som är felaktig men sprids utan avsikt att skada), är malinformation tekniskt sann men används på ett skadligt sätt. Exempel: läckta privata bilder eller att presentera fragment av sanningar så att läsaren lätt uppfattar att en viss person eller rörelse måste vara dålig. Detta fenomen kallas även ”skuld genom association”.

Vanliga knep att känna igen:

Känsloappeller: Vädjar till ilska eller rädsla snarare än fakta

Halvsanningar: Blandar sanning med lögn för trovärdighet

Konspirationstänk: De vill inte att du ska veta detta ...

Falska experter: Personer utan relevant kompetens framställs som auktoriteter

Whataboutism: Avleder från ämnet genom att peka på något annat

Övning: Jämför vinklingar

- **Material:** Hitta två olika rapporteringar om samma händelse, till exempel en demonstration eller ett politiskt beslut.

Läs båda texterna.

- **Identifiera:** Vilka ord används? Vad utelämnas?
- **Diskutera:** Hur påverkar vinklingen din uppfattning?

C. Näthat som vapen (20 min)

Näthat är inte bara elaka kommentarer – det används systematiskt för att:

- Tysta journalister och debattörer
- Skrämma bort minoriteter från offentligheten
- Skapa rädsla och självzensur

Case: Hatstormen

Lisa, 16 år, skrev på Instagram om klimatet. Hon fick genast kommentarer som ”Hjärntvättad unge”, ”Sådana som du borde inte få rösta” och värre.

Diskutera i grupper:

- Vad kan Lisa göra? (Anmäla, blockera, be om stöd?)
- Vad kan vänner göra? (Visa stöd offentligt, rapportera?)
- Hur påverkar detta ungas vilja att delta i debatten?

Att göra:

- Anmäl hot och hets mot folkgrupp till polisen
- Rapportera till plattformen (Facebook, Instagram, och så vidare)
- Stöd den som utsätts – visa att hen inte är ensam
- Dokumentera med skärmdumpar som bevis

D. AI och deepfakes – nya utmaningar (15 min)

Med AI kan vem som helst skapa realistiska fejkbilder på sekunder. Att granska om de är äkta kan ta timmar.

Tecken på AI-genererat innehåll:

- Konstiga händer eller fingrar (AI har svårt med detta)
- Suddig eller inkonsekvent bakgrund
- Text som inte riktigt stämmer
- För perfekt eller ”glossy” utseende

Övning: Äkta eller AI?

Visa fem bilder – låt gruppen gissa vilka som är AI-genererade. Diskutera efteråt vad som avslöjade fejken.

Valbara fall för fördjupning

För cirkelledare: Välj ett till två fall som passar gruppen bäst. Varje case tar cirka 15–20 minuter med diskussion.

Fall 1: Den digitala jobbintervjun

Ett svenskt säkerhetsföretag genomförde en digital anställningsintervju via videolänk. Under samtalet kände rekryteraren att något inte stämde – personen verkade märkligt stel i sina rörelser.

Rekryteraren bad då den sökande att snabbt vifta med handen framför ansiktet flera gånger. Plötsligt ”glitchade” bilden och ett annat ansikte syntes bakom handen. Det visade sig att någon använt deepfake-teknik i realtid för att låtsas vara någon annan. AI-tekniken klarar ännu inte av att hantera snabba rörelser framför ansiktet utan avslöjar då den riktiga personen.

Diskutera:

- Vilka risker finns med fejkade identiteter vid digitala möten?
- Hur kan arbetsgivare och andra skydda sig?
- Vad händer när tekniken blir så bra att detta trick inte fungerar längre?
- Har ni varit med om situationer där ni tvivlat på om någon är den de utger sig för att vara online?

Fall 2: Koranbränningen som blev världsnyhet

När koranbränningar skedde i Sverige 2019–2023 spreds bilder världen över. En bild som fick enorm spridning visade poliser som stod i ring runt den som brände koranen.

I många länder tolkades bilden som att svenska staten aktivt skyddade och stöttade handlingen. Rubriker som ”Swedish police protect Quran burning” spreds viralt. Men för svenskar handlade det om yttrandefrihet och polisens plikt att skydda lagliga demonstrationer – oavsett innehåll.

Diskutera:

- Hur kan samma bild tolkas helt olika beroende på kontext?
- Vad händer när bilder sprids utan förklaring?
- Hur påverkade denna tolkning Sveriges rykte internationellt?
- Kan ni komma på andra exempel där kulturella skillnader lett till missförstånd?

Fall 3: "De kidnappade barnen" – LVU-kampanjen

2021–2022 spreds rykten i sociala medier om att svenska socialtjänsten systematiskt kidnappade muslimska barn. Hashtaggen #SwedenKidnapping fick miljontals visningar. Desperata föräldrar från andra länder hörde av sig och bad om hjälp att få tillbaka "stulna" barn.

Kampanjen visade sig vara orkestrerad desinformation. Den bidrog till att höja terrorhotnivån i Sverige och skapade enorm rädsla hos vissa invandrargrupper. Säpo kallade det "tidernas största påverkanskampanj mot Sverige".

Diskutera:

- Varför tror ni just denna lögn fick sådan spridning?
- Vilka känslor spelade kampanjen på? (Rädsla för att förlora sina barn)
- Hur kan myndigheter bemöta sådana kampanjer?
- Vad kan vanliga människor göra när vänner/släkt delar sådan desinformation?

Fall 4: Åhléns lucia-reklam 2016

Varuhuset Åhléns publicerade en julreklam med en mörkhyad pojke som lucia. Inom några timmar exploderade ett rasistiskt drev. Organiserade grupper koordinerade sig för att bomba Åhléns med hatkommentarer och negativa recensioner.

Anställda hotades, bojkotter utlystes.

Samtidigt startade motkampanjer med positiva budskap. Många företag och privatpersoner visade stöd för Åhléns. Reklamen blev en symbol för kampen om vem som får synas i det svenska offentliga rummet.

Diskutera:

- Hur kan en oskyldig reklambild bli en stridsfråga?
- Vad är skillnaden mellan spontan kritik och organiserat drev?
- Hur påverkar sådana drev företags vilja att ta ställning?
- Vad kan vi som individer göra när företag/personer utsätts för hatdrev?

Fall 5: "Min kompis såg det på TikTok"

Emma, 14 år, kommer hem från skolan och berättar att "alla vet" att energidrycker innehåller insektsprotein som gör folk sjuka. Hennes bästa vän har sett flera TikTok-klipp som "bevisar" det med mikroskopbilder. Nu vågar ingen i klassen dricka energidrycker längre.

Föräldern googlar och hittar att påståendet är falskt – mikroskopbilderna visar helt vanliga ingredienser. Men hur övertygar man tonåringar som litar mer på influencers än på vuxna?

Diskutera:

- Varför sprids rykten så snabbt bland unga?
- Hur kan vuxna prata med unga om källkritik utan att vara "pinsamma"?
- Vilken roll har influencers i spridningen av både sann och falsk information?
- Har ni exempel på rykten som spridits i skolor/ungdomsgrupper?

Fall 6: Valdagen 2026 (framtidsscenario)

Det är valdagen 2026. På morgonen sprids en video där en känd politiker säger extrema saker. Videon ser äkta ut, rösten låter rätt. Den delas tusentals gånger innan partiet hinner dementera – det är en AI-genererad deepfake.

Samtidigt sprids rykten om att vallokaler stängts i vissa områden. Bilder på långa köer cirkulerar med texten ”De vill inte att vi ska rösta!” Ingen vet vad som är sant längre.

Diskutera:

- Hur förbereder vi oss för denna typ av påverkan?
- Vad kan vi göra redan nu för att skydda valet 2026?
- Vilka källor bör vi lita på under valdagen?
- Hur hjälper vi varandra att inte sprida falsk information i hettan av valrörelsen?

Tips för diskussionsledning:

- Låt alla få uttrycka sina tankar
- Koppla till deltagarnas egna erfarenheter
- Avsluta varje case med konkreta handlingsalternativ
- Påminn om att vi tillsammans kan stå emot desinformation



Del 3: Källtillit

– att hitta det trovärdiga (15 min)

Att vara kritisk betyder inte att misstro allt. Vi behöver kunna lita på vissa källor för att fungera i vardagen.

Vad gör en källa trovärdig?

Transparens: Öppna med hur de arbetar, anger källor

Ansvar: Någon står juridiskt ansvarig (ansvarig utgivare)

Granskning: Faktagranskas, peer review, pressetik

Expertis: Relevant kompetens inom området

Historik: Har varit trovärdiga över tid

Exempel på generellt trovärdiga källor:

- Etablerade medier med ansvarig utgivare (DN, SVT, lokaltidningen)
- Myndigheter som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), Folkhälsomyndigheten och Statistikmyndigheten (SCB), med flera.
- Forskare vid erkända universitet
- Faktagranskare (Källkritikbyrån, Viralgranskaren)

OBS! Även trovärdiga källor kan göra fel, men de publicerar rättelser när fel upptäcks. Mindre trovärdiga källor rättas sällan, utan fortsätter sprida samma budskap trots att det motbevisats.



Del 4: Handlingsplan: Vad kan vi göra?

Innan du delar:

STANNA – Ta en paus innan du reagerar

TÄNK – Verkar detta rimligt?

UNDERSÖK – Googla, kolla andra källor

VÄLJ – Dela endast det du vet är sant

I vardagen:

- Prata med familj och vänner om vad ni sett online
- Fråga öppet: "Vad får dig att tro på detta?" (istället för att skälla)
- Visa stöd när någon utsätts för näthat
- Anmäl falsk information och hat på plattformarna
- Ta pauser från sociala medier när det blir för mycket

Som grupp/organisation:

- Arrangera fler träffar som denna
- Dela kunskap i era nätverk
- Var goda exempel online
- Stöd varandra när desinformation sprids

Avslutande diskussion (10 min)

Samlas i storgrupp och reflektera:

- Vad tar ni med er hem från dagens träff?
- Vilket är det viktigaste vi kan göra tillsammans?
- Hur kan vi stötta varandra i att stå emot desinformation?

Kom ihåg: I folkbildningen är vi aldrig ensamma. Tillsammans kan vi skapa motståndskraft mot de krafter som vill splittra oss. Det handlar inte om att bli misstänksamma mot allt, utan om att tillsammans bygga kunskap om vad vi kan lita på.



Vill du fördjupa dig?

För den som vill lära sig mer:

Studiecirkel i källkritik (5–7 träffar)

- Fördjupning i propagandatekniker
- Analys av påverkanskampanjer (exempelvis LVU-kampanjen)
- Praktisk faktakontroll
- Mediehistoria och journalistik
- Digitala verktyg för källkritik

Resurser online

- Internetstiftelsen: internetkunskap.se
- Källkritikbyrån (SR)
- Viralgranskaren (Metro)
- MSB:s material om informationspåverkan

Böcker

- ”Alternativa fakta” – Åsa Wikforss
- ”Masspsykos” – Mattias Gardell



Tips för cirkelledare

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte så är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar inom folkbildningen. Grundtanken är att deltagare delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans.

Demokrati och delaktighet är viktiga hörnstenar inom folkbildningen. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det arbetssättet gör att många upplever ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

Kom ihåg att prata med din kontakt på ABF innan du genomför träffen!

Förberedelser:

- Välj aktuella exempel från veckan
- Ha backup-exempel om tekniken krånglar
- Förbered utskrifter av övningsmaterial

Under träffen:

- Låt alla komma till tals. I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Nu vill jag höra hur du tänker" är inbjudande meningar till en person som sitter tyst.
- Undvik partipolitiska ställningstaganden
- Fokusera på metod, inte åsikter
- Var beredd på starka känslor – desinformation väcker ofta ilska

Målet är inte att skapa misstro utan att bygga förmågan att navigera i informationsflödet. Vi vill stärka det demokratiska samtalet, inte tysta det.

Glöm inte att fylla i närvaro i den digitala e-tjänsten efteråt.

Detta material är framtaget av ABF 2025 som en del av arbetet för att stärka demokratin inför valet 2026. Det får fritt användas och anpassas av ABF:s medlems- och samarbetsorganisationer.



Vi möts av tusentals budskap varje dag. Vad ska vi lita på? Vem ska vi lita på? I en tid när tempot i sociala medier skruvas upp allt mer, lämnas mindre tid för eftertanke. Det här materialet bygger på att du tillsammans med andra gör övningar och pratar om källkritik och källtillit. Med folkbildningens metoder har vi möjlighet att tillsammans skapa ett samhälle med mer kritiskt tänkande medborgare.

Materialet är tänkt att användas av organisationer som samarbetar med ABF. Det kan till exempel vara efter ett medlemsmöte eller som en tematräff. I materialet finns också vidare tips för en fördjupningsstudiecirkel i källkritik, källtillit och desinformation.



www.abf.se