



#gördinkösthörd

#dukanpåverka

#abf

#Folkbildning

# Du kan påverka

GÖR DIN RÖST HÖRD

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG



**GÖR  
DIN  
RÖST  
HÖRD**

©ABFs förbundsexpedition 2019  
Artikelnummer: ABF10556  
Text: Sofie Johansson och  
Tobias Holmberg  
Foto: unsplash  
Layout: Malin Trotzig

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>4</b>	<b>Till dig som är ledare</b>	<b>26</b>
Materialets innehåll och uppbyggnad	4	Hur arbetar man i en studiecirkel?	26
<b>2. Varför driver ni en förening?</b>	<b>5</b>	Att tänka på innan cirkeln startar	26
Fundera!	6	Vad är viktigt i rollen som cirkelledare?	26
<b>3. Påverkan tillsammans</b>	<b>7</b>	Alla ska kunna vara med	26
Hur ska ni börja?	7	Praktiska saker att tänka på	27
Fundera!	7	Vad är en arbetsplan?	27
Mål	9	Cirkelledarutbildning	27
Fundera!	9	ABFs verksamhetsformer	28
Fundera!	10	Gör din röst hörd	28
<b>4. Argument</b>	<b>11</b>	<b>Bilaga 1: Ledarskap</b>	<b>29</b>
<b>5. Skriva för din sak</b>	<b>13</b>	Uttalat eller outtalat ledarskap i föreningen	29
Skriv insändare	14	Fundera!	29
<b>6. Motion</b>	<b>16</b>	Big five	30
Skriv en motion	16	Fundera!	31
Hur använder du dina förutsättningar på bästa sätt?	18	Joharis fönster	32
Fundera	18	<b>Referens</b>	<b>34</b>
Metod att lägga upp ett tal	19		
<b>8. Berättelse/storytelling</b>	<b>20</b>		
<b>9. Kampanj för din sak</b>	<b>22</b>		
<b>10. Fortsättning</b>	<b>24</b>		
Tips att ta med dig	24		
Hur går ni vidare?	24		
<b>11. Avslutning</b>	<b>25</b>		

# 1. Inledning

Detta metodmaterial är till dig som känner att du vill vara med och påverka. Du som känner att du vill bli lyssnad på och få din röst hörd för att kunna påverka politiska beslut och hur vårt samhälle ska byggas. Vi som skriver detta material har under ett antal år arbetat med folkbildning och föreningsliv. När vi under våren 2017 vid upprepade tillfällen fick frågan från flera funktionshinderorganisationer om att anordna kurser och föreläsningar i retorik och kommunikation växte idén fram om ett lättillgängligt metodmaterial som är behjälpligt för att föreningarna omedelbart ska komma igång med sitt påverkansarbete.

För att göra din röst hörd måste du först veta vad det är du vill säga och vad det är du vill förändra. Metodmaterialet ger dig verktyg för att komma fram till det. Avsikten är att använda metodmaterialet i en process för att tydliggöra för dig själv vad det är du vill förändra och hur det ska gå till. Processen leder dig från att formulera ditt problem och dina mål och slipa dina argument för att därefter kunna använda dem i medborgarförslag, insändare och att hålla tal där ditt budskap når fram för att kunna leda till förändring.

Du är en del av en förening och föreningar är en viktig del av samhället som påverkar och är med och bygger det samhälle som ska vara till för alla. Föreningsengagemang ger dig möjligheter att samarbeta med andra som också vill förändra. I en förening där medlemmarna driver åt samma håll, är chansen större att komma längre med sitt påverkansarbete.

Arbetarnas bildningsförbund (ABF) har i över 100 år varit en möjlighet för föreningslivet att stärkas i kunskap, kultur och verkat som nätverksbildande mellan organisationer. ABF tror på idén med folkbildning och att det är folkbildningen som utgör grunden för demokratin i vårt land. För att detta ska fortsätta behöver vi fortsätta sprida kunskap genom folkbildning och att använda oss av de påverkansmetoder som vi har tillgång till.

## Materialets innehåll och uppbyggnad

Du ska se detta material som en hjälp att komma igång för att göra din röst hörd. Materialet kan följas likt en process där du tar fram det som du brinner för, det du vill förändra och hittar målen du vill nå. Därefter kommer ett avsnitt kring hur du bygger argument kring varför din åsikt bör lyssnas på och hur du kan få andra att lyssna på den. När du har dina argument klara är du redo att skriva insändare, medborgarförslag eller hålla anförande kring din sakfråga. Vill du sedan bygga vidare så följer tankar kring hur du lägger upp det hela genom att bygga en kampanj för att göra din röst hörd. Materialets grundidé är att det ska vara lätt att följa med; lite text med praktiska övningar till varje del, där du aktivt kan komma vidare i dina tankar på en gång. I bilaga har vi lagt till en del om ledarskap till dig som är förtroendevald. Materialet kommer att vända sig till dig som individ, men tänk på att i påverkansarbetet använda föreningsstyrka som ett kollektiv och som en stark kraft för förändring.

## 2. Varför driver ni en förening?

Föreningen har en gång bildats för att det finns en idé och ett gemensamt intresse, att göra livet lite bättre för föreningens medlemmar. Föreningar är en viktig del av hur Sverige arbetar med demokrati. Dels lär vi oss hur en demokrati fungerar i en förening men det är också ett sätt att låta många komma till tals och att på riktigt vara med och påverka. Enligt forskare bildades det föreningar redan 2000 år före Kristus och det har hittats runstenar från år 500 efter Kristus med text om föreningar (Hagerman, 2011).

Föreningslivet har under de senaste åren förändrats i vårt land på så sätt att allt färre människor är föreningsaktiva. Eftersom det genom politiska överenskommelser framkommer att civilsamhället ska ta en allt större plats och ta ett större ansvar i samhället anser vi att föreningslivet återigen måste ses som en kraft och återfå högre status.

Den idéburna sektorns funktion och insatser i samhälle har i högre grad börjat lyftas fram i alla samhällsnivåer. FN:s Agenda 2030 lyfter fram civilsamhällets organisationer som viktig part i arbetet med att uppnå ett ekonomiskt, miljömässigt och socialt hållbart samhälle (Portin, 2017). Vi tror på att ideella organisationer behövs för att klara gemensamma utmaningar i samhället.

Din förening är viktig för demokratin och för att de frågor som din förening vill driva förs fram. Det har under årtionden vuxit fram olika plattformar där din förening kan komma till tals och ha en direkt länk till personer som kan påverka beslut i de frågor som din förening driver. En rekommendation är att använda dessa plattformar för att göra er röst hörd. Det kan handla om föreningsforum eller funktionsrättsråd.<sup>1</sup>

Inte alltför sällan är det bra att se till sig själv och fundera på vad var det som gjorde att du gick med i din förening, och varför finns din förening? ABF har tidigare tagit fram ett material som heter Möte med styrelser (Webeklint och Thurfjell, 2017) som du kan använda tillsammans med din styrelse för att ni tillsammans ska arbeta ihop på bästa sätt och sätta upp gemensamma mål. Även det materialet uppmuntrar till att fundera på varför er förening finns.

---

1. Namnet varierar på olika platser i landet, det kallas ibland funktionshinderråd, handikappråd eller delaktighetsråd.

## Fundera!

### Diskutera:

Föreningens stadgar – varför finns ni? Vad är ert syfte? För vilka finns ni? Vilka behov ska ni möta? Vilka resultat ska ni nå och hur?

Föreningens syfte

Föreningens mål

- Vilka möjligheter finns för påverkan idag? Var får ni möjlighet att göra er röst hörd och använder ni möjligheten?

Medverkan i råd/grupper/organisationer (exempel kommunala funktionsrättsrådet)

Möjlighet att påverka politik/tjänstemän

## 3. Påverkan tillsammans

Påverkansarbete för föreningar innebär att motivera och prata med de politiker, myndigheter och organisationer som kan förändra i den riktning som ni vill. Det är viktigt att komma in tidigt i en arbetsprocess för att öka chansen att vara med och påverka beslut. Lägg en del fokus på att ta del av information och håll er uppdaterade kring vad som är på gång. Det går utmärkt att bjuda in politiker och tjänstemän till medlemsmöten för att kunna ställa frågor och diskutera era frågor.

I valtider brukar det sägas vara vanligare att se politiker ute i verksamheter och ni kan känna att ni har en möjlighet att bli lyssnade på. Vi vill slå ett slag för möjligheten att använda er av mellanvalstiden då ni har möjlighet att påverka politiker under en längre tid för att de ska driva er fråga. Politiken är mer påverkansbar i mellanvalsår eftersom under valåret är ett politiskt program redan beslutat.

### Hur ska ni börja?

Oftast är det inte bara en fråga som föreningen vill driva intressepolitiskt, men det är strategiskt smart om föreningen kan komma fram till vilken fråga ni ska prioritera. Det kan vara olika lämpligt att driva frågor vid exempelvis olika tider på året, beroende på om det är valår eller hur det politiska klimatet ser ut och vad som händer i samhället just nu. En förening, som har bestämt sig för vilken fråga de vill driva för tillfället, kan fokusera på den och stärka sig tillsammans i ämnet. Det finns då också möjlighet att profilera sig starkt med den hjärtefråga som ni driver. När föreningen har lyckats, alternativt känner att de inte kommer längre, kan de gå vidare på nästa fråga.

Tips är att även om ni bestämt er för en fråga ändå vara med i samhällsdebatten så ni är på hugget om en fråga ni brinner för blir aktuell på något sätt.

### Fundera!

Skriv ner vilka fem frågor du tycker att din förening ska driva. Gör gärna detta tillsammans i styrelsen och dela in er i grupper för att därefter dela med er av vad varje grupp har skrivit ner för frågor. Skriv upp alla frågor. Välj gemensamt ut tre frågor som ni tycker är viktigast. Avsluta med att alla får välja en av dessa tre frågor och låt demokratin bestämma vilken fråga som er förening ska driva just nu. Nu har ni även kommit fram till vilka frågor ni vill driva i framtiden.

Plats för era anteckningar finns på nästa sida.

**Exempel**

Kostnaden i kollektivtrafiken ska vara lika för alla oavsett om en person behöver särskild kollektivtrafik.



## Mål

För att nå dit ni vill behöver ni veta vad det är ni vill. I förra övningen kom ni förhoppningsvis gemensamt fram till flera saker som ni vill förändra. Nu är det dags att fundera på vad målet är med dessa förändringar och vad målet är med ert påverkansarbete. Hur långt ska ni nå? En vanlig metod att använda för att formulera sina mål på ett bra sätt är att tänka SMART.

### Ett mål ska vara

- Specifikt – Konkret, tydligt. Vad? Varför? Hur?
- Mätbart – Går att mäta. När är målet nått? Hur långt är det kvar?
- Accepterat – Accepterat av alla som arbetar för att nå målet.
- Realistiska mål – Genomförbara mål. Pengar? Kompetens? Arbetsinsats?
- Tiden – När ska målet nås?

Gå ofta tillbaka och titta på era mål för att hålla fokus och de kan inte sällan behöva revideras.

## Fundera!

Sätt upp mål för ditt påverkansarbete. Använd mallen för att få fram tydliga mål. Det kan också vara en bra idé att ha både kortsiktiga och långsiktiga mål.

Specifikt:

Mätbart:

Accepterat:

Realistiskt:

Tid:

## Orden spelar roll

De ord som vi väljer att använda är viktiga. Varje ord är laddat med värderingar av olika slag. Vi har alla hört diskussioner kring ordval som uppfattas som diskriminerande men som en del ändå känner ett behov av att använda. En del menar till och med att Sverige har blivit ett extremistiskt land där vi inte får säga vad vi vill, de menar att Sverige kontrolleras av personer som är PK (politiskt korrekta). Finns det en risk att människor inte vågar yttra sig med rädsla att diskriminera någon? Vad finns det för värderingar bakom era ordval i er förening? Vilka värderingar vill ni lägga in i de begrepp som ni använder? Hur bemöter ni någon som använder ord som ni uppfattar som diskriminerande?

## Fundera!

Vad är skillnaden på att använda ord som handikapp, funktionshinder, funktionsnedsättning och funktionsnedsättning? Och vad innebär egentligen funktionsrätt?

Etniska organisationer, invandrarorganisationer, utanförskap. Homosexuell, bög, flata, homofil.

Vilka ord ska vi använda?

Hur definierar vi de orden?

## 4. Argument

För att nå fram till den du vill nå, både genom skrift och tal kan du använda en modell med tre olika argument. De tre olika argumenten tilltalar mottagaren på tre olika sätt för att nå framgång. Dessa är:

### Argument 1

Ett argument som tilltalar logiskt. Mottagaren ska uppfatta det som något som på intellektuell nivå når fram. En beröring av mottagarens psykiska förståelse. Detta argument kallar vi ”Hjärnan”.

### Argument 2

Ett argument som tilltalar känslomässigt. Här vill vi att mottagarens känslor ska reagera. Glädje, sorg eller varför inte vrede, beröringen är det viktiga för att fånga mottagarens intresse. Detta argument kallar vi för ”Hjärtat”.

### Argument 3

Ett argument som tilltalar ekonomiskt och/eller rättfärdigt. Med denna typ av argument ges en uppfattning om ekonomisk rättvisa och/eller rättfärdigande av ekonomiska idéer som tilltalar mottagaren. Detta skapar en känsla av ansvar kring ekonomi och fördelning hos mottagaren. Detta argument kallar vi för ”Plånboken”.

Dessa argument kan givetvis användas i en annan ordning men det viktiga är att de tre tillsammans ger tyngd i argumentationen. Att tänka på är också att om du tänker gå emot något av argumenten i till exempel ett svar på en insändare ska du hålla dig inom den typ av argument du besvarar, till exempel ett känslomässigt argument bemöts med ett känslomässigt argument. Annars är det svårt att nå fram punkt. Tänk till exempel om någon uttrycker en känsla som rädsla, och du svarar att det är lönsamt. Då når du inte fram till mottagaren och de du vill påverka.

Känslargumentet är oftast det som är lättare att ta till sig. Ett annat tips är att använda sig av lagstiftning, policys och konventioner för att stärka sitt argument.

### Övning argument

Hitta 3 argument för din sak enligt modellen ovan. Prova att bemöta varandras argument med motargument. På nästa sida finns exempel på argument och motargument”

### Exempel

Hjärnan – Enligt FN-konventionen för personer med funktionsnedsättning artikel 5 så är alla människor lika inför lagen och har rätt till samma förmåner.

Hjärtat – Jag har inte valt att inte kunna gå, ändå begränsar min funktionsnedsättning mina förutsättningar att ta mig till stranden med kollektiv trafik på samma villkor som mina vänner.

Plånbok – Med en funktionsnedsättning har du kanske inte samma möjligheter till att arbeta heltid med full lön men ska ändå förväntas att betala mer för sina resor än de som har möjlighet att tjäna mer pengar.

Motargument: Kostnaden för kommunen blir för stor med särskild kollektivtrafik.

## 5. Skriva för din sak

Ett effektivt sätt att nå ut är genom att skriva påverkande. För att nå ut med det budskap du vill sprida eller påverka de du vill påverka krävs dock att du både gör en analys och använder en metod som gör att du når fram. Vi börjar med förutsättningarna:

### Grundläggande

- Vem representerar du när du skriver?
- Till vem skriver du?
- I vilket forum skriver du?

### Forum

- Hur många tecken får du använda?
- Politisk färg på forumet?
- Tillför du något nytt?
- Är det du skriver om aktuellt?

När dessa frågor är besvarade så är denna modell en framgångsrik metod att nå fram, även utanför de som redan är engagerade i frågan. Den bygger på tre argument som tilltalar läsaren på tre olika sätt. Modellen (Lundström 2006) kan användas för att fylla i varje del och sen sys ihop till en text med fler ord eller mer en komihåg-lista när du skriver din text.

### Modell

- **Inledningsord.** En stark inledning är viktig för att fånga läsaren.
- **Ämnesbeskrivning.** Vad handlar detta om?
- **Tes.** Det viktigaste. Vad ska läsarna komma ihåg?
- **Bakgrund/Historik.** Har saker sagts tidigare i frågan? Har någon process lett till nuläget?
- **Argument A.** Hjärna – Talar till förnuftet.
- **Argument B.** Hjärta – Talar till känslan.
- **Argument C.** Plånbok – Ekonomiskt eller rationellt.
- **Sammanfattning A B C.** Binder samman argumenten.
- **Klimax.** Något chockartat eller starkt.
- **Avslutningsord.** En uppmaning om att agera.

### Tips

- **Skriv tillsammans!** Med politiker, skolpersonal, andra föreningar och så vidare.
- **Dela med dig!** Andra kan sprida din text.
- **Nätverk, andra forum, kampanj och så vidare.** Om ni har ett nätverk hjälps ni åt att dela i sociala medier.
- **Om någon annan skrivit bra stjäla det!** Med lite finess såklart.

## Skriv insändare: Ett kortare exempel

### Inledningsord

Gratis kollektivtrafik för alla?

### Ämnesbeskrivning

Kommunen har beslutat att subventionera resor för ungdomar under sommaren. Dock omfattas inte de som behöver särskild kollektivtrafik

### Tes

Ett samhälle ska inte skilja på människor oavsett funktion och alla medborgare ska ges samma möjligheter utifrån olika förutsättningar.

### Bakgrund/historik

Trots att FN-konventionen för personer med funktionsnedsättning sedan länge gällt har Sverige en lång väg att gå för att uppnå målen. Beslutet om gratis kollektivtrafik för ungdomar under sommaren borde gälla för alla som är ungdomar och vill använda sig av kollektivtrafik.

### Argument A

Enligt FN-konventionen för personer med funktionsnedsättning artikel 5 så är alla människor lika inför lagen och har rätt till samma förmåner.

### Argument B

Jag har inte valt att inte kunna gå, ändå begränsar min funktionsnedsättning mina förutsättningar att ta mig till stranden med kollektivtrafik på samma villkor som mina vänner. Hur skulle det kännas att en funktionsnedsättning exkluderar dig att delta i samhället på samma villkor?

### Argument C

Med en funktionsnedsättning kanske du inte har samma möjligheter till att arbeta heltid med full lön men ska ändå förväntas att betala mer för sina resor än de som har möjlighet att tjäna mer pengar.

### Sammanfattning av argument

Trots FN-konventionen för personer med funktionsnedsättnings reglering av lag, myndigheters exkludering och lägre inkomst och högre avgifter är detta resultatet av fattade beslut.

### Klimax

Ett mer rättvist och värdigt samhälle är möjligt. Sverige kan bättre!

### Avslutningsord

Ta ert förnuft till fånga, riv upp beslutet, gör om – gör rätt och se till att alla ungdomar har samma möjligheter oavsett.

**Mall för insändare**

Inledningsord

Ämnesbeskrivning

Tes

Bakgrund/historik

Argument ABC

Sammanfattning av argument

Klimax

Avslutningsord

# 6. Motion

Ett sätt att förändra är att skriva en motion till beslut. En motion kan tas emot och undertecknas av ledamöter i kommunfullmäktige. Om du kan få en ledamot att skriva en motion för din fråga kan det vara en framgångsväg. Hjälp gärna till med både denna metod men också med argument. När motionen är inlämnad kan du enskilt eller tillsammans med motionären skriva en insändare för att öka trycket på att få ett önskat beslut.

Det kan även vara bra att veta hur du skriver en motion även inom din egen förening och även till er förbundsstämma för att påverka vilka vägar er förening ska ta.

Ett annat sätt att påverka är att skriva ett medborgarförslag, det är ett medel för att lägga fram en fråga i kommunfullmäktige. Medborgarförslag till kommun regleras i kommunallagen. De flesta kommuner tillåter medborgarförslag dock inte alla. I flera av de kommuner där du inte kan lämna ett medborgarförslag har du istället möjlighet att ställa frågor till kommunfullmäktige. Undersök vad som gäller i din kommun.

## Skriv en motion

### 1. Rubrik

Börja med en rubrik som talar om vad motionen handlar om.

Exempel: Kollektivtrafik för alla

### 2. Bakgrundsbeskrivning

Beskriv anledningen till varför denna motion behöver ställas. Ange relevant bakgrundsfakta, dels för att tydliggöra syftet med motionen men också för att underlätta för dem som senare läser motionen och beslutar i ärendet.

Exempel: I Laholms kommun beslutades att ungdomar på sommaren reser gratis med kollektivtrafiken. Gäller dock inte ungdomar med funktionsnedsättning som behöver särskild kollektivtrafik.

### 3. Ditt förslag (motivering)

Skriv en text som berättar varför du tycker som du gör.

Exempel: Enligt FN-konventionen för personer med funktionsnedsättning artikel 5 så är alla människor lika inför lagen och har rätt till samma förmåner. Hur skulle det kännas att en funktionsnedsättning exkluderar dig att delta i samhället på samma villkor? Med en funktionsnedsättning kanske du inte har samma möjligheter till att arbeta heltid med full lön men ska ändå förväntas att betala mer för sina resor än de som har möjlighet att tjäna mer pengar.

Det är diskriminering mot ungdomar med funktionsnedsättningar att endast ungdomar som kan resa med allmänna kollektivtrafik kan resa gratis.

### 4. Att skriva med "Att-satser"

Att-satserna är viktiga, eftersom de är uppdragen du ger till beslutare



och också dessa som ska verkställas vid ett bifall. Det kan vara bra att dela upp ditt förslag i flera ”att-satser” eftersom representantskapet beslutar om varje ”att-sats” för sig.

Exempel: Jag föreslår därför representantskapet besluta:

- att alla ungdomar som reser med kollektivtrafik, oavsett ordinarie eller särskild kollektivtrafik, reser gratis under sommaren.
- att årsmötet ställer sig bakom motionen och antar den som sin egen.

## 5. Avslutning

Du ska avsluta din motion med att skriva ort, datum och underteckna med namn.

### Mall för motion

Rubrik

Bakgrundsbeskrivning

Förslag

Att

Avslutning

## 7. Prata för din sak

Att tala inför en grupp med människor är en av de saker som många människor tycker känns väldigt jobbigt och som de känner sig nervösa inför. Det är viktigt att du förbereder dig innan du ska ställa dig inför en grupp och tala. Det gäller även när du vill framföra dina argument för din intressefråga till medlemmar, politiker eller någon annan. I det här materialet har vi gått igenom hur du kan tänka när du lägger upp argument och senare går vi igenom hur du skapar en berättelse kring det du vill framföra. För att det du säger ska tas emot så är det några saker som är bra att känna till.

- Det du ska säga bygger på att berätta för lyssnarna vad de ska komma ihåg
- Det tar 10–5 sekunder innan publiken börjar lyssna på dig
- Det tar endast några sekunder för publiken att skapa sig en uppfattning om dig.
- Det som uppfattas av dig som talare är 70 procent den fysiska uppenbarelsen, 20 procent din röst och 10 procent det du faktiskt säger.

### Hur använder du dina förutsättningar på bästa sätt?

Hur vi ser ut, vilka kläder, frisyr och kroppshållning vi har påverkar hur det du säger kommer att tas emot. Eftersom det endast tar några sekunder att skapa sig en uppfattning om dig så är det viktigt att ha funderat ut vilken bild du vill förmedla genom kläder och det som du kan påverka till det yttre. Även röstläge, kroppsspråk och att variera sitt språk påverkar hur de ord du säger tas emot.

Att vi är så snabbt dömande utifrån kan kännas som orättvist eftersom vi inte alla har samma förutsättningar. En person som är rullstolsburen har en annan ingång än den som kan gå, en person som har svårt att tala har större barriär än den som inte har det och så vidare. Detta behöver dock inte betyda att du inte kommer bli lyssnad på utan du kan istället använda detta för att förstärka. Att medvetandegöra och nämna att du vet att du bryter normen kan vara ett bra sätt att inleda ditt tal.

### Fundera

- Vilka förutsättningar kan göra det svårt för dig när du ska hålla tal? Hur kan du använda detta till din fördel?
- Vilka föreläsare/talare kommer du ihåg? Vad minns du mest utifrån deras kroppsspråk, sätt att tala eller utseende?

## Metod att lägga upp ett tal

Samma metod som vi har presenterat i kapitlet om att skriva insändare är även utmärkt för att strukturera ditt tal (Lundström 2006).

- Inledning
- Ämnesbeskrivning
- Tes
- Bakgrund/Historik
- Argument A
- Argument B
- Argument C
- Sammanfattning A B C
- Klimax
- Avslutningsord

Kortfattat att minnas när du ska hålla ett tal:

- Berätta vad du tänker säga
- Säg det du tänker säga
- Berätta vad du har sagt

## 8. Berättelse /storytelling

Ett vanligt sätt att förstärka sin åsikt är att använda sig av storytelling, eller på svenska en berättelse. Syftet är att genom berättelsen beröra människor genom historier som påverkar. Berättelsen ger trovärdighet till argumenten. Använd en kortfattad berättelse för att bygga upp en bild för dina lyssnare eller läsare. Detta kan ske på olika sätt genom att även här ha fokus på de tre argumenten, hjärna, hjärta och plånbok, det vill säga det som berör människor. Genom berättelsen beskriver du en situation där läsaren kan identifiera sig, genom igenkänning och förståelse och det skapar känslor och tankar. Meningen är att genom berättelsen knyta läsaren till sig, så känslor och tankar gör att själva poängen eller argumentet uppfattas som talande till eller för läsaren. Detta är ett kraftfullt sätt att nå fram och vanligt inom både politik och reklam.

Ofta vet vi om flera sådana historier, men vi har också egna som vi kan använda. Ett exempel: ”I kommunen beslutades att ungdomar på sommaren reser gratis med kollektivtrafiken. Gäller dock inte ungdomar med funktionsnedsättning som behöver särskild kollektivtrafik.” Detta är ju djupt orättvist och bryter mot till exempel FN-konventionen, men att bara skriva det och att det är orättvist når inte alltid fram på önskat sätt. Nu gör vi en berättelse om det istället:

”Jag och min vän vi bestämde oss en solig julidag för att bege oss till havet för att bada. När termometern börjar närma sig 30 grader i skuggan behövs den svalkan. Vi promenerade mot busshållplatsen, jag på mina ben och min vän i sin rullstol. På väg till busstationen berömde vi glatt kommunens satsning på ungdomar med gratis kollektivtrafik, och med den ekonomi som vi hade, gjorde det stor skillnad. När bussen rullade in på hållplatsen uppstod en viss oro, bussen var inte anpassad för rullstol. Vi ringde och bad om att få särskild kollektivtrafik åt min men fick svaret att – Tyvärr det ingår inte i beslutet, resan får du betala själv. Tyvärr kom vi inte till havet, vi valde att gå hem, smärtan att delas av ett system som betraktar människor med funktionsnedsättning som inte lika mycket värda brände i oss, men skammen att lämna vännen kvar, och att bli lämnad kvar, hade varit ännu mer smärtsamt.”

**Skriv din berättelse**

Utgå från din fråga. Varför är den viktig, vad är syftet? Vad vill du att mottagen att känna, göra eller veta?

Hitta en historia. Skapa en känsla kring varför din fråga är viktig. Var inte rädd att vara personlig eller att skapa en roll för mottagaren genom att exempelvis ställa en fråga. Berätta gärna något oväntat som ger liv i historien och använd ett enkelt språk.

## 9. Kampanja för din sak

En kampanj kan ni i föreningen använda för att under en bestämd tid organiserat arbeta aktivt för en viss fråga. Att genomföra en kampanj kring en fråga är ett kraftfullt och långsiktigt sätt att påverka. Innan en plan görs bör ni ha genomfört en process för att få fram den fråga ni vill lyfta och påverka. Detta för att ha ett syfte att samla de olika delarna i kampanjen kring. Kampanjen består av flera delar:

### Syfte och mål

- Varför ska ni göra en kampanj och vad vill ni uppnå? När ni funderat på syfte är det bra att tänka på mätbara mål, för att ni sedan ska kunna utvärdera om ni har lyckats med det ni tänkte.
- Exempel: Det är diskriminering att ungdomar med funktionsnedsättning inte får fria bussresor när andra ungdomar får det. Målet är en kollektivtrafik för alla oavsett förutsättningar.

### Samarbeten

- Vilka fler kan vara med som delar er uppfattning i frågan, andra föreningar, politiska partier med mera.
- Tänk stort och brett när det gäller samarbeten. Exempel: Vilka andra föreningar använder också särskild kollektivtrafik?
- Exempel: Föreningar som har medlemmar som använder särskild kollektivtrafik, DHR, Neuroförbundet, FUB, RBU med flera.

### Aktiviteter

- Vilka aktiviteter ska vi genomföra till exempel, insändare, torgmöte, flygblad, med mera.

### Strategi för media, både klassisk media och social media

- Bjuda in media till aktiviteter, dela artiklar i sociala nätverk med mera. Förbered text, bilder och andra fakta som stödjer er sak och ge till dem, de blir bara glada för er hjälp och chansen att de rapporterar ökar.
- Tips: Skapa en #hashtag för kampanjen. Exempel: #gratisföralla
- Stäm av under kampanjen om ni behöver ändra kring någon aktivitet. Utse ansvariga för varje aktivitet

### Titta på andra lyckade kampanjer

- Rörelsehindrade barn och ungdomar har kört sin kampanj Assistans är frihet! Rädda LSS. Kampanjen hade knappar, manifestationer, namninsamlingar, Facebookgrupper, skrev insändare och framför allt så samordnades kampanjen hela landet.

## Gör en kampanjplan

Syfte

Tänk långsiktigt

Mål och delmål

Målgruppen

Formulera ett kärnfullt budskap

Tala till hjärta, hjärna, plånbok

Välj kanaler och media

Samarbeten

Aktiviteter (gärna med tid och namn för vem som ska göra vad)

## 10. Fortsättning

Nu när ni har gått igenom detta material ska ni förhoppningsvis ha en plan av hur er förening vill arbeta med påverkansarbete och ha en start till kampanjplan samt argument och påbörjat skrift för insändare.

### Tips att ta med dig

Idag pratar vi ofta om hur föreningslivet tappar medlemmar och att det blir allt färre som engagerar sig. Engagemang finns fortfarande men allt mer sällan genom att vara aktiv i en förening. Men det finns föreningar som fortfarande ökar medlemsantal och som kan göra sin röst hörd. Vad är då deras lyckosamma knep?

Vi har identifierat några punkter att ha med sig som förening:

- Var engagerad! Ta till vara på eldsjälar och låt dem komma fram och göra sin röst hörd. Stötta dem och lägg inte allt arbete på några få.
- Ha roligt! Låt alla i styrelsen vara delaktiga.
- Hitta en fungerande struktur, organisation och administration
- Samarbeta. Andra föreningar kanske vill samma sak som er förening. Kanske ni kan samverka just kring denna aktivitet eller den här insändaren. Prova er fram!
- Var positiv! Kom det inte så många som ni tänkt vid ert medlemsmöte? Istället för att prata om att det var dåligt att så få kom, prata om hur bra de som var där hade det .

### Hur går ni vidare?

Samarbete med andra föreningar är som sagt viktigt. ABF är också en viktig resurs för föreningar att använda sig av. Dels så är ABF spindeln i nätet som har kontakt med flera föreningar och dessutom har koll på vad som fungerar i olika föreningar. Kontakta ABF för att få stöd i ditt arbete och för att samverka med andra intresseorganisationer.

Efter den utbildning som skapas i samband med detta metodmaterial föreslår ABF också att det bildas ett nätverk för gemensamma strategier för påverkansarbete.

Vad vill ni diskutera i nätverket?

#### Övning

Fundera på i smågrupper

- Vad fungerar idag? Vilka förutsättningar har ni?
- Vad fungerar inte idag? Vad kan bli bättre?
- Hur vill ni att samverkan ska se ut?
- Vilka tematräffar skulle vi vilja ha? Hur kan de organiseras?



# 11. Avslutning

Ett levande och demokratiskt samhälle förutsätter engagerade medborgare som är delaktiga i samhällsutvecklingen. Efter att du och din förening har gått igenom detta metodmaterial hoppas vi att ni har en tydligare bild av hur ni ska fortsätta ert påverkansarbete. Vi har nu kortfattat gått igenom hur ni bör prioritera en fråga i taget, hur ni bygger argument för er sakfråga och hur ni använder dessa argument i text, tal och storytelling samt en idé om hur ni kan bygga en kampanjplan. Vi önskar er lycka till och hoppas på att det nätverk som ni bygger tillsammans med andra föreningar gör er starkare tillsammans och bidrar till förbättringar för era medlemmar och ökar demokratin i vårt samhälle.

# Till dig som är ledare

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare och kursledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som ledare i ABF!

## Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel, grundtanken är att alla i cirkeln delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Det är det arbetssätt som gör att många upplever en studiecirkel som ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

## Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABFs kursprogram som är riktat mot allmänheten.

## Vad är viktigt i rollen som cirkelledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

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 "Hur tänker du om det?" är några inbjudande meningar till en person sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen.

## Alla ska kunna vara med

I våra studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar, möjligheter och intresseområden. Det är vi glada för. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor. Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan har en dold. Några har svenska som modersmål, någon har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Kom ihåg att ingen förväntar sig att du ska gissa dig till vad varje individ behöver. Ge dem därför möjlighet att tala om det redan i samband med att de anmäler sig. Det behöver inte bli mer märkvärdigt än att du frågar ”Är det något jag som cirkelledare behöver veta inför första träffen?”.

Ofta handlar det om ganska enkla åtgärder. Det kan vara glutenfritt fika, tillräckligt med pauser, studiematerialet utdelat i förväg, hörslinga, förstorad text, framkomlighet för rullstol, extra tydligt språk med mera. Det mesta kan lösas med en öppen inställning och god framförhållning.

Skulle det trots allt uppstå behov som inte går att tillgodose är det ändå viktigt att visa att du ser och respekterar individen. I slutändan är det inte tekniska detaljer som gör en studiecirkel tillgänglig, utan att deltagarna känner sig välkomna som de är. Därför är bemötandet många gånger avgörande.

På Myndigheten för delaktighet webbplats ([www.mfd.se](http://www.mfd.se)) finns det bra riktlinjer för hur konferenser och lokaler anpassas. Där kan du också beställa dessa riktlinjer i tryckt format.

## Praktiska saker att tänka på

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ iordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är genom en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO eller patientförening – cirkeln genomförs så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF.

## Vad är en arbetsplan?

När man planerar en studiecirkel behövs en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder en mall är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

## Cirkelledarutbildning

Alla cirkelledare inom ABF har möjlighet att gå en cirkelledarutbildning. Det första steget är ett introduktionssamtal. Det andra är grundutbildning steg G, som omfattar nio timmar. Efter det finns fördjupningskurser om lärande, gruppdynamik, att vara cirkelledare, med mera. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

## ABFs verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexiblare, här finns pröva-på-verksamhet, workshops, temakvällar, endags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter, debatter med mera. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

Läs mer om ABF och ABFs verksamhetsformer i foldern ”Med i ABF”.  
[www.abf.se/medlemsorganisation/](http://www.abf.se/medlemsorganisation/)

## Gör din röst hörd

Med Gör din röst hörd! vill ABF bidra till att öka människors möjligheter att själva kunna påverka sina liv. Det är en flerårig satsning där vi genom folkbildnings-verksamhet och kulturarrangemang ger individer nödvändig kunskap för att göra sina röster hörda och ta plats i samhället. Målet är att människor ska kunna se kopplingen mellan sin egen vardag och på bästa sätt komma till tals och påverka det som står dem närmast om hjärtat – där vi vill slå vakt om demokratiska värden och rätten att få vara olika. ABF är en förändringskraft för ökad jämlikhet och en mer deltagande demokrati. Vårt engagemang sträcker sig från den enskilda människans vardag till ett gemensamt arbete för en hållbar värld. Genom lokala sammankomster i stadsdelar, bostadsområden, gles- och landsbygd runt om i landet kan alla vara med och förändra. Ju mer kunskap och insikt om vikten av att engagera sig desto större möjlighet har vi att motverka rasistiska och på andra sätt exkluderande krafter att ta större plats i Sverige. Det är vår övertygelse att ett samhälle som håller ihop också är ett bättre samhälle för oss alla och som driver vårt arbete framåt. Genom att organisera, bilda och påverka kan vi fortsätta arbetet för att göra en annan värld möjlig

# Bilaga 1: Ledarskap

## Uttalat eller uttalat ledarskap i föreningen

I alla grupper finns alltid minst en ledare. Ibland formellt vald, som till exempel förtroendevald, eller ibland tar någon individ på sig ett ledarskap utifrån att hen vill driva en fråga eller har ett intresse. De flesta av oss är ledare i olika situationer.

Som ledare är det viktigt att fundera över hur du medverkar till föreningens bästa. Det är bra att känna till vilka egenskaper som är önskvärda hos en ledare för att kunna ta fram sina bästa ledaregenskaper. Feedback till andra är också något som du som ledare kan behöva ge till andra styrelsemedlemmar eller föreningsmedlemmar. Därför har vi i bilagan till detta metodmaterial lagt till lite text och metoder för att ta fram ledaregenskaper som är bra för ledare att känna till.

Som ledare och förtroendevald är det viktigt vem du är och vad du tror på. Det är dock lika viktigt hur människor uppfattar dig. Detta gäller både internt i föreningen och i en opinionsbildande text eller när du talar inför människor du inte känner. När frågan om vilka egenskaper hos en ledare som är positiva ställs, framstår ett mönster i svaren. Detta mönster syns tydligt oavsett vilken målgrupp som tillfrågas och visar att den känsla du har för vilka egenskaper som är bra hos en ledare också stämmer överens med det forskningen kommit fram till för vilka egenskaper som är önskvärda hos en ledare.

## Fundera!

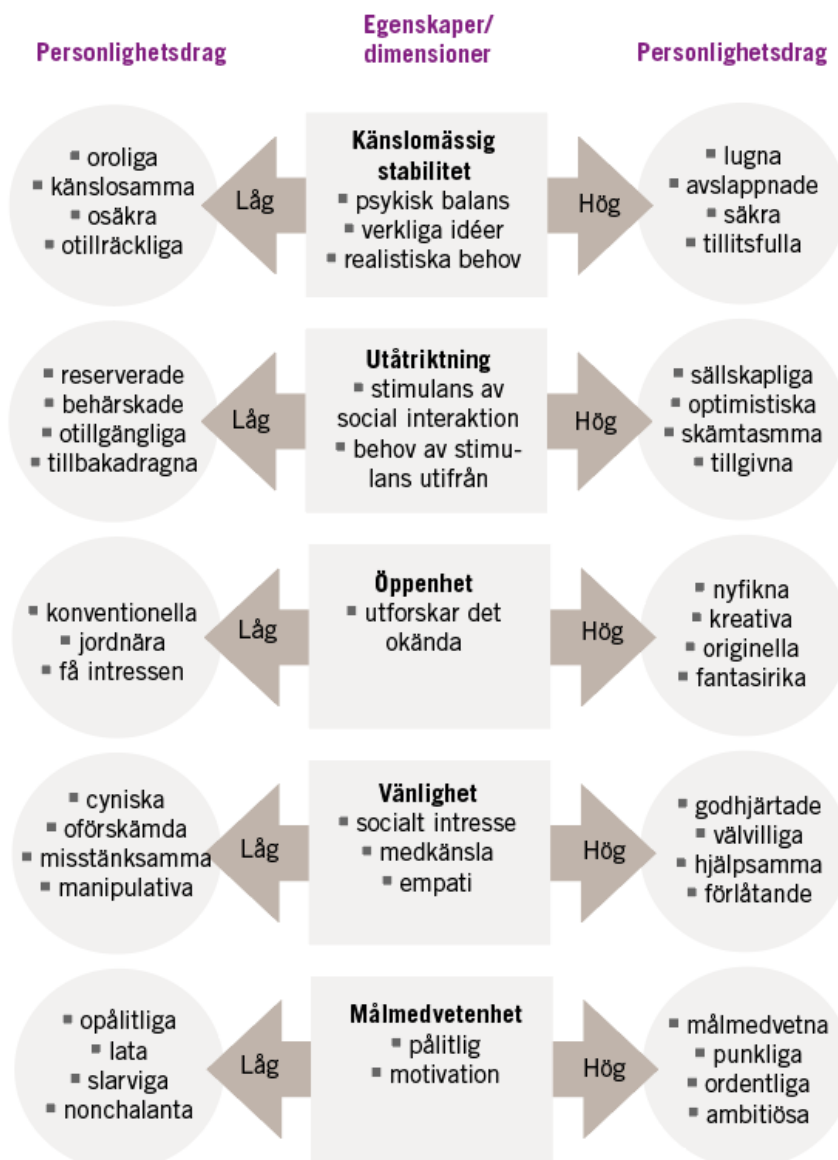
### Uppgift gräsrotskunskap

Tänk på en bra ledare du mött i ditt liv, det kan vara allt från förälder till tränare. Vilka egenskaper hade den ledaren som gjorde denne till en bra ledare för dig? Skriv upp egenskaperna på post-it-lappar, en egenskap per lapp.

## Big five

Forskare i England undersökte genom en ordanalys vilka egenskaper människor kan ha. Därefter delade de upp dem i fem olika dimensioner. De fem dimensionerna speglar hur vi som människor fungerar utifrån olika kriterier. Dessa har de sedan kopplat till ledarskap. Där har man skilt det som uppfattas som positivt kontra negativt i ledarskapet, från vänster (negativt) till höger (positivt). De dimensioner/egenskaper som utformades är känslomässig stabilitet, utåtriktning, öppenhet, vänlighet och målmedvetenhet. Till varje dimension finns det olika personlighetsdrag kopplade och dessa personlighetsdrag kan då ses som negativa eller positiva i förhållande till ledarskap. Dimensioner är inte absoluta. Till exempel är ingen bara höger på skalan till 100 procent men inte heller till vänster. Att komma ihåg är också att det är beteenden över tid som är viktigt och mätbart. Inte heller är detta en sorts opåverkbar sanning utan är påverkansbar, då kännedom om egenskaper människor uppfattar, kan ge dig en chans att ändra beteende.

### Big five och dimensionerna



Ett problem som ledare som forskningen uppmärksammat är att "Bad is stronger than good" det vill säga en sak som uppfattas som negativt är starkare än något som uppfattas som positivt. Utväxlingsförhållandet anses var 1 till 5, det vill säga att en negativ sak, kräver fem positiva, för att vägas upp. Vad ger inte det för utmaning till ledaren?

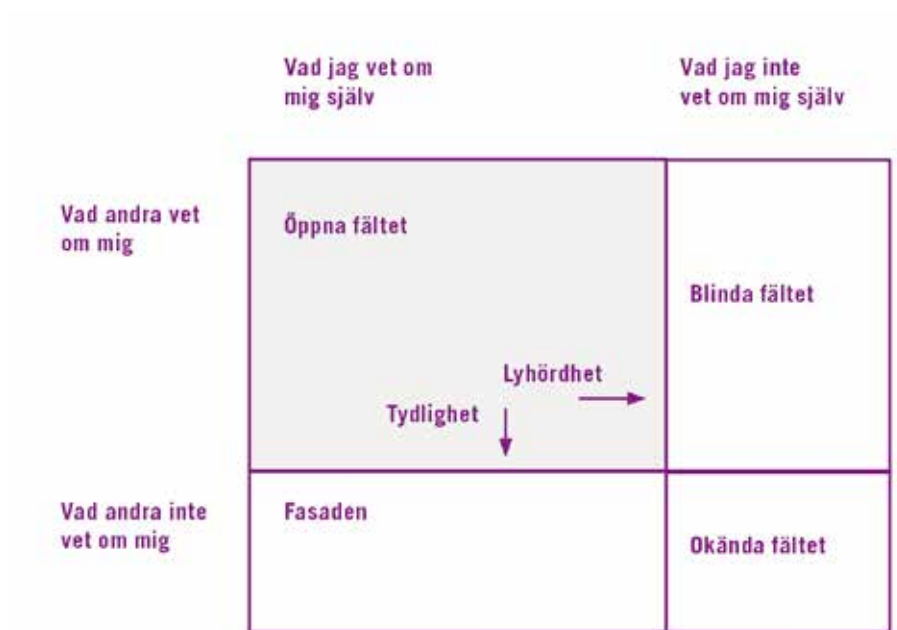
## Fundera!

### Jämför

Jämföra de egenskaper du skrev i förra övningen med de egenskaper som finns med i big five. Reflektera över jämförelsen.

## Joharis fönster

Bilden nedan visar Joharis fönster. Där kan man utläsa att det finns egenskaper hos dig själv som du känner till, egenskaper som andra känner till om dig och att det dessutom finns egenskaper som antingen bara du eller andra känner till eller alternativt det som ingen ännu vet om dig. Det kan vara bra att ha med sig, speciellt när du ska ta emot eller ge feedback.



## Feedback

Feedback är ett effektivt sätt att utvecklas som grupp. Att få veta hur du gör och säger är viktigt om du vill utvecklas. Till att börja med måste du vara medveten om att feedback inte är positiv eller negativ, den ska leda till just utveckling. Det finns dock några viktiga saker att tänka på om ni som grupp vill använda feedback som verktyg för utveckling.

### Feedbacktrappan

Att få feedback är en chans att utvecklas, att ge feedback är att vilja att ge någon en möjlighet till utveckling. Det är viktigt att gruppen är medveten om det annars kommer det uppfattas som beröm eller negativ kritik. Feedback kommer alltid från en person och kopplas till den personens känsla. Viktigt är också hur du formulerar dig och låter de du ger feedback få en chans att ta till sig det som förmedlas. Lika viktigt är det för mottagaren att ta emot utan ifrågasätta. I nedanstående modell bör du eftersträva att hamna på de övre trappstegen, de andra leder inte till utveckling.



## Feedbacktrappan



### Övning feedbacktrappan

Nedan är en metod att träna på att formulera feedback på ett framgångsrikt sätt.

- Sitt två och två. En av er är ordförande i en förening och en är ledamot. Ledamoten är kritisk till hur ordförande hanterar information till de ledamöter som missar ett styrelsemöte.

Den som ger kritik

- Jag (utgå från att det är du som har något att säga)
- Känsla (utgå från din känsla som uppstår när det du vill ge feedback om har skett)
- Vill att du (berätta hur du vill ha det istället)
- Känns bättre (skapa en annan känsla)

Den som tar emot kritik

- Prova att använda dig av olika steg i feedback trappan för att se hur samtalet utvecklas.

# Referens

Hagerman Maja, (2011) *Försvunnen värld*, Nordstedt  
Portin Carina (2017), *Långsiktig samverkan i praktiken, erfarenheter från överenskommelser*, Sjätte tematiska studien.  
Lundström Erland (2006) – *Talaren, Talet, Lyssnaren, Handbok i praktisk retorik*. Bilda förlag

## Tips

Westanders Pr-handbok – *Gör din röst hörd*  
Webeklint Pia, Thurfjell Carin, *Möte med styrelser* (2017)  
*Ta plats på arenan – studiematerial*, Peter Westerdahl, Christina Hedström, Handikappförbunden (2011)  
*FN-konventionen för mänskliga rättigheter*

# Du kan påverka – gör din röst hörd!

Det här studiematerialet vill ge dig som vill arbeta intressepolitiskt verktyg för att kunna påverka i de frågor som är viktiga för dig och din förening. Materialet innehåller allt från att skriva en insändare till att planera en kampanj.

ABF vill att din röst ska bli hörd!



[www.abf.se](http://www.abf.se)