Ditt val 2026

Våra valreportrar Anders Ahlberg och Göran Lundberg om hur **din röst i 2026 års val kan forma din vardag** och varför det är viktigt att du också gör den hörd på valdagen 13 september.

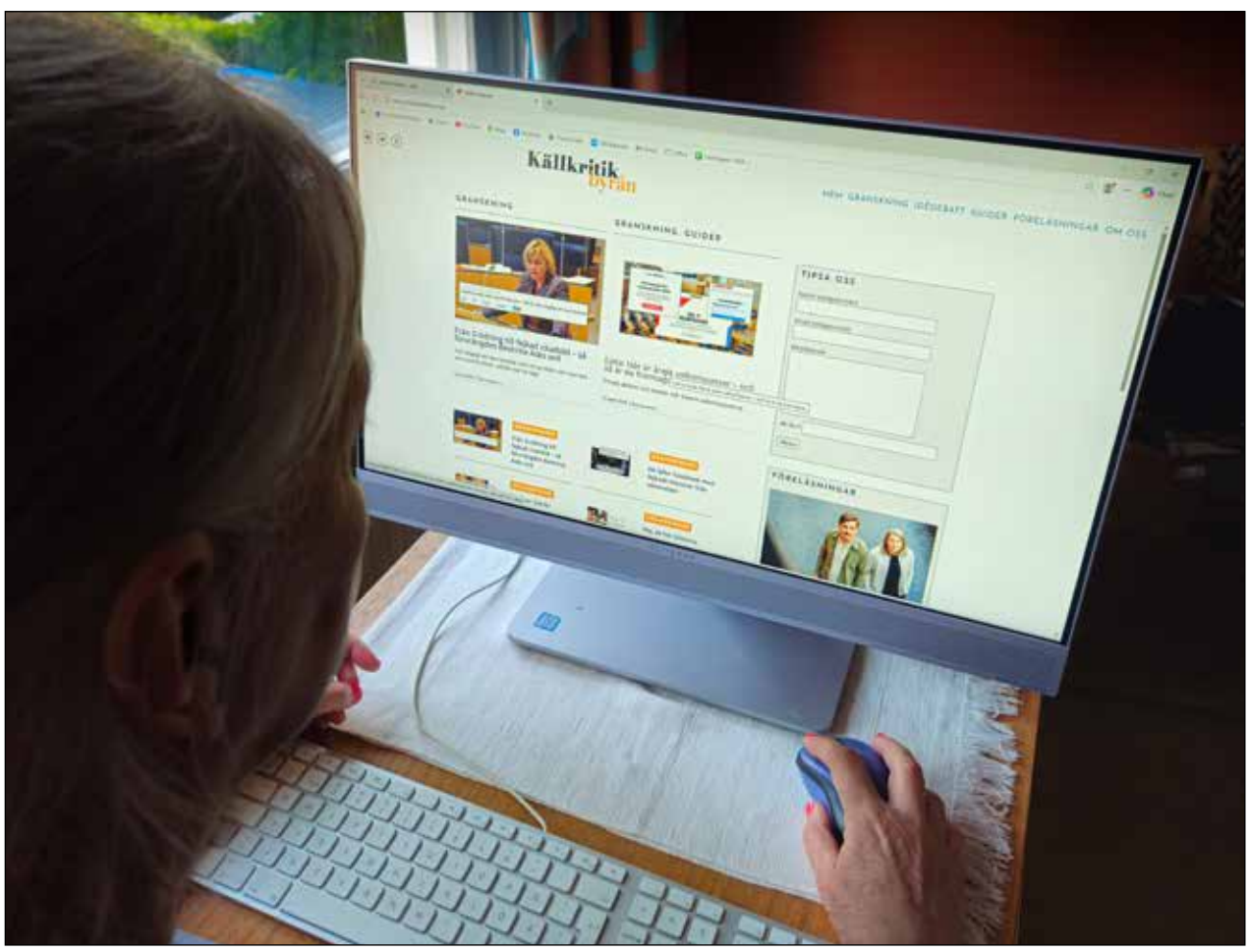

Anders Ahlberg


Göran Lundberg

Det ’lite tråkiga och korrekta’ ett säkert motgift mot falska fakta

Vårt valsystem är robust och svårt att manipulera. De främsta hoten är olika former av falsk och vriden information.

Forskarens råd till medierna är därför att våga vara ... tråkig.



Nätet är fullt av åsikts-minor. *Forskare har visat hur påverkansaktörer gång på gång tar sig in via de sociala medier som via använder dagligen och kanske litar på. Deras syfte: att få oss att tappa tron på allt och alla. Ett motmedel är att själv vara kritisk och skaffa kunskap, exempelvis via den oberoende sajten Källkritik.* Foto: Göran Lundberg

Det är kommunernas valnämnder som har det lokala ansvaret för valsäkerheten, på uppdrag av valmyndigheten.


Anna Nyqvist. Foto: Valmyndigheten

– Det är inte troligt att risken är lika stor överallt i Sverige men det kan variera över tid var riskerna är störst, säger Anna Nyqvist, kanslichef på Valmyndigheten.

– Varje kommun ansvarar för att göra sina egna analyser av säkerheten inklusive lokala hotbildsanalyser, fortsätter hon.

Säkerhet i flera led

Säkerheten har olika nivåer. De som ska sköta valet i varje vallokal och där man kan förtidsrösta ska vara rätt utbildade. Lokalerna som ska användas ska vara säkra så att ingen ska kunna tränga sig eller sabotera. Rösterna ska räknas på rätt sätt och transporteras säkert till länsstyrelserna.

Skulle det hända något ska det omgående rapporteras.

Även en försvarsfråga

Vi har vidare ett nationellt valnätverk för att säkra valen. Valmyndigheten leder nätverket. I det ingår länsstyrelserna, Myndigheten för psykologiskt försvar, MPF, Myndigheten för civilt försvar, MCF, polisen, säkerhetspolisen, Skatteverket, Post- och telestyrelsen och Nationellt cybersäkerhetcenter.


Carl Heath. Foto: Privat

Ryssland pekas ut som det yttre hotet. Det inre hotet kommer bland annat från extremism, från höger och vänster. Erfarenheten är att våldet från dem ökar under valår. Det är främst motståndarna man inriktar sig på, inte på valet i sig.

Medvetenhet viktigt

Forskaren Carl Heath utredde 2020 på regeringens uppdrag hur vi kan öka motståndskraften mot desinformation, propaganda och näthat. Han säger:

– Som enskild medborgare möter du detta i vardagen, oftast utan att märka det. Du kan få en till synes vanlig nyhetsartikel i ditt flöde som i själva verket spridits vidare utan uppsåt, men vars ursprung är från främmande makt.

Carl Heath förklarar vidare:

– Du kan möta narrativ som är skräddarsydda för en grupp du tillhör. Du kan fråga en chatbot var och när du ska rösta och få fel svar.

Mål: Göra dig upprörd

– Men det vanligaste, och det du minst lägger märke till, är försöket att göra dig upprörd. Affärsmodellen på plattformarna och påverkansaktörens mål sammanfaller här: båda vill ha din uppmärksamhet och din reaktion. Det yttersta syftet är sällan att få dig att tro på en bestämd lögn, utan att få dig att tro mindre på allt, att bli så trött och misstänksam att du till slut rycker på axlarna åt skillnaden mellan sant och falskt.

Heaths råd till seriösa medier är att både granska manipulatörerna och hålla rent framför egen dörr.

– Den största risken är inte att svenska medier sprider rena lögner, utan att de av missriktad balans tvättar främmande makts narrativ. När en redaktion rapporterar om en påhittad kontrovers som om den vore en jämbördig sakfråga, eller återger ett manipulerat narrativ för att vara neutral, då gör den just det jobb som påverkansaktören inte kan klara själv. Den ger lögnen ett trovärdigt ansikte.

Råd: Våga vara tråkig

– Mediernas viktigaste bidrag är därför disciplin. Att inte förstärka det som inte förtjänar förstärkning, vara öppen med var uppgifter kommer ifrån, och våga förklara en manipulationsteknik innan den slår till. Och att rapportera hur valet faktiskt går till. Den tråkiga, korrekta beskrivningen av rösträkningen är ett av de mest verkningsfulla motgift mot misstron som finns.

Tjänstemän blev hotade till livet efter rena påhitt om tvångsvård

Falska rykten och påverkanskampanjer har präglat politiken världen över de senaste åren.

Flera uppmärksammade fall visar hur falska uppgifter och organiserade kampanjer används för att påverka människors uppfattningar i politiska frågor.

Fenomenet har förekommit både i Sverige och internationellt och har blivit en växande utmaning för myndigheter och demokratiska institutioner.

”LVU-fallet” välkänt

I Sverige är den så kallade LVU-kampanjen ett av de mest uppmärksammade exemplen. Från slutet av 2021 och under 2022 spreds påståenden på sociala medier om att svenska myndigheter systematiskt skulle kidnappa muslimska barn med stöd av lagen om vård av unga, LVU.

Kampanjen ledde till hot mot socialtjänstpersonal och bidrog till ökad misstro mot svenska myndigheter.

Även attacker mot journalister är ett nytt inslag på grund av omfattningen och styrkan. De har hittills främst riktats mot journalister i SR och SVT och är en del av försöken att undergräva public service.



Många exempel. *Radar av sajter har rapporterat om försök till politisk påverkan, såväl i Sverige som världen i övrigt.*

Reporter anklagad

Till och med ledande politiker stämmer in i kören. Ett tydligt exempel är när vice statsministern Ebba Busch anklagade SVT:s reporter för att frågorna var ”otroligt politiskt färgade”.

Att Donald Trump och andra har framgångar med att skjuta medier i sank kan kanske verka lockande – men sänker samtidigt tilliten i samhället.

Även i samband med val och folkomröstningar har forskare varnat för försök att sprida vilseledande information. Metoderna varierar – från falska nyhetsartiklar till samordnade kampanjer.

Utvecklingen visar hur informationspåverkan blivit ett allt viktigare verktyg i politiska konflikter. Målet är ofta inte att övertyga människor om en viss ståndpunkt, utan att skapa osäkerhet och förvirring kring vad som är sant.

Upp till dig – så kan du påverka:

- **Ett av påverkansaktörernas främsta knep** är att väcka starka känslor via påhittat material, fejkade nyhetssidor och AI-tjänster som ger felaktiga svar om valfrågor, om kandidater och partier.

Myndigheten för psykologiskt försvar, MPF, ger råd:

- **Bilder och videor** kan i dag vara helt påhittade.
- **Kontrollera källan**. Sök information hos myndigheter och andra pålitliga aktörer. Du kan också jämföra källor, – ofta är det inte särskilt krångligt.
- **Dela inte** utan att tänka efter först, särskilt om det du tänker dela väcker starka känslor.
- **Är just du målet?** Kom ihåg att innehåll kan vara anpassat speciellt för dig. Var extra uppmärksam på budskap som känns misstänkt träffsäkra.
- **Tänk på att ju smartare** du blir, desto bättre för alla och för vår demokrati!