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

– Skulle jag bli politiker? Nu måste du väl ändå skoja...

Alla kan bli politiker. Du behöver inte utbildning, examen eller en särskild bakgrund. Det enda som krävs är att ett politiskt parti sätter upp dig på sin lista.

Alla svenska medborgare över 18 år får rösta i riksdagsvalet. Även många utan svenskt medborgarskap som bott folkbokförda i Sverige i minst tre år kan rösta i kommun- och regionval.

Sverige sticker ut med högt valdeltagande: 82 procent 2006 av alla de som hade rätt att rösta, upp till 87 procent 2018, sedan ner till 84 procent 2022.

Högt deltagande

Jämfört med andra demokratier är det mycket starkt – USA låg på 66 procent i senaste valet, Storbritannien och Frankrike runt 60 procent. Schweiz med sina många folkomröstningar lockar bara 40–50 procent av väljarna till parlamentsvalen.

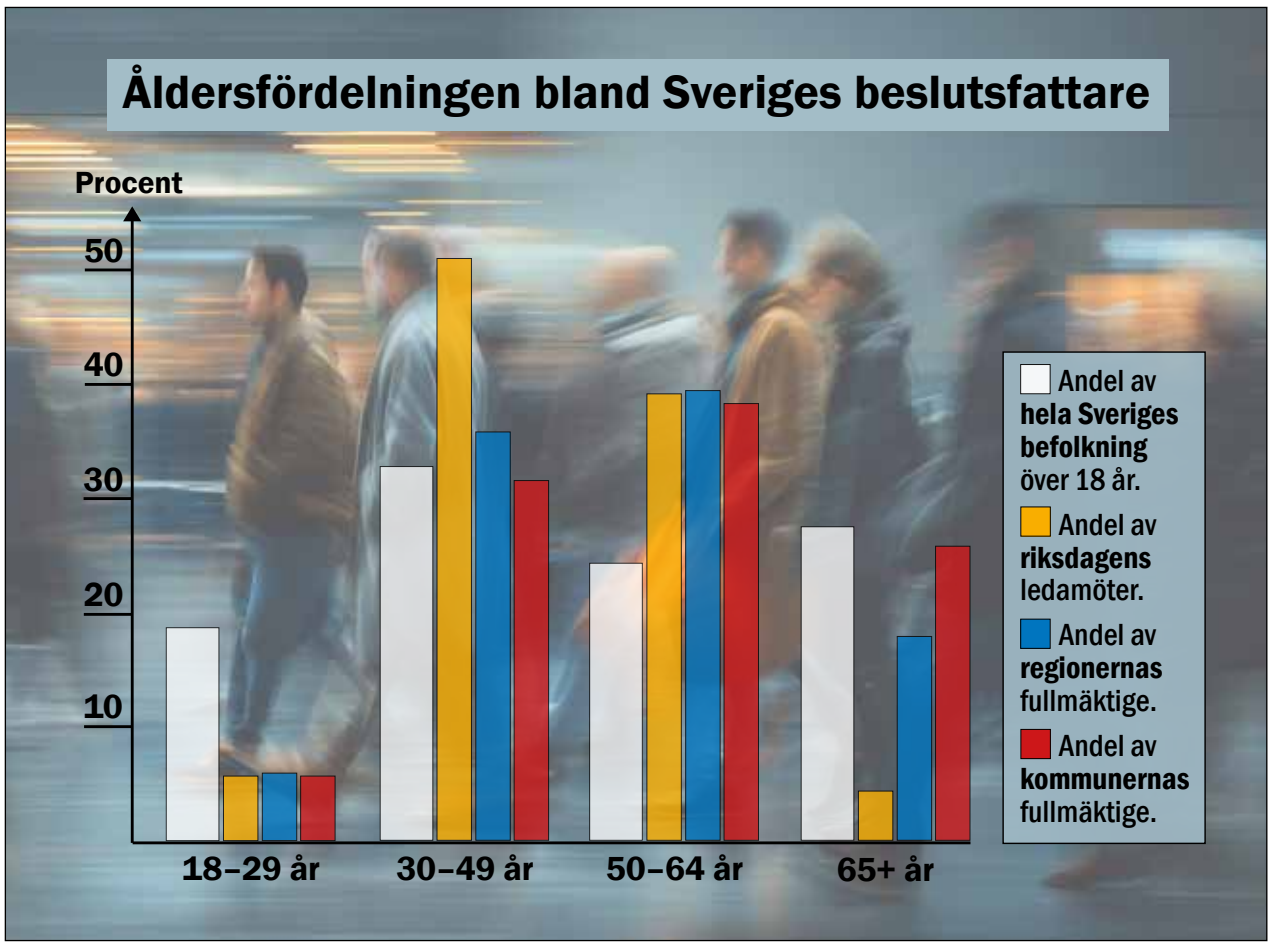
Inte ens Grekland, allmänt betraktat som demokratins vagga, kommer med sina 58 procents valdeltagande i närheten av oss.

Och: får du rösta, kan du också kandidera. Vi röstar på partier och deras listor, inte på enskilda människor. Valsedlarnas personkryss är en annan sak; det är fortfarande partiet som får rösten.

Kanske starta eget?

Vill man rent av starta ett eget parti går det i princip också bra.

Det kan dock vara lite sent för 2026 – ett valår bör partiet finnas registrerat hos Valmyndigheten den 2 mars, samt senast den 14 augusti också kunna redovisa att det finns kandidater som samtyckt till att representera den nya politiska kraften. Valsedlar får partiet sedan ordna på egen hand.



Skev spegling *Diagrammet visar hur olika åldersgrupper i den vuxna svenska befolkningen med ett fåtal undantag är antingen över- eller underrepresenterad i de viktigaste folkvalda beslutsorganen. Tydligast är avvikelserna vad gäller unga svenskar (i samtliga församlingar) och 65 plussare (i riksdagen).*

Myt eller inte – hur är det egentligen?

”Många politiker är släkt eller vänner”

Fakta: Det stämmer att politiskt intresse och engagemang ofta går i arv, i några fall i flera generationer. Ställt mot alla uppdrag är de dock få. Möjligen belyser denna uppfattning också de problem som partierna har att rekrytera villiga kandidater till politiska uppdrag.

Mer om val och politiskt arbete:

Tre saker du behöver veta om att rösta

1. Svenskt medborgarskap krävs för riksdagsval.
2. Utländska medborgare får rösta i kommun och region om de varit folkbokförda i Sverige minst tre år.
3. Rösträtten är personlig – ingen kan ta den ifrån dig.

Tre saker du behöver veta om att bli politiker

1. Du måste vara röstberättigad för att kunna väljas.
2. Partierna bestämmer vilka som står på valsedlarna.
3. Väljare kan via personkryss flytta fram en kandidat.

Upp till dig – så kan du själv påverka:

- **Är du intresserad** av politik och vill påverka – engagera dig i ett parti!
- **Hittar du inget** parti som driver de frågor du tycker är viktiga – bilda ett eget!

Färre unga och äldre än snittet syns i maktens översta korridorer

Förstår sig politikerna på mig och mitt liv? Det är tveklöst en viktig fråga inför ett val.

Diagrammet ovan visar åldersfördelningen bland dem som valts in i riksdagen, regionfullmäktige och kommunfullmäktige jämförd med hur befolkningen som helhet är sammansatt.

Det som omedelbart sticker ut är att unga upp till 29 år är kraftigt underrepresenterade i samtliga församlingar.

Förklaringen är delvis praktisk: många studerar, är nya på arbetsmarknaden eller mitt i familjebildning. Men det handlar också om svårigheter att ta utrymme från de som redan är etablerade.

Åldersgruppen 30 till 50 år dominerar i riksdagen. I regioner och kommuner ligger representationen närmare befolkningens snitt.



Många – men få. *Gruppen 65 plus är jämförelsevis svagt representerad i riksdagen.* Illustration: Adobe

Gruppen 50 till 65 år är tydligt överrepresenterad på alla nivåer. Samtidigt är den växande gruppen 65 plus anmärkningsvärt svag i riksdagen. En förklaring är att heltidsuppdraget som riksdagsman kan vara tufft efter pensionsåldern. Men underrepresentationen väcker ändå frågor – äldre har särskilda behov och behöver få sina frågor drivna.

Könsfördelningen är i det närmaste jämn i regionerna. Mansöverskottet är tydligare i riksdagen och blir ännu stör kommunerna.

Skillnaderna sticker ut i både nord och ost

Visst kan en tonåring ta plats i riksdagen! I höst kommer de unga också på bred front till valurnorna.

En stor grupp unga får rösta för första gången 2026. I Danderyd är nästan var tionde väljare ny – i Överkalix bara knappt fyra procent.

Den yngste riksdagsledamoten genom tiderna? Anton Abele, 18 år, steg in som ersättare 2010. Gustav Fridolin var 19 när han valdes 2002. Äldre kan också styra. Barbro Westerholm återvaldes till riksdagen vid 89 års ålder.

I Borgholm och Överkalix är nästan hälften av de som får rösta över 65 år. Däremot har bara runt 20 procent av Sundbybergs väljare nått denna ålder.

Vad vill riksdagspartierna?

QR-koden öppnar hemsidan i din telefon

Vänsterpartiet
Partiledare **Nooshi Dadgostar**

Socialdemokraterna
Partiledare **Magdalena Andersson**

Miljöpartiet
Språkrör **Amanda Lind** **Daniel Helldén**

Centerpartiet
Partiledare **Elisabeth Thand Ringqvist**

Liberalerna
Partiledare **Simona Mohamsson**

Kristdemokraterna
Partiledare **Ebba Busch**

Moderaterna
Partiledare **Ulf Kristersson**

Sverigedemokraterna
Partiledare **Jimmie Åkesson**