

**VAD
SÄGER
DU?!
●**

METODSTÖD/RESURS 2026



Ett demokratiprojekt för att göra fler unga röster hörda

Yvette Gustafsson, projektledare

Framtiden[®]

FRIHAMNS
DAGARNA



INNEHÅLL

FRIHAMNS
DAGARNA

INTRODUKTION/PRESENTATION

Frihamnsdagarna och Vad säger du?!

VAD SÄGER DU?! workshopdelar:

1. Vad väljer du?
2. Intervjua en kompis
3. Tre bra saker
4. Runda bordssamtal
5. Brev till en politiker

AVSLUTNING

- Förbered dig inför Frihamnsdagarna
- Fler sätt att påverka



FRIHAMNSDAGARNA 2025

1. Frihamnsdagarna ska STÄRKA DEMOKRATIN. Alla som medverkar måste erkänna alla människors lika värde.
2. Frihamnsdagarna ska ge människor och de organisationer de representerar möjlighet att MÖTAS I SAMTAL.
3. Tillsammans önskar vi bidra till att lösa samhällets utmaningar och SKAPA VARAKTIG FÖRÄNDRING. Syftet med samtalen är att öka förändringstakten.
4. HÅLLBARHET ska prägla Frihamnsdagarna och effekterna av alla de samtal som där äger rum.



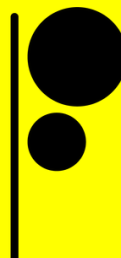
Men hur var det, då?

Det är lätt att tala om vad Frihamnsdagarna ska vara, men du som lärare vill också veta vad som hände där och då. Därför har vi en summering av Frihamnsdagarna 2025:

<https://frihamnsdagarna.se/content/uploads/2025/10/summering-frihamnsdagarna-2025.pdf>

FRIHAMNSDAGARNA 2026

FRIHAMNS
DAGARNA



Två veckor före valet samlas tusentals människor på Bananpiren i Göteborg. Då möts partiledare, gymnasieelever, forskare, journalister, företag, föreningar och medborgare för öppna samtal om hur vi vill forma vårt samhälle – lokalt och nationellt.

Valåret 2026 riskerar att driva på polariseringen i Sverige.

I en tid då tilliten minskar och samhällsutmaningarna blir större behövs platser där människor kan mötas med respekt och nyfikenhet.

Frihamnsdagarna är en sådan plats. Årets program börjar växa fram på hemsidan, kolla in: <https://frihamnsdagarna.se/>



STATISTIK

Vad säger du?! är vårt ungdomsprogram för att lyfta ungas rätt till att höras i frågor som berör dem. Vi vill väcka kunskap och intresse för samhällsfrågor och demokrati och ge dem en plattform för att påverka, bland annat genom workshops i skolan.

I Göteborgs-regionen finns ungefär 29 000 unga i åldern 15–19 år (vår målgrupp för Vad säger du?!). Av dessa kom cirka 1 200 och besökte Frihamnsdagarna (vi vill gärna att ännu fler kommer till oss). Vi har möjlighet att genomföra 10 workshops där vi besöker skolklasser, det är cirka 280 elever. Och endast 20 får plats på Runda bordssamtal på Frihamnsdagarna.

Därför behövs Du som lärare. Håll workshopen, besök Frihamnsdagarna med din klass och berätta för oss att ni kommer, så kan vi förhoppningsvis guida er till att fler unga kan vara med och påverka i samhällsfrågor på olika sätt.



29 000

UNDERLAG

1 200

KONTAKT

280

BESÖK

20

GBG ROUND TABLE

UNGAS MEDVERKAN UNDER FRIHAMNSDAGARNA

FRIHAMNS
DAGARNA

TEDDYSCENEN/UNG ARENA

- Talartid 20 minuter om ett ämne som är viktigt för dig.
- Går att göra i grupp.
- Begränsat antal scentider.

Mer info och länk till anmälan av scentid finns i länklistan på s.18

GBG ROUND TABLE

- Samtal mellan unga och politiker/beslutsfattare i Gbg/VGR
- Moderator ser till att alla blir hörda
- Individuell anmälan, begränsat antal platser.

VAD
SÄGER
DU?!
●

Framtiden®

“Innan jag deltog i samtalet så brydde jag mig inte riktigt om vad politiker tyckte om unga, speciellt eftersom jag trodde att politiker kommer “ändå att inte lyssna på oss”. Men nu när jag var med samtalet så blev det tydligt att de kommer hit bara för att lyssna på vad unga har att säga, vilket får mig att vara motiverad nog att bidra till samhället genom exempelvis ungdomsförbund eller liknande för att jag vet att vår insats går inte till spillo.”

Från utvärderingarna av Gbg Round Table



Fotograf: Nils Andersson.

VILKA KOMMER TILL FRIHAMNSDAGARNA?

POLITISKA PARTIER

- Partiledare
- Riksdagsledamöter
- Region- och kommunpolitiker

MYNDIGHETER OCH

FÖRVALTNINGAR

= de som utför uppdragen från kommun/region/riksdag och regering.

FÖRENINGAR

Sport
Musik
Kultur



och så musik, mat och möten!

FÖRETAG OCH ORGANISATIONER

Frihamnsdagarna är inte en jobbmässa. Men det finns många företag och organisationer på plats och det kan väcka ett intresse.

Frihamnsdagarna har också varit en ögonöppnare för många företag som efter festivalen börjat jobba på nya sätt, fått nya perspektiv och fokus efter att ha deltagit i samtal och träffat många nya människor. Det är då de upptäcker vad som är viktigt för deras framtida anställda och samarbetspartner.

FÖRBERED DIG INFÖR FRIHAMNSDAGARNA

FRIHAMNS
DAGARNA



Många kommer till Frihamnsdagarna, och det finns mycket att göra.

Alla kommer för att mötas under olika former. Det finns föreläsningar och seminarier att lyssna till, samtal att delta i, och många utställartält med aktiviteter för er besökare.

För att ni ska få så mycket ut av er dag som möjligt, ta hjälp av guiden *Maxa din Frihamnsdag* som finns på vår hemsida och i länklistan längst bak i det här materialet.



VAD
SÄGER
DU?!
●

ÖVNINGAR/ WORKSHOP

Följande övningar gör vi när vi kommer ut till skolklasser. Alla är olika, därför finns övningar för olika människor. En del gillar att prata och diskutera, andra att fundera och kanske skriva mer än att prata. Alla ska kunna ha något att säga till om!

Det finns många fler saker man kan göra för att utöva demokrati, därför finns ytterligare övningar i slutet samt en länklista med ännu mer material att läsa och göra.

VAD SÄGER DU?! DEL 1: VAD VÄLJER DU?



Eleverna får göra en serie enkla val utan att argumentera eller debattera.

McDonalds	Burger King
Fotbollsmatch	Konsert
Film på bio	Film hemma
TikTok	Snapchat
Sött	Salt
Semester i Sverige	Semester utomlands

Påståenden. Ja/Nej kring olika påståenden.

Jag känner mig trygg i skolan	I skolan får jag vara med och bestämma
Jag trivs i den stadsdel där jag bor	Demokrati gör bara att allt går långsamt
Jag vet vad jag vill göra efter gymnasiet	Idrott och politik hänger ihop
Demokrati betyder att alla har lika mycket makt	Kultur och politik hänger ihop.
Yttrandefrihet innebär att man få säga vad man vill.	Vara med i en ideell förening är att utöva demokrati.
Sverige är ett jämställt land	Det är lätt att avgöra vad som är fake news



Ämnen varierar, vissa är lättsamma, andra är lite allvarigare. Alla får tycka till utan att det blir debatt.

Gör det lätt för eleverna att visa vad de väljer, till exempel

- Låt deltagarna stå på led och sträcka ut ena armen för det val de väljer.
- Gå till ena eller andra sidan av klassrummet
- Handuppräknning

VAD SÄGER DU?! DEL 2: INTERVJUA EN KOMPIS.

Intervjun är viktig för att få veta vad som är viktigt för andra och ge perspektiv till sin egen vardag. Vi har alla olika bakgrund, erfarenheter och önskningar.

Fråga din kompis:

Vad heter du?

Var bor du? gillar du att bo där? Varför/varför inte? Vad hade kunnat göra det bättre?

Vad är viktigt för dig i skolan?

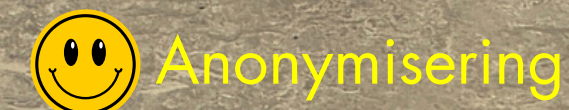
Vad är viktigt för dig på fritiden?

Vad vill du göra i framtiden? Tror du att du kan bli det? Varför/varför inte?

Stanna gärna kvar i någon fråga, ställ följdfrågor och kom på fler frågor!

Para ihop eleverna två och två. Det roligaste är om de inte bästisar sedan innan. Låt dem intervjua varandra i tre minuter vardera.

Återberättande.
Lärare, starta samtalet genom att fråga person 1: vem har du intervjuat? Och sedan har man 15 sekunder på sig att berätta om den intervjuade.




VAD SÄGER DU?! DEL 3: TRE BRA SAKER

1. Dela in klassen i grupper om 3–4 elever
 2. Ge varje grupp varsitt ämne.
 3. Varje grupp ska komma på tre anledningar till att man ska satsa extra på just det här området och hur. Man diskuterar kring ämnet i 4 minuter.
 4. Varje grupp ska sedan presentera sina argument för klassen, på 20 sekunder.
- Övar upp elevernas förmåga att samarbeta, argumentera och presentera.
 - Om gruppen kör fast helt så kan man som klass hjälpas åt att komma på argument.
 - Det behöver inte vara åsikter man själv står för, det viktiga är att det är tre positiva argument för att fokusera på att vara lösningsorienterad.



- AI och digitalisering
- Barn och unga
- Brott och straff
- Bygga och bo
- Cirkulär ekonomi
- Civilsamhälle och folkrörelse
- Demokrati och yttrandefrihet
- Destinationsutveckling och besöksnäring
- Ekologisk hållbarhet
- Ekonomisk hållbarhet
- Energi
- EU
- Forskning
- Försvar och krisberedskap
- Globala frågor
- Hbtqi
- Hållbar stadsutveckling
- Idrott och fritid
- Innovationer och tech
- Invandring och integration
- Klimat och omställning
- Kulturella och kreativa näringar
- Mat och livsmedel
- Media och kommunikation
- Mobilitet och transport
- Mänskliga rättigheter
- Näringsliv och arbetsmarknad
- Politik
- Regional utveckling



Här är några ämnen som tas upp på Ung Arenascenen under Frihamnsdagarna. Använd dem gärna till den här övningen.

- Religion och livsåskådning
- Social hållbarhet
- Utbildning och skola
- Vård och omsorg
- Äldre

VAD SÄGER DU?! DEL 4: RUNDABORDSSAMTAL



GBG ROUND TABLE

- Hälften av platserna runt borden är för ungdomar. Samtalen kräver inga särskilda förkunskap. Alla deltar utifrån sina egna förutsättningar.
- Det är samtal och inte debatter. Ambitionen är att alla runt bordet ska få ungefär lika mycket talartid.
- I år är det valår och samtalen fokuserar på ungas möjligheter att påverka.
- Samtalen förs utan publik och dokumenteras inte (för att skapa en trygg och bra samtalsmiljö).
- Rundabordssamtal som samtalsform är både roligt och avslappnat. Det ger goda möjligheter att få ny kunskap, att lyssna in andras perspektiv samt att skapa nya relationer.

Antal platser är begränsade, men vi vill gärna ha många röster med olika bakgrund och perspektiv. Ha som mål att åtminstone två i din klass anmäler sig till Gbg Round Table.

Anmälan sker på hemsidan:

<https://frihamnsdagarna.se/delta-i-gbg-round-table/>

I KLASSRUMMET

- Grupper om 8–10 stycken är lagom i klass, när man är oförberedd och några kanske inte har så mycket att säga i ämnet. En lärare/vuxen leder samtalet kring ett ämne.
- Samtalsledaren börjar med att ge en kort summering av ämnet.
- Gå runt bordet och se till att alla får något att säga om ämnet.
- När alla fått säga sitt öppnar man för vidare diskussion.
- Se till att talartiden är jämnt fördelad. Ställ frågor riktade till de som inte har så mycket att säga. Se till att de som kan prata på håller sig kort och att ordet fördelas rättvist.

FÖRSLAG PÅ ÄMNER

- Sjukvård och hälsa (mental såväl som fysisk hälsa)
- Miljö och klimatfrågor
- Ökade resurser till polisen/brottsbekämpning
- Kollektivtrafik
- Fritidsaktiviteter
- Skola och framtid

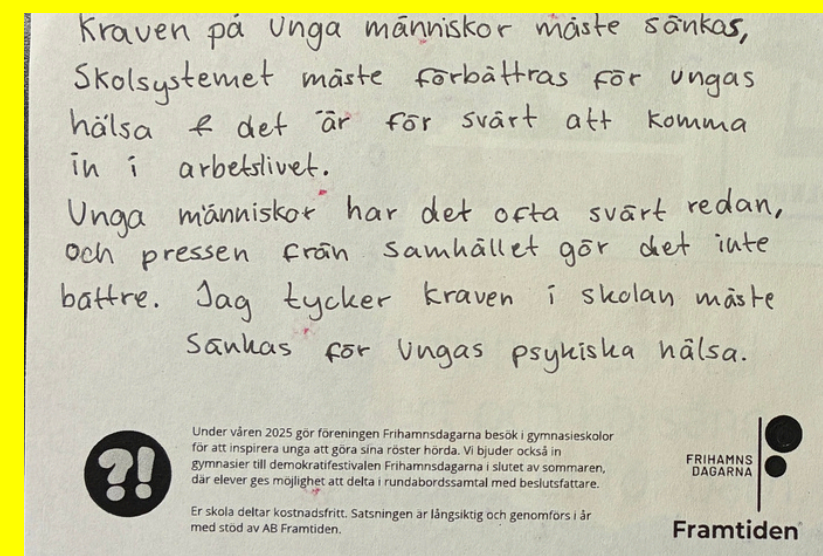
Var öppen för
att nya ämnen
kan dyka upp!



VAD SÄGER DU?! DEL 5: BREV TILL EN POLITIKER



- Hur ser din framtid ut?
- Hur önskar du att de närmsta åren kunde se ut?
- Vilka är dina största hinder de närmsta åren?
- Vad oroar du dig för?
- Vad ser du fram emot?
- Vad vill du förändra? Hur skulle det kunna gå till? Behöver du hjälp och stöd från någon för att det ska bli verklighet? Vem/vilka?



Politikers e-postadresser är offentliga

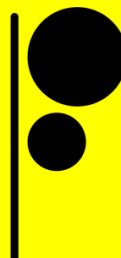
Politiker i Göteborg:

<https://politiker.goteborg.se/>

Ett brev kan också skickas som en insändare till en dagstidning. Det gör ibland politikerna själva för att höja en fråga till allmänheten. Oftast är det flera som skriver under brevet, för att visa att det är fler som tycker likadant.

- Skriv med hela meningar, så att någon som bara läser brevet förstår sammanhanget och ditt perspektiv. Tänk på att de inte bor där du bor eller upplever samma saker som du, så kontext är viktigt.
- Om många som tycker samma sak kan man göra en namninsamling och skicka till politiker.

FLER SÄTT ATT PÅVERKA



Gå med i en förening

En ungdomsförening är en ideell, demokratiskt uppbyggd sammanslutning där unga (ofta 6–25 år) samlas kring gemensamma intressen utan vinstsyfte.

Delta i ungdomsråd

Att delta i ett ungdomsråd är ett kostnadsfritt och frivilligt sätt för unga (ofta 13–25 år) att påverka samhällsfrågor, skola och fritid genom direktkontakt med politiker.

Göteborgsförslaget

Du är expert på din vardag och vad som kan bli bättre. Du kan lämna ett eget förslag och rösta på andras. Om förslaget får minst 200 röster tas det upp för beslut i ansvarig politisk nämnd eller styrelse.

Medborgarbudget

Medborgarbudget är en möjlighet för dig som invånare att vara med och bestämma hur en viss summa av kommunens budget ska användas.

Länkar till dessa finns i länklistan på nästa sida



Material och källor

- **Frihamnsdagarna:** <https://frihamnsdagarna.se/>
- **Vad säger du?!** <https://frihamnsdagarna.se/content/uploads/2025/12/rapport-vad-sager-du-2025.pdf>
- **Delta i GBG Round Table:** <https://frihamnsdagarna.se/delta-i-gbg-round-table/>
- **Anmäl din klass till Frihamnsdagarna:** <https://frihamnsdagarna.se/unga/>
- **Läs mer om Ung Arena:** <https://frihamnsdagarna.se/ung-arena/>
- **Anmäl dig till scen Ung Arena:** <https://frihamnsdagarna.se/produkt/ungarena/>
- Landsrådet för Sveriges ungdomsorganisationer <https://lsu.se/>
- UNGA & SOU – Barn och ungas unika bidrag: https://lsu.se/wp-content/uploads/2024/08/Unga_o_SOU_2024_0823_WEB.pdf
- Statens offentliga utredningar: <https://www.sou.gov.se/>
- Lista, ungdomsförbund: <https://lsu.se/medlem/>
- Politisk ordlista: <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-och-politik/politik-och-demokrati/politisk-ordlista>
- Ungdomsråd: <https://www.sverigesungdomsråd.se/hitta-ungdomsråd/>
- Göteborgsförslaget: <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-och-politik/politik-och-demokrati/sa-kan-du-paverka-och-vara-delaktig/goteborgsforslaget>
- Medborgarbudget: <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-och-politik/politik-och-demokrati/sa-kan-du-paverka-och-vara-delaktig/medborgardialog/medborgarbudget>
- Ungdomsverksamheter, Göteborg: <https://goteborg.se/wps/portal/start/uppleva-och-gora/motesplatser/motesplatser-for-unga/hitta-ungdomsverksamhet>
- Föreningar: <https://goteborg.se/wps/portal/start/foretag-och-organisationer/foreningar>



TACK!

Vi ses på Frihamnsdagarna 27–29 aug

Yvette Gustafsson, projektledare Vad säger du?! 2026

Tel. 073 926 05 96

Mejl: yvette@frihamnsdagarna.se



Framtiden[®]

FRIHAMNS
DAGARNA

