

ETT SAMTAL OM POLARISERING

Reflektioner kring beredskap, kommunikation & gemenskap



MED DET HÄR INSPIRATIONSPAKETET

uppmuntrar Marthaförbundet till samtal om polarisering. Du lär dig om hur individer och föreningar kan bidra till ett öppet samtalsklimat, en starkare gemenskap och ett samhälle där människor fortsätter att samarbeta också de gånger när åsikterna går isär.

I Finlands *Strategi för den nationella säkerheten 2026–2035* lyfts polarisering upp som ett hot mot samhällsfreden. Strategin betonar betydelsen av tillit mellan människor och förtroende för myndigheter som en del av ett samhälles kriställighet.

Kommunikation och tillit är alltså en väsentlig del av beredskapen, medan polarisering är en

sårbarhet. Därför är det viktigt att reflektera över hur vi kommunicerar, både i vardagen, i föreningar och i digitala samtal.

Föreningslivet spelar en betydelsefull roll för att motverka polarisering i samhället. Då människor möts, lär känna varandra och samarbetar skapas relationer som stärker både gemenskapen och beredskapen.

**Vi behöver inte tycka lika om allt för
att kunna arbeta tillsammans.**

BAKGRUND

Vad är polarisering?

Polarisering handlar om att avståndet mellan olika grupper upplevs som större och mer avgörande än tidigare. När människor dras isär i olika läger, precis som två poler på magneter, minskar tilliten. Polarisering påverkar politiken, vardagslivet, lokalsamhällen och digitala miljöer.

I vardagen kan polarisering ta sig uttryck som en växande misstänksamhet, ett tydligare vi-och-de-tänkande, konflikter som blossar upp snabbt och ett hårt språkbruk om dem som tycker annorlunda. Polarisering kan märkas runt kaffebordet på jobbet när en diskussion om klimatet eller politiska åsikter snabbt blir personlig, eller i kommentarsfältet i sociala medier när människor avfärdas som sådana där istället för att bemötas som individer.



Att tycka olika är inte samma sak som polarisering. Problemet uppstår när vi slutar lyssna på varandra, ifrågasätter varandras avsikter eller inte längre vill samarbeta.

Vad kan polarisering leda till?

Polarisering kan leda till att myndighetsinformation ifrågasätts eller ignoreras, att rykten sprids snabbare än verifierad information och att människor slutar hjälpa varandra. Konflikter tar också energi från praktiska lösningar.

Varför är det viktigt att motverka polarisering?

Finlands beredskap bygger på samarbete mellan myndigheter, företag, organisationer och invånare. För att samarbetet ska fungera behöver människor kunna lita på varandra och ha tillgång till tillförlitlig information. När tilliten försvagas och motsättningarna växer

kan det bli svårare att nå fram med viktig information, fatta gemensamma beslut och hjälpa varandra.

Polarisering kan också utnyttjas genom informationspåverkan. Felaktiga eller vilseledande uppgifter kan spridas för att öka misstron och förstärka motsättningar. I en störningssituation, när människor behöver samarbeta och fatta beslut trots osäkerhet, kan polarisering försvåra hanteringen av situationen.

Varför är det viktigt att diskutera polarisering inom föreningen?

Föreningslivet är en viktig del av ett samhälle där man i fall av en kris kan lita på varandra, på myndigheter och finna trygghet i lokalsamhället. Föreningslivet skapar gemenskap, delaktighet och sociala kontakter. Genom föreningsverksamheten möter vi människor som vi kanske inte annars skulle lära känna.

Samtidigt är föreningar precis som andra gemenskaper: vi kan ha invanda sätt att göra saker, olika uppfattningar om verksamheten och ibland svårt att förstå varandras perspektiv. Genom att fundera över hur vi bemöter varandra och hanterar oenighet kan vi stärka både föreningen och vår förmåga att samarbeta. Vi behöver inte alltid vara överens, men det är viktigt att skapa en gemenskap där människor vågar uttrycka olika åsikter och ändå känner sig respekterade och delaktiga. Det bygger tillit och resiliens, som är viktiga delar av en hög beredskap.



Polarisering påverkar hur landets invånare klarar störningar och kriser.

SÅ ANVÄNDER NI DISKUSSIONSUNDERLAGET

Reservera
ungefär
1 timme för
diskussionen

- Diskussionen bygger på **fyra olika temaområden**.
- **Alternativ 1:** Dela in er i fyra grupper och diskutera ett tema var utgående från temats introduktion och diskussionspunkterna. Presentera sedan respektive tema för varandra och berätta hur ni förankrat vad ni lärt er under diskussionen i föreningsverksamheten.
- **Alternativ 2:** Om ni är en mindre grupp kan ni ägna ungefär 10–15 minuter åt vardera ämnesintroduktion och diskussionspunkterna.
- Ni kan välja att använda **påhittade exempel** då ni diskuterar de olika ämnena, eller **verkliga exempel** från den egna föreningen eller i närsamhället. Bestäm detta i förväg enligt vad som känns bäst för gruppen.
- Ha som mål att efter avslutad diskussion **sammanställa en lista** på minst tre punkter för hur ni inom föreningen motverkar polarisering.

DEL 1: KOM UT UR DIN BUBBLA – Att motverka polarisering börjar med fler än ett perspektiv

Många av oss lever i egna bubblor, där alla tänker ganska lika och har en liknande kultur och världssyn. Om man inte så ofta lämnar den egna bubblan krymper världen, och det kan vara svårare att ta in andras tankar och åsikter. För att undvika polarisering är det viktigt att medvetet se flera perspektiv, och aktivt ta sig ur sin bubbla.

Vi lever alla i bubblor online

Flöden och algoritmer i sociala medier förser oss med mer av det vi redan gillar. Det kan kännas tryggt, men kan också göra att andra perspektiv försvinner och att en upplevelse av vi-de växer. Det lönar sig att ibland vidga vyn. Du kan exempelvis följa en trovärdig källa som resonerar annorlunda, läsa en artikel från en annan mediekanal än den du vanligen följer eller ställa en nyfiken följdfråga till någon som tycker annorlunda än du, i stället för att anta det värsta.

Diskutera tillsammans!

- **Lever vi i en bubbla** inom vår gemenskapskrets, vårt lokalsamhälle eller i vår förening?
- **Vem saknas** i den egna bubblan i dag?
- **Vem vill vi bjuda in?** Fundera hur ni kan nå ut till nya kontakter, både för att stärka föreningen eller kretsen, men också för att göra en insats för mångfald, för att bygga broar och för att möta nya människor. Ni kan lista andra lokala föreningar att samarbeta med, personer att bjuda in till nästa träff eller fysiska platser där ni kan vara närvarande för att nå nya målgrupper.

DEL 2: BYGG BROAR – Småskaligt samarbete skapar trygghet

Du och din granne, kollega eller studiekamrat behöver inte tycka lika för att kunna mötas i vardagen. Samarbete är möjligt även om man tycker olika, och att kunna samarbeta i vardagen, även om man är oense i större frågor, är att direkt göra en insats för att motverka polarisering.

Särskilt när det skaver i samhället är det ofta det småskaliga samarbetet som skapar trygghet, såsom att dela praktisk information, låna en laddare eller fråga hur någon mår. Oenighet är okej, så länge vi fortsätter se varandra som människor och inte som motståndare.

Diskutera tillsammans!

- **Är det lätt att uttrycka** en avvikande åsikt i vår förening?
- **Hur brukar vi** hantera situationer där vi tycker olika?
- **Kan vi ge exempel** på situationer där människor samarbetat bra trots olika uppfattningar?
- **Vad kan vi göra** för att också den som inte får sin vilja igenom ska känna sig hörd och respekterad?

DEL 3: PAUSA FÖRE DU DELAR – Polarisering eldas på av känslostyrd medierapportering

Polarisering förstärks av starka känslor, och känslor är lätta att styra med ord och bilder. Rubriker, inlägg och videor i media är ofta utformade för att väcka ilska, rädsla eller skam. När känslorna tar över går vi lätt på autopilot och läser slarvigare, delar snabbare och tänker mindre kritiskt. Därför hjälper det att pausa och kontrollera källan innan vi reagerar.

Mental beredskap kan vara så enkelt som att ta en paus från något i nyhetsflödet som upprört, registrera att man blev upprörd, ta några djupa andetag och kanske lägga undan telefonen eller gå bort från datorn. Efter en stund kan man återkomma till det som upprört, kontrollera nyhetens datum och källa, och därefter eventuellt reagera eller dela vidare informationen.

Diskutera tillsammans!

- **Varifrån får** vi vanligtvis information om sådant som händer i vår kommun eller vårt lokalsamhälle?
- **Vilken typ** av innehåll brukar få oss att reagera särskilt starkt?
- **Hur kan vi hjälpa** varandra att kontrollera information utan att någon känner sig dum eller tillrättavisad?
- **Hur kan vi undvika** att föra vidare rykten genom föreningens egna kommunikationskanaler?

DEL 4: SE NYANSERNA I SAMHÄLLET – Världen är komplex

Polarisering gör världen svartvit. Vi motverkar polarisering genom att se nyanserna i samhället.

Många berättelser vi stöter på i de kanaler vi följer är förenklade. Historierna är uppbyggda enligt modellerna *vi mot de, rätt eller fel, goda och onda*. Förenklade berättelser kan kännas trygga att hålla fast vid, men verkligheten är nästan alltid mer komplex. En nyhetsartikel kan lyfta fram en konflikt utan att ge hela bakgrunden. En bild kan visa ett verkligt ögonblick men lämna bort det som händer utanför bildrutan. En rubrik kan förenkla en komplicerad fråga för att fånga vår uppmärksamhet. Det betyder inte att informationen behöver vara felaktig. Även om uppgifterna i en artikel eller i ett reportage är korrekta och bilderna är äkta kan artikeln ändå ge en ensidig, snäv eller missvisande bild om viktiga perspektiv och sammanhang saknas.

Diskutera tillsammans!

- **Har du någon gång** fått en annan uppfattning om en nyhet när du läst mer om vad som faktiskt hänt?
- **Hur kan valet** av bild eller rubrik påverka vår uppfattning om en händelse?
- **Varför kan** det vara lättare att ta till sig en berättelse där någon framställs som god och någon annan som ond?
- **Vad kan hända** om vi börjar dra slutsatser om en hel grupp människor utifrån en enskild nyhet eller bild?

Så här motverkar vi polarisering genom vår föreningsverksamhet:

Läs mera om polarisering

Därför angår polariseringen oss alla (artikel)



72tuntia.fi/sv/blogg/att-halla-ihop-nar-det-skaver-darfor-angar-polariseringen-oss-alla/

Marthaförbundets inspirationspaket om beredskap i vardagen



www.martha.fi/marthas-beredskap