



KAMPANJKOMPENDIUM:
DEMOKRATINS BÄSTA FÖRSVAR ÄR
ETT BILDAT FOLK

GUILLERMO CAVIESES



Innehåll

Kompendium för kampanjen: Demokratins bästa försvar är ett bildat folk	2
Tidsram för kampanjen	2
Hashtag-strategi för Sociala medier	3
1. Mål och syfte.....	3
2. Val av hashtags	3
Gemensamma hashtags för kampanjen:	4
3. Placering och användning av hashtags.....	4
4. Samordning och konsistens	4
Exempel på hashtag-kombinationer för kampanjen	5
5. Engagemang och användargenererat innehåll	7
Artikelmallar för kommunikation och opinionsbildning:	
Skapa berättelser som engagerar och inspirerar	8
Att anpassa mallarna till den egna verksamheten	8
Att stärka trovärdigheten och engagera läsaren	9
Att välja rätt plattform för publicering	9
Varför dessa mallar är värdefulla	10
Vikten av att hålla tidslinjen	10
Mall 1:	
Folkhögskolan och trygghet för unga i riskzon	12
Mall 2:	
Bildning som motstånd mot desinformation och extremism.....	14
Mall 3:	
Folkhögskolans pedagogik: Från självbild till framtidstro.....	16
Mall 4:	
Folkhögskolan och arbetsmarknaden: Från passivitet till delaktighet	17
Mall 5:	
Folkhögskolan som motkraft till ensamhet och psykisk ohälsa	19
Mall 6:	
Folkhögskolan och integration. Från ny i Sverige till delaktig i samhället	21
Mall 7:	
Folkhögskolan i hela landet: En motor för lokalsamhälle, kultur och demokrati	23
Ett gemensamt åtagande för en starkare röst.....	26



Kompendium för kampanjen: Demokratins bästa försvar är ett bildat folk

Välkommen till en gemensam kraftsamling för folkhögskolan!

Detta kompendium är mer än en samling mallar och strategier, det är en inbjudan att tillsammans stärka folkhögskolornas röst och synlighet. I en tid då samhällsdebatten allt oftare präglas av polarisering, desinformation och en känsla av utanförskap bland många grupper, står folkbildningen stark. Men för att vårt budskap ska nå ut och göra verklig skillnad krävs det mer än enskilda insatser. Det krävs samordning, enhetlighet och en gemensam röst.

Här hittar du allt du behöver för att delta aktivt i kampanjen: från tidsramen för våra gemensamma insatser till konkreta mallar för artiklar och sociala medier. Syftet är tydligt: att synliggöra folkhögskolornas unika roll i att stärka demokratin, skapa trygghet och ge människor möjligheter att växa. Genom att arbeta tillsammans kan vi nå ut till fler än varje skola någonsin skulle kunna åstadkomma på egen hand.

Tidsram för kampanjen

Kampanjen kommer att genomföras under två samordnade insatser: vecka 22 och vecka 36. Genom att samla våra resurser och släppa artiklar och videomaterial samtidigt skapar vi en större och mer påtaglig närvaro i media än vad varje enskild skola skulle kunna åstadkomma på egen hand. Detta samlade tillvägagångssätt ökar också chansen att de algoritmer som styr sociala medieplattformar upptäcker våra videos och främjar dem, eftersom en plötslig ökning av innehåll med samma hashtags och liknande budskap signalerar relevans och engagemang. På så sätt kan vi nå ut till en bredare publik och förstärka vårt gemensamma budskap

VECKA 22
25-31 MAJ

VECKA 36
1-7 SEPTEMBER



Loggbok och Lista

För att säkerställa att kampanjen genomförs på ett så samordnat och effektivt sätt som möjligt, uppmanas alla deltagande folkhögskolor att logga in på den gemensamma lista och loggbok som finns tillgänglig via mejl. Här kan varje skola registrera sig och ange vilka videor och artiklar de planerar att bidra med under de gemensamma utsläppen.

Genom att använda denna loggbok kan vi undvika dubletter, såsom att flera skolor skickar in liknande artiklar till samma tidning eller publicerar liknande videomaterial samtidigt. Det ger också en överblick över det samlade bidraget, vilket gör det lättare att identifiera eventuella luckor eller möjligheter till ytterligare samordning. På så sätt kan vi maximera genomslaget och säkerställa att våra gemensamma insatser når ut till så många som möjligt, på det mest effektiva sättet.

Hashtag-strategi för Sociala medier

Här är en strategi för hur vi kan använda era hashtags effektivt i sociala media, med fokus på att samordna resurser och öka genomslagskraften i media och sociala medier inför kampanjen: *Demokratins försvar är ett bildat folk!*

1. Mål och syfte

Öka synligheten för folkhögskolornas gemensamma budskap och kampanj. Engagera målgrupper som unga, politiker, beslutsfattare och allmänheten. Skapa enhetlighet mellan alla deltagande folkhögskolor. Driva diskussion om folkbildningens roll i samhället, särskilt inför valet 2026.

2. Val av hashtags

För att er kampanj ska nå maximal effekt och skapa ett enhetligt budskap är det avgörande att alla deltagande folkhögskolor använder de utvalda hashtagarna på ett konsekvent och samordnat sätt.



Gemensamma hashtags för kampanjen:

- I. #Folkhögskolangörskillnad
- II. #Viärfolkhögskolan
- III. #Folhögskolafunkar
- IV. #Bildningföralla

Enhetlig kommunikation: Viktigt alla deltagande folkhögskolor använder samma huvud-hashtags vid samtidiga utgivningar av innehåll, såsom videor eller inlägg i sociala medier. Detta skapar igenkänning och förstärker vår gemensamma röst. Genom att använda samma hashtags vid samma tidpunkt ökar vi chansen att "trenda" och nå en större publik.

3. Placering och användning av hashtags

Instagram:	Facebook:	TikTok:	LinkedIn:
Placera hashtags i slutet av inlägget eller i en separat kommentar.	Integrera hashtags i texten eller i slutet av beskrivningen	Placera hashtags helst i slutet av videobeskrivningen.	Hashtags i slutet eller i en separat kommentar.
Använd 5–10 hashtags per inlägg.	Använd 2–5 hashtags per inlägg.	Använd 3–5 hashtags	Använd 1–3 hashtags per inlägg

4. Samordning och konsistens

För att vår gemensamma kampanj ska nå sin fulla potential krävs samordning och enhetlighet. Varje folkhögskola som deltar har en viktig roll att spela, men det är först när vi använder våra resurser tillsammans, och i samma takt, som vi kan skapa en verklig genomslagskraft. Därför är det avgörande att alla använder samma huvud-hashtags vid samtidiga utgivningar av innehåll och att vi följer den gemensamma kampanjkalendern.



Det är genom denna struktur som vi kan säkerställa att våra budskap förstärks, att algoritmerna på sociala medier uppmärksammar vårt innehåll, och att vi tillsammans bygger en starkare och mer igenkänningsbar närvaro.

För att maximera effekten av våra hashtags föreslår vi att kombinera gemensamma huvud-hashtags med lokala hashtags som speglar varje skolas unika profil och geografiska koppling. På så sätt kan vi nå ut till både breda och specifika målgrupper, samtidigt som vi förstärker det gemensamma budskapet.

Exempel på hashtag-kombinationer för kampanjen

Här är några förslag på hur du kan kombinera våra gemensamma huvud-hashtags med mer specifika, lokala hashtags för att göra ditt innehåll både relevant och engagerande:

1. För att lyfta ungas perspektiv och engagemang:

- **Gemensamma:**
#Folkhögskolangörskillnad #Viärfolkhögskolan #Folhägskolafunkar
#Bildningföralla
- **Lokal:**
#UngasRöstSolna (om du tillhör Solna folkhögskola)
#UngasRöstSkåne (om du tillhör en skola i Skåne)

2. För att nå politiker och beslutsfattare:

- **Gemensamma:**
#Folkhögskolangörskillnad #Viärfolkhögskolan #Folhägskolafunkar
#Bildningföralla
- **Lokal:**
#PolitikFörBildningStockholm
#PolitikFörBildningVästerbotten



3. För att engagera allmänheten och skapa gemenskap:

- **Gemensamma:**
#Folkhögskolangörskillnad #Viärfolkhögskolan #Folhägskolafunkar
#Bildningföralla
- **Lokal:**
#DinRöstSpelarRollGöteborg
#DinRöstSpelarRollMalmö

4. För att marknadsföra specifika aktiviteter eller evenemang:

- **Gemensamma:**
#Folkhögskolangörskillnad #Viärfolkhögskolan #Folhägskolafunkar
#Bildningföralla
- **Lokal:**
#FolkHögskolaLiveSolna2026
#FolkHögskolaLiveUmeå

5. För att uppmuntra användargenererat innehåll:

- **Gemensamma:**
#Folkhögskolangörskillnad #Viärfolkhögskolan #Folhägskolafunkar
#Bildningföralla
- **Lokal:**
#BerättaDinFolkHögskolaHistoriaSkåne
#BerättaDinFolkHögskolaHistoriaÖrebro

Genom att kombinera de gemensamma hashtagsen med de lokala varianterna skapar du en starkare och mer enhetlig närvaro, samtidigt som du når ut till specifika målgrupper och platser. Använd gärna 2–3 gemensamma hashtags tillsammans med 1–2 lokala hashtags för att hålla innehållet fokuserat och lätt att följa.



5. Engagemang och användargenererat innehåll

Uppmuntra följare att använda era hashtags i sina egna inlägg, exempelvis genom tävlingar eller uppmaningar att dela sina berättelser om folkhögskolan. ”Reposta” och lyft fram användargenererat innehåll som använder era hashtags. Samarbeta med influencers eller opinionsbildare som kan hjälpa till att sprida era hashtags och budskap.



Artikelmallar för kommunikation och opinionsbildning:

Skapa berättelser som engagerar och inspirerar

I takt med att samhället förändras snabbt och utmaningar växer, blir det allt viktigare för folkhögskolorna att synas och höras. Dessa artikelmallar fungerar som en inspirerande grund för att skapa texter som väcker engagemang och förmedlar viktiga budskap. De är utformade som ramar som kan fyllas med egna erfarenheter, lokala berättelser och den unika röst som varje skola representerar. Genom att använda mallarna blir det lättare att skapa artiklar som inte bara informerar, utan också väcker känslor, inspirerar till reflektion och uppmanar till handling.

Varje mall bygger på en central berättelse som belyser folkhögskolornas betydelse inom olika områden. De är utarbetade för att fungera som en verktygslåda där struktur, inspiration och konkreta förslag finns tillgängliga för att underlätta skapandet av texter som är både relevanta och slagkraftiga.

Att anpassa mallarna till den egna verksamheten

Mallarna är utformade för att vara flexibla och anpassningsbara. Istället för att följa mallarna slaviskt, kan de användas som en utgångspunkt för att skapa texter som speglar den egna skolans arbete och lokala förutsättningar.

Varje mall inleds med flera förslag på rubriker och inledningar som är avsedda att fånga läsarens intresse. Dessa kan väljas utifrån målgruppen och det budskap som önskas förmedlas. Genom att anpassa inledningen till skolans egna erfarenheter och kontext skapas en text som känns autentisk och relevant. Även namn och exempel kan bytas ut mot verkliga deltagare eller lärare för att ge texten en personlig touch.

Mallarnas tydliga struktur med mellanrubriker och nyckelbudskap är ett stöd för att utveckla innehållet vidare. Det handlar om att fyllas ut med konkreta exempel, citat, statistik eller forskningsresultat som är specifika för den egna verksamheten. Egna berättelser och lokala sammanhang kan integreras för att illustrera mallens centrala



tema och göra texten mer levande. På så sätt blir varje artikel en unik berättelse som speglar den egna skolans arbete och påverkan.

Att stärka trovärdigheten och engagera läsaren

Varje mall avslutas med en lista över källor och referenser som kan användas för att stärka artikelns innehåll. Dessa källor bör både refereras till och kombineras med egna källor, såsom kommunala rapporter eller regionala analyser, för att skapa en starkare koppling till den egna verksamheten. Statistik och forskning kan integreras för att underbygga påståenden och visa hur folkhögskolans arbete bidrar till konkreta resultat. Avslutningen av varje mall är utformad för att sammanfatta budskapet och uppmana till reflektion eller handling. Den kan anpassas för att spegla skolans specifika mål och prioriteringar. Genom att inkludera kontaktuppgifter eller länkar till skolans hemsida och sociala medier underlättas vidare engagemang för den som läst artikeln.

Att välja rätt plattform för publicering

Den färdiga artikeln kan publiceras på olika plattformar beroende på målgruppen. För lokala nyheter är det viktigt att språket är tillgängligt och att lokal kontext inkluderas. På sociala medier kan texten göras mer slagkraftig och kombineras med de gemensamma och lokala hashtags som ingår i kampanjen för att öka räckvidden. För tidningar eller tidskrifter är det lämpligt att lägga fokus på en djupare analys och inkludera fler källor för att stärka trovärdigheten. Bloggar eller hemsidor ger möjlighet att använda en mer personlig och berättande ton för att skapa engagemang.

Ett exempel på hur en anpassning kan se ut

Om en artikel ska skrivas om Folkhögskolans arbete med att bryta ensamhet och psykisk ohälsa kan Mall 5 användas som utgångspunkt. Rubrikerna och inledningen kan anpassas för att spegla skolans verksamhet, till exempel genom att beskriva en lokal historia om en deltagare som genomgått en positiv förändring. Mellanrubrikerna kan utvecklas med konkreta aktiviteter eller metoder som är specifika för den egna skolan, såsom "gemensamma måltider" eller "studiebesök i naturen". Genom att integrera



lokala rapporter eller studier som stödjer arbetet och avsluta med en uppmaning att delta i en öppen föreläsning skapas en text som är både engagerande och relevant.

Varför dessa mallar är värdefulla

Mallar som dessa ger möjlighet att skapa texter som är flexibla, trovärdiga och engagerande. De fungerar som en inspirationskälla för egna artiklar som inte bara informerar, utan också skapar engagemang, förändring och gemenskap. Varje artikel blir en möjlighet att synliggöra folkhögskolornas betydelsefulla arbete och inspirera fler att engagera sig i dess verksamhet.

Vikten av att hålla tidslinjen

Att följa den överenskomna tidslinjen för gemensamma utsläpp av artiklar är avgörande för att maximera effekten av kampanjen och stärka folkhögskolornas gemensamma röst. Genom att publicera innehåll samtidigt skapas en plötslig och märkbar ökning av aktivitet kring våra gemensamma budskap, vilket inte bara fångar uppmärksamhet i media utan också signalerar relevans och engagemang till algoritmerna på sociala medier. Dessa plattformar prioriterar innehåll som genererar mycket interaktion under kort tid, och när flera folkhögskolor publicerar liknande innehåll med samma hashtags samtidigt, ökar chansen att våra bidrag lyfts fram och sprids vidare.

Det handlar inte bara om att nå ut till en bredare publik det handlar om att skapa en känsla av gemensam aktion som stärker trovärdigheten och engagerar läsare, beslutsfattare och allmänheten.

När innehållet släpps i en samordnad insats, förstärks dess inverkan och skapar en större och mer påtaglig närvaro än vad varje enskild skola skulle kunna åstadkomma på egen hand. Det är också ett sätt att visa upp folkhögskolornas enhetlighet och samlade kraft, vilket i sin tur kan inspirera fler att engagera sig i verksamheten och stödja dess syfte. Att förhålla sig till tidslinjen är därför inte bara en fråga om logistik, det är en



strategisk nödvändighet för att säkerställa att vårt gemensamma arbete når sin fulla potential och får det genomslag som krävs för att påverka samhällsdebatten inför valet 2026.

Vecka 22

25–31 maj

Vecka36

1–7 september



Mall 1:

Folkhögskolan och trygghet för unga i riskzon

Det här är berättelsen om hur folkhögskolan förändrar liv och därmed stärker samhällets trygghet i grunden.

Rubrikförslag:

Från hopplöshet till framtidstro: Folkhögskolan ger unga en ny väg i livet

Inledning 1 (berättande, tidigare presenterad):

I många svenska förorter växer idag unga upp med känslan av att samhället har glömt dem. Skolan har inte fungerat, arbetsmarknaden känns långt borta och vuxenvärlden verkar ha gett upp. I detta tomrum kliver folkhögskolan in, med en öppen dörr, ett lyssnande öra och en pedagogik som utgår från människan.

Inledning 2 (personlig berättelse):

När Ali [*namnet är utbytbart*] började på vår folkhögskola var han 17 år och hade redan hunnit bli avstängd från två skolor. "Jag var på väg åt fel håll", berättar han. Idag är han tillbaka i studier, engagerar sig i föreningslivet och drömmer om att bli ungdomsledare. Vad var det som hände? Svaret är: han blev sedd, lyssnad på och tagen på allvar, något som folkhögskolan är unikt bra på.

Inledning 3 (samhällskritisk ton):

Vi pratar ofta om att samhället ska "sätta hårt mot hårt" mot ungdomsbrottslighet. Men var är samtalet om förebyggande insatser? Om relationer, hopp och utbildning? På folkhögskolan arbetar vi varje dag med unga som samhället har gett upp hoppet om. Vi ser en annan väg och vi vet att den fungerar.

Mellanrubrik: Utanförskapets pris

Gängkriminalitet börjar ofta i skuggan av uppgivenhet. Många unga rekryteras när de känner att de inte har någon framtid att förlora. Här visar forskning från BRÅ att



skolmisslyckande och arbetslöshet är starkt kopplade till risk för kriminalitet. Att erbjuda dessa unga en alternativ väg är avgörande, inte bara för deras liv, utan för hela samhällets trygghet.

Mellanrubrik: På folkhögskolan blir man sedd

På vår folkhögskola har vi deltagare som inte satt sin fot i ett klassrum på flera år. När de kommer till oss handlar det inte om matteprov eller betyg, utan om att bygga tillit. "Här är jag någon", säger en 19-årig deltagare. Genom små grupper, samtal, gemensamma måltider och respektfullt bemötande växer en ny självbild fram och med den en vilja att ta makt över sitt liv.

Mellanrubrik: En väg vidare

Flera av våra tidigare deltagare har gått vidare till studier, praktik eller arbete. De har lämnat destruktiva miljöer och blivit förebilder för andra. Det visar hur rätt stöd i rätt tid kan förändra både individers liv och hela samhällsutvecklingen.

Avslutning:

Att investera i folkhögskolan är att investera i trygghet. Det är att säga till unga: "Vi tror på dig". Och ibland är det just den meningen som gör hela skillnaden.

Källor att hänvisa till:

- BRÅ: "Kriminella nätverk och rekrytering av unga"
- Delegationen mot segregation (Delmos)
- Ungdomsstyrelsen / MUCF:s rapporter om ungas psykiska hälsa och utanförskap
- "Trygghetskommissionens" rapport (SEB, 2018)



Mall 2:

Bildning som motstånd mot desinformation och extremism

Desinformation, hatretorik och politisk manipulation ökar, både i Sverige och i världen. I ett polariserat samhälle där fakta ifrågasätts och extrema rörelser vinner mark, blir bildning viktigare än någonsin.

Rubrikförslag:

Kritiskt tänkande är vårt starkaste vapen: folkhögskolan står i frontlinjen mot desinformation

Inledning 1 (tidigare presenterad):

Desinformation, hatretorik och politisk manipulation ökar, både i Sverige och i världen. I ett polariserat samhälle där fakta ifrågasätts och extrema rörelser vinner mark, blir bildning viktigare än någonsin. På folkhögskolan får deltagare inte bara kunskap – de lär sig att tänka själva, ställa frågor och delta aktivt i demokratin.

Inledning 2 (aktuellt anslag):

När konspirationsteorier sprids snabbare än vetenskap och extrema åsikter får fäste i unga människors liv – då måste vi fråga oss: Vad gör vi för att motverka detta? På folkhögskolan har vi inga färdiga svar, men vi har en plats där människor får tänka, ifrågasätta och växa tillsammans. Och det är kanske viktigare än någonsin.

Inledning 3 (historisk koppling):

I tider av kris har folkbildningen alltid spelat en avgörande roll för att stärka demokratin. Så var det under 1900-talets folkhemsepok, så var det under motståndet mot nazismen, och så är det idag, när nya hot växer fram i digitala miljöer. På folkhögskolan lever den bildningstraditionen vidare, varje dag i våra klassrum.



Mellanrubrik: Att bygga motståndskraft

Ett bildat samhälle är ett samhälle som står stadigare när lögnen sprids. På vår folkhögskola är källkritik, historiesyn och samhällskunskap inte bara kursinnehåll – de är vardagliga samtal i klassrummet. Vi rustar deltagarna att se igenom propaganda och stå emot manipulation, vare sig den kommer från extremhögern, religiösa sekter eller främmande makt.

Mellanrubrik: Samtalet som metod

Hos oss får deltagare från olika bakgrunder mötas i samtal. Vi diskuterar allt från klimatkrisen till yttrandefrihet, och skapar en miljö där olika åsikter får brytas mot varandra. Det är i dessa samtal som demokratin växer – inte genom pekpinor, utan genom lyssnande, reflektion och kritiskt tänkande.

Mellanrubrik: En trygg plats i en hotfull tid

När samhället skakar behövs trygga miljöer där människor får tänka, känna och växa. Folkhögskolan är en sådan plats. Här föds det engagemang som kan motverka radikaliserings, populism och passivitet.

Avslutning:

I tider av oro måste vi hålla fast vid det viktigaste vi har – en levande demokrati. Och det börjar i klassrummet, där människor lär sig tänka självständigt. Det är exakt vad folkhögskolan erbjuder.

Källor att hänvisa till:

- Myndigheten för psykologiskt försvar
- MSB:s rapporter om desinformation
- Expo: rapporter om radikaliserings och extremism
- UNESCO: "Media and Information Literacy"



Mall 3:

Folkhögskolans pedagogik – från självbild till framtidstro

Den unika folkhögskolepedagogiken formar inte bara akademisk kunskap – den bygger självbild och framtidstro.

Rubrikförslag:

Här får du växa som människa, folkhögskolan visar vägen till framtidstro

Inledning 1 (tidigare presenterad):

För många deltagare är folkhögskolan det första rum där de får känna sig tillräckliga. Där prestation inte är allt, och där relationen mellan lärare och elev bygger på tillit och respekt. Den unika folkhögskolepedagogiken formar inte bara akademisk kunskap, den bygger självbild och framtidstro.

Inledning 2 (kontrasterande anslag):

Det finns skolor där människor pressas till resultat. Och det finns skolor där människor får blomstra. På folkhögskolan väljer vi det senare. Vår pedagogik utgår från relation, reflektion och ansvar; vilket inte bara leder till kunskap, utan till självförtroende.

Inledning 3 (deltagarcitat som öppning):

"Jag trodde aldrig jag skulle kunna plugga igen." Det sa en av våra deltagare första veckan. Ett år senare har hen gått vidare till yrkeshögskola. Vad hände däremellan? Ett bemötande som byggde på respekt. En pedagogik som såg människan. Ett lärande som började inifrån.

Mellanrubrik: Att våga börja igen

Många av våra deltagare bär med sig misslyckanden från tidigare skolgång. "Skolan var aldrig något för mig", säger en deltagare som idag läser in gymnasiet på vår skola. Det



handlar inte om att sänka kraven, utan om att skapa ett klimat där lärandet får växa inifrån.

Mellanrubrik: Människan i centrum

I klassrummet blandas åldrar, bakgrunder och erfarenheter. Vi ser individen, inte bara eleven. Samtalen vi har handlar om livet, världen och framtiden, inte bara prov och kursmål. När man känner att man duger, vågar man också utvecklas.

Mellanrubrik: Kunskap och självkänsla hand i hand

Deltagare på våra kurser förbereder sig för högskolestudier, men de får med sig något mer: tron på sig själva. Den sociala tryggheten i gruppen och den tillitsfulla relationen till lärarna ger utrymme att både tänka stort och känna djupt.

Avslutning:

Folkhögskolan bygger mer än akademiska meriter – den bygger människor. Och i det ligger en av samhällets viktigaste investeringar.

Källor att hänvisa till:

- Folkbildningsrådets årsrapporter
- Eva Jeppsson Grassman m.fl. forskning om deltagarperspektiv i folkhögskolan
- Anna Lund: *Skolans dolda makt*
- SCB: Statistik om studieresultat och övergång till högre utbildning

Mall 4:

Folkhögskolan och arbetsmarknaden: Från passivitet till delaktighet

På folkhögskolan får tusentals som länge stått utanför arbetsmarknaden en ny chans inte bara till utbildning, utan till egenmakt, självkänsla och ett meningsfullt liv.



Rubrikförslag:

Folkhögskolan öppnar dörren till arbetslivet – på riktigt

Inledning 1 (tidigare presenterad):

Tusentals människor i Sverige står utanför arbetsmarknaden. De har kanske aldrig haft ett jobb, eller varit borta länge på grund av sjukdom, psykisk ohälsa eller språkliga hinder. På folkhögskolan får de en ny chans inte bara till utbildning, utan till egenmakt, självkänsla och ett meningsfullt liv.

Inledning 2 (konkret statistik + lösningsorienterat):

Över 150 000 personer i Sverige har varit utan arbete i mer än ett år. Det är lätt att tala om kompetensbrist men vad gör vi åt det? På folkhögskolan arbetar vi praktiskt med att rusta människor för arbetsliv och delaktighet, varje dag.

Inledning 3 (retorisk och engagerad):

Vad krävs för att en människa ska kunna ta steget ut i arbetslivet? Är det bara Cv:n och intervjuträning eller handlar det om något djupare? På folkhögskolan vet vi att förändring börjar med självkänsla, självförståelse och framför allt självbilden. Att känna: "Jag har något att bidra med. Jag är någon att räkna med." Därför sätter vi relationen först och bygger därifrån.

Mellanrubrik: Där utbildning möter människan

På vår skola möter vi deltagare med olika livsberättelser ensamstående mammor, nyanlända akademiker, långtidsarbetslösa eller unga med NPF-diagnoser. Genom tydliga strukturer, individuellt stöd och praktiskt lärande rustar vi dem att ta nästa steg.

Mellanrubrik: Språk, yrkesliv och självrespekt

Många av våra kurser fokuserar på språkstöd i kombination med praktik eller



yrkesintroduktion. Men lika viktigt som språket är känslan av att ha något att bidra med. Vi arbetar mycket med deltagarnas självbild, det är ofta där den verkliga förändringen börjar.

Mellanrubrik: Resultat att vara stolta över

Flera av våra deltagare har gått vidare till SFI, Komvux, universitet, vårddyren eller yrkeshögskolor. Samverkan med Arbetsförmedlingen och kommuner gör det möjligt att matcha utbildningen mot verkliga behov, men det är relationerna i klassrummet som gör jobbet möjligt.

Avslutning:

Folkhögskolan skapar broar från passivitet till delaktighet, från utanförskap till arbete. I en tid där arbetslivet förändras snabbt, behövs skolor som inte bara ser siffror – utan människor.

Källor att hänvisa till:

- Arbetsförmedlingens rapporter om långtidsarbetslöshet
- Folkbildningsrådet: *Folkbildningens betydelse för arbetsmarknad och integration*
- Studieförbundet Vuxenskolorns och ABFs projektredovisningar
- ESO-rapport: *Utanförskapets pris* (Ekonomistyrningsverket)

Mall 5:

Folkhögskolan som motkraft till ensamhet och psykisk ohälsa

På folkhögskolan finns tid, gemenskap och relationer som kan bryta isolering och ge människor kraft att hitta tillbaka till vardag, studier och framtidstro.

Rubrikförslag:

När någon äntligen blir sedd, folkhögskolan bryter ensamhet och bygger psykisk hälsa



Inledning 1 (samhällsnära, tidigare presenterad):

I en tid där allt fler unga och vuxna vittnar om stress, oro och ensamhet behövs platser där människor får landa, bli sedda och börja om. Folkhögskolan är en sådan plats. Här handlar utbildning inte bara om kunskap, utan om sammanhang, tillit och möjligheten att återerövra sitt liv. Folkhögskolan har en unik kompetens som kombinerar ämnesstudier/yrkesstudier med

Inledning 2 (personlig berättelse):

När Sara kom till vår folkhögskola orkade hon knappt möta andras blickar. Hon hade varit hemma länge, tappat rutinerna och börjat tro att det inte längre fanns någon plats för henne. Idag går hon till skolan varje morgon, deltar i samtalen och planerar för fortsatta studier. Det som förändrade allt var inte ett snabbt mirakel, utan något mycket enklare: människor som fanns kvar.

Inledning 3 (samhällskritisk ton):

Vi talar ofta om psykisk ohälsa som ett individuellt problem som ska lösas någon annanstans, någon gång senare. Men vad händer innan dess? Vad finns mellan väntan, oro och uppgivenhet? På folkhögskolan arbetar vi varje dag i det mellanrummet där relationer, struktur och gemenskap kan göra verklig skillnad innan ett liv går sönder ännu mer.

Mellanrubrik: Gemenskap som läkande kraft

Ensamhet bryts sällan av information eller pekpinnar. Den bryts när någon frågar hur man mår och faktiskt stannar kvar för att lyssna. På folkhögskolan skapas gemenskap genom små grupper, gemensamma måltider, samtal och ett klimat där ingen reduceras till sina svårigheter. För många deltagare är det första gången på länge som de känner sig delaktiga i något större än sig själva.

Mellanrubrik: Relation före prestation

Många som kommer till oss bär på erfarenheter av att ha misslyckats i andra skolformer.



Därför börjar vi inte med krav som skrämmer, utan med relationer som bär. När deltagare märker att de inte måste prestera perfektion för att få stanna kvar, vågar de också ta steg framåt. Det är då både lärandet och självkänslan börjar växa.

Mellanrubrik: När vardagen blir möjlig igen

Att komma upp på morgonen, våga tala i grupp, fullfölja en uppgift eller ta bussen till skolan kan vara stora segrar. På folkhögskolan ser vi de stegen och bygger vidare på dem. För den som länge levt i isolering kan just detta vara vägen tillbaka till studier, arbete och en känsla av att framtiden faktiskt går att påverka.

Avslutning:

Folkhögskolan ersätter inte vård eller behandling. Men den kan vara den avgörande plats där en människa återfår rytm, tillit och hopp. Och ibland är det just där all verklig förändring börjar.

Källor att hänvisa till:

- Folkhälsomyndigheten: rapporter om psykisk hälsa och ofrivillig ensamhet
- Socialstyrelsen: kunskapsstöd och lägesbilder om psykisk ohälsa
- MUCF: rapporter om ungas livsvillkor och psykiska hälsa
- Forte: forskning om psykisk hälsa, social hållbarhet och delaktighet

Mall 6:

Folkhögskolan och integration. Från ny i Sverige till delaktig i samhället

På folkhögskolan får människor inte bara lära sig svenska de får också ett sammanhang, en väg in i samhället och en reell chans att bli delaktiga på riktigt.

Rubrikförslag:

Här börjar delaktigheten: Folkhögskolan öppnar vägen in i Sverige

**Inledning 1 (berättande, samhällsperspektiv):**

Att komma till ett nytt land handlar om mer än att lära sig ett nytt språk. Det handlar om att förstå koderna, bygga relationer, hitta sin plats och våga ta ordet. På folkhögskolan möter vi människor mitt i den processen. Vi ser hur språket växer snabbare när det får bäddas in i gemenskap, tillit och meningsfulla sammanhang.

Inledning 2 (personlig berättelse):

När Ahmad [*namnet är utbytbart*] började hos oss kunde han göra sig förstådd på enkel svenska, men han vågade nästan aldrig prata. Ett år senare leder han gruppsamtal, gör praktik och planerar för vidare studier. Det avgörande var inte bara undervisningen i sig, utan att någon trodde på hans förmåga och gav honom utrymme att växa i sin egen takt.

Inledning 3 (lösningsorienterad ton):

Integration misslyckas när vi gör den till en fråga om administration, väntan och avstånd. Den lyckas när människor får mötas, lära tillsammans och känna att de behövs. Folkhögskolan är en sådan plats. Här förenas språk, samhällskunskap och framtidstro med något ännu viktigare: känslan av att höra till och förmågan att utveckla sin självbild.

Mellanrubrik: Språket växer i relationer

Det är lätt att tala om språk som grammatik, glosor och prov. Men språk är också mod, tillit och vardag. På folkhögskolan lär sig deltagare svenska genom samtal, grupparbeten, studiebesök och relationer som gör det tryggt att försöka. När rädslan att säga fel minskar, växer också förmågan att ta plats.

Mellanrubrik: Mer än undervisning, en väg in i samhället

Hos oss handlar utbildning också om att förstå hur samhället fungerar: hur man söker arbete, deltar i föreningsliv, tolkar myndighetsbrev och bygger nätverk. Den kunskapen är avgörande för att människor ska kunna gå från utanförskap till delaktighet.



Folkhögskolan blir därför ofta en bro mellan den första tiden i Sverige och nästa steg i livet.

Mellanrubrik: Delaktighet som bär vidare

Många deltagare går vidare till arbete, yrkesutbildning, SFI, Komvux eller högre studier. Men resultatet syns också i något svårare att mäta: människor som vågar tala för sig själva, engagera sig i sina barns skolgång och känna att de har något att bidra med. Det är så integration blir hållbar: när den bygger på egenmakt och ömsesidighet.

Avslutning:

När människor får språk, sammanhang och framtidstro händer något avgörande: de blir inte längre gäster i samhället, utan medskapare av det. Därför är folkhögskolan en av de viktigaste integrationsmotorerna vi har.

Källor att hänvisa till:

- Delegationen mot segregation (Delmos): rapporter om segregation och delaktighet
- SCB: statistik om utbildning, etablering och deltagande i samhällslivet
- Folkbildningsrådet: folkbildningens betydelse för integration och etablering
- IFAU och Arbetsförmedlingen: rapporter om etablering på arbetsmarknaden

Mall 7:

Folkhögskolan i hela landet: En motor för lokalsamhälle, kultur och demokrati

När samhällsservice drar sig tillbaka och avstånden växer blir folkhögskolan ofta en av de platser som fortfarande håller ihop människor, idéer och framtidstro i ett lokalsamhälle.

Rubrikförslag:

Där andra funktioner försvinner står folkhögskolan kvar: En livsnerv i lokalsamhället



Inledning 1 (lokalt perspektiv):

I många mindre orter är folkhögskolan mer än en skola. Den är en mötesplats, en kulturarena, en arbetsgivare och ett nav för människor i olika åldrar och livssituationer. När andra verksamheter centraliseras eller försvinner, står folkhögskolan ofta kvar som en konkret påminnelse om att utveckling också kan börja lokalt.

Inledning 2 (berättande anslag):

På vår folkhögskola börjar dagen med undervisning, men den slutar sällan där. Efter lektionerna fylls lokalerna av körövningar, föreläsningar, föreningsmöten och samtal. För deltagare och boende i området blir skolan en plats där människor möts över generationsgränser och bakgrunder. Det skapar ett lokalsamhälle som håller ihop lite bättre.

Inledning 3 (samhällsanalytisk ton):

När vi talar om regional utveckling fastnar vi ofta i infrastruktur, företagsetableringar och statistik. Men ett samhälle bärs också av något mindre mätbart: tillit, kultur, bildning och framtidstro. Folkhögskolan bidrar till allt detta. Därför är den inte ett komplement i lokalsamhället utan ofta en förutsättning för att det ska fortsätta leva.

Mellanrubrik: En mötesplats som håller orten samman

Folkhögskolan samlar människor som annars sällan möts: unga och äldre, nyinflyttade och ortsbor, deltagare, lärare, föreningsliv och kulturutövare. Det gör skolan till en demokratisk plats i praktiken. Här skapas vardagliga möten som stärker sammanhållningen och minskar avståndet mellan människor.

Mellanrubrik: Kultur, kunskap och framtidstro

På många folkhögskolor är kultur en naturlig del av verksamheten – genom musik, skrivande, konst, scenkonst och offentliga arrangemang. Det gör inte bara livet rikare;



det gör också platsen starkare. När människor får uttrycka sig, lära tillsammans och delta i kulturlivet växer både självkänsla och lokal stolthet.

Mellanrubrik: Lokal utveckling börjar med människor

Folkhögskolan bidrar till kompetensförsörjning, utbildning och nya vägar vidare för dem som vill stanna kvar eller återvända till sin hembygd. Men den bidrar också med något djupare: känslan av att en plats är värd att investera i! När människor upplever att det finns sammanhang, möjligheter och rörelse där de bor, stärks hela bygden.

Avslutning:

Att investera i folkhögskolor i hela landet är att investera i levande lokalsamhällen. Det handlar om mer än utbildning – det handlar om kultur, demokrati, sammanhållning och möjligheten att tro på en framtid också utanför storstäderna.

Källor att hänvisa till:

- Tillväxtverket: rapporter om regional utveckling och landsbygdens villkor
- Folkbildningsrådet: statistik och analyser om folkhögskolans betydelse i hela landet
- Myndigheten för kulturanalys och Kulturrådet: underlag om kulturens betydelse lokalt och regionalt
- SKR och SCB: underlag om lokal kompetensförsörjning, befolkning och samhällsutveckling



Ett gemensamt åtagande för en starkare röst

Detta kompendium är mer än bara en samling mallar och strategier, det är ett gemensamt åtagande till att stärka folkhögskolornas roll som en hörnsten i samhällsutvecklingen. Genom att arbeta tillsammans, använda de verktyg som erbjuds och följa den gemensamma tidsplanen, kan vi skapa en enhetlig och kraftfull närvaro som inte bara syns i media och på sociala plattformar, utan också inspirerar och engagerar människor runt om i landet.

Varje artikel som skrivs, varje inlägg som publiceras och varje aktivitet som genomförs är en möjlighet att synliggöra folkhögskolornas unika bidrag till trygghet, bildning, integration och demokrati. Det är också ett sätt att visa att folkhögskolorna är en avgörande resurs, inte bara för de individer som deltar i verksamheten, utan för hela samhället.

När kampanjen löper parallellt med valrörelsen 2026 är det viktigare än någonsin att vi står enade och tydliga. Våra gemensamma insatser kommer att synas, höras och påverka. Genom att ta del av detta kompendium och använda dess verktyg är ni nu redo att bidra till en starkare, mer sammanhållen röst för folkbildningen.

*Tillsammans skapar vi det som ingen av oss kan åstadkomma ensam:
En röst för folkhögskola som syns, hörs och förändrar på nationell nivå!*

För vidare frågor kontakta:

Guillermo Cavieses

mobil: 0735426104

guillermo.cavieses@solnafolkhogskola.se

