

KÖRKLAR

Om att förebygga drograttfylleri genom kunskap och samtal

KÖRKLAR

Träff 1: Hur ser det ut?

I den här studiecirkeln ska vi prata om droger i trafiken – men vad är egentligen en drog?

Om man utgår från beskrivningen att en drog är sinnesförändrande och kan skapa beroende hamnar alkohol och narkotika under begreppet drog. I den här studiecirkeln är fokus på narkotika, vilket innefattar ämnen som är narkotikaklassade och faller under narkotikastrafflagen. Det finns även läkemedel som innehåller narkotika och de faller under läkemedelslagen.

I det här materialet kommer ni framförallt att prata om rattfylleri under påverkan av narkotika, det vill säga drograttfylleri – till skillnad från rattfylleri, som sker under påverkan av alkohol. Så även om alkohol också räknas som en drog, står begreppet ”drograttfylleri” i denna kontext för narkotika.

Stabila nivåer men förändrade attityder

Under 2000-talet har användandet av narkotika, framförallt cannabis, ökat något hos den vuxna befolkningen. Sverige ligger relativt högt vad gäller amfetamin och kokain – men den totala narkotikakonsumtionen är fortfarande låg i jämförelse med andra länder i Europa.

Enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät Hälsa på lika villkor har knappt fyra procent av befolkningen 16–84 år (2024) använt någon form av narkotika det senaste året och 2,5 procent har använt cannabis. Bland vuxna är det fler män än kvinnor som använder narkotika och konsumtionen är som högst bland unga vuxna och i yngre medelåldern.

Rapporten Skolelevers drogvanor 2024 visar att andelen ungdomar som testat narkotika har legat på ungefär samma nivå de senaste 20 åren och antalet som testat är ganska jämt fördelat mellan killar och tjejer. Att ungdomars alkoholkonsumtion har minskat under många år har inte inneburit någon ökning av cannabisanvändning, som ibland antyds i samhällsdebatten.

Men, även om konsumtionen inte ökat har det skett en attityd- och normförskjutning, där allt färre unga tror att det ”medför stor fysisk eller psykisk skaderisk att prova cannabis 1–2 gånger” – och där fler svenskar än tidigare är positiva till en legalisering, även om en stor majoritet vill ha kvar förbudet mot cannabis.

Nya substanser utmanar lagstiftningen

Det finns ett stort antal narkotiska substanser och de ger olika kortsiktiga och långsiktiga effekter. Enligt narkotikastrafflagen krävs att ett ämne har beroendeframkallande egenskaper och/eller ger ett rus för att kunna klassas som narkotika. I Sverige är det två myndigheter som tar fram underlag för narkotikaklassning:

- **Folkhälsomyndigheten** har ansvaret för narkotikaklassning av substanser som inte finns i läkemedel.
- **Läkemedelsverket** har ansvaret för narkotikaklassning av substanser som finns i läkemedel.

Baserat på dessa myndigheters rekommendationer fattar sedan regeringen beslut om narkotika-klassning av olika substanser.

Det sker dock en ständig utveckling där man genom små justeringar i sammansättningen skapar nya psykoaktiva substanser (NPS). För att dessa ska kunna narkotikaklassas krävs en utredning av Folkhälsomyndigheten och beslut från regeringen – vilket tar omkring sex månader.

De senaste åren har produkter som godis, läsk och behållare för vejpning med varianter av THC eller andra rusgivande cannabinoider sålts öppet i fysiska och nätbaserade butiker innan de hunnit narkotikaklassas. De kan dock fortfarande ge utslag på urintester och definitivt påverka säkerheten att framföra ett fordon.

En möjlig lösning på detta skulle vara att införa en generisk klassificering av nya psykoaktiva substanser – som gör att exempelvis nya cannabisbaserade substanser automatiskt klassas som förbjudna. Detta finns redan på plats sedan många år i bland annat Norge och Danmark och socialminister Jakob Forssmed beskrev i mars 2025 att han är öppen för en lagförändring för att komma åt problematiken.

Vanliga substanser vid drograttfylleri

Narkotiska preparat kan delas in i fyra huvudgrupper:

- Cannabis
- Centralstimulerande
- Opioider och opiater
- Hallucinogener

När polisen misstänker att någon kört påverkad av droger tas ofta urin- eller blodprov. I vissa fall testar man ett preparat i taget, i en viss ordning. Om ett otillåtet preparat hittas, slutar man ibland att testa vidare eftersom det räcker som bevis.

Det kan i sin tur påverka statistiken, eftersom man inte alltid får fram om personen använt fler droger samtidigt. Därför kan blandmissbruk vara vanligare än vad som syns i siffrorna.

Cannabis

Cannabis utvinns ur en hampaväxt och är ett samlingsnamn för flera narkotiska preparat, som hasch och marijuana. Den innehåller en stor mängd olika cannabinoider, varav THC och CBD är de största. THC (tetrahydrocannabinol) är den som ger ett rus. Idag kan man förädla odlingen och få upp halten av THC, vilket gör att potensen är mycket högre än tidigare och därmed ger en större påverkan på kroppen, både under ruset och vid långsiktig användning.

Oftast röks eller inhaleras cannabis, men den går också att äta eller dricka – och utbudet av sådana produkter ökar. Det kan till exempel vara godis eller läsk med tillsatt THC eller närliggande cannabinoider.

Vad händer i kroppen?

När cannabis röks kommer ruset ganska snabbt och håller i sig ca 15–30 minuter innan det börjar avta. Om cannabis äts i form av exempelvis godis tar det lite längre tid innan personen påverkas, men ruset håller också i sig mycket längre.

En person som röker cannabis blir först avslappnad, pratig och ibland lite fnittrig. Ruset går sedan över till en fas där personen själv kan känna sig mer kreativ och lugn – men hos andra kan uppfattas som inåtvänd. Det är inte heller ovanligt att uppleva ångest, förvirring och vanföreställningar.

Påverkan på längre sikt?

Cannabisruset kan försämra korttidsminnet och inläringen i ett par dagar efter att man har rökt. Röker man frekvent kan de kognitiva förmågorna påverkas mer långvarigt. Cannabisanvändning ger också en högre risk för psykoser och schizofreni. Risken att påverkas av användningen är som störst då hjärnan utvecklas som mest, upp till omkring 25 års ålder.

Hur kan det påverka i trafiken?

Eftersom cannabisanvändning kan ge en försvagad motorik och koordination kan också förmågan att uppskatta avstånd, fart och tid minska. Hos en ovan användare bedöms en vanlig dos cannabis (20 mg THC) försämra körförmågan i lika hög grad som en promille alkohol i blodet (vilket motsvarar gränsen för grovt rattfylleri vad gäller alkohol).

Sannolikheten är ungefär dubbelt så stor att en förare med THC i blodet är vållande i en dödsolycka än en nykter förare. En cannabispåverkad förare blir lätt distraherad av irrelevanta stimuli som tar bort uppmärksamheten från trafiken. Det ökar risken att köra mot rött ljus och att missa händelser i yttre delarna av synfältet, som fotgängare som ska korsa vägbanan.

En utmaning kan vara att THC-halten (som mäts vid ett blodprov) går ner snabbare än den upplevda påverkansgraden, som fortfarande kan vara stark. Det är därmed viktigt att ett prov kan tas snabbt efter exempelvis en trafikolycka.

Om en person är mer kraftigt påverkad kan ruset motsvara det man får av hallucinogena droger, med förvrängd verklighetsuppfattning och ångest- och panikreaktioner. Det innebär förstås extrema risker i trafiken.

En person som befinner sig i ett cannabisrus får ofta fysiska tecken som:

- Uppförstorade pupiller och röda ögon
- Förhöjd puls
- Muntorrhet
- Hunger och sötsug

Centralstimulerande droger

Att en drog är centralstimulerande betyder att den påverkar hela nervsystemet. Två droger som hör till den kategorin är kokain och amfetamin. Kokainet kommer från kokabusken och förekommer oftast som ett vitt pulver som sniffas. Amfetamin är en kemiskt tillverkad drog som tas i form av tabletter eller kapslar, men det förekommer också som pulver som kan sniffas eller lösas i vätska och injiceras.

Vad händer i kroppen?

Mindre doser av centralstimulerande droger ger en känsla av energi, vakenhet och medvetenhet – vilket kan leda till ryckiga och ofrivilliga rörelser. Amfetamin kan även ge en ökad puls, blodtryck och snabbare andning. Även pupillerna kan vidgas. Ruset vid kokain är ganska kort, ca 30 minuter, medan ett amfetaminrus kan sitta i flera timmar.

Av större doser amfetamin kan man få feber, svettningar, huvudvärk och yrsel – och redan efter några dagars eller veckors användning uppstår abstinensproblem och utmattningssymptom. Den som använder amfetamin känner inte hungerkänslor på samma sätt, vilket kan leda till att de inte får i sig tillräckligt med näring och går ner i vikt. Vid längre användning kan personen även få andra problem som sömnlöshet, förvirring, hallucinationer, ångest och psykos.

Vid kokainanvändning frisätts kroppens dopamin, som aktiverar belöningssystemet i hjärnan och skapar en känsla av eufori, välbehag och energi. Samtidigt gör kokainet så att kärlen i kroppen drar ihop sig, vilket påverkar hjärnan, hjärtat och nässlemhinnorna om kokainet har sniffats. Användningen ökar risken för exempelvis hjärtinfarkt och stroke.

Hur kan det påverka i trafiken?

Centralstimulerande preparat ger generellt ett ökat risktagande och ibland en mer aggressiv körning. Eftersom amfetamin ger ett ganska kort rus kan upplevelsen förändras snabbt från ett energiskt och euforiskt tillstånd till det motsatta – med nedstämdhet och ångest. Risken är att man då vill dämpa dessa känslor med andra droger, som alkohol eller lugnande medel. Både amfetamin och kokain påverkar därmed körförmågan, inte minst vid större doser och långvarigt bruk.

Enligt tidigare studier (exempelvis Elvik, 2013, se referens nedan) är amfetamin den drog som mest ökar risken att dö i en trafikolycka. Elviks metaanalys bygger på många olika forskningsstudier och visar att personer som använder amfetamin löper en mycket högre risk att orsaka eller dö i en trafikolycka jämfört med nyktra förare. Det visar hur allvarliga konsekvenser amfetamin kan få, inte bara för användaren utan också för andra.

Källa: Elvik, R. (2013). Risk of road accident associated with the use of drugs: A systematic review and meta-analysis of evidence from epidemiological studies. *Accident Analysis & Prevention*, 60, 254–267. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.03.011>

Läkemedel

Det finns många läkemedel som är narkotikaklassade. Det betyder att man ska vara försiktig i trafiken om man använt ett sådant läkemedel och att man själv har ett ansvar att avgöra om det påverkar ens körförmåga. Detta gäller dock när läkemedlen förskrivits av en läkare och tagits utifrån rätt dos.

I bipacksedeln står vilka effekter och kända biverkningar som finns och som kan påverka körförmågan. Läkare eller apotekspersonal kan hjälpa till att avgöra hur den enskilda individen kan påverkas av ett läkemedel.

Använder man narkotikaklassade läkemedel som inte skrivits ut av läkare eller som tas i högre dos än vad som förskrivits klassas det som narkotikaanvändning. Läkemedlen kan till exempel vara centralstimulerande, som vid behandling av ADHD eller cannabinoidbaserade som läkemedlet Sativex som används vid MS och som innehåller THC. En annan grupp av narkotikaklassade läkemedel är opioider, som kan användas för smärtlindring eller sömnmedel.

KÖRKLAR

Träff 2: Drograttfylleri

Påverkad bakom ratten

Enligt Trafikverkets beräkningar sker minst 0,2 procent av bilresorna med en alkoholpåverkad förare. Det leder till många trafikolyckor, varav en del med dödlig utgång. Hur stor del av bilresorna som sker med narkotikapåverkade förare är inte känt. Däremot finns det statistik över alkohol- och narkotikarelaterade dödsfall i trafiken. Resultat från Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor visar att det omkom 52 personer i alkohol- eller narkotikarelaterade olyckor under 2023. Det motsvarar 23 procent av alla omkomna i vägtrafiken. Av dessa omkom 35 i alkoholrelaterade olyckor, 12 i drogrelaterade olyckor och fem där både alkohol och droger förekommit. Hur många som dessutom skadats i trafiken på grund av ratt- eller drograttfylleri finns ingen säker statistik kring.

Sedan 2018 har antalet förare som tas för narkotikarelaterat rattfylleri gått om antalet påverkade av alkohol. Detta kan bland annat bero på att:

- det har skett en viss uppgång av narkotikakonsumtion bland vuxna, vilket kan leda till fler påverkade i trafiken;
- antalet rutinkontroller för alkohol har minskat, medan polisen har utökat sina narkotikainsatser och även blivit bättre på att upptäcka narkotikapåverkade förare;
- brottsstatistiken gällande rapporterade rattfylleribrott inte ger någon tillförlitlig bild av den verkliga förekomsten av alkohol- respektive drogpåverkade förare i trafiken.

Men, det går också att se en förändring kopplad till ålder. Bland yngre förare är drogratttonykterhet vanligare än ratttonykterhet och bland äldre förare är det tvärtom. Frågan är därmed hur det utvecklas framöver och vad det betyder för det förebyggande arbetet.

Alkohol- eller narkotikarelaterade olyckor

För att klassas som en alkoholrelaterad olycka ska föraren, cyklisten eller fotgängaren haft mer än 0,2 promille alkohol och för att vara narkotikarelaterad krävs att personen har haft narkotikaklassade preparat i blodet. Det gäller dock inte om personen fått läkemedlet som medicin eller i akut vård.

Så säger lagen

Rattfylleribrott kan begås om man använt substanser som alkohol, narkotika eller annat medel.

Rattfylleri innebär att en person som kör ett motordrivet fordon:

- har minst 0,2 promille alkohol i blodet eller 0,1 milligram per liter i utandningsluften
- har ett narkotiskt ämne i blodet (gäller ej om substansen använts enligt läkarordination).
- är så påverkad av alkohol eller annat medel att personen inte kan köra på ett betryggande sätt.

Grovt rattfylleribrott innebär att en person som kör ett motordrivet fordon:

- har minst 1,0 promille alkohol i blodet eller 0,5 milligram per liter i utandningsluften
- är avsevärt påverkad av alkohol eller annat medel
- kör på ett sånt sätt att det innebär påtaglig fara för trafiksäkerheten.

Det är idag ovanligt att narkotikapåverkade förare döms för grovt brott.

Vad blir påföljden?

Straffet för rattfylleri är oftast dagsböter och för grovt rattfylleri fängelse. Den som döms till högst sex månaders fängelse kan ansöka om att avtjäna fängelsestraffet med elektronisk fotboja.

Utöver fängelse, som utdöms i ungefär hälften av domarna, är skyddstillsyn eller villkorlig dom med samhällstjänst vanligt förekommande vid grovt rattfylleri. Skyddstillsyn kan innebära att den dömde får läkarvård eller nykterhetsvårdande behandling.

Samtidigt som Tingsrätten ansvarar för den straffrättsliga processen så beslutar Transportstyrelsen om indraget körkort och hur länge kortet ska vara spärrat innan man kan ansöka om ett nytt.

Trafikbrottslagen paragraf 4, andra stycket:

”För rattfylleri enligt första stycket döms också den som för ett motordrivet fordon eller en spårvagn efter att ha intagit narkotika som avses i 8 § narkotikastrafflagen (1968:64) i så stor mängd att det under eller efter färden finns något narkotiskt ämne kvar i blodet. Detta gäller dock inte om narkotikan intagits i enlighet med läkares eller annan behörig receptutfärdares ordination.”

Rutinmässiga tester ska öka upptäckten

Sedan den 1 mars 2025 har polisen, Tullverket och Kustbevakningen möjlighet att genomföra så kallade ögonundersökningar på förare av motordrivna fordon – även utan konkret misstanke om narkotikapåverkan. Det innebär att de nu får göra rutinmässiga kontroller direkt på plats i trafiken, något som tidigare endast var tillåtet vid misstanke om drograttfylleri. Undersökningen får enbart omfatta yttre iakttagelser av ögonens utseende och funktion, och får utföras med hjälp av exempelvis en pupillometer, penna eller en mindre ljuskälla.

Syftet med den nya lagstiftningen är att göra det lättare att upptäcka narkotikapåverkade förare och därmed förebygga olyckor. Lagändringen gäller till en början fram till utgången av februari 2030 och kompletterar den tidigare lagstiftningen, som fortfarande gäller vid misstanke om narkotikabrott.

Om en ögonundersökning visar att det finns skälig misstanke om drogpåverkan, kan polisen ta blod- och urinprov. För att styrka trafikbrottet enligt Trafikbrottslagen (1951:649) krävs att narkotika påvisas i blodet. Enligt Narkotikastrafflagen (1968:64) är det dock straffbart att ha narkotika i kroppen, vilket även kan visas genom urinprov. Det innebär att en förare kan dömas både för rattfylleri och för ringa narkotikabrott, eget bruk.

Vi vet idag fortfarande ganska lite om hur vanligt det är med narkotikapåverkade förare i trafiken. En viktig anledning är att polisen tidigare inte haft möjlighet att göra rutinmässiga drogtestar, till skillnad från vid alkoholkontroller. Det finns därför skäl att tro att det finns ett samband mellan den ökade narkotikaanvändningen i samhället, de normer som råder – och hur ofta förare kör påverkade i trafiken.

SMADIT – tidigt stöd efter ingripande

Ett sätt att arbeta för att ett ingripande ska leda till förändring är metoden SMADIT, som står för samverkan mot alkohol och droger i trafiken. Utgångspunkten är att de som tas för ratt-, drog- eller sjöfylleri ska erbjudas stöd och hjälp med sina problem med alkohol och/eller narkotika så snabbt som möjligt efter ingripandet. Det blir en stor skillnad i jämförelse med om en uppföljning sker längre fram, i samband med provsvar eller först vid en dom.

Metoden går ut på att den som gör ingripandet, polis eller tjänstemän inom tullverk eller kustbevakning, har en tät kontakt med kommun eller region och kan slussa personen vidare till socialtjänst eller beroendevård.

Idag arbetar knappt hälften av landets kommuner med SMADIT, men hur samverkan ser ut och är uppbyggd skiljer sig åt mellan kommunerna. Klart är att det krävs en tydlig och väl förankrad struktur hos alla aktörer för att arbetet ska fungera.

SMADIT som metod startade i Skellefteå under 1990-talet. Där har man även arbetat länge med samverkan kring drogfrågor genom lokala förebyggargrupper, så kallade FRIS-grupper, vilka träffas regelbundet för att delge varandra hur situationen ser ut och tillsammans planera insatser. I dessa grupper ingår till exempel polis, skola, elevhälsa och socialtjänst – men även frivilligorganisationer. En tät samverkan gör det lättare att skapa sig en gemensam lägesbild och handlingsplan – och minskar risken att människor hamnar mellan stolarna på grund av glapp i systemen.

KÖRKLAR

Träff 3: Omvärldsspaning och narkotikapolitik

Narkotikapolitik i brytningstid

Hur vår narkotikapolitik utformas påverkar även utvecklingen av drograttfylleri. Både direkt – genom resurser till kontroller och utrustning för att genomföra undersökningar och tester – men också indirekt, genom förebyggande insatser för att minska narkotikaanvändningen, förändringar i attityder till narkotikaanvändning och hur beroendevården utformas.

Idag pågår en intensiv debatt om hur narkotikapolitiken ska utvecklas i både Sverige och andra länder, inte minst i Europa. Vi står inför olika utmaningar – som en ökad konsumtion i flera länder, en hög narkotikarelaterad dödlighet och kopplingar till gängkriminalitet och annan brottslig verksamhet.

Vilka lösningar man ser framför sig skiljer sig dock mellan länderna. I Kanada och ett flertal delstater i USA har man valt att legalisera cannabis och några europeiska länder har öppnat upp för, eller utreder, viss legalisering. Samtidigt har andra länder och delstater röstat emot en legalisering och väljer istället andra vägar – med fokus på förebyggande insatser, åtgärder för att begränsa tillgången och en ökad satsning på vård.

Man kan säga att narkotikapolitiken befinner sig i en brytningstid, både nationellt och internationellt.

Vad händer i trafiken efter legalisering?

År 2023 publicerade FN-organet INCB, Internationella narkotikakontrollstyrelsen, en rapport som bland annat granskar de länder som har legaliserat cannabis. I rapporten konstateras att dessa länder inte har uppnått de mål de satte upp med legaliseringen. Tvärtom har det lett till en snabbare och större konsumtionsökning jämfört med angränsande områden där cannabis inte har legaliserats. Den ökade konsumtionen har också medfört fler skador och en minskad riskuppfattning. Dessutom har legaliseringen möjliggjort för en laglig cannabisindustri att växa och utveckla sina produkter, vilket även påverkar andra länder – till exempel i Europa – där cannabis fortfarande är olagligt.

Det som inte hörs i debatten

Vi har pratat om att narkotikadebatten ofta blir polariserad – där det å ena sidan diskuteras avkriminalisering och legalisering – och å andra sidan strängare straff.

Men hos dem som själva arbetar med frågorna på lokalplan – som polis, socialtjänst, fältarbetare, drogförebyggande samordnare och skolpersonal – lyfts ofta andra lösningar. Inte minst en tätare samverkan mellan relevanta aktörer i samhället för att förebygga att människor använder narkotika och skapa möjligheter för tidig upptäckt och tidiga insatser. Men även behovet av att täppa till glappen i vårdkedjan, så att fler människor med beroende kan få stöd till drogfrihet och återhämtning (det som kallas recovery på engelska).

Unga och attityder till cannabis i trafiken

2022 genomförde MHF tillsammans med den norska organisationen MA-rusfri trafikk en studie kring synen på narkotika och trafik i Sverige och Norge. Målgruppen var unga mellan 16 och 35 år och 500 personer tillfrågades i respektive land.

Resultatet av studien visade att 80 procent av respondenterna i Sverige och 62 procent av de i Norge ansåg att man blir en sämre förare om man har rökt cannabis än om man är nykter. På frågan om man själv någon gång rökt cannabis och kört bil svarade 90 procent av de från Sverige nej, medan motsvarande siffra i Norge var 78 procent. I båda länder var det en betydligt högre andel män än kvinnor bland dem som svarat att de kört efter att ha rökt på. 14 procent av de från Sverige och 25 procent av de från Norge svarade att de suttit med i en bil där föraren nyligen rökt cannabis.

KÖRKLAR

Träff 4: Argument och påverkan

Så kan ni påverka!

Ni har under några träffar diskuterat och fördjupat er kring narkotika och trafik. Inför denna träff hade ni i uppgift att ta reda på hur situationen ser ut i den kommun där ni bor. Berätta för varandra vad ni kommit fram till. Kanske är ni från olika kommuner och kan jämföra om det finns insatser som genomförs i flera av kommunerna eller om arbetet skiljer sig åt. Är ni från samma kommun kan ni hjälpas åt att skapa er en gemensam lägesbild av vad som görs i kommunen.

Hur ser det drogförebyggande arbetet ut i kommunen idag?

Har kommunen någon drogsamordnare eller annan person med ansvar för ANDTS (alkohol, narkotika, doping, tobak och spel)?

Arbetar kommunen med metoden SMADIT för att få till ett bättre och snabbare stöd till dem som grips för drog- eller rattfylleri?

Vad krävs för att lyckas lokalt?

Narkotikapolitiskt Center har gett ut rapporten Att förebygga narkotikaproblem: Tidig upptäckt – tidiga insatser. Rapporten bygger på ett stort antal intervjuer med personer som på olika sätt arbetar med narkotikafrågor och visar både på behov och möjligheter. I vissa kommuner finns många glapp i systemet som gör att arbetet fungerar sämre – och i andra fungerar arbetet väl och ger bra resultat.

Bland de kommuner där det fungerar bra nämns ofta samma faktorer som viktiga för att få till en bra kedja – från ett hälsofrämjande och förebyggande arbete till tidig upptäckt och tidiga insatser:

Det finns en samsyn på läget, vilka mål man ska arbeta gentemot och hur arbetet ska organiseras.

- En vilja och ett engagemang hos alla inblandade att arbeta långsiktigt.
- Kunskap, förståelse och tillit till varandras verksamheter och förutsättningar.
- Tydliga mandat och ansvar och tillräckliga resurser från politik och ledning.
- En eller flera samordnare som ser till att samverkan fungerar.
- En nära samverkan med civilsamhället.
- Mod att våga pröva, men också att utvärdera och justera.

Vad ser ni kan göras för att utveckla arbetet i er kommun?

Det är Trafikverket som myndighet som ansvarar för nollvisionen i trafiken – men kommunernas insatser har en väldigt stor betydelse för att man ska lyckas.

Ta en stund och skriv ner den eller de frågor/områden som ni ser saknas. Ni kan välja att fundera var och en eller tillsammans – beroende på om ni tillhör samma eller olika kommuner. Dela sedan era punkter med hela gruppen.

Nu är det dags att sätta upp mål för vad ni vill åstadkomma i den eller de frågor/områden ni bestämt er för att arbeta vidare med. Ni kan arbeta vidare en och en eller i grupp. Oavsett tar ni hjälp av varandra för att bolla idéer.

Exempel på mål kan vara: "Gymnasieskolorna i Bengtsfors kommun inför med början under nästa år undervisning om alkohol, narkotika och trafik för samtliga elever i åk 1."

Om målen är avgränsade och tydliga är det lättare att både nå dem och följa upp dem. Ett sätt är att använda modellen SMART när man sätter upp mål, det vill säga målen ska vara Specifika, Mätbara, Acceperade, Realistiska och Tidssatta.

Vem eller vilka ska ni nå?

Så, vem eller vilka behöver ni påverka för att nå ert mål? Tas besluten om frågan politiskt eller på tjänstemannanivå? Här kan ni behöva få koll på hur det ser ut i den kommun där ni vill påverka.

Tips!

Ta reda på hur den politiska majoriteten ser ut i kommunen. Vad står i styrande politikers partiprogram? Vilka politiker sitter nära de frågor och beslut ni vill påverka? Vilka nyckelpersoner behöver ni nå? Kanske tas beslutet på politisk nivå, men bereds av en tjänsteman? Pågår det några politiska processer kring frågan just nu? Finns det kommunala planer och program som rör frågan?

KOMMUNFULLMÄKTIGE OCH KOMMUNSTYRELSE

Kommunfullmäktige är kommunens högsta beslutande organ. Det är de som tar övergripande och strategiska beslut om den kommunala verksamhetens inriktning och om budget. Det är också de som utser ledamöter till kommunstyrelsen och till kommunala nämnder.

Kommunstyrelsen är den kommunala motsvarigheten till regeringen och leder och samordnar det operativa arbetet.

KOMMUNALA NÄMNDER OCH FÖRVALTNINGAR

Varje kommun beslutar själva vilka nämnder de ska ha, vilket betyder att antal och inriktning skiljer sig åt mellan landets kommuner. I nämnderna sitter politiker som valts av kommunfullmäktige. Nämnderna förbereder de ärenden som ska tas upp i fullmäktige, men de tar också egna beslut i vissa frågor och ansvarar för den löpande verksamheten inom sitt område.

När det gäller ANDTS-frågorna ska nämnderna bryta ner de övergripande målen, som kommunfullmäktige fastställt, till det egna ansvarsområdet.

Varje nämnd har en förvaltning med anställda medarbetare. Om en kommun exempelvis har en Kultur- och fritidsnämnd så har den en förvaltning som heter Kultur- och fritidsförvaltningen. Förvaltningarna utför det arbete som nämnden beslutat om och är oftast uppdelade i olika verksamhetsområden.

En bra person att kontakta är den tjänsteman på förvaltningen som ansvarar för de frågor ni vill påverka i. Dels för att presentera era idéer för personen, men också för att få råd kring vem/vilka ni kan kontakta för att påverka i frågan. En annan nyckelperson är nämndens ordförande. Den personen är politiskt tillsatt.

PARTIER OCH PARTIGRUPPER

Innan ett ärende ska upp till beslut i en nämnd eller i fullmäktige diskuterar respektive partigrupp hur de ska rösta i olika frågor. Ska ett ärende upp som rör era frågor kan det därmed vara bra att försöka få en träff med en eller flera partigrupper. Vissa av frågorna ni vill påverka i kan vara ideologiskt viktiga för partierna, men det kan också vara en ren budgetfråga för dem.

Bästa argumenten?!

Lista era starkaste argument för det ni vill påverka kring.

Här kommer några tips:

- Visa på nuvarande problem och hur ert förslag kan göra skillnad. Kanske finns det undersökningar eller rapporter som stödjer era argument. Kanske till och med statistik som rör situationen i er kommun?

- Utifrån de personer eller målgrupper ni vill vända er till, vilka argument tror ni är bäst för att påverka dem i den riktning ni vill (utifrån deras roller och uppdrag, intresseområde, ideologi)? Läs på om den du ska träffa.

- Vilka argument har ni hört mot ert förslag? Diskutera hur de kan bemötas. Se även exempel på argument och motargument under rubriken om Debattartikel nedan.

Vad ska ni göra?

Nu har ni satt upp mål, kartlagt vem eller vilka ni ska vända er till och hittat era vassaste argument – men vad ska ni göra? Här kommer några tips på aktiviteter!

Fundera även på om det finns andra personer/organisationer/aktörer som tycker som ni och som ni kan samarbeta med!

Glöm inte att ni kan bjuda in lokal media, både tidningar och exempelvis Sveriges Radio P4, om ni anordnar aktiviteter. Bygg en god relation med lokala journalister, så är chansen större att de hör av sig när det händer något i frågor som berör er!

Här kommer några exempel på aktiviteter:

SKAPA ALLIANSER

Gör en aktivitet tillsammans med andra personer/organisationer/aktörer som tycker som ni! Kanske hittar ni ett oväntat samarbete kring den fråga ni vill påverka i? Ett bostadsbolag, en butik, en organisation eller..? Tillsammans är ni starkare, kan nyttja varandras nätverk och lättare skapa medial uppmärksamhet!

KONTAKTA MAKTHAVARE

Politiskt påverkansarbete handlar väldigt mycket om att skapa relationer, så se till att boka in möten med beslutsfattare eller tjänstemän.

Är det en politiker ni ska träffa, så förbered er inför mötet genom att ta reda på vad just det partiet har att säga i de frågor ni vill tala om. Under mötet beskriver ni den situation ni vill förändra, med både fakta och engagemang.

Sammanfatta era viktigaste punkter på en sida, som ni lämnar över i slutet av mötet.

BJUD IN TILL PANELSAMTAL

Bjud in politiker, tjänstemän och sakkunniga till ett seminarium eller webinarium där någon inleder med fakta kring frågan, hur situationen ser ut och ert förslag på insats.

Lämna sedan gott om tid för ett panelsamtal där politiker får kommentera och diskutera frågan och era förslag. Passar det i sammanhanget, så bjud även in lokalmedia!

SKAPA ETT MEDBORGARFÖRSLAG

Ett medborgarförslag är ett förslag om att förändra eller förbättra något inom den kommun där man är folkbokförd. Kom ihåg att förslaget ska vara konkret, bara innehålla ett ämne och måste röra kommunens verksamhet eller ansvarsområde. Ett exempel är ett medborgarförslag på Gotland som 2021 ledde till att regionen införde alkoholås på bilpoolen på Visborg på försök.

Så här gör ni för att lägga ett medborgarförslag:

Gå in på er kommuns hemsida och sök på "medborgarförslag". I många kommuner används digitala formulär som ni fyller i.

Kom ihåg att ert förslag ska vara kortfattat och ha en bra och tydlig motivering. Ni behöver även ha med kontaktuppgifter till den av er som ska stå som kontaktperson, för eventuella frågor och återkoppling.

Om möjligheten att lägga ett medborgarförslag i er kommun saknas kan ni ta kontakt med något av de lokala partierna och se om de vill driva frågan.

Berätta gärna för lokalmedia att ni skickat in ert medborgarförslag!

Och vad händer sedan?

Kommunstyrelsen eller ansvarig nämnd yttrar sig över ert medborgarförslag och skickar vidare sitt yttrande till kommunfullmäktige för beslut. Alternativt så fattar kommunstyrelsen eller ansvarig nämnd beslut om ert förslag.

SKRIV EN INSÄNDARE...

En insändare i lokaltidningen är ett enkelt men effektivt sätt att lyfta er fråga. Här kommer några tips på hur ni skriver en insändare som väcker intresse:

Rubrik

Ge gärna förslag på en kort och slagkraftig rubrik, men kom ihåg att tidningens redaktion har rätt att göra ändringar i rubriken eller sätta en egen.

Ingress

Om rubriken känns lockande läser folk ingressen och avgör om de vill läsa hela insändaren. I ingressen behöver därför det viktigaste stå sammanfattat.

Brödtext

Här beskriver ni kort er åsikt, bakgrund till frågan/problemet, ett eller flera argument för och emot och ett avslut med en uppmaning till åtgärd/insats.

Signatur

Namn och något som förklarar vem/vilka ni är.

...ELLER EN DEBATTARTIKEL

Fördelen med en debattartikel är att ni själva kan styra innehållet, till skillnad från om ni blir intervjuade av tidningen. Ni kan också skriva debattartikeln tillsammans med någon annan person eller organisation som tycker som er i frågan. Är ni fler som står bakom artikeln så får budskapet mer tyngd.

Vinkel

Fundera först på vinkeln. Vad är det som ska få tidningen att nappa på just er debattartikel? Kan ni koppla den fråga/problem som ni vill lyfta till något som hänt i kommunen? Någon aktuell händelse eller undersökning?

Rubrik

Ge gärna förslag på en kort och slagkraftig rubrik, men kom ihåg att tidningens redaktion har rätt att göra ändringar i rubriken eller sätta en egen.

Ingress

Om rubriken känns lockande läser folk ingressen och avgör om de vill läsa hela debattartikeln. I ingressen behöver därför det viktigaste stå sammanfattat.

Bakgrund

Beskriv bakgrunden till problemet. Varför har ni valt att skriva debattartikeln? Det kan vara kortfattat och enkelt, men ska få med läsarna känslomässigt. Vill ni, så kan ni här ha med ett exempel på en person/händelse eller ett kort citat som visar varför ert budskap är viktigt och behövs.

Framställande och argumentation

Här för ni fram er tes och argumenterar för varför ni ser att det kommer att göra skillnad för problemet. Lägg fram 2-3 argument som stärker er åsikt. Bemöt sedan något eller några av de motargument som brukar komma upp kring frågan och avsluta med ert starkaste argument. Här är två exempel:

Exempel 1: Att andelen rattfyllerister som grips efter tips från allmänheten har minskat med 90 procent under de senaste 20 åren och att vi behöver bli fler i Sverige som visar civilkurage och tipsar polisen om rattfulla förare.

Argument:

Tips räddar liv: När allmänheten tipsar polisen kan rattfyllerister stoppas i tid – innan olyckor sker. Civilkurage gör skillnad: När fler vågar agera visar vi att samhället inte accepterar rattfylleri – det förebygger och påverkar attityder.

Motargument:

“Det känns jobbigt att tipsa – tänk om det är någon man känner?”

Svar på motargument:

Att tipsa handlar inte om att skada någon, utan om att skydda liv. Rattfylleri är farligt – både för föraren och för andra. Genom att tipsa kan du stoppa något allvarligt från att hända. Det visar att du bryr dig.

Exempel 2: Att riskutbildning om alkohol och droger i trafiken borde ingå i utbildningen för AM-körkort (A-traktor).

Argument:

Unga förare är en riskgrupp: De som kör A-traktor är ofta unga och saknar erfarenhet. Tidig utbildning om alkohol och droger kan förebygga olyckor. Samma trafik – samma ansvar: A-traktorer körs i vanlig trafik, men förarna får inte samma riskutbildning som andra. Det hotar trafiksäkerheten.

Motargument: "Det är onödigt – A-traktorer går ju långsamt och är inte lika farliga som bilar."

Svar på motargument:

Även om A-traktorer går långsamt kan de orsaka allvarliga olyckor, särskilt om föraren är påverkad. Förarna är ofta unga och saknar erfarenhet, vilket gör utbildning extra viktig. Genom att prata om risker tidigt kan vi öka säkerheten både för föraren själv och för andra i trafiken.

Avslut

Sammanfatta ert budskap och poängtera kort vad som skulle hända om ert förslag inte blir verklighet. Avsluta med en uppmaning eller fråga till ansvarig person/parti/myndighet/annan aktör.

Och...

Kom ihåg att finnas tillgänglig för frågor i samband med att artikeln publiceras. Var förberedd på de frågor ni tror kan komma upp från journalister eller i sociala medier. Kom också ihåg att själva sprida artikeln. Och kanske kommer det en replik, som ni kan skriva slutreplik på.

GÖR EN MANIFESTATION

Gör er fråga synlig på ett oväntat sätt! Anordna ett externt arrangemang, som en utställning, någon som talar, affischering, bildvisning eller en iögonfallande manifestation. Exempel på platser kan vara bibliotek, torg, kommunhus eller annat ställe där många passerar. Ibland kan en enkel scenografi för att synliggöra en fråga väcka mycket uppmärksamhet.

Man kan också manifestera genom bild/film/text på sociala medier.

OCH GLÖM INTE SOCIALA MEDIER!

Självklart är även sociala medier ett sätt att både väcka kunskap, känslor och debatt kring de frågor ni vill påverka i. Det är också ett bra sätt att sprida de aktiviteter ni planerar. Här kommer några tips:

Tänk igenom ert budskap

Vem vill ni nå och med vilket budskap?

Bild eller kort, rörligt material

Se alltid till att få med en bild också eller ett kort rörligt inlägg, bilder väcker uppmärksamhet.

Följ rätt personer

Följ viktiga beslutsfattare i er kommun/region. "Tagga" relevanta personer och organisationer.

Följ upp

Håll koll på kommentarer (både positiva och negativa) och svara på ett korrekt sätt. Fundera gärna innan ni lägger upp inläggen över möjliga kommentarer och hur ni ska bemöta dem.

När är bästa tillfället?

Så, sista frågan: När är bästa tillfället att genomföra aktiviteten ni planerar?

Ska ni vända er till beslutsfattare kan det vara bra att kolla upp om frågan varit eller ska upp för behandling. Finns det redan en politisk process kring frågan och var i processen befinner man sig?

Har det skett eller kommer det att ske något som ni kan "hänga upp" er fråga på för att få en aktuell vinkel? Kanske någon lokal händelse eller en speciell tid på året, som valborg, midsommar eller lucia?

Det finns också många så kallade "temadagar" under året. Inte alla känns seriösa eller värda att uppmärksamma, men kanske finns det någon dag som passar i tid för att lyfta er fråga. Ett exempel är "Trafiknykterhetens dag" som infaller i maj varje år och där ni kan få underlag från MHF för att manifestera och påverka.

En annan dag är "Världsdagen till minne av trafikoffer den 19 november" (instiftad av WHO) – eller varför inte passa på att bjuda tjänstemän eller politiker på en fikakorg på Kanelbullens dag i början av oktober och diskutera era frågor?
