

Viktig information till Sveriges invånare från en biståndsorganisation



Om diktaturen kommer

Detta är en kampanj från biståndsorganisationen Diakonia. Informationen kommer inte från en myndighet.

Den här broschyren vill uppmärksamma dig på att demokratin är i fara, både i Sverige och i världen. Biståndsorganisationen Diakonia ansvarar för innehållet.

Läs mer på diakonia.se/diktatur

Spara broschyren.



Diakonia © 2026

Illustrationerna i denna broschyr är skapade med hjälp av AI.



Till Sveriges invånare

Vi lever i en orolig tid. Demokratin är på tillbakagång. Bara en liten del av världens befolkning har tillgång till grundläggande politiska fri- och rättigheter. Liberala demokratier har blivit det minst vanliga statsskicket i världen. Nästan tre av fyra personer i världen – 74 procent, lever i autokratier. Nu pekas även Sverige ut som en av de starka demokratier i Europa som glider i fel riktning.

När demokratierna blir färre, blir världen mer instabil och osäker. Det påverkar oss alla. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att förändring är möjlig. Vi måste alla hjälpas åt att försvara demokratin. Motståndskraft bygger vi varje dag tillsammans med anhöriga, kollegor, vänner och grannar.

I den här broschyren, som tagits fram av biståndsorganisationen Diakonia får du veta hur du kan bidra till förändring. Du är en del av Sveriges beredskap.

Innehåll

En osäker värld kräver beredskap	5
Därför demokrati	6
Tidigare stabila demokratier utmanas	8
Tillsammans stärker vi demokratin	9
Så avskaffas demokratin	10
Bistånd förändrar världen	12
Så blir demokrati möjlig	13
Om du är orolig	14
Demokratin i världen försvagas	15

En osäker värld kräver beredskap

Demokratin går tillbaka i världen, även där den tidigare har varit stabil. Vi måste vara beredda på det värsta – en nedmontering av demokratin.

Diktatur – det yttersta hotet mot vår frihet

När någon med våld vill bestämma över oss och det inte går att ifrågasätta, kontrollera eller byta ut makten, hotas vår frihet, våra rättigheter och vårt öppna samhälle.

Utvecklingen mot fler auktoritära stater och diktaturer påverkar oss alla. Fri kommunikation över gränserna är viktig för vår verklighetsuppfattning, men media och journalister blir alltmer utsatta världen över. När pressfrihet och yttrandefrihet i länder går tillbaka, blir vi mer sårbara för desinformation och yttre påverkan.

Vi kan inte ta vår frihet för given. Vi måste försvara vårt öppna samhälle, även om det innebär uppoffringar.

Allvarliga hot

Vi behöver även stärka vår motståndskraft för att kunna hantera andra allvarliga risker och hot kopplade till auktoritära statsskick. Ofta sker förändringarna steg för steg och märks knappt i början. Det kan till exempel handla om att:

- det blir svårare att säga vad man tycker
- experter och forskare inte tas på allvar
- organisationer och föreningar får mindre stöd och mindre utrymme
- det skapas konflikt i stället för delaktighet

Autokrati: All eller nästan all makt ligger hos en enda person.

Diktatur: Medborgarna saknar politisk frihet och makten behålls genom tvång, censur och begränsningar av oppositionen.

Därför demokrati

Det finns en stark koppling mellan mänskliga rättigheter och demokrati. En långsiktigt hållbar demokrati förutsätter att mänskliga rättigheter respekteras.

Det har visat sig att demokratier är mer motståndskraftiga mot ekonomiska kriser och mer benägna att respektera internationella avtal, än auktoritära stater. Och det är mer ovanligt att människor flyr från demokratier.

Demokrati och fred

Demokratier för sällan krig mot varandra och löser vanligtvis konflikter genom förhandling snarare än våld. För att skapa fred är det viktigt att stärka demokratin i ett land.

Demokrati och ojämlikhet

Färre människor i fattigdom, där alla har en röst och verkligt inflytande, är en förutsättning för demokratiska samhällen. I länder som styrs av en liten ekonomisk eller politisk elit försvåras fattigdomsbekämpningen.

Ojämlikhet och ekonomiska klyftor är en grogrund för krympande demokratiskt utrymme. När människor upplever att de lämnas utanför är det vanligt att de söker enkla lösningar på komplexa problem. Ojämlikhet kan skapa misstro mot samhällsinstitutioner och göra människor mer mottagliga för politiska rörelser som vill begränsa det demokratiska systemet, till exempel genom att ifrågasätta oberoende medier eller rättsstatens principer.

Därför har biståndet, som bekämpar fattigdom och förtryck, en viktig roll att spela som motkraft till odemokratiska regimer.

Demokrati och jämställdhet

Ett demokratiskt system kräver att alla i ett samhälle har rätt att delta i beslutsfattande, oavsett kön. Därför är jämställdhet en förutsättning för demokrati.

Kvinnors aktiva deltagande är också avgörande för att förebygga, hantera och lösa konflikter. Forskning visar att fredsavtal där kvinnor varit involverade har 35 procent större chans att hålla i minst 15 år. Jämställdhet är till och med den starkaste indikatorn för ett fredligt samhälle – starkare än ett lands ekonomi, demokratinivå eller religiösa sammansättning.

Demokrati och handel

Jämförande handelsstudier visar att demokratier:

- handlar mer med varandra
- har lägre handelshinder
- är mer benägna att följa internationella handelsavtal

Starka institutioner och rättssäkerhet ökar säkerheten för investeringar och sänker transaktionskostnader för företag. Starkare institutioner bidrar till ekonomisk tillväxt.



Bistånd: Bistånd är stöd i form av pengar, resurser eller kunskap som rika länder ger för att hjälpa utveckling och minska fattigdom i andra delar av världen.

Tidigare stabila demokratier utmanas

Världens största demokratidatabas finns på V-Dem-institutet vid Göteborgs universitet och samlar indikatorer för demokrati från över 4000 forskare världen över.

Nyligen identifierade V-Dem (Varieties of Democracy) tre huvudtrender i den pågående demokratiska tillbakagången:

- En demokratisk tillbakagång i vissa traditionellt stabila och väl etablerade demokratier, till exempel Storbritannien och USA.
- Betydande tillbakagångar och ofta demokratiskt sammanbrott i länder som demokratiserades under slutet av 1900-talet och början av 2000-talet.
- Fördjupning av maktkoncentrationen i stater som redan är autokratiska.

Forskarna konstaterade också auktoritära ledare ofta attackerar yttrandefriheten. Det har lett till att yttrandefrihet drastiskt minskat i världen.

Det näst vanligaste målet är rättsstatens principer och den institutionella maktbalans som finns till för att förhindra maktmissbruk. Till exempel har rättsstatens principer försvagats i 22 länder.

Tillsammans stärker vi demokratin

I kris behöver vi alla bidra till demokratins motståndskraft. I världen, såväl som i Sverige.

Yttrandefrihet, myndigheternas självständighet och Lagrådets granskningar är exempel på institutioner som är viktiga för att hålla demokratin levande. Yttrandefriheten och myndigheternas självständiga beslutsfattande är skyddade i grundlagen. Yttrandefriheten är grundläggande för ett rättvist samhälle. Alla ska kunna få sina röster hörda, lyfta problem och orättvisor och kräva förändring.

Myndigheter ska fatta sina beslut självständigt och grunda dem på lag och saklighet och inte på politiska påtryckningar. Regeringen får inte lägga sig i enskilda ärenden. Lagrådet hjälper riksdagen att fatta beslut som följer våra grundlagar och principer om rättssäkerhet.

Men viktigast av allt är medvetna medborgare. Några exempel på hur du kan engagera dig i vår gemensamma beredskap:

- Använd din rätt att rösta i riksdags-, region- och kommunvalen.
- Lär dig mer om hur det går till när en demokrati försvagas.
- Prata med andra i din närhet om hur ni kan stärka er gemensamma lokala demokrati, exempelvis i din stadsdel, i din förening, eller i din församling.

Rättsstat: En rättsstat är ett samhälle där makten styrs av lagar – inte av enskilda personers vilja. Lagarna ska skydda människors fri- och rättigheter och gälla lika för alla. Det betyder till exempel att staten måste följa lagen, att alla behandlas lika och att domstolar är oberoende.

Så avskaffas demokratin

Demokratier försvinner sällan över en natt. De monteras ned steg för steg. Det handlar om gradvisa förändringar som tillsammans minskar människors möjlighet att organisera sig, uttrycka sig och hålla makten ansvarig.

Yttrandefrihet, pressfrihet och föreningsfrihet är de demokratikomponenter som oftast har attackerats vid demokratisk nedmontering mellan åren 2013 och 2023. Vägen mot autokrati kan se ut ungefär så här:

Kris eller hot

Ledare kan använda en verklig eller upplevd kris som en ursäkt för att få mer makt. Till exempel: ekonomiska problem, terrorattacker, omfattande kriminalitet eller en pandemi.

Maktkoncentration

Den politiska ledningen stärker sin egen makt genom att minska maktindelningen i samhället. Ofta genom att försvaga parlamentet, domstolsväsendet och andra kontrollmekanismer som är till för att balansera den verkställande makten.

Kontroll över medier

Makthavare börjar kontrollera eller begränsa pressfriheten. Finansiering kan dras in, kritiska medier kan stängas ner, köpas upp eller utsättas för hot och trakasserier. Yttrandefriheten inskränks och censur blir vanligt.

Ändring av lagar

Regeringen börjar ändra lagar för att förlänga sin tid vid makten eller för att knyta makten närmare till sig.

Civilsamhället begränsas

Ofta drabbas civilsamhället tidigt genom ökade restriktioner, minskad finansiering och hårdare kontroll. Organisationer som arbetar med minoriteters rättigheter, korruptionsgranskning eller demokratiutveckling är ofta de första som drabbas, eftersom deras arbete direkt utmanar maktens kontroll.

Förföljelse av oppositionen

Regeringen börjar trakassera eller på annat sätt undergräva den politiska oppositionen med hjälp av ökad polarisering och systematisk svartmålning. Ett vanligt mönster är att oppositionen framställs som oansvarig, farlig eller illojal.

Inskränkning av medborgerliga friheter

Rättigheter, som mötesfrihet, yttrandefrihet och rörelsefrihet begränsas. Ofta genom nya lagar, hårdare tillståndskrav eller selektivt riktade åtgärder mot vissa grupper.

Skapandet av en personkult

Ett ledande parti eller ledare bygger en personkult där de framställer sig själva som landets räddare eller omistliga ledare. Propaganda används för att förbättra bilden av landets styre och legitimera dess makt.

Avskaffande av demokratiska val

Till slut manipuleras eller avskaffas demokratiska val helt och hållet. Om val fortsätter att hållas, är de ofta riggade eller symboliska.



Bistånd förändrar världen

Biståndets unika roll är att ge stöd till människors eget arbete för frihet och för att bekämpa fattigdom. Biståndet är ett viktigt verktyg för att stärka jämställdhet, mänskliga rättigheter och demokrati runt om i världen.

Målet är en långsiktig och hållbar förändring, där bistånd inte längre behövs. Det handlar om att åstadkomma komplicerade samhällsförändringar, ofta i länder med stor fattigdom och djupa konflikter. Det är bara möjligt genom att komma åt grundorsakerna till problemen – normer, maktrelationer och strukturer som håller människor i våld, förtryck och fattigdom. Problem där det sällan finns snabba lösningar och där människors livsvillkor inte förändras genom enbart ekonomisk tillväxt.

Bakslag är en del av processen

Det betyder inte att bistånd automatiskt leder till demokrati. Men bistånd kan bidra till att förändra förutsättningarna och maktbalansen, så att människor har fler verktyg när möjligheter uppstår. Resultaten av fattigdomsbekämpning är sällan linjära, det är ett tidvis motigt arbete där bakslag är en del av processen.

Sveriges bistånd har länge haft en stark tradition av att stärka demokrati och mänskliga rättigheter och av att visa globalt ledarskap i rättvisefrågor. Svenskt bistånd har spelat en viktig roll för människor som lever i fattigdom, och som saknar möjligheter och inflytande. Men nu ser vi hur Sverige drar ner på biståndet och alltmer sluter sig från omvärlden.

När Sverige minskar sitt bistånd drabbas människor som kämpar mot fattigdom och för demokrati. Samtidigt förlorar Sverige viktiga kontakter och kunskap. Det gör det svårare för oss i Sverige att förstå vad som händer i världen och bedöma vad som är sant.

Så blir demokrati möjlig

År 2025 fick världen tre nya demokratier. Guatemala är en av dem. (De andra är Botswana och Mauritius.) Decennier av biståndsarbete har bidragit till den demokratiska utvecklingen.

Guatemala har länge präglats av korruption, våld och brist på rättssäkerhet. Urfolken har diskriminerats och respekten för mänskliga rättigheter har varit låg.

2023 vann Bernardo Arévalo presidentvalet på löftet om att bekämpa korruptionen. Det skrämde tidigare korrupta makthavare, som försökte förhindra hans tillträde. Tack vare starkt folkligt stöd och sanktioner från USA och EU mot de tidigare makthavarna kunde Arévalo ändå installeras som president.

Det krävs mod och uthållighet

Svenskt bistånd har i decennier arbetat mot korruption och maktmissbruk i Guatemala. Biståndet har genom att sprida kunskap om rättigheter, bidragit till att människor har valt att organisera sig och kräva ansvar av den politiska och ekonomiska eliten.

Det går inte att dra en rak linje mellan bistånd och politiska genombrott. Men genom att människor har fått ökad kunskap, större handlingsutrymme och förmåga att agera kollektivt har de kunnat ta vara på politiska tillfällen när de har uppstått.

Kampen fortsätter

Framstegen har lett till motreaktioner. Röster för demokratisering har uppfattats som ett hot mot etablerade intressen. Politiker som har utmanat korruptionen har tvingats i exil. Jurister och människorättsförsvarare har tvingats fly. Journalister har mördats eller dömts i riggade rättegångar. Det civila samhällets manöverutrymme har begränsats genom nya lagar.

Biståndet arbetar för att kvinnor och urfolk i Guatemala ska få ökad politisk makt, och för att civilsamhället ska få ökad insyn i den politiska processen. Det internationella stödet är avgörande.

Om du är orolig

Vi lever i en tid med hot som kan skapa oro och osäkerhet. Här är några råd om hur du kan hantera din oro.

- Prata med anhöriga, vänner, grannar eller någon förening om din oro. Du är inte ensam om att känna dig orolig.
- Engagera dig, exempelvis genom att skriva insändare eller prata med vänner om det som sker. Det kan ge en känsla av mening.
- Ta hand om din hälsa. Bra mat, sömn och träning minskar stress och gör att du mår bättre.
- Begränsa ditt flöde av negativa nyheter om läget i världen. Hitta en nivå som är lagom för dig. Ge tid åt sådant som får dig att må bra.
- Ta kontakt med vården om du mår mycket dåligt.

Att prata med barn om demokratins tillbakagång

Barn i olika åldrar uttrycker oro på olika sätt. Var närvarande och uppmärksam på ditt barn.

- Förklara för barnet vad som händer.
- Lyssna och öppna upp för samtal.
- Berätta bara sådant som du vet är sant, undvik för många detaljer.
- Har du inte svar på alla frågor är det bra att säga det.
- Gör saker med barnet som tar fokus från oron.

Demokratins i världen försvagas

Källa: Democracy Report 2026, V-Dem Institute

Antal länder som blir mer demokratiska

2005 27

2025 18

Antal länder som blir mer autokratiska

2005 12

2025 44

Antal länder där yttrandefriheten förbättras

2005 25

2025 11

Antal länder där yttrandefriheten försämras

2005 7

2025 44

Antal länder där valens kvalitet förbättras

2005 31

2025 7

Antal länder där valens kvalitet försämras

2005 11

2025 22

“Den här broschyren
förändrar inte världen.
Bistånd gör.”

Den här broschyren är framtagen av
biståndsorganisationen Diakonia.

Läs mer på diakonia.se/diktatur

People
Change
the World

The logo for Diakonia, featuring the word "Diakonia" in a large, bold, sans-serif font. To the left of the word is a circular icon composed of two overlapping semi-circles, one light blue and one dark blue, creating a stylized 'D' shape.