

VÄGEN • VALET • KÄRLEKEN

Din röst. Ditt val. Ditt ansvar.

Inför valet 2026

En skrift om demokrati, kunskap och vårt personliga ansvar

Till dig som ska rösta för första gången

Den här skriften vill inte tala om för dig vad du ska rösta på. Den vill hjälpa dig att förstå vad du väljer mellan, hitta originalkällorna och göra ett eget genomtänkt val.

Ingrid Ohlsson

Ingrid - personligt hela vägen

Till dig som ska rösta för första gången

Kanske följer du politik varje dag. Kanske gör du inte det alls. Oavsett vilket är din röst lika mycket värd.

Du möter politiska budskap i skolan, hemma, i nyheter och i sociala medier. Många människor låter väldigt säkra på att just de har rätt. Den här skriften har ett annat uppdrag.

Jag tänker inte tala om för dig vad du ska rösta på.

Jag vill i stället inspirera dig att ta reda på vad partierna faktiskt säger, jämföra deras förslag och fundera över vad som är viktigt för dig.

Vi lever i en demokrati. Det ger oss rättigheter. Vi får tänka olika, uttrycka våra åsikter och vara med och välja vilka som ska få vårt förtroende att styra. Men demokrati innebär också ansvar.

Ta reda på. Lyssna. Ifrågasätt. Tänk själv.

Ditt val ska vara ditt. Och människan som väljer annorlunda än du har fortfarande samma människovärde.

Svensk skola har ett demokratiskt uppdrag. Utbildningen ska förmedla respekt för mänskliga rättigheter och de grundläggande demokratiska värden som samhället vilar på. När politiska partier bjuds in till skolan ska urvalet göras objektivt och skolan agera sakligt och opartiskt.



Skolverket: politisk information i skolan

Vägen • Valet • Kärleken

VÄGEN

Vägen handlar om kunskap. Vem säger detta? Vad är källan? Är det fakta, ett vallöfte, en tolkning eller en åsikt? Finns det ett annat perspektiv?

VALET

Valet är din frihet. Ingen annan kan göra ditt demokratiska val åt dig. Du får också ändra uppfattning när du får ny kunskap.

KÄRLEKEN

Kärleken påminner om människovärdet. Demokrati betyder inte att vi måste tycka lika. Den gör det möjligt för oss att tycka olika och ändå leva och bygga samhället tillsammans.

Rättigheter, skyldigheter och personligt ansvar

Demokratin blir levande först när människor använder den, vårdar den och respekterar andras rätt att göra sina egna val.

Så fungerar valet 2026

Söndagen den 13 september 2026 är det val till riksdag, regionfullmäktige och kommunfullmäktige. Förtidsröstningen i Sverige pågår från den 26 augusti till och med valdagen. På valdagen är vallokalerna öppna klockan 08.00-20.00.

Du gör tre val

Riksdagen fattar nationella beslut. Regionen ansvarar bland annat för stora delar av hälso- och sjukvården och kollektivtrafiken. Kommunen ansvarar bland annat för förskola, grundskola, äldreomsorg och socialtjänst.

Du behöver inte rösta på samma parti i alla tre valen. Du kan också personrösta på en kandidat.

Viktigt

För praktiska regler om rösträtt, legitimation, röstkort, vallokaler och förtidsröstning: använd Valmyndighetens information. Den är originalkällan.



Valmyndigheten: allt om valet 2026

De åtta partierna i riksdagen

Under mandatperioden 2022–2026 finns åtta partier representerade i riksdagen. Riksdagen har 349 ledamöter. Några ledamöter har under mandatperioden lämnat sina partier och sitter utan partibeteckning.

På följande sidor får varje parti samma typ av presentation. Sammanfattningen bygger på partiets egen aktuella valinformation. QR-koden leder vidare till partiets egen källa.



Sveriges riksdag: partier och ledamöter

Socialdemokraterna (S)

Partiet lyfter särskilt: ekonomi • välfärd • trygghet

Socialdemokraternas valprogram 2026 lyfter att sätta fart på svensk ekonomi, vända krisen i skolan och vården samt återupprätta tryggheten. Partiet betonar också samhällsgemenskap, totalförsvaret och att hela Sverige ska fungera.

TÄNK SJÄLV: Hur stort ansvar tycker jag att staten ska ta för välfärd, ekonomisk trygghet och sammanhållning?



Läs partiets egen aktuella information

Moderaterna (M)

Partiet lyfter särskilt: arbete • ekonomi • trygghet • kriminalpolitik

Moderaternas valmanifest 2026 har rubriken "Ansträngning ska löna sig. Brott ska straffa sig." Partiet lyfter bland annat arbetslinjen, företagande, hårdare kriminalpolitik, vård, kunskapsskola, restriktiv migration, försvar och ny kärnkraft.

TÄNK SJÄLV: Hur viktigt är det för mig att arbete och eget ansvar tydligt ska löna sig, och hur vill jag att tryggheten stärks?



Läs partiets egen aktuella information

Sverigedemokraterna (SD)

Partiet lyfter särskilt: trygghet • frihet • nationell gemenskap

Sverigedemokraternas aktuella valinformation 2026 samlar politiken under "Trygg i Sverige", "Fri i Sverige" och "Svensk i Sverige". Partiet lyfter bland annat stram migration, hård kriminalpolitik, lägre kostnader och skatter på vissa områden, välfärd, kärnkraft samt svensk kultur och samhällsgemenskap.

TÄNK SJÄLV: Hur ser jag på balansen mellan nationell gemenskap, migration, individuell frihet och statens ansvar?



Läs partiets egen aktuella information

Centerpartiet (C)

Partiet lyfter särskilt: jobb • klimat • välfärd • företagande • landsbygd

Centerpartiets officiella valmanifest 2026 innehåller reformer inom bland annat jobb, klimat, välfärd, trygghet, företagande och landsbygd. Partiet betonar också individuell frihet och möjligheten att leva och verka i hela landet.

TÄNK SJÄLV: Hur viktigt är det för mig att företagande, klimatomställning och möjligheten att leva i hela Sverige förenas?



Läs partiets egen aktuella information

Vänsterpartiet (V)

Partiet lyfter särskilt: social och ekonomisk trygghet • jämlikhet • välfärd • grön omställning

Vänsterpartiets valplattform 2026 sätter social och ekonomisk trygghet och en rättvis grön omställning i centrum. Partiet vill stärka välfärden, minska ekonomiska skillnader och betonar bland annat jämlik vård, bostäder, arbete, klimat och jämställdhet.

TÄNK SJÄLV: Hur stort ansvar tycker jag att samhället ska ta för att minska ekonomiska skillnader och finansiera välfärden?



Läs partiets egen aktuella information

Kristdemokraterna (KD)

Partiet lyfter särskilt: familj • välfärd • samhällsbygge • värderingar

Kristdemokraternas valmanifest 2026 bygger på fyra hörnstenar: vanliga familjer ska vara vinnare, välfärdens kärna först, bygg Sverige starkt och ta värderingskampen. Partiet vill bland annat ha ett samlat nationellt ansvar för sjukvården.

TÄNK SJÄLV: Hur tycker jag att ansvaret ska fördelas mellan människan, familjen, civilsamhället och staten?



Läs partiets egen aktuella information

Miljöpartiet (MP)

Partiet lyfter särskilt: klimat • natur • jämlikhet • trygghet

Miljöpartiets valmanifest 2026 lyfter en snabb och rättvis klimatomställning, minskade utsläpp, skyddad natur, jämlikhet och ett tryggare samhälle. Partiet kopplar klimatomställningen till social rättvisa och demokrati.

TÄNK SJÄLV: Vilket ansvar tycker jag att vi som lever i dag har för klimatet, naturen och kommande generationer?



Läs partiets egen aktuella information

Liberalerna (L)

Partiet lyfter särskilt: skola • kunskap • individuell frihet • arbete

Liberalernas valmanifest 2026 utgår från individens frihet. Partiet lyfter särskilt barns uppväxt, skola och bildning, arbete, trygghet, vård och integration med fokus på språk, utbildning och liberala fri- och rättigheter.

TÄNK SJÄLV: Vilken betydelse tycker jag att kunskap och utbildning har för människans möjlighet att forma sitt eget liv?



Läs partiets egen aktuella information

Åtta frågor att börja med

Du behöver inte kunna allt om politik. Börja med de frågor som betyder mest för dig. Läs vad flera partier föreslår och gå sedan vidare till deras egna källor.

1. Skolan och livet

Vad ska skolan framför allt ge? Ämneskunskaper, studiero, stöd, bildning, demokrati, källkritik och kunskap för livet? Hur ska skolan styras och finansieras?

TÄNK SJÄLV

Vad hade gjort min egen skoltid bättre?

2. Jobb, pengar och framtid

Hur skapas jobb? Hur mycket skatt är rimligt? Vad ska finansieras gemensamt? Hur ska unga kunna få sitt första arbete, flytta hemifrån och bygga ett eget liv?

TÄNK SJÄLV

Vad betyder ekonomisk rättvisa för mig?

3. Trygghet och kriminalitet

Vilken roll ska straff, brottsofferstöd, polis, socialtjänst, skola och förebyggande arbete spela? Hur stoppar vi att barn rekryteras till kriminalitet?

TÄNK SJÄLV

Vad tycker jag är kriminalpolitikens viktigaste uppgift?

4. Vård och psykisk hälsa

Hur snabbt ska människor få vård? Hur tidigt ska barn och unga som mår dåligt få hjälp? Hur ska vården organiseras och vem ska bära ansvaret?

TÄNK SJÄLV

Vad ska jag kunna förvänta mig av vården när jag behöver den?

5. Migration och integration

Skilj på asyl, arbetskraftsinvandring, anhöriginvandring, medborgarskap och integration. Vilka rättigheter och krav ska gälla?

TÄNK SJÄLV

Vilka rättigheter och vilket ansvar tycker jag ska följa med att leva i Sverige?

6. Klimat, energi och framtida generationer

Hur snabbt ska utsläppen minska? Vilka energislag ska Sverige använda? Hur ska kostnader och möjligheter i omställningen fördelas?

TÄNK SJÄLV

Hur mycket är jag beredd att förändra i dag för människor som ska leva här i framtiden?

7. Sverige i världen

Hur ska Sverige försvaras? Vilken roll ska Sverige spela i EU, NATO och internationellt samarbete? Hur ser jag på bistånd, handel och stöd till andra länder?

TÄNK SJÄLV

Vad betyder säkerhet, solidaritet och självbestämmande för mig?

8. Demokrati, AI och information

Hur vet jag vad som är sant? Hur påverkas jag av algoritmer, politisk reklam, AI, deepfakes och desinformation? Hur ska yttrandefrihet och personlig integritet skyddas?

TÄNK SJÄLV

Är det jag som väljer vad jag tänker, eller påverkas jag mer än jag märker?

Kolla själv

När någon säger att ett parti vill något, även när det står i den här skriften, ska du kunna kontrollera det.

- Stanna upp innan du delar eller bestämmer dig.
- Kontrollera vem som är avsändare.
- Läs partiets eget aktuella valmaterial.
- Kontrollera gärna också riksdagens beslut, dokument och voteringar när frågan gäller vad som faktiskt har gjorts.
- Skilj på fakta, vallöfte, prognos, tolkning och åsikt.
- Lyssna på mer än ett perspektiv.
- Fråga dig vad som skulle kunna få dig att ändra uppfattning.

Källkritik betyder inte att misstro allt.

Det betyder att undersöka varför du tror på det du tror på och att vara beredd att rätta dig när fakta visar något annat.



Så röstar du



Vad riksdagen gör



Demokrati i skolan

Mitt personliga val

Skriv för din egen skull. Det finns inga rätta svar på den här sidan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Det här är viktigt för mig därför att:

Det parti som ligger närmast mig i mina viktigaste frågor:

Det här håller jag inte med partiet om:

Har jag försökt förstå någon som tycker annorlunda än jag?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Det tänker jag göra innan jag röstar



Följ med mig –
personligt hela
vägen
ingridohlsson.se



Följ min blogg
personligt hela vägen

Ett sista ord från mig till dig

Jag har inte gjort den här skriften för att tala om för dig vad du ska tycka eller vilket parti du ska rösta på.

Jag har gjort den för att jag tror på demokratin och på vårt personliga ansvar.

Vi har en fantastisk rättighet i Sverige. Vi får vara med och välja vilka människor vi vill ge förtroendet att företräda oss och vilket samhälle vi vill vara med och skapa.

Men den rätten innebär också ett ansvar. Att ta reda på. Att vara nyfiken. Att våga fråga. Att lyssna även när någon tycker annorlunda. Att skilja mellan fakta och åsikter. Och till sist att tänka själv.

Du och jag behöver inte komma fram till samma sak. Det är inte det som är demokrati.

Demokrati är att vi får tänka olika, välja olika och ändå möta varandra med respekt för alla människors lika värde.

När du står där med din valsedel hoppas jag att du känner: Det här är mitt val. Jag har tänkt själv. Och min röst betyder något.

För vi är inte bara människor som lever i ett samhälle. Vi är med och skapar det.

Det är för mig Vägen • Valet • Kärleken.

Tack för att du har läst. Och tack för att du tar din plats i vår demokrati.

Mer kärlek åt kärleken ❤️

Följ med mig, personligt hela vägen

På min blogg fortsätter jag att dela berättelser, möten, tankar och frågor om livet och samhället. Inte för att du alltid ska hålla med mig, utan för att vi ibland behöver stanna upp, tänka till och kanske se någonting med lite nya ögon.

Ingrid Ohlsson

Ingrid - personligt hela vägen

Källor och faktagranskning

Den här arbetsversionen är faktagranskad den 4 september 2026. Politiska vallöften och kampanjmaterial kan uppdateras fram till valdagen. Därför leder QR-koderna till aktuella originalkällor.

- Valmyndigheten: val 2026, röstning och viktiga datum.
- Sveriges riksdag: partier och ledamöter under mandatperioden 2022–2026.
- Skolverket: skolans demokratiska uppdrag och politisk information i skolan.
- Socialdemokraterna: Val 2026 / valprogram.
- Moderaterna: Valmanifest 2026.
- Sverigedemokraterna: Vad vi vill / vallöften 2026.
- Centerpartiet: officiellt valmanifest 2026.
- Vänsterpartiet: Val 2026 / valplattform 2026.
- Kristdemokraterna: Valmanifest 2026.
- Miljöpartiet: Valmanifest 2026.
- Liberalerna: Valmanifest 2026.

Vår princip

Om ett politiskt påstående inte kan beläggas ordentligt ska det inte presenteras som fakta. Partiernas egna texter visar vad de säger att de vill göra. Riksdagens dokument visar vad som har föreslagits och beslutats.

**Din röst är din rättighet.
Ditt val är din frihet.
Ditt ansvar är personligt.**

VÄGEN • VALET • KÄRLEKEN