

DEMOS DIALOG GUIDE

rozmawiajmy
Fundacja Wspierania Dialogu


DIALOGPAUS
STIFTELSEN


HERMES



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Innehållsförteckning

1. <u>Introduktion till DEMOS-guiden</u>	1
2. <u>Om DEMOS projektet</u>	2
2.1. <u>Bakgrundsinformation</u>	3
2.2. <u>DEMOS projektet</u>	6
3. <u>Resultaten av DEMOS undersökningen</u>	8
4. <u>Introduktion till DEMOS Dialogen</u>	11
4.1. <u>Om dialog</u>	12
4.2. <u>DEMOS Dialogmetoden</u>	14
5. <u>DEMOS Dialogkort</u>	17
6. <u>Så här organiserar du din egen DEMOS Dialog</u>	18
6.1. <u>Planera ditt eget DEMOS Dialog-evenemang</u>	22
6.2. <u>Identifiera deltagarna och bjud in dem till dialog</u>	25
6.3. <u>Att facilitera din DEMOS-dialog</u>	28
6.4. <u>Att kommunicera om och avrunda dialogen</u>	41
<u>Källor</u>	43

Disclaimer: DEMOS-projektet är medfinansierat av Europeiska unionen. Åsikter och synpunkter som uttrycks är dock endast författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Detta arbete är licensierat under CC BY-NC-ND 4.0



rozmawiajmy
Fundacja Wspierania Dialogu


DIALOG PAUS
STIFTELSEN


HERMES



Medfinansieras av
Europeiska unionen

1. Introduktion till DEMOS-guiden

Den här handboken har skapats för organisatörer och facilitatorer av DEMOS dialoger, samt för personer som kan vara intresserade av detta ämne i allmänhet. Vi hoppas att läsaren, genom att läsa denna handbok, kommer att utforska begrepp som rör demokrati samt dialogens möjligheter. På dessa sidor hittar du användbar information, aktiviteter och verktyg som kan hjälpa dig att organisera din egen DEMOS dialog.

DEMOS guiden har utvecklats i samarbete med tre partnerorganisationer: [Fundacja Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy"](#) (Stiftelsen för stöd till dialog) från Polen, [Dialogpaus-stiftelsen](#) från Finland och [HERMES](#) (Kroatiska utbildnings- och utvecklingsnätverket för utveckling av kommunikation) från Kroatien.

DEMOS guiden har skapats som en del av Erasmus+-projektet 2023-1-PL01-KA220-ADU-000154257 som samfinansieras av Europeiska unionen och heter [DEMOS - Democracy Dialogues](#).



2. Om DEMOS projektet

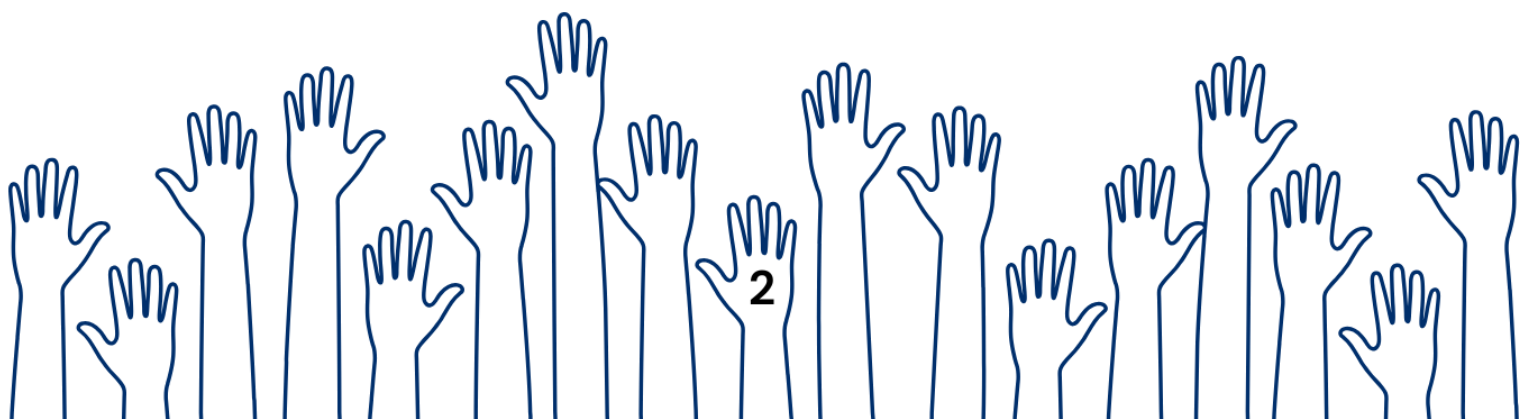
”Demokratier måste bearbetas och förnyas varje dag, och det kräver att medborgarna **får en möjlighet att uttrycka sina åsikter.**”

(2019-2024 Europeiska kommissionens prioritering ”En ny satsning på demokrati i EU”)

Begreppet demokrati har utvecklats över tid, från antikens Grekland, där det först praktiserades, till det moderna 2000-talet i Europa och globalt. Demokrati för ofta tankarna till fria val, parlament, institutioner och lagar.

Kärnan i ett demokratiskt styrelseskick ligger dock i **den demokratiska kulturen** (”demokrati bortom valurnorna”) - hur vi alla samexisterar, kommunicerar och hanterar viktiga frågor.

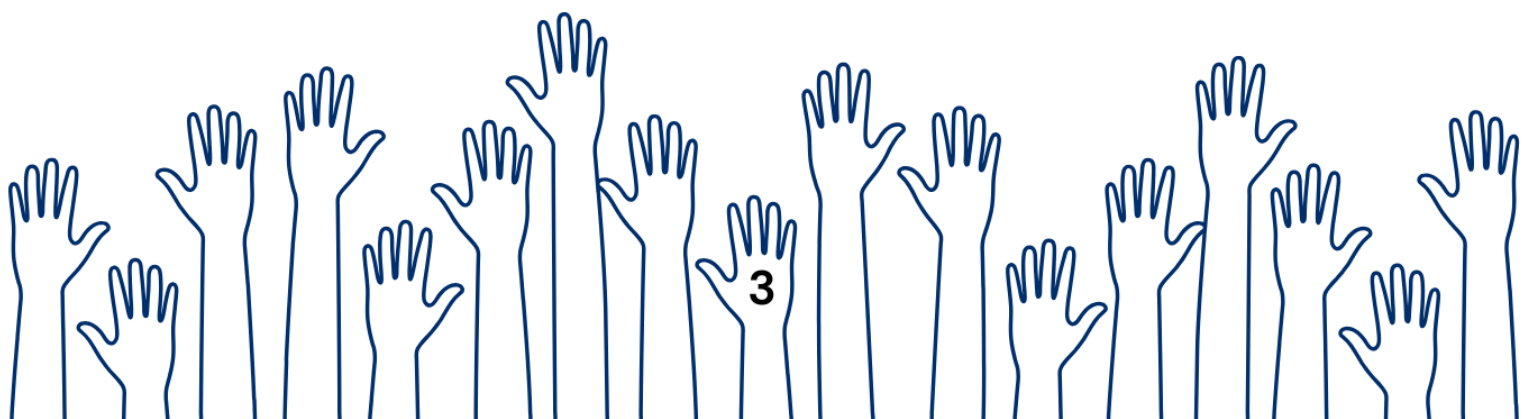
En demokratisk kultur innebär också att vi för dialog, löser konflikter med fredliga medel, deltar aktivt i samhället och tar ansvar för de beslut vi fattar.



2.1. Bakgrundsinformation

Flera forskningsstudier lyfter fram trender i den globala demokratin. The Economist Intelligence Unit's demokrati-index 2023 visar på en nedgång i den globala demokratin till den lägsta nivån sedan 2006, med endast 8% av världens befolkning som lever i fullvärdiga demokratier och 40% som lever under auktoritärt styre.¹ IPSOS- och IDEA-rapporterna² visar också på ett omfattande missnöje med demokratin, även i konsoliderade och långvariga demokratier. V-Dems rapport pekar på en global nedgång i demokratiska nivåer, med frågor som yttrandefrihet som försämras och statlig censur som ökar i många länder.³ I rapporten av Freedom House "Freedom in the World 2023" betonas vikten av ett aktivt medborgardeltagande och vaksamhet för att upprätthålla demokratin.⁴

Demokratis framtid är ett ämne som diskuteras flitigt. Hur människor ska få möjlighet att säga sin mening är en fråga som resonerar över hela världen. Generellt sett står demokratin inför flera utmaningar på global nivå:



1. Erosion av demokratiska normer

Många demokratier upplever en minskad efterlevnad av demokratiska normer och principer, såsom rättsstatsprincipen, tryckfrihet och respekt för minoriteters rättigheter. Auktoritära ledare utnyttjar ofta kryphål i demokratiska system för att befästa sin makt och undergräva demokratiska institutioner.

2. Hot mot valintegriteten

Inblandning i val, förtryck av väljare och manipulation av valprocesser utgör ett betydande hot mot demokratin. Dessa metoder undergräver valens legitimitet och undergräver allmänhetens förtroende för demokratiska institutioner.

3. Populismens framväxt

Framväxten av populistiska ledare och rörelser har destabiliserat demokratiska system i många länder. Populistiska ledare pekar ofta ut marginaliserade grupper som syndabockar, för en splittrande retorik och undergräver demokratiska normer i sin strävan efter makt.

4. Ojämlighet och politisk polarisering

Ekonomisk ojämlikhet och politisk polarisering försvagar den demokratiska styrningen genom att förvärpa sociala klyftor och minska förtroendet för demokratiska institutioner. Denna polarisering kan leda till att situationen låser sig, vilket gör det svårt att ta itu med angelägna frågor och äventyrar effektiviteten i de demokratiska systemen.

5. Teknologiska utmaningar

Den snabba tekniska utvecklingen innebär nya utmaningar för demokratin, bland annat genom spridning av felaktig information, manipulation på nätet och hot mot den personliga integriteten. I synnerhet sociala medieplattformar har varit inblandade i spridningen av falsk information och förstärkningen av polariserande innehåll.

6. Globalisering och demokratisk tillbakagång:

Globaliseringen har skapat nya möjligheter för ekonomisk tillväxt men har också bidragit till att urholka det demokratiska styrelseskicket. Transnationella hot, som cyberattacker, terrorism och organiserad brottslighet, utmanar traditionella uppfattningar om staters suveränitet och demokratisk ansvarsskyldighet.

7. Klimatförändringar och miljöförstöring

Klimatförändringar och miljöförstöring hotar stabiliteten i demokratiska samhällen genom att förvärra sociala och ekonomiska ojämlikheter, underblåsa konflikter om knappa resurser och undergräva allmänhetens förtroende för de demokratiska institutionernas förmåga att hantera dessa utmaningar på ett effektivt sätt.

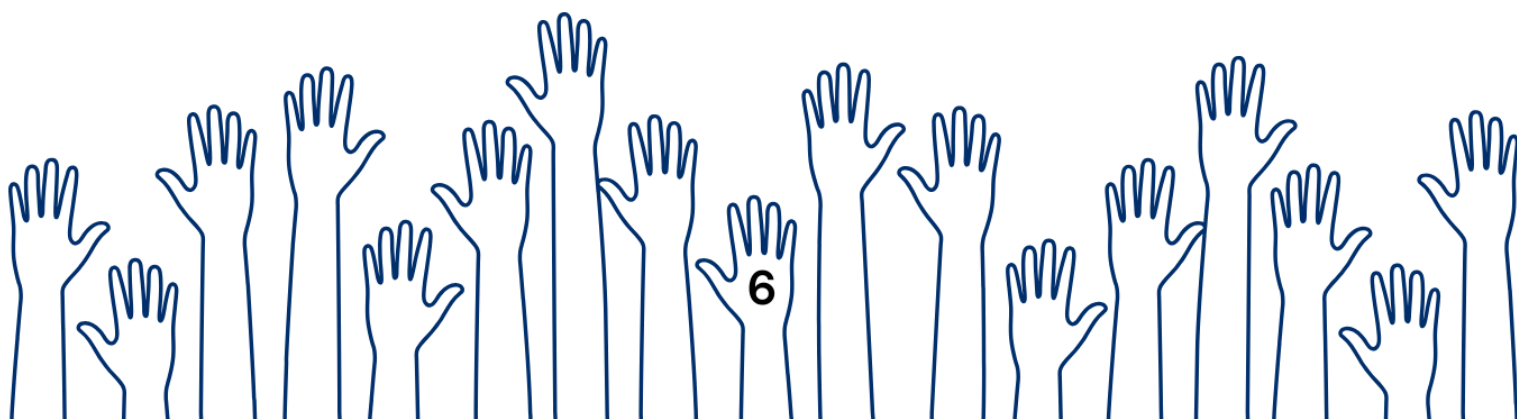
2.2. DEMOS projektet

Projektet DEMOS - Demokratidialogerna syftar till att möta några av de utmaningar som nämns ovan genom att uppmuntra människor att föra lokala dialoger om viktiga samhällsfrågor. Dialog, livslångt lärande och självutveckling kan vara avgörande svar på de utmaningar som människor står inför.

De huvudsakliga målen för DEMOS-projektet är följande:

1. Öka samhällelig dialog
2. Öka medborgarnas dialogkompetens
3. Hjälpa medborgarna att lära sig mer om demokrati på ett inspirerande och konstruktivt sätt
4. Med hjälp av dessa tre ovan nämnda mål: Stärka den demokratiska kulturen

För att uppnå de ovan nämnda målen har vi skapat DEMOS Dialogmetoden som ett verktyg för att diskutera viktiga samhällsfrågor i ditt närområde. Med hjälp av denna metod kan du bjuda in människor med olika bakgrund att samlas och dela med sig av sina erfarenheter om olika fenomen samt lyssna på andra. Med hjälp av DEMOS Dialogmetoden kan du lära dig mer om dig själv, andra och demokratin. Förutom att öka dialogförmågan syftar metoden också till att uppmuntra deltagarna att engagera sig i sina lokalsamhällen.



DEMOS-projektet har tagit fram material som är kostnadsfritt för att stödja facilitatorer i att organisera sina egna, lokala dialogcirklar:

- **DEMOS Guiden** ger bakgrundsinformation, introducerar DEMOS dialogmetoden och ger praktiska verktyg för samtalsledare
- **DEMOS Dialogkort** är en del av DEMOS Dialogmetoden och fungerar som ett verktyg för att underlätta dialogerna om olika demokratirelaterade ämnen
- **Utbildningspaketet** kommer att användas för att stödja facilitatorer och kan spridas för vidare användning
- **DEMOS webbplats** innehåller allt material som är tillgängligt för alla kostnadsfritt: <https://democracydialogues.eu/>
- **Kommunikationsmaterialet** erbjuder stöd till arrangörer och facilitatorer när de organiserar sina egna DEMOS Dialoger

Kom ihåg att det är en pågående process att bli skicklig i dialog och bygga upp en demokratisk kultur! Demokratisering är ett kontinuerligt arbete. Ta ett steg i taget och kom ihåg att ha roligt medan du gör det!

3. Resultaten av DEMOS undersökningen

"Vi behöver möta varandra"

Värna demokratin genom dialog och medborgerligt deltagande

Tvär-europeiska reflektioner om demokrati

Mellan oktober 2023 och januari 2024 genomförde forskargruppen Demokratidialoger - DEMOS en kort undersökning om synen på demokrati i sina respektive länder och i Europeiska unionen. Rapporten, som inspirerades av enkätsvaren från deltagare från Polen, Kroatien, Finland och andra länder i Europa, gav oss en inblick i vilka förhoppningar och farhågor medborgarna har om demokratins tillstånd i dag.

Kroatiens och dess grannländers pessimism och besvikelse över demokratin var påtaglig i svaren - under de senaste trettio åren sedan Jugoslaviens upplösning fanns det stora förhoppningar och förväntningar på det demokratiska styrsystemet i denna region. Att införa demokrati och ett flerpartisystem var trots allt en av förevändningarna för att krigen i samband med Jugoslaviens upplösning bröt ut. I detta urvalet i undersökningen påverkades människors tilltro till att demokratin skulle tillgodose deras behov starkt av (uppfattningar om) korruption, besvikelse över den politiska eliten och en känsla av uppgivenhet inför de dystra framtidsutsikterna.

Finland, som är den rikaste och mest stabila demokratin i denna grupp, gav en inblick i hur människor reflekterar över och uppskattar demokratins fördelar, men också hur de är försiktiga med vissa av dess brister eller potentiella risker. Finland rankas konsekvent bland de främsta länderna i världen när det gäller demokrati, enligt olika index. Respondenterna i DEMOS-undersökningen verkade värdesätta principer som jämlikhet, öppenhet och deltagande, som är grundläggande för demokratin. Samtidigt var de oroade över polariseringen, den försämrade deltagar- och diskussionskulturen samt den utrikespolitiska utvecklingen, t.ex. kriget i Ukraina.

DEMOS-undersökningen genomfördes vid en mycket speciell tidpunkt i **Polen**, direkt efter valet 2023 som resulterade i ett regeringsskifte. Efter åtta års styre av det politiska parti vars politik gav upphov till många farhågor om demokratiska tillbakagångar, både i Polen och från EU:s sida gentemot Polen, var det många av de tillfrågade som drog en lättnadens suck. Samtidigt gjorde den starka polariseringen i landet och oförmågan att kommunicera över skiljaktigheter att många av våra polska respondenter oroade sig för det svåra arbete som väntar när det gäller att återupprätta demokratiska institutioner och processer samt överbrygga djupa klyftor i samhället.

De två ordmolnen nedan är destillerade från alla de över 300 svaren, där det första består av **upplevda utmaningar och farhågor** som människor har om demokratin i sina länder och i EU, och det andra visar demokratiska element som alla respondenter ser som **källor till hopp eller möjligheter** i sina länder eller i Europeiska unionen.

Dessa nyckelbegrepp ligger till grund för vår uppsättning av **DEMOS Dialogkorten**, som du hittar [här](#). Du kan läsa hela forskningsrapporten (30 sidor) [på vår webbplats](#).



Upplevda utmaningar och problem i respondenternas länder eller i Europeiska unionen. Auktoritarism, nationalism, polarisering, korruption, populism, utbildning, jämlikhet, förtroende, radikalisering, klimatförändring och ungdom.



Källor till hopp eller möjligheter i respondenternas länder eller i Europeiska unionen. Rättigheter, frihet, samhälleligt engagemang, ansvarighet, förtroende, hopp, media, aktivt medborgarskap, antikorruption, utbildning och dialog.

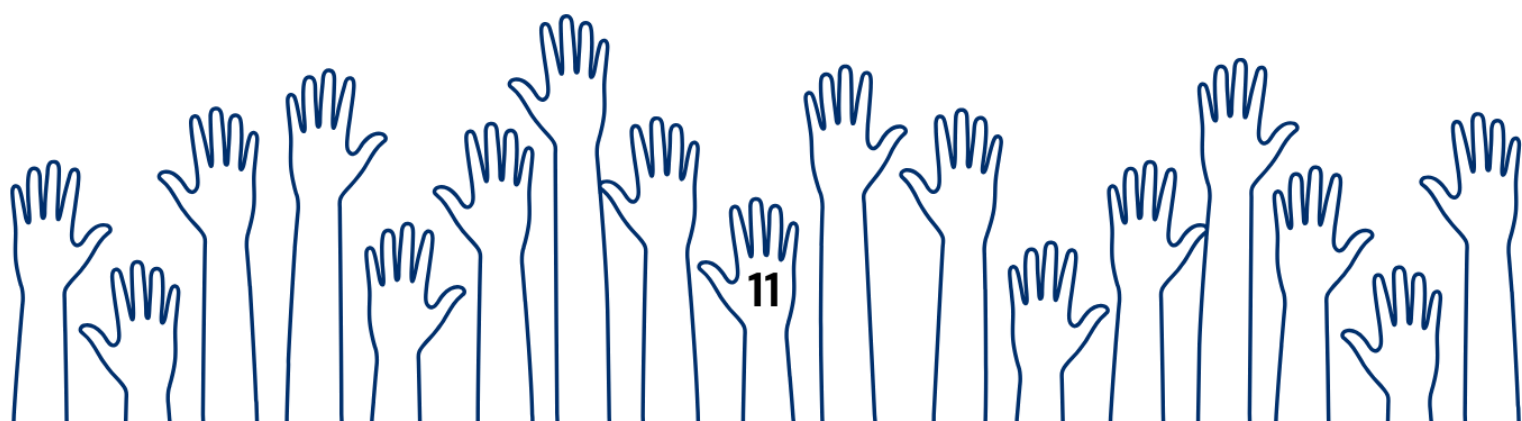
4. Introduktion till DEMOS Dialogen

Samtal är ett kraftfullt verktyg. Det intar en central plats i människors liv. Ändå tycker vi ibland att det är svårt att våga tala när det behövs och att lyssna på andra med nyfikenhet.

Vi har alla olika styrkor och svagheter när det gäller vår samtalsförmåga. Vi växer upp i olika samhällen, kulturer och familjer. Vi kan ha olika behov som måste tillgodoses för att vi ska vara villiga att delta i ett samtal. Vissa diskussioner eller ämnen är lätta för oss, andra är svåra.

Som människor kan vi aldrig bli perfekta när det gäller dialogfärdigheter. Men vi kan öva, oavsett hur gamla vi är. Och det är ganska tröstande.

Längre fram i den här handboken får du veta mer om hur du blir en bättre lyssnare och en mer aktiv deltagare i en dialog. Med hjälp av praktiska DEMOS Dialogverktygen kan alla öva på dessa färdigheter.



4.1. Om dialog

En dialog är ett konstruktivt samtal där alla röster är lika värda. En framgångsrik dialog hjälper alla deltagare att nå en djupare förståelse för det ämne som diskuteras och skapar reflektioner om sig själv, andra och samhället överlag.

Roten till ordet dialog går tillbaka till grekiskan. Dia logos översätts oftast med: genom ordet, mellan ord eller flödet av mening. I litteratur och i livet diskuteras dialog oftast utifrån fyra perspektiv:

- kommunikation, interaktion - dialog som ett samtal eller en särskild form av kommunikation där ömsesidig förståelse är viktig
- relationer - att bygga relationer, sund och nära kontakt samt mänsklig utveckling tack vare dialogiska relationer
- kollektiv intelligens - det vill säga förmågan att lära sig av varandra, fatta bättre beslut genom lämplig kommunikation, där lyssnande och öppenhet för andra åsikter är avgörande
- filosofi - där fokus ligger på människan och hens möte med en annan människa (dialogfilosofi)

Alla dessa koncept är inkluderande snarare än exkluderande och hjälper människor att leva i fred och samförstånd.

En persons **dialogiska förmåga** kan förstås som en uppsättning färdigheter och attityder som stöder god kommunikation och som kan förbättras och övas upp. Dessa färdigheter kan till exempel vara:

- Tala med din sanna röst samtidigt som du är mycket uppmärksam på vad du säger
- Aktivt lyssnande
- Öppenhet för ny information
- Respekt för andra människor
- Respektera andras åsikter
- Avvakta med att döma och ha fördomar
- Skapa en bra atmosfär för ett möte
- Använda reflekterande tänkande för att förbättra ditt sätt att kommunicera med andra
- Att vara medveten om känslor

4.2. DEMOS Dialogmetoden

DEMOS Dialog är en metod som stödjer möten mellan jämlikar och konstruktiva samhälleliga samtal om olika ämnen som rör demokrati.

DEMOS Dialog hjälper deltagarna att lära sig mer om sig själva, om varandra och om demokrati. Det är en möjlighet att stanna upp och överväga olika teman på ett fredligt sätt och har potential att uppmuntra medborgerligt engagemang.

I den här typen av dialog känner människor mod och befogenhet att tala. Deltagarna kan öppet presentera sina åsikter, behandla varandra med respekt och aktivt lyssna på varandra samtidigt som de försöker att tillfälligt upphäva sina övertygelser eller fördomar för att skapa ett gemensamt meningsutrymme. Sådana interaktioner ökar inte bara förståelsen, den ömsesidiga respekten och tilliten, utan uppmuntrar också till problemlösning och lindrar ensamhet.

Dialog passar dock inte i alla situationer och ska inte blandas ihop med förhandling, försoning, konfliktlösning, opinionsbildning, debatt eller beslutsfattande. Använd dialog när det finns ett behov av att bättre förstå ämnet eller att föra samman olika människor för att diskutera saker på ett konstruktivt och jämlikt sätt.

DEMOS Dialog är en semistrukturerad dialogmetod. Det beror på att vi ville göra metoden så enkel som möjligt att facilitera och samtidigt göra den enkel att delta i. Struktur stödjer säkerheten. Lättanvänt material stödjer handling.

Metoden kan modifieras vid behov, t.ex. för att möjliggöra eller stödja deltagare med olika bakgrund. DEMOS Dialog bygger delvis på [Dialogpaus-metoden](#), som har skapats i Finland.

Varje DEMOS Dialog har en facilitator som ser till att alla kan delta i diskussionen och att deltagarna respekterar varandra. Längre fram i den här guiden hittar du flera olika verktyg som kan hjälpa dig i rollen som facilitator.

Det viktigaste verktyget för facilitatorn och deltagarna är spelreglerna för DEMOS Dialogen. Facilitatorn presenterar reglerna för deltagarna i förväg och går igenom dem i början av dialogen. Deltagarna kommer sedan överens om att följa dessa regler och kanske skapa ytterligare regler om det behövs.



Spelreglerna för DEMOS Dialogerna

1. Lyssna på andra, avbryt inte och inled inte diskussioner vid sidan om

“Alla måste ha möjligheten att förklara sina åsikter i lugn och ro. Det är viktigt att vi inte avbryter varandra eller viskar med personen bredvid oss.”

2. Dela med dig av dina egna tankar och erfarenheter

“För att bättre kunna förstå den fråga som diskuteras och varandra är det bra att prata om sina egna tankar och erfarenheter. Det innebär att vi berättar för andra vilka faktorer, händelser och situationer som har påverkat våra åsikter.”

3. Respektera de andra deltagarna

“Låt oss respektera olika människor och de olika åsikter som människor har. Låt oss vara medvetna om och ta hänsyn till olika känslor och eventuell uttalad maktdynamik.”

4. Överväg saker och ting i lugn och ro och relatera det du säger till vad andra har sagt

“Du behöver inte ha de rätta svaren. Dialog handlar om att vara nyfiken och att tillsammans fundera över olika frågor. Vi behöver inte nå enighet eller lösningar.”

5. Var närvarande och respektera dialogens konfidentialitet

“I en dialog är det viktigt att koncentrera sig på varandra och på frågan, så låt oss lägga undan mobilerna och datorerna. Låt oss hålla samtalet konfidentiellt så att alla kan prata så fritt som möjligt. Du kan dela med dig av dina egna tankar framåt, men om du vill dela med dig av någon annans tankar ska du fråga dem om lov.”

6. Var öppen för förändring

“Dialog kan beröra oss. Den kan skapa nya insikter och få oss att ändra våra ståndpunkter. Den kan uppmuntra oss att agera och diskutera frågan vidare med andra människor. Bra saker kan hända och DEMOS Dialog är ett sätt att börja!”

5. DEMOS Dialogkort

DEMOS Dialogkort är tematiska uppmaningar (thematic prompts) som ramar in olika demokratiska och europeiska värderingar, dilemman, frågor och utmaningar. Dialogkorten är det viktigaste verktyget för att facilitera Demokratidialoger och är utvecklade för att öka såväl facilitatorernas som deltagarnas förståelse för viktiga demokratiska utmaningar.

Vart och ett av de över 60 DEMOS Dialogkorten presenterar en särskild demokratirelaterad nyckelterm, ett begrepp, en spänning, ett dilemma, en kontroversiell fråga eller en samhällsfråga. Utöver den grundläggande definitionen av temat finns det tre nivåer av frågor för dialogprocessen: uppvärmning, fördjupning och avslutande reflektioner.

När du organiserar din DEMOS dialog väljer du ett av de ämnen som anges på korten - och använder det kortet tillsammans med DEMOS dialogmanuset för att facilitera dialogen.

Du hittar alla ämnen och kort på [DEMOS webbplats](#) tillsammans med allt annat nödvändigt material.



6. Så här organiserar du din egen DEMOS Dialog

” *DEMOS Dialogen är framgångsrik när deltagarna är jämlika och ömsesidigt förtroende skapas, samtalet är konstruktivt, deltagarnas förståelse för ämnet ökar och det sker en förändring eller ett engagemang hos deltagarna för att åstadkomma en positiv förändring.* ”

I de föregående kapitlen har du läst om DEMOS-projektet, om demokratins tillstånd, om resultaten av DEMOS-undersökningen, om DEMOS Dialogkorten och om definitionen av DEMOS Dialogmetoden. Allt detta är relevant och viktig information att ta del av innan du börjar arbetet med att organisera din egen DEMOS dialog.

I det här kapitlet får du lära dig mer om DEMOS Dialogmetoden med praktiska verktyg och bästa praxis. **Dessa verktyg hjälper dig att planera, organisera, kommunicera, facilitera och slutföra din dialog.** Bekanta dig med materialet i god tid före din dialog. **Allt material finns också på DEMOS webbplats.**

Hur organiserar du ett DEMOS Dialogevenemang?

- Delta i facilitatorutbildningen för DEMOS Dialogerna
- Planera och organisera ditt eget DEMOS Dialogevenemang
- Välj ämne med hjälp av DEMOS Dialogkorten
- Bjud in deltagarna
- Underlätta dialogen med hjälp av DEMOS dialogkort och DEMOS dialogmanus
- Samla in insikter och feedback från deltagarna
- Tacka deltagarna
- Kommunicera din grupps insikter i sociala eller lokala medier
- Fyll i Google-formuläret för att berätta om din dialog (länken finns på DEMOS webbplats)
- Uppmuntra dina vänner att organisera sin egen DEMOS-dialog
- Organisera en till själv!



Kom ihåg!

För att organisera en framgångsrik dialog kan du alltid använda din egen expertis:

- Känner du till bra isbrytare? Använd dem!
- Är du väl medveten om behoven hos din målgrupp? Anpassa DEMOS Dialogen och/eller ditt evenemang för att tillgodose dessa behov!
- Tror du att din grupp skulle ha nytta av anvisningar för ett tryggt rum? Skapa dessa riktlinjer i förväg eller tillsammans med din grupp!
- Är du en utmärkt bagare? Baka en tårta till deltagarna!
- (Egentligen skulle alla dialoger må bra av en kopp te eller kaffe och en bit utsökt tårta)



Bara för att påminna läsaren: DEMOS-dialog är inte en debatt eller en metod för opinionsbildning. Det är inte heller en metod för försoning eller konfliktlösning. Fokus för evenemanget är varken att testa om du som arrangör kan ändra en deltagares synvinkel på något sätt eller att omvända någon till en viss synvinkel. Det är inte heller målet att göra dialogen så intressant eller spännande som möjligt.

Istället är din roll att facilitera en jämlik och konstruktiv dialog, där människor kan dela med sig av olika synpunkter (inte bara två olika synpunkter), koncentrera sig på att lyssna på varandra och använda dessa dialoger för att lära sig av både sig själva och av varandra.



6.1. Planera ditt eget DEMOS Dialog-evenemang

När du ska organisera en DEMOS-dialog är det viktigt att börja med goda förberedelser. Du måste fundera på datum och tid för evenemanget, var det ska äga rum, vem som ska delta, hur du ska facilitera dialogen, vilken typ av material som behövs och hur du ska sköta kommunikationen före och efter evenemanget.

Som arrangör av en DEMOS-dialog ska du också bestämma det specifika ämnet och huvudfrågorna för dialogen med hjälp av DEMOS-dialogkortet. Det är också en bra idé att hålla kontakten med deltagarna efter dialogen för att se om dialogen har uppmuntrat dem att vara aktiva i sitt lokalsamhälle. Och som vi alla vet är det alltid en bra idé att bjuda på kaffe, te och snacks. Det brukar också hjälpa till med stämningen.

Verkar allt detta som en massa arbete? Det kan det vara! Det är alltid en bra idé att organisera ditt evenemang tillsammans med andra människor. Ni kan dela på ansvaret och hjälpas åt. Det brukar göra saker och ting mycket mer motiverande och roliga!

Se till att du har tillräckligt med tid för att förbereda DEMOS-dialogen och kontakta deltagarna. Genom att lägga stor vikt vid förberedelser lägger du grunden för mycket av det som sker under samtalet - detta gäller även inkludering och känslan av trygghet.

Ur deltagarnas synvinkel är det viktigt att förstå vad de deltar i. Som en allmän regel gäller att ju mer vi ser till att deltagarna är medvetna om detaljer som vad, vem, när, var och varför när det gäller dialogen, desto fler "verktyg" har de för att delta och känna sig bekväma under diskussionen.

Lokalen spelar en viktig roll i skapandet av ömsesidigt förtroende och jämlikhet. Det ska kännas enkelt och tryggt att anlända till lokalen och därför bör du välja en lokal som är politiskt och ideologiskt neutral.

I en dialog sitter deltagarna ofta i en cirkel utan bord. Cirkeln är en mycket demokratisk form för dialog. Alla kan se varandras ansikten och ingen sitter längst fram eller längst bak.

Med andra ord börjar uppbyggnaden av förtroende redan i förberedelsefasen. Förhoppningsvis gör detta det lättare att bygga upp mer förtroende under samtalet på den grund som etablerats i förväg.

Frågor som hjälper dig att förbereda din egen DEMOS-dialog

- Vad skulle vara ett bra ämne? Använd DEMOS-dialogkortet för att ta reda på det!
- Var kommer DEMOS-dialogen att äga rum? Vad skulle vara en bra plats för deltagarna? Live eller online?
- Vem är deltagarna?
- Vem leder diskussionen? Borde någon skriva ner saker?
- Hur ber du om feedback?

Tänk på följande när du väljer lokal:

- Vad symboliserar platsen? Har platsen präglats av en specifik användning och vad betyder det för deltagarna?
- Är platsen fridfull och ostörd?
- Är det möjligt att flytta undan borden och placera stolarna i en cirkel? En liten förändring i den traditionella möbleringen kan ha stor betydelse för dialogens kvalitet.
- Finns det tillräckligt med utrymme? Finns det en stol till var och en?
- Hur många deltagare vill du ha och förväntar du dig? Kan deltagargruppen delas in i mindre grupper? Den ideala storleken på smågrupper för en dialog är cirka tio personer.
- Är det lätt för människor att höra varandra? Finns det ekon i lokalen eller brus i bakgrunden?
- Vad ska du göra för att skapa en varm och inbjudande atmosfär på platsen? Kan du bjuda på en kopp kaffe och kanske ha lite musik i bakgrunden?
- Hur kommer deltagarna att lära känna varandra? Att veta vad den andra personen heter underlättar dialogen - det kan vara en bra idé att använda namnskyltar!

6.2. Identifiera deltagarna och bjud in dem till DEMOS Dialog-evenemanget

Du har nu börjat planera din egen DEMOS dialog. Gratulerar! Nästa steg är att identifiera deltagarna. Vem ska bjudas in för att delta?

Deltagarnas mångfald är vanligtvis lika med mångfalden av deras synpunkter. Detta har en betydande inverkan på om dialogen kommer att öka förståelsen för ämnet. Mångfalden gör det möjligt att få oväntade insikter som inte skulle ha varit möjliga utan gruppens dialog.

Mångfald bland deltagarna kan uppnås genom att bjuda in personer med olika bakgrund till dialogen. Det kan handla om olika utbildningsnivåer, olika kulturer och samfund, olika åldersgrupper, olika socioekonomiska bakgrunder eller olika livssituationer. Det är också viktigt att identifiera alla grupper som har anknytning till ämnet - välj inte bara de två ytterligheterna för diskussionen.

Du kan bjuda in människor du känner - det kan göra det lättare. Men bjud in personer du känner med olika bakgrund och befattningar.

När du identifierar deltagarna bör du ha ämnet för dialogen klart. Använd DEMOS Dialogkorten för att göra detta. Genom att definiera deltagarna kan du bättre identifiera alla de grupper av människor som tycker att ämnet är viktigt och de personer som du bör bjuda in att delta. Det här tar tid, men det kommer att vara till nytta under hela dialogen.



Du kan börja definiera deltagarna genom att fundera på olika grupper, personer, aktörer och organisationer som har anknytning till ämnet. Definiera den primära målgruppen och de andra intressegrupperna - vilka andra bör vara närvarande under diskussionen? Fundera också på om det finns personer som vanligtvis inte deltar i den här typen av samtal och bjud in dem också.

Dessa frågor hjälper dig att definiera en grupp människor med olika bakgrund

- Vem är den primära målgruppen?
- För vem är frågan viktig?
- Vems liv påverkas av frågan?
- Vem brukar inte delta i samtal om det här ämnet?
- Vem annan är intresserad av den här frågan?
- Vem påverkar besluten?
- Vilka instanser bör vara representerade? Offentlig sektor, politik, media, konst och kultur, företag, organisationer?

Vi rekommenderar starkt att du bjuder in alla deltagare till din dialog personligen. På så sätt är det lättare att stödja en mångfaldig grupp människor. Det förhindrar också en situation där det skulle finnas många representanter från en specifik grupp. Genom att bjuda in dina deltagare blir det en mer öppen atmosfär för att överväga saker i lugn och ro, att reflektera över saker tillsammans och att stödja en jämlik och konstruktiv diskussion.

Du bör se till att lägga ner tid på att välja deltagare - en mångsidig grupp av deltagare kommer att ha en betydande inverkan på dialogens djup och på hur olika synpunkter tas upp. Detta kan kräva tid och tålamod! Du kan också be om hjälp. Ring dina vänner och släktingar för att höra om de känner någon som skulle passa in på den profil du söker. Du kan också be en deltagare att ta med sig en vän.

Tänk på följande när du skriver inbjudan:

- Vad kommer att locka deltagare att delta i diskussionen? Se på världen genom deras ögon.
- När och var kommer dialogen att arrangeras?
- Vad kommer att hända under diskussionen och vad är programmet för dagen?
- Vilka praktiska frågor bör uppmärksammas?

Skicka dina inbjudningar via olika lämpliga kanaler. Du kan ringa, sms:a, skicka ett meddelande, ett mejl och kontakta personer med hjälp av sociala medier och lokala nätverk. Du kan också skraddarsy din inbjudan så att den passar målgruppen.

6.3. Att facilitera din DEMOS-dialog

DEMOS dialogen är alltid ett faciliterat samtal mellan 5 - 12 personer med olika bakgrunder under ett fysiskt möte. Vid virtuella möten är deltagarantalet mindre, cirka 4 -6 personer.

Facilitatorn ansvarar för att diskussionen är konstruktiv och att dialogen är så jämlik som möjligt. Spelreglerna för en DEMOS dialog är ett stort stöd för facilitatorn och deltagarna. Spelreglerna bör presenteras och diskuteras i början av dialogen. Som facilitator kan du också be deltagarna om förslag på ändringar eller tillägg till spelreglerna. Det är dock inte meningen att starta en dialog eller debatt om spelreglerna utan om det valda ämnet för DEMOS dialogen. Varje deltagare bör sedan förbinda sig att följa dessa regler.

Facilitatorns roll under en dialog är att tjäna samtalet och att tillhandahålla och vara en del av strukturen. En bra facilitator är aktiv, vilket innebär att facilitatorn deltar i dialogen på ett sätt som stöder allas deltagande, till exempel genom att dela med sig av sina egna exempel i förhållande till ämnet och genom att stödja andra att dela med sig och bli inspirerade. Detta bör göras utan att ta ställning. Det innebär att facilitatorn fortfarande bör förbli så neutral som möjligt. Facilitatorn är också ansvarig för tidtabellen och för att se till att alla får möjlighet att delta i dialogen.

Facilitatorn ser till att dialogen får genomslag. Det innebär att din dialog har svarat på huvudmålen för projektet DEMOS dialog.

I DEMOS dialog kan effekten mätas med hjälp av dessa hjälpfrågor:

- Har du organiserat en DEMOS dialog? Om ja, har du ökat samhällsdialogen och hjälpt medborgarna att lära sig mer om demokrati på ett inspirerande och konstruktivt sätt.
- Hade du en grupp deltagare med olika bakgrund? Om ja, är det mer sannolikt att du får nya insikter och förståelse för dig själv, andra och ämnet.
- Var dialogen konstruktiv? Om ja, är det mer sannolikt att du stödjer tillit och deltagande i gruppen och därmed gör det möjligt att få nya insikter och förståelse för dig själv, andra och ämnet.
- Var dialogen jämlik - hade alla möjlighet att säga vad de tyckte om de ville? Om ja, är det mer sannolikt att du får olika perspektiv på ämnet och därmed gör det möjligt att få nya insikter och förståelse för dig själv, andra och ämnet.
- Fick deltagarna nya insikter eller viktiga, personliga tankar? Om ja, är det mer sannolikt att du fördjupar din förståelse för dig själv, för andra och för ämnet.
- Om du har svarat ja på de flesta av frågorna ovan har du framgångsrikt stärkt den demokratiska kulturen. Bra jobbat!

DEMOS-teamet samlar in information samt utvärdering om DEMOS dialoger för att synliggöra projektets inverkan.

Arrangören/facilitatorn kan kommunicera om dialogen och om insikterna och resultaten, om detta har överenskommits med deltagarna. Organisatören/facilitatorn kan också bjuda in en person att delta i dialogen som dokumenterar samtalet på ett sätt som stödjer deltagarens anonymitet. Detta gör det lättare att utvärdera och rapportera dialogen. Efter dialogen kan organisatören skicka "tackbrev" till deltagarna med till exempel de insikter som deltagarna hade under dialogen (läs mer om detta i DEMOS dialogmanus).

Det är viktigt för projektet att utvärdera dialogerna för att hjälpa oss att utveckla DEMOS dialog-metoden framåt.

Arrangören/facilitatorn kan antingen ge en QR-kod för utvärderingsenkäten till deltagarna så att de kan fylla i den själva ELLER dela ut ett utvärderingsformulär i pappersform som de kan fylla i - och sedan kopiera dem alla tillsammans till Google Forms-enkäten på DEMOS webbplats.

DEMOS dialogmetoden skapar en känsla av samhörighet mellan deltagarna och en känsla av delaktighet i samhället. Dessutom ger den en djupare förståelse för ämnet i fråga och för olika perspektiv. När dialogen är som bäst skapas oförutsägbara insikter och nya sätt att tänka. Målet är inte enhällighet.

Två viktiga bakgrundsfaktorer bakom DEMOS dialogmetoden är:

1. Gemensamma möten mellan människor från olika bakgrunder

När du organiserar en DEMOS dialog ska du komma ihåg att inte bara bjuda in dem som är aktiva eller starka röster i förhållande till ämnet, utan också inkludera dem som inte blir hörda. På samma sätt: försök att inte bara bjuda in ytterligheterna eller de motsatta åsikterna, utan också alla de röster däremellan som det kanske inte är lika lätt att känna igen. På så sätt undviker vi att understryka polariserade åsikter om ett ämne och får också höra nya perspektiv.

Så istället för att tänka på effektiviteten eller antalet deltagare i din dialog, försök att istället tänka på mångfald och olika verkligheter som deltagarna kommer från. Det kan t.ex. handla om olika generationer, kön, utbildningsbakgrund, bostadsområden, inkomster, yrken, minoriteter osv.

På samma sätt bör man försöka bjuda in dem som vanligtvis inte deltar i dessa samtal, de så kallade tysta rösterna. De tysta rösterna är olika beroende på ämne och sammanhang, men genom att identifiera dem kan du få ett mer mångsidigt och givande möte. Det är vanligtvis lättare för oss att upptäcka de starka rösterna som relaterar till ett ämne, men de tysta rösterna kan, beroende på sammanhanget, till exempel vara seniorer, ungdomar, småbarnsföräldrar som inte har tid att delta, de tysta individerna på din arbetsplats, för att bara nämna några.

2. Att prata om dina egna erfarenheter

En annan viktig faktor i en DEMOS dialog är det perspektiv från vilket vi deltar i dialogen. I många samtal deltar vi med våra åsikter mot andras åsikter. Eller så organiserar vi en paneldiskussion där experter talar om sitt expertområde eller argumenterar för sin sak.

Men när syftet med en dialog är en djupare förståelse är det mer effektivt och givande att prata om sina egna erfarenheter. Det skapar också möten som är mer jämlika, eftersom vi kan inkludera människor med mycket olika kunskapsnivåer och olika syn på ett ämne. Du behöver inte vara expert på det ämne som diskuteras, men du kan prata om dina egna erfarenheter oavsett vilket DEMOS-kort du väljer som ämne.

Det här sättet att föra en dialog skiljer sig från rena kunskapsbaserade diskussioner och kan kännas nytt för vissa deltagare, till och med obekvämt eller svårt, men det möjliggör nya insikter och en djupare förståelse. Det innebär inte att vi måste ha vissa typer av erfarenheter eller att deltagarna behöver dölja sin kunskap, utan snarare att vi pratar på ett sätt där vi delar med oss av hur det här ämnet/frågan/fenomenet syns i våra liv och vilka erfarenheter som har påverkat våra tankar. Och inte bara erfarenheter, utan också minnen, känslor, framtidsuppfattningar som vi kommer att tänka på. När vi delar med oss av erfarenheter snarare än att bara uttrycka våra åsikter går vi oftast djupare in i ett ämne. Dessutom skapar detta en atmosfär där vi inte känner att vi behöver försvara eller motarbeta de andra deltagarna lika mycket eller "ta ifrån" dem deras erfarenheter. I stället kan vi dela med oss av mycket olika erfarenheter på ett tryggt sätt. Detta möjliggör därför en mer konstruktiv dialog.

Att notera: Innan vi inleder vår dialog har vi en faktabaserad introduktion i början med hjälp av DEMOS dialogkorten, för att se till att diskussionen börjar bra. Att dela erfarenheter betyder inte att det är tillåtet att använda dialogen som ett sätt att sprida falsk information.

4 steg för att bli bättre på DIALOG

1. Öka din kunskap:

- Lär dig mer om dialog och andra kommunikationssätt
- Förstå principerna och teknikerna för dialog och effektiv kommunikation

2. Förbättra dina kommunikationsfärdigheter:

- Förbättra dina tal- och lyssnarfärdigheter (aktivt lyssnande och tydlighet i ditt tal)
- Bli medveten om "kroppsspråk" och känslor

3. Kontrollera din attityd, motivation och vilja:

- Reflektera över ditt tankesätt och din öppenhet för dialog
- Bedöm din motivation att delta i meningsfulla samtal och hur du kan förbättra den

4. Öva:

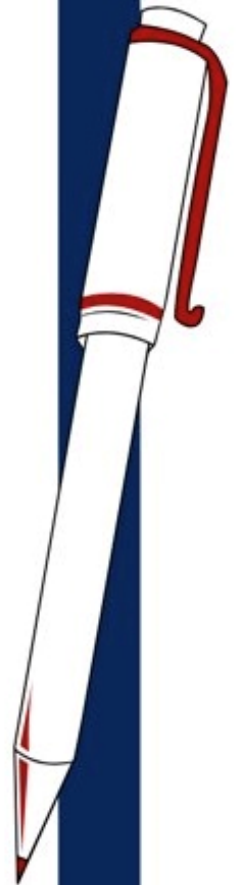
- Delta regelbundet i dialoger, både genom att delta i olika möten och genom att organisera/facilitera dina egna möten
- Tillämpa det du har lärt dig och förfina dina kommunikationsfärdigheter

5. YTTERLIGARE ETT STEG: Fira framsteg: uppmärksamma små framgångar i din dialogresa!



Vad behöver jag för att facilitera en DEMOS dialog?

- DEMOS-guide
- DEMOS dialogkort
- Manus för DEMOS dialog (modifierat för att passa ditt syfte)
- En plats för att organisera dialogen
- Deltagare
- Anteckningsblock och penna till dig själv
- Pennor och papper eller post-it-lappar till deltagarna
- Något att dricka och tilltugg
- Någon som kan skriva ner saker och tankar, om du vill



Manus för DEMOS dialogen

För att hjälpa dig att organisera din egen dialog har vi skapat ett färdigt manus som du kan använda. I manuset hittar du ett löst tidsschema, tips och repliker för facilitatorn samt ett par frågor som hjälper dig att inleda och avsluta dialogen. Du kan modifiera manuset så att det passar din grupp, ditt ämne, din tidsplan och din plats bättre.

Bästa praxis för facilitatorn

Genom att följa dessa steg kommer du sannolikt att lyckas med att facilitera en DEMOS dialog. Fler verktyg för facilitatorn finns på [Dialogpaus-stiftelsens webbplats](#).

Innan dialogen

1. Öva på dialogen i förväg

Välj ditt ämne och gå igenom det valda Demokratikortet. Läs DEMOS-guiden och gå igenom manuset till DEMOS dialogen. Fundera på dina egna erfarenheter av det valda ämnet. Vad vet du redan? Behöver du en expert som stöd för dialogen? Vilka erfarenheter och känslor har du själv kring ämnet? Vad skulle hjälpa dig att lyckas som facilitator?

2. Bjud in deltagarna

Vem borde du bjuda in? Hur skulle det vara möjligt att få nya insikter och lära känna varandra? Bjud in och informera deltagarna. Låt dem veta vad DEMOS dialoger handlar om. Varför skulle de ha nytta av att delta?

3. Utrymme och atmosfär

Om möjligt bör du organisera dialogen i ett utrymme där det är möjligt att sitta i en cirkel. Tänk på tillgänglighet och neutralitet. Erbjud något att dricka och äta, det brukar vara en trevlig sak att göra. Skriv ut spelreglerna så att de finns synliga i lokalen. Gör namnlappar där alla kan skriva sina förnamn med STORA BOKSTÄVER så att det är lättare att läsa för andra.

4. Beakta vid behov

Ta hänsyn till olika deltagare, deras behov, tillgänglighet och språkliga realiteter. Använd din egen expertis och kunskap tillsammans med din grupp. DEMOS dialogen är flexibel - det viktigaste är att få gruppen att delta, diskutera och dela med sig av sina tankar och erfarenheter.

Under dialogens gång

1. Inledning

Berätta för deltagarna vad syftet med dialogen är och informera dem om ämnet. Presentera er med förnamn, om det är okej i er kultur. Deltagarna behöver inte dela med sig av sitt CV under introduktionen. I stället kanske ni kan berätta om era känslor inför att delta i dialogen. Bryt isen genom att fråga om vädret, deras favoritglass eller favoritfilm.

6. Berätta för alla att en framgångsrik DEMOS dialog kommer att åstadkommas tillsammans

Berätta för deltagarna att deras tankar inte behöver vara perfekt sammanställda och att de inte behöver ha bestämda åsikter om ämnet. En dialog handlar om att tänka tillsammans, om att lära sig och om nyfikenhet. Det är inte en debatt eller en tävling om den egna expertisen. DEMOS dialog handlar också om respekt. Det betyder dock inte att man ska respektera respektlöshet.

7. Vid behov, använd ett "talobjekt"

Det här föremålet - kanske en vattenflaska, en boll eller en leksak - kan vara till hjälp om gruppen är mycket aktiv, pratsam och pratglad. Berätta för deltagarna om syftet med föremålet i början av dialogen. Den deltagare som håller i föremålet har rätt att tala medan de andra lyssnar och inte avbryter. Föremålet flyttas från en deltagare till en annan för att alla ska kunna komma till tals.

8. Gå igenom spelreglerna för DEMOS dialogen

Stöd en konstruktiv diskussion med hjälp av spelreglerna. Presentera reglerna och gå igenom dem med deltagarna. Fråga alla om det finns några tillägg och om det är okej för dem att förbinda sig att följa dessa regler. Du kan påminna gruppen om dessa regler under dialogen, om det behövs.

9. Stöd en jämlik diskussion

Använd deltagarnas förnamn när du tilltalar dem. Det brukar skapa förtroende och en avslappnad stämning. I början av dialogen berättar du för gruppen att du vill att alla ska delta i dialogen och för att underlätta detta kan du fråga dem direkt. Gör anteckningar så att du kan se vem som har talat och vem som inte har talat, så att du kan be dem som ännu inte har deltagit att tala.

10. Stöd deltagarna i att relatera det de säger till vad andra har sagt

För att fördjupa dialogen är det viktigt att stödja samtalets flöde. Berätta för deltagarna att det hjälper dialogen att gå djupare om de relaterar det de säger till vad andra har sagt. Stöd samtal om erfarenheter: vilken typ av tankar, känslor, minnen och erfarenheter har deltagarna om det här ämnet? Det kan hjälpa deltagarna att förstå både sig själva, andra och ämnet lite bättre.

11. Se till att gruppen håller sig till ämnet

Samtalet kan sväva ut, men ju mer gruppen håller sig till ämnet och delar med sig av sina tankar och erfarenheter, desto större är chansen att fördjupa förståelsen.

12. Stötta konfidentialiteten i dialogen

Deltagarna kan senare dela med sig av sina personliga tankar, de ämnen som diskuterats i dialogen och det faktum att de har deltagit i en DEMOS dialog. Andra deltagares identiteter bör hållas konfidentiella om det inte finns tillstånd att dela med sig av den informationen.

13. Stöd och uppmuntra

Under dialogen tackar du deltagarna när de delar med sig av sina tankar och erfarenheter. Tacka när spelreglerna följs. Uppmuntra dem som inte har sagt något ännu. Tacka slutligen alla för att de tagit sig tid att delta. Be om feedback.

14. Om nödvändigt, begränsa antalet bidrag och deras längd

Syftet med DEMOS dialogen är att göra det möjligt för alla att delta, inte bara de aktiva och modiga. Uppmuntra alla att delta och ingrip vid behov om någon håller en lång monolog. Om någon dominerar samtalet, be denne vänta lite med sitt bidrag och ge plats åt andra.

15. Gör plats för dem som är tystare

Syftet med DEMOS dialogen är att göra det möjligt för alla att delta, inte bara de aktiva och modiga. Be dem som ännu inte har sagt något att tala. Ingen behöver dock tvingas att säga något. Du kan också uppmuntra deltagarna att diskutera ämnet med personen bredvid sig innan du inleder dialogen med hela gruppen. Ibland kan det behövas flera dialoger innan alla känner sig bekväma med att delta. Det är helt okej.

I slutet av dialogen

16. Be om insikter

Be deltagarna att skriva ner de insikter, viktiga tankar och/eller personliga åtaganden som de fick och tänkte under och på grund av dialogen och sedan dela med sig av dem till gruppen. Insikterna hjälper oss att sammanfatta diskussionen och lära oss mer om vad andra tyckte var viktigt. Du kan samla in insikter från deltagarna, dokumentera dem och skicka tillbaka dem till deltagarna tillsammans med ditt tackbrev.

17. Berätta vad som händer efter dialogen

Tacka deltagarna och berätta för dem om du planerar att dela information om sessionen på sociala medier. Be om feedback och fråga om de upplevde att dialogen var konstruktiv och jämlik. Du kan uppmuntra dem att organisera sina egna DEMOS dialoger och att följa projektet via webbplatsen och sociala medier. Informera deltagarna om du har idéer om hur man kan utnyttja samtalet och insikterna.

6.4. Att kommunicera om och avrunda dialogen

Kommunikation

Du kan använda DEMOS kommunikationsmaterialet för att marknadsföra din dialog och de insikter som du och deltagarna fick under och efter den.

Använd hashtaggen #DEMOSDialog och #DEMOSDialogue så att vi kan hålla koll på alla dialoger som äger rum runt om i Europa. Du kan också tagga DEMOS-projektet och partnerorganisationerna i dina inlägg och stories på sociala medier.

Att avsluta och göra en inverkan efter dialogen

Huvudmålen för DEMOS dialogen är följande:

1. Öka den samhälleliga dialogen
2. Öka medborgarnas dialogkompetens
3. Hjälpa medborgarna att lära sig mer om demokrati på ett inspirerande och konstruktivt sätt
4. Med hjälp av dessa tre ovannämnda mål: Stärka den demokratiska kulturen

Genom att organisera din egen DEMOS dialog uppfyller du dessa mål. Du kan stödja genomslaget genom att kommunicera om din dialog och om dess insikter. Kanske kan du uppmuntra dina vänner att organisera sin egen DEMOS dialog? Eller kanske kommer du att organisera en ny med samma grupp eller med nya deltagare?

Vi i DEMOS-teamet vill också gärna veta hur det gick och vilka insikter du fick. Vänligen fyll i Google Forms-formuläret efter din dialog. Svara på frågorna och ge oss feedback. Det kommer att hjälpa oss att göra insikterna och dialogerna mer synliga och visa att det är möjligt att organisera konstruktiva dialogsessioner om viktiga frågor - alla kan göra det!

Dialogen kan också följas av en workshop om att hitta lösningar eller fatta beslut, om du vill och anser det nödvändigt / möjligt / nyttigt.

Gratulerar! Du har kommit till slutet av DEMOS-guiden! Njut av en kopp kaffe eller te. Nu är det perfekta tillfället att börja planera och genomföra ditt eget DEMOS Dialog-evenemang!

Källor

1. Democracy Index 2023: Age of Conflict, Economist Intelligence Unit report, February 2024, at: <https://www.eiu.com/n/campaigns/democracy-index-2023/> (Hämtad: February 26, 2024)
2. Christina Tudose, State of Democracy 2023, IPSOS KnowledgePanel, December 2023, at: <https://www.ipsos.com/en/heading-biggest-election-year-ever-satisfaction-democracy-low> (Accessed: February 21, 2024). Global State of Democracy 2023, International IDEA, at: <https://www.idea.int/gsod/2023/> (Hämtad: February 18, 2024)
3. Democracy Report 2023: Defiance in the Face of Autocratization, V-Dem Institute, at: https://www.v-dem.net/documents/29/V-dem_democracyreport2023_lowres.pdf (Hämtad: February 23, 2024)
4. "Freedom in the World 2023: Marking 50 Years in the Struggle for Democracy", Freedom House, at: https://freedomhouse.org/sites/default/files/2023-03/FIW_World_2023_DigitalPDF.pdf (Hämtad: February 24, 2024)
5. DEMOS-projektets korta undersökning om demokrati genomfördes mellan november 2023 och januari 2024 och fokuserade främst på de tre länderna som deltar i projektet - Kroatien, Finland och Polen. Sammanlagt 328 personer fyllde i enkäten: 122 på polska, 104 på kroatiska, 54 på engelska (den mest varierade gruppen - personer med olika nationaliteter, bosatta i 16 länder) och 48 på finska och svenska
6. Kompetenser (kompetensmodell) är en kombination/uppställning av färdigheter, kunskaper, förmågor och andra egenskaper eller personliga attribut som är grundläggande för att lyckas inom ett visst område (t.ex. ett konkret jobb eller att vara dialog facilitator)