

Sammanfattning (reviderad) skapad av Gemini, utgående från sammanfattning (reviderad) av Claude.ai.

## Hjälp oss skydda vår demokrati mot utländsk påverkan

Pär Norén arbetar som utbildningssamordnare på Myndigheten för psykologiskt försvar, MPF. Det är en statlig försvarsmyndighet som bildades den 1 januari 2022 och lyder under Försvarsdepartementet.

För myndigheten finns en mycket viktig skyddsregel. MPF får bara rikta sitt arbete mot hot som kommer från andra länder. De får inte övervaka eller arbeta mot den egna svenska befolkningen. Den här regeln har funnits ända sedan 1931, efter händelserna i Ådalen. Regelverket garanterar att svensk militär och försvarsmyndigheter inte kan användas mot svenska medborgare. Myndighetens uppgift är i stället att följa vad andra länder säger om Sverige samt hjälpa till att bemöta lögner och skadlig påverkan.

Säkerhetspolisen pekar i dag ut Ryssland, Kina och Iran som de tre största hotaktörerna mot vårt land. Utöver dessa länder finns det även utlandsbaserade högerextrema och islamistiska grupper som vill påverka oss. Gemensamt för alla dessa är att de vill förändra svenskars tankar, beslut och beteenden. De sprider ofta lögner i syfte att skapa oro och splittring i samhället.

Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att det är helt lagligt att ha avvikande åsikter i Sverige. Det är en naturlig del av vår demokrati. Det blir ett hot först när falsk information sprids medvetet från utlandet för att skada och söndra.

Under föredraget gavs flera konkreta exempel på hur utländsk påverkan går till. När Sverige ansökte om medlemskap i Nato spred Ryssland lögner om att beslutet tvingades fram av USA. Syftet var att få svenskar att tvivla på sina egna valda politiker.

Ett annat exempel är den så kallade LVU-kampanjen. Där spreds falska rykten om att svensk socialtjänst kidnappar muslimska barn. Kampanjen utnyttjade en befintlig oro, spreds snabbt över världen och ledde till allvarliga hot mot svenska intressen utomlands.

Kina å sin sida har försökt påverka vad svenska lärare undervisar om och utövat tryck mot forskare så att de inte ska våga framföra kritik (så kallad självzensur). Utländska aktörer skapar också kopior av kända svenska nyhetssajter. De sätter en falsk nyhet på förstasidan för att lura läsare, vilket kallas för "Doppelgänger"-kampanjer.

Utvecklingen inom Artificiell Intelligens, eller AI, innebär också nya utmaningar. Med hjälp av AI går det i dag att skapa extremt övertygande förfalskningar, så kallade deepfakes. Det kan vara videoklipp eller ljudfiler där en känd person ser ut att säga saker som personen aldrig har sagt. Det dyker även upp falska nyhetssajter som drivs helt av AI. Många av dessa avslöjas dock än så länge av att språket låter lite konstlat och inte helt svenskt. Det finns också stora mängder underhållande och enkelt material på sociala medier som gradvis kan påverka hur vi ser på omvärlden utan att vi tänker på det.

Hur skyddar vi oss då som privatpersoner? Pärns viktigaste råd sammanfattas med orden: **"Stoppa ljuget – gå inte i fällan – kolla alltid källan!"** Det handlar i grunden om att vara medveten om att det finns de som vill lura oss på internet. Vi behöver **stanna upp och tänka efter innan vi reagerar eller delar vidare saker**. Vi ska inte lita blint på länkar i mejl eller i sociala medier, utan själv skriva in nyhetskällans riktiga webbadress. Om något verkar misstänkt är det bra att jämföra med vad andra stora och oberoende tidningar eller TV-kanaler rapporterar.

Inför kommande riksdagsval beskrivs läget i Sverige generellt som stabilt. Vi har en fri press, hög tillit till myndigheter och medborgare som är bra på källkritik. Samtidigt varnar myndigheten för

att påverkansförsök ofta trappas upp under de sista 72 timmarna före ett val. Då sprids falsk information snabbt när det finns väldigt lite tid kvar att hinna bemöta och rätta alla lögner.

Mötet avslutades med två bra tips till medlemmarna. För det första uppmanas vi att kontakta Studieförbundet Vuxenskolan för att ta del av deras studiematerial om hemberedskap. Det handlar om hur man i närområdet kan förbereda sig för kriser vad gäller vatten, mat och sjukvård. För det andra har SeniorNet ett fint erbjudande. Nya medlemmar som går med från och med den 2 september får hela medlemskapet för 2027 på köpet utan extra kostnad.

*För mer information om hur du upptäcker falsk information kan du besöka myndighetens webbplatser **mpf.se** och **bliintelurad.se**.*

## Hjälp oss att stärka vår demokrati mot påverkan

### Medlemsseminarium med Pär Norén, Myndigheten för psykologiskt försvar

#### Om föredragshållaren och myndigheten

Pär Norén är utbildningssamordnare på Myndigheten för psykologiskt försvar (MPF), en statlig myndighet som bildades den 1 januari 2022 och lyder under Försvarsdepartementet. Myndigheten är en **försvarsmyndighet**, vilket betyder att den bara får rikta sitt arbete mot hot utifrån – aldrig mot den egna svenska befolkningen. Den regeln finns sedan 1931, efter händelserna i Ådalen, då militär sattes in mot strejkande arbetare med dödlig utgång. Sedan dess får svensk militär och försvarsmyndigheter inte användas mot svenska medborgare.

Myndigheten arbetar med att samla in öppen information om vad andra länder skriver och säger om Sverige, och hjälper till att bemöta lögner och skadlig påverkan riktad mot vårt land.

#### Vilka är hoten?

Säkerhetspolisen pekar ut tre länder som de största hotaktörerna mot Sverige: **Ryssland, Kina och Iran**. Utöver dessa finns även **utlandsbaserade högerextrema grupper** och **utlandsbaserade islamistiska grupper**. Gemensamt för dessa är att de vill påverka svenskars uppfattningar, beslut och beteenden – till exempel genom att sprida lögner för att skapa splittring i samhället.

Viktigt att komma ihåg: att ha en avvikande åsikt är helt lagligt och en del av demokratin. Inom landet förväntas det demokratiska samtalet kunna tåla detta. Det som gör något till ett hot är när falsk information sprids **medvetet, i lögnaktigt eller splittrande syfte, och informationen kommer utifrån**.

Syftet med denna påverkan är behovet de utländska aktörerna har av att gynna och stärka sitt eget samhälle, dess kultur och historiesyn, sitt narrativ.

#### Exempel som togs upp under föredraget

- **Rysk påverkan kring Natoansökan:** Efter att Sverige och Finland ansökte om Natomedlemskap spred Ryssland budskap om att beslutet egentligen styrdes av USA, inte av svenska politiker själva – i syfte att så split och tvivel.
- **"LVU-kampanjen":** En stor påverkanskampanj som utnyttjade verklig oro hos vissa familjer kring lagen om vård av unga (LVU). Falsa påståenden spreds om att svensk socialtjänst särskilt riktade in sig på muslimska barn. Detta ledde till bojkotter av Sverige från flera länder och fick allvarliga konsekvenser, bland annat stormningar av svenska ambassaden i Bagdad och kopplingar till ett dödligt attentat mot svenska fotbollssupportrar i Bryssel 2023.
- **Kinesisk påverkan mot svenska kommuner:** Kinesiska ambassaden har bland annat kontaktat lärare för att styra vad som får sägas om Kinas historia, kritiserat svenska debattörer och forskare för att skapa **själv censur** (att man tystnar av rädsla för kritik), samt använt vänortssamarbeten med kommuner som påtryckningsmedel.
- **Valpåverkan i USA (2024) och Moldavien (2024–2025):** Exempel gavs på hur falska nyhetssidor, betalda aktivister och riktad påverkan mot äldre rysktalande grupper användes för att försöka styra valutgången och minska förtroendet för demokratin.
- **"Doppelganger"-kampanjen:** Riktiga nyhetssidor kopieras nästan perfekt, men med en falsk huvudnyhet. Länkar man vidare från sidan hamnar man dock på den äkta sidan – ett

knep för att dölja bedrägeriet. Norén rådde alla att alltid gå till nyhetskällans egen webbadress istället för att lita på länkar i sociala medier.

### Artificiell intelligens (AI) som ny risk

AI gör det allt enklare att skapa övertygande falskt innehåll:

- **Deepfakes** – AI-genererade filmer eller bilder där personer verkar säga eller göra saker de aldrig gjort.
- **AI-genererade nyhetssajter**, som den svenskspråkiga sidan Pravda.se, där texterna än så länge avslöjar sig genom ett språk som inte låter som en svensk modersmålstalare skrivit dem.
- **"AI-slop"** – korta, underhållande videoklipp som ändå format hur vi ser på världen, utan att nödvändigtvis vara kopplade till någon utländsk makt.

### Så skyddar man sig mot desinformation

Myndigheten skiljer på hur organisationer respektive privatpersoner bör agera.

**För organisationer** (myndigheter, regioner, kommuner och andra) finns en mer omfattande handbok med en fyrstegsstrategi – att bedöma och faktagranska sin informationsmiljö, att själva kunna informera med korrekta fakta, att samarbeta och kommunicera utifrån sina egna värderingar, samt att kunna försvara sig, bland annat genom att peka ut (**attribuera**) vem som ligger bakom en påverkanskampanj. Norén gick inte igenom detaljerna i denna strategi under föredraget, då den i första hand riktar sig till kommunikatörer i offentlig sektor.

**För privatpersoner** är rådet betydligt enklare, och sammanfattas i devisen "**Stoppa ljuget – gå inte i fällan – kolla alltid källan**":

1. **Var medveten** om att hotet finns.
2. **Tänk efter** innan du delar eller reagerar på något du ser.
3. **Kontrollera källan** – gå till originalkällan istället för att lita på delade länkar.
4. **Sök bekräftelse** – om flera oberoende källor säger samma sak är det mer troligt att det stämmer.

Man kan också använda **omvänd bildsökning** (ladda upp en bild i en sökmotor för att se var den använts tidigare) eller fråga en AI-tjänst om ursprunget till en text man är osäker på.

Myndighetens handbok för allmänheten nås via webbplatsen **bliintelurad.se**.

### Inför riksdagsvalet den 13 september

Norén beskrev läget inför det svenska valet som förhållandevis lugnt jämfört med andra länder, tack vare hög tillit till myndigheter, källkritiska medborgare och fria medier samt bred politisk enighet i Ukrainafrågan. Samtidigt varnade han för att risken för påverkansförsök är som störst under de sista **72 timmarna före valet**, då det blir svårare att hinna bemöta falsk information, som kan handla om gynna/missgynna vissa kandidater och misskreditera valsystemet.

### Frågestund – några teman som diskuterades

- MPF pekar **inte själv** ut vilka länder eller grupper som är hot – man utgår från Säkerhetspolisens bedömningar.

- Myndigheten arbetar **inte** med vad som sägs eller sprids av personer och grupper *inuti* Sverige – det är en fråga för det demokratiska systemet, medier, föreningsliv och i vissa fall Säkerhetspolisen.
- Flera deltagare lyfte vikten av **samtalskonst** – att lyssna och förstå motparten istället för att bara debattera för att vinna. Norén höll med om att detta är en viktig del av en levande demokrati, men det är inget MPF själva arbetar med. Han nämnde den litauiska frivilligorganisationen "**Elves**" (**Alverna**), som aktivt bemöter internettroll och lögners på nätet.
- Flera frågor rörde **föreningsdemokrati** – hur man håller ordning på möten, motioner och beslut i lokala föreningar. Norén betonade att en fungerande föreningsdemokrati är grunden för hela den nationella demokratin.

### Avslutande tips från SeniorNet

Mötet avslutades med två tips kopplade till ämnet:

- **Kontakta studieförbundet Vuxenskolan**, som har studiematerial om allmän beredskap (t.ex. tillgång till rent vatten, sjukvårdskunskap i närområdet) – bra att gå igenom tillsammans med grannar och vänner.
- **Nya medlemmar som går med i SeniorNet från och med 2 september får hela 2027 utan extra kostnad.**

---

### Ordlista – ovanliga ord och begrepp

| Ord/begrepp                             | Förklaring                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Otillbörlig informationspåverkan</b> | När någon medvetet sprider lögners eller vilseledande information för att påverka andra, och det går att koppla till en utländsk makt eller grupp. |
| <b>Främmande makt</b>                   | Ett annat land (i detta fallet Ryssland, Kina och Iran) som Säkerhetspolisen bedömer som ett hot mot Sverige.                                      |
| <b>Regimstabilitet</b>                  | Att en styrande makthavare eller ett styrande parti (t.ex. i Ryssland, Kina eller Iran) förblir vid makten.                                        |
| <b>Attribuera</b>                       | Att peka ut vem som ligger bakom något, t.ex. vilket land eller vilken grupp som spridit en lögn.                                                  |
| <b>Narrativ</b>                         | En övergripande "berättelse" eller tolkningsram som falsk information knyts till, för att kännas mer trovärdig eller igenkännbar.                  |
| <b>Desinformation</b>                   | Medvetet falsk information som sprids för att vilseleda.                                                                                           |
| <b>Deepfake</b>                         | En AI-skapad bild, ljud- eller videofil som ser äkta ut men visar något som aldrig hänt, t.ex. en person som "säger" saker hen aldrig sagt.        |
| <b>AI-slop (AI-smörja)</b>              | Stora mängder billigt, ofta ytligt underhållningsinnehåll skapat av AI, som ändå kan påverka hur vi ser på världen.                                |

| <b>Ord/begrepp</b>                   | <b>Förklaring</b>                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Doppelganger-kampanjen</b>        | En rysk påverkanskampanj där äkta nyhetssidor kopieras nästan exakt, men med en falsk förstasida-nyhet, för att lura läsare.                                             |
| <b>Självcensur</b>                   | Att man själv väljer att tåga eller undvika vissa ämnen av rädsla för kritik eller repressalier – snarare än att bli förbjuden att tala.                                 |
| <b>Omvänd bildsökning</b>            | Att ladda upp en bild i en sökmotor för att se var och när den använts tidigare, för att kontrollera om den är äkta eller återanvänd i fel sammanhang.                   |
| <b>Ombud (i påverkanssammanhang)</b> | Personer inne i ett land som, mot betalning eller löfte om betalning, sprider en utländsk makts budskap – vilket gör det svårare att se vem som egentligen ligger bakom. |

---

Har du fler frågor? Besök Myndigheten för psykologiskt försvars webbplats [mpf.se](https://mpf.se) eller handboken [bliintelurad.se](https://bliintelurad.se).