



Vad håller en demokrati levande?

Inte bara val, institutioner eller lagar. Demokrati bärs också av **sätt** – av hur vi människor lyssnar, hanterar konflikt, tar ansvar och bygger tillit.



Demokratins sätt: en femnivåig karta

På Sättinstitutet ser vi demokratins sätt som en karta i fem nivåer. Varje nivå stödjer nästa och tillsammans formar de en helhet.

Nivå 1: Grundhållningen



Tillit

Att tro på andras goda vilja



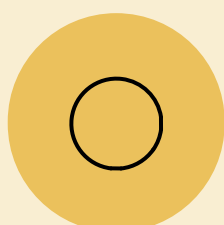
Hopp

Tro på möjligheter



Ansvar

Ta del av konsekvenser



Ömsesidighet

Ge och ta

Nivå 2: Färdigheterna

Lyssnande

Riktigt höra

Samtalsdisciplin

Strukturera

Konflikthantering

Omforma

Affektreglering

Styra

Perspektivtagande

Förstå

Kritiskt tänkande

Värdera

Nivå 3: Former och strukturer



Rättsstat

Lagarna skyddar friheten



Transparens

Öppen information



Fria medier

Oberoende röster



Föreningsliv

Samman möts



Folkrörelser

Kollektiv kraft



Fri kunskap

Tillgänglig utbildning



Lokalt inflytande

Nära beslut

Nivå 4: Praktikerna



Samtal

Lyssna och uttrycka



Prövande

Testa idéer



Kompromiss

Hitta gemensam väg



Deltagande

Var med och bidra



Gemensamt ansvar

Dela bär last



Reparation

Göra rätt



Fler röster

Skapa utrymme

Nivå 5: Resultaten



Stabilitet

Samhället håller



Bättre hälsa

Friskare medborgare



Lägre våld

Konflikter omformas



Stark gemenskap

Tillsammans håller



Motståndskraft

Står emot extremism



Demokrati är en levd praktik

Demokrati är inte bara ett system. Det är något vi **gör**. Och sättet vi gör det på formar vad demokratin blir.



När demokratins sätt försvagas

När de demokratiska sätten försvagas räcker det inte att bara försvara formerna. Vi måste också **stärka det som bär dem.**

Här vill Sättinstitutet bidra



Synliggöra mönster

Förstå vad som påverkar



Stärka färdigheter

Träna demokratis sätt



Utveckla former

Skapa bättre möten

Vi hjälper människor, grupper och organisationer att förstå, träna och stärka de sätt som bär demokrati i praktiken.

Dela detta och tag någon som vill bidra till en starkare demokrati