Myndigheten för psykologiskt försvar

BLI INTE LURAD

EN HANDBOK OM ATT KÄNNA IGEN OCH HANTERA DESINFORMATION, VILSELEDNING OCH PROPAGANDA

DU ÄR EN DEL AV SVERIGES PSYKOLOGISKA FÖRSVAR

Främmande makt använder medvetet desinformation, vilseledning och propaganda för att skada Sverige och svenska intressen. De vill skapa splittring genom att påverka vad du tycker, vad du gör och vilka beslut du fattar.

Om du kan känna igen och hantera desinformation, vilseledning och propaganda blir det svårare att skapa splittring. Ju svårare du är att lura, desto starkare blir vårt öppna demokratiska samhälle.

Myndigheten för psykologiskt försvar arbetar för att värna det öppna och demokratiska samhället, den fria åsiktsbildningen och Sveriges frihet och oberoende. I myndighetens uppdrag ingår att identifiera, analysera och möta informationspåverkan som är riktad mot Sverige eller svenska intressen. Där ingår även att stärka människors kunskap för att stå emot försöken att påverka vår demokrati.

I den här handboken ger vi dig knep som ökar din och Sveriges motståndskraft och gör dig bättre på att känna igen hur främmande makt agerar för att påverka dig.
Bli inte lurad!

SE UPP

Så kan de påverka dig

Det är viktigt att vara vaksam på information, bilder eller annat som upprör, skrämmer och skapar starka känslor. Det är vanligt att främmande makt arbetar för att påverka dig, och gör det precis så – genom att spela på dina känslor. Desinformation, vilseledning och propaganda riktas mot sår barheter i vårt öppna samhälle med syfte att påverka opinioner och beslut. Det handlar om medveten inblandning från andra länder och grupper i det som händer i Sverige, där man försöker skapa splittring och få människor att inte lita på varandra eller på staten. Det måste vi tillsammans se upp för!

KÄNNETECKEN PÅ DESINFORMATION, VILSELEDANDE INFORMATION OCH PROPAGANDA ATT SE UPP FÖR:

- Den är missvisande och har ofta en dold avsikt,
- Den riktar in sig på våra sårbarheter och
- Har som syfte att störa och styra den öppna debatten och försvaga tilliten till vårt samhälle.

Den som vill skapa och sprida desinformation, vilseledande information och propaganda för att påverka kan göra det på många olika sätt. Ofta används flera metoder samtidigt för att uppnå en större effekt. Ett vanligt sätt är att skapa berättelser, så kallade narrativ, som kan vara helt falska eller bara delvis sanna, men vinklade och tagna ur sitt sammanhang för att vilseleda, polarisera och splittra. Narrativen syftar till att påverka våra uppfattningar om vår omvärld samt hur vi väljer att agera i olika sammanhang. Ett annat vanligt sätt är att rikta in sig på särskilda grupper av människor, så kallad målgruppsanpassning. Här ser den som vill oss illa, så kallade hotaktörer, till att skräddarsy informa tionen för en viss grupp och arbetar sedan metodiskt för att nå ut till just dem – och bara dem – genom till exempel sociala medier.

MYNDIGHETEN FÖR PSYKOLOGISKT FÖRSVAR

TÄNK EFTER

2

Dela inte utan att tänka

Undvik att bli en del i spridningen av desinformation, vilse ledande information och propaganda. Tänk efter innan du delar vidare information till vänner eller genom sociala medier. Främmande makt använder sig av återkommande berättelser (narrativ) om Sverige. Det kan handla om att Sverige är ett land i moraliskt förfall, att Sverige är ett farligt land att leva i eller att man inte kan lita på myndigheter. Berättelserna anspelar ofta på känslor, för att vi ska bli upprörda och snabbt sprida vidare budskapet. De vill att vi i Sverige ska känna större oro, ställas mot varandra och uppleva att Sverige är ett dåligt land att leva i. Ett polariserat Sverige är mer sårbart. Då är det enklare för dem som vill skada oss att få igenom det de vill.

VILKA VILL DE NÅ?

Du kanske tänker att det är lätt att se igenom påverkansförsök från främmande makt, men så är det inte alltid. Främmande makt kan skräddarsy kommunikationsinsatser, som sedan riktas mot specifika delar av befolkningen. Den gång du ser något och tänker ”Det ligger något i det där”, kan det vara för att du är målgruppen. Det är därför det är så viktigt att tänka efter först.

BILDER OCH FILMER SOM SKAPAR KÄNSLOR

Att vilseleda genom bilder är särskilt övertygande. Utvecklingen av artificiell intelligens (AI) gör att manipulerade bilder, videor och röstinspelningar på kort tid har blivit mer realistiska, samtidigt som de sprids snabbt när något händer. Ibland kan autentiska bilder och videor från en händelse användas i ett annat sammanhang. Även enkla filminspelningar i mobiler kan användas för att påverka. Vid stora händelser ökar spridningen av desinformation, vilseledning och propaganda i sociala medier.

MYNDIGHETEN FÖR PSYKOLOGISKT FÖRSVAR

KOLLA KÄLLAN

Dubbelkolla informationen

Lär dig hur digitala plattformar är uppbyggda och var källkritisk. I en tid då algoritmer styr våra flöden av information är det lätt att dras med i ett drev – men kom ihåg att ta ett steg tillbaka och dubbelkolla informationen. Sociala medier bygger på algoritmer. Dessa kan manipulera oss i massiv skala. Algoritmerna styr vad vi får se i flödena. De är designade för att skapa engagemang, vilket självklart kan utnyttjas för att sprida såväl positiva som negativa budskap. Detta kräver att du är uppmärksam på hur du reagerar när du ser något som gör dig upprymd, ledsen eller arg. Minst lika viktigt är att dubbel kolla källor, söka information på flera olika ställen och inte dela vidare information om du inte vet var den kommer ifrån.

FRÅGOR SOM ÄR BRA ATT STÄLLA TILL DIG SJÄLV NÄR DU TAR DEL AV INFORMATION ÄR:

- Stämmer informationen? Är detta rimligt? Går det att dubbelkolla genom andra källor?
- Var kommer informationen ifrån? Är det en normalt trovärdig källa?
- Hur gammal är informationen? Är den ny eller återanvänder man en gammal uppgift?
- Varför sprids informationen? Vem tjänar på att du upp fattar detta på ett visst sätt?

HÅLL KOLL PÅ FEJK-FÄLLORNA

1 **WEBBADRESS**
Att imitera välkända plattformar är ett vanligt grepp. Ta en närmare titt på webbadressen (även kallad URL) för att kolla att du är rätt.

2 **RUBRIKEN**
Målet är att framkalla intresse och respons från läsaren. Läs alltid mer än bara rubriken och kontrollera att rubriken stämmer överens med resten av innehållet.

3 **INNEHÅLL**
Är det åsikter eller fakta? Läs hela texten innan du delar eller sprider den vidare.

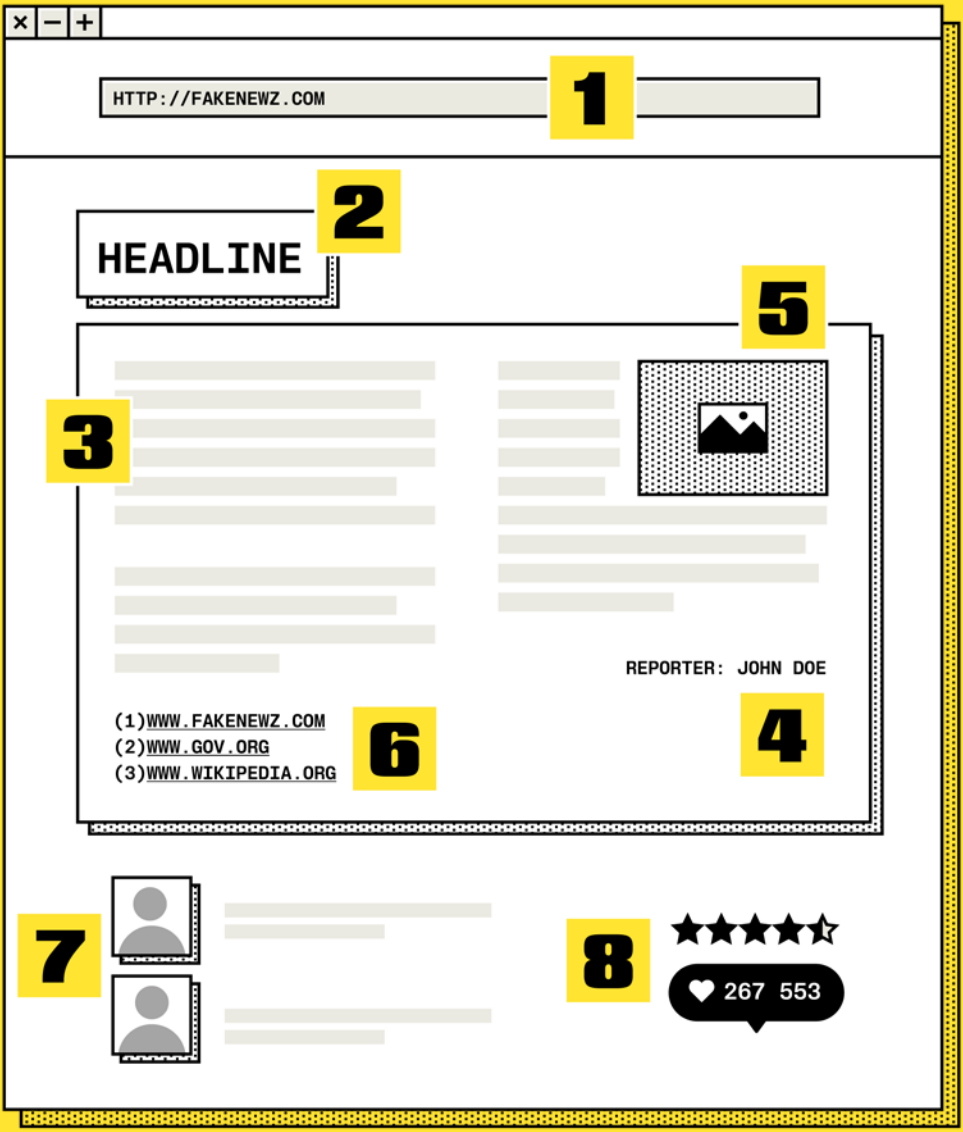
4 **FÖRFATTARE**
Fundera på vem som skrivit texten och varför. Var uppmärksam på texter utan författare.

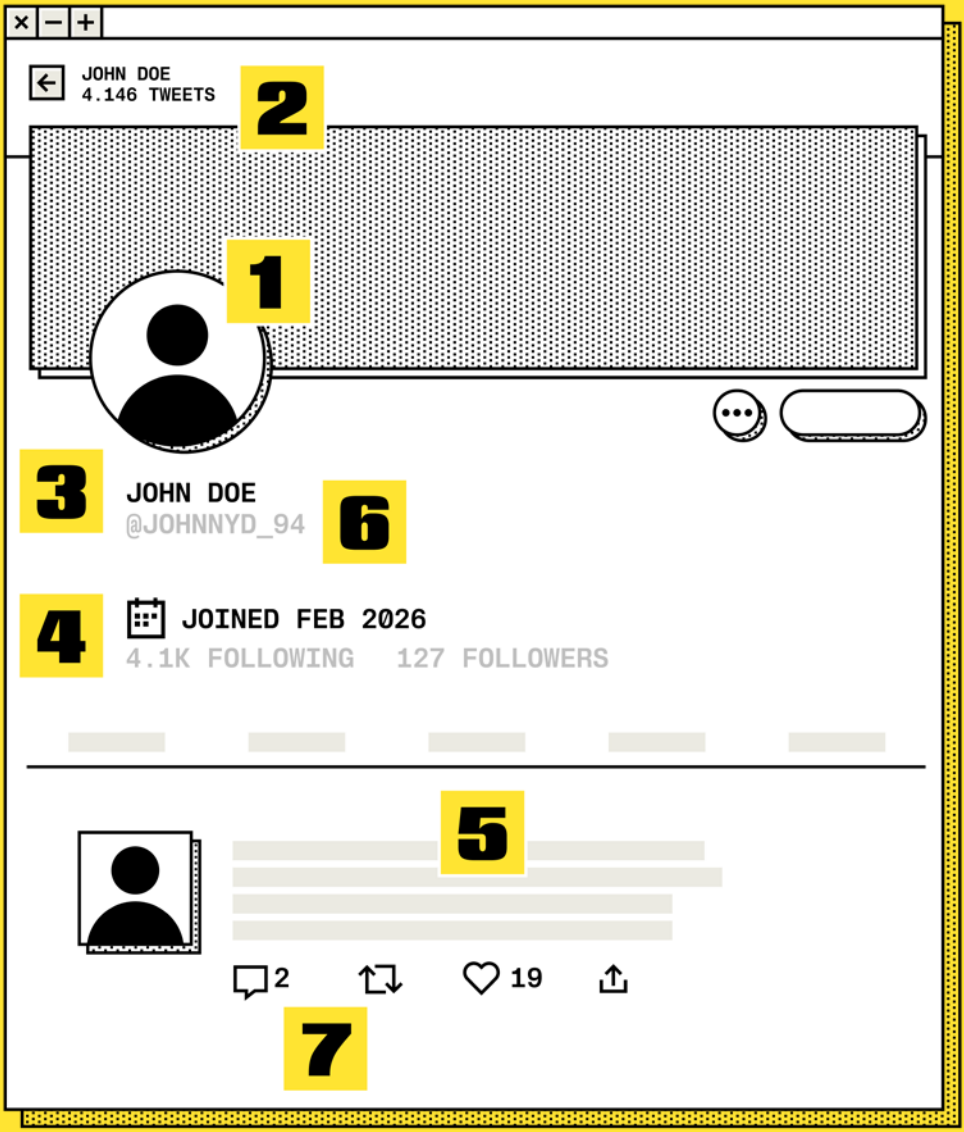
5 **BILDER**
kan enkelt manipuleras. Det är heller inte säkert att bilden har en verklig koppling till innehållet. Gör en bildsökning för att ta reda på om bilden har använts tidigare i ett annat sammanhang.

6 **KÄLLOR**
Om texten hänvisar till andra källor, kontrollera dem.

7 **KOMMENTARER**
Vilka kommenterar? Oftast är det vanliga människor, men ibland förekommer även trollkonton och bottar.

8 **UPPMÄRKSAMHET**
Bara för att en text gillas eller delas mycket betyder det inte att innehållet stämmer.


HTTP://FAKENEWZ.COM
1
HEADLINE
2
3
5
REPORTER: JOHN DOE
4
(1)WWW.FAKENEWZ.COM
(2)WWW.GOV.ORG
(3)WWW.WIKIPEDIA.ORG
6
7
8
267 553


JOHN DOE
4.146 TWEETS
2
1
3
JOHN DOE
@JOHNNYD_94
6
4
JOINED FEB 2026
4.1K FOLLOWING
127 FOLLOWERS
5
2
19
7

SÅ UPPTÄCKER DU EN BOT

En bot (från ordet ”robot”) är ett datorprogram som automatiskt utf Ā uppgifter, till exempel att sprida vissa typ av information på sociala medier. En bot kan användas till att förstärka utvalda budskap, spamma forum och kommentarsfält, gilla eller dela inlägg på sociala medier, eller för att genomföra cyberattacker. Bottar är numera svårare att identif era då de med hjälp av AI kan se mer ut och formulera sig som autentiska konton.

1 **PROFILBILD**
Bottar använder ofta en stulen bild, eller saknar profilbild helt. Gör en bildsökning för att kolla äktheten. Genom AI kan i dag bilder lätt skapas som ser verkliga ut men som inte är det. Då går det inte att göra en sådan bildsökning och bilden är inte stulen.

2 **AKTIVITET**
Många bottar är mycket aktiva. Se upp med konton som har misstänkt många inlägg per dag.

3 **NAMN**
De flesta bottar använder användarnamn som slumpats fram. Till exempel siffer- och bokstavskombinationer.

4 **KONTOTS SKAPANDEDATUM**
Många botkonton är skapade i direkt anslutning till att det ska användas. Ibland används äldre konton, men då tas ofta gamla inlägg bort. Då syns ett tidsglapp mellan skapandedatumet och första inlägget.

5 **SPRÅK**
Bottar använder ibland automatisk översättning för att sprida budskap på flera språk. Det leder till uppenbara grammatiska fel eller osammanhängande meningar.

6 **INFORMATION**
Botkonton saknar ofta personlig information, eller använder påhittad eller förfalskad information.

7 **INTERAKTION**
Granska vilka inlägg och vilka andra användare kontot samspelar med. Bottar samordnas ofta och förstärker varandra, samtidigt som de har få följare som inte är bottar.

MYNDIGHETEN FÖR PSYKOLOGISKT FÖRSVAR

SÖK BEKRÄFTAD INFO

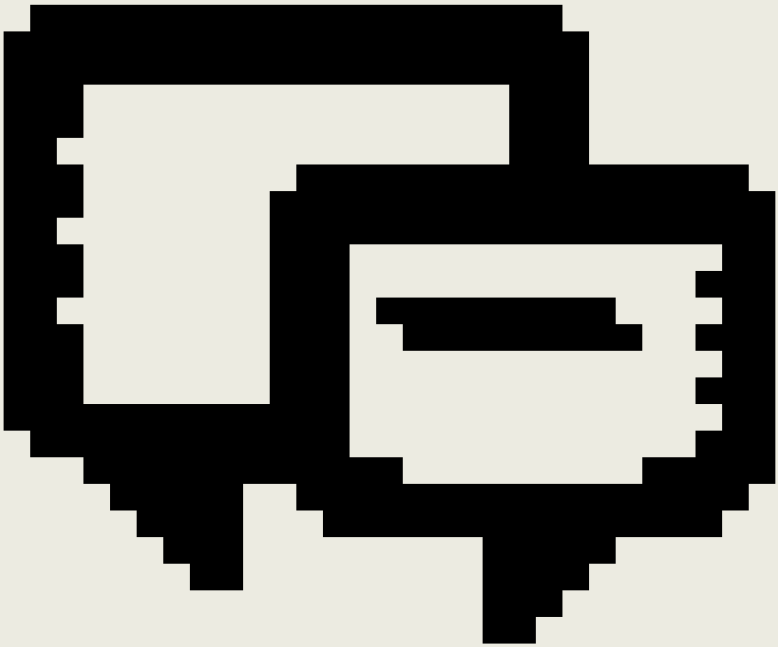
Håll dig uppdaterad

Lyssna på myndigheternas information, håll dig uppdaterad. Det gäller särskilt när det skett något som skapar starka känslor. De flesta av oss tar del av information från ett personligt urval av källor av ren vana. När det sker något stort i samhället vill de flesta ha information fortare än kvickt, men just då är det extra viktigt att söka information som är bekräftad. I den digitala värld vi lever i, med all desinformation, vilse ledning och propaganda som skapas och sprids, är det viktigt att komma ihåg att myndigheter kommunicerar bekräftad information. Ibland tar det längre tid att få fram bekräftade uppgifter än vad ditt tålamod står ut med. I det läget är det viktigt att behålla lugnet, både för ditt eget och Sveriges bästa.

KOM IHÅG KNEPEN VI GÅTT IGENOM:

- Se upp
- Tänk efter
- Kolla källan
- Sök bekräftad information

MYNDIGHETEN FÖR PSYKOLOGISKT FÖRSVAR



BEGREPP ATT KÄNNA TILL

BANDWAGON-EFFEKTEN Att personer som upplever sig vara en del av en majoritet är mer villiga att dela med sig av sin åsikt. Man hakar helt enkelt på för att det känns tryggare att höra till en majoritet.

BOTTAR En bot (från ordet ”robot”) är ett datorprogram som automatiskt utför uppgifter, till exempel att sprida vissa typ av information på sociala medier.

DEEPFAKE Ljud eller rörlig bild som manipulerats med hjälp av algoritmer. Till exempel har Ryssland skapat falska filmer där presidenten i Ukraina uppmanar sina soldater att kapitulera.

DESINFORMATION Falsk information som sprids med flit för att skada en person, organisation eller ett land. Till exempel skapandet och delandet av påhittade nyheter.

EKOKAMMARE och **FILTER-BUBBLOR** Naturliga grupperingar, online eller offline, där människor kommunicerar med andra som delar samma åsikter och uppfattningar. Konsekvensen blir att man endast tar del av viss information och då inte får en helhets bild av en händelse.

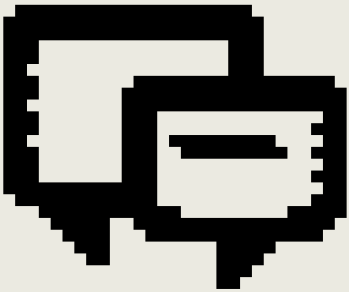
FRÄMMANDE MAKT Andra länder som kan ha för avsikt att skada Sverige och svenska intressen.

HALMGUBBE (**STRAWMAN**) Att felaktigt påstå att någon har vissa åsikter och argument och sedan argumentera emot dessa fejkåsikter i stället för de riktiga åsikterna.

MISINFORMATION Falsk information som inte nödvändigtvis har skapats för att orsaka skada. Det kan handla om missförstånd, eller att någon läser en artikel på nätet, tror att det är fakta – och delar för att informera sina vänner, utan att vara medveten om att det som delas är falskt.

OTILLBÖRLIG INFORMATIONSPÅVERKAN När främmande makt eller andra yttre hotaktörer på ett skadligt sätt försöker påverka, störa och styra det offentliga samtalet i Sverige.

PERSONANGREPP Att attackera, misskreditera och förlöjliga per sonen bakom ett argument i stället för att kritisera argumentet i sig. Personangrepp används ofta i syfte att tysta ner, hindra och avskräcka andra från att delta i diskussionen.



POLARISERING kombinerar olika påverkansktekninker för att för stärka extrema positioner i samma fråga. Ofta används troll och bottar för att elda på extrema åsikter. På detta sätt vill främmande makt ställa grupper emot varandra. Genom att splittra samhället ger de sig själva fördelar.

PROVOKATION innebär att utnyttja känsliga frågor i samhället för att med flit skapa ilska och oenighet. Ryssland har till exempel anordnat demonstrationer i andra länder för att provocera människor i det landet att agera i en viss riktning.

PROPAGANDA Budskap som sprids i syfte att påverka individers eller organisationers attityder och handlande till förmån för avsändaren. Propaganda bygger ofta på desinformation och vilseledning och är också ett vapen som används i krig.

SÅRBARHETER Kända och okända företeelser i vårt samhälle som främmande makt försöker exploatera för sina syften, till exempel genom att sprida desinformation kring frågor som många oroar sig för.

TYSTNADSSPIRAL Att personer som upplever sig vara en del av en minoritet är mindre villiga att dela med sig av sin åsikt. Det här är farligt för vår demokrati – när människor tystnar finns risk att otillbörlig informationspåverkan och annan vilse ledande information får större effekt.

VILSELEDNING Att på olika sätt lura mottagaren och därigenom ge denne en felaktig uppfattning om verkligheten.

WHATABOUTISM Att ta fokus från ett argument genom att belysa ett annat ämne eller fenomen (”men det här då!”) som inte har fått lika mycket uppmärksamhet, men som inte är relevant i frågan.

ÖVERSVÄMNING går ut på att överbelasta en målgrupp med information. Det kan bland annat göras genom att spamma i sociala medier eller sprida desinformation i medier för att tränga ut pålitlig information.

Myndigheten för psykologiskt försvar

DET VI GEMENSAMT SKYDDAR

Fri debatt, åsiktsskillnader och rätten att försöka övertyga andra är viktiga delar i en fungerande demokrati. Men när främmande makt snedvrider sanningen och piskar upp ett aggressivt offentligt samtalsklimat, blir det problematiskt. Ytterst vill de förneka oss möjligheten att välja väg självständigt. Du har rätt att bilda dina åsikter utan att främmande makt påverkar dig för sina syften.

I den här handboken ger vi dig knep som ökar din och Sveriges motstånds kraft och gör dig bättre på att känna igen desinforma tion, vilseledning och propaganda. Bli inte lurad!

bliintelurad.se

MYNDIGHETEN FÖR PSYKOLOGISKT FÖRSVAR
VÄXNÄSGATAN 10
653 40 KARLSTAD
REGISTRATOR@MPF.SE
010 - 183 70 00
WWW.MPF.SE