

**INSTRUKTIONER  
OCH  
BREVMALLAR**



## Kontakta riksdagskandidater inför valet 2026

Vad kul och viktigt att du vill engagera dig för mänskliga rättigheter i samband med valet 2026. Genom att höra av dig till riksdagskandidater från din egen valkrets kan du bidra till att lyfta viktiga frågor och skapa samtal om vilken riktning Sverige ska ta framåt.

För att göra det enklare har vi tagit fram flera brevmallar om olika människorättsfrågor. Eftersom det är du som står som avsändare, och inte Amnesty, är du fri att anpassa formuleringar, argument och frågor utifrån vad som känns naturligt för dig. Du får självklart också använda breven precis som de är.

Det viktigaste är att innehållet präglas av respekt, saklighet och fokus på mänskliga rättigheter.

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



## Vilka kandidater ska jag kontakta?

Tanken är att du kontaktar personer som kandiderar till riksdagen från din egen ort/region dvs. dina lokala riksdagskandidater.

På Valmyndighetens webbplats finns listor över vilka som kandiderar i olika delar av landet:

[Valmyndighetens kandidatlistor inför valet 2026](#)

När du kommer till sidan:

1. Välj din region/län
2. Välj "Riksdagsval"
3. Kandidaterna visas sedan sorterade per parti

När du klickar på ett parti, visas kandidaterna. Tänk på att många partier både listar samtliga kandidater nationellt och de kandidater som specifikt kandiderar från din region. Många som kandiderar bryr sig om vad personer i sin valkrets tycker, försök därför att identifiera någon som faktiskt kandiderar från din del av landet.

Ju fler personer som kontaktas inför valet med frågor om mänskliga rättigheter, desto bättre. Vi vill undvika att några få får många brev och istället sprida ut så att vi når så många riksdagskandidater som möjligt. Undvik därför gärna de mest profilerade personerna, som till exempel nuvarande ministrar.



## Hur hittar jag kontaktuppgifter?

Det finns tyvärr ingen samlad lista med kontaktuppgifter till alla kandidater. Det enklaste brukar vara att googla:

**[kandidatens namn] + [parti] + kontaktuppgifter**

I många fall går det att hitta en mejladress, ett kontaktformulär, en hemsida eller sociala medier. Ibland finns även postadress eller telefonnummer.

När du söker på kandidaten kan du också få en bild av personens hjärtefrågor och politiska prioriteringar. Om du vill kan du använda den informationen för att anpassa brevet eller breven och göra det mer personligt.

## Om du skickar ett fysiskt brev

Om du väljer att skicka brevet med post får du gärna inkludera en adress eller mejladress tillsammans med ditt namn i signaturen, så att kandidaten har möjlighet att svara dig direkt.

## Om du får svar

Om kandidaten svarar på ditt brev blir vi väldigt glada om du vill dela svaret med Amnesty. Svaren kan hjälpa oss i vårt fortsatta påverkansarbete och ge en bättre bild av hur kandidater resonerar kring mänskliga rättigheter inför valet.

### **Skicka gärna vidare svar till:**

**Helin Malekshahi**

Amnesty International Sverige

E-post: [helin.malekshahi@amnesty.se](mailto:helin.malekshahi@amnesty.se)

Postadress: Palmfeltsvägen 5, 121 62 Johanneshov, Stockholm

Tack igen för ditt engagemang! Varje samtal och varje brev kan bidra till att hålla mänskliga rättigheter högt upp på den politiska agendan inför valet 2026.

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



## Brevmall: Generell

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill lyfta några för mig viktiga frågor om mänskliga rättigheter, som jag hoppas du vill dela dina tankar kring. Det handlar om hur vi tillsammans kan stärka rättigheter, minska utsatthet och säkerställa att alla människor i Sverige behandlas lika inför lagen.

Jag oroar mig för ökad polarisering, hur utsatthet för olika grupper i samhället växer och att grundläggande rättigheter ifrågasätts. Men, med det sagt, har jag en stark tro på att vi som samhälle kan bättre för att skydda och stärka mänskliga rättigheter i praktiken, inte bara på pappret.

Jag vill därför föra fram önskemål om att du i ditt politiska uppdrag:

- Verkar för att stärka samers rättigheter
- Agerar kraftfullt mot strukturell rasism
- Står upp för rätten att demonstrera
- Skyddar transpersoners rättigheter
- Agerar för att stärka asyl- och migrationsrätten
- Verkar för att stoppa mäns våld mot kvinnor

Gemensamt för dessa frågor är att de rör grundläggande rättigheter som påverkar människors vardag, trygghet och möjlighet att leva fria liv.

Jag tror att det finns goda möjligheter att gå framåt inom alla dessa områden genom tydligare lagstiftning, bättre genomförande och ett starkare fokus på mänskliga rättigheter i beslutsfattandet. Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Hur vill du arbeta för att stärka mänskliga rättigheter i Sverige under kommande mandatperiod?
- Hur ser du på områdena jag lyft och varför?
- Hur säkerställer du att Sverige lever upp till sina internationella åtaganden i praktiken?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]

**AMNESTY**  
**INTERNATIONAL** 

## Brevmall: Stärk samers rättigheter

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag skriver till dig för att specifikt lyfta det samiska folkets rättigheter, en fråga som blivit allt mer aktuell i takt med valrörelsen.

Den senaste tidens politiska utspel om renskötseln och andra samiska rättigheter har väckt starka reaktioner. Utöver att måla upp en felaktig bild som spär på motsättningar, riskerar den här typen av utspel också att öka rasismen mot samer. Samtidigt finns det positiva exempel på hur frågan kan hanteras mer konstruktivt. I både Jokkmokk och Sorsele har politiker från olika partier gemensamt tagit ställning för samiska rättigheter, ett viktigt bevis på att samisk kultur och mänskliga rättigheter ses som en viktig del av lösningen framåt.

Som urfolk har det samiska folket starkt skyddade rättigheter både i svensk och internationell rätt. I grunden handlar det om att skydda minoriteter mot godtycklig maktutövning och att säkra urfolks långsiktiga kulturella överlevnad. Men verkligheten är att det samiska folket har mycket mindre inflytande över marken än vad fördomar ger sken av, det visar både utredningar, internationell kritik och samlade erfarenheter.

Även om Sverige har en lag för konsultationer med samiska företrädare är den inte tillräckligt stark. I dagsläget är inte beslutsfattare skyldiga att försöka komma överens med samiska företrädare så som urfolksrätten kräver. Det finns dessutom mycket begränsade möjligheter till överklagande och många samiska företrädare garanteras inga resurser för att kunna delta i konsultationer. Sådana ojämlika förutsättningar i mötet mellan stat, företag och samiska aktörer ökar maktobalansen.

Att vi behöver ställa om är det ingen tvekan om, vi står inför stora och akuta behov av klimatomställning. Men för att skapa långsiktigt hållbara lösningar behöver politiken gå från konflikt till samarbete. Ett stärkt skydd för samiska rättigheter, inklusive verkligt genomslag för fritt och informerat samtycke, kan bidra till både rättssäkerhet, mindre utdragna konflikter och bättre beslutsprocesser.

Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Hur vill du stärka samers inflytande över beslut som rör mark och naturresurser som påverkar samiska rättigheter?
- Hur kan Sverige kombinera klimatomställning med respekt för samiska rättigheter?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



## Brevmall: Agera mot rasism

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill särskilt lyfta frågan om rasism och diskriminering, ett allvarligt människorättsproblem och som fortsätter att påverka många människors vardag och begränsa livsvillkor.

Jag oroas över hur människor som rasifieras som icke-vita återkommande misstänkliggörs och kopplas till samhällsproblem i det politiska samtalet. Jag oroas också över hur många i Sverige vittnar om diskriminering i mötet med myndigheter, på arbetsmarknaden och i utbildningssystemet. Det riskerar att förstöra tilliten i samhället och principen om allas lika värde.

Rasism i Sverige handlar inte bara handlar om enskilda handlingar, utan också om strukturer som gör att människor ges olika förutsättningar i livet. Jag hoppas att det finns en politisk vilja att förändra detta, men ser att det idag saknas många viktiga verktyg för att fullt ut kunna synliggöra och motverka dessa ojämlikheter.

Till exempel omfattar diskrimineringslagstiftningen inte alla former av myndighetsutövning, vilket kan göra det svårt att få upprättelse. Det saknas också tillräcklig kunskap om hur olika grupper påverkas, vilket försvårar träffsäkra åtgärder.

För mig handlar denna fråga om vilket samhälle vi vill vara, och min övertygelse är att ett samhälle som tar strukturell rasism på allvar i alla led och i alla former, också blir ett tryggare samhälle för alla. Genom att exempelvis stärka skyddet mot diskriminering, införa jämlikhetsdata för att förbättra kunskapsunderlaget och arbeta mer systematiskt kan politiken bidra till ett mer jämlikt samhälle.

Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Vilka konkreta åtgärder vill du prioritera för att motverka den strukturella rasismen i Sverige?
- Hur ser du på behovet av att stärka diskrimineringslagstiftningen, till exempel när det gäller myndighetsutövning?
- Vad är din syn på att införa bättre kunskapsunderlag, som jämlikhetsdata, för att kunna följa och motverka ojämlikhet?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]

**AMNESTY**  
**INTERNATIONAL**



## Brevmall: Stå upp för rätten att demonstrera

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill särskilt lyfta frågan om demonstrationsfrihet. På senare tid har jag lagt märke till hur demonstranter i vissa fall misstänkliggörs i den politiska debatten och utmålas som hot, samtidigt som det kommer förslag om att begränsa demonstrationsrätten. För mig väcker det frågor om vårt gemensamma ansvar att värna människor möjligheter att få komma till tals i Sverige och uppmärksamma andra på viktiga frågor.

Flera människorättsorganisationer lyfter att rätten att demonstrera inte är ett hot mot demokratin, utan snarare en förutsättning för den. Jag delar den uppfattningen. När människor har möjlighet att samlas, uttrycka åsikter och protestera fredligt stärks både delaktigheten och tilliten i samhället. Rätten att demonstrera är dessutom skyddad i grundlagen.

Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Hur vill du säkerställa att rätten att demonstrera fortsatt skyddas?
- Hur ser du på politiska förslag som kan innebära inskränkningar i demonstrationsfriheten?
- Vilken roll tycker du att politiken har i att forma tonen i debatten kring människor som protesterar?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



## Brevmall: Skydda transpersoners rättigheter

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill särskilt lyfta frågan om transpersoners rättigheter.

Att få vara och bli erkänd som den man är, både juridiskt och i vardagen, är en grundläggande mänsklig rättighet. För transpersoner blir den rätten dessvärre ofta ifrågasatt.

Den nya könstillhörighetslagen antogs efter många års utredningar och debatt. Lagen syftar till att minska utsattheten och stärka transpersoners egenmakt. Den gör det något lättare för transpersoner att ändra sitt kön i folkbokföringen jämfört med tidigare. Lagen trädde i kraft i juli förra året. Ändå har den redan ifrågasatts av flera partier som var med och röstade igenom lagen.

För mig handlar denna fråga om mänskliga rättigheter och vilket samhälle vi vill vara. Jag tror att ett samhälle som värnar transpersoners rätt att definiera och leva i enlighet med sin könsidentitet också är ett starkare och mer inkluderande samhälle.

Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Hur vill du arbeta för att stärka transpersoners rättigheter och trygghet i Sverige?
- Hur ser du på transpersoners rätt att få sin könsidentitet erkänd och behovet av könstillhörighetslagen?
- Vilka åtgärder anser du behövs för att motverka diskriminering och utsatthet i vardagen?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,

[namn]

[ort]

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



## Brevmall: Stärk asyl- och migrationsrätten

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill särskilt lyfta frågan om flyktingars, migranternas och asylsökandes rättigheter.

De senaste åren har migrationspolitiken förändrats i snabb takt. Många av de förslag och lagändringar som införts eller diskuteras riskerar att få stora konsekvenser för människors liv, inte minst när det gäller rättssäkerhet, och tillgång till grundläggande rättigheter som exempelvis familjeliv.

Vi är många som är oroade för hur skyddet försvagas och att helheten av förändringarna riskerar att leda till rättsosäkra utvisningar, ökad otrygghet, splittrade familjer och minskad tillit till samhället. Vi ser också hur människor med migrationsbakgrund ofta felaktigt beskylls för stora samhällsproblem.

För mig handlar denna fråga om vilket samhälle vi vill vara, och min övertygelse är att det är fullt möjligt att föra en migrationspolitik som värnar mänskliga rättigheter. Det handlar bland annat om att säkerställa rättssäkra processer, respektera barns rättigheter och upprätthålla principen om alla människors lika värde.

Jag vill tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Hur vill du bidra till en migrationspolitik som värnar människors rättigheter i praktiken?
- Hur vill du säkerställa en rättssäker asylprocess i Sverige så att människor inte får felaktiga beslut?
- Hur ser du på de lagförslag som riskerar att begränsa flyktingars, migranternas och icke-medborgares rättigheter och likhet inför lagen?
- Vad vill du göra för att respektera barns rättigheter och rätten till familjeliv i migrationspolitiken?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]

## Brevmall: Stoppa mäns våld mot kvinnor

Hej [kandidatens namn],

Jag skriver till dig som engagerad i frågor om mänskliga rättigheter här i [ort]. Inför valet 2026 står Sverige inför viktiga vägval, vägval som kommer att påverka människors frihet, trygghet och möjligheter under lång tid framöver.

Jag vill särskilt lyfta frågan om mäns våld mot kvinnor.

Mäns våld mot kvinnor är en allvarlig kränkning av mänskliga rättigheter som dessvärre påverkar många flickors och kvinnors liv och vardag i Sverige. Trots detta får många som utsätts inte tillräckligt stöd, skydd eller tillgång till rättvisa. De allra flesta våldsbrott och våldtäkter mot kvinnor anmäls inte överhuvudtaget och av de som anmäls leder bara en liten andel till åtal. Vi som samhälle måste därför blir bättre på att möta detta samhällsproblem.

Många expertorganisationer lyfter att arbetet måste fokusera mer på att förebygga våld innan det sker. Rättsväsendets förmåga att utreda och lagföra dessa brott behöver stärkas. Det handlar också om att säkerställa att våldsutsatta kvinnor får tillgång till det stöd, skydd och vård i som de har rätt till och är i behov av.

Jag tror att ett samhälle som tar mäns våld mot kvinnor på allvar, både före, under och efter att män begår dessa brott, blir ett tryggare samhälle för alla.

Jag vill helt enkelt tro att vi kan bättre och undrar därför hur du ser på vägen framåt:

- Vilka förebyggande insatser vill du prioritera för att minska mäns våld mot kvinnor?
- Hur vill du stärka rättsväsendets arbete så att fler fall utreds och leder till åtal?
- Hur kan samhället bättre säkerställa stöd och vård för våldsutsatta kvinnor?

Jag ser fram emot att ta del av dina tankar och förslag.

Vänliga hälsningar,  
[namn]  
[ort]