



*Seks initiativer til at styrke
unges valgdeltagelse til*



FOLKETINGS- VALGET 2026



FORORD

KÆRE LÆSER

Der er udskrevet folketingsvalg og den 24. marts skal vi sammen tage stilling til, hvilken retning Danmark skal bevæge sig i de næste fire år. Det at stemme er en afgørende del af vores demokrati. Men et levende demokrati kræver deltagelse og dét er ikke noget, vi kan tage for givet. Demokratiet skal læres, plejes og leves. Vi håber at flere unge vil engagere sig og bruge sin stemme, så vi kan styrke både den enkeltes mulighed for indflydelse - og kvaliteten af vores fælles demokrati. De beslutninger, der træffes i dag, former livet for den kommende generation i mange år frem. Derfor er det afgørende, at unge oplever, at ens stemme ved valget betyder noget, og at det giver mening at deltage.

Her spiller I som uddannelsesinstitution en helt central rolle. I møder unge i hverdagen og har en unik mulighed for at skabe rum for nysgerrighed, refleksion og politisk samtale. Demokratianalysen 2025 viser, at den største barriere for deltagelse i demokratiet blandt unge er manglende tid og overskud. Netop derfor er det vigtigt, at der findes steder, hvor demokratiet får plads i hverdagen. Steder hvor det er legitimt at stille spørgsmål, være i tvivl, diskutere og tage stilling.

DUFs stifter Hal Koch sagde, at demokratiet skal genvindes for hver ny generation. Det vil sige, at ingen bliver født som super-demokrater, men skal lære at gebærde sig og være en del af demokratiet.

Demokrati er noget, man lærer ved at deltage i det. Her kan I gøre en reel forskel. Når I skaber rammer for debat, refleksion og engagement, er I med til at give unge erfaringer med demokrati i praksis og styrke lysten til at bruge stemmeretten.

Med dette inspirationskatalog ønsker vi at gøre det nemt at sætte valg og demokrati på dagsordenen frem mod folketingsvalget den 24. marts. Her finder I en række konkrete initiativer, som kan bringe valget ind i undervisningen, på gangene og ind i samtaler mellem elever og studerende. Initiativerne kan tilpasses jeres hverdag og rammer, både i større og mindre skala.

Håbet er, at kataloget kan inspirere til at skabe rum for engagement og samtale, så endnu flere unge sætter et kryds den 24. marts og får lyst til at deltage i demokratiet også ved fremtidige valg.

God læselyst og godt valg.

ANNELINE LARSEN
FORPERSON I DUF

Annelineh

1 VALG INITATIV

STYRK OG SYNLIGGØR FÆLLESSKABET VED VALGDELTAGELSE

Forskning viser, at sociale fællesskaber og viden om, at andre stemmer, har stor betydning for den enkeltes valgdeltagelse. Derfor kan tiltag, der styrker fællesskabsfølelsen og synliggør, at andre unge stemmer eller planlægger at stemme, have stor effekt.



BRUG FORENINGS- LIV OG ELEVRÅD TIL VALGARRANGE- MENTER

En måde at styrke fællesskabsfølelsen omkring valghandlingen er at afholde arrangementer på valgdagen på jeres uddannelsesinstitution. Elevråd eller kommunale ungdomsråd kan hjælpe med at nå flere unge og bidrage med idéer til aktiviteter, der sætter valget på dagsordenen og motiverer elever og studerende til at stemme. I kan også samarbejde med foreninger, både fra jeres uddannelsesinstitution, men også eksterne foreninger, f.eks. spejdere eller idrætsforeninger, om aktiviteter i forbindelse med valget.

Formålet er at markere valget i fællesskab og understrege vigtigheden af at stemme. Det øger ikke kun deltagelsen ved det aktuelle valg, men kan også styrke unges fremtidige valgdeltagelse, da det at stemme ofte bliver en vane. Det er ikke kun hos dem personer, som aktiviteterne målrettes mod, at valgdeltagelsen stiger. Meget tyder på, at effekten spredte sig som ringe i vandet i målgruppens sociale netværk.



IDÉER TIL SOCIALE ARRANGEMENTER

Arranger debatarrangementer og aktiviteter på jeres uddannelsesinstitution, det kan være i samarbejde med foreninger

Fællesspisning med oplæg om Folketingsvalget eller samtale med unge kandidater

... Snak med jeres unge, de ved bedst.

Inviter på valgaften d. 24. marts



SYNLIGGØR UNGES VALGDELTAGELSE

Der kan også igangsættes initiativer, der skal synliggøre, at andre unge i omgangskredsen har stemt. Det kan f.eks. være "jeg har stemt – har du?"-klistermærker, badges eller lignende. Det kan også være at opfordre til at tage billeder ved valgstederne eller i det offentlige rum og dele dem med undervisere eller hinanden i klassen.

2 VALG INITIATIV



MOBILISER VIA SMS, FYSISK OG DIGITAL POST

Påmindelser om at stemme til et kommende valg via personlige SMS'er eller fysisk eller digital post har vist sig som nogle af de mest effektive værktøjer til at få flere danske unge til at stemme. Fysisk post kan virke som en outdated kommunikationsform, når man skal nå de unge. Det kan dog i visse tilfælde være en måde at få kommunikationsformen til at skille sig ud, da unge sjældent modtager et brev.

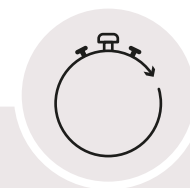
Denne mobiliseringstype har også indirekte effekter: Når den, der f.eks. modtager en SMS, vælger at stemme, så smitter en del af effekten af på modtagerens husstand og sociale netværk. Forskning viser, at denne type indsats især mobiliserer vælgere, der i udgangspunktet har en lav valgdeltagelse, og den har desuden en effekt ved senere valg.



SMS, FYSISK ELLER DIGITAL POST?

I valget mellem SMS'er eller fysisk post er der to væsentlige overvejelser: Effektivitet og pris. SMS'er er billige at sende ud sammenlignet med fysiske breve. Derfor har SMS'er den bedste effekt i forhold til omkostningerne. Dog er ulempen, at hvis I som uddannelsesinstitution ikke har deres telefonnumre, kan det være svært at finde telefonnumre på unge vælgere, da de f.eks. kan være registreret under deres forældre. Hvis det ikke er muligt at finde unges telefonnumre, kan et brev i digital post være en anden løsning.

Forskningen peger på, at det har større effekt, hvis beskeden har et argument for, hvorfor det er vigtigt at stemme, men også er lidt frisk. Dog virker SMS'er bedst uden link, da links kan få beskeden til at ligne spam.



TIMING?

Effekten på valgdeltagelse er størst, hvis beskederne udsendes i dagene op til valget, så vælgeren har tid til at sætte sig ind i kandidaterne og få planlagt at stemme. Men den skal heller ikke sendes for lang tid før valgdagen, så beskederne bliver glemt igen. Ved Europa-Parlamentsvalget i 2014 var torsdag forud for søndagens valg den mest effektfulde dag at udsende beskeden. Forskning viser desuden, at en enkelt SMS er nok

til at øge valgdeltagelsen, og flere end én SMS ikke øger den yderligere.

3 VALG INITATIV



BRUG UNGES DAGSORDENER OG GØR VALGET NÆRT

For at gøre unge mere interesserede i valget og dermed også i at stemme, er det vigtigt at sikre, at dagsordenerne interesserer unge. Sørg for, at de emner, der præger jeres valgarrangementer, ikke kun afspejler den ældre generations interesser, men i lige så høj grad afspejler unges. I kan også spørge jeres egne unge via afstemning, hvad de synes er det vigtigste på dagsordenen.



HVAD ER UNGE OPTAGET AF?

I anledning af Folketingsvalget har DUF spurgt unge mellem 18 og 29, hvad de mener er de vigtigste temaer, som folketingspolitikkerne prioriterer. Tallene peger på, at de tre vigtigste emner for unge er:

- 1**
Dansk økonomi,
offentlige udgifter
og skat
- 2**
Klima og
grøn energi
- 3**
Sundhedsvæsenet
(fx sygehuse)



BRUG NÆRE OG LOKALE PROBLEM- STILLINGER

Et folketingsvalg kan for nogle unge opleves som fjernt. Derfor er det vigtigt at gøre problemstillingerne nære og relevante ved at koble de dagsordener, unge finder vigtige, til det konkrete valg og deres hverdag.

Tænk over, hvilke udfordringer og ønsker, der fylder hos jeres unge i deres hverdag. Hvis I er i tvivl, så spørg jeres elever/studerende, hvad der fylder hos dem. Gør det tydeligt, hvilken betydning folketingsvalget har for unges hverdag, og dermed gør det tydeligt, hvorfor valget også vedkommer unge, og hvorfor det er vigtigt at stemme til valget.

VALG INITIATIV

SØRG FOR LETTILGÆNGELIG INFORMATION OM DET KOMMENDE VALG

Et fjerde initiativ til at øge valgdeltagelsen er at gøre unge opmærksomme på det kommende valg via kampagner på jeres hjemmeside, sociale medier og i det offentlige rum, så unge bliver eksponeret. Det kan være information som, hvor man stemmer, hvornår man stemmer, hvordan man stemmer, eller hvorfor det er vigtigt at bruge sin stemme. Derudover kan det være vigtigt at oplyse unge med et psykisk eller fysisk handicap om deres muligheder for at få hjælp til at stemme.



KOMMUNIKATION I ØJENHØJDE

I DUFs demokratianalyse fra 2025 vises det, at 52 % af unge mellem 16 og 26 år har lav demokratisk selvtilid. Det gælder særligt unge på erhvervsskoler, hvor 62 % har lav demokratisk selvtilid. (link)

43 % af unge mener, at de kan forstå de fleste politiske sager. Der er således mere end 50% unge, som ikke mener det. Dette kan være en stopklods for, at unge stemmer. Derfor er det vigtigt at få kommunikeret information i øjenhøjde, så unge i højere grad får en succesoplevelse med at forstå politik.

Gør informationen lettilgængelig Det er vigtigt, at informationer om det kommende valg er til stede, hvor unge rent faktisk befinder sig, f.eks. på sociale medier eller rundt omkring på jeres skoler. Valget skal være synligt! Det gælder både information om det praktiske, men også hvad de forskellige kandidater mener og står for, det har I som uddannelsesinstitution stor mulighed for at få formidlet. I kan bruge grafikker, der skaber blikfang, samt holde en uformel tone, der er humoristisk og frisk. Som det sjette initiativ fremhæver, er rollemodeller og unge ansigter, man kan spejle sig i, også en god måde at formidle budskabet på.

5 VALG INITATIV



AFHOLD VALGMØDER OG UNDERVISNING PÅ JERES UDDANNELSESINSTITUTION

Det er vigtigt at tænke i, at det skal være nemt for unge at deltage i et valgmøde. Det kan gøres ved enten at placere valgmøder i skoletiden eller invitere på et aftenarrangement,

Derudover er valgdeltagelsen hos danske unge påvirket af social arv, og et af de mest oplagte steder at bryde den er netop i skolerne og på uddannelsesinstitutionerne. Her kan unge, der ikke har den nødvendige opbakning hjemmefra, blive motiveret til politisk deltagelse.

Som tidligere beskrevet har 52 % af unge lav demokratisk selvtillid, og det stiller store krav til, den information, de får, før de stemmer. I kan som uddannelsesinstitution gøre unge mere trygge i deres holdninger og bekræfte dem i, at de ved nok til at stemme, ved at holde valgmøder og fortælle om valget i undervisningen.



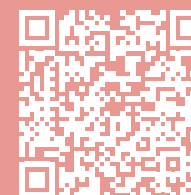
INVITER UNGE KANDIDATER

Valgmødet kan både bestå af en klassisk debat mellem kandidater fra forskellige partier for at give unge et bedre indblik i partiernes holdninger.

Det kan også være debatmøder med større vægt på dialog, hvor kandidaterne forholder sig til unges meninger. Det kan styrke unges tillid til politikerne og give en oplevelse af at blive hørt og set.

Det kan være en rigtig god idé at invitere unge kandidater, som kan repræsentere unge og som unge kan spejle sig i. DUFs Demokrati-analyse 2025 viser nemlig, at hele 50 % af unge prioriterer at stemme på en ung kandidat.

Link unge kandidater:



5 VALG INITATIV

BRUG ROLLEMODELLER

Forskning viser, at det er vigtigt at sætte fokus på den sociale norm om, at man selvfølgelig stemmer ved et valg. Derfor er kampagner eller oplæg, hvor unge eller rollemodeller fortæller, hvorfor de stemmer til valget, effektive. Samtidig kan det være en effektiv måde at skabe engagement blandt unge, da budskabet formidles i øjenhøjde, så unge kan spejle sig i det.



HVEM KAN MAN BRUGE SOM ROLLEMODEL?

Rollemodeller kan være personer, fra jeres elevråd eller studenterforening, som jeres unge kan relatere til og finder troværdige. I kan også benytte en influencer, der er i aldersgruppen, så de er eksperter på jeres unge. Influencere kan fx dele indhold fra valgstederne på deres sociale platforme på valgdagen og minde unge om, hvordan man stemmer, og at det er vigtigt at stemme. Det er vigtigt, at I vælger en influencer, I kan stå inde for, og som rammer jeres elever.

Det kan også være unge fra de politiske ungdomsorganisationer, som nogle af de unge har mødt til fx Skolevalget eller Demokratiets Dag, som DUF afholder. Der kan også udnevnes en række 'valgambassadører' internt på uddannelsesinstitutionerne, som kan bidrage til at sætte fokus på valget. I Silkeborg har de brugt rollemodeller, der har ydet en aktiv indsats for at få flere til at stemme via sociale medier. Rollemodellerne var også afsendere på postkort, der opfordrede unge til at stemme. Deres slogan var "Vi bestemmer! Gør du?"



FORKLAR HVORFOR DET ER VIGTIGT AT STEMME

Forskning viser, at kampagner med rollemodeller ikke kun skal være en opfordring til at stemme, men også skal skabe en forståelse for, hvorfor, det er vigtigt at stemme. Derfor er det en god idé også at fortælle unge, at deres stemme kan gøre en forskel. Inddrag gerne jeres rollemodeller i processen, så budskabet bliver formidlet i øjenhøjde med målgruppen.

KILDELISTE

Bhatti, Y., Dahlgaard, J. O., Hansen, J. H., & Hansen, K. M. (2014a). Kan man øge valgdeltagelsen? Analyse af mobiliseringstiltag ved kommunalvalget den 19. november 2013. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 3/2014.

Bhatti, Y., Dahlgaard, J. O., Hansen, J. H., & Hansen, K. M. (2014 b). Mobilisering via SMS til Europaparlamentsvalget 25. maj 2014. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 5/2014.

Bhatti, Y., Dahlgaard, J. O., Hansen, J. H., & Hansen, K. M. (2015). Mobiliseringsinitiativer ved KV13. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 2/2015.

Bhatti, Y. & Hansen, K. M. (2010a). Valgdeltagelsen blandt danske unge. Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. Arbejdspapir 2010/05.

Bhatti, Y. & Hansen, K. M. (2010b). Valgdeltagelsen og de sociale netværk - multivariat analyse af den kommunale valgdeltagelse 2009 baseret på registerdata. Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. Arbejdspapir 2010/6.

Coppock, A. & Green, D. P. (2016). Is Voting Habit Forming? New Evidence from Experiments and Regression Discontinuities. American Journal of Political Science, 60(4): 1044-1062.

Dansk Ungdoms Fællesråd: Demokratiets Dag.
Dansk Ungdoms Fællesråd: Skolevalg.

Dansk Ungdoms Fællesråd (2025):
Demokratianalysen 2025. Epinion for DUF

DenOffentlige.dk (2014, 6. juni): Brev og postkort fik
Silkeborgs unge til at stemme

Hansen, J. H., & Hansen, K. M. (2018). Mobiliseringseksperimenter ved kommunalvalget 2017. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 4/2018.

Hansen, K. M. & Stubager, R. (2021), Klimavalget:
Folketingsvalget 2019, Djøf Forlag

Hansen, K. M. (2020). Valgdeltagelsen ved Europaparlamentsvalget 2019. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 1/2020.

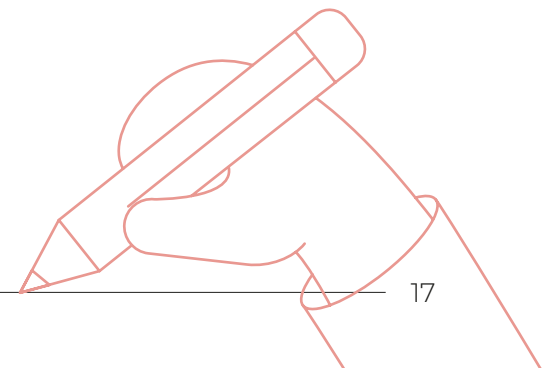
Hansen, K. M. (2022). Valgdeltagelsen ved kommunal- og regionalvalget 2021. Center for Valg og Partier, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. CVAP Working Paper Series Bind 1/2022.

Kommunernes Landsforening (2017, 13. november):
Måling: 7 ud af 10 er sikre på at stemme.

Kommunernes Landsforening: Inspirationskatalog - Kommunalvalg 2021. En del af kampagnen "Stem Med". Københavns Universitet (2017, 7. september). Skolevalg øger unges politiske selvtilid.

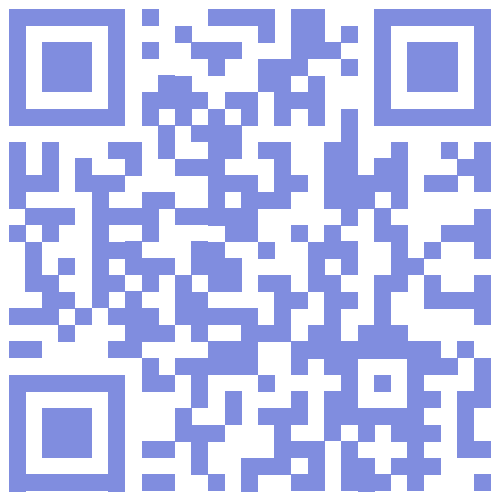
Mandag Morgen (2021, marts): Når valgfesten udebliver – en undersøgelse af årsager til ikke at stemme og forslag til, hvordan vi gør noget ved det.

Silkeborg Kommune: beSTEM i Silkeborg - et demokratiprojekt.
Økonomi- og Indenrigsministeriet (2013): Op af sofaen – anbefalinger til lokaldemokratiet.



DANMARKS UNGE VALGTEST

STEM
24. MARTS



*Find ud af hvilken ung
kandidat du er mest enig med
til folketingsvalget 2026*

IDUE
DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD