

**BLIV**

**HØRT**

**EN GUIDE TIL DIG,  
DER ER UNG, OG  
GERNE VIL INDDRAGES  
OG LYTTES TIL.**



# HVAD KAN DU BRUGE GUIDEN TIL?

**Mange organisationer, kommuner og politikere vil gerne involvere unge i deres arbejde for at blive kloge på unges synspunkter. Men hvad skal der til for at blive hørt og taget alvorligt, når du bliver inviteret med til bordet?**

**Formålet med denne guide** er at give dig en forståelse af, hvad du kan forvente, når du bliver inddraget som ung. Så kan du forberede dig bedst muligt, inden du deltager - og er bedre rustet til at sige fra, hvis noget ikke fungerer optimalt.

Vi har samlet 18 gode råd samt en række værktøjer, som du kan bruge før, under og efter din deltagelse.

**Guiden er især til dig**, der er med til møder, workshops, debatter, ungepaneler og andre sammenhænge, hvor du prøver at skabe forandring eller sikre, at unges perspektiver bliver inddraget. Måske deler du dine egne holdninger, idéer og oplevelser eller taler på vegne af andre unge.

Guiden kan bruges uanset om du har lidt eller ingen erfaring med at blive inddraget, eller om du har prøvet det flere gange og leder efter ny inspiration.

**Tak til** den store gruppe af unge fra DUFs medlemsorganisationer, der har givet input til guiden igennem bl.a. en survey og tre fokusgrupper.

God læselyst!

## REDAKTION

Simon Meggers Matthiesen  
Ida Skovbro Steenberg  
Anne Sofie Wulff

## GRAFIK

Grafisk Afdeling

# INDHOLD

## FØR DU DELTAGER: 8 GODE RÅD

Tag selv initiativ til en forventningsafstemning, hvis ikke arrangørerne gør det.....	side 7
Spot pseudoinddragelse.....	side 7
Forbered dig hjemmefra.....	side 8
Det er okay at være nervøs.....	side 8
Bevar indflydelsen med det gode afbud.....	side 9
Vær opmærksom på, hvem du repræsenterer.....	side 9
Find dine medspillere.....	side 10
Tag selv initiativ til at blive inddraget eller til at inddrage beslutningstagerne.....	side 10

## NÅR DU DELTAGER: 6 GODE RÅD

Du må gerne bede om særlige hensyn for at få lige muligheder.....	side 12
Stil spørgsmål - der er ikke nogen, der forventer, at du ved alt.....	side 12
Du behøver ikke mene det, der bliver forventet af dig.....	side 13
Sig det højt, hvis processen er dårlig.....	side 13
Tag kontrol over samtalen, hvis den kører af sporet.....	side 14
Udnyt pauserne.....	side 14

## EFTER DIN DELTAGELSE: 4 GODE RÅD

Eftersend dit input – det er stadig værdifuldt.....	side 16
Giv feedback, selvom du ikke er blevet bedt om det.....	side 16
Forvent opfølgning – og tag selv initiativ, hvis andre ikke gør.....	side 17
Del dine succeser!.....	side 17

## VIDEN OG VÆRKTØJER

Tjekliste til før du siger ja.....	side 18
Rammer og indflydelsesrum.....	side 20
Sådan forhandler du dit indflydelsesrum.....	side 21
Forberedelse - hvad mener du og hvorfor?.....	side 22
Selvsikker formidling: Få dit budskab ud!.....	side 23
Sådan overbeviser du andre.....	side 24
Er du nybegynder? Eller nervøs?.....	side 25
Hvad er fair? Og hvad behøver du ikke acceptere?.....	side 26
Tips til at være konstruktiv, når processen er dårlig.....	side 27
Tips til mental forberedelse.....	side 28
Gå i dialog med beslutningstagerne.....	side 29
11 gode råd til dig, der inddrager unge.....	side 30

**FIND DEM  
HER**



## VI HAR SAMLET MERE VIDEN OG FLERE VÆRKTØJER TIL DIG!

På DUFs hjemmeside har vi samlet en masse bonusmaterialer til dig, der bliver inddraget. Find for eksempel guides til at:

- ◆ Stå stærkt på scenen i panelsamtaler
- ◆ Strategisk dele din personlige historie
- ◆ Hvordan forventningsafstemmer du?
- ◆ ... og meget mere!

# FØR FØR FØR

## FØR DU DELTAGER

Du er blevet inviteret til at deltage i et møde eller andet arrangement, hvor du får mulighed for at bruge din stemme. Uanset om du er erfaren eller nybegynder, så er det værd at overveje, hvordan du forbereder dig godt på at deltage.

# 1

### TAG SELV INITIATIV TIL EN FORVENTNINGSAFSTEMNING, HVIS IKKE ARRANGØRERNE GØR DET

Det er vigtigt at vide, hvad der forventes af dig, så spørg efter tydelige rammer og forventninger. Det kan fx være i forhold til din rolle, hvor meget tid du skal bruge eller hvor meget indflydelse, du kan få. Hvis det ikke bliver kommunikeret klart, så tag selv initiativ til at afklare det. Ring eller send en mail med spørgsmål.

Hvis du fx ikke er sikker på, hvad din rolle er, så spørg arrangørerne direkte: "Kan I uddybe, hvad I forventer, jeg bidrager med?". Så kan du nogle gange spotte det på forhånd, hvis noget ikke matcher dine forventninger.

# 2

### SPOT PSEUDOINDDRAGELSE

Hvis du bliver inviteret med til en aktivitet, hvor der ikke er et klart formål med din deltagelse - eller hvor der ikke er reel interesse i at høre dine inputs - så kan det være tegn på pseudoinddragelse. Det vil sige, at du bliver inddraget, men ikke har ægte indflydelse på det, der foregår. Det er ikke altid med vilje, men det er vigtigt at gøre noget ved.

Du kan ikke bestemme alt, men det er okay at forvente en grad af indflydelse - fx på processen, resultatet eller din rolle.

Hvis du ikke føler, du har nogen indflydelse, kan du tale med arrangøren om det. Hvis det ikke ændrer noget, kan du som en sidste udvej trække dig fra aktiviteten, så du ikke legitimerer pseudoinddragelse.

**Vær opmærksom på red flags:** Hvis arrangøren ikke kan forklare, hvad du skal bidrage med, så kan det være tegn på en rodet proces eller at din deltagelse er symbolsk.

# 3

## FORBERED DIG HJEMMEFRA

Gør dig klar til arrangementet ved at sætte dig ind i de relevante emner og problemstillinger. Nogle gange forventer arrangøren, at du læser dokumenter eller tænker over et par spørgsmål før arrangementet. Det er en god idé at researche på forhånd og have nogle input klar, før du deltager.

Husk at begrænse mængden af forslag og prioriter dine vigtigste inputs. Prøv at tale højt for dig selv: Hvad er det vigtigste, jeg vil sige?

Er det svært at overskue forberedelsen? Så spørg arrangøren, hvad der er vigtigst at forberede sig på. Eller søg støtte hos nogen med mere erfaring end dig, fx en ungdomsorganisation.

### Du må gerne stille

**krav:** Det er fx fair at bede om at få tilsendt en dagsorden på forhånd eller at få tilstrækkelig tid til at forberede dig.

# 4

## DET ER OKAY AT VÆRE NERVØS

Det er helt normalt at føle sig nervøs inden - og når - man deltager i et event eller møde, især hvis det er første gang, eller der er vigtige beslutninger på spil. Det kan mindske nervøsiteten at starte med at hilse på alle.

Det kan også hjælpe på nervøsiteten at huske på, at ingen forventer, at du ved alt eller har løsningen på alle problemer.

Hvis du er bange for at glemme dine pointer, så tag noter med og brug dem undervejs.

# 5

## BEVAR INDFLYDELSEN MED DET GODE AFBUD

Alle kan blive forhindret i at deltage i et møde. Husk, at det er okay at melde fra, bare det gøres ordentligt.

Du skal melde dit afbud i så god tid som muligt, også selvom du kun er forhindret i at deltage i dele af aktiviteten.

Du kan med fordel sende dine input på skrift i stedet - og sige, hvis du gerne vil inviteres på et andet tidspunkt.

# 6

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ, HVEM DU REPRÆSENTERER

Det styrker din stemme, når andre ved, at du ikke kun taler ud fra dit eget perspektiv. Men at repræsentere andre kan være en svær rolle. Det er okay at begå 'fejl' eller at være i tvivl om, hvad du kan/ikke kan sige.

Nogle gange kan andre også glemme eller overse, hvem du repræsenterer. Spørg arrangøren, hvem de forventer, du taler på vegne af. Er det dig som individ? Er det 'ungdommen' mere generelt? Eller er du inviteret som repræsentant for din organisation, en organiseret gruppe eller lignende?

### Stol på din mavefølelse:

Du skal selvfølgelig lytte til dem, der har valgt dig, hvis du taler på vegne af andre. Men husk, at du også har plads til selv at vurdere, hvordan du bedst kan repræsentere din gruppe eller organisation.

# 7

## **FIND DINE MEDSPILLERE**

Det er vigtigt at have støtte fra andre, hvis du gerne vil skabe forandring. Jo flere, der bakker op om din sag, jo større er sandsynligheden for at blive hørt.

Kig rundt i rummet efter folk, der deler dine synspunkter, så I kan stå stærkere sammen.

Husk også, at dine medspillere ikke behøver at være i samme rum som dig. Måske er du allerede en del af en ungdomsorganisation, hvor du kan søge støtte fra dine medfrivillige. Hvis ikke, så find en, der matcher din sag. Du kan fx lede på DUF.dk.

# 8

## **TAG SELV INITIATIV TIL AT BLIVE INDDRAGET ELLER TIL AT INDDRAGE BESLUTNINGSTAGERE**

Som ung bliver man ofte kun inddraget, når emnet specifikt omhandler unge. Andre gange bliver man fuldstændigt overset, selv på områder der direkte påvirker unge. Du må gerne tage sagen i egen hånd og tage initiativ til at blive inddraget i sager og projekter, som er vigtige for dig. Så er du med til at sikre, at unges perspektiver bliver hørt.

Hvis du ønsker at blive inddraget i en bestemt proces eller projekt, så kontakt de relevante personer eller organisationer. Du kan også invitere andre med ind i den sag, du selv kæmper for.

### **Engagér flere unge!**

Nogle inddragelsesprocesser er åbne. Hvis du kender andre, der kunne være interesserede i at deltage, så opfordr dem til at tilmelde sig eller introducer dem til arrangørerne. Husk, at det også er fedt for arrangøren med flere unge stemmer!

UNDBER  
UNDBER  
**UNDBER**  
UNDBER  
UNDBER

## **NÅR DU DELTAGER**

Du har sagt ja til at deltage i et møde, et ungepanel eller i en anden sammenhæng, hvor du har mulighed for at bruge din stemme. Men hvordan bidrager du bedst? Og hvordan navigerer du i et rum, hvor der kan være mange interesser og meninger i spil?

# 9

## **DU MÅ GERNE BEDE OM SÆRLIGE HENSYN FOR AT FÅ LIGE MULIGHEDER**

Alle har forskellige forudsætninger for at deltage. I nogle tilfælde kan det som ung være nødvendigt at bede om særlige hensyn for at sikre, at du har de samme muligheder for deltagelse som andre deltagere.

Det kan fx være, at du har brug for ekstra tid til at læse dokumenter igennem eller hjælp til at forstå indholdet. Sig til arrangøren, hvis du har brug for, at der tages særlige hensyn til dig.

### **Bed arrangøren om hjælp, hvis du føler dig overhørt:**

Det kan være både svært og intimiderende at deltage i en aktivitet, hvor andre er ældre end dig og har mere erfaring. Men husk, at dit perspektiv er lige så vigtigt som andres. Det er okay at bede om hjælp til at få ordet, hvis taletiden er ulige fordelt, eller du ikke føler dig hørt.

# 10

## **STIL SPØRGSMÅL - DER ER IKKE NOGEN, DER FORVENTER, AT DU VED ALT**

Du behøver ikke at vide alt for at deltage aktivt i en inddragelsesproces. Vær ærlig, hvis du bliver spurgt om noget, du ikke ved noget om. Og vær nysgerrig og stil spørgsmål, hvis der er noget, du ikke forstår eller gerne vil vide mere om, fx vigtige begreber.

Man må altid bede om forklaringer - og arrangørerne synes sikkert bare, at det er fedt, at du er engageret. Hvis du ikke føler dig tryk ved at spørge ud i rummet, så kan du spørge arrangøren eller en anden deltager i pausen.

# 11

## **DU BEHØVER IKKE MENE DET, DER BLIVER FORVENTET AF DIG**

Unge har ofte et andet perspektiv end ældre generationer. Det er en af grundene til, at det er vigtigt at inddrage unge. Men selvom man til en vis grad godt kan tale om et fælles "ungeperspektiv", så er det en vigtig pointe, at unge ikke nødvendigvis er enige om alt - og det er helt ok.

Du har ret til din egen holdning og behøver ikke leve op til andres forventninger til, hvad de tror, en ung mener om emnet. Du behøver heller ikke vide alt om emner, der berører unge.

# 12

## **SIG DET HØJT, HVIS PROCESSEN ER DÅRLIG**

Det er et fælles ansvar at få samarbejdet til at fungere. Hvis der er udfordringer i processen undervejs, så sig det højt - selvom det kan være svært at gøre og kan føles upopulært. De ansvarlige er ikke altid opmærksomme på det, der ikke fungerer, så tænk på, at du gør alle en tjeneste.

Det er vigtigt, at du er konstruktiv i din feedback og klar på at gå i dialog for at finde løsninger. Hvis du har overskud til det, kan du endda foreslå konkrete løsninger på udfordringerne.

### **Du må godt komme med inputs uden at have regnet det hele ud:**

Hvis du har en idé eller et perspektiv, du gerne vil dele, så må du gerne bidrage til samtalen, selvom du måske ikke har tænkt det hele igennem på forhånd.



# 13

## **TAG KONTROL OVER SAMTALEN, HVIS DEN KØRER AF SPORET**

Du må gerne tage kontrollen eller ændre vinklen i samtalen, hvis du ikke føler, at dit budskab kommer ordentligt igennem. Du har ret til at blive hørt og til at være med til at forme diskussionen.

Nogle gange bliver unge overhørt eller bedt om at forholde sig til useriøse spørgsmål. Hvis det sker, så tag initiativ til at bringe samtalen tilbage på sporet og sæt fokus på de emner, der er vigtige for dig. Sig fx: *"Spændende vinkel, men jeg vil gerne vende tilbage til [emne], da det er en vigtig dagsorden for mig/min organisation".*

# 14

## **UDNYT PAUSERNE**

Det kan føles overvældende at være i magtfulde rum - specielt i pauserne, hvor der ikke er noget fastlagt program. Men pauserne rummer også en del muligheder for dig.

Brug pauserne til at tænke over de emner, der er blevet diskuteret. Skriv evt. dine tanker ned, så det kan blive lettere at komme på banen efter pausen.

Du kan også bruge pauserne til at stille spørgsmål eller bede om uddybninger, hvilket kan være rarere en-til-en. En anden måde at bruge pauserne på er at hyggesnakke med de andre i rummet. Hav gerne et par spørgsmål klar hjemmefra som en 'icebreaker', da det kan give mere trykthed at lære personen bag titlen at kende. Fx hvis du er i rum med politikere, fagpersoner og lignende.

**Indtag rummet fra start!** Når du skal deltage i en aktivitet, så udnyt præsentationsrunden til at markere din position. Fortæl, hvad du kan bidrage med og vis de andre, at der er god grund til, at du deltager. Fx: *"Jeg er her i dag, da vi skal snakke om mistrivsel blandt unge. Jeg repræsenterer en gruppe unge, som oplever det på egen krop, og som har forslag til, hvordan vi forebygger mistrivsel."*

# EFTER

## **EFTER DIN DELTAGELSE**

Når mødet, eventet eller din rolle i projektet er ovre, har du stadig muligheder for at blive hørt - eller gøre din stemme relevant på andre måder.



**Send gode råd til inddragelse, hvis processen har været håbløs.** Så hjælper du dem til at gøre det bedre næste gang. Brug eventuelt listen på side 30-31 som inspiration. Det viser, at din feedback ikke kun er baseret på din egen oplevelse.

# 16

## **GIV FEEDBACK, SELVOM DU IKKE ER BLEVET BEDT OM DET**

Selvom arrangørerne måske ikke har bedt om feedback, kan det stadig være fedt - både for dig og dem - at du deler din oplevelse af processen. Det kan hjælpe med at gøre lignende processer bedre i fremtiden. Fremhæv både det der fungerede godt og mindre godt.

Vær konstruktiv i din feedback, og skriv ned undervejs i processen, hvis du oplever noget træls eller fedt, så du kan blive så konkret som mulig. Hvis du har overskud til det, så kom med en mulig løsning, når du deler din feedback på dét, der gik mindre godt. Hvad skal fx ændres, så du får lyst til at være med næste gang?

# 15

## **EFTERSEND DIT INPUT - DET ER STADIG VÆRDIFULDT**

Selvom arrangementet er overstået, kan du stadig sende idéer eller refleksioner til arrangørerne. Nogle gange kan det være svært at komme med alle sine inputs i øjeblikket. Derfor kan det give mening, at du eftersender nye pointer eller uddyber dine tidligere inputs.

Det kan også være en mulighed for at høre, hvor langt de er i processen.

# 17

## **FORVENT OPFØLGNING - OG TAG SELV INITIATIV, HVIS ANDRE IKKE GØR**

Efter din deltagelse må du gerne forvente, at der følges op på de beslutninger eller tiltag, der er blevet snakket om. Hvis arrangørerne ikke har fulgt op, kan du selv tage initiativ til at følge op. Både for at høre, hvad resultaterne blev, og for at sikre, at dine bidrag ikke bliver glemt.

Hvis der ikke er sket nogen opfølgning inden for en rimelig (eller aftalt) tidsramme, så tag kontakt til arrangørerne og spørg, hvad status er. Så kan du dele din holdning på ny eller få svar på, hvordan de har overvejet dine inputs, og hvad de eventuelt har brugt dem til.

# 18

## **DEL DINE SUCCESER!**

Når inddragelsesprocessen er afsluttet, så del dine succeser med andre. Både for at fejre, når det går godt, og for at give andre unge blod på tanden til at deltage i fremtiden.

Hvis du har opnået konkrete resultater eller føler, at din deltagelse har haft en positiv indvirkning (eller du bare har haft det sjovt), så del det med dine venner eller på sociale medier. Det kan være med til at inspirere andre unge til at engagere sig på deres egne måder.

## **Du kan godt have påvirket nogens holdning, selvom du ikke opnåede det, du håbede på.**

Det kan være vigtigt for at lykkes næste gang, du forsøger at forandre noget.

Derudover kan du have lært noget værdifuldt undervejs, fx opdaget nye perspektiver eller mødt en vigtig beslutningstager, som kan hjælpe dig på et senere tidspunkt.

# VIDEN & VÆRKTØJER

## TJEKLISTE TIL FØR DU SIGER JA

Forventningsafstem altid med dem, der inviterer dig. Denne tjekliste er til inspiration og skal selvfølgelig tilpasses til den aktivitet, du skal deltage i. Stil kun de spørgsmål, der er relevante for dig.

### MIN ROLLE

- Hvad håber I at opnå ved at inddrage unge i aktiviteten?
- Hvad er formålet med at inddrage netop mig?
- Hvad forventer I af mig som deltager? Hvad skal jeg bidrage med?
- Hvor meget tid skal jeg bruge på det?
- Kræver det forberedelse at deltage?

### EMNET

- Hvad skal jeg give inputs til?
- Kan I give mig et overblik over, hvad vi skal snakke om?
- Hvad er dagsordenen?

### INDFLYDELSE

- Hvad kan jeg få indflydelse på?
- Hvad kan jeg ikke få indflydelse på? Er noget fastlagt på forhånd?

### OPFØLGNING

- Hvad sker der efter denne aktivitet?
- Hvordan følger I op på de bidrag, vi unge kommer med?

### RAMMER OG PROCES

- Hvad er formålet med aktiviteten? Er der et slutprodukt?
- Hvad er processen herfra?
- Hvem skal jeg snakke med, hvis jeg har spørgsmål til noget?

### BAGGRUNDSINFO

- Hvem er de andre deltagere, og hvad er deres baggrund?
- Er der andre unge eller er jeg den eneste, der deltager?
- Kan I give mig adgang til relevant materiale, så jeg kan forberede mig?
- Hvor kan jeg finde mere info om projektet eller processen?
- Er der noget specifikt I forventer, jeg sætter mig ind i, før vi mødes?
- Hvilken proces har I haft forud for at I inddrager mig/os unge?

### ANDET

- Kan jeg få min transport dækket?
- Er der forplejning?
- Overvej selv: Har jeg sagt, hvis jeg har nogle behov, der skal tages hensyn til?

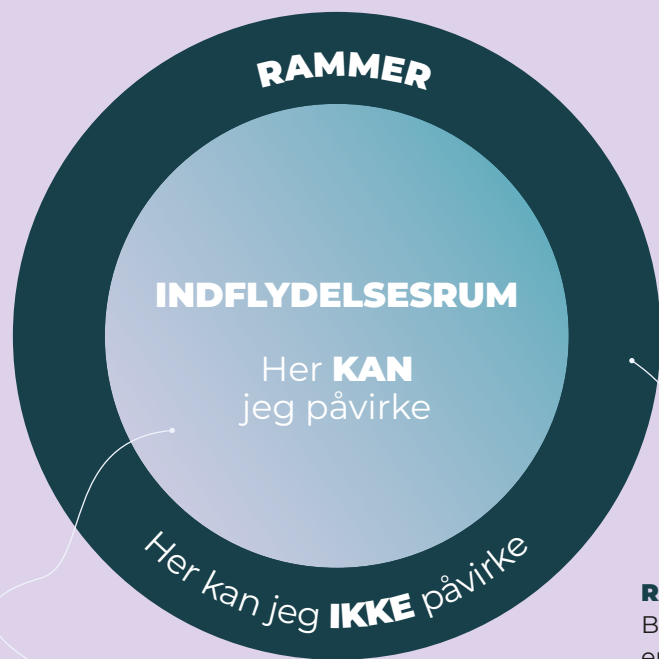


# RAMMER OG INDFLYDELSERUM

Det er en god idé at snakke med arrangøren om, hvad du kan få indflydelse på, og hvad der ikke er muligt at rykke på, da nogle ting ofte er fastlagt på forhånd.

**Eksempel:** Der er afsat et budget på 10.000 kroner, hvilket begrænser, hvad der kan lade sig gøre. Det betyder, at dine forslag skal ligge inden for budgettet - ellers er der risiko for, at de bliver afvist.

Udforsk sammen, hvad der er muligt inden for de rammer, der er sat. På den måde undgår du at bruge energi på ting, der ligger uden for skiven eller ikke kan ændres.



## INDFLYDELSERUM

Dér, hvor du kan få lov til at påvirke noget. Det er vigtigt at forstå, hvad du kan påvirke, så du ikke fokuserer på områder, hvor du ikke kan få indflydelse. Det sikrer, at du kan målrette dine input bedre.

## RAMMER

Betingelser og vilkår, der er mere eller mindre fastlagte på forhånd. Det kan fx være penge, deadlines, lovgivning eller politiske prioriteringer. Rammerne er med til at begrænse, hvad du som deltager kan få indflydelse på.

# SÅDAN FORHANDLER DU DIT INDFLYDELSERUM

Det er ikke sikkert, at du kan ændre rammerne og dermed få mere indflydelse, men det behøver heller ikke at være et mål. Men nogle gange får du måske lyst til at prøve at flytte grænsen for, hvad der kan lade sig gøre.

## Her er en måde at gribe det an på:

Forestil dig, at du er blevet inviteret til at deltage i en debat om uddannelsespolitik, og du mener, at der mangler fokus på unges trivsel i uddannelsessystemet. En effektiv strategi til at forhandle selve indholdet i debatten er at fokusere på fælles interesser i stedet for blot dine egne krav eller ønsker.

# 1

## Hvad er deres interesser?

Efter at have undersøgt arrangørernes interesser finder du ud af, at de ønsker at sætte fokus på uddannelseskvalitet og læring.

# 2

## Hvad er dine interesser?

Du forklarer, at det er vigtigt for dig/din organisation, at der også er et fokus på studerendes trivsel i uddannelsessystemet, da trivsel påvirker læring.

# 3

## Er der overlap mellem jeres interesser?

Din interesse i trivsel overlapper med arrangørernes interesse for uddannelseskvalitet og læring, da trivsel påvirker dette. Det kan danne grundlag for en løsning, der kan fungere for alle parter.

# 4

## Kom med konkrete forslag, der gør dit indflydelsesrum større

Du foreslår at integrere et enkelt spørgsmål om trivsel i debatten for at opnå en mere helhedsorienteret tilgang til uddannelsespolitikken. Du tilbyder at sende et par bud på spørgsmål til arrangøren.

# FORBEREDELSE: HVAD MENER DU OG HVORFOR?

Det kan gøre det lettere at præsentere dine synspunkter tydeligt og overbevisende, hvis du har en klar idé om, hvad du vil sige.

## Trin 1: Hvad er vigtigt for mig?

Nogle gange bliver man inviteret til at give input til meget brede emner som fx unges trivsel. Tænk over, hvad der er allervigtigst for dig i forhold til emnet for det kommende møde eller arrangement.

**Eksempel:** *Emnet er, hvordan kommunen kan skabe et bedre ungdomsliv for alle. Du er især optaget af unges transportmuligheder.*

## Trin 2: Hvilke problemer vil jeg tale om?

Find ud af, hvor du gerne vil se forbedringer eller ændringer.

**Eksempel:** *Måske har du lagt mærke til, at det er svært for unge at komme rundt på grund af dårlig offentlig transport eller manglende cykelstier.*

## Trin 3: Hvad tænker jeg, vi kan gøre?

Hvilke løsninger eller forslag har du? Overvej ideer eller tiltag, der kan løse de problemer eller behov, du har fået øje på.

**Eksempel:** *Du kan foreslå at forbedre den offentlige transport, fx udvide konkrete buslinjer, som mangler afgangstider, eller bygge flere cykelstier for at hjælpe unge med at komme rundt.*

## Trin 4: Kog det hele ned til få og simple budskaber

Find ud af, hvilke pointer og budskaber der er vigtigst for dig, og tænk over, hvordan du kan formulere dem kort og præcist, så de er nemme at huske og handle på.

**Eksempel:** *Vi har brug for bedre transportmuligheder for at gøre det nemmere for at unge at komme frem og tilbage fra deres uddannelse og fritidsaktiviteter.*

## Trin 5: Hvordan styrker jeg mine budskaber?

Overvej, hvilke fakta eller historier du kan bruge til at bakke dine argumenter op og gøre dem mere troværdige.

**Eksempel:** *Du kan fortælle konkrete eksempler fra unge, du kender, der har haft problemer med at komme rundt, fordi der fx mangler busafgange.*

# SELVSIKKER FORMIDLING - FÅ DIT BUDSKAB UD!



## Tal til hjertet: Følelser

Hvordan kan du få din målgruppe til at bekymre sig om emnet? Hvad vil du have dem til at føle: Håb, vrede, motivation? Hvilken tone vil du bruge? Del evt. en personlig historie, som folk kan relatere til.



## Tal til hovedet: Fakta

Hvilke fakta og tal kan underbygge dit budskab og overbevise din målgruppe? Data giver troværdighed til dine argumenter og kan vise noget generelt om, hvad der sker i samfundet eller blandt unge.



## Tal til hånden: Handling

Hvad du vil have, at folk skal gøre? Peg på noget, som de har mulighed for at ændre på. Små ændringer er ofte mere realistiske end store, hvilket gør beslutningstagere mere tilbøjelige til at acceptere dem.

**Eksempel:** *Du ønsker, at din kommune skal investere i flere nyttehaver.*

## Tal til hjertet:

*"Forestil dig et sted, hvor naboer kan samles og få grønne fingre og nye bekendtskaber. En nyttehave handler ikke kun om at dyrke planter. Det handler om at fremme lokalt fællesskab og nyde naturen sammen."*

## Tal til hovedet:

*"Forskning viser, at nyttehaver ikke kun forbedrer fysisk sundhed ved at give adgang til friske fødevarer og motion, men også forbedrer mental trivsel ved at tilbyde et frirum fra hverdagens jag. At investere i flere nyttehaver er ikke kun et grønt initiativ, det er også et velfærds-initiativ."*

## Tal til hånden:

*"Kommunen har muligheden for at styrke fællesskabet og forbedre livskvaliteten for borgerne. Det kan lade sig gøre ved at investere i flere nyttehaver i forskellige dele af kommunen, og lave flere inkluderende indsatser i nyttehaverne. På den måde kan flere af os borgere i kommunen trives."*

# SÅDAN OVERBEVISER DU ANDRE

At være overbevisende handler om at få andre til at forstå og acceptere den idé, holdning eller handling, du foreslår.

## 3 HACKS TIL AT VÆRE MERE OVERBEVISENDE:

# 1

### Start med noget, som alle er enige om

Hvis folk føler, at de er på bølgelængde med dig fra start, så er de mere modtagelige over for det, du vil sige. Så start med at nævne noget, som du ved, at de fleste er enige i, i stedet for at hoppe direkte til dit hovedargument.

# 2

### Vær ærlig omkring ulemper

Ingen idéer er perfekte, og det ved dit publikum godt. Så hvis der er noget ved dit forslag, som du ved eller tror, kan gøre nogen bekymrede, så tag det op, før de selv gør det. Når du anerkender de potentielle udfordringer, viser du, at du forstår folks bekymringer, og det gør det lettere at overbevise dem. Tal derfor åbent om ulemperne og hvordan, de kan håndteres - og slå derefter fast, hvorfor dit forslag stadig er det bedste!

# 3

### Afslut på en positiv note!

Hvilket af følgende udsagn er mere overbevisende: "Færre unge vil være umotiverede" eller "Flere unge får lyst til at engagere sig"? Positive udsagn virker ofte mere overbevisende. Så afslut med at fremhæve de vigtigste fordele ved dit forslag, hvis du vil have folk med på din idé. Tag dit publikum med på rejsen til et bedre sted.

**At overbevise handler ikke kun om at få folk med på din vogn:** Husk også at lytte til, hvad andre siger - og stil gode, opklarende spørgsmål. Når du viser interesse for andres input og forsøger at forstå dem, udviser du en respekt, som øger chancen for, at de også vil overveje dit standpunkt.

Tak for inspiration til: *Want to Be Extremely Persuasive? 9 Science-Backed Ways to Become a Better Leader* af Jeff Haden (2016)

# ER DU NYBEGYNDER? ELLER NERVØS?

# 1

**Kontakt arrangørerne på forhånd:** Bed dem om at hjælpe dig med at komme på banen - fx ved at stille dig spørgsmål. Det kan hjælpe, hvis du har svært ved at dele dine tanker og input.

# 2

**Spørg, om du må tage en ven med:** Hvis du fx skal deltage i en paneldebat, kan det være beroligende at vide, at der sidder nogen i publikum og hepper på dig.

# 3

**Tag det første skridt - hurtigt:** Når du først har delt dine tanker én gang, er det lettere at gøre det igen.

# 4

**Begynd med små bidrag:** Det kan være nemt for dig at deltage - stil fx et spørgsmål eller del en mindre pointe.

# 5

**Hold talepauser:** Det er helt normalt at gå i stå, når man er nervøs. Hvis det sker, så hold en kort pause. Stilhed er ikke en dårlig ting, og det kan faktisk udstråle selvsikkerhed at tage sig tid til at samle tankerne.

# 6

**Byg ovenpå andres input:** Det er nogle gange lettere at anerkende andres input. Hvis nogen fx siger noget, som du er enig i, så sig det.

# 7

**Hvis der er noget, du har glemt at sige, så husk, at det kun er dig selv, der ved, at du ikke fik sagt det:** Sig eventuelt din pointe til arrangøren i pausen eller send en besked bagefter.

**Du behøver ikke være ekspert på det hele.**

Det tager tid at få erfaring, og alle starter forskellige steder.

Hvis du gerne vil øve dig på noget, så start med at fokusere på én lille ting, du gerne vil blive bedre til. Sæt et realistisk mål, der lige præcis er uden for din komfortzone - og planlæg derefter hvornår, du vil øve dig.

**Eksempel:** "Til næste møde skal jeg sige min holdning højt minimum én gang".





# HVAD ER FAIR? OG HVAD BEHØVER DU IKKE ACCEPTERE?

Der er mange ting, der kan gøre, at processen nogle gange er svær. Måske er beslutningerne allerede truffet på forhånd, så du ikke reelt kan påvirke noget. Måske bliver dine input ignoreret, eller du får ikke adgang til samme information som andre.

Selvom der ofte er gode intentioner bag at invitere unge med, så sker det nogle gange, at rammerne er unfair eller at processen er dårlig. Unge fra DUFs medlemsorganisationer har her delt deres dårligste oplevelser med at blive inddraget. Tænk over, hvad du selv synes er fair eller unfair.

**HUSK:** Det er okay at give feedback til arrangørerne, hvis du oplever noget, der virker uretfærdigt.

1.

## FAIR INDFLYDELSE? Bliver dine inputs taget seriøst?

*"Jeg var til møde, hvor jeg kom med et forslag. Det var nok lidt uden for skiven. Det ved jeg godt. Men der var jo ingen, der havde nogle forslag inden for skiven. Så får jeg at vide, at nu skal vi holde os på sporet. Og så siger jeg: 'Ja, det er jo så fair'. Så kommer der en stereotyp, gammel mand, som gentager det forslag, jeg lige sagde, men med nogle andre ord. Og så er folk sådan: 'Ja, det er jo ikke helt dér, vi er. Men det er et virkelig godt input. Og måske vi bare kunne udvide rammen lidt'. Hvor jeg så var sådan, okay..."*

2.

## FAIR BEHANDLING? Bliver du behandlet ordentligt?

*"Jeg blev inviteret til en messe, hvor temaet var børn og unge. Jeg skulle med i en debat på en time, hvor det kun var mig og en af de andre ungdomsorganisationer. Vi kørte seks timer hver vej og var med i to dage. Vi ankom så til debatten og blev præsenteret.. Vi fik ét spørgsmål hver om, hvad vi syntes om konferencen... Og vi måtte ikke få et sted at sidde, for der var ikke lige stole nok til os, så vi kunne sætte os ned på gulvet. Det var umyndiggørende hele vejen igennem."*

3.

## FAIR PROCES? Bliver processen tilpasset dig?

*"Jeg var til møde i kommunen, hvor de havde inviteret bredt blandt alle mulige forskellige foreninger. Men vi havde bare kun halvanden time, og det er ikke særlig meget, når man inviterer 30 mennesker, som hver især skal have ordet, og de starter med at bruge de første 45 minutter på at fortælle om deres egne tal. Så det var lidt sådan: Hvad er det helt præcist I spørger om, og hvad vil I have hjælp til?"*

# TIPS TIL AT VÆRE KONSTRUKTIV, NÅR PROCESSEN ER DÅRLIG

Hvis du oplever noget svært i rummet, så vær konstruktiv og søg dialogen. Måske ved arrangørerne ikke, at processen er dårlig.

## 1. OVERVEJ TIL HVEM, HVORNÅR OG HVORDAN

Find ud af, hvem der bedst kan hjælpe dig med at ændre situationen. Skal du henvende dig til arrangørerne, en anden deltager eller hele gruppen? Og hvordan kan du levere din feedback på en måde, der føles rar for dig? Skal du fx hive arrangøren til side i en pause eller sende en besked efterfølgende?

## 2. UNDERSØG, OM ANDRE OPLEVER DET SAMME

Brug evt. pauserne til at spørge ind til andres oplevelse af situationen og find ud af, om I kan støtte hinanden.

## 3. START MED NOGET POSITIVT

Anerkend noget, der fungerer godt, fx: "Jeg er meget glad for at få lov til at være med - tak for at være nysgerrige på unges perspektiv."

## 4. VÆR KONKRET

Beskriv nøjagtigt, hvad der ikke fungerer for dig og hvorfor det er et problem. Brug gerne konkrete eksempler. Fx: "Jeg føler mig ikke inddraget nok op til vores møder, hvilket gør det svært for mig at deltage aktivt. Kan vi indføre regelmæssige opdateringer, så alle får den samme information?"

## 5. BLIV PÅ EGEN BANEHALVDEL OG UNDGÅ AT PEGE FINGRE AD NOGEN

Fremhæv kun dine egne oplevelser og brug gerne 'jeg-sprog'. Fx: "Jeg synes, at det er svært at få plads til at sige noget i samtalen" i modsætning til "Torben, du fylder mega meget!". Fokuser på problemet, ikke personen.

## 6. KOM GERNE MED LØSNINGSFORSLAG

Hvis du har forslag til forbedringer eller løsninger, så del dem gerne. Men det er også okay at påpege problemer uden at have en løsning klar.

# TIPS TIL MENTAL FORBEREDELSE

Nogle gange kan vores tanker holde os tilbage og begrænse os. Måske siger du ikke, hvad du egentlig tænker, fordi du har overbevist dig selv om, at du ikke må ødelægge stemningen - eller fordi du tror, du vil dumme dig.

## Find ud af, hvad der begrænser dig:

Tænk på en situation, hvor du holdt dig tilbage. Måske undlod du at bidrage til et møde på grund af usikkerhed eller lod være med at sige fra, da du blev unfair behandlet.

## Spørg dig selv:

- ◆ Hvorfor var det svært at handle? Hvad sagde du til dig selv i situationen?
- ◆ Hvad ville du gerne gøre anderledes?

**Omformuler og bryd mønstret:** Hvis du har en tendens til at begrænse dig selv for meget, så giv dig selv modspil. Prøv at omformulere din selvfortælling og tag små skridt, hvor du prøver at bryde dit mønster.

Hvis du fx altid undgår at stille spørgsmål i frygt for at virke uvidende, så prøv at række hånden i vejret en enkelt gang, og bed om en forklaring - også selvom du føler, at det måske er et dumt spørgsmål. Det kan virke angstprovokerende i starten, men er en god øvelse, hvis du gerne vil blive bedre til at markere dig.

## HVORDAN KAN DU ÆNDRE DE TANKER, DER BEGRÆNSER DIG? - TO EKSEMPLER:

### Det siger jeg til mig selv

Jeg skal altid undgå konfrontation og dårlig stemning, selvom det betyder, at jeg undlader at sætte grænser eller påpege et problem.

### Et bedre alternativ

Jeg må gerne sige min mening, selvom der er risiko for, at stemningen bliver mindre god. Jeg gør mig selv (og andre) en tjeneste ved at påpege noget, der ikke fungerer.

### Det siger jeg til mig selv

Jeg må kun sige noget, hvis det er velovervejet og skarpt formuleret.

### Et bedre alternativ

Jeg må gerne bidrage med mine tanker og ideer, selvom de ikke er perfekte.

# GÅ I DIALOG MED BESLUTNINGSTAGERNE

Her er seks trin til dig, der gerne vil i dialog med en beslutningstager - hvad end det er en politiker, skolens ledelse eller, en ansat i kommunen eller noget helt fjerde.

- 1. Vær godt forberedt - og hellere ét stærkt budskab end mange:** Hav en klar idé om, hvad du vil opnå, og hvorfor. Hvad skal der konkret gøres? Og hvad får din modpart ud af det?
- 2. Stå stærkere sammen med andre:** Find andre omkring dig, der bakker op om din sag, inden du ringer til en politiker eller går ned på rektors kontor.
- 3. Søg rådgivning:** Mange ungdomsorganisationer har fx erfaring med at påvirke beslutningstagere og kan hjælpe dig med forberedelsen.
- 4. Forventningsafstem:** Taler du på vegne af flere, så afklar jeres fælles mål på forhånd. Snak også om forventninger med beslutningstageren. Vær tydelig om, hvad du/I ønsker - og find sammen ud af, hvad I kan mødes om.
- 5. Tag initiativ til at mødes:** Det er ofte lettere at påvirke nogen ansigt-til-ansigt. Hold øje med, hvad der får beslutningstageren til at reagere positivt - fakta eller personlige eksempler? Udnyt det! Vis også, at du følger deres arbejde og anerkend, hvis de har gjort noget godt for den sag, I kæmper for.
- 6. Efterlad dine pointer skriftligt:** Tag fx en flyer med eller send en mail.

## 3 RÅD TIL AT BYGGE EN GOD RELATION

1

**Vær konstruktiv:** Beslutningstagere gider ikke at samarbejde med folk, der bare er sure. Gå ind i en dialog i stedet for kun at stille krav. Det øger chancen for at få indflydelse.

2

**Forvent ikke at få alle ønsker opfyldt:** Vær villig til at gå på kompromis, så alle kan være med. Og vær parat til at håndtere modstand, hvis dit forslag fx koster penge. Hvis I får 'nej', så overvej at gøre noget i mindre skala.

3

**Vær nysgerrig på dem, du forsøger at påvirke:** Forstå deres perspektiv. Hvad står i vejen for dét, du vil opnå? Synes politikerne ikke, at en skøjtebane er en god idé, eller er der ikke penge nok? Husk, at du ikke ved alt på forhånd, så vær klar på at lytte.



# 11 GODE RÅD TIL DIG, DER INDDRAGER UNGE

Skal du lave en inddragelsesproces for (andre) unge? Her har vi samlet de vigtigste råd til, hvordan du skaber gode rammer for ungeinddragelse. Rådene er baseret på input fra en bred vifte af unge fra DUFs medlemsorganisationer.

1

## LYT NYSGERRIGT

til alles tanker, idéer, bekymringer - og læg i første omgang dine egne antagelser væk.

2

## KLÆD ALLE PÅ TIL AT DELTAGE:

Forklar formålet samt forventningerne til dem, du inddrager. Giv alle deltagere væsentlige informationer og forklar vigtige begreber.

3

## GIV INDFLYDELSE DÉR, HVOR DET ER VIGTIGT -

og hvor det direkte vedrører dem, du inddrager.

4

## UNDGÅ 'CHERRY PICKING'

- hvor du kun udvælger de unge, som du ved, siger det, du selv mener.

5

## HJÆLP ALLE MED AT FÅ SAGT NOGET,

hvis nogen har svært ved at finde vej ind i samtalen.

6

## BEHANDL UNGE DELTAGERE, SOM DU VILLE

BEHANDLE ALLE ANDRE: Giv hånd, tag dem alvorligt, stil relevante spørgsmål og forhold dig til deres idéer. Præsenter altid unge med navn og evt. organisation og titel, som du ville gøre med alle andre.

7

## VÆR KLAR TIL AT TILPASSE

- hvis rammerne eller processen spænder ben for, at unge kan deltage meningsfuldt. Tilpas tid, sted og omfang.

8

## INDRAG DELTAGERNE

TIDLIGT - så de reelt kan påvirke noget, inden alle beslutningerne er truffet.

9

## FÅ ALLE TIL AT FØLE SIG VELKOMNE.

Det kan være svært at deltage - især hvis man ikke har prøvet det før, eller er meget ung, så tag godt imod deltagerne.

10

## FØLG OP BAGEFTER.

Spørg ind til, hvordan deltagerne oplevede processen og fortæl, hvad deres input er blevet brugt til.

11

## PAS PÅ MED PSEUDO-INDDRAGELSE.

Vær klar på at give deltagerne magt og en aktiv rolle - det er nemt at gennemskue, hvis beslutningerne er truffet på forhånd.

**VIL DU MENE NOGET?**

**VIL DU SKABE FORANDRING?**

**VIL DU DELE DINE ERFARINGER?**

**VIL DU KOMME MED IDÉER OG LØSNINGER?**

**VIL DU VÆRE MED TIL AT BESLUTTE NOGET?**

**VIL DU GIVE INPUT TIL ANDRES PROJEKTER?**

**VIL DU DELTAGE I DEBATTER?**

**VIL DU GÅ I DIALOG MED BESLUTNINGSTAGERE?**

**VIL DU TALE PÅ ANDRES VEGNE?**

**... SÅ ER DENNE GUIDE TIL DIG**

**FIND FLERE  
VÆRKTØJER HER**

**IDUF**

