

HOW TO:

***Deltage i  
panelsamtaler  
og -debatter***



# INDHOLD

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>STÅ STÆRKT PÅ SCENEN.....</b>                                              | <b>3</b>  |
| <b>HVORDAN FOREGÅR DET? .....</b>                                             | <b>3</b>  |
| <b>HVAD SKAL DU BIDRAGE MED? .....</b>                                        | <b>3</b>  |
| <b>SÅDAN FORBEREDER DU DIG.....</b>                                           | <b>4</b>  |
| <b>TJEK-IND MED ARRANGØREN.....</b>                                           | <b>4</b>  |
| <b>FORSTÅ DIN ROLLE I PANELET .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>FORBERED DIT INPUT .....</b>                                               | <b>6</b>  |
| <b>ER DU NYBEGYNDER? ELLER NERVØS?.....</b>                                   | <b>7</b>  |
| <b>NÅR DU DELTAGER .....</b>                                                  | <b>8</b>  |
| <b>SÅDAN FÅR DU DINE BUDSKABER IGENNEM, HVIS DE ANDRE<br/>DOMINERER .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>STRATEGIER TIL AT STYRE SAMTALEN TILBAGE PÅ RETTE SPOR</b>                 | <b>10</b> |
| <b>TJEKLISTE TIL DIALOG MED ARRANGØREN.....</b>                               | <b>11</b> |
| <b>Kilder .....</b>                                                           | <b>12</b> |

# STÅ STÆRKT PÅ SCENEN

Som ung engageret kan du blive inviteret til at deltage i panelsamtaler og -debatter. Det er en spændende mulighed for at dele dine holdninger og oplevelser, men kan også være nervepirrende. I denne guide får du gode råd til at stå stærkere på scenen.

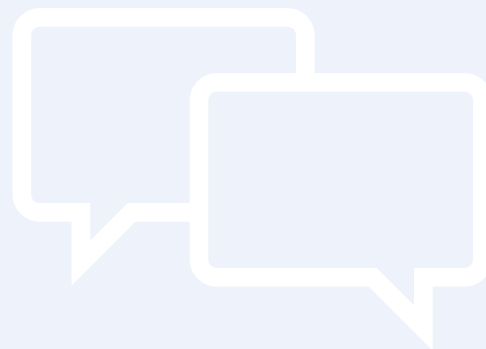
## HVORDAN FOREGÅR DET?

Panelsamtaler og debatter er en del af mange events, såsom konferencer, høringer og Folkemødet. Det kan hedde noget andet, men formatet er ofte det samme: Du skal diskutere et emne sammen med andre paneldeltagere – fx en politiker, en fagperson eller andre unge.

- **Panelsamtale:** Her er fokus på at skabe en dialog, hvor alle deler deres erfaringer og synspunkter for at belyse emnet fra flere vinkler.
- **Paneldebat:** Her går det lidt mere på, at man argumenterer for sine synspunkter og måske endda prøver at overbevise de andre i panelet eller publikum.

## HVAD SKAL DU BIDRAGE MED?

Folk er interesserede i netop dit perspektiv på det emne, der diskuteres. Del dine holdninger, oplevelser og eventuelle løsningsforslag, hvis fokus er på et problem. Hvis du taler på vegne af andre – fx en forening – så sørg for at repræsentere foreningens synspunkter.



# SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Det kan være skræmmende at stå foran et publikum og dele dine synspunkter eller være en del af samtalen med eksperter, politikere og andre erfarne mennesker. For at kunne tackle situationen bedst muligt er det vigtigt at være godt forberedt.

## TJEK-IND MED ARRANGØREN

Undersøg på forhånd, hvad formatet og emnet er – og hvad der forventes af dig. Spørg dem, der inviterer dig, så du kan forberede dig bedst muligt.

- Find ud af, hvem de andre panelister er, hvorfor netop du blev valgt, og hvilken rolle du forventes at spille.
- Spørg også om formatet: Er det en fri debat eller skal du svare på bestemte spørgsmål?
- Bed om at få tilsendt spørgsmålene på forhånd, hvis det er muligt.
- Fortæl arrangørerne, hvilke emner der er relevante for dig at diskutere – eller hvis der er spørgsmål, du ikke ønsker at diskutere.



Find mere inspiration til dialogen med arrangøren i tjeklisten sidst i guiden.

**TIP:** Sig, hvis du gerne vil ringes op af moderatoren op til arrangementet. Det kan være rart at hilse på personen på forhånd. Det kan give dig en fornemmelse af, hvem de er, og hvordan de kommer til at styre samtalen.

## FORSTÅ DIN ROLLE I PANELET

Hver panelist vælges af en bestemt årsag. Her er nogle typiske roller, som unge har i panelsamtaler og -debatter:

### **CASEN**

Måske er du del af en organisation eller ansvarlig for et succesfuldt projekt, som andre gerne vil lære fra.

### **DEN PERSONLIGE FORTÆLLER**

Ved at dele dine egne oplevelser med et emne, kan du inspirere og oplyse publikum om det, der betyder noget for dig – både dine kampe og sejre. Få gode råd her.

### **EKSPERTEN**

Hvis du har en ekspertise inden for et bestemt område, kan du dele din specialviden og perspektiver.

### **DEBATTØREN**

Som meningsdanner, politiker eller engageret samfundsborger kan du deltage i debatter og præsentere dine synspunkter og holdninger.

### **"DEN UNGE"**

Ofte bliver unge inviteret for at give et ungdomsperspektiv på et emne. Selvom unge ikke er enige om alt, kan du måske være med til at fremhæve nogle aspekter, som ældre generationer overser. OBS: Vær dog opmærksom på, at du ikke kan repræsentere alle unge, men at du i hvert fald kan være et modsvar til de "voksne".

### **REPRÆSENTANTEN**

Hvis du taler på vegne af en bestemt gruppe af unge, et fællesskab eller en organisation, kan du formidle deres synspunkter og interesser.

## FORBERED DIT INPUT

Inden du går på scenen som panelist, er det vigtigt at tænke over, hvilke perspektiver du gerne vil byde ind med i samtalen. Her er nogle tips til at forberede dig:

- **Få styr på din intro:** Vær klar med en kort præsentation af dig selv. Selvom du måske kun har tid til at nævne dit navn og din titel, så vær også forberedt på at sige lidt om din rolle og evt. din organisation – og hvad du kan bidrage med i panelet (2-3 sætninger er fint).
- **Hvad har du på hjerte:** Vælg to-tre nøglebudskaber, som du mener er relevante for publikum. Tænk over specifikke udfordringer, du vil adressere – og de vigtigste pointer, argumenter og observationer, du vil dele. For hvert af dine nøglebudskaber kan du finde et lille eksempel, en historie eller noget andet, der kan underbygge dine pointer. Du er ikke sikkert, at du når igennem alt, men så er du godt forberedt.
- **Øv dig på en punchline:** Forbered en kort, skarp pointe, som du kan gentage 1-2 gange undervejs. Korte og præcise sætninger gør det nemmere for publikum at huske dine budskaber.
- **Afsluttende pointe:** Tænk over en afsluttende pointe eller idé, som du gerne vil efterlade publikum med. Du kan evt. opfordre dem til at gå hjem og handle på X eller Y baseret på, hvad de har hørt.
- **Tænk over, hvad du IKKE vil sige:** Panelsamtaler og -debatter kan være uforudsigelige. Der vil altid være noget, du ikke kan kontrollere: Du kan blive stillet spørgsmål, du ikke har tænkt over før – eller få et personligt spørgsmål, som du helst vil undgå at svare på. Ofte er det også en god ide at have en liste over ting, du IKKE vil ind på eller sige. Det hjælper dig med at beskytte dig selv og undgå at sige noget "forkert".

**TIP:** Hvis du repræsenterer en organisation, så undersøg, om I har officielle holdninger og mål vedrørende emnet, der skal diskuteres. Fortæl arrangørerne klart, hvilke emner der er relevante for dig og din organisation. Understreg eventuelt, at du vil fokusere på jeres officielle holdninger – og ikke dine egne oplevelser. Det kan sætte tonen og hjælpe med at holde samtalen på et spor, der giver mening for dig.

## ER DU NYBEGYNDER? ELLER NERVØS?

Det er helt normalt at føle sig nervøs eller usikker, især hvis det er første gang, du er med i en panelsamtale eller -debat. Her er nogle gode råd:

- **Vær ærlig om dine nerver:** Fortæl moderatoren, hvis du har tendens til at blive meget nervøs. Det er godt at have en allieret på scenen, som kan hjælpe dig.
- **Hvis du er ny, så start panelet med at sige det højt:** Publikum vil sandsynligvis bare synes, at det er modigt af dig at stille op.
- **Tag en pause:** Hvis du går i stå, begynder at ryste på hænderne eller får tør mund, så stop op og tag en dyb indånding eller en tår vand. Der er typisk stillet vand frem til panelet.
- **Få spørgsmålet gentaget:** Hvis du ikke hører eller forstår spørgsmålet første gang, så bed moderatoren om at gentage det. Vær ikke bange for at stille spørgsmål, hvis du er usikker på noget.
- **Tag en ven med:** Spørg, om du kan have en ven med i publikum for ekstra støtte.
- **Sænk forventningerne:** Øvelse gør mester. Jo mere du øver, desto mere selvsikker bliver du. Se det som en mulighed for at lære noget nyt. Måske skal dit mål bare være at sige én ting højt.
- **Husk, hvorfor du er der:** Du blev inviteret, fordi dine synspunkter og oplevelser er vigtige.

**TIP:** Alle kender til at være nervøse – og du er ikke den første, der glemmer en pointe eller snubler over ordene. Lav eventuelt et "cheat-sheet" med dine hovedpointer. Det er helt okay at have dine noter med på scenen, så brug dem som en støtte, hvis du går i stå. Husk, at stikord ofte er lettere at håndtere end lange sætninger på en notesblok.

# NÅR DU DELTAGER

## Tommelfingerregler for den gode diskussion:

- **ENGAGER DIG AKTIVT:** Stil spørgsmål og reager på dine medpanelisters kommentarer.
- **FØLG MODERATOREN:** Tal, når du bliver inviteret, og signalér, når du vil bidrage.
- **VÆR KORTFATTET OG UNDGÅ GENTAGELSER:** Hvis du er enig, så sig det kun kort og fortsæt med et nyt punkt – i stedet for at gentage, hvad der allerede er sagt.
- **HOLD DINE SVAR KONKRETE OG KORTE:** Det er okay at udnytte taletiden, men vær præcis og undgå alt for lange indlæg. Gem den lange baggrundshistorie til senere.
- **SPRING OVER, HVIS DET IKKE ER RELEVANT:** Du behøver ikke svare på alle spørgsmål, især ikke hvis hele panelet bliver spurgt.
- **RESPEKTÉR TALETIDEN:** Kun én person taler ad gangen. Undgå at afbryde.
- **LYT NYSGERRIGT:** Vær åben overfor dine medpanelister, selvom du er uenig med dem.
- **UNDGÅ PERSONLIGE ANGREB:** Vær respektfuld, når du udtrykker uenigheder.
- **VÆR KONSTRUKTIV:** Specielt når du responderer på andres synspunkter – husk at være kærlig, konkret og konstruktiv. Det gør det lettere for lytteren at følge dine argumenter. Når du holder den gode tone, giver det også mere sympati fra lytterne.
- **HOLD FOKUS, MEN VÆR KLAR TIL AT IMPROVISERE:** Koncentrer dig om de vigtigste punkter. Men hvis samtalen tager en uventet drejning (som er til din fordel), så bare 'go with the flow'.
- **VÆR FORBEREDT PÅ SPØRGSMÅL FRA PUBLIKUM:** Lyt og håndter dem høfligt.
- **VÆR ÆRLIG:** Hvis du ikke kan svare på et spørgsmål, så sig det. Det er bedre end at rode dig ud i noget, du ikke kan stå ved senere.

# **SÅDAN FÅR DU DINE BUDSKABER IGENNEM, HVIS DE ANDRE DOMINERER**

## → **Vær klar til at tale først**

Forsøg at være den første til at komme på banen, hvis det er muligt. Det sætter tonen for debatten eller samtalen, og du undgår at andre "stjæler" dine vigtige pointer.

## → **Signalér til moderator**

Nogle gange får du måske lyst til at svare på noget, en anden deltager siger, men er usikker på, hvordan du bedst gør det. Når du har noget at sige, så gør dig synlig! Du kan gøre det på flere måder.

Ræk fx hånden op eller lav en lille håndbevægelse, løft fx en finger, mens du kigger på moderatoren. Eller sig stille *"Jeg har noget at tilføje"* til moderatoren, når en anden taler. En erfaren moderator vil give plads til dig til at bidrage, når der er en naturlig pause i samtalen.

## → **Afslut med dine svar med et spørgsmål**

En smart måde at styre samtalen i den retning, du ønsker, er at afslutte dine pointer med et spørgsmål til en anden paneldeltager. Sig fx: *"Jeg er nysgerrig på at høre, hvad du [navn] synes om det?"*.

## → **Brug andres svar som overgang til din pointe**

Sig fx: *"Jeg synes, det er en spændende pointe, som Torben kommer med. Men hvis jeg må tilføje noget, så synes jeg, det er afgørende, at..."*.

# STRATEGIER TIL AT STYRE SAMTALEN TILBAGE PÅ RETTE SPOR

Nogle gange får du irrelevante, akavede eller personlige spørgsmål, som du ikke har forberedt dig på eller gerne vil undgå at svare på. Her er nogle strategier til at håndtere det:

## Tænk før du svarer

Hvis spørgsmålet overrasker dig, kan du tage en kort tænkepause, før du svarer.

Sig fx: *"Det er et spørgsmål, jeg ikke har overvejet før. Lad mig lige tænke over det."*

## Før tilbage til emnet

Prøv at styre samtalen tilbage til noget, som du GERNE vil snakke om.

Sig fx: *"Det er et interessant spørgsmål, men for at holde os inden for rammerne af vores diskussion om [indsæt emne], vil jeg gerne vende tilbage til..."*

Eller: *"Jeg sætter pris på dit spørgsmål om mig personligt, men jeg vil gerne holde fokus på [organisationens navn] og vores officielle holdninger til [indsæt emne]"*.

## Flyt fokus over på noget generelt

Hvis du får et personligt spørgsmål, så flyt fokus væk fra dig selv og over på noget generelt.

Sig fx: *"Jeg kan godt forstå, at du er nysgerrig på mine personlige erfaringer, men de er ikke nødvendigvis repræsentative for alle unge. Lad os hellere tale mere bredt om, hvordan vi kan gøre noget ved [indsæt emne]."*

## Afvis høfligt, men bestemt

Det er også altid okay at sige nej til at svare.

Sig fx: *"Tak for spørgsmålet, men det har jeg desværre ikke forberedt mig på, så det vil jeg helst ikke sige så meget om i dag"*.

**TIP:** Lav din egen svarstrategi. Overvej på forhånd, om der er emner, som du ikke føler dig komfortabel med at diskutere. Forbered dig på, hvad du siger, hvis det alligevel dukker op i samtalen.

## TJEKLISTE TIL DIALOG MED ARRANGØREN

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EMNET           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvad handler panelet om?</i></li> <li>• <i>Hvorfor har I valgt dette emne?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |
| PANELETS FORMAT | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Foregår det som en debat, en samtale eller noget tredje?</i></li> <li>• <i>Skal jeg selv præsentere mig i starten?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| DIN ROLLE       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvad håber I, at jeg bidrager med?</i></li> <li>• <i>Er fokus på mine holdninger? Eller personlige erfaringer?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                         |
| PANELDELTAGERE  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvem deltager ellers i panelet?</i></li> <li>• <i>Hvilke synspunkter vil de bidrage med?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
| MODERATOREN     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvem er moderator? Og hvordan kommer de til at køre panelet?</i></li> <li>• <i>Hvordan signalerer vi, hvis vi gerne vil sige noget?</i></li> </ul>                                                                                                                                                    |
| PUBLIKUM        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvem er publikum, og hvor mange deltager?</i></li> <li>• <i>Vil der være spørgsmål fra publikum?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| PRAKTISK INFO   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hvor afholdes arrangementet? Og hvornår skal jeg være der?</i></li> <li>• <i>Får jeg dækket transporten?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| HUSK            | <p>Bed om at få tilsendt spørgsmålene til panelsamtalen- eller debatten på forhånd, så du kan forberede dig.</p> <p>Fortæl arrangørerne, hvilke emner der er relevante for dig at diskutere – eller sig, hvis der er noget, du ikke ønsker at diskutere.</p> <p>Du må også gerne bede om at blive ringet op af moderatoren før arrangementet.</p> |

**Kilder**

→ <https://www.powerfulpanels.com/>