

HOW TO:

***Strategisk dele
din personlige
historie***



INDHOLD

VÆR STRATEGISK, NÅR DU DELER DIN HISTORIE	3
DIN HISTORIE HAR MAGT TIL AT GØRE EN FORSKEL!	3
 HVAD VIL ANDRE HØRE OM?.....	4
 HVORDAN FOREGÅR DET?.....	4
 MEN HUSK AT DU ER MERE END "BARE" EN CASE	3
SÅDAN UDVIKLER DU DIN FORTÆLLING	5
TIPS TIL AT FORMIDLE DIN HISTORIE.....	6
HVIS DU DELER NOGET PRIVAT ELLER SÅRBART.....	7
 Brug trafiklys-metoden til at forberede din fortælling	8
 Strategier til at håndtere spørgsmål.....	9
 STRATEGI #1: Omdiriger samtalen	9
 STRATEGI #2: Sig nej.....	9
 SÆT TID AF TIL AT DEBRIEFE.....	11
Kilder	12

VÆR STRATEGISK, NÅR DU DELER DIN HISTORIE

Som ung engageret kan du blive bedt om at dele dine personlige oplevelser i interviews, på scenen eller online. Denne guide giver dig gode råd til, hvordan du kan bruge din historie strategisk til at inspirere og skabe forandring – samtidig med at du beskytter dig selv.

DIN HISTORIE HAR MAGT TIL AT GØRE EN FORSKEL!

Dine personlige oplevelser er værdifulde - både de gode og de dårlige. Når du deler dine erfaringer, kan du starte vigtige samtaler. Her er tre gode grunde til at dele:

#1. Du gør andre klogere

En godt fortalt historie huskes bedre end tørre fakta. Dine erfaringer giver andre indblik i din rejse og de udfordringer, du har overvundet.

#2. Du inspirerer til handling

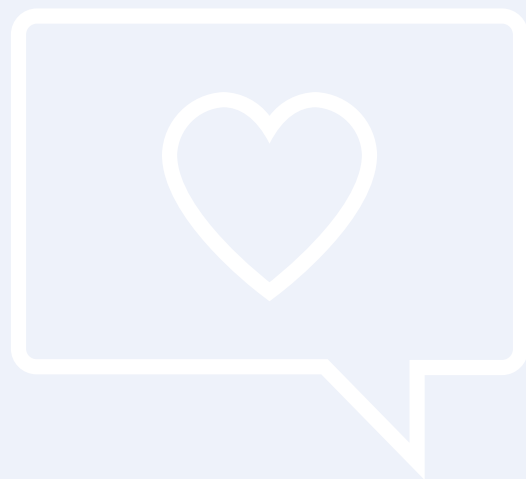
En stærk personlig historie kan motivere andre til at tage handling og fokusere på det, der virkelig betyder noget.

#3. Du bygger broer

Personlige historier kan nedbryde fordomme og skabe forståelse af dit og andre unges perspektiver.

... MEN HUSK, AT DU ER MERE END "BARE" EN CASE

Din fortælling er vigtigt, men dine holdninger og idéer også værd at lytte til. Det er okay at sige nej til at dele dine personlige oplevelser, hvis du hellere vil bidrage med noget andet.



HVAD VIL ANDRE HØRE OM?

Folk er ofte interesserede i dine udfordringer og hvordan du har håndteret dem – fx dine kampe og sejre i skolen, på arbejdet, i sundhedsvæsenet eller generelt som ung. Andre gange vil de høre om det, der betyder meget for dig, måske dit engagement i en sag, du brænder for.

HVORDAN FOREGÅR DET?

Undersøg på forhånd, hvad formatet og emnet er – og hvad der forventes af dig. Spørg dem, der inviterer dig, så du kan forbedre dig bedst muligt. Her er et par eksempler på formater:

- **Interview på scenen:** Nogle gange skal du fortælle din historie på en scene foran mange mennesker, hvor en moderator stiller dig spørgsmål og guider dig gennem din fortælling.
- **Tale eller storytelling:** Andre gange får du tid til at fortælle din historie på egen hånd, fx på en konference eller workshop.
- **Optagelser eller artikler:** Din personlige historie kan også blive optaget eller skrevet ned til en artikel eller et opslag på sociale medier.

HVORDAN FORBEREDER DU DIG?

Tag bevidste beslutninger om, hvornår og hvor meget du vil dele, hvem du vil dele med, og hvilken forberedelse og støtte du har brug for.

SÅDAN UDVIKLER DU DIN FORTÆLLING

Strategisk deling handler om nøje at overveje, hvad og hvordan du fortæller din historie. Ved at tage kontrol over din fortælling sikrer du, at dine budskaber bliver forstået og husket.

1. Find ud af, hvad du vil opnå

Et klart budskab gør det nemmere at forme din fortælling. Hvad skal publikum huske, tænke, føle eller gøre efter at have hørt din historie?

Eksempel: Hvis du skal tale om dine oplevelser med mistrivsel til fagfolk, vil du måske oplyse om problemerne med at hjælpe unge eller inspirere dem til at møde unge på en anden måde.

2. Vælg, hvad du vil dele

Beslut hvilke dele af din historie, der er vigtige for dit formål, og hvad der er relevant for dit publikum. Tilpas dine budskaber efter, hvem du taler til.

Eksempel: Hvis du taler til fagfolk, kan du fx fokusere på din oplevelse med at få hjælp og inkludere løsningsforslag, der var nyttige for dig.

3. Skriv din historie ned

Noter er en god backup, hvis du bliver blank under din præsentation. Nogle har brug for et detaljeret manuskript, mens andre klarer sig med stikord.

4. Sig det højt

Fortæl din historie til en ven, som om de var dit publikum. Øv dig på at levere dit budskab. Overvej også, hvordan historien påvirker dine følelser, og juster den, hvis det føles for privat eller sårbart.

TIP: Hvis du skal interviewes, så få spørgsmålene tilsendt på forhånd. Så ved du, hvad du skal fokusere på - og kan sige nej til spørgsmål, du ikke ønsker at svare på.

TIPS TIL AT FORMIDLE DIN HISTORIE

→ Brug beskrivende sprog

Hjælp dit publikum med at visualisere din historie ved at male billeder med dine ord.

Eksempel: *"Forestil dig at stå midt i en grøn skov, hvor solen skinner gennem trækronerne, og fuglene synger. Du har netop samlet affald på stranden, og den følelse af at have gjort noget godt for naturen fylder dig med håb. Det var sådan, jeg havde det, da jeg..."*

→ Del dine følelser

Gør din fortælling relaterbar ved at dele det, der gjorde dig vred, frustreret, begejstret, osv.

Eksempel: *Hvis du kæmper for klimaforandringer, kan du fortælle om den bekymring og håbløshed, du følte, da du så billeder af smeltende isbjerge, men også den glæde og tilfredshed du oplever, når du deltager i klimademonstrationer og ser andre unge engagerede i samme sag.*

→ Brug konkrete eksempler

Gør din fortælling mere levende ved at beskrive konkrete situationer og detaljer.

Eksempel: *"En dag deltog jeg i en klimamarch i København. Vi gik gennem byen med bannere og råbte slagord. Da vi nåede Rådhuspladsen, kiggede jeg ud over menneskemængden og følte en enorm styrke i fællesskabet. Det var et øjeblik fyldt med håb og beslutsomhed."*

→ Vær ærlig

Del kun det, du er tryk ved, men vær ærlig om dine oplevelser for at skabe troværdighed.

Eksempel: *Hvis du deler en personlig kamp, kan du være åben om dine følelser uden at dele alle detaljer, der kan føles for sårbare. "Jeg har haft perioder, hvor jeg følte mig overvældet og fortabt, men jeg fandt styrke i små sejre, som at plante træer med en lokal miljøgruppe."*

→ Strukturér din fortælling

Sørg for, at din historie har en klar begyndelse, midte og slutning.

Eksempel: *Start med at introducere emnet (f.eks. klimaforandringer), uddyb din oplevelse (f.eks. din deltagelse i klimademonstrationer), og afslut med en stærk konklusion, der understøtter dit budskab om vigtigheden af at handle nu for at beskytte vores planet.*

HVIS DU DELER NOGET SÅRBART

Hvis du kommer til at afsløre noget om dig selv eller andre, kan det være svært at tage tilbage. Tænk nøje over, hvordan du håndterer det, hvis emnet er sårbart eller meget privat.

Et par gode råd er:

- **Beskyt dine grænser.** Det er okay at sige nej til at fortælle dele af din historie, hvis du ikke er tryk ved det. Overvej, om visse detaljer bør holdes fortrolige. Husk, at fremmede ikke behøver at kende de samme private oplysninger som dine venner.
- **Når du planlægger at dele din historie, er det vigtigt at overveje, hvordan dine ord kan påvirke andre.** Respekter andres privatliv og følsomme emner. Det vil sige, undgå at dele private detaljer om andre uden deres tilladelse, f.eks. hvis din bror ikke ønsker du taler om hans diagnose.
- **Øv dig i ikke at bruge navne, når du deler detaljer fra dit liv.** Det er sjældent nødvendigt for forståelsen af din historie og undgår at afsløre private oplysninger om andre.
- **Bed om at se eller høre resultatet inden det bliver delt.** Det gælder, hvis du er blevet interviewet til en video, artikel eller lignende. Hvis noget ikke stemmer overens med dine oplevelser, så sig til. Når du deler din historie, har du ret til at få den fortalt på en ordentlig måde, som respekterer dine grænser.

TIP: Når man fortæller om sårbare oplevelser, så kan følelserne nogle gange tage over. Hvis du kommer til et punkt i din historie, hvor du kan mærke følelser dukke op, som du ikke har forberedt dig på, kan du blot sige "*Det er alt, hvad jeg gerne vil dele nu*".

Hvis du planlægger at dele din historie offentligt, så sørg for at have opbakning fra venner, familie eller andre, der kan støtte dig – både før og efter du deler din historie.

BRUG TRAFIKLYS-METODEN TIL AT FORBEREDE DIN FORTÆLLING

Grænser kan variere fra situation til situation. Nogle ting føles trygt at dele med fremmende mennesker, mens andre oplevelser kun er for dem, du er tæt med. Brug trafiklys-metoden til at finde ud af, hvad der er okay for dig at sige, og hvad der ikke er okay at sige i situationen.

Hvad er dine røde, gule og grønne udsagn?

- **Grønt lys:** Nogle ting er til enhver tid okay at dele, fordi det er neutrale udsagn – som for eksempel "Jeg har en søster".
- **Gult lys:** Andre udsagn kræver, at vi sætter farten ned og tænker over konsekvenserne. Som for eksempel: "Jeg har en søster, som jeg ikke har set i over et år." Ofte giver gult lys-udsagn et glimt af private oplysninger og/eller giver anledning til, at andre stiller personlige spørgsmål. Disse ting bør kun deles under visse omstændigheder, hvor du vurderer, at det giver mening.
- **Rødt lys:** Endelig er der også udsagn, som risikerer at få konsekvenser eller at overskride din egen eller andres grænse, hvis de bliver delt. Som: "Min søster har et stofmisbrug". Disse udsagn handler om de ting, som man for det meste kun taler om med mennesker, som man har en fortrolig relation med – fx en god ven. Stop derfor op og tænk dig godt om, før du deler et rødt lys-udsagn. Vil det få konsekvenser for dig og andre?



TIP: Hvis du er usikker på, hvad der er rødt, grønt eller gult i din fortælling, så afprøv din historie på nogen, du kender godt, før du skal dele den til en masse fremmede mennesker.

STRATEGIER TIL AT HÅNDTERE SPØRGSMÅL

Der bliver ofte stillet opfølgende spørgsmål til din fortælling, hvis du indgår i fx et interview eller en panelsamtale. Nogle spørgsmål er inden for din komfortzone, mens andre spørgsmål vil kræve svar, som du ikke er komfortabel med. Det er godt at have en strategi klar til situationer, hvor du bliver spurgt om ting, du ikke kan eller vil svare på.

Strategi #1: Sig nej

Folk stiller ofte spørgsmål af nysgerrighed eller for at forstå emnet, ikke med intentionen om at være grænseoverskridende. Men husk altid at respektere dine grænser. Det er helt i orden at sige nej til at svare, hvis du bliver stillet et spørgsmål, du ikke føler dig tryk ved eller ikke kan svare på.

Sig fx: *"Tak for spørgsmålet! Jeg kan godt forstå, at du er nysgerrig. Dog foretrækker jeg at holde den del af min historie privat."*

Strategi #2: Omdiriger samtalen

Hvis du bliver stillet et personligt spørgsmål, som du ikke ønsker at besvare direkte, kan du prøve at omdirigere samtalen til et mere generelt emne. Så kan du komme ud af spørgsmålet og eventuelt "uddanne" den person, der spørger om noget grænseoverskridende. Find eksempler på næste side.

Her er nogle formuleringer, du kan bruge som svar:

→ *"For mange unge, der oplever [indsæt emne]..."*

→ *"Jeg støder tit på den stereotyp/misforståelse, at [indsæt emne]..."*

→ *"Det er svært for mig at svare på, men jeg tror generelt at [indsæt emne]..."*

→ *"Ikke alle unge, der oplever [indsæt emne]..."*

EKSEMPLER PÅ OMDIRIGERING

Case: Du er inviteret til at fortælle om dine oplevelser med ensomhed. Der er også plads til, at publikum kan stille spørgsmål til dig – og et par af dem vil du gerne omdirigere.

PERSONLIGT SPØRGSMÅL	OMDIRIGERING
"Er du stadig ensom?"	"Ensomhed er desværre noget, som mange unge kan relatere til. Og for mange svinger det nok op og ned i perioder – alt efter hvad der sker i ens liv. Det er sjældent noget, der bare går over fra den ene dag til den anden. Sådan er det nok for de fleste".
"Hvornår i dit liv har du følt dig mest ensom?"	"Det er svært for mig at pege på et bestemt tidspunkt, men jeg tror generelt, at mange unge oplever at føle sig ensomme i højtiderne".
"Hvorfor tog du ikke selv ansvar for at række ud til andre?"	"Det er en misforståelse, jeg tit støder på – altså at ensomhed er noget, man selv har ansvaret for at løse. Men for mange unge, der føler sig ensomme, så kan det være ret svært at række ud til andre".
"Har du søgt professionel hjælp til at tackle din ensomhed, og i så fald, hvordan har det hjulpet dig?"	"Ikke alle unge, der oplever ensomhed, har brug for professionel hjælp. Nogle gange er det vigtigere at finde vej ind i et fællesskab, hvor man føler sig set af andre".

SÆT TID AF TIL AT DEBRIEFE

Husk at sætte tid af til at debriefe efterfølgende – dvs. at vende din oplevelse med nogen, der kender dig godt. Du kan fokusere på:

- Hvad du syntes fungerede godt eller mindre godt?
- Er der dele af din historie, som du ikke ønsker at dele igen?

Du kan også udforske dine egne reaktioner på det, der blev sagt (enten af dig, andre paneldeltagere eller af publikum).

REAKTIONER FRA PUBLIKUM

Hvis du har delt noget sårbart, så vil publikum ofte have brug for at rose dig fx fortælle at det er modigt af dig at dele (selvom det måske ikke føles modigt for dig).

En anden klassiker er, at folk siger *”Det er mere en kommentar end et spørgsmål...”*, hvorefter de deler alt fra deres egen oplevelse, en holdning eller noget tredje. Her er det ikke forventet, at du siger noget klogt – måske de bare har brug for, at nogen lytter til deres historie.

Kilder

- Youth Leadership Toolkit: Strategic Sharing. Udgivet af *National Resource Center for Youth Development*.