

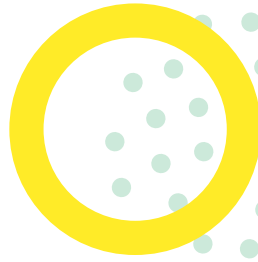


GØR DET SELV- DEMOKRATI

**ØVELSER, DER STYRKER DEMOKRATISK SELVTILLID,
HANDLEKRAFT OG MOD I DIT FÆLLESSKAB**

Fra bogen **Grib demokratiet** af Rie Ljungmann
og Mette Post Riggelsen

folk



GØR DET SELV- DEMOKRATI

ØVELSER, DER STYRKER DEMOKRATISK
SELVTILLID, HANDLEKRAFT OG MOD
I DIT FÆLLESSKAB

Fra bogen **Grib demokratiet** af Rie Ljungmann
og Mette Post Riggelsen

**GØR DET SELV-DEMOKRATI.
ØVELSER, DER STYRKER DEMOKRATISK SELVTILLID, HANDLEKRAFT
OG MOD I DIT FÆLLESSKAB**

Fra bogen Grib Demokratiet – om at styrke unges demokratiske selvtillid, handlekraft og mod af Rie Ljungmann og Mette Post Riggelsen

© folk – mødested for demokrati og dannelse, 2021

Hent bogen gratis på www.folk.dk/bog

Layout: Anne-Mette Thomsen/Grafilokus

Tryk: Christensen Grafisk

Foto: Morten Rode, privatfoto og *folk – mødested for demokrati og dannelse*

Anvendt font: Rubik

Udgiver:

folk – mødested for demokrati og dannelse

Scherfigsvej 5,

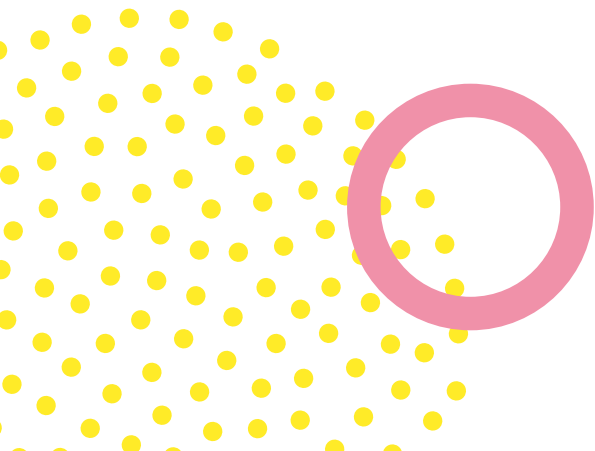
2100 København Ø

www.folk.dk

1. udgave, 1. oplag

Trykt i Danmark, 2021.

Alle rettigheder forbeholdes. Tekster må frit gengives til ikkekommerciel brug med behørig kildeangivelse.

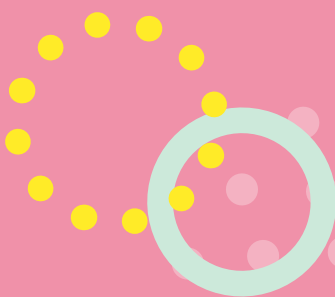


INDHOLD

GØR DET SELV-DEMOKRATI	4
-------------------------------------	----------

ØVELSER

Øvelse 1: At være modig	7
Øvelse 2: At være vedholdende	12
Øvelse 3: At mene noget og være uenig med nogen	18
Øvelse 4: At lytte godt og nysgerrigt	25
Øvelse 5: At få og give magten fra sig	30





GØR DET SELV-DEMOKRATI

Vi tror på, at demokrati er noget, man kan øve sig på.

Vi siger også, at der særligt er **fire demokratiske færdigheder**, man har brug for og kan træne, og ad den vej styrke den demokratiske selvtillid: Mod, uenighed, vedholdenhed og nysgerrighed.

For alle de fire færdigheders vedkommende er fællesskaberne den perfekte træningsbane til at øve sig i dem. Fordelen ved fællesskaber er, at de ofte er en lidt tryggere ramme at gøre noget nyt i. Det er nemmere at stille sig op og ytre sig, hvis man kender dem, der hører på, og ved, at de er på ens hold i forvejen. Det samme gælder det at lytte, være modig og være vedholdende. Det er nemmere at prøve sig selv af i fællesskaber, hvor man føler sig tryk og oplever ikke bare at have noget til fælles, men også at være fælles om noget.

I hæftet her, har vi udvalgt øvelser som:

1. træner fire demokratiske færdigheder: Mod, uenighed, vedholdenhed og nysgerrighed.
2. udfordrer deltagerne og dem, der faciliterer dem, mest muligt.
3. vi selv synes, er de sjoveste!

Øvelserne kommer alle sammen i en letvægter- og en sværvægterversion. Vi tror på, at styrkelsen af den demokratiske selvtillid kræver tid og dybde. Du kan ikke frembringe den på en temauge eller ved et trylleslag – den kræver vedvarende træning. Og så er det godt at øve sig et skridt ad gangen.

Opvarmningen er derfor en version af øvelsen, du kan prøve af, hvis du og I endnu ikke er klar til den helt store tur.

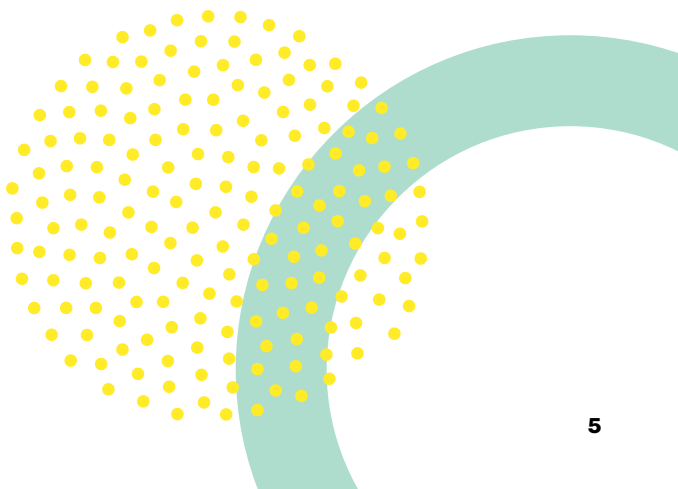
Den **ægte træning** indeholder anvisninger til, hvordan du kan tage hul på et vedvarende træningsregime over tid. Det kræver mere forpligtelse. Til gengæld har det potentiale til både at ændre jeres kultur og måde at være sammen på og på sigt styrke den demokratiske selvtillid og dannelse hos den enkelte. Nogle gange giver vi konkrete bud på andre øvelser, der kan kobles på den ægte træning, andre gange anviser vi, hvordan man kan arbejde videre med formen fra opvarmningen, så det bliver mere udfordrende og for alvor kommer til at rykke.

Den femte og sidste øvelse er en særlig udfordring. Her er fokus på, at du, der faciliterer den, skal øve dig i at give slip på magten, og de, der deltager, skal øve sig i at forvalte den godt.

Alle øvelserne findes oprindeligt i bogen **Grib Demokratiet – om at styrke unges demokratiske selvtillid, handlekraft og mod**. Bogen er udgivet af *folk – mødested for demokrati og dannelse* i foråret 2021. I den kan du også læse en helt masse andet om unge og demokratisk selvtillid og om hvordan fællesskaber kan være verdens bedste demokratiske træningsbaner.

Bogen kan hentes gratis på www.folk.dk/bog.

God fornøjelse!



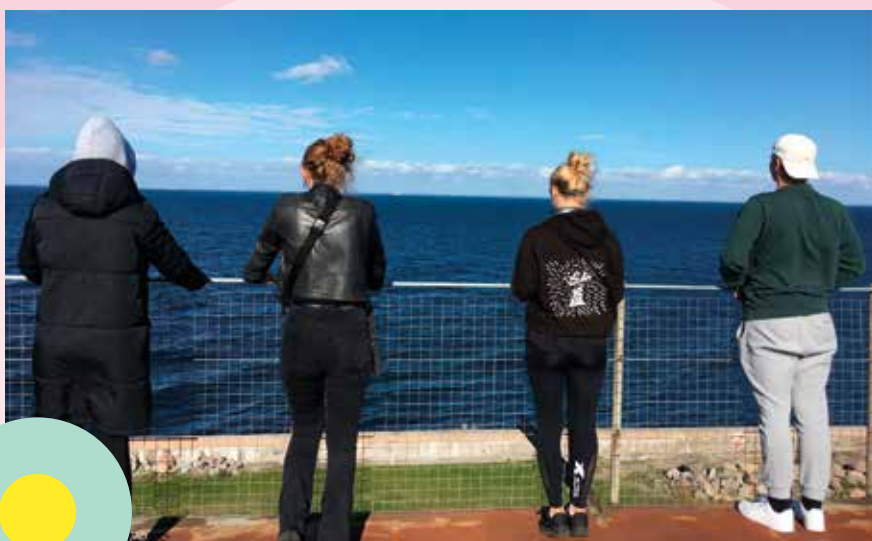


ØVELSE #1

AT VÆRE MODIG

Mod er en af de fire centrale demokratiske færdigheder, vi har identificeret. Det er ikke den slags mod, der handler om at springe ud fra højder eller gå ind i brændende bygninger. Det er den slags mod, der handler om at tage ordet, gøre noget, invitere andre med i et fællesskab med alle de farer, der lurder, for at tage fejl, blive afvist, møde uenighed – men også de muligheder, der ligger for at blive grebet, bakket op eller få en highfive.

Mod vokser med erfaringen og skal helst være sjovt at træne. Det kan mærkes i kroppen. Et sug i maven inden, man kaster sig ud i noget, og en stille sitren i fingerspidserne bagefter. Den erfaring husker kroppen og sådan bygger man mod.



OPVARMNING: RÅB DIG MODIG!

- **Varighed:** 20-30 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** Opvarmede stemmer
- **Her kan øvelsen laves:** Find et sted – helst udenfor – hvor der ikke er for mange forbi passerende. Gerne et sted med åbne vidder.
- **Form:** Vi anbefaler, at øvelsen laves i grupper af 5-6 deltagere. Hvis I er mange, kan I sagtens dele jer op i flere grupper.

SÅDAN GØR DU:

1. RUNDE

Råb i munden på hinanden (5 minutter):

- Sid eller stå i en rundkreds
- Alle lukker øjnene i 30-60 sekunder. Inde i hovedet skal deltagerne færdiggøre sætningen "*Jeg mener, at...*"
- Gør ikke for meget ud af igangsætningen. Det vigtige er, at det er deltagernes egen mening. De behøver ikke mene det samme som de andre. Den eneste regel er, at de ikke må mene noget personligt eller grimt om nogen – heller ikke kendte mennesker.
- Alle rejser sig op. Du har på forhånd valgt et spot, hvor der skal råbes fra.
- Du tæller ned (3, 2, 1, råb), og sammen råber alle den sætning, de har tænkt på, så højt som muligt i munden på hinanden.

Tag efterfølgende en kort snak om det, I lige har lavet – fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var det? Var det svært? Var det pinligt? Hvorfor?
- Det der med at have og sige sin mening højt er svært – men ret vigtigt at øve sig i. Hvorfor tror I?

2. RUNDE

Råb og lyt (10 minutter)

- Gentag første runde, men denne gang råber hver enkelt deltager alene. Råbeturen går på skift, og man melder sig, når man er klar.
- Reglen er, at når nogen råber, er de andre stille. Der klappes efter hvert råb.

Tag igen en kort snak. Denne gang fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var det i forhold til første runde? Hvad er forskellen mellem at råbe alene og sammen med andre?
- Nogle valgte fjollede statements? Hvorfor?
- Nogle syntes, at det var nemmere at vælge et vredt/negativt udsagn – hvorfor?

3. RUNDE

Råb i kor (15 minutter)

- Gruppen skal nu blive enige om en fælles sætning. Det kan hjælpe, hvis deltagerne tager udgangspunkt i "Vi mener, at ...". De må selv bestemme, om det skal være seriøst eller fjollet.
- Hvis I har god tid, kan I vælge at prioritere tid til, at diskussionen bliver god og demokratisk – at alle bliver hørt, der bliver plads til uenighed, og at der indgås et kompromis om nødvendigt.
- Gentag som i de andre runder. Denne gang råber alle den valgte sætning på én gang.

Tag igen en kort snak. Denne gang fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var den fælles råbeoplevelse anderledes end de andre runder?
- Råbte I højere eller lavere end sidst? Hvorfor?
- Hvorfor kræver det mod at råbe?

"Råbeøvelsen var sjov, fordi man kunne være sig selv og ikke på samme måde var hæmmet af sociale normer, som man plejer. Det var en god måde at give slip på. Det krævede mere mod at råbe alene, fordi jeg vidste, der var andre, der lyttede, men det var også grænseoverskridende at råbe sammen med de andre. Man er jo nødt til at stole på, at de andre også gør det sammen med en."

– elev, der har deltaget i Grib Demokratiet



ÆGTE TRÆNING I AT VÆRE MODIG

Mod vokser med erfaringen og i takt med, at der er noget på spil. Det er fint og sundt at øve modet og varme op i de trygge rammer, som jeres fællesskab udgør, men den ægte træning starter og rykker for alvor, når I rykker den ud i virkeligheden.

Det er, når man skal bede nogen om hjælp, spørge nogen, der er klogere/ har mere magt/er ældre end en selv, eller invitere nogen med og risikere et nej, at modet for alvor skal stå sin prøve. Det er der, man trækker vejret dybt, kaster sig ud i det og for det meste ender med følelsen af, at "det var da slet ikke så svært". Det gælder om at konfrontere sit mod kontinuerligt, for at træningen går fra opvarmning og til ægte træning, der sætter sig som en voksende demokratisk selvtillid og styrket dannelse.

SÅDAN GØR DU:

Vi anbefaler konkret, at du lægger møder med virkeligheden, der kræver mod, ind i hverdagen sammen med de unge, du er i gang med at træne demokrati med. Det kan fx være at:

- få dem til at ringe til en interesseforening eller en forsker, der arbejder med det område, I skal til at beskæftige jer med, og stille spørgsmål, der skal gøre dem klogere.
- hjælpe dem til at henvende sig til magthavere (hvad enten det er den lokale byrådspolitiker, skoleledelsen eller dig selv), når de støder på noget, de gerne vil forandre.

REFLEKSION:

Tal løbende om, hvordan det går, og om de kan mærke forskel. Fx ved at spørge ind til:

- Hvad sker der med jer, når I ringer til nogen, I ikke kender? Hvordan føles det i kroppen før, under, efter? Var det nemmere eller sværere, end I forventede?
- Hvad kan I bruge det her til andre steder i jeres hverdag?
- Får I lyst til at være mere modige? Hvis ja, hvad er så næste skridt? Hvis ikke, hvad skal der så til?

TIP:

I kan lave et fælles "modig-barometer", så I kan se, hvordan jeres fællesskabs samlede mod har det og vokser.

Brug Google Forms eller en anden platform til at lave et spørgeskema, hvor alle kan placere sig på en skala fra 1 til 5 og udsagnet

"JEG FØLER MIG MODIG".

Gør det løbende, og sammenlign resultaterne over tid.

ØVELSE #2

AT VÆRE VEDHOLDENDE

Når man går i gang med at gribe demokratiet, møder man indimellem modstand. Nogle, der er uenige med én, ting, der ikke kan lade sig gøre, eller en lille rystelse i selvtiliden, der kan få én til at give op. Dét er det godt at træne vedholdenhed.

Vi kan træne vedholdenhed med vores kroppe og på den måde blive bevidste om, hvad vores hjerner kan få os til at holde ud og gøre. Og så kan man gøre det over tid, for de færreste forandringer sker på én gang eller af en enkelt handling.



OPVARMNING: ALENE OG SAMMEN

- **Varighed:** 25 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** God plads på gulvet
- **Her kan øvelsen laves:** Alle steder – inde som ude. Underlaget skal dog helst være rart at stå med hænderne på.
- **Form:** I kan være lige så mange, I vil – få eller mange. Både øvelsen og opsamlingen udføres i fællesskab.

SÅDAN GØR DU:

1. ØVELSE

Stå i planke (5 minutter)

- Alle deltagere laver plankeøvelse sammen ved at lægge sig ned på gulvet og hvile sin vægt på underarmene og tæerne, spænde godt op i mavemusklerne og løfte kroppen op, så de står – stiv som en planke – med hele kroppen løftet.
- Har man brug for at lave variationer – for at gøre det lidt lettere eller sværere – kan man lave øvelsen på knæene, på hænderne i strakt arm eller ved at klappe undervejs.
- Målet er at blive i planken i 2 minutter eller så længe, man kan. Sæt evt. et stopur på telefonen eller ved at finde et nedtællingsur online og vise det, så alle kan følge med i tiden undervejs.
- De, der faciliterer øvelsen, deltager også. Ellers er det snyd!

2. ØVELSE

Tæl til 20 (10 minutter)

Alle stiller sig i en cirkel. Målet er i fællesskab at tælle til 20 efter følgende regler:

- Man må ikke tale sammen (hverken med ord eller med sin krop)
- Der må kun være en ad gangen, der siger et tal
- Man starter forfra, hver gang to personer siger noget samtidig
- Ingen må sige to tal i træk, men man må godt sige flere tal i løbet af øvelsen

REFLEKSION:

Sæt jer sammen og tal om øvelserne. Brug fx følgende spørgsmål:

- Hvordan føles øvelserne i kroppen?
- Hvornår havde I lyst til at give op?
- Var det ydre eller indre omstændigheder, der betød mest for jeres motivation?
- Kan I komme på eksempler, hvor I selv har haft brug for at være vedholdende?
- I hvilke situationer i jeres liv øver I jer på at være vedholdende? Og hvilke gode og dårlige erfaringer har I med at være det?
- Hvorfor tror I, vedholdenhed er en vigtig færdighed at øve, når man skal lave demokratiske forandringer?

ÆGTE TRÆNING I AT VÆRE VEDHOLDENDE

At være vedholdende handler ikke kun om at holde fast i en situation og blive ved lige der, når det er svært. Det handler også om at holde fast over tid og om at tage alle de mange skridt på vejen, der skal til for at få forandringerne til at ske – også selvom nogle af dem er kedelige, besværlige, virker meningsløse eller kræver en masse mod, det kan være svært at finde frem.

Derfor anbefaler vi en ægte træning, der har fokus på vedholdenhed over tid og giver plads til refleksion undervejs.

SÅDAN GØR DU:

Bed deltagerne om at skrive et brev til sig selv, der sætter fokus på noget, de gerne vil være med til at ændre – en konkret forandring i samfundet eller i deres hverdag. Det handler ikke om selvudvikling, men om at se resultater af den indsats, man gør, når man prøver at påvirke noget eller nogen omkring sig.

Bed deltagerne skrive:

- de 2-3 sager, der optager dem mest lige nu. *"Jeg er optaget af, at mange unge også på min skole føler sig uden for fællesskaberne"* eller *"Jeg tænker meget på, hvordan vi kan få færre mennesker til at spise kød og passe mere på planeten"* osv. Det kan koble sig direkte til det fællesskab, I er i, men må også gerne ligge udenfor.
- hvilke (små eller store) handlinger, de gerne vil kaste sig ud i for at påvirke de 2-3 sager i den retning, de gerne vil have. Mind dem gerne om at være modige samtidig – så træner I både det ene og det andet på én gang.
- et godt råd til sig selv eller en lille besked, der kan virke som et klap på skulderen, når ting bliver svære eller ikke går som forventet.

REFLEKSION:

Efter et stykke tid – vi anbefaler 4–6 uger, men det kan også sagtens være mindre – får deltagerne deres brev igen. Lad dem læse det hver for sig. Derefter kan I tale to og to eller i plenum om de her spørgsmål:

- Er I stadig optaget af det samme, eller har det ændret sig? Hvis det har ændret sig, hvad er der så sket?
- Hvordan er det gået med de handlinger, I satte jer for at udføre? Hvis de er kommet i mål: Hvordan føles det? Hvis ikke de er kommet i mål: Hvorfor ikke?

Herefter skriver deltagerne nye breve til sig selv, der bygger videre på det første. De skal altså ikke finde på helt nye sager eller sætte helt nye mål, men vurdere, hvad der nu skal ske, og hvordan de vil bruge de erfaringer, de allerede har gjort sig, til at arbejde videre.

TIP:

Vi anbefaler, at I gør noget ud af at skrive brevet. Del papir og konvolutter ud, og suppler evt. med skrive-redskaber i forskellige farver eller andet, der kan pynte. Det er ikke bare for sjov, og I skal ikke nødvendigvis lave det store kreaværksted ud af det, men det betyder faktisk noget for indholdet, at man også gør sig umage med præsentationen.

Hvis det passer bedre til jeres fællesskabs form eller deltagere, kan I også gøre det online med tjenester som futureme.org, hvor man kan sende mails til sig selv ude i fremtiden.

"Kære fremtidige mig.

Jeg vil gerne hjælpe med til, at vi kan få en fremtid, hvor alle føler sig værdsat, set og hørt. Hvor alle føler, at de på en eller anden måde hører til og passer ind. Lige nu er der måske ikke så meget, jeg kan gøre, men jeg prøver alligevel og starter med små ting, og jeg har et håb om, at jeg på en eller anden måde kan gøre en forskel.

Held og lykke. Jeg ved, det kan lade sig gøre! :)"

- Elev, der har deltaget i Grib Demokratiet, i et brev til sig selv

ØVELSE #3

AT MENE NOGET OG VÆRE UENIG MED NOGEN

Hvordan ved man, hvad man mener? Og hvad stiller man op med det, når man har fundet ud af det, og så møder nogle, der er uenige med en? Demokratiske møder og samtaler bygger på, at holdninger mødes og brydes. Derfor er det en vigtig – men ikke desto mindre også ret svær – disciplin at øve sig i.

Både når det kommer til at finde sin egen holdning i mylderet og til at stå fast på den og være uenig med andre uden at blive utryg, give op eller komme op at skændes.



OPVARMNING: TV-SHOW

- **Varighed:** ca. 1 time
- **Det skal deltagerne bruge:** Post-its, papir til noter, evt. cafeborde, der kan sættes op, så det ligner et rigtigt tv-studie
- **Hvor kan øvelsen laves:** I et almindeligt klasse-/mødelokale
- **Form:** Øvelsen forberedes i grupper og udføres i plenum. Til plenum-delen er der to deltagere, der udfører øvelsen, mens de øvrige kigger på. Vi anbefaler, at der er mindst tre runder.

SÅDAN GØR DU:

1. ØVELSE

Brainstorm på holdninger (10 minutter)

- Deltagerne får udleveret en masse post-its og brainstormer løs på holdninger og meninger – hjælp dem med at tænke ved at bede dem gøre sætningen "*jeg mener, at ...*" færdig.
- Alle post-its bliver hængt op på en tavle. Gennemgå dem sammen, og se, hvor der er ting, mange har skrevet, og ting, der stikker ud fra mængden. Alle meninger er legitime, og ingen skal afkræves et forsvar for deres mening lige her.

2. ØVELSE

Showtime!

Med holdningsbrainstorm på plads er I næsten klar til at gå i studiet. Men al god debat kræver forberedelse og både kandidater og publikum:

Udvælg holdninger, og opdel i grupper (5 minutter)

- Vælg tre (eller flere, afhængigt af, hvor mange runder I har tid til) post-its, der egner sig godt til debat. Det vigtigste er, at det er noget, man åbenlyst nemt kan være både enig og uenig i. Prøv at styre uden om emner, du ved er meget følsomme eller konfliktoptrappende i gruppen i forvejen. Vælg gerne noget, hvor de forskellige holdninger kan være sjove eller skøre.
- Del deltagerne i det antal grupper, du har brug for og mennesker til.

- Halvdelen af grupperne får hver en post-it og parres med en anden gruppe, der skal indtage det modsatte synspunkt. Det behøver ikke være et synspunkt, de selv har skrevet eller for den sags skyld er enige i.
- Hver gruppe vælger én, der skal "i fjernsynet". Resten af gruppen skal bakke op og hjælpe med research i forberedelsen.

FORBEREDELSE (20 MINUTTER)

Sammen forbereder gruppen:

- stikord til alle de gode argumenter. Målet er, at den, der skal i fjernsynet, skal kunne tale om deres emne i ét minut, diskutere det i tre minutter og kunne afslutte runden med sætningen: "*Jeg mener, at ... fordi ...*".
- ideer til, hvad modargumenterne kan være, så den, der skal i fjernsynet, er forberedt, når vedkommende møder dem.

Gruppen skal også udpege, hvem der skal debattere på vegne af gruppen.

TRE RUNDERS DEBAT Å 6 MINUTTER (20 MINUTTER)

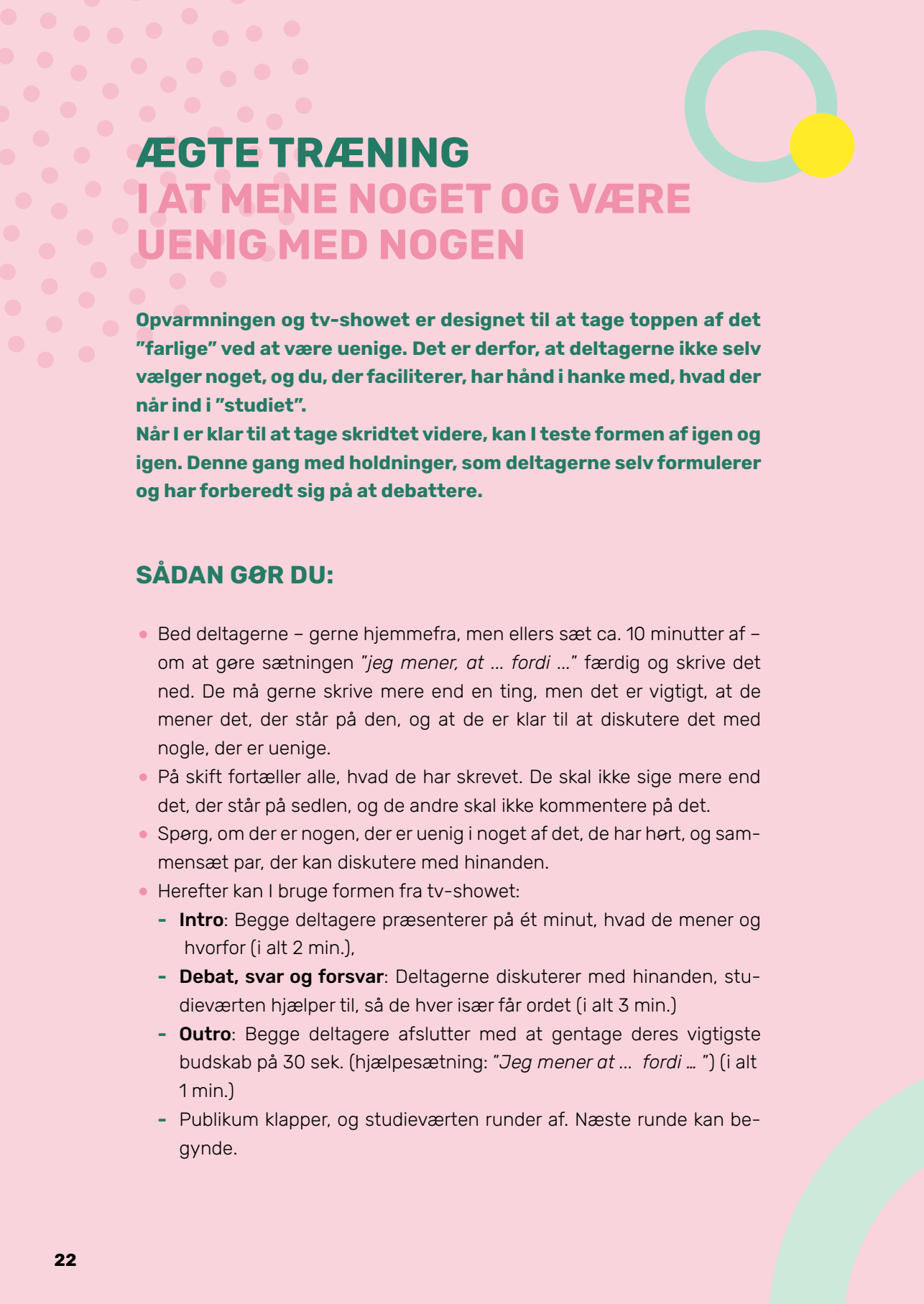
Vi anbefaler tre runder, for at formatet får lov lige at falde på plads. Øvelsen kan dog sagtens laves i flere/færre runder, hvis det passer bedre med deltagerantallet.

Formatet er som følger:

- **Studievært (den, der faciliterer øvelsen):** "*Velkommen til. I aften skal vi diskutere [emne], og jeg har to dygtige debatterere med mig.*"
- **Intro:** Begge deltagere præsenterer på ét minut, hvad de mener og hvorfor (i alt 2 min.)
- **Debat, svar og forsvar:** Deltagerne diskuterer med hinanden, studieværten hjælper til, så de hver især får ordet (i alt 3 min.)
- **Outro:** Begge deltagere afslutter med at gentage deres vigtigste budskab på 30 sek. (hjælpesætning: "*Jeg mener, at ... fordi ...*") (i alt 1 min.)
- Publikum klapper, og studieværten runder af. Næste runde kan begynde.

Slut af med en fælles snak om, hvordan det var at mene noget og være uenige:

- Hvordan oplevede de, der var i fjernsynet, det?
- Hvordan oplevede de, der var publikum, det?
- Var det sjovt, grænseoverskridende, svært, kedeligt, lidt af det hele?
- Hvornår kan deltagerne se, at de kan bruge det, de har prøvet af?



ÆGTE TRÆNING

I AT MENE NOGET OG VÆRE UENIG MED NOGEN

Opvarmningen og tv-showet er designet til at tage toppen af det "farlige" ved at være uenige. Det er derfor, at deltagerne ikke selv vælger noget, og du, der faciliterer, har hånd i hank med, hvad der når ind i "studiet".

Når I er klar til at tage skridtet videre, kan I teste formen af igen og igen. Denne gang med holdninger, som deltagerne selv formulerer og har forberedt sig på at debattere.

SÅDAN GØR DU:

- Bed deltagerne – gerne hjemmefra, men ellers sæt ca. 10 minutter af – om at gøre sætningen "*jeg mener, at ... fordi ...*" færdig og skrive det ned. De må gerne skrive mere end en ting, men det er vigtigt, at de mener det, der står på den, og at de er klar til at diskutere det med nogle, der er uenige.
- På skift fortæller alle, hvad de har skrevet. De skal ikke sige mere end det, der står på sedlen, og de andre skal ikke kommentere på det.
- Spørg, om der er nogen, der er uenig i noget af det, de har hørt, og sammensæt par, der kan diskutere med hinanden.
- Herefter kan I bruge formen fra tv-showet:
 - **Intro:** Begge deltagere præsenterer på ét minut, hvad de mener og hvorfor (i alt 2 min.).
 - **Debat, svar og forsvar:** Deltagerne diskuterer med hinanden, studieværten hjælper til, så de hver især får ordet (i alt 3 min.)
 - **Outro:** Begge deltagere afslutter med at gentage deres vigtigste budskab på 30 sek. (hjælpesætning: "*Jeg mener at ... fordi ...*") (i alt 1 min.)
 - Publikum klapper, og studieværten runder af. Næste runde kan begynde.

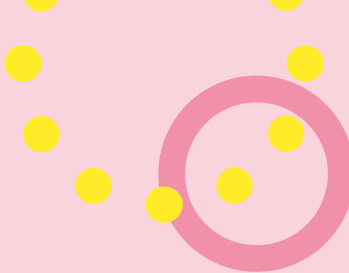
- Tænk gerne over at starte i det små og ikke nødvendigvis tage de mest sprængfarlige emner først. Der skal lige være tid til at finde formen og træne den et par gange først. Når I har gjort det nogle gange, kan du lade dem kaste sig ud i de mere følsomme ting, hvor risikoen for konflikt er større.
- Når I har prøvet øvelsen et par gange, kan du foreslå deltagerne, at en i publikum filmer dem undervejs, så de selv kan se deres optræden igennem bagefter.

TIP:

Det må gerne være sjovt, og alle emnerne behøver ikke at være store, komplekse samfundsdagsordener.

Vi har mødt elever, der argumenterede meget stærkt for, at *"lasagne er overvurderet, fordi burgere er meget lækre"* eller at *"juleting i butikkerne før 1. december burde være forbudt, fordi det ødelægger den gode stemning"*.

Det er lige så god træning til at starte med som alt muligt andet.

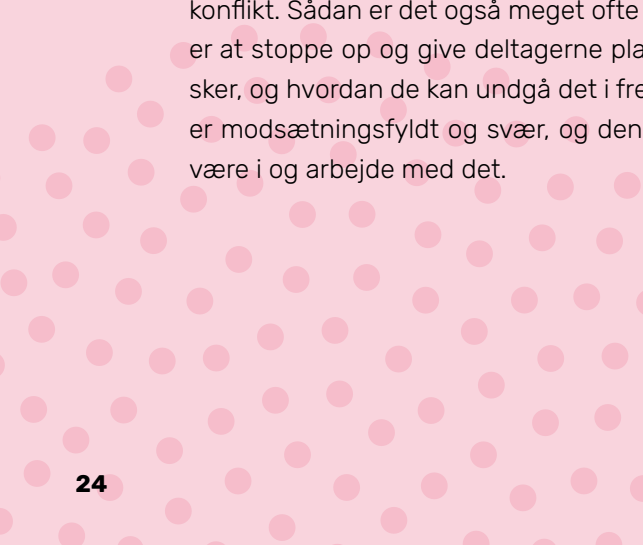


REFLEKSION:

Det at mene noget og være uenige på en respektfuld, nysgerrig og konfliktfri måde kan være rigtig svært. Især hvis det er emner, hvor der er mange følelser eller forskelle på spil. Hvis en debat går skævt, og du oplever, at det er ved at udvikle sig til en konflikt, og en eller begge deltagere går over grænsen for, hvad en demokratisk samtale kan bære, anbefaler vi, at du:

- afbryder debatten midlertidigt
- spørger ud i fællesskabet om, hvad de ser, der sker lige nu:
 - Hvordan synes I, debatten går?
 - Er det her en god demokratisk samtale?
 - Bliver der lyttet nysgerrigt og for at forstå? Eller sker der noget andet i stedet?
- lader deltagerne lytte til fællesskabets refleksioner og derefter spørger dem direkte:
 - Hvad oplever du, der sker lige her? Hvorfor tror du, at det sker?
 - Hvad sker der inden i dig lige i den her situation? Hvordan har du det?
 - Hvad er risikoen ved, at I gør, som I gør lige nu?
 - Er I klar til at genoptage debatten?
- sørger for, at debatten slutter på en ordentlig måde. Mind publikum om at klappe, og ros deltagerne for, at de kom igennem og skiftede kurs. Hvis du vurderer, at det er nødvendigt, kan du debriefe med de to alene efterfølgende, så resterne af en konflikt ikke bliver ladet tilbage.

Det er ikke farligt eller skadeligt, at en debat udvikler sig i retning af en konflikt. Sådan er det også meget ofte ude i virkeligheden. Det væsentlige er at stoppe op og give deltagerne plads til at reflektere over, hvorfor det sker, og hvordan de kan undgå det i fremtiden. Den demokratiske samtale er modsætningsfyldt og svær, og den ægte træning handler også om at være i og arbejde med det.



ØVELSE #4

AT LYTTE GODT OG NYSGERRIGT

Det at lytte er halvdelen af en god samtale, og vi gør det stort set hele tiden. Vi er til gengæld ikke altid lige gode til det og sjældent særligt opmærksomme på det. Men det kan faktisk godt betale sig at lytte lidt efter, hvordan man lytter.

En demokratisk samtale handler nemlig om ikke bare at lytte efter, hvornår man selv kan komme til at sige noget igen, men om at være nysgerrig og lytte efter, hvad den anden side siger, og hvad hensigten er med det, de siger – og tage det ind, tænke over det og måske endda bliver klogere eller helt skifte mening.



OPVARMNING: VERDENS DÅRLIGSTE LYTTER

- **Varighed:** 30 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** Evt. noget at skrive på i opsamlingen.
- **Hvor kan øvelsen laves:** I et almindeligt klasse-/mødelokale
- **Form:** Øvelsen gennemføres i plenum og to og to

SÅDAN GØR DU:

Rammesætning (5 minutter)

Det er godt lige at tune sig ind på, hvad det egentlig er, I skal i gang med og hvorfor. Spørg eksempelvis deltagerne om følgende:

- Hvad vil det sige at lytte?
- Kan man lytte godt og dårligt?
- Hvad har det med demokrati at gøre?

1. ØVELSE

Lyt til rummet (5 minutter)

- Deltagerne sidder i en rundkreds, eller hvor de vil.
- De skal nu lukke øjnene, slappe af og lytte til ingenting – til rummet omkring dem, stilheden, smålyde fra de andre mv.

2. ØVELSE

Verdens dårligste lytter (10 minutter)

- Deltagerne sidder to og to over for hinanden.
- Først fortæller den ene, hvad vedkommende har lavet i weekenden – den anden skal lytte så dårligt efter, som vedkommende kan.
- Bagefter bytter de roller, og den anden fortæller, mens den første lytter dårligt.

OPSAMLING PÅ LYTTEØVELSER (10 MINUTTER)

Brug tid enten efter hver øvelse eller begge øvelser samlet på at samle op og få deltagerne til at tale med hinanden om, hvordan det virkede, og hvad de har lært om at lytte. Brug evt. følgende spørgsmål:

- Hvad hørte I under den første øvelse?
- Hvordan var det bare at lytte uden at skulle noget med det?
- Er der forskel på, hvordan man lytter, når man lytter med og uden et bestemt formål?
- Hvilke dårlige lyttemetoder brugte I under den anden øvelse? Hvordan påvirkede det jeres samtale?
- Har I lært noget nyt om at lytte? Hvad?

TIP:

I kan evt. supplere øvelsen med at lave en huskeliste til jeres fællesskab over ting, der skal til, for at man lytter godt og nysgerrigt til hinanden.

"Lytteøvelsen var megasjov, fordi det var lidt grænse-overskridende at skulle opføre sig vildt dårligt over for den anden. For en gangs skyld havde man meget fokus på ikke at være god, og man blev opmærksom på nogle af de dårlige tendenser, man normalt kan have. Jeg fik et wakeuptilbud, fordi folk nævnte øjenkontakt, og fordi jeg tit kan komme til at zoome lidt ud og virke, som om jeg ikke lytter, selvom jeg faktisk gør det."

- elev, der har deltaget i Grib Demokratiet

ÆGTE TRÆNING I AT LYTTE GODT OG NYSGERRIGT

Hvis du gerne vil træne dine deltagers evne til at lytte aktivt til hinanden, så er vores anbefaling, at du introducerer dem for 'Dialogcirklen'.

Det er en rimelig simpel metode, der er udviklet af gymnasielærerne Michael Bang Sørensen og Mikkel Risbjerg¹. I stedet for at være optaget af, hvad læreren/de voksne/autoriteten i rummet siger og mener er rigtigt, øver deltagerne sig i Dialogcirklen på at lytte til hinanden og diskussionens substans.

SÅDAN GØR DU:

Vi skriver herunder lidt om, hvad Dialogcirklen går ud på, men du kan finde en uddybet vejledning på: www.duu.dk/1-4-dialogcirkel

I cirklen diskuteres der et emne, du har valgt på forhånd. Reglerne i cirklen er:

- Deltagerne sidder i rundkreds, så alle kan se alle
- Der er ingen talerliste, og der er ingen, der fordeler taleretten
- Lyt til andre, og lad dem tale færdig uden at afbryde
- Hvis man vil byde ind i diskussionen, skal man byde ind, når der er plads, men kun en ad gangen
- Man skal vise respekt, især over for udsagn, man er uenig i
- Det er lige så vigtigt at lytte aktivt som at tale

¹ Dialogbaseret undervisning. Michael Bang Sørensen og Mikkel Risbjerg, 2018.

REFLEKSION:

Imens samtalen foregår, skal en af deltagerne eller du selv tegne samtalsens udvikling som et diagram. Start med at tegne deltagerne ind i en cirkel, som de sidder. Hver gang ordet skifter, trækker du en streg fra den deltager, der har haft ordet, til den, der har taget det. Sådan fortsætter du hele vejen igennem samtalen. Til sidst vil du have en tegning, der viser, hvordan ordet har været fordelt mellem deltagerne – hvem har sagt noget, meget, lidt eller ingenting.

Tal med deltagerne om det bagefter:

- Hvad fortæller det her billede jer?
- Til jer, der ikke sagde så meget – hvordan kan det være?
- Hvad med jer, der sagde rigtig meget – hvordan kan det være?
- Hvad skal der til, for at det ændrer sig en anden gang? Er det overhovedet vigtigt, at det ændrer sig?

Hvis metoden skal virke som ægte træning, er det vigtigt, at den bruges ofte, og samtalediagrammet giver deltagerne mulighed for at evaluere sig selv og hinanden fra gang til gang: Hvem talte meget/lidt sidst? Var det anderledes i dag? Er der nogen, der vil prøve at påtage sig en anden rolle næste gang?

"Det var nemmere at komme med inputs i cirklen, end det er til hverdag. De, der normalt ikke rækker hånden op, bød lidt mere ind. Der var heller ikke nogen dumme svar, fordi det handlede om ens egne holdninger, og fordi det var mere uformelt."

- elev, der har deltaget i Grib Demokratiet

ØVELSE #5

AT FÅ OG GIVE MAGTEN FRA SIG

Demokrati handler i sidste ende om at forhandle, fordele og få eller afgive magten over beslutninger. Det behøver ikke at være et nulsumsspil, og for det meste vil det lykkes at forhandle sig til et sted midt imellem, hvor mange mener, at magten er brugt godt.

Når man skal træne demokrati, er magt og muligheden for at få den, derfor også en helt central øvelse. Der skal være noget på spil og noget at vinde eller tabe eller tale sig til rette om. Øvelsen her er ikke kun svær for dem, der deltager i den, men helt sikkert også for dig, der har kastet dig ud i at facilitere den.



OPVARMNING: JERES EGET DEMOKRATI

- **Varighed:** 1-1,5 time
- **Det skal deltagerne bruge:** Noget at skrive på – fx en tavle, flips el.lign.
- **Hvor kan øvelsen laves:** I et almindeligt klasse-/mødelokale
- **Form:** Øvelsen gennemføres i plenum

SÅDAN GØR DU:

Rammesætning (10 minutter)

Øvelsen handler om at beslutte, hvordan jeres fællesskab skal fungere demokratisk – hvad enten det er et frivilligt fællesskab, en skoleklasse eller noget tredje. Tal med deltagerne om, hvad det er, de skal:

- I skal nu bestemme jer for, hvordan I vil træffe beslutninger i jeres demokrati her i vores fællesskab.
- I skal både bestemme jer for, hvordan beslutninger skal træffes, og så skal I prøve at gøre det bagefter.
- Det, I beslutter i dag, er ikke endeligt. I kan altid tage det op igen og forhandle en ny demokratiform, hvis I finder ud af, at det ikke virker sådan her.

Hvis du vurderer, at det er nødvendigt, kan I også starte med at tale om, hvad demokrati egentlig er, og hvilke former der findes:

- Hvad er demokrati, og hvilke former for demokrati kender I?
- Hvem træffer beslutninger i et demokrati?
- Hvilke situationer kender I, hvor det bliver brugt?

DEL 1:

Jeres demokrati (15 minutter)

Det er op til deltagerne at finde ud af, hvordan de vil løse opgaven. Målet er at beslutte, hvordan deres demokrati skal fungere fremover.

De skal derfor blive enige om flg.:

- Hvem træffer beslutninger? Alle eller repræsentanter for mindre grupper?
- Hvordan træffer I beslutninger? Flertalsafstemning, konsensus, mindretalsbeskyttelse?
- Hvordan sikrer I jer, at alle har mulighed for at blive hørt? Skal I fx have en ordstyrer, skal der være en taler for og imod hvert forslag, eller skal I tale jer til rette allesammen sammen?

Opsamling på del 1 (10 minutter)

Tal med deltagerne om deres beslutning. Spørg fx:

- Hvordan ligner jeres demokrati det demokrati, der findes andre steder?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved den form, I har valgt?
- Var jeres vej hen til beslutningen demokratisk? Kunne det have været mere demokratisk?

DEL 2:

Første beslutning (15-25 minutter)

Nu skal deltagerne prøve deres demokrati af i praksis. De skal træffe en beslutning om noget, der betyder noget for dem – der skal altså være noget på spil. Tænk også gerne over, om der kan være beslutninger, hvor der formentlig vil være uenighed, og hvor flere skal tale deres sag, for at de kan beslutte. Så træner I flere færdigheder på én gang.

En beslutning kan fx være:

- Må man spise mens vi har undervisning/holder møde?
- Har man sin mobiltelefon med/fremme, når vi er sammen?
- Må man have hat/kasket/overtøj på indendørs?

Afhængigt af, hvor svær eller stor en beslutning deltagerne skal træffe, kan du variere tidsrammen for dette punkt. Det er vigtigt, at det ikke bliver for langt, men læg evt. en buffer ind, hvis de er lige ved og næsten, når den afsatte tid egentlig løber ud.

Opsamling på del 2 (10 minutter)

- Hvordan gik det?
- Var det svært/irriterende/nemt/sjovt?
- Var I gode demokrater, eller var der ting, der godt kunne have været bedre?

"Da vi skulle beslutte, hvordan vores demokrati skal være og bruge det til at bestemme, blev det mere tydeligt, hvem af os der tager ansvar, og hvem der ikke gør. Vi kan bruge det, når vi kommer tilbage i klassen, fordi vi også kan se, hvem der har brug for en hånd. Vi har lært mere om hinanden og på nogle andre områder, end man normalt gør."

- elev, der har deltaget i Grib Demokratiet

ÆGTE TRÆNING I AT FÅ OG GIVE MAGTEN FRA SIG

Den vedvarende træning i at få (og afgive) magt er i virkeligheden bare mere af det samme. Når deltagerne i jeres fællesskab har dannet et demokratisk sæt spilleregler, kan det bruges i alle mulige sammenhænge.

SÅDAN GØR DU:

Det kan være, der allerede er konkrete anledninger til det i hverdagen, men du kan også arbejde med løbende at lægge beslutninger ind, der skal træffes i det nye demokrati. Det kan fx være:

- Hvilke regler skal der være for vores samvær, når vi holder pauser?
- Hvilke regler skal der være for gruppedannelse?
- Er det okay at komme for sent?
- Hvilke værdier gælder for vores fællesskab?
- Hvordan vil vi gerne som hovedregel løse konflikter i vores fællesskab?

Det vigtigste er, at demokratiet bliver brugt og øvet og udfordret. Det kan derfor godt være, at I skal starte med lidt mindre beslutninger, hvor en fælles beslutning formodes tættere på, og så trappe op et skridt ad gangen. Husk også at tale løbende om, hvordan det går, om der er noget i det demokrati, deltagerne har bygget, der ikke virker eller som virker bedre end forventet. Er der noget, de mangler at tage stilling til eller justere, så det bliver endnu bedre? Brug evt. spørgsmålene fra opsamlingen til del 2 ovenfor, og byg på derfra.

REFLEKSION: - TIL DIG, DER SKAL GIVE MAGTEN VÆK

Der er næsten ingen beslutninger, du ikke kan overlade til deltagerne. Men det betyder ikke, at du skal overlade dem alle sammen. Slet ikke. Det vigtige ved denne øvelse er at blive bevidst om, hvornår man afgiver magt, og hvornår man ikke gør.

Holder du på magten til at træffe en bestemt beslutning, fordi det er bedst for fællesskabet på den måde? Fordi der er andre rammer/regler, der gør, at det skal du? Eller fordi du synes, det er svært at give slip på den og miste en del af kontrollen over, hvad der så sker?

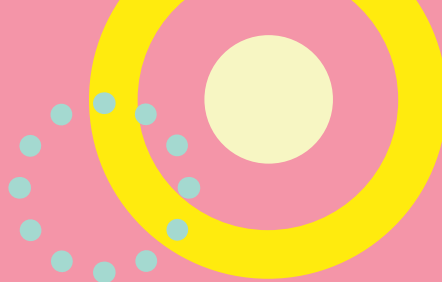
Vigtige principper for den ægte træning i magtafgivelse er:

1. Vær bevidst om, hvilke områder du vil afgive magten på, og hvilke du ikke vil – og reflekter løbende over, om de områder ændrer sig
2. Tag små, men reelle skridt – hvis deltagerne skal lære noget om og af inddragelsen, skal du starte et sted, hvor det er muligt at være med. Men vær også klar til at give mere slip, i takt med at deres demokratiske færdigheder vokser med erfaringen.
3. Vær åben og ærlig i din kommunikation – husk at fortælle deltagerne, hvornår du faktisk giver dem magten, men også, hvornår du ikke gør – i det sidste tilfælde også gerne hvorfor.

"Øvelsen, hvor eleverne skulle lave deres eget demokrati og træffe beslutninger, var sjov og viste nogle nye sider hos dem. Som lærer eller den, der plejer at sætte rammerne, skal man være en jaser for at bruge øvelsen, fordi man ikke ved, hvad der skal ske. Man skal kunne hvile i det kontroltab uden at føle sig kørt ud på et sidespor."

– lærer, der har deltaget med en klasse i Grib Demokratiet





DEMOKRATI ER NOGET, MAN KAN ØVE SIG I

I hæftet her finder du øvelser til at træne fire demokratiske færdigheder, man har brug for og kan træne, og ad den vej styrke den demokratiske selvtillid: Mod, uenighed, vedholdenhed og nysgerrighed. Demokrati handler også om magt – om at få den og om at dele den med andre. Derfor finder du også en øvelse, der handler om det.

Det bedste sted at øve sig og træne demokratisk selvtillid og mod, er i fællesskaber. Det er nemmere at prøve sig selv af sammen og der, hvor man føler sig tryk, fordi man ikke bare har noget til fælles, men også er fælles om noget. Vi håber, I vil tage øvelserne med hjem og kaste jer ud i at træne sammen.

Alle øvelserne er udviklet *folk – mødested for demokrati og dannelse* i perioden 2019-2021, og har været en del af træningsforløbet Grib Demokratiet, der er målrettet aldersgruppen 14-20 år. Øvelserne kan dog uden problemer bruges i mange andre aldre og forskellige sammenhænge.



folk

folk – mødested for demokrati og dannelse er stiftet af DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd, Krogerup Højskole og DeltagerDanmark.

Vi har i perioden 2019-2021 arbejdet for at styrke unges demokratiske selvtillid gennem træning og erfaring, der tager udgangspunkt i det, der er vigtigt, for dem, der skal gøre det.

