

**BLIV
HØRT**

DUF

En introduktion til DUF's 'Bliv Hørt'-guide

Hvad er DUF?

- DUF er en paraply- og interesseorganisation for 78 frivillige børne- og ungdomsorganisationer, der arbejder for at fremme demokratiske fællesskaber for børn og unge i foreningslivet.
- Spejdere, studenterorganisationer, kirkelige foreninger, humanitære organisationer og de politiske ungdomsorganisationer er blandt medlemmerne.
- Arbejder for at børn og unge får en stemme i samfundet, samt giver økonomisk støtte til organisationer og projekter.

Hvad er DUF?

- En styrelse bestående af en formand, næstformand og 17 styrelsesmedlemmer.
 - Mødes ca. 11 gange om året hvor der drøftes DUF's arbejde, fokus, godkendes materialer og analyser o.l.
- Jeg er DaBUF's stemme i denne styrelse.
- Lige nu er der fokus på frivillige organisationers adgang til skoler.
 - Ligeså at være ungestemmen i debatten om tech.



Hvad er 'Bliv Hørt'?

- Guiden blev lanceret i 2024 og har et fokus på, hvordan unge kan sikre deres indflydelse og inddragelse.
- Lav inddragelse af unge påvirker trivslen.
- Indeholder praktiske værktøjer og 18 gode råd til den unge.
- Guiden tager den unge gennem processen før, under og efter et møde/debat/arrangement eller andet, hvor man vil inddrages.
- Den er baseret på en spørgeskemaundersøgelse og tre fokusgruppeinterviews.

Hvad er ungeinddragelse?

- Møder hvor du som ung bliver hørt.
- Møder hvor der bliver spurgt ind til dig og dine holdninger.
- Situationer hvor du føler dig tryk.
- Situationer hvor du kan komme ud med dine tanker uden at opleve ubehagelige reaktioner.



Hvilke problemer kan man opleve med ungeinddragelse?

- Pseudoinddragelse hvor de voksne ikke lytter eller tager den unge alvorligt.
 - Inddragelse som manipulation, dekoration eller symbolsk.
- Manglende invitationer til møder o.l.
- Et utrygt rum.
 - Dårlig stemning eller hierarkier.
- Mangel på fællesskab.

Råd før mødet

- Spørg efter rammer og forventninger.
- Hvad forventer de af dig?
- Undgå pseudoinddragelse eller tidsspild.



TAG SELV INITIATIV TIL EN FORVENTNINGSADFØLSELSE, 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.

Råd før mødet

- Lav research på forhånd.
- Læs vigtige dokumenter.
- Spørg arrangøren hvad du skal forberede.
- Prioriter dine vigtigste inputs.

A large, bold, black brushstroke-style number '3' is positioned on the left side of the right-hand panel. A thin white line with a small circle at the end curves from the bottom left of the '3' towards the text on the right.

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.

le

il-

Råd før mødet

- Nok det vigtigste råd før mødet: Husk at ingen forventer, du kan det hele!
- Hils på folk. Det hjælper ofte på nerverne.
- Tag dine noter med.

A large, bold, black handwritten number '4' with a textured, brush-stroke appearance.

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.

Råd under mødet

- Ingen ved alt - vær nysgerrig.
- Vær den der tør spørge.
 - Andre er måske også i tvivl.
- Du kan altid spørge i pausen.

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.

Råd under mødet

- Du behøver ikke ændre din holdning efter normen.
- Du behøver ikke vide alt om ungeproblematikker



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.

Råd under mødet

- Pausen kan være rum for uddybninger og spørgsmål en-til-en.
- Pausen er der, hvor du kan lære de andre at kende og finde tryghed.

tart! Når du
tet, så udnyt
til at mar-
æel, hvad du
is de andre,
, at du delta-
g, da vi skal
blandt unge.
gruppe
: på egen
ag til, hvor-
trivsel.”

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 tryghed at lære personen bag titlen at kende. Fx hvis du er i rum med politikere, fagpersoner og lignende.

Råd efter mødet

- Sørg for at dine idéer kommer med.
- Tilføj nye idéer og pointer.
- Spørg ind til processen.

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.

Råd efter mødet

- Det er vigtigt at høre, hvad resultatet af mødet er.
- Tag gerne kontakt til arrangøren efter et stykke tid.
- Mind dem evt. om de idéer du kom med

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.

Værktøjer

- Tjekliste til før du siger ja.
 - Stil dig selv de relevante spørgsmål.
- Sådan overbeviser du andre.
 - Tre råd til at være mere overbevisende.
- Til nybegynderen.
 - Råd til at mindske nervøsiteten.

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".

Hvordan kan disse råd bruges?

- Tag guiden med hjem og læs den igennem.
- Oversæt guiden til din egen kontekst.
- Overvej hvad du selv har problemer med i inddragelsesprocesser.
 - Vil rådene kunne hjælpe?
- Del guiden og rådene med de voksne.

Hvordan fortsætter DUF arbejdet?

- Der udarbejdes en guide til initiativtagere - altså de voksne.
 - Denne går på, hvordan de inkluderer unge.
- DUF-delegeretmødet for alle interesserede unge i DaBUF.
 - Super hyggelig dag med god mad og spændende debatter.
- Fokusgruppeinterview hos DUF til Ungeanalysen 2025.
- Internationale aktiviteter.
 - Nordisk Filmcamp, Giffoni Italien, Giffoni Makedonien

- Spørgsmål?

- Ungeaktiviteter

