



Evaluering af Demokrati Fitness for unge i hele Danmark

Udarbejdet for Demokrati Garage
med støtte af Nordea-fonden

August 2023

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

DEMOKRATI
Garage

Udarbejdet af

Analyse & Tal F.M.B.A
Lygten 39
2400 København NV
www.ogtal.dk

For Demokrati Garage

Støttet af Nordea-fonden

For mere information kontakt:

Malte Moll Wingender
Tlf. 40 54 32 64
E-mail: Malte@ogtal.dk

Indhold

Indledning	4
Om projektet	5
Konceptet Demokrati Fitness	5
Organisering af Demokrati Fitness	5
Om evalueringen	7
Datagrundlaget	7
Hovedkonklusioner	8
Konceptet	8
Den lokale forankring af projektet.....	8
Evaluering af Demokrati Fitness for unge i hele Danmark	9
Partnerorganisationerne	10
Partnernes motivation for at indgå i projektet	12
Opsamling.....	12
Trænerne og trænercamps	13
Deltagerne i trænercamps	13
Den svære kontakt til de unge	17
Demokrati Fitness som metode	19
Ung-til-ung tilgangen er skrøbelig	20
Nye organiseringer af projektet	21
Når ung-til-ung virker	22
Opsamling	24
Deltagelse i Demokrati Fitness	25
Demokrati Fitness-sessionerne	25
Deltagerne i Demokrati Fitness	26
Deltagernes oplevelser	27
Demokrati som praksis frem for teori	29
Begrænsning ved Demokrati Fitness som undervisningsforløb	31
30 minutters intensiv træning	31
Opsamling	32



Indledning

“Demokrati Fitness for unge i hele Danmark” er udviklet af Demokrati Garage, der er en almennyttig forening med hovedsæde i Københavns Nordvestkvarter. Projektet handler kort fortalt om at udbrede og videreudvikle konceptet “Demokrati Fitness”, som blev til i 2017 og siden er afprøvet og udbredt i forskellige sammenhænge.

Demokrati Fitness bygger på en ambition om at styrke demokrati som en livsform, det vil sige som noget mere grundlæggende for vores fællesskab end de formaliserede politiske valg og beslutninger. Det bygger også på en idé om, at demokratiet ikke kommer af sig selv, men at det hele tiden skal styrkes og udvikles i mødet mellem mennesker. Projektet er støttet af Nordea-fonden og løber fra september 2021 og to år frem. Denne rapport er en evaluering af projektet. Den er udarbejdet af Analyse & Tal.

Om projektet

Konceptet "Demokrati Fitness"

Demokrati Fitness er et træningskoncept, der handler om at motivere deltagerne til demokratisk deltagelse og aktivt medborgerskab. Demokrati Fitness er baseret på en læringstilgang om, at træning skal være sjovt, modigt, socialt og meningsgivende for den enkelte unge.

Hver træningssession tager 30 minutter og tager udgangspunkt i én af i alt 10 demokrati-muskler. Programmet for de 30 minutter er nøje tilrettelagt og baseret på en tilgang, der er udviklet af Forsvarsakademiet. Tilgangen indebærer, at 70 procent af sessionen bruges på praktisk øvelse. Den resterende tid bruges på indledningsvis at motivere og instruere øvelserne og til sidst perspektivere dem til deltagerens hverdag og adfærd.

På den måde er ønsket med Demokrati Fitness at skabe et sjovt og involverende læringsrum, hvor demokrati og deltagelse trænes i praksis gennem konkrete øvelser.

De konkrete målsætninger i forhold til at styrke unges demokratiske muskler, selvtillid og deltagelse er:

- 400 unge mellem 15 og 20 år uddannet over en toårig periode som Demokrati Fitness-trænere.
- De 400 trænere træner 10.000 unge i konkrete Demokrati Fitness-træningssessioner.

Organisering af Demokrati Fitness

Projektets organisering består af en kæde af aktører med Demokrati Garage som afsender og med unge, der deltager i Demokrati Fitness-sessioner som slutmodtagere.

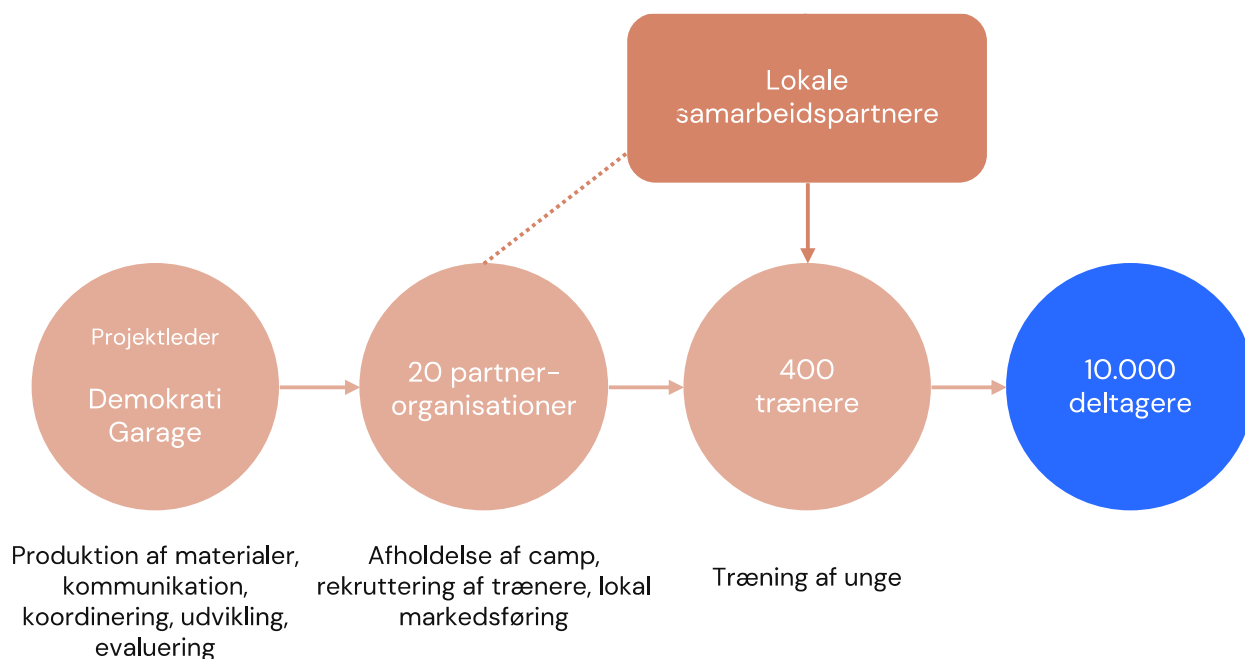
Demokrati Garage står for at opsøge og onboarder partnerorganisationer forskellige steder i landet, hvorved projektet søges forankret hos lokale aktører. Partnerorganisationerne udgør som udgangspunkt også det finansielle grundlag for videreførelse af projektet.

Demokrati Garage er desuden ansvarlige for produktion af diverse materialer, sekretariatsbistand til partnerorganisationerne og for generel udvikling og justering af projektet.

Partnerorganisationernes rolle er at afholde trænercamps, hvor unge bliver uddannet Demokrati Fitness-trænere. Partnerorganisationerne er også ansvarlige for at rekruttere unge deltagere til campene. De partnerorganisationer, der ikke har direkte kontakt med unge, har typisk involveret en eller flere lokale samarbejdspartnere, fx en uddannelsesinstitution eller en ungdomsklub, til at bistå med rekruttering af unge deltagere til campene.

Efter deltagelse i trænercampene skal de unge fitnessstrænere ud at afholde Demokrati Fitness-sessioner for andre – evt. som hjælpetrænere til at starte med. Partnerorganisationerne er som udgangspunkt ansvarlige for at arrangere og markedsføre Demokrati Fitness-sessionerne, men tanken bag projektet er også, at de unge trænere selv kan arrangere og træne Demokrati Fitness, der hvor de har mulighed for det.

Nedenstående diagram viser projektets overordnede struktur og rollefordeling.



Demokrati Garage ønsker, at de lokale samarbejder skal føre til nye indsigter og løsninger i forhold til at understøtte unges demokratiske deltagelse. For så vidt er der i implementeringen indlejret et eksperimenterende og afsøgende element, som kan pege i retninger, der ikke var forudset ved projektstart.

Konkret er målsætningerne for mobilisering af lokale partnere:

- Partnerskaber med mindst 20 forskellige partnere bestående af kommuner, ungdomsuddannelser og boligsociale indsatser. Partnerne medfinansierer hver med 100.000 kr.
- Et stærkt fagligt netværk omkring unge og deltagelse. Demokrati Fitness bliver en efterspurgt ungeaktivitet, der tilbydes som praksis/begivenhed i lokalområdet og på landsplan.

Derudover har Demokrati Garage fremsat en målsætning om en økonomisk bæredygtig model for partnerskaber fremadrettet og om at etablere en digital træningsplatform for unge. Disse målsætninger forholder vi os ikke direkte til i denne evaluering.

Om evalueringen

Evalueringen var oprindeligt designet som en virkningsevaluering med fokus på projektets bidrag til de unges demokratiske selvtillid og sekundært en evaluering ud fra partnerorganisationernes perspektiv. Derfor lå hovedfokus på kvantitative målinger af de unges demokratiske selvtillid og engagement – herunder særligt de unge, der deltog i camps og efterfølgende trænede andre unge.

Undervejs i forløbet blev det klart, at der i højere grad var tale om et udviklingsprojekt, der skulle afsøge forskellige muligheder for samarbejde og forankring, end der var tale om skalering af en færdig projektmodel. De unge trænere er blevet en mindre central del af projektet end oprindeligt antaget, og flere partnerorganisationer har valgt at organisere projektet på måder, der ikke indebærer uddannelse af unge trænere.

Evalueringsdesignet er derfor blevet tilpasset i dialog med Demokrati Garage, så de kvantitative mål i højere grad er blevet suppleret med interviews blandt unge trænere og partnerorganisationer, så evalueringen har større fokus på proces og organisering.

Datagrundlaget

Datagrundlaget består af flere forskellige kvantitative og kvalitative datakilder. De kvantitative kilder er tre forskellige spørgeskemaundersøgelser:

1. Et spørgeskema blandt camp-deltagere, der udfyldes indledningsvis på trænercampene. Spørgsmålene omhandler de kommende trænere motivation for at deltage, deres erfaringer med demokratisk deltagelse og deres vurdering af egen demokratiske selvtillid.
2. Et opfølgende spørgeskema blandt trænerne med det formål at undersøge trænerne erfaringer og oplevelser med at deltage på en trænercamp og afholde den efterfølgende træning af andre samt deres egen vurdering af, om der er sket en udvikling i deres demokratiske selvtillid.
3. Et kort spørgeskema blandt deltagere i Demokrati Fitness-sessioner, der spørger til den umiddelbare reaktion på muskeltræningen.

Desværre har mindre end 15 procent af camp-deltagerne besvaret det opfølgende træner-survey, og kun lidt over halvdelen af disse har afholdt træning efterfølgende. Da der desuden er væsentligt færre unge trænere end forventet, har vi ikke kunnet lave en meningsfuld måling af udviklingen i trænerne demokratiske selvtillid. I stedet har vi fokuseret mere på, hvad der har motiveret og kan motivere til at træne andre i Demokrati Fitness gennem kvalitative interviews med trænerne.

Den kvalitative del af evalueringen er baseret på følgende:

1. Interviews med syv personer, der blev uddannet som Demokrati Fitness-trænere samt en fælles evaluering med en af klasserne på Københavns åbne Gymnasium halvandet år efter trænercamp.
2. Afsluttende interviews med tovholdere fra 4 partnerorganisationer: Sorø Ungdomsskole, Næstved Bibliotek, Albertslund Kommune og Ungdomsringen samt et indledende interview med DOKK1 i Aarhus tidligt i projektføreløbet.
3. Observation af en camp og efterfølgende Demokrati Fitness-træning på KG.
4. Løbende dialog med Demokrati Garage.

Hovedkonklusioner

De vigtigste pointer fra evalueringen kan samles under de erfaringer, der vedrører selve konceptet Demokrati Fitness, og dem, der vedrører implementeringen af det konkrete projekt.

Konceptet

Konceptet om at træne unge og voksnes demokratiske muskler har vist sig at tale ind i mange organisationers aktuelle fokus på deltagelse og lokaldemokrati. Det skiller sig ud fra tilsvarende koncepter gennem et udbygget begrebsapparat og en ikkeakademisk tilgang, der gør det muligt at tilpasse Demokrati Fitness til en bred vifte af målgrupper. Det grundige og tilgængelige materiale og de mange praktiske øvelser har medvirket til, at flere organisationer har formået at inkorporere det som en metode, der supplerer og understøtter deres eksisterende aktiviteter omkring demokrati og fællesskab.

Den 30 minutters intensive træning skaber begejstring og engagement hos mange af deltagerne. Halvdelen tilkendegiver, at træningen var sjov, og halvdelen giver udtryk for at gå derfra med en øget motivation til demokratisk engagement. Det understøttes af trænerne, der oplever, at Demokrati Fitness rykker ved deltageres bevidsthed, særligt på grund af den fysiske og ikke-akademiske tilgang.

Deltagerne er fordelt på alle aldersgrupper – dog ikke mindre børn – frem for primært at være 15–20-årige. Således er hver tredje deltager over 20 år, og det er blandt denne gruppe, at flest oplever træningen som motiverende for et øget engagement.

Den lokale forankring af projektet

Erfaringerne peger på, at der ikke findes én rigtig måde at organisere og forankre Demokrati Fitness lokalt. Trænere og organisationer må finde den model, der giver mening for dem. Generelt ser det ud til, at trænercampen og trænerrollen ikke appellerer til en bred gruppe af unge, men til nogle få motiverede unge, der brænder for emnet. Antallet af aktive trænere er blevet langt mindre end forventet, og udbredelsen af Demokrati Fitness hviler på en mindre gruppe ildsjæle på tværs af aldersgrupper frem for en større gruppe af unge.

Som konsekvens af rekrutteringsudfordringerne er projektet blevet implementeret på forskellige måder og i forskelligt omfang. Kun i relativt få partnerorganisationer ser Demokrati Fitness ud til at være forankret på en bæredygtig måde, der kan sikre aktivitet fremadrettet.

Et par af disse partnerorganisationer har selv påtaget sig trænerrollen og gjort Demokrati Fitness til en del af deres værktøjskasse i deres eksisterende aktiviteter med lokale børn, unge og voksne. Det giver trænerne en fleksibilitet i forhold til at anvende det i flere forskellige sammenhænge og med flere forskellige målgrupper.

Ung-til-ung-tilgangen fungerer godt for en mindre gruppe af dedikerede frivillige. En af årsagerne ser ud til at være, at de er tæt tilknyttet en organisation, der formår at skabe mange træningsanledninger og støtte tilstrækkeligt op om de unges engagement.



Evaluering af Demokrati Fitness for unge i hele Danmark

Evalueringen er delt op i tre afsnit med udgangspunkt i projektets tre målgrupper: Partner-organisationerne, trænerne og deltagerne. De første to afsnit handler særligt om oplevelserne med at mobilisere Demokrati Fitness-trænere og forankre projektet lokalt. Herunder hører også nogle af de drejninger, projektet har taget undervejs, og hvordan det ser ud til at kunne køre på andre måder end de oprindeligt tiltænkte. Det tredje kapitel handler om selve konceptet – afholdelse af og deltagelse i Demokrati Fitness-sessioner – herunder konceptets udbredelse, styrker og potentialer.

Partnerorganisationerne

Som beskrevet indledningsvis er der flere forskellige led og aktører involveret i implementeringen af projektet. Det centrale led i forhold til organisering og forankring af projektet er partnerorganisationerne, hvis opgave det er at mobilisere unge til camps og derefter understøtte træning af andre unge ved forskellige anledninger. Det er med andre ord partnerorganisationerne, der binder projektet sammen med Demokrati Garage som afsender i den ene ende og unge trænere og deltagere i den anden. Målsætningen er at indgå 20 af sådanne partnerskaber.

For at afprøve konceptets potentiale i forskellige kontekster har Demokrati Garage målrettet indgået partnerskaber med forskellige typer af organisationer. Partnerorganisationerne i projektet omfatter således kulturhuse, biblioteker, gymnasier, ungdomsskoler, en kommune, en idrætsforening, et boligselskab, en paraplyorganisation for fritidsklubber og en boligsocial indsats. Denne mangfoldighed har haft stor betydning for, hvordan projektet er forløbet hos de enkelte partnerorganisationer, da konceptet er blevet tilpasset mange forskellige kontekster.

I skemaet på næste side ses et overblik over partnerorganisationer i projektet, hvorvidt de har afholdt trænercamps, og hvor de er i projektet ved dets afslutning. Det skal noteres, at skemaet kun giver et groft overblik og langt fra skal ses som et fyldestgørende billede af hver enkelt organisations arbejde og erfaringer med projektet, da der er mange forskellige nuancer og forudsætninger omkring hver enkelt af dem.

Skemaet illustrerer blandt andet, hvor forskelligt projektet er blevet implementeret blandt partnerorganisationerne. Fx har halvdelen af partnerne ikke afholdt trænercamps – for de flestes vedkommende, fordi de ikke er lykkedes med at rekruttere nok deltagere. Flere af dem har i stedet valgt at sende enkelte deltagere med på andre partners camps. Andre steder er det primært eller udelukkende de voksne ansatte, der træner andre i Demokrati Fitness. Fire af partnerorganisationerne har meldt sig ud af projektet, og fem er uafklaret i skrivende stund.

PARTNER- ORGANISATION	AFHOLDT TRÆNERCAMP	TRÆNERE UNDER PROJEKTPERIODEN	KONKRETE PLANER OM AT FORTSÆTTE (JA, NEJ, UAFKLARET)
AAB	Ja, og unge har deltaget på andre camps	Unge	Uafklaret
ALBERTSLUND KOMMUNE	Nej, men unge har deltaget på andre camps	Ansatte i partnerorganisationen	Ja
BOLDKLUBBEN SKJOLD	Nej	Ingen	Nej
BORNHOLMS HØJSKOLE	Ja, og unge har deltaget på andre camps	Unge	Uafklaret
DOKKI	Ja	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Ja
FREDERIKSBERG GYMNASIUM	Ja	Unge	Nej
FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE	Ja	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Uafklaret
GRUNDTVIGS SKOLETJENESTE	Nej	Ingen	Nej
HJØRRING BIBLIOTEKERNE	Nej, men unge har deltaget på andre camps	Ansatte i partnerorganisationen	Nej
KØBENHAVNS ÅBNE GYMNASIUM	Ja	Unge	Nej
NÆSTVED BIBLIOTEK	Ja	Unge	Nej
ODSHERRED GYMNASIUM	Ja	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Ja
REBILD UNGDOMSSKOLE	Ja	Unge	Ja
ROSKILDE UNGDOMSSKOLE	Nej, men unge har deltaget på andre camps	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Ja
BYENS HUS - ROSKILDE	Ja	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Ja
SAMMEN OM HINANDEN - HELSINGØR	Nej, men unge har deltaget på andre camps	Unge	Ja
SORØ UNGDOMSSKOLE	Nej	Ansatte i partnerorganisationen	Ja
UNGDOMSRINGEN	Nej, men unge har deltaget på andre camps	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Ja
UNGEHUSET VÆRKET - VEJLE	Ja	Unge og ansatte i partnerorganisationen	Uafklaret
VORDINGBORG KOMMUNE	Nej	Ingen	Uafklaret

Note: Skemaet er lavet i samarbejde med Demokrati Garage og skal give et overordnet indblik i implementeringen af projektet blandt partnerorganisationerne. Alle partnerorganisationer er ikke blevet interviewet, og nogle vil måske karakterisere deres status anderledes. Skemaet er udarbejdet i august 2023 – herefter kan forekomme ændringer.

Generelt er billedet, at projektet fortsat er under udvikling blandt de fleste partnerorganisationer. Det har vist sig at tage længere tid end ventet at finde en organisering, der er bæredygtig for den enkelte organisation, særligt hvad angår rekruttering og fastholdelse af trænere. Flere er fortsat ved at planlægge camps eller en model for ung-til-ung træning, og andre organisationer søger at udvide og integrere konceptet yderligere med nye målgrupper og nye anledninger til at træne Demokrati Fitness. Man kunne således foretage endnu en evaluering af projektet om et år, da der sandsynligvis vil være nye resultater og en udvikling af konceptet, som vi ikke når at se inden for den nu afsluttede projektperiode.

Partnernes motivation for at indgå i projektet

En af projektets fordele er, at konceptet rammer ned i noget, der efterspørges i mange forskellige organisationer landet over. De interviewede partnerorganisationer fortæller alle, at de implicit eller eksplicit har en målsætning om at engagere borgere mere i det lokale demokrati, og at de også har et særligt fokus på at styrke unges deltagelse. *“Det rammer jo ind i en masse af de buzzwords, der fylder meget for tiden omkring involvering,”* fortæller Martin, der er tovholder på projektet for Næstved Bibliotek.

Flere partnere oplever, at demokrati og deltagelse i alt for høj grad forbindes med akademiske samtaler og politik på Christiansborg. De ønsker at få det ned på et hverdagsniveau, der også handler om at turde sige sin mening i skolen, i familien eller i beboerbestyrelsen. Konceptet om at træne unges demokratiske muskler på et helt lavpraktisk og kropsliggjort niveau er således med til at gøre konceptet attraktivt. Stinne, der arbejder med borgerinddragelse i Albertslund Kommune, fortæller:

“Hverdagsdemokratiet er for os, båd, at man henvender sig til politikere, stemmer ved et valg eller bare taler med hinanden om ting, der kan være anderledes. Vores håb er, at folk bliver mere klædt på til de her ting.” (Stinne, tovholder, Albertslund Kommune)

Albertslund Kommune har en målsætning om større borgerinddragelse og øget demokratisk deltagelse. Stinne ser et potentiale ved, at Demokrati Fitness kan være et redskab, der kan understøtte denne målsætning, fx ved at unge kan gå til demokrati som fritidsaktivitet, eller at der bliver uddannet unge trænere, der tager rundt på skoler og klubber og træner andre.

Nogle af de interviewede partnere og trænere oplever, at selve begrebet Demokrati Fitness er appellerende, fordi det både lyder lidt sjovt og anderledes og samtidig vedrører noget af det, som mange organisationer og politikere tager allermest seriøst. Asmund fra DOKK1 fortæller, at konceptet særligt vækker interesse hos de lærere, de er i kontakt med på kulturhuset: *“Lærere synes, det lyder vildt fedt. Bare navnet i sig selv. Det ringer en klokke hos dem.”* Dertil kommer hele sproget omkring Demokrati Fitness og idéen om de konkrete muskler, der skal trænes for at styrke det lokale engagement.

Opsamling

Demokrati Fitness ser ud til at ramme ind i en efterspørgsel på virkelighedsnære og handlingsorienterede måder at styrke unges demokratiske deltagelse på. Demokrati Garage er lykkedes med at mobilisere 20 meget forskellige partnerorganisationer, der har kunnet se værdien i projektet. Når de samlede erfaringer med partnerskaberne alligevel viser, at langtfra alle partnerorganisationer har haft succes med at implementere og forankre projektet i dets oprindelige form, eller overhovedet, så skyldes det først og fremmest udfordringer med at organisere aktiviteterne, der skal sikre udbredelsen af Demokrati Fitness. Det folder vi ud i det følgende kapitel.

Trænerne & trænercamps

Målet med trænercampen er at uddanne deltagerne til at blive Demokrati Fitness-trænere. Oprindeligt var den tiltænkt at køre over to dage, men det blev undervejs gjort mere fleksibelt, alt efter hvad der kunne lade sig gøre for den pågældende partnerorganisation og trænermålgruppe.

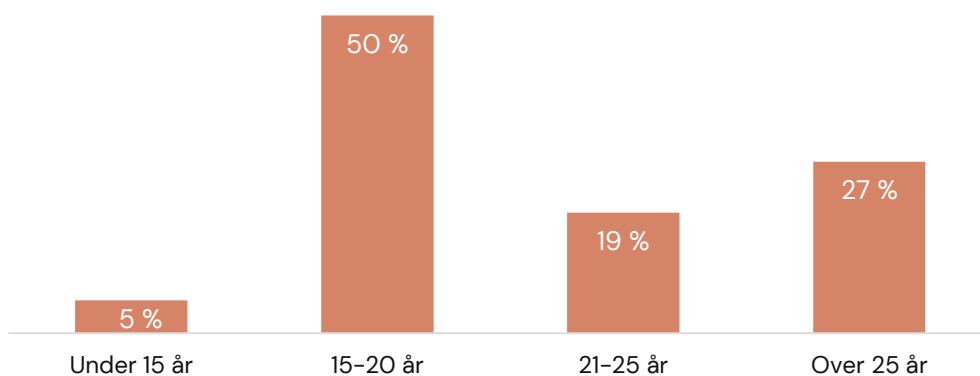
Det centrale element på campen er at stifte bekendtskab med forskellige øvelser til at styrke udvalgte demokratimuskler og selv at facilitere Demokrati Fitness-sessioner for andre. Erfaringen undervejs var desuden, at det var en fordel, hvis camp-deltagerne umiddelbart efter campen kunne komme ud og afprøve træningen for andre.

Der er i alt afholdt 19 trænercamps. 15 har været målrettet unge, 2 var åbne camps på tværs af aldersgrupper, og der har været afholdt 2 camps for partnerorganisationerne. Rekruttering af unge deltagere til trænercamps viste sig undervejs at være en stor udfordring for projektet på tværs af partnerorganisationerne. Derfor nedjusterede Demokrati Garage målet for trænere fra 1.000 til 400 i dialog med Nordea-fonden.

Deltagere i trænercamps

Ved projektets afslutning har 277 besvaret introduktionsskemaet til en trænercamp og er herefter uddannede Demokrati Fitness-trænere (medmindre de er faldet fra under campen). Blandt dem er halvdele i aldersgruppen 15-20 år, 5 % er under 15 år, 19 % er 21-25 år, og de resterende 27 % er ældre end 25 år. Ifølge Demokrati Garages opgørelse er antallet af uddannede trænere lidt højere (338). Forskellen kan enten skyldes, at nogle tilmeldte ikke er dukket op på dagen, eller at nogle ikke er lykkedes med at besvare det indledende spørgeskema.

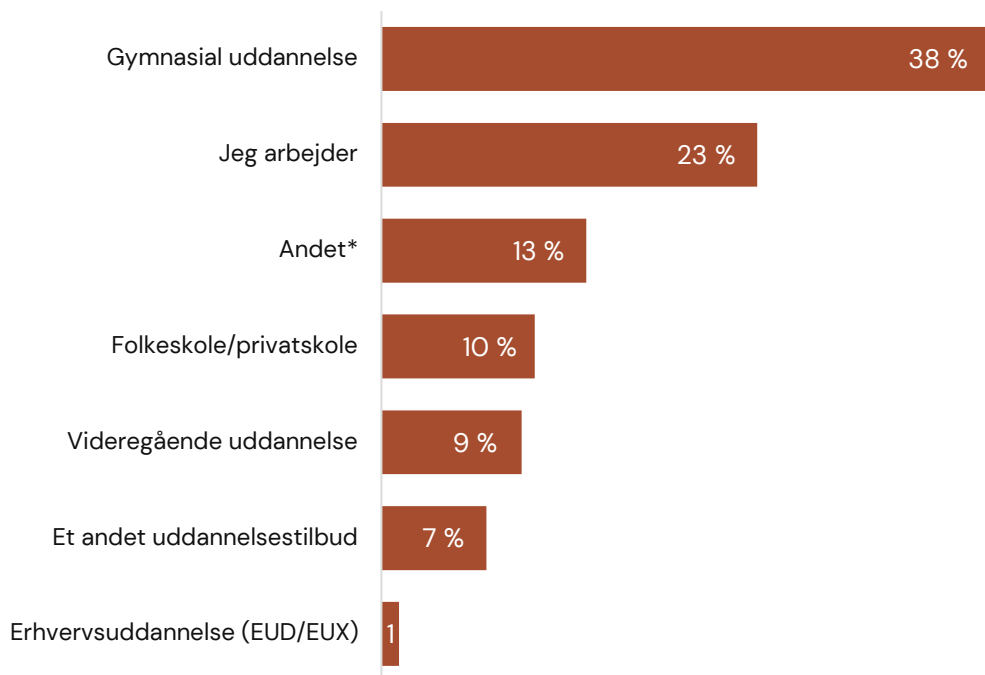
Figur 1: Aldersfordeling på camp-deltagerne (procent)



N=277

23 pct. af camp-deltagerne er i job, de resterende er under uddannelse. Her hører også kategorien 'Andet', som med en enkelt undtagelse består af unge fra Bornholms Højskole. Den største gruppe af trænere er gymnasieelever, hvoraf de fleste er elever fra Københavns åbne Gymnasium, Næstved Gymnasium og HF og Frederiksberg Gymnasium.

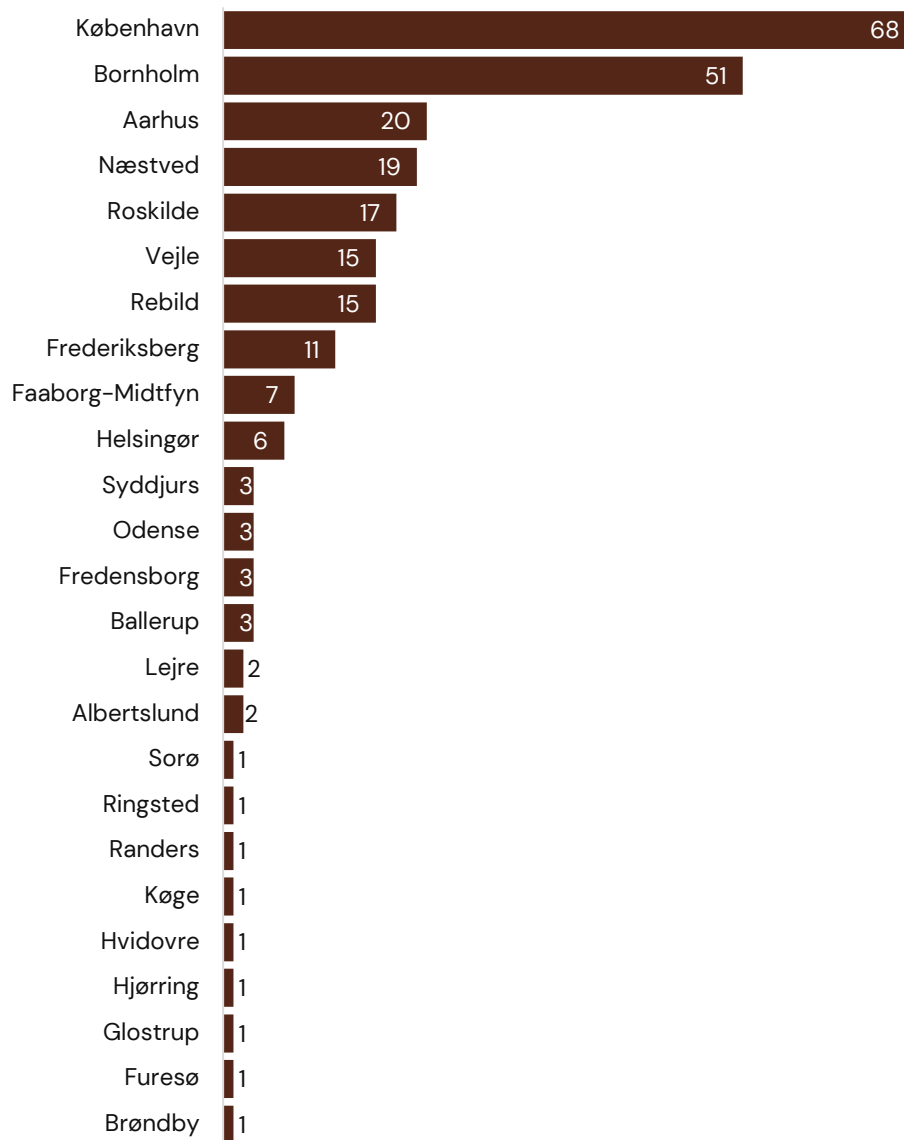
Figur 2: Camp-deltagernes beskæftigelse (procent)



N=277. * De 23 procent, der har svaret 'Andet', er for stort set alles vedkommende højskoleelever på Bornholms Højskole.

Figur 3 nedenfor viser, at der særligt har været mange deltagere på trænercamps fra København, hvilket blandt andet skyldes trænercamps med mange deltagere på KG og Frederiksberg Gymnasium. Den anden kommune med mange camp-deltagere er Bornholm, hvor der har været afholdt en trænercamp for omkring 50 højskoleelever på Bornholms Højskole. Derimod er der kun enkelte camp-deltagere fra Albertslund, Sorø og Hjørring, hvor der også ligger partnerorganisationer.

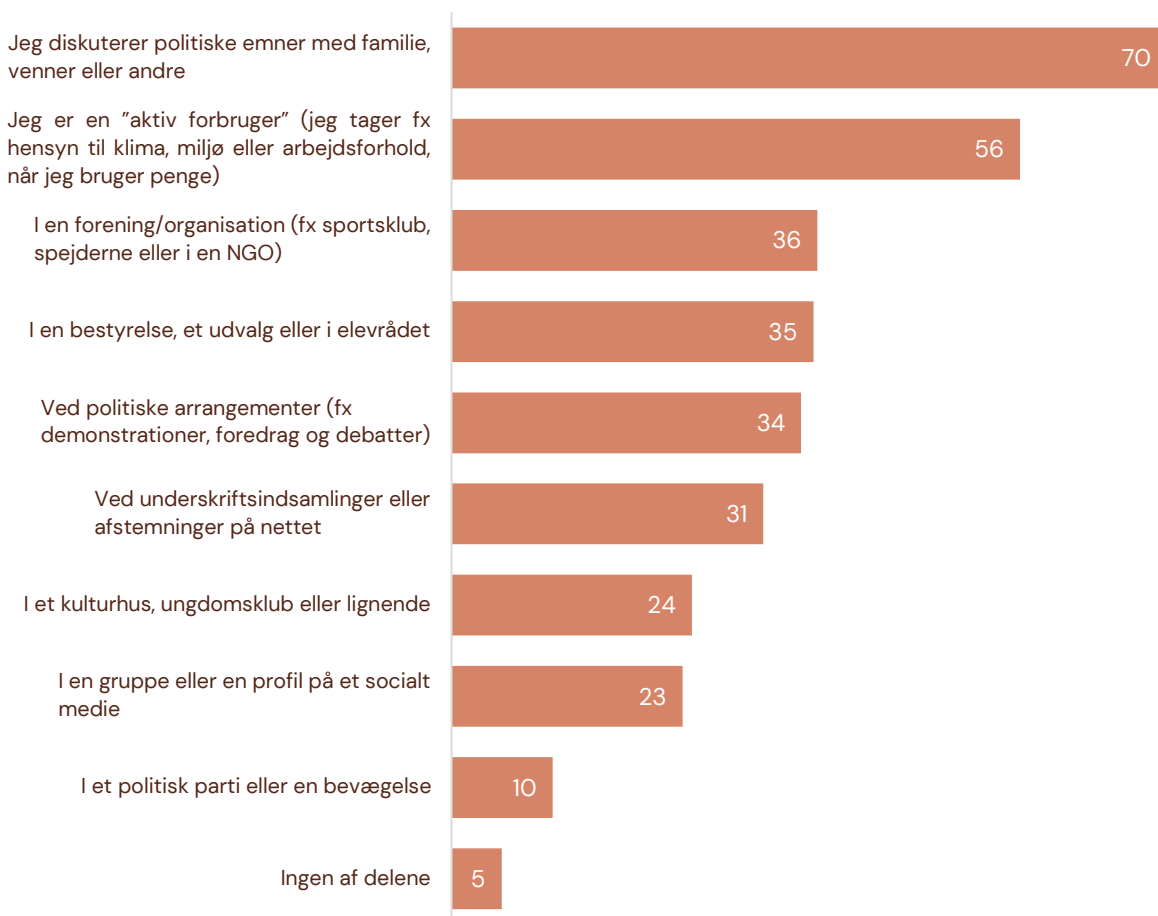
Figur 3: Camp-deltagernes bopælskommune (antal for de 25 kommuner med flest)



N=277

Besvarelserne peger desuden på, at camp-deltagerne er personer, der generelt engagerer sig i foreningsliv og politik. Som det fremgår af figur 4, så er over en tredjedel med i en bestyrelse, et udvalg eller i elevrådet, og lige så mange er med i en forening eller organisation. 10 procent er med i et politisk parti eller bevægelse. Derudover diskuterer syv ud af ti af camp-deltagerne politiske emner med familie og venner, og over halvdelen betegner sig selv som "aktive forbrugere", der fx tager stilling til klimabelastningen i deres forbrugsvaner.

Figur 4: Camp-deltagernes beskæftigelse (procent)



N=243 (deltagerne på den første camp (på KG) fik ikke stillet dette spørgsmål)

Besvarelserne peger på, at det særligt er personer, der i forvejen er engageret i foreningslivet og politik, der finder det interessant at deltage i en camp. Det var også oplevelsen hos Elisabeth fra Ungdomsringen, der måtte udskyde en camp på grund af for få tilmeldinger og nu går mere målrettet efter de mest engagerede unge:

"De unge, vi forventer at rekruttere til vores camps, det er ikke bredt, det er en meget snæver gruppe. Det er de unge, der på en eller anden måde er interesseret politisk og er politisk engageret lokalt." (Elisabeth, tovholder, Ungdomsringen).

Asmund fra DOKK1 fortæller ligeledes, at det var svært at rekruttere tilstrækkeligt med unge til en camp, men de omkring 10 unge, det lykkedes at rekruttere, og særligt de få stykker, der fortsatte som trænere efterfølgende, var nogle engagerede unge, der var trygge ved at skulle facilitere for andre.

Den svære kontakt til de unge

Rekruttering af unge til deltagelse i trænercamps har vist sig at være vanskeligt for partnerorganisationerne. Der er flere forklaringer på dette. En af dem hænger sammen med, at en del af dem ikke har direkte kontakt til unge. Det gælder kommuner, biblioteker, kulturhuse og interesseorganisationer, som har skullet indgå lokale samarbejder med eksempelvis uddannelsesinstitutioner for at kunne mobilisere tilstrækkeligt mange unge. Et eksempel på dette er Næstved Bibliotek, som indgik samarbejde med det lokale gymnasium om rekruttering af samfundsfagselever til en camp, så de ikke selv skulle opsøge camp-deltagere.

Andre partnerorganisationer arbejder på at etablere samarbejder som det i Næstved. Fx ønsker Ungdomsringen at arbejde tættere sammen med ungdomsskolerne for derved lettere at kunne rekruttere camp-deltagere. De oplevede at måtte udskyde en planlagt camp pga. manglende deltagere. Elisabeth fra Ungdomsringen fortæller:

"Min tilgang nu er, at jeg inddrager vores medlemmer, der er interesserede i at have Demokrati Fitness-trænere, mere. Men det går jo stadigvæk gennem de voksne. Så det er lidt svært at vide præcis, hvor stor interessen er for de unge." (Elisabeth, Ungdomsringen).

Ved at samarbejde tættere med klubberne håber Elisabeth, at det er lettere at gøre de unge interesserede i campen. Men som hun siger, så er det vanskeligt for hende at få en klar fornemmelse for de unges interesse, når rekrutteringen foregår igennem ungdomsklubberne. *"For en voksen kan jo godt synes, at det her er supervigtigt og supergodt, men hvis de unge ikke har interessen, så er det jo lige meget,"* fortsætter hun.

Derudover påpeger flere partnerorganisationer, at de langt fra er de eneste, der ønsker de unges opmærksomhed. Det gør det naturligvis ikke lettere, at de unge skal være villige til at tage en eller to hele dage ud af deres kalender. Stinne fra Albertslund Kommune fortæller:

"De skulle have været otte til camp i Roskilde, men de sprang fra en efter en. Der er mange, der gerne vil have fat i de unges tid, så det er en udfordring at sikre sig, at de dukker op. Det handler om at finde de rigtige unge, men også at de har prøvet nogle træninger, så de kan se, hvad det kan." (Stinne, tovholder, Albertslund Kommune).

Samtidig pointerer Elisabeth fra Ungdomsringen, at campen bærer præg af at være et kursus i modsætning til deres øvrige aktiviteter, der primært er konkurrencer og oplevelser. Det kan have gjort det sværere for dem at skabe tilstrækkelig interesse for at deltage.

Linea er én blandt en håndfuld unge trænere, der har lagt et stort engagement i projektet og som træner ved mange forskellige lejligheder. Hun er enig med Stinne fra Albertslund Kommune i, at man skal finde de rigtige unge.

"Jeg tror også, at det handler om, hvem man uddanner. Få nu fat i de rigtige trænere. Det handler ikke om at få uddannet de mange trænere, det handler om at uddanne de rigtige." (Linea, træner, 23 år).

Hvem de rigtige er, er derimod svært at sætte fingeren på. Men et af hendes bud på, hvad der har været en udfordring i projektet, er, at man har forsøgt at rekruttere gennem uddannelserne:

"Det er et svært spørgsmål. Vi har haft alle mulige fede folk på camp, der var vildt engagerede, og så har vi alligevel ikke hørt fra dem siden. Så det er bare rigtig svært. Men der er noget med, at det er svært, når vi kommer ud til skolerne, så de tænker på det som en del af sin uddannelse. Folk mister bevidstheden

omkring det, hvis det er en del af et undervisningsforløb. Jeg meldte mig jo selv til at komme. Og andre, der træner, er blevet prikket af nogen.” (Linea, træner, 23 år).

Linea peger således på, at det ikke nødvendigvis er en fordel, at en partnerorganisation eller den lokale samarbejdspartner er en uddannelsesinstitution. Hvis målet er, at de unge efterfølgende skal bruge deres fritid på at træne andre i Demokrati Fitness, så kan campen med fordel være for dem, der i forvejen er motiveret til at deltage i deres fritid.

Samtalen med en 3. g-klasse på KG understøtter denne pointe. Ingen af eleverne var engageret i en forening eller organisation, og selvom flere gav udtryk for at have positive oplevelser med at træne folkeskoleelever i Demokrati Fitness, så var ingen indstillede på at stå for flere træninger, medmindre det var arrangeret gennem gymnasiet. På et spørgsmål om, hvorfor eleverne ikke havde afholdt flere træninger, end de havde, svarede en elev: *“Vi blev ikke inviteret.”* Og en anden fortsatte:

“Hvis vi skulle gøre det igen [træne andre], så skulle det være igennem skolen. Det er svært at få tid uden for skolen.” (Elev, 3. g, Københavns åbne Gymnasium).

Partnerorganisationerne peger også på en anden problematik, der kan have gjort det sværere at rekruttere unge til at deltage i trænercamps end forventet. Demokrati opleves ikke i sig selv som bredt appellerende til unge. Fx fortæller Elisabeth fra Ungdomsringen:

“Så ramte virkeligheden os, som den gør for mange partnere i Demokrati Fitness-projektet. Forstået på den måde, at det er et svært koncept at rekruttere unge til, fordi det kan være svært at forstå, hvad det er for noget. Det er ikke noget intuitivt noget, som unge bare tilmelder sig.” (Elisabeth, tovholder, Ungdomsringen).

Asmund fra DOKK1, der trods alt lykkedes med at rekruttere 10 deltagere til en camp i Aarhus, oplever også, at det kan være svært at sælge konceptet til unge:

“Måske er dét med at kalde det noget med demokrati ... det kan godt virke lidt fremmedgørende, for hvad er det egentlig? Det kan jo være rigtig mange ting, så hvad er det, man går ind til?” (Asmund, tovholder, DOKK1).

Han nævner også, at selve begrebet *Demokrati Fitness* kan virke afskrækkende for unge:

“Jeg har en fornemmelse af, at nogle unge synes, det er plat. Sådan lidt for konstrueret på en eller anden måde.” (Asmund, tovholder, DOKK1).

På KG gav eleverne dog ikke udtryk for en modstand mod begrebet. En elev sagde derimod:

“Jeg blev da lidt fascineret af navnet. Demokrati Fitness, hvad mon det er for noget? I stedet for at det bare var, at nu skulle vi lære at være demokratiske. Det ville lyde lidt småtungt.” (Elev, 3. g på Københavns åbne Gymnasium).

En anden partnerorganisation, Boldklubben Skjold, oplevede også udfordringer med at rekruttere unge til trænercamps. Formanden for Skjold skriver i deres afrapportering til Demokrati Garage, at uddannelsen som Demokrati Fitness-træner ikke er tilstrækkelig praksisnær til, at de kunne samle de unge til en camp. De unge er ifølge formanden interesserede i uddannelse, der er mere konkret relateret til deres forening. Derfor frafaldt klubben projektet.

Demokrati Fitness som metode

Af interviewene med både partnerorganisationer og uddannede trænere tegner der sig et billede af, at Demokrati Fitness først og fremmest giver mening, når organisationerne og trænere er i stand til at inkorporere det i deres øvrige aktiviteter. Det er sværere for de interviewede at implementere projektet, når konceptet står alene som en aktivitet i sig selv.

DOKK1 har erfaringer med begge dele. De lykkedes med at samle en gruppe unge til en camp, men det var svært at få gang i træningerne efterfølgende, bl.a. fordi det krævede meget arbejde at finde anledninger til at træne Demokrati Fitness og koordinere dette i forhold til de unges tid. Asmund fortæller:

“Gennembruddet kom, da vi fik det lagt i vores forskellige aktiviteter. Der fik vi ligesom knækket koden. Fx kører vi noget, der hedder demokrati i praksis, der har fokus på valgdeltagelse og hverdagsdemokrati. Og det er især ift. det her hverdagsdemokrati, hvor det giver mening. Så vi ikke bare snakker om deltagelse, men tager afsæt i øvelserne, hvor alle bliver aktiveret. De øvelser er så godt skrevet for at få alle aktiveret. Alle kommer til at sige noget. Så det er det, vi har brugt det til.” (Asmund, tovholder, DOKK1).

DOKK1 er således gået væk fra at organisere og koordinere unge, der skal træne andre unge, og har i stedet integreret det i både deres børne- og voksenaktiviteter omkring demokrati og deltagelse, hvor øvelserne fra Demokrati Fitness fungerer som en del af aktiviteterne. Indholdsmæssigt har de også valgt at tage de elementer med fra træningen, som giver mening i forhold til det enkelte forløb med skoleklasserne, og se bort fra andre. Julie, der er blandt trænere, fortæller:

“Jeg plukker det, der giver mening. Det er særligt det, hvor man har meningsudvekslinger og holdningsdannelse. Jeg vil nok ikke bruge fitness-metaforen. Det er en unødvendig indpakning. Jeg kan godt se idéen, men i praksis vil jeg synes det er unødvendigt. Vi har dem jo [eleverne, red.] en hel formiddag, og der kan det virke unaturligt, hvis man pludselig skifter modus midt i et arrangement og iscenesætter noget ‘fitness’.” (Julie, træner og ansat, DOKK1)

Julie har tidligere trænet andre i værtskab, og hendes erfaring er netop, at det kan være vanskeligt at tage et helt færdigt koncept på sig som vært – eller i det her tilfælde som Demokrati Fitness-træner.

“Man kan kun hjælpe andre til at finde deres egen metode for værtskab frem. Så frem for at lægge konceptet ned over hovedet på trænere, så skal de finde ud af, hvordan de kan gøre det til sit eget.”

Sorø Ungdomsskole har på samme måde haft succes med at tage elementer fra det oprindelige koncept og gøre det til en del af deres værktøjskasse. Inger, der er tovholder på projektet og leder af ungdomsskolen, oplever tilgangen og øvelserne i Demokrati Fitness som et godt afsæt til at styrke skoleelevers sociale kompetencer og trivsel i klasserne, hvilket fylder meget for de lokale skoler. Ifølge Inger hænger indholdet i fitness-øvelserne nemlig tæt sammen med det at være sammen på en respektfuld måde. Derfor har Inger tilrettelagt og afholdt en række forløb for mellemtrin- og udskolingsklasser, hvor de over 5-10 formiddage beskæftiger sig med trivsel og adfærd i klasserne med udgangspunkt i de enkelte demokratimuskler.

Der er således ikke tale om en 30 minutters tilrettelagt Demokrati Fitness-session, når Inger træner skoleeleverne, men hun henter inspiration i både den fysiske legende tilgang og i de konkrete øvelser.

Man kan sætte spørgsmålstejn ved, om forløbene derved kommer så langt fra det oprindelige koncept, at det fortsat kan kaldes Demokrati Fitness. Ligesom det også er tilfældet i DOKK1, er konceptet på Sorø Ungdomsskole inkorporeret som et værktøj, der kan anvendes i forskellige sammenhænge. Det har bidraget til, at begge partnerorganisationer på den måde er lykkedes med at forankre projektet, så flere og

flere får styrket deres demokratimuskler, uden at der skal bruges mange ressourcer på rekruttering og koordinering af trænere.

Sorø Ungdomsskoles erfaring med Demokrati Fitness har desuden bidraget til, at de føler sig mere rustede til at afprøve mere "rigtige" forløb for unge uden for skoleregi med mere direkte fokus på demokrati og demokratisk selvtillid end de hidtidige.

Ung-til-ung-tilgangen er skrøbelig

Flere partnerorganisationer oplever, at det er svært for de unge trænere at stille sig op foran andre unge og træne Demokrati Fitness. Dette fremgik også af observationerne efter den første trænercamp på Københavns åbne Gymnasium (KG), hvor eleverne skulle ud til nogle 9.-klasser og facilitere en session i grupper. Træningen bar – i hvert fald på den ene skole, hvor evaluator var til stede – præg af, at gymnasieeleverne ikke følte sig hjemmevante i facilitatorrollen, og at det er svært at påtage sig den nødvendige autoritet over for de næsten jævnaldrende 9.-klasser elever. Det ville kræve væsentligt mere øvelse end det, trænerne havde fået i løbet af campen, og mere af den *demokratiske selvtillid*, som campen og projektet har til formål at styrke. Med andre ord var der en klar oplevelse af, at det ikke er tilstrækkeligt med en trænercamp over to skoledage, hvis almindelige gymnasieelever skal være trænere.

Martin fra Næstved Bibliotek havde samme oplevelse. Han pointerer, at der ikke er noget i vejen med de unge gymnasieelever, men han mener, at ung-til-ung-tankegangen i projektet er for ambitiøs:

"Lærerne syntes, at det var et problem med en ung, der træner andre unge. Det lyder jo skidegodt, men deres oplevelse var, at de unge ikke var gode nok til at styre det, så det hele gik lidt op i hat og briller. Og det er jo ikke nogen kritik af de unge, for de blev jo bare lige kastet ud i det. Men det er jo ærgerligt, når noget af det, der er eksistensgrundlaget, ender med at spænde ben for resultatet. Jeg tror, at de her gymnasielærere synes, at det var lidt spild af tid." (Martin, tovholder, Næstved Bibliotek).

Martins oplevelse er, at det er en svær opgave at afholde Demokrati Fitness-sessioner. Det kræver, at man kan instruere en forsamling unge i at udføre konkrete øvelser, og at man er i stand til at relatere disse øvelser til deltagernes hverdag og drøfte demokrati og deltagelse på et mere abstrakt niveau. Elisabeth fra Ungdomsringen giver udtryk for netop dette:

"De unge laver meget bare øvelsen, ikke så meget refleksion. Jeg havde en god oplevelse med at se en 15-årig fra Roskilde træne på folkemødet. Det kunne også noget. Men øvelserne kan ikke stå alene, så bliver det mere bare en ice breaker." (Elisabeth, tovholder, Ungdomsringen).

Selvom Martin synes, at ung-til-ung-tilgangen er en spændende del af projektet, så mener han godt, at projektet kan fungere i et format, hvor voksne faciliterer, fx ved at lærerne har trænerrollen:

"Jeg tror ikke, det ville gøre så stor en forskel for de unge, som man måske tror, for de er jo vant til, at der er voksne, der står og faciliterer alt muligt. Men det er klart, at når det er en voksen, så begynder det at minde mere om skole." (Martin, tovholder, Næstved Bibliotek).

Som Martin siger, så ville træningen muligvis ikke adskille sig så meget fra den almindelige skolegang, hvis den blev faciliteret af lærerne, men omvendt ville det være lettere at sikre, at niveauet passede til deltagerne.

Elisabeth fra Ungdomsringsen har samme oplevelse af, at ung-til-ung-tilgangen er en udfordring i projektet, da det i vidt omfang handler om at turde stå frem foran andre, man måske ikke kender, og være tilstrækkeligt overbevisende til, at de går med på præmisserne for træningen. Hun fortæller blandt andet:

"Det er udfordringen for os. Vi prøver at rekruttere unge i 14-18-årsalderen. Og det er en alder, hvor man er enormt usikker på sig selv. Det kan være enormt skrøbeligt at stå foran nogle andre. Så det er også noget, vi har snakket om i forhold til campen, der skal være mindre plenum og mere gruppe. Jeg tror godt, at vi kan komme det nærmere, men der er behov for, at vi arbejder med metoden. Det fungerer bedre med voksne, der hviler i sig selv." (Elisabeth, tovholder, Ungdomsringsen).

En elev fra KG fortæller i den forbindelse, at den første gang, han trænede en folkeskoleklasse, var langt sværere end anden gang, hvor han havde fået øvelserne lidt mere ind under huden:

"Anden gang var bestemt bedre end første gang. Jeg syntes, det var lidt svært i starten. Jeg var lidt i tvivl om øvelsen, og hvordan den skulle formes. Så første gang var sådan lidt uhyggeligt. Og så skulle man stå foran 20 14-15-årige, der havde virkelig meget krudt i røven, ik'" (Elev, 3. g, Københavns åbne Gymnasium).

En projektmedarbejder fra Demokrati Garage fortæller om en anden gennemgående udfordring med ung-til-ung-tilgangen. Da de typisk er under uddannelse, er der perioder under eksempelvis eksamener, hvor de er optagede. Derudover flytter de relativt meget rundt i landet, i takt med at de kommer videre i uddannelsessystemet eller får et job. Det er særligt udtalt i kommuner, hvor der er få videregående uddannelser. Og så er det naturligvis meget udtalt blandt partnerorganisationer som Bornholms Højskole, hvor eleverne bliver spredt rundt i landet nogle få måneder efter campen.

Nye organiseringer af projektet

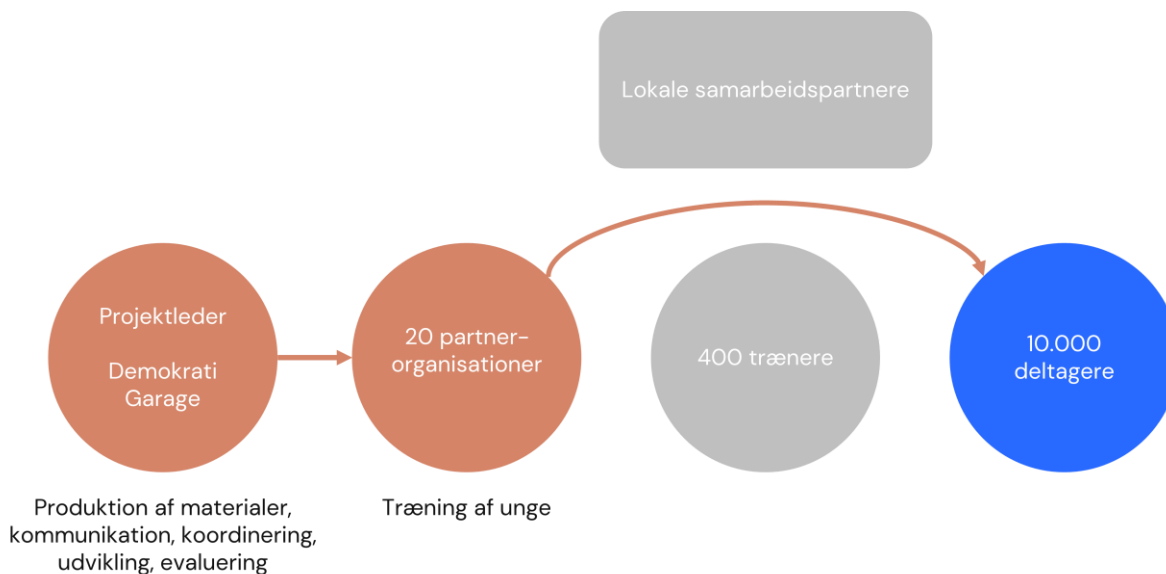
Ved at tage ung-til-ung-tilgangen ud af projektet har flere partnerorganisationer indrettet projektet væsentligt anderledes end det, der var udgangspunktet. Det har blandt andet medført, at arbejdet med at rekruttere unge til camps og afholde dem bliver taget ud af projektet. Mange partnerorganisationer har samtidig selv ønsket at blive uddannet på en camp, hvorfor Demokrati Garage har afholdt to camps for partnerorganisationerne.

Derved har DOKK1 og Sorø Ungdomsskole – og muligvis flere partnerorganisationer – valgt selv at stå for Demokrati Fitness-træningen som en del af deres øvrige aktiviteter, som beskrevet i det foregående. Selvom de selv har påtaget sig trænerrollen, er deres ansvar således blevet væsentligt mindre kompliceret, da de ikke længere skal rekruttere og afholde camps, opsøge anledninger til at træne andre og koordinere dette med de uddannede trænere.

For Sorø Ungdomsskole og DOKK1 medfører denne organisering også, at de ikke behøver at opsøge samarbejdspartnere for at rekruttere camp-deltagere, sådan som eksempelvis Næstved Bibliotek gjorde, og som Albertslund Kommune arbejder på at gøre. Og begge partnerorganisationer har i forvejen et tæt samarbejde med de omkringliggende skoler omkring forskellige aktiviteter, så der er mere eller mindre naturlige anledninger til at bruge værktøjskassen fra Demokrati Fitness.

For så vidt kunne man argumentere for, at projektet lige så godt kunne være forankret hos skolerne selv frem for hos kultur- og fritidsinstitutioner. Men ifølge Inger fra Sorø Ungdomsskole er lærerne i forvejen travlt beskæftigede med de almindelige skoleaktiviteter og alt, hvad det indebærer. Ungdomsskolen er netop sat i verden for at tilbyde supplerende aktiviteter til de almindelige skoleaktiviteter – både i og uden for skoletiden.

Figuren nedenfor illustrerer den ændring af organiseringen, som i hvert fald er foretaget hos DOKK1 og Sorø Ungdomsskole:



Det er dog ikke uden omkostninger for konceptet, når partnerorganisationerne overtager rollen som trænere. Først og fremmest betyder det, at få eller ingen unge bliver rekrutteret til lokale trænercamps og bliver uddannet Demokrati Fitness-trænere. Da forventningen til projektet var, at denne gruppe af unge ville være dem, der fik det største udbytte i form af øget demokratisk selvtillid, så er ovenstående organisering af projektet en betydelig reduktion af projektets potentielle virkning.

I den forbindelse pointerer Martin fra Næstved Bibliotek også, at Demokrati Fitness ville få mere karakter af undervisning, hvis den blev varetaget af voksne – og særligt deltagernes lærere. Det mener Asmund fra DOKK1 også, men han mener omvendt, at der alligevel opstår en form for lærer-elev-dynamik, når de unge trænere afholder Demokrati Fitness for en besøgende skoleklasse i kulturhuset:

“Jeg kan jo se, at det er noget særligt, at de unge træner andre unge. Nu er det jo mere en lærer-elev-dynamik. Men for os er det jo allerede lidt sådan, når unge træder ind i vores hus, så det vil alligevel ikke være helt i øjenhøjde.” (Asmund, tovholder, DOKK1).

Det fraværende ung-til-ung-element skal desuden ses i sammenhæng med, at det særligt er blandt disse partnerorganisationer, at projektet ser ud til at have opnået en lokal forankring, der vil fortsætte ud over projektperiodens ophør. Ved at integrere Demokrati Fitness som en metode i deres øvrige arbejde lykkes det Sorø Ungdomsskole og DOKK1 at nå ud til at mange børn, unge og voksne med konceptet, hvilket de ville have haft sværere ved gennem projektets oprindelige organisering.

Når ung-til-ung virker

Udfordringerne med ung-til-ung-tilgangen er dog ikke ensbetydende med, at det ikke kan fungere. Men det har vist sig at være i et andet omfang, end først antaget. En håndfuld unge trænere har taget konceptet til sig, så de efter deres trænercamp er fortsat med at træne ved mange forskellige lejligheder og selv afholder camps for andre. De bliver omtalt som “superfrivillige”, hvoraf vi har interviewet Linea.

Linea oplever, at hun i kraft af at være ung har mulighed for at møde unge deltagere i øjenhøjde på en anden måde end voksne:

"Jeg kan jo mærke, at de lytter jo til mig. Hvis de ikke lytter, sætter jeg mig med dem og siger 'hey, jeg var jer for tre år siden, og jeg vil ikke pådutte jer noget, men forventer bare jeres deltagelse.' Jeg har ikke oplevet, at autoritet var et problem. Alle har altid gennemført det. Og det tror jeg ikke, er en selvfølge med unge i dag." (Linea, 23 år, træner).

Med den sidste kommentar om at gennemføre træningen henviser hun til et problem, som ifølge hende er begyndt at blive almindelig kendt blandt ungdomsforeninger: *"Efter corona er unge blevet dygtige til at mærke efter, om de har det godt i en aktivitet, eller om de skal trække sig,"* fortæller hun. Derfor skal man forvente et betragteligt frafald, når man inviterer til et arrangement. Det er måske denne tendens, som blandt andre Stinne fra Albertslund Kommune og Elisabeth fra Ungdomsringen oplever, når de kort inden en camp modtager afbud fra mange af deltagerne.

For Linea passer opgaven som Demokrati Fitness-træner særligt godt, fordi hun som ung lever et relativt fleksibelt liv. Samtidig oplever hun, at Demokrati Fitness er "upartisk", hvilket hun ikke finder i andre organisationer og politiske partier.

"Det handler ikke så meget om mine holdninger. Det betyder, at jeg møder alle slags mennesker. Det handler om at få lov til at møde nogle andre unge, og at man kan gøre det sammen. Vi har behov for i højere grad at blive aktive borgere. At man ikke behøver være med i et parti. Jeg tror, det er et koncept, der skubber langsomt og nedefra. Det skal have tid, føler jeg." (Linea, 23 år, træner).

Ud over en stor begejstring for konceptet og hendes oplevelser med at facilitere så hænger Lineas engagement også sammen med, at hun på forhånd kendte til Demokrati Garage gennem et job og efterfølgende som Demokrati Fitness-træner har været tilknyttet der:

"Det handler også om forankring. Jeg har jo været forankret i hovedkvarteret, kan man sige. Det, der er med os, der er superfrivillige, det er, at vi har en tilknytning til Demokrati Garage eller et af de andre steder, der styrer det ift. at finde anledninger og camps og muligheder, man kan deltage i. Så de hiver fat i os og spørger: 'Kan du det her? Og det her?' Det er en god oplevelse. Og så er det nogle fede mennesker, der står for det. Det er en stor del af grunden til, at jeg har villet engagere mig." (Linea, 23 år, træner).

Lineas oplevelse peger på, at Demokrati Garage som projektudvikler og -koordinator har en fordel i deres rekrutterende og koordinerende rolle sammenlignet med partnerorganisationer, hvor projektet endnu ikke er så stærkt forankret. Det samme gælder ifølge hende for Byens hus i Roskilde, hvor Kathrine Krone er leder og har været deltidsansat på projektet, og for DOKK1, der er lykkedes med at forankre projektet i afdelingen, der arbejder med demokrati og deltagelse.

Et sidste element, der er relevant i forhold til at sikre unges deltagelse som trænere, er honorar. Asmund fra DOKK1 fortæller, at de ikke synes, de kan bede de unge om at tage fri fra arbejde eller skole en formiddag uden at kompensere dem økonomisk, hvad der også var budgetteret med i projektet. Det understøttes af de unge. Både Jonathan og Linea, der er uddannede trænere, fortæller, at et honorar betyder noget for deres motivation til at træne. Linea, der er den eneste af de to, som har trænet andre, fortæller.

"Jeg synes, det har været fedt at få et honorar. Ellers kunne jeg jo bare tage nogle flere timer på mit studiejob. Jeg bruger 60-80 timer om ugen på studie, job og frivilligt arbejde. Så det betyder noget, hvis jeg skal finde plads til træning." (Linea, 23 år, træner)

Opsamling

Udfordringerne med at mobilisere unge trænere har vist sig at sætte et afgørende præg på den måde og det omfang, projektet er blevet implementeret på blandt partnerorganisationerne. Generelt ser det ud til, at trænercampen og trænerrollen ikke appellerer til en bred gruppe af unge, men til nogle få motiverede unge, der brænder for emnet. Og for at holde dem til ilden kræver det en organisation, der er dedikeret til konceptet, og som kan stå for koordinering og afholdelse af Demokrati Fitness-sessionerne, hvor unge trænere træner andre unge.

Et par af partnerorganisationerne har haft succes med en alternativ model, hvor de selv har påtaget sig trænerrollen og gjort konceptet til en del af deres professionelle værktøjskasse i arbejdet med lokale børn, unge og voksne.

Uanset hvilken model, der er tale om, er antallet af aktive trænere langt mindre end forventet, og udbredelsen af Demokrati Fitness hviler således i højere grad på en mindre gruppe af ildsjæle og professionelle end en stor bred gruppe af frivillige unge. Til gengæld er konceptet så tilstrækkeligt elastisk, at disse ildsjæle kan gøre Demokrati Fitness til sit eget, og udbrede det som det passer deres professionelle eller frivillige arbejde.

Deltagelse i Demokrati Fitness

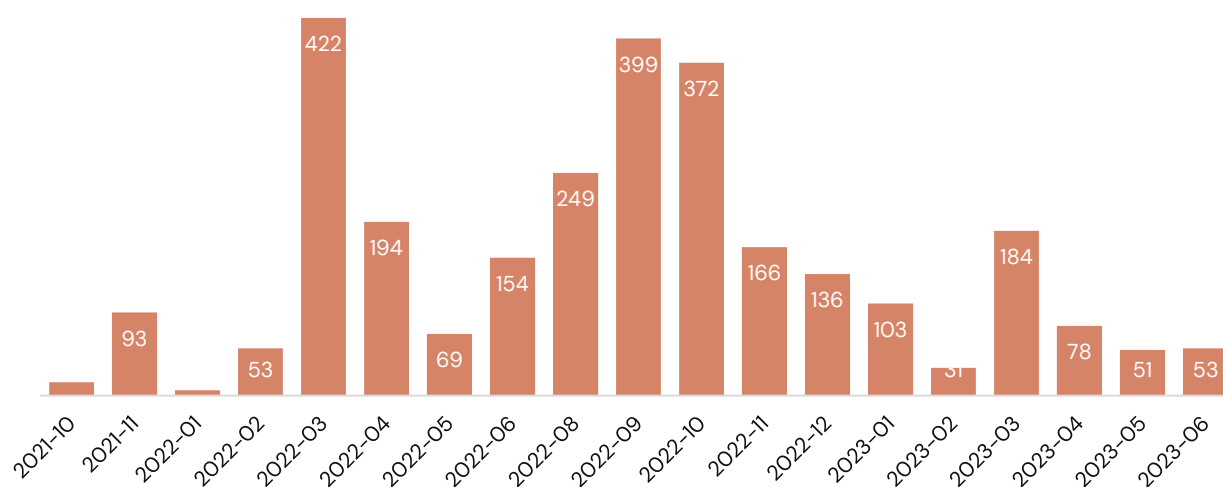
Målsætningen i projektet var oprindeligt, at 10.000 unge fik trænet deres demokratiske muskler gennem deltagelse i en halv times Demokrati Fitness afholdt af trænerne. Som tidligere beskrevet blev antallet af trænere reduceret fra 1.000 personer til 400, men dette påvirkede ikke målsætningen om antal deltagere i Demokrati Fitness-sessionerne, som blev fastholdt på 10.000. Målgruppen for Demokrati Fitness er til gengæld blevet ændret til ikke at være aldersbegrænset til kun at omfatte unge deltagere. Ligesom der er sket ændringer med trænerne, så er deltagerne i Demokrati Fitness-sessionerne også endt med at blive en mere heterogen gruppe end først forventet.

I evalueringen forholder vi os primært til de deltagere, som har udfyldt det afsluttende spørgeskema. Denne gruppe udgør 2.850 personer, men dette udgør ikke det reelle antal deltagere. Gennem interviews med trænere og partnerorganisationernes afrapporteringer til Demokrati Garage er det tydeligt, at der ikke har været en konsekvent indsamling af spørgeskemaer ved afslutningen af hver træning. Det kan skyldes glemsomhed, mangel på tid eller være et bevidst fravalg, men det kan også være, at alle deltagere ikke har kunne få adgang til spørgeskemaet ved at scanne en QR-kode med en smartphone. Det reelle antal deltagere er derfor større end det dokumenterede – hvor meget større er dog svært at gisne om.

Demokrati Fitness-sessionerne

Nedenstående figur viser, at antallet af deltagere ved Demokrati Fitness-sessioner var højest i 2022 med 422 deltagere i marts som det højeste antal pr. måned i hele projektet. I 2023 har antallet af deltagere ligget på under 100 deltagere om måneden med undtagelse af marts måned.

Figur 5: Deltagere fordelt på måned i perioden oktober 2021 – juni 2023 (antal)



N=2.850

Antallet af deltagere i Demokrati Fitness hænger naturligvis sammen med, hvor der er blevet uddannet flest trænere. I København, Aarhus, Roskilde, Vejle, Faaborg-Midtfyn, Bornholm og Næstved har der været afholdt camps, og i den forbindelse – og efterfølgende – har flere end 100 deltaget i en Demokrati Fitness-session i de pågældende kommuner.

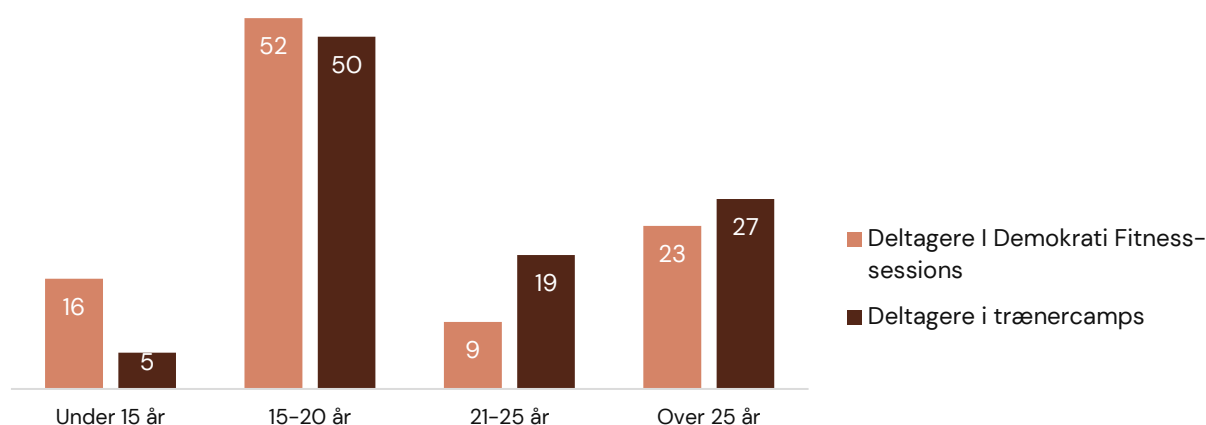
Derudover har over 100 personer deltaget i en Demokrati Fitness-session i hhv. Frederikshavn, Vordingborg og Fanø, hvor der ikke har været afholdt en lokal trænercamp. Det kan hænge sammen med, at enkelte dedikerede personer har været på en trænercamp et andet sted og har taget konceptet med hjem til deres kommune eller arbejdsplads. Fx fortæller en projektleder i Demokrati Garage, at en lærer på Ryslinge Efterskole i Vordingborg er blevet begejstret for konceptet og har afholdt Demokrati Fitness for en hel årgang på skolen.

Når der i nogle af partnerorganisationernes kommuner kun er få besvarelser, kan det både skyldes, at trænerne ikke har afholdt sessioner, eller at de ikke har afsluttet at indhente besvarelser på spørgeskemaet. Det gælder fx i Aarhus og i Sorø, hvor trænerne fra organisationerne anvender øvelserne fra Demokrati Fitness i kombination med andre aktiviteter og oplæg og derfor ikke afslutter med at indhente besvarelser på spørgeskemaet.

Deltagerne i Demokrati Fitness

Aldersfordelingen blandt deltagerne i fitness-sessionerne er stort set magen til aldersfordelingen blandt trænerne: Halvdelen er i aldersgruppen 15–20 år, og omkring en fjerdedel er over 25 år. Den eneste tydelige forskel er, at der er flere deltagere end trænere under 15 år, men tilsvarende færre deltagere i alderen 21–25 år.

Figur 6: Aldersfordeling på hhv. deltagere i Demokrati Fitness-sessioner og deltagere i trænercamps (procent)



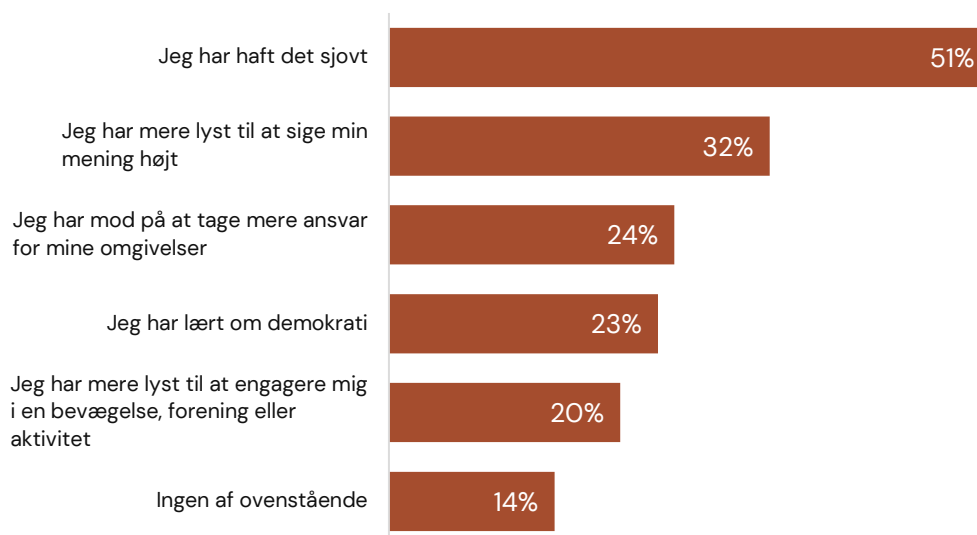
N=2.850 og 277

Kvinder udgør 61 procent af deltagerne, mændene 35 procent, og de sidste 4 procent har svaret non-binær eller andet. Det svarer stort set til kønsfordelingen blandt trænerne, hvor der dog var lidt større overtal af kvinder (69 procent imod 29 procent mænd).

Deltagernes oplevelser

For at undersøge virkningen af Demokrati Fitness har vi spurgt deltagerne om deres umiddelbare oplevelse af at have deltaget. Helt konkret har deltagerne fået spørgsmålet "Hvordan har du det efter at have været til Demokrati Fitness?" med en række svarmuligheder. Besvarelsene ses i figur 7.

Figur 7: Deltagernes oplevelse efter en Demokrati Fitness-session (procent)



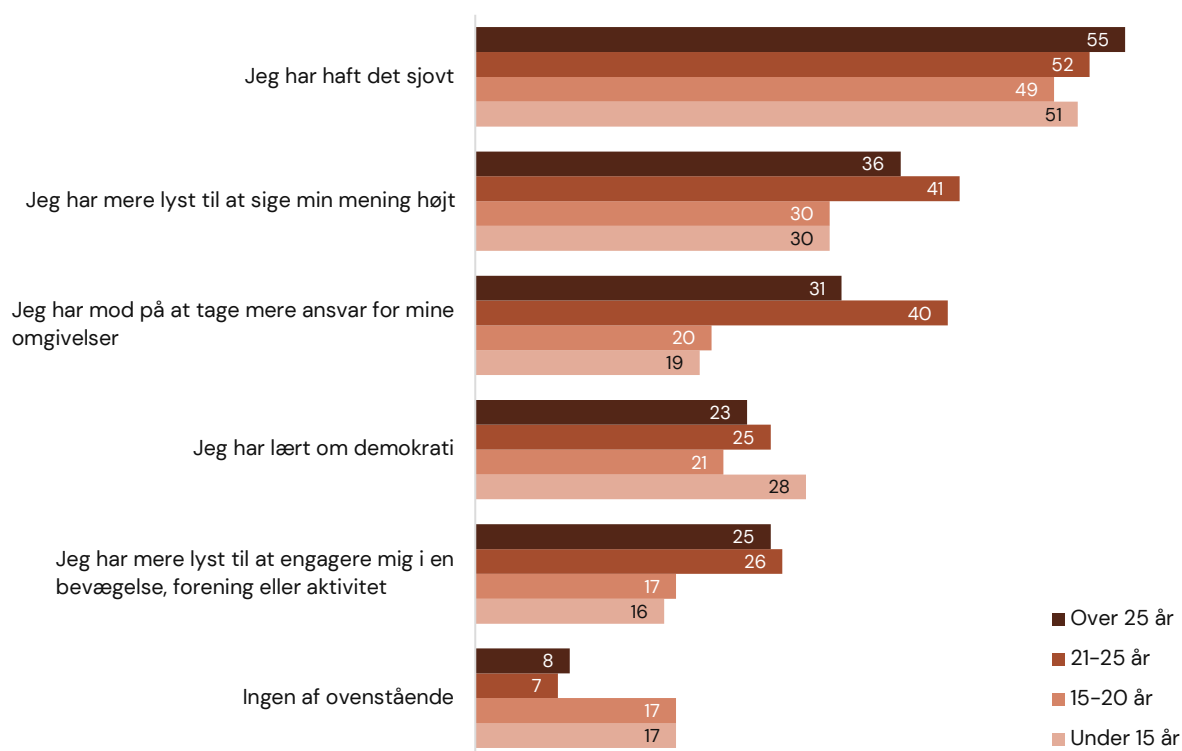
N=2.850. Note: Da det var muligt at angive flere svar, summer resultatet til over 100 procent

Halvdelen af deltagerne svarer, at de har haft det sjovt. Derudover er der en del, der ved træningens afslutning giver udtryk for, at de har fået lyst til at engagere sig mere: 32 procent har mere lyst til at sige sin mening højt, 24 procent har fået mod på at tage mere ansvar for deres omgivelser, og 20 procent har mere lyst til at engagere sig i en bevægelse, forening eller aktivitet. Samlet set har 53 procent svaret 'ja' til mindst et af disse tre spørgsmål om øget motivation til at engagere sig. Det er selvfølgelig langt fra ensbetydende med, at halvdelen af deltagerne rent faktisk øger deres engagement, men resultatet indikerer i hvert fald, at deltagelse i en Demokrati Fitness-session har en motiverende virkning for relativt mange. Derudover svarer 23 procent, at de har lært noget om demokrati.

Som det fremgår i nedenstående figur, så er der nogle interessante aldersforskelle. Den mest markante forskel er, at deltagere over 20 år – og særligt de 21-25-årige – oplever en større motivation til at sige sin mening højt, tage ansvar for deres omgivelser og engagere sig i en bevægelse, forening eller aktivitet end

de yngre deltagere. Samtidig har flere under 20 år svaret "ingen af delene" til spørgsmålet. Selvom forskellene på tværs af alder ikke er voldsomme, er der således en tendens til, at deltagere over 20 år generelt er en smule mere positive over for træningen.

Figur 8: Deltagernes oplevelse efter en Demokrati Fitness-session (procent)



N=2.850. Note: Da det var muligt at angive flere svar, summer resultatet til over 100 procent.

De positive tilkendegivelser fra spørgeskemaet matcher også den oplevelse, de fleste af de interviewede partnerorganisationer og trænere har. Linea på 23 år, der er den træner blandt de interviewede med størst erfaringer i at afholde Demokrati Fitness-sessioner, fortæller:

"Jeg har haft de vildeste oplevelser med, hvad det kan rykke. Jeg havde fx en 10. klasse ude, hvor en deltager sagde efterfølgende, at hun nu kunne se, at hun ikke var uvenner med sine forældre ved middagsbordet, men hun var uenig. Det havde hun fået ud af træningen. Jeg synes, det var vildt, at det (en Demokrati Fitness-session, red.) kunne lede en 10.-klasses elev frem til den konklusion. Og jeg har trænet norske ledere i aktiv lytning, og de syntes, det var vildt det her med at tale til folk, der lytter, og at man bare skulle lytte, når man lytter. Det er det, der gør, at jeg bliver ved med at træne andre. At jeg får nogle vildt fede oplevelser." (Linea, 23 år, træner).

Som hun siger, så er det blandt andet oplevelserne med, at hendes træning betyder noget for deltagerne, der gør, at hun fortsætter som træner.

Demokrati som praksis frem for teori

Det, der særligt fremhæves som en styrke ved Demokrati Fitness-sessionerne, er de konkrete øvelser, hvor deltagerne involveres og aktiveres. Inge på 50 år, der er uddannet træner og arbejder med involvering af frivillige i sit professionelle virke, fortæller, at det er den fysiske involvering, der gør Demokrati Fitness til noget særligt:

“Man kan jo ikke lære alt muligt om demokrati på en halv time. Det, der er det interessante, er at flytte demokratisk deltagelse fra en akademisk øvelse til noget, vi alle sammen kan være med til. Og jeg tror, vi glemmer, at demokrati også bare kan være en måde, vi taler med hinanden på. Og det der med at flytte det fra hovedet og ned i kroppen, det hjælper deltagerne med at huske at være opmærksomme på nogle ting. Der er så mange, der sidder på en stol og får en masse at vide, men her står du op og laver noget, så jeg tror, det sidder bedre fast.” (Inge, 50 år, Demokrati Fitness-træner).

En anden træner, Lucas på 25 år, fremhæver ligeledes det fysiske og jordnære som en styrke:

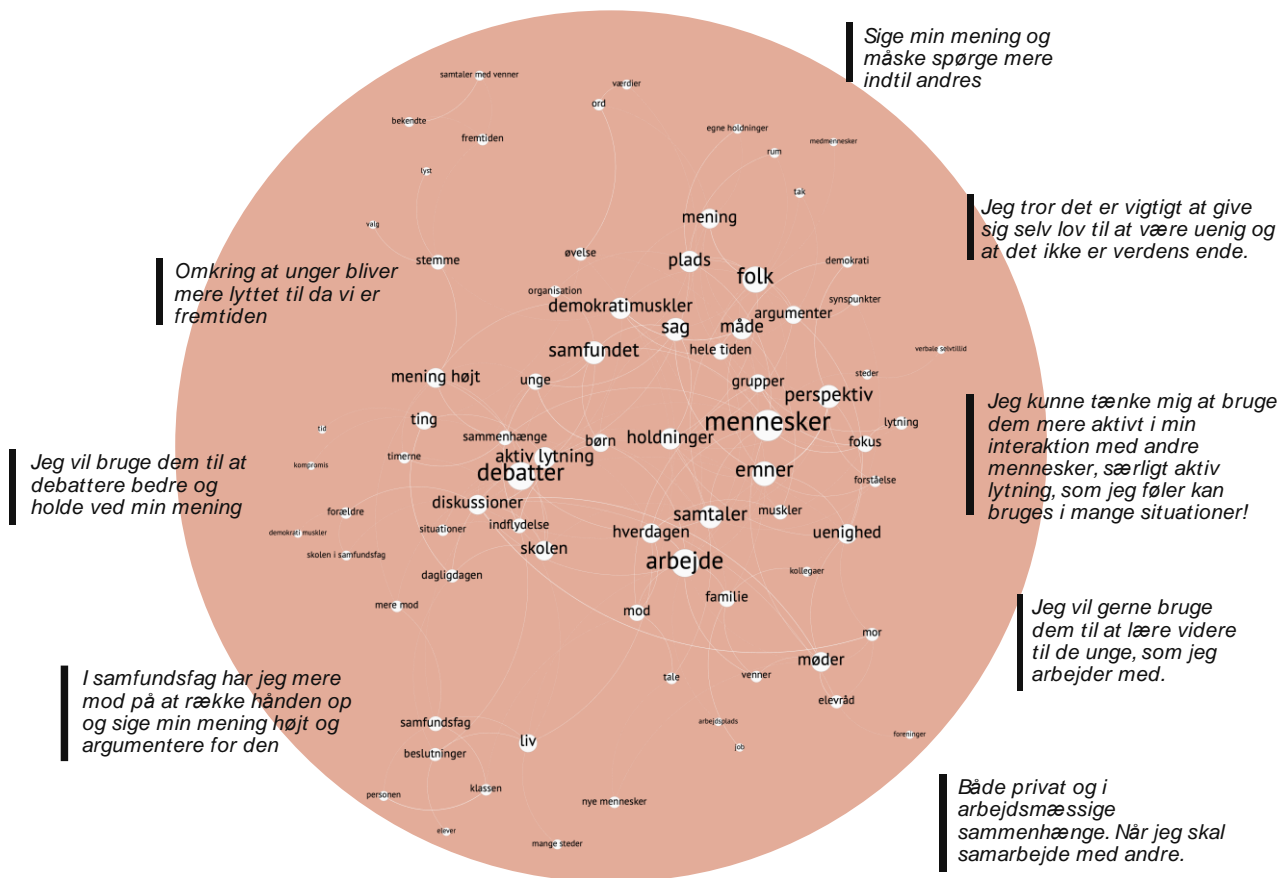
“Jeg synes, det kan det, at det er en anden tilgang til demokrati og fællesskabet i samfundet. Det er vigtigt at gøre det mere fysisk og mere virkeligt, hvis man skal sætte noget i gang med demokratisk deltagelse. Så skal man kunne få det ned på jorden.” (Lucas, 25 år, Demokrati Fitness-træner).

Lucas mener, at træningen kan skabe en forandring, på trods af at den som udgangspunkt kun varer 30 minutter:

“Det kan det virkelig. Jeg synes, det opfylder den funktion at skabe en væsentlig forandring hos dem, der oplever det. Om den forandring så er kortvarig eller langvarig, det er svært at sige. Men jeg tror ikke, der er ret mange ting, der ville kunne gøre det samme som det format, hvis jeg sammenligner med andre workshops og kurser.” (Lucas, 25 år, Demokrati Fitness-træner).

De 2.850 deltagere, der har besvaret det afsluttende spørgeskema ved en Demokrati Fitness-session, har også haft mulighed for at give deres bud på, hvor og hvordan de kunne tænke sig at bruge deres demokrati-muskler. Vi kan ikke præsentere samtlige besvarelser her, så i stedet præsenterer vi dem i et semantisk netværk over de ord, som de unge bruger i deres besvarelser. Jo større et ord er fremhævet i netværket, jo mere bliver det brugt i besvarelserne. De ord, der ligger tæt på hinanden og er forbundet i netværket, er ord, der oftest bruges i samme besvarelse. Alle såkaldte stop-ord som jeg, hun, det, når, hvis osv. er frasorteret.

Figur 9: Netværk over besvarelser til spørgsmålet om, hvor/hvordan du vil bruge dine demokrati-muskler i fremtiden:



Af netværket fremgår det blandt andet, at dialog med andre fylder meget. Ord som *debatter*, *diskussioner* og *samtaler* optræder ofte. Det er formodentlig som svar på, *hvor* de gerne vil gøre brug af deres muskler. Fx svarer en deltager: *"Jeg vil bruge dem til at debattere bedre og holde ved min mening."* Og en anden: *"Jeg kunne tænke mig at bruge dem mere aktivt i min interaktion med andre mennesker, særligt aktiv lytning, som jeg føler, kan bruges i mange situationer."*

Og mere konkret til, *hvor* de vil benytte musklerne, er der en del, der nævner skolen, samfundsfag, eleveråd, møder og arbejde. Men besvarelserne når også ud over de mere organiserede fællesskaber, herunder nævnes *hverdagen*, *dagligdagen*, *forældre*, *familie*, *mor*, *børn*, *liv* og *nye mennesker*. Et citat illustrerer denne bredde: *"Både privat og i arbejdsmæssige sammenhænge. Når jeg skal samarbejde med andre."*

Af begreber, der kan beskrive, *hvordan* de vil bruge deres muskler, er der mange, der nævner *mening*, *argumentation*, *perspektiv*, *synspunkt*. En deltager svarer fx: *"I samfundsfag har jeg mere mod på at række hånden op og sige min mening højt og argumentere for den."*

Begrænsning ved Demokrati Fitness som undervisningsforløb

Nogle steder er Demokrati Fitness-projektet blevet tænkt ind som en del af samfundsfagsundervisningen på gymnasier. Erfaringerne viser dog, at det er svært at forankre projektet i en undervisningssammenhæng.

Næstved Bibliotek er en af de partnerorganisationer, som har lavet et samarbejde med samfundsfagslærere på Næstved Gymnasium og HF. Sammen lavede de et forløb til samfundsfagsklasserne, hvor interesserede elever som en del af deres undervisning kunne melde sig til en trænercamp og efterfølgende afholde Demokrati Fitness-sessioner for deres med-elever. Projektet stoppede dog umiddelbart efter den første camp, fordi samfundsfagslærerne ikke syntes, at indholdet var tilstrækkelig relevant for undervisningen.

"Flere af eleverne gav udtryk for, at de havde svært ved at se relevansen af træningen for samfundsfagsundervisningen. Lærerne oplevede heller ikke, at der var den faglige dybde, som de havde fået sat i vente. De så det mere som en slags ryste-sammen-øvelse eller ice breakers, som man ville lave med nye 1. g-elever." (Martin, tovholder, Næstved Bibliotek).

Oplevelsen i Næstved var, at indholdet ikke havde tilstrækkelig tyngde til at kunne tilpasses undervisningen i samfundsfag. Martin, der er tovholder fra Næstved Bibliotek, mener, at det hænger sammen med hele præmissen for Demokrati Fitness – nemlig at demokrati ikke kun er det, der foregår i den politiske sfære og omkring valg, men også er diskussioner over aftensmaden og valg af indkøbsvarer i supermarkedet. Den pointe mener han, er interessant, men når demokratibegrebet gøres så bredt, så kommer det længere væk fra det, der er pensum i samfundsfag, og mere over i det, som lærerne opfatter som almindelige samværsøvelser. Han er selv tidligere dansklærer, og han kunne bedre se muskeltræningen som øvelser i forbindelse med et kommunikations- eller argumentationsforløb end som et samfundsfagsforløb.

Dette kan ses i sammenhæng med den tidligere nævnte tendens til, at Demokrati Fitness flere steder fungerer som en metode eller et værktøj, der kan supplere andre aktiviteter i et forløb om demokrati, deltagelse eller trivsel, frem for at fungere som en selvstændig aktivitet. Dette gælder ikke mindst, når de unge selv får ansvar for træningen, da mange kan have svært ved at perspektivere indholdet til et niveau, der passer til gymnasieundervisningen. Som Martin også selv siger: *"Selv værktøjskassen kan måske være fin nok at bruge for gymnasielærerne – noget, de kan flette ind i resten af undervisningen. Men jeg kan ikke så godt se det inden for den der camp-tankegang."*

30 minutters intensiv træning

Vi har spurgt flere af interviewpersonerne om deres oplevelser med træningens varighed, og hvorvidt de selv har holdt sig inden for de 30 minutter, som en session som udgangspunkt varer. Nogle partnerorganisationer har valgt at koble muskeltræningen til andre øvelser, samtaler og oplæg og har således brudt ud af tidsrammen på 30 minutter. Andre fortæller, at de er glade for det korte og intensive format. Maiken, der arbejder i Sexualisterne i Roskilde, hvor hun blandt andet uddanner unge frivillige som Demokrati Fitness-trænere, fortæller, at der alligevel er grænser for, hvor længe de unge kan fastholde koncentrationen:

“Det er rart, at det kun er en halv time. Fordi nogle kan godt have brug for, at det ikke er for langt. Jeg synes, de når meget på den halve time. Og for mig er det også vigtigt, at det ikke er for langt for de unge trænere.” (Maiken, 40 år, træner i Roskilde).

I den forbindelse fremhæver flere af trænerne også den grundige drejebog til træning af de forskellige demokrati-muskler. Maiken fortæller eksempelvis, at hun har haft relativt let ved at tage konceptet og give det videre til de unge frivillige i Sexualisterne:

“Det, der er fedt ved Demokrati Fitness, er, at det er så velbeskrevet og let at komme i gang med. Jeg har nogle unge, der i forvejen er ude og undervise i noget, så kan jeg meget hurtigt få dem til at undervise i det her.” (Maiken, 40 år, træner i Roskilde).

For Linea har det også været en styrke, at hver session er beskrevet i detaljer ned til hvert minut. Det har givet hende overskud til at sætte sit eget præg på dem, og hun er i stand til at tilpasse træningerne til den enkelte målgruppe – hvad enten det er folkeskoleelever eller virksomhedsledere.

Samlet set forekommer det intensive format for hver træningssession således ikke som en spændetrøje, men som en hjælp til at skabe en struktur for trænerne. De grundige drejebøger og det øvrige materiale gør det samtidigt muligt at bryde disse rammer og gøre Demokrati Fitness til sit eget.

Opsamling

Projektet er lykkedes med at komme bredt ud i landet. Det konkrete omfang er svært at sige noget klart om på grund af den forskelligartede implementering blandt partnerorganisationerne og trænerne. Samtidigt er projektet stadig under udvikling mange steder, hvorfor omfanget potentielt kan vokse markant i løbet af det kommende år.

Deltagerne er endt med at være en aldersmæssigt mere heterogen gruppe end den, projektet oprindeligt satte sig for at nå ud til. Dette vurderes dog som en styrke for projektet, da det viser, at Demokrati Fitness kan bruges i mange forskellige sammenhænge og med mange forskellige målgrupper. Samtidig peger resultaterne på, at deltagerne over 20 år oplever en mere motiverende virkning af Demokrati Fitness-sessioner end de yngre.

Generelt er der tale om positive tilkendegivelser blandt størstedelen af deltagerne, og der er en oplevelse blandt de interviewede trænere af, at konceptet har potentiale til at skabe forandring og allerede gør det.



