

## FASTE KONCEPTER

KORT NR. 12



# Demokrati Fitness

Demokrati Fitness handler om at sætte fokus på – og træne – hverdagsdemokratiet. Konceptet er udviklet af We Do Democracy som et redskab til at træne deltageres 10 forskellige "demokratimuskler" og fungerer ved, at en "fitnessinstruktør" instruerer deltagerne og guider dem igennem øvelserne.

AGORA

# DEMOKRATI FITNESS

## EKSEMPEL:

Aarhus Bibliotekerne anvender Demokrati Fitness i forskellige sammenhænge og mest som del af undervisningstilbud til skoleklasser og ungdomsuddannelse. Det gælder fx i undervisningstilbuddet *Demokrati – det er noget vi træner* for 8-9. klasse, hvor vi både forsøger at styrke elevernes viden om demokrati og samfund og deres mod på at engagere sig.

Afhængigt af sammenhængen gennemføres en eller to demokratifitness-øvelser som en del af udvisningstilbuddet. Det kan fx være øvelsen "Uenighed", der træner deltageres evne til at turde at være uenige – og til at tale sammen om det, de er uenige om. Det kan også være øvelsen "Mobilisering", hvor deltagerne finder sammen om sager, de brænder for.

Fælles for alle demokrati fitness-øvelser er, at alle deltagere (fx i et undervisningsforløb) kan tage del i øvelsen samtidig – og at det foregår på en tryk måde, så alle oplever at "træne demokrati".

## HVORFOR?

Formålet er at styrke den demokratiske deltagelse ved at invitere til aktiv deltagelse i en tryk arena med kyndig vejledning fra en "fitnessinstruktør". Der er forskellige træningsøvelser med forskellige fokuspunkter, fx at lytte aktivt til hinanden, øve sig i at være uenige og verbal selvtillid.

## HVORDAN?

Når I skal afvikle Demokrati Fitness, skal en "fitnessinstruktør" bogstaveligt talt sætte rammen (med kegler) og guide deltagerne igennem øvelserne. Der er en drejebog til hver muskel. På 30 minutter kan I med en gruppe (fra 6 til flere hundrede personer) træne én af de 10 demokratimuskler:

- Aktiv lytning: I et demokrati skal alle vores stemmer høres. Du skal kunne lytte fordomsfrit og lære af andre.
- Aktivist: I et demokrati kan du gøre noget aktivt ved det, du brænder for.
- Empati: I et demokrati skal der være plads til os alle. Du skal kunne rumme folk, der er anderledes end dig selv.
- Holdning: I et demokrati ændrer vi vores holdninger. Du skal kunne sige din mening højt og lytte til andres.
- Kompromis: I et demokrati er der plads til forskellighed. Du skal kunne søge det gode kompromis, hvor alle føler, at de får mere end de giver.
- Mobilisering: I et demokrati er der brug for kvalitet og fællesskab. Når du giver plads til andres input, står vi stærkere sammen.
- Mod: I et demokrati er det vigtigt, at vi deltager. Du skal finde modet til at være med, som du er.
- Nysgerrighed: I et demokrati har vi brug for at lære af hinanden. Du skal kunne sænke dine parader og stikke næsen i sporet.
- Uenighed: I et demokrati er vi ofte uenige. Du skal kunne blive i uenigheden, fordi den gør os klogere på hinanden.
- Verbal selvtillid: I et demokrati har vi alle en stemme. Du skal lære din stemme at kende, så det føles godt at bruge den.

I træningsøvelserne deltager alle på lige fod, og alle øvelser indeholder aktive elementer samt tid til refleksion. I kan anvende træningsøvelserne enkeltvis fx som del af et arrangement eller undervisningstilbud, eller I kan sætte dem sammen, så 2-3 træninger udgør en selvstændig aktivitet.

*Teori: Værktøjet er udviklet af We Do Democracy og for at kunne træne andre i Demokrati Fitness, skal I uddannes som trænere. We Do Democracy afholder heldagsworkshops, der stiller deltagerne i stand til at afvikle Demokrati Fitness. Se mere på Demokrati Fitness' hjemmeside <https://demokratifitness.dk/>.*