

## Medvandring og mentorskab

Samtalen og følgeskabet med et andet kristent menneske kan være opmuntrende og hjælpsomt, når man sammen kan reflektere, åbne op og stille spørgsmål. For mange unge vil samtalen med en moden kristen bringe sparring og perspektiv på deres liv og tro på en anden måde end samtalen med en jævnaldrende. Det betyder noget særligt, at et andet menneske vil stille sig til rådighed ved at lytte og spørge ”Hvordan har det du?” Derfor vil vi gerne opmuntre til medvandring og mentorskab på tværs af generationer og forskelligheder. I det følgende vil der være en introduktion til særligt mentorskabet og opgaven som mentor.

### Mentorens rolle og opgave

I mentorrelationen er det primært mentoren, der står til rådighed for en mentoree, og det vil derfor primært være emner, som mentoree'en ønsker at tale om, som samtalen tager udgangspunkt i. Mentorens opgave er at skabe et rum, hvor mentoree'en må opleve sig set, hørt og lyttet til.

#### *Mentoren er tovholder*

- Det er i udgangspunktet mentorens ansvar at sørge for, at man finder et tidspunkt at mødes.
- Mentoren er ansvarlig for at finde et eller flere mulige mødesteder, hvor man kan sidde uforstyrret, og hvor man ikke behøver at være bange for, at andre kan høre samtalen.
- Mentoren er ansvarlig for at spørge mentoree'en ind til, hvad vedkommende gerne vil have ud af at have en mentor, og hvad mentoree'en ønsker, at samtalerne kommer til at handle om.

#### *Mentoren er ikke nødvendigvis terapeut, psykolog eller teolog*

Mentoren tilbyder sig som en medvandrer og samtalepartner, og derfor kræver det villighed til at lytte og spørge ind. Det har stor betydning, at et andet menneske har lyst og tid til at lytte og spørge ind til bl.a. tjenesten, komplicerede relationer, udfordringer og opmuntringer. Det kan være fint at pointere i en af de første samtaler, at mentoren ikke nødvendigvis er terapeut/psykolog/teolog. Der kan dukke problemstillinger og spørgsmål op, som mentoren ikke kan eller skal hjælpe med. I sådanne situationer er det vigtigt at få sendt mentoree'en videre til nogen, der har professionel ekspertise. Det er bedre at hjælpe mentoree'en videre til rette vedkommende, end at mentoren selv forsøger at svare og hjælpe på noget, som han/hun ikke har tilstrækkelig viden eller kompetence til. Det er ikke forventet, at mentoren har alle de gode svar på spørgsmål og problemstillinger, men mentoren skal i stedet se sin opgave som refleksionspartner, der kan hjælpe mentoree'en til at få talt om og arbejdet med sine udfordringer.

#### *Det er et fortroligt rum*

- Det, mentoree'en fortæller i samtalerne, må ikke fortælles videre til andre. Uanset hvad der kommer op, og anset hvordan relationen udvikler sig, så må mentoren ikke udtale sig, hvis fx man spørges i forbindelse med ansøgninger, ansættelser etc.
- Det kan ydermere være en god idé at snakke om, hvordan mentoree'en vil have det med at snakke sammen, hvis I møder hinanden i en anden sammenhæng. Det kan være mentoree'en foretrækker, at andre ikke kender til relationen i første omgang, eller kan komme til at føle sig utilpas ved tanken om, hvorvidt mentoren kommer til at nævne eller spørge ind til noget fra de fortrolige samtaler foran andre. Tag en lille snak om det sammen, så I er sikre på, hvor I har hinanden og på den måde undgår unødvendig usikkerhed.
- Det kan for nogle mentorer være en hjælp at skrive noter undervejs i samtalen, som kan gøre det lettere at huske samtalerne og følge op næste gang, man mødes, men det skal altid foregå

med mentoree'ens sammentykke. Filer og notater skal opbevares aflåst eller sikret med eksempelvis en krypteret fil og slettes eller makuleres efter samtalerne afslutning.

Hvis der skulle opstå problemer eller tvivl om, hvorvidt mentoren er den rette til opgaven eller andet, så kontakt en leder fra dit kristne fællesskab (præst, KFS-sekretær, ungdomskonsulent osv.).

### **Opstart af mentorskabet**

Når man vil starte et nyt mentorskab op, kan det være gavnligt at både mentoren og mentoree'en fortæller sin livshistorie, for at man får et kendskab til hinandens liv, tro og tjeneste. Ud over at lære hinanden bedre at kende, så skal man også finde ud af, hvad rammen og indholdet skal være for relationen og samtalen.

#### *Forventningsafstemning:*

Ved opstarten af en mentorrelation skal man forventningsafstemme med hinanden, hvad relationen skal være og indeholde, da et mentorskab kan gøres på mange forskellige måder. Her er nogle spørgsmål, som man kunne tale om, når man skal afstemme nogle konkrete forventninger til mentorskabet:

- Hvor ofte vil I mødes?
- Hvor vil I mødes?
- Hvor lang tid tænker I at sætte af til hver gang? Og hvilket tidspunkt på dagen vil passe jer bedst?
- Hvilke emner og temaer vil I særligt gerne omkring i jeres samtaler?
- Vil I bruge nogle faste spørgsmål at gå ud fra? Eller vil I have en mindre struktureret samtale, hvor I mere tager udgangspunkt i det, som optager jer for tiden?
- Har I lyst til at lave noget specifikt sammen (madlavning, gåtur, fisketur osv.)? Eller vil I primært bruge tiden sammen på at sidde og tale sammen over en kop kaffe eller te?
- Hvor meget skal fælles bøn og bibellæsning fylde?

#### Løbende forventningsafstemning:

Når man så kommer i gang, så kan der være noget som, I finder ud af, kræver en justering eller ændring. Det kan være tidsrummet, der passer dårligt, eller emnerne I taler om, som har ændret sig. Det er derfor vigtigt løbende at tale sammen om forventninger.

#### Halvårligt eftersyn:

Ca. halvårligt bør man spørge hinanden, hvorvidt man ønsker at fortsætte mentorskabet. For nogle vil det bare være et "eftersyn", hvor man enigt beslutter sig for at fortsætte, men der kan også være forskellige årsager til, at man bliver nødt til at afslutte det eller ændre formatet. Det er der ikke noget galt i. Glæd jer over det stykke, I får mulighed for at følges på en fælles vej, uanset om den bliver kort eller lang.

## **Indholdet for samtalen**

Det er helt op til jer, hvad der skal fylde i jeres samtale og møder. Og her er det vigtigt, at mentoren finder ud af, hvad mentoree'en ønsker skal fylde i jeres mentorrelation og samtale. Der kan være brug for at tale om forskellige emner, som fylder, men hvis mentoren har brug for noget mere konkret, så er der nedenfor oplistet nogle forslag til spørgsmål, man kan stille i en mentorsamtale.

### *Forslag til samtaleemner og spørgsmål:*

- Hvordan har du det?
- Hvad er sket siden sidst?
- Hvad glæder du dig over for tiden? Hvad går godt?
- Hvad er udfordrende? Hvad kræver ekstra kræfter og energi?
- Er du blev mindet om noget på det sidste fx igennem bøn, en prædiken, Bibellæsning eller en ven?
- Hvad fylder særligt i din tjeneste for tiden?
- Sammenhæng mellem kristenliv og studieliv/arbejdsliv og familieliv.
- Balance mellem arbejde og hvile, tjeneste og fritid.
- Hvordan står det til i dine relationer?
- Hvordan står det til i dine relationer til ikke-kristne mennesker omkring dig?
- Hvad skal du handle og rykke på indtil næste gang, vi mødes?

### *Forslag til hvad mentorskabet kan indeholde ud over forskellige samtaleemner:*

- Læse et afsnit i Bibelen sammen
- Læse et stykke i en andagtsbog
- Læse en kristen bog, der omhandler noget, som mentoree'en gerne vil blive klogere på. I kan læse et kapitel til hver gang, og når I mødes, kan I tale om indholdet af kapitlet sammen.
  - o Bogforslag: Fri til at tjene af Magnus Malm, Pas godt på dig selv af Pablo Martinez

Afslut samtalen med en bøn for mentoree'en og de ting, der er blevet talt om.

## **Afsluttende refleksion**

For nogle mentorees kan mentorsamtalen og mentorens spørgsmål opleves som et forhør eller en eksamen. Der er særligt blandt unge et stort pres til at yde og præstere det perfekte, og selve mentorsamtalen kan for nogle blive endnu et sted, hvor man skal sige og gøre "det rigtige". Bare det, at man spørger "Hvordan går det?", kan lægge et forventningspres ind: Laver du dine lektier? Spiser du dine grøntsager?! Det er bedre at begynde med: "Hvordan har du det?" Og folk skal vide, at de har lov at være ærlige og lukke dampen ud! - Også med frustrationer over ledere, kolleger, forældre, kammerater. De skal mærke fra første færd, at de aldrig vil møde fordømmelse – måske udfordringer, men aldrig foragt.