



# MENTOR- GUIDEN

- nyckeln till ett lyckat  
mentorskap

# BRYT ISEN!

Nu är det dags! Idag är er första träff och ni ska börja lära känna varandra. Om det känns svårt att sätta igång samtalet så kan ni börja med att ställa frågorna nedan till varandra.

01

Varför sökte du till mentorprogrammet?

02

Vad har du för drömmar/framtidsplaner?

03

Var bor du och med vem/vilka?

04

Vad har du för intressen?

05

Vad är det värsta och det bästa du vet?

06

Vilka dagar i månaden ska vi ses?

07

Hur tar vi kontakt med varandra framöver?

Kom överens om när ni ska träffas nästa gång och vad ni vill göra när ni träffas. Ett tips är att gå på Mentors aktiviteter! Se till att ni byter nummer och kan kontakta varandra.

Vi hoppas att ni får ett jättefint mentorskap!

# PRAKTISKT OM MENTORSKAPET

Om du som mentor inte träffat din ungdoms vårdnadshavare på Mentors kontor vid programstart ska du ringa hen och presentera dig samt lämna dina kontaktuppgifter. Om de önskar att stämma en träff med dig så går det bra!

Glöm inte att skicka ett sms och återkoppla till er kontaktperson på Mentor efter att ni skilts åt efter er första träff.

Ni får 550kr/person per 6 månader. Lägg upp en budget tillsammans och spara kvittona!

Er kontaktperson kommer varje månad att skicka ett månadsmejl eller sms till er. I samband med det återkopplar du hur det går i mentorskapet. I månadsmejlet finner du som mentor tips på aktiviteter som vi erbjuder den månaden. Du som mentor har ansvaret att informera ungdomen om vad som finns och om intresset finns kan ni anmäla er till aktiviteten i fråga.

## REGLER

Drogfritt program (cigaretter, snus, alkohol och andra droger).

Tystnadslöfte. Det ni pratar om stannar mellan er men om det är något som gör dig som mentor orolig så kontaktar du din kontaktperson. Även ungdomen är såklart välkommen att kontakta oss på Mentor.

Träffarna ska vara i den stad där ni startat mentorprogrammet. Vill ni göra en aktivitet utanför staden ska vårdnadshavare kontaktas för godkännande.

Ni får inte sova över hos varandra.

Ni får inte låna pengar av varandra.

Vid planering av mentorträffar på hemmaplan, kontakta vårdnadshavare via telefon vid första tillfället. Skicka därefter sms till föräldrar varje gång mentorträffen är hemma hos dig (mentor).

Om du som mentor vill skjutsa din ungdom med fordon (bil, motorcykel och dylikt) krävs vårdnadshavares godkännande.

Mentorskap är ett kraftfullt verktyg som stärker ungdomars motståndskraft och frigöra deras potential.

Mentorskapet präglas av fem viktiga teman; framtid, självkänsla/självförtroende, hälsa, fritid och relationer.

Mentorguiden verkar som ett underlag för er att använda under mentorskapet baserat på dessa teman.

Läs igenom den och fundera på vilka områden som är viktigast för er, kika på aktivitetstipsen och checklistorna för inspiration på saker att göra baserat på temat i fråga.

Beroende på hur behoven ser ut kan exempelvis ett tema få större utrymme än ett annat. Hur upplägget ser ut bestämmer ni själva.







# FRAMTID

I dag upplever många ungdomar att valmöjligheten inför framtiden är stor, men med stora möjligheter följer också stort ansvar. Kombinationen av många val och känslan att alla kan lyckas kan peppa vissa, men den kan också leda till en betungande ansvarskänsla.

Som mentor kan du gärna dela med dig av dina minnen till din mentorungdom, berätta om din egen resa. Gånger du ångrat dig, gjort fel, hittat rätt, fått råd och så vidare. Vägen är inte alltid spikrak och ibland är det skönt att höra detta!



# GEMENSAM CHECKLISTA

- Prova på att skriva CV och personligt brev
- Prata om hur en anställningsintervju kan gå till
- Boka en träff med en yrkesverksam person inom ett för ungdomen intressant område
- Boka in ett studiebesök på en arbetsplats, universitet eller högskola
- Besök mentorns arbetsplats
- Hjälپ ungdomen att kartlägga intressen, talanger, styrkor och egenskaper snarare än framtidsplaner i form av en mindmap: konkretisera yrken, sysselsättning eller hobby därefter

## TIPS

Var finns jobben?

[www.saco.se/studieval/var-finns-jobben-i-framtiden](http://www.saco.se/studieval/var-finns-jobben-i-framtiden)

Om framtidsstress och prestationsångest:

[www.urplay.se/program/195808-tank-till-snackar-stress-framtiden](http://www.urplay.se/program/195808-tank-till-snackar-stress-framtiden)

Kreativ hub:

[www.changershub.se](http://www.changershub.se)

Arbetsförmedlingen

[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

Alla Sveriges universitet och högskolor

<https://www.antagning.se>

# SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVFÖRTROENDE

**Självkänsla är den grundläggande känslan du har inför dig själv.** Om du har en hög självkänsla känner du oftast att du duger som du är. Din självkänsla växer om du befinner dig i miljöer och med personer som visar dig omtanke och acceptans.

Även om man har bra självkänsla så behöver man träna för att hålla i den genom att vara snäll mot sig själv. Om du har låg självkänsla kan du uppleva att du har svårt att må bra och har negativa tankar om dig själv. En låg självkänsla går att stärka.

Självförtroende handlar om hur bra du tycker att du gör saker. En person kan också ha ett genomgående bra självförtroende men samtidigt en dålig självkänsla. Ett dåligt självförtroende visar sig ofta genom att man inte vill ta sig an nya utmaningar för att man saknar tron på ett bra genomförande. Man kanske till och med undviker utmanande sammanhang.

Att bara bli uppmärksam på vad självkänsla är och reflektera kring sina egna tankemönster kan leda till perspektiv som innebär att ni lättare kan hitta sätt att stärka självkänslan på.





# GEMENSAM CHECKLISTA

---

- Tycker ni att ni har låg eller hög självkänsla respektive självförtroende? Har det alltid sett ut så? Fundera över vad det är i ert liv som påverkat er självkänsla/självförtroende.
- Fundera över när ni har ett bra respektive dåligt självförtroende. Vad tror ni det beror på? I vilka situationer/med vilka personer trivs ni som bäst med er själva?
- Hur kan ni själva göra för att stärka någon annans självkänsla eller självförtroende?
- Skriv ett brev till er själva. Berätta vad ni tycker om med er själva och vad ni är bra på. Om ni vill kan ni läsa upp det för varandra. Om ni inte vill, behåll då brevet för egen läsning när självförtroendet/självkänslan sviktar.
- Prova något nytt, en gemensam fysisk aktivitet ni aldrig testat förut.
- Prova positiv affirmation, säg till exempel "jag är bra på att tala inför klassen för att "lura" hjärnan.

## TIPS

---

Vad är självkänsla?

[www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/sjalvkansla](http://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/sjalvkansla)

Tips för bättre självkänsla:

[www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/tips-for-battre-sjalvkansla](http://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/tips-for-battre-sjalvkansla)

# HÄLSA

Enligt Världshälsoorganisationen är hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande". Man kan skilja på fysisk och psykisk hälsa, men de är också nära sammankopplade. Vår psykiska hälsa avgörs av vårt känslomässiga tillstånd och hur vi klarar av att hantera livets upp- och nedgångar. Depression, ångest och nedstämdhet är tillstånd av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa triggas av olika anledningar, till exempel av att man varit med om något jobbigt eller saknar ett bra stöd av familj och vänner.

Känslan av gemenskap och att bli hörd är viktiga faktorer för att främja den psykiska hälsan. För att kroppen ska må bra behöver den både en balanserad kost, bra sömn och regelbunden rörelse. Att träna är bra, men även vardagsmotionen kan göra skillnad. När du rör på dig frigörs endorfiner i hjärnan vilket bidrar till en känsla av välbehag.



# GEMENSAM CHECKLISTA

- Vad i livet gör er ledsna och/eller oroliga?
- Hur hanterar ni upp- och nedgångar i livet?
- När mår ni som bäst? Vad är era bästa tips till varandra när ni känner er trötta, ledsna eller oroliga?

## TIPS

“Hjärnstark” av Anders Hansen (finns även som serie på SVT play)

“Ibland mår jag inte så bra” av Therese Lindgren

Ung livsstil  
[www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

Ungdomsmottagningen  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

Mind  
[www.mind.se](http://www.mind.se)

Mentorungdomen kan prata med elevhälsan eller skolkuratorn



# FRITID

En meningsfull fritid för ungdomar bidrar till ökat välmående, de får ofta fördelen med att bredda sina sociala nätverk och tillhörighetskänsla. Fritidsaktiviteter har alltså en positiv inverkan på ungas liv.

Unga som har lagom mycket fritid och är nöjda med sin fritid har lägre risk för att uppleva symptom på psykisk ohälsa. Med detta sagt kan en fritidsaktivitet också vara tid du spenderar ensam där en får möjlighet att spendera tid på att utveckla ett särskilt intresse. Vissa spenderar sin fritid med att ensamma sitta vid en sjö och fiska, andra hänger sig åt kreativitet så som musik eller foto, medan en tredje sportar eller tränar.

Oavsett vad man fyller sin fritid med är det viktigt att det är saker som bidrar till välmående; det hjälper oss att hålla sinnet öppet vilket gör oss mer kreativa och stärker vårt självförtroende och välbefinnande.



# GEMENSAM CHECKLISTA

---

- Delta på någon av Mentor Sveriges gemensamma aktiviteter för mentorpar.
- Kom överens om en fysisk aktivitet ni båda uppskattar och spendera lite extra tid på den. Det kan vara allt ifrån löpning, egen fotboll- eller basketträning, klättring, simning, gymträning etc.
- Kom överens om en kulturell aktivitet ni båda uppskattar och utforska den. Det kan exempelvis vara ett tillfälle då ni går ut och fotar, målar eller en konsert ni vill gå på.

## TIPS

---

### Stockholm

[www.stockholm.rbu.se/tips-pa-fritidsaktiviteter](http://www.stockholm.rbu.se/tips-pa-fritidsaktiviteter)

[www.kulturungdom.se](http://www.kulturungdom.se)

### Göteborg

<https://goteborg.se/wps/portal/kalendarium>

<https://kubo.goteborg.se/>

### Malmö

<https://malmo.se/Uppleva-och-gora/>

# RELATIONER

**Det är viktigt för människor att ha goda relationer.** Det stärker vår självkänsla och får oss att känna oss betydelsefulla. För att relationer ska vara sunda och bra är det viktigt att visa varandra respekt och omtanke. Att visa respekt för sin egen person och sitt eget liv är också viktigt i relation till andra.

En relation kan också vara destruktiv. En sådan relation kan påverka oss negativt så att vi börjar tvivla på oss själva och får dålig självkänsla. Om ungdomen har en relation som gör att hen mår dåligt kan du som mentor vara ett stöd. Hör av dig till din kontaktperson om du behöver hjälp.

För att skapa relationer som får oss att må bra är det också viktigt att fundera på hur man beter sig mot andra. Om vi är snälla, omtänksamma och respektfulla gentemot vår omgivning är det lättare att hitta personer som vi kan skapa vänskapsband till.

Idag är det vanligt att man hittar nya vänner och kontakter digitalt. Det är viktigt att en som ung vet att det finns regelverk även för relationer på nätet och att om någon gör något eller tvingar dig att göra något som gör dig obekvämt kan det vara brottsligt.





# GEMENSAM CHECKLISTA

- Kan du ge exempel på en bra och en dålig relation från ditt liv?  
Vilka är dina viktigaste relationer och hur får de dig att må?
- Hur kan man vara en bra vän eller partner?  
Hur visar du människor i din närhet omtanke?
- Har du känt dig ensam eller saknat någon att vända dig till?
- Har ser relationen ut till din familj/skolklass?  
Skulle du önska att någonting var annorlunda?
- Har du avslutat en relation till en kompis eller partner någon gång?  
Hur var det?  
Hur kan man göra det på ett bra sätt?
- Har du sårat eller blivit sårad av en familjemedlem/vän/partner någon gång? Hur hanterade du det?
- Vågar du sätta gränser, säga nej och stå emot när det inte känns helt rätt?

## TIPS

[www.ungarelationer.se](http://www.ungarelationer.se)

[www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)

Störst av allt (finns på Netflix)

Bonusfamiljen (finns på Netflix)



@mentorsverige

