

FAQ Handledning

Generella tips:

- Använd dig av Mentorhandboken
- Hålla sig till ramarna kring mentorskap (vi förväntas inte vara kontaktpersoner, professionella inom NPF eller annat). Vi är främst medmänniskor.

Stärk relationen – relationen är grunden

- Relationens kvalitet är avgörande för ett lyckat mentorskap. Stötta mentorer i att vara närvarande, lyssnande och tålmodiga. Påminn om att relationer tar tid och att det är normalt om det inte klickar direkt.

Främja psykologiskt stöd framför instrumentell hjälp

- Effektivt mentorskap bygger på emotionellt stöd. Hjälp mentorer att inte agera problemlösare utan snarare medvandrare. Det är ungdomens behov som ska styra samtalen.

Stötta autonomi och självförtroende

- Mentorskap stärker unga mest när det bygger på egenmakt. Uppmuntra mentorer att låta ungdomar ta initiativ, välja aktiviteter och samtalsämnen.

Var lyhörd för obalans i relationen

- Följ upp hur relationen fungerar. Vem tar initiativ? Hur känns kommunikationen? Stötta mentorer i att hitta en balans och bygga ett ömsesidigt förtroende.

Ge kontinuerlig återkoppling och normalisera svårigheter

- Mentorskap kan vara utmanande. Normalisera att det ibland känns svårt, att kommunikation kan vara trög, och att handledaren finns till för att stötta i dessa lägen.

Tips på samtalsteknik i stöttande relationer:

Aktivt lyssnande: handlar om att spegla, sammanfatta det en person berättat (t.ex. med synonymer), visa empati och uppmuntra personen att fortsätta berätta

- *"Jag hör vad du säger och det låter verkligen viktigt för dig."*
- *"Om jag förstår dig rätt, menar du att ____?"*
- *"Vad hände sedan?"*
- *"Jag kan verkligen förstå varför du känner så."*

Öppna frågor: handlar om att låta personen du pratar med reflektera själv utan att servera lösningar.

- *"Hur kände du dig i den situationen?"*
- *"Hur påverkar detta dig?"*
- *"Vilka möjligheter ser du framåt?"*
- *"Vad har du lärt dig av den här upplevelsen?"*
- *"Hur kom du fram till det beslutet?"*

Vanliga scenarios

1. Varken ungdom eller mentor hör av sig, ungdom är inte så motiverad i mentorskapet och tar inte initiativ

- Det är vanligt i början att ungdomar inte tar initiativ själva.
- Mentorn är den vuxna i relationen som kan ta extra ansvar för strukturen (att saker blir gjorda till exempel föreslå träffar) men krävs såklart även motivation från ungdom.
- Kan handla om att personen inte riktigt förstår vad ni kan göra tillsammans
- Ha förståelse för att ungdomen kan ha mycket privat och att det inte är något personligt. Ha förståelse för att de har mycket distraktioner och att du ibland behöver höra av dig flera gånger för att boka in en träff.
- Kanske är det otydligt vad de kan göra tillsammans. Man kan prova till exempel fråga "Är det viktigt för dig att vi ses? Passar det bättre för dig att ha smskontakt när du har mycket i skolan?". Undersök vad som funkar bäst och att ni har synkat förväntningar.
- Anpassa träffarna. Försökt boka in aktiviteter i stan? Föreslå att ni tar en promenad i närheten av där ungdomen bor. Försökt boka in längre träffar? Prova med kortare. Försökt planera långt i förväg? Prova spontant (om du har möjlighet).
- Inga svar alls och provat det mesta? Då kan man föreslå att avsluta mentorskapet. Viktigt dock att prata med varandra först och att det känns ömsesidigt

2. Ungdom vill ha med kompis på träffarna

- Det går inte att ha med vänner på mentorträffar.
- Uppmuntra kompisen att själva söka en mentor – då kan de matchas separat och träffas ihop ibland.

3. Ungdom öppnar inte upp sig

- En del ungdomar funkar så och är nöjda ändå.

- Vissa ungdomar behöver mer tid.
- Du kan prova att fråga vem personen brukar kunna öppna upp sig för. En vän kanske? Tog det lång tid för ungdomen att öppna upp sig för den vännen i början, eller kom det naturligt? Var det något vänner gjorde för att det skulle kännas lättare att vara sig själv? Här kan du få lite ledtrådar om vad som är viktigt

4. Svårt att förstå vad ungdom vill ha hjälp med

- Det är inte alltid tydligt. Ibland är man en stöttepelare ifall något dyker upp. Ibland sällskap.
- Mentorn kan vara en trygg vuxen snarare än en rådgivare

5. Ungdomen vill bara ha ett jobb

- Se till att prata om vad du kan och inte kan ge som mentor. Rätt förväntningar på mentorn kan vara att få hjälp med CV, intervjuträning etcetera men inte att skaffa ett jobb åt ungdomen. Visa att det krävs engagemang från ungdomen också.
- Har du kontakter som ungdomen kan dra nytta av? Dela gärna med dig.
- Det kan bli ett kortare mentorskap om ungdomen känner sig klar efter att ha fått hjälp med arbetssökandet. Vilket också är helt okej.

6. Känsla av otillräcklighet hos mentorn

- Påminn om att små insatser kan ha stor betydelse – även om man inte får direkt återkoppling.
- Vi gör det vi kan, den skillnad vi gör är tillräcklig
- Låt mentorn komma med exempel på hur hen har bidragit och reflektera själv (ofta behöver man bli påmind om det).
- Fråga om vi på Mentor kan bistå med någon hjälp eller handledning
- Se att du är en bit av en hel tårta kring ungdomen, vilka fler vuxna finns det?

7. Hur motiverar jag min ungdom i sina livsval?

- Använd IKIGAI eller NÖHRA-verktyget.
- Visa på olika alternativ.
- Ställ öppna frågor för att låta ungdomen reflektera själv. Med hjälp av öppna frågor kan mentorn kartlägga och motivera.
- Hjälp att formulera mål stora som små
- Påminna om att ungdomen inte behöver veta vad hen vill göra i framtiden men att mentorn finns till för att inspirera, motivera och vägleda. Man har hela livet på sig!

8. Hur hjälper jag min ungdom att våga skapa nya kontakter och inte vara beroende av mig?

- Ge utmaningar, till exempel "prata med en ny person i skolan"
- Öva på saker tillsammans.
- Lyft vad din ungdom gjort som visar på mod och självständighet (sökt till mentorprogrammet till exempel).

9. Våldigt olika värderingar - hur kan man prata om det?

- Påminn om vikten av att möta ungdomens verklighet med respekt.
- Respektera ungdomens kontext – de flesta försöker göra rätt men kanske har en viss åsikt på grund av kultur, okunskap eller annat.
- Se det som en övning i att förstå andra (både som mentor och som ungdom)
- Använd objektiva fakta i stället för dig själv, till exempel statistik, kunskap.
- Var en förebild i hur du uttrycker dig: "Jag tänker såhär för att..."

10. Ungdom dyker inte upp

- Kontakta ungdom och vårdnadshavare. Undersök vad som hänt.
- Försök boka ny träff om det finns fortsatt intresse.

11. Mentorn är orolig för ungdomen

- Prata igenom vad som väcker oron.
- Mentorskapet ska inte ta över professionella roller som t.ex. socialtjänst.
- Handledaren hjälper till att avgöra när oro behöver lyftas vidare.

12. Ungdom/mentor bryter mot reglerna (till exempel röker/dricker under träff)

- Ring gärna och bolla med kontakt på Mentor Sverige
- Påminn gärna respektfullt och prata i Vi-form "Vill bara påminna om reglerna, vi fick inte röka/snusa/dricka alkohol under träffen"
- Ungdom under 18: om dricker alkohol på träff, meddelar mentorn sin handledare som meddelar vårdnadshavare.

Stadier av mentorskapet

Uppstart:

- Tar ibland lite tid att bygga relation. Ge det några försök innan mentor/ungdom ger upp. Uppmuntra tålamod.
- Ta ett steg i taget. Ibland är det småsteg som ger de stora framstegen.
- Möt ungdomen redan från början.
- Tänk på att man kan ha olika sätt att kommunicera och tolka in varandra, till exempel kan ungdomar reagera på att man blir "lämnad på öppnad" på snapchat. Ha

gärna ett samtal om hur ni kommunicerar.

Avslut:

- Motivera ungdomen att skicka ett tack-sms och att behålla kontaktuppgifter inför framtiden
- Reflektera tillsammans: Vad har ni lärt er under mentorskapet?

Temastöd & resurser

NPF-diagnoser:

- Riksförbundet Attention – attention.se
- Autism Sverige – autismsverige.org

OCD:

- Svenska OCD-förbundet: <https://ocdforbundet.se/forenklad-guide-till-sjalvhjalp/>

Svår familjesituation/socialtjänst process:

- Maskrosbarn: maskrosbarn.org
 - o Gränssätt men stå kvar. Se din begränsade del och sänk förväntningarna på dig själv, kommunicera tydligt till ungdomen vad du kan och inte kan göra.
 - o Hjälp ungdom att hitta andra kontakter med professionella, prata med sin skolkurator osv.
 - o I fall där ingen annan runtomkring ungdomen känner till informationen du fått: meddela din kontaktperson på Mentor Sverige för stöttning och bedömning av orosanmälan.
 - o I fall där ungdomen behöver annat stöd/kompetens: Avsluta mentorskapet med hänvisning till annan organisation

Kriminalitet:

- **Tidigt stadie eller risk för kriminalitet:** bolla med din kontaktperson på Mentor Sverige.
- **Aktiv kriminalitet:** ungdom behöver annat stöd/kompetens, avsluta mentorskap med hänvisning till annan organisation.

Allmänt stöd till unga:

- Rädda Barnen: raddabarnen.se