

Formuleringar på månadsutskick

Mail till mentorer & SMS till ungdomar

Nedan följer förslag på formuleringar av mail och sms som du kan skicka till mentorerna och ungdomarna under året. Självklart kan du skriva dina egna och använda dessa som stöd.

Oavsett kommer du behöva anpassa dessa utifrån vilket stadie av mentorskapet som mentorparen/-grupperna befinner sig i.

Januari (skickas i december)

Till Mentor:

"Hej bästa mentor!

Stort tack för året som gått, utan er hade vi inte haft ett Mentorprogram.

Vi vill gärna ha era svar på denna korta enkät så vi vet vad ni tycker: [\[Länk till utvärdering\]](#)

Hoppas du haft ett fint lov och känner dig redo att komma igång igen med mentorskapet! Efter ett uppehåll kan det vara bra att skicka iväg ett hej och föreslå en ny träff – kanske en kort fika eller promenad för att checka in?

Påminn gärna ungdomen om att aktivitetsbidraget kan användas även för enklare aktiviteter. Små inslag som en varm choklad eller en bio kan göra mycket för att kickstarta året!

Har du frågor, funderingar eller vill bolla något – hör av dig!"

Till Ungdom:

Hej! Stort tack för året. Hoppas att du haft ett fint lov och är peppad över att komma igång med mentorskapet igen. Glöm inte att du kan kolla upp tips på aktiviteter att göra med din mentor här: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Februari (skickas i januari)

Till Mentor:

"Hej!

Hoppas allt känns bra i ditt mentorskap så här i början av året! Februari är här, och som vanligt vill jag ge dig en liten uppdatering med tips, påminnelser och aktiviteter att ta del av tillsammans med din ungdom.

Vi är inne i en tid då många ungdomar har fullt upp med nationella prov och annat skolarbete. Det kan innebära att svar dröjer, att energin är låg eller att det känns svårt att hitta tid för att ses. Skicka gärna ett extra peppigt sms – ibland räcker det långt! En del ungdomar kanske behöver vila efter skolan, andra kan uppskatta att hitta på något kul som belöning efter ett avklarat prov. Och det är helt okej om ni inte hinner ses fysiskt – kontakt via sms eller ett kort samtal kan vara minst lika värdefullt just nu.

Ett tips är att redan nu börja tänka på mentorskapet som en möjlighet att rusta ungdomen inför tiden efter. Fråga dig själv: hur kan jag stärka ungdomen i att våga, testa och lära själv – snarare än att jag som mentor löser uppgiften? Det kan till exempel vara att stötta vid jobbsök: peppa ungdomen att själv ringa ett samtal, medan du hjälper till att skriva ett manus och finns med som stöd.

Påminn gärna också om att mentorskapet har ett slutdatum, även om vissa väljer att fortsätta ha kontakt efteråt. Prata tillsammans om hur ungdomen kan bygga vidare – genom nya kontakter, aktiviteter, arenor eller kanske till och med nya vänner.

Ni är inte bara ett par i nuet – ni lägger också grunden för tiden efter mentorskapet.

Aktivitetstips och erbjudanden i februari

Vi har uppdaterat sidan med aktuella aktiviteter, både sådana vi själva anordnar och andra som händer runtom i staden. Klicka på länken nedan för att se vad ni kan hitta på!

- [\[Länk till aktivitetssida\]](#)"

Till Ungdom:

"Hej!

Om du skulle sätta ett betyg på ditt mentorskap, från 1 till 10 – vad skulle du ge?
Har du lärt dig något nytt eller fått med dig något från träffarna med din mentor?
(Du kan vara helt ärlig – vi berättar inget för mentorerna. Vi vill bara förstå vad som funkar och hur vi kan göra det ännu bättre framöver!)"

Mars (skickas i februari)

Till Mentor:

"Hej,

Nu har många av er kommit en bit in i mentorskapet – toppenjobbat! Det här är ofta tiden då relationen börjar sätta sig ordentligt. Kanske har ni hittat ett flyt, eller kanske behöver ni justera upplägget?

Påminn gärna ungdomen om att mentorskapet är för deras skull – och att det är okej att uttrycka vad de behöver mer eller mindre av. Kanske är det dags att testa något nytt tillsammans?

Motivation och samtal som leder framåt

Vi har tidigare frågat våra mentorer vad ni vill lära er mer om – många nämnde motivation. Ett bra verktyg att inspireras av är MI – Motiverande samtal. Här är några enkla tumregler att ha i bakhuvudet:

Undvik att:

- Vara för pushig eller lösningsfokuserad – det kan skapa motstånd.
- Hålla i allt – våga luta dig tillbaka. Ibland gör det att ungdomen kliver fram.

Gör gärna:

- Ställ öppna frågor: *"Hur tänker du om det där?"*
- Spegla: *"Du verkar känna att det är svårt att komma igång."*
- Bekräfta: *"Vad modigt av dig att ta det där steget."*
- Ge förslag – men fråga först: *"Vill du höra en idé jag har?"*
- Fundera på när det har "lossnat" för din ungdom – vad gjorde att det fungerade just då?

💡 Och glöm inte – för många ungdomar är det här en helt ny sorts relation. Genom att visa dig personlig (snarare än privat) bygger du förtroende och gör det lättare för ungdomen att öppna upp.

Tips från oss

- Ungdomar i åk 8 och 9 har ofta prao snart – ett bra samtalsämne!
- Det börjar bli dags att söka sommarjobb – kanske kan du hjälpa till med CV eller pepp?
- Som alltid – finns det något du funderar på, vill bolla eller har kört fast i – hör av dig!

Är du nyfiken på forskning inom mentorskap? Spana gärna in:

<https://www.evidencebasedmentoring.org/>

Aktivitetstips och erbjudanden i mars

Vi har uppdaterat sidan med aktuella aktiviteter, både sådana vi själva anordnar och andra som händer runtom i staden. Klicka på länken nedan för att se vad ni kan hitta på!

- [\[Länk till aktivitetssida\]](#)"

Till Ungdom:

"Hej! Att söka sommarjobb kan kännas svårt – men du klarar det! Din mentor finns som stöd, men det är du som gör jobbet: hitta platser, lämna CV och våga fråga. Använd mentorn för att få hjälp med t.ex. intervjuträning eller att skriva ansökan.

Hur gjorde din mentor när den fick sitt första jobb? Fråga! Lycka till."

April (skickas i mars)

Till Mentor:

"Hej,

Våren är på ingång – en perfekt tid för att hitta på något ute tillsammans! Kanske en promenad, en enkel picknick eller ett parti minigolf? På vår aktivitetssida hittar du tips på vad ni kan göra samt erbjudanden att använda aktivitetsbidraget till.

Tips! Det behöver inte vara något stort varje gång. Det viktiga är att ni ses, pratar och bygger relation.

Det har varit så roligt att träffa några av er på våra gemensamma aktiviteter. Till er som jag inte hunnit se på ett tag – jag hoppas allt känns bra och att ni har fått till några fina träffar.

Jag är nyfiken:

- Har du haft ett fint ögonblick med din ungdom nyligen?
- Har du sett någon utveckling eller förändring?
- Vad är ni på väg mot just nu?
- Eller har du lärt dig något nytt om dagens unga?

Om du vill dela med dig – stort som smått – blir jag alltid glad! Du kan sms:a eller mejla mig direkt närsomhelst.

Här är månadens aktivitetstips: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Tveka inte att anmäla er – och hör gärna av dig om du saknar något, så kan vi ta med det i planeringen framåt."

Till Ungdom:

"Hej!

Våren är här! Dags att ta en promenad, ha picknick eller göra något ute? Du och din mentor bestämmer! Kolla gärna in våra tips denna månad: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)"

Maj (skickar i april)

Till Mentor:

”Hej,

Maj kan vara en stressig månad för många ungdomar. Skola, betyg och aktiviteter hopar sig. Det kan också vara en tid av oro. Ditt stöd är därför extra värdefullt just nu – vare sig ni ses eller bara hörs av via sms.

Tips: fråga hur ungdomen mår och vad de behöver för att orka. Kanske något kul som avkoppling efter ett prov?

Här är månadens aktivitetstips: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Tveka inte att anmäla er – och hör gärna av dig om du saknar något, så kan vi ta med det i planeringen framåt.

Till sist – hur känns mentorskapet just nu på en skala från 1 till 10?

Svara gärna med en siffra eller några rader om hur det går.”

Till Ungdom:

”Hej!

Vi börjar närma oss slutet av terminen – hur känns det för dig? Om du och din mentor behöver tips på saker att hitta på finns de som vanligt på hemsidan: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)”

Juni (skickas i maj)

Till Mentor:

"Hej bästa mentor,

Nu närmar sig sommarlovet och för vissa av er innebär det att mentorskapet avslutas, medan andra har kvar träffar att se fram emot under eller efter sommaren.

Om ni bara har någon träff kvar – passa på att fundera på hur ni vill avrunda ert mentorskap. Det kan vara fint att göra något minnesvärt, skriva ett tackbrev till varandra eller bara ses och prata om vad ni tar med er från er tid tillsammans.

För er som har kvar träffar till hösten, kan det vara klokt att redan nu sätta ett datum för nästa träff efter sommaren. Det minskar risken att mentorskapet rinner ut i sanden när vardagen rullar igång igen. Om det är svårt att ses i sommar, håll gärna kontakten digitalt – ett sms då och då kan göra mycket.

Jag går själv på semester från och med [datum] till [datum], men om du har några frågor eller behöver stöd under tiden finns min kollega [namn + kontaktuppgifter] tillgänglig.

Vill du läsa mer på egen hand? Kika gärna i [Mentorguiden](#) – där finns både praktiska tips och inspiration.

Och glöm inte att ni hittar aktuella aktiviteter här: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Vi hörs och ses igen i augusti, då med nya aktiviteter och fortsatt stöd.

Tills dess – ha en riktigt fin sommar och tack för det viktiga arbete du gör som mentor 🧡 "

Till Ungdom:

"Snart sommarlov! Sätt gärna ett datum redan nu för nästa träff. Det är lätt att sommaren rinner iväg. Hoppas ni får en härlig sommar! Vi är lediga XXX"

Juli (skickas i juni)

--EVENTUELL PAUS—

Till Mentor:

”Hej!

Hoppas du har det fint i sommarvärmen. För vissa passar sommaren utmärkt för träffar, för andra blir det paus. Allt är okej – så länge båda vet vad som gäller.

Ett enkelt tips: skicka ett kort hej till din ungdom. En påminnelse om att du finns där kan göra skillnad.”

Augusti (skickas i juli)

Till Mentor:

”Hej,

Nu är höstterminen igång! Sommaren börjar lida mot sitt slut och de flesta är tillbaka från semestrar och sommarlov. Det kan vara en omställning för ungdomarna – kanske har de börjat en ny skola, fått nya lärare eller börjat fundera på framtiden?

Om ni inte haft kontakt eller setts under sommaren kan det vara dags att boka in något nu. Det behöver inte vara något stort – en fika, en promenad eller bara ett kort check-in kan räcka långt. Även om ni inte kan ses två gånger i månaden just nu är det bra att ha kontakt ett par gånger, särskilt i början av terminen.

Tips:

- Bäst svarsfrekvens får man ofta efter skoltid, så prova gärna sms eller samtal då!
- Boka in en träff där ni pratar om hur läget är just nu och vad ni vill göra under hösten. Kanske sätta några mål eller välja något särskilt ni vill testa? Är mentorskapet snart slut? Då är det också dags att börja prata avslut.

Behöver du stöd eller vill bolla något, stort som smått? Hör av dig – jag finns här!

Och glöm inte: vi har fortfarande **gratis provträningskort, glassogram** och massa aktiviteter ni kan ta del av via aktivitetsbidraget: **[Länk till aktivitetssida]**

Till sist – hur känns mentorskapet just nu på en skala från 1 till 10?

Svara gärna med en siffra eller några rader om hur det går.”

Till Ungdom:

Hej! Ny termin – nya möjligheter! Hör av dig till din mentor och boka in en träff. Ni bestämmer själva när och hur men kan självklart ta tips från vår hemsida: **[Länk till aktivitetssida]**”

September (skickas i augusti)

Till Mentor:

"Hej,

Nu har ni förhoppningsvis börjat lära känna varandra och fått upp en bra kontakt. När relationen landat lite kan det vara ett fint tillfälle att ta samtalen ett steg djupare – kanske prata om framtid, drömmar, självkänsla eller motgångar. Du behöver absolut inte ha svar på allt, det viktigaste är att lyssna, vara nyfiken och våga ställa öppna frågor.

Vad är din ungdom nyfiken på? Vad funderar hen på just nu?

Ni kan till exempel utgå från det här:

- Vad hade ni själva velat lära er i den här åldern?
- Vad hade ni behövt höra?

Mentorskapet är inte bara stöttande i stunden – det kan också öppna dörrar till nya insikter och framtidstro. Se er själva som en duo där ni båda utvecklas!

Tips: Har du inte gjort det än, spana in aktivitetssidan för tips på vad ni kan göra tillsammans eller vad ungdomar själva kan gå på: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Hör av dig när du vill – jag finns här om du vill bolla något."

Till Ungdom:

"Hej! Vad vill du få ut av hösten i mentorskapet? Dags att boka in nästa träff kanske? Tips: gör något kul tillsammans och prata om framtiden!"

Oktober (skickas i september)

Till Mentor:

"Hej,

Nu när dagarna blir kortare och temperaturen sjunker kanske det är dags att hitta på något mysigt inomhus – spela ett spel, ta en fika, se en film eller bara prata om hur det är just nu.

Ni kanske till och med vill sätta upp ett gemensamt mål för vintern? Känslan av att ha gjort något meningsfullt tillsammans kan bli ett fint minne för er båda.

Om din ungdom är nyfiken på att börja jobba, tipsa gärna om ungdomsformedlingen.se där det finns massor av resurser.

Vill du dela något om hur det går? Kanske ett litet ögonblick som gjort intryck eller ett exempel på något ni lärt er? Det är alltid roligt att höra!"

Till Ungdom:

"Hej! Hur går det i mentorskapet på en skala från 1-10? Visste du att din mentor säkerligen kan stötta dig i att skapa nya kontakter? Ni kanske kan gå på något event eller aktivitet ihop!"

November (skickas i oktober)

Till Mentor:

"Hej,

Det är vanligt med en svacka i energi under november. Kanske är ungdomens svar lite kortare eller träffarna glesare – det är helt normalt.

Fundera på hur du kan möta det. Går det att skicka en peppig påminnelse? Prova något nytt? Eller bara säga "jag finns här när du vill ses igen".

Till Ungdom:

"Hej! Nu börjar det bli både kallt och mörkt men mentorskapet kan ge lite värme. Filmkväll, fika eller bara snack? Ni bestämmer! Glöm inte att boka in en träff med din mentor."

December (skickas i november)

Till Mentor:

"Hej bästa mentor,

Året börjar lida mot sitt slut och jag hoppas att du känner dig stolt över det du och din ungdom har byggt tillsammans. Ni är verkligen guld värda – varje vecka får vi höra hur mycket mentorskapet betyder. Tid, engagemang och lyssnande är bland det finaste man kan ge.

Januariaktiviteterna är redan på gång – anmäl er gärna tillsammans eller uppmuntra ungdomen att gå själv om du inte kan. Här hittar du dem: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Jag kommer att vara ledig under mellandagarna och är tillbaka [\[datum\]](#). Om något akut skulle uppstå under tiden, hör av er till [\[ICE-kontakt eller kollega\]](#).

Tack för allt du gör – det gör skillnad varje dag."

Till Ungdom:

"Hej!

Snart är året slut och hoppas du är stolt över dig själv och allt du och din mentor gjort tillsammans.

I januari händer nya grejer – kolla in aktiviteterna här: [\[Länk till aktivitetssida\]](#)

Jag är ledig under mellandagarna men tillbaka [\[datum\]](#). Behöver du något innan dess, hör av dig!"