



Stärk mentorskapet

En handbok för att stötta dig som mentor

Utgivningsår 2026

Ansvarig utgivare: Cecilia Bernard

Sakkunnig och skribent: Feven Ghebreghergis

Redaktör: Filippa Bejhed

Formgivning: Salem Desalegn

Kära mentor,

Tack för att du väljer att vara en positiv vuxen förebild. Din tid och uppmärksamhet gör verklig skillnad.

Den här handboken ger dig både riktning och verktyg: i del 1 får du vårt varför (värdegrund, forskning och syn på mentorskap) och i del 2 vårt hur (metoder, övningar och konkreta samtalstips).

Du får stöd för att stärka ungas självkänsla, sätta ord på drömmar och ta nästa steg tillsammans.

Vi finns här längs vägen om du vill bolla frågor eller behöver mer stöd.

Feven Ghebreghergis
Mentor Sverige

Innehållsförteckning

Snabbstart – För dig som är ny mentor.....	7
Teoretisk bakgrund.....	9
Vårt varför.....	10
Välkommen till Mentor Sverige.....	10
Vi är Mentor Sverige	10
Våra program	11
<i>Mentorprogrammet</i>	11
<i>Gruppmentorskap</i>	11
<i>Mentor Boost</i>	11
Vår värdegrund	12
<i>Vi tar Ansvar fullt ut – Vi är goda förebilder</i>	12
<i>Vi söker Insikt – Vi är normkritiska och öppna</i>	12
<i>Engagemang är vår drivkraft – Vi gör skillnad, på riktigt</i>	12
<i>Vi gör ständigt Framsteg – Vi utvecklas tillsammans</i>	13
Vad är mentorskap?	13
Varför behövs mentorskap?.....	16
<i>Hälsans bestämningsfaktorer och risk- och skyddsfaktorer</i>	16
Vår förändringsteori.....	20
Vad mentorskapet leder till	21
Sammanfattning.....	23
Mentorskap i ett större sammanhang	24
Forskning om mentorskap	26
Vad forskningen visar om mentorskapets effekter	26
Relationens betydelse och strukturerade metoder	27
Mentor Sveriges arbetssätt i linje med forskningen.....	27
Sammanfattning.....	29
Mentorskap – så blir du en trygg vuxen förebild	30
Vi ser det som fungerar – och får det att växa	30
Värdegrund i praktiken – uppförandekod.....	31
<i>Normposition – att förstå sin roll i mötet</i>	33
Sammanfattning.....	34
Mentormodellen	35

Vad är mentormodellen?	35
Att vara – relationens kraft	35
Att höra till – sammanhang som stärker	36
Att lära – färdigheter som stärker framtiden	36

Mentorskap i praktiken 38

Verktyg för samtal och utveckling..... 39

Motiverande samtal (MI) i mentorskap	39
<i>Fyra grundpelare i motiverande samtal</i>	40
<i>Kommunikationsstilar i MI</i>	43
<i>MI-samtalets förlopp</i>	44
<i>Kommunikationsfärdigheter i MI</i>	44
NÖHRA – ett verktyg för att stötta ungdomens mål	53
<i>Så fungerar NÖHRA</i>	53
<i>Så kan du som mentor använda NÖHRA</i>	54
<i>Övning – gör NÖHRA tillsammans</i>	54
IKIGAI – en kompass för framtid och mening	55
<i>IKIGAI-modellen bygger på fyra grundfrågor</i>	55
<i>Så kan mentorn använda IKIGAI i samtal</i>	56
Stärka ungdomars självbild och inre resurser.....	56
<i>Självmedkänsla – att vara snäll mot sig själv</i>	57
<i>Självförtroende – tron på sin förmåga</i>	57
<i>Självkänsla – att känna sitt värde oavsett prestation</i>	57
Affirmationer – stärkande ord	58
Mindfulness och närvaro.....	59
Growth Mindset – Jag kan inte... än	59
Verktygslådan – Samtal & utveckling	60

Tips och råd för mentorer 62

Mentorskapets fem faser – från första mötet till avslut.....	62
<i>Introduktion och etablering</i>	62
<i>Relationsbyggande och tillit</i>	62
<i>Fas 1: Introduktion och etablering</i>	63
<i>Fas 2: Relationsbyggande och tillit</i>	63
<i>Fas 3: Utforskande och utveckling</i>	64
<i>Fas 4: Handlingskraft och tillämpning</i>	64
<i>Fas 5: Avslut och övergång</i>	65
Inför första mötet	65
Främjartekniker–strategier för civilkurage.....	66

När mentorskapet utmanar – och hur du kan möta det.....	67
<i>När samtalen känns trevande.....</i>	67
<i>När ungdomar delar något som känns jobbigt</i>	67
<i>När olika värderingar möts.....</i>	68
<i>När du inte vet vad du ska säga.....</i>	68
<i>När tvivel smyger sig in</i>	69
Övriga tips.....	70
<i>Bra dagbok – Reflektionsövning</i>	70
<i>Avsluta varje träff med Bra–Tack–Vill.....</i>	70
<i>Reflektera över framtiden.....</i>	70
<i>Guidade övningar för medveten närvaro</i>	70
Litteraturförteckning och Bilagor.....	71

Snabbstart – För dig som är ny mentor

Den här handboken är för dig som är ny som mentor såväl för dig som varit mentor länge men vill lära dig mer. Här är några korta frågor och svar som ger en introduktion till mentorskapet.

Vad gör jag som mentor?

Du är en positiv vuxen förebild som träffar en ungdom och lyssnar, stöttar och inspirerar. Ingen expertis krävs, bara engagemang, nyfikenhet och värme.

Vad behöver jag tänka på?

Att vara mentor handlar om att bygga en relation. Du kommer få stöd och tips från Mentor Sverige – men viktigast är att du är närvarande och lyssnar.

Hur ofta ses vi?

Det beror på vilken typ av mentorskap. Vanligtvis 1–2 gånger i månaden i 6–12 månader. Träffarna kan vara samtal, aktiviteter eller bara en fika.

Vad får jag med mig av mentorskapet?

Att vara mentor innebär att få inblick i nästa generations tankar, drömmar och vardag. Du bidrar till en ung persons utveckling samtidigt som du själv växer genom nya perspektiv, reflektion och lärande. Som mentor får du också utbildning, kontinuerlig handledning och en erfarenhet som utvecklar både dig som person och medmänniska.

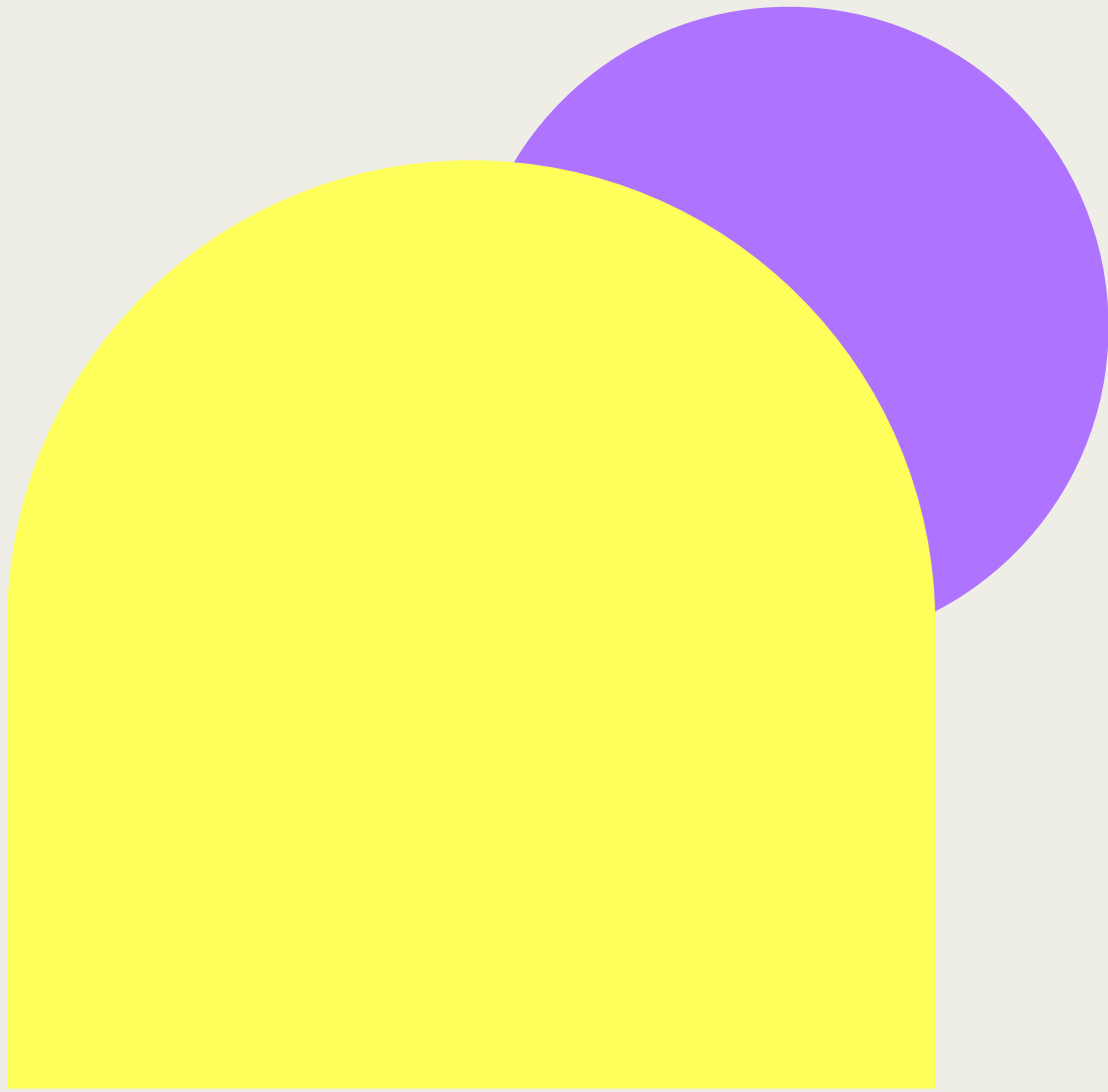
Vad hittar jag i den här boken?

Handboken är uppdelad i två delar. Den första delen fokuserar på teori och kunskapsbaserad information om mentorskap, och inleds med en presentation av oss som organisation. Den andra delen är mer praktisk orienterad och innehåller metoder, verktyg, övningar och tips för att arbeta med mentorskap i praktiken.



Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra. För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än hon gör, men först och främst förstå det hon förstår.

– Søren Kierkegaard



Teoretisk bakgrund

Vårt varför

Välkommen till Mentor Sverige

Grattis, du är på väg på en resa att bli mentor hos oss på Mentor Sverige! Att vara mentor är ett ärofyllt uppdrag – att vara med och se till att en ung person får växa, utvecklas och ta steg mot sin framtid.

Den här handboken är ditt stöd på vägen. Du kan läsa från början till slut eller hoppa direkt till det som känns mest relevant. I slutet hittar du våra kontaktuppgifter om du har frågor eller vill veta mer om oss. Trevlig läsning!

Vi är Mentor Sverige

Mentor Sverige är en ideell organisation som får unga att växa, bli starkare och tro på sig själva med hjälp av mentorskap.

Mentor International grundades av Drottningen tillsammans med medlemmar från Världshälsoorganisationer och näringslivet 1994 med visionen att alla unga ska få växa upp och utvecklas hälsosamt och drogfritt. Mentor Sverige startade 1996 och är en partipolitiskt obunden och icke-vinstdrivande organisation.

Vi ingår i paraplyorganisationen Mentor International som har verksamhet i Lettland, Mellanöstern, Sverige, Tyskland och USA. Verksamheten möjliggörs genom samarbeten med partnerföretag och filantroper samt samarbeten med kommuner, organisationer och andra samarbetspartner. Vi har kontor i Stockholm och Göteborg och verkar genom olika förebildsbaserade program för ungdomar 13–19 år.

Vision: En värld där ungdomar får växa upp hälsosamt och drogfritt

Mission: Vi frigör Sveriges ungdomars fulla potential

Våra program

Mentor Sveriges verksamhet består av tre huvudprogram som syftar till att stötta, inspirera och främja ungas utveckling och framtidstro.

Mentorprogrammet

Ett långsiktigt mentorskap där en ungdom eller flera ungdomar matchas med en vuxen volontär som fungerar som förebild. Mentor och ungdom träffas 1–2 gånger i månaden under en period av 6–12 månader. Primärt fysiska träffar men vid behov och ömsesidigt intresse kan det genomföras digitalt. Träffarna är frivilliga och bygger på gemensamt förtroende och nyfikenhet.

Gruppmentorskap

Ett gruppmentorskap som erbjuds såväl digital som fysiskt, och möjliggör deltagande oavsett geografisk hemvist. Ungdomar deltar i samtal med en vuxen förebild i mindre grupper. Modellen bygger på dialog, ömsesidighet och delade erfarenheter, där gruppformatet bidrar till trygghet, igenkänning och socialt stöd. Grupperna är i regel sammansatta med utgångspunkt från ett särskilt intresse eller en särskild erfarenhet/kompetens som mentorn har som formar mentorskapet.

Mentor Boost

Ett skolbaserat program som består av fyra workshops, varav flera i klassrumsmiljö. Ungdomar får tillsammans med representanter från Mentor Sveriges partnerföretag möjlighet att reflektera kring vem de är, vad de drömmer om och hur de kan forma sin framtid. Innehållet fokuserar på självkännet, utbildning, yrkesval och framtidstro. Erbjuds såväl med Mentors egen personal ute i skolorna som i form av

utbildning och handledning av lokal personal som genomför workshops.

Vår värdegrund

Att vara mentor hos Mentor Sverige innebär mer än att delta i samtal och aktiviteter. Det innebär att vara en positiv vuxen förebild som agerar med hjärtat, medvetenhet och respekt. Vår verksamhet vilar på en tydlig värdegrund – en kompass som genomsyrar allt vi gör och är en viktig grund för ditt uppdrag som mentor.

Vi tror att en meningsfull relation börjar i hur vi är mot varandra. Därför bygger vårt arbete på fyra värdeord:

Vi tar Ansvar fullt ut – Vi är goda förebilder

Som mentor är du en vuxen som ungdomar ser upp till. Det betyder att du möter varje person med respekt, omtanke och tydliga gränser. Du säger aldrig något nedsättande om andra – och visar i handling vad det innebär att stå upp för människors lika värde.

Vi söker Insikt – Vi är normkritiska och öppna

Vi vet att ungdomar har olika bakgrunder, erfarenheter och behov. Vi lyssnar utan att döma, och möter varje individ där hen är. Genom att vara medvetna om våra egna normer och privilegier kan vi skapa trygga och inkluderande möten där alla får plats.

Engagemang är vår drivkraft – Vi gör skillnad, på riktigt

Mentorskapet bygger på relationer. När du är närvarande, nyfiken och genuint intresserad av ungdomens liv, växer förtroende och

framtidstro. Du behöver inte vara expert – det viktigaste är att du bryr dig.

Vi gör ständigt Framsteg – Vi utvecklas tillsammans

Samarbete är grunden i allt vi gör: mellan mentor och ungdom, mellan mentor och personal, mellan skola, näringsliv och civilsamhälle. Vi tror på små steg som leder till stora förändringar, och vi lär oss längs vägen.

Genom att leva vår värdegrund i varje möte, varje samtal och varje aktivitet skapar du som mentor ett tryggt sammanhang där ungdomar kan växa, tänka stort – och hitta sin egen väg framåt.

Vad är mentorskap?

Jean Rhodes, professor i psykologi och en ledande forskare inom mentorskap vid University of Massachusetts Boston och chef för Center for Evidence-Based Mentoring, har haft stor betydelse för hur vi i dag förstår och definierar mentorskapsrelationer. Hon har bland annat haft insyn i hur vi byggt vår verksamhet och hjälpt oss att bli ännu bättre.

Ordet *mentor* har sitt ursprung i den antika grekiska dikten Odysseen, där guden Athena antar formen av en äldre vän vid namn Mentor för att vägleda den unge Telemachos. Men det var först genom den franske författaren Fénelons bok *Les Aventures de Télémaque* (engelska: *The Adventures of Telemachus*) (1699) som begreppet *mentor* spreds i sin moderna betydelse – som en vis och vägledande person. Rhodes (2022) menar att det är just genom Fénelons bok som ordet fått sin breda användning i dag, särskilt i pedagogiska och psykologiska sammanhang.

En mentor har alltså alltid varit någon som vägleder, men vad det innebär har förändrats med tiden. I dag används begreppet mentor i många sammanhang: från arbetsliv till skola, från näringsliv till ideellt engagemang. Men i grunden handlar mentorskap fortfarande om detsamma: att en erfaren person delar med sig av sin tid, sitt perspektiv och sitt engagemang för att stötta någon annans utveckling. Mentorn är inte en lärare, förälder eller terapeut utan en vuxen förebild som ser, lyssnar och skapar möjligheter tillsammans med ungdomen.

Enligt Ahlström (2002) är mentorn någon som går bakom eller bredvid och stöttar – inte framför. Processen sker genom dialog mellan mentor och ungdom, där det är tydligt att det i en mentorskapsrelation enbart finns en huvudperson: ungdomen, även om relationen ska präglas av ömsesidighet och en relativ jämställdhet. Detta synsätt präglar också Mentor Sveriges arbete, där mentorskapet alltid utgår från ungdomens behov och bygger på respekt, tillit och omtanke.

Mentorskap definieras av Rhodes (2022) som en strukturerad och målinriktad relation där en mer erfaren person (mentorn) stödjer en yngre persons utveckling genom emotionellt stöd, vägledning och tillgång till sociala resurser. Det är en insats som sträcker sig bortom vardagligt umgänge; mentorskap bygger på ett tydligt uppdrag att stärka ungdomens förmåga att navigera livets utmaningar och möjligheter – något som också ligger till grund för Mentor Sveriges förebildsprogram och metodik. Våra program fungerar strukturerat och med stöd, där både mentorn och ungdomen får vägledning och verktyg för att mötet ska bli meningsfullt och tryggt för båda parter.



Att vara mentor innebär att vara en positiv vuxen förebild som lyssnar, vägleder och delar med sig av sina erfarenheter.

– Mentor Sverige

Varför behövs mentorskap?

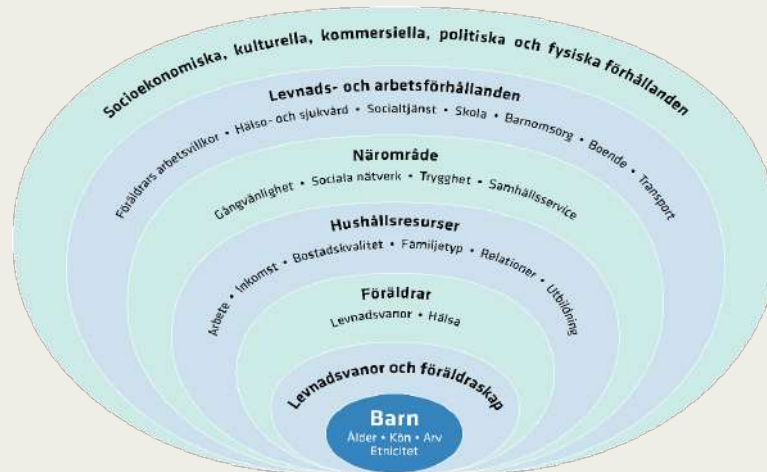
Enligt Rhodes (2022) växer behovet av mentorskap i takt med att många ungdomar i dag saknar tillgång till stabila vuxna utanför sin familj, särskilt i socioekonomiskt svagare miljöer. Det bekräftas även i Mentor Sveriges rapport *Förebildseffekten* (2024). När traditionella stödstrukturer som familj, skola eller föreningsliv försvagas, ökar risken för att unga lämnas utan vägledning, representation och framtidstro. Mentorskap kan då fungera som en kompensatorisk resurs – ett "psykosocialt skyddsnät" som bidrar med både relationellt och strukturellt stöd.

Samtidigt poängterar Rhodes att relationen i sig inte är tillräcklig för att uppnå långsiktig effekt. Tidigare forskning tenderade att idealisera den informella, vänskapsliknande relationen mellan mentor och ungdom. Men Rhodes visar att mentorskap är mest verkningsfullt när det är strategiskt strukturerat: när mentorn ges stöd, utbildning och verktyg för att bedriva mentorskapet med intention och kvalitet. Effekten förstärks alltså inte enbart genom närhet – utan genom att relationen kopplas till målinriktade insatser som stärker självbild, problemlösningsförmåga och sociala nätverk.

Mentorskap behövs därför inte bara som en relationell trygghet utan som en konkret metod för att minska ojämlikhet, skapa tillhörighet och frigöra ungdomars potential.

Hälsans bestämningsfaktorer och risk- och skyddsfaktorer

Folkhälsomyndigheten lyfter i sin bearbetning av Pearce et al. (2019) att barns hälsa formas av flera nivåer – från det individuella (till exempel arv, ålder, levnadsvanor) till de mer strukturella (familjeekonomi, skolmiljö, samhällsservice). Alla dessa nivåer påverkar barnets möjligheter att må bra, utvecklas och nå sin potential.



Figur 1. Sociala bestämningsfaktorer för barns hälsa och utveckling. Källa Folkhälsomyndigheten.

Mentorskap kan ha positiv inverkan på flera av dessa nivåer:

Individnivå: Genom att stärka ungdomars motivation, självkänsla och emotionella färdigheter.

Social nivå: Genom att erbjuda positiva vuxenkontakter, nya sammanhang och socialt stöd.

Strukturnivå: Genom att motverka ojämlika uppväxtvillkor och ge tillgång till resurser som annars inte alltid är självklara.

Genom att verka i det som modellen kallar *påverkbara faktorer* – såsom sociala relationer, tillit och känslan av sammanhang – blir mentorskap en viktig del i ett hälsofrämjande, jämlikhetsskapande och förebyggande arbete.

Skydds- och riskfaktorer i relation till hälsans bestämningsfaktorer

För att förstå vad som påverkar barns och ungas utveckling, hälsa och välbefinnande används ofta begreppen skydds- och riskfaktorer.

Dessa är nära kopplade till de faktorer som ingår i

Folkhälsomyndighetens modell för hälsans bestämningsfaktorer.

Skydds- och riskfaktorer samverkar – det är sällan en enskild faktor

som avgör hur ett barn mår eller utvecklas, utan ett komplext samspel över tid.

Riskfaktorer är sådant som ökar sannolikheten för att barn och unga ska uppleva psykisk ohälsa, utanförskap eller normbrytande beteenden – särskilt om flera riskfaktorer förekommer samtidigt.

Skyddsfaktorer, däremot, är resurser i och omkring individen som stärker motståndskraft och minskar sårbarhet. De hjälper barnet eller den unga att stå emot risker och att återhämta sig efter påfrestningar (Kunskapsguiden.se).

Förmågan att hantera motgångar kallas ofta för *resiliens* – en psykologisk och social styrka som utvecklas i samspel med en stödjande omgivning. Resiliens kan bland annat handla om att ha god emotionell reglering, problemlösningsförmåga, en känsla av kompetens och social tillhörighet (Kunskapsguiden.se). Dessa förmågor är inte medfödda utan kan stärkas genom riktade insatser, som mentorskap, som bygger upp relationellt stöd och stärker individens känsla av sammanhang och självständighet.

Exempel på Skyddsfaktorer



KASAM – en grund för mentorskapet

Mentorskapets positiva effekter kan förstås genom sociologen Aaron Antonovskys teori om *KASAM – känsla av sammanhang*, som enligt forskningen är avgörande för människors hälsa och utveckling. Här har vi applicerat modellen på mentorskap. KASAM består av tre delar:

- **Begriplighet – att förstå det som händer i ens liv.**
Samtal, reflektion och vägledning hjälper ungdomen att förstå sin situation och omvärld. Genom att sätta ord på tankar och känslor skapas en ökad förståelse för både sig själv och sin omgivning.
- **Hanterbarhet – att känna att man har resurser och stöd att påverka.**
Genom stöd från mentorer och tillgång till konkreta verktyg får ungdomen en större möjlighet att påverka sin framtid. Mentorskapet ger ungdomen en känsla av kontroll och tillgång till resurser – både inre och yttre.
- **Meningsfullhet – att uppleva att det man gör har ett värde.**
Relationerna och aktiviteterna inom programmen ger ungdomen en upplevelse av att vara delaktiga i något viktigt. Genom att bli sedd, lyssnad på och uppmuntrad stärks känslan av att det egna engagemanget spelar roll.

Vår förändringsteori

Mentor Sveriges arbete vilar på en tydlig förändringsteori som beskriver hur vi, genom förebildsbaserade insatser, skapar förändring i ungas liv – från samhällsproblem till mätbara resultat. Utgångspunkten är att många unga i dag saknar tillgång till vuxna positiva förebilder och stödjande miljöer, vilket kan leda till försämrade livsvillkor och minskade möjligheter till utbildning och arbete.

Med hjälp av volontärer och näringslivet tillhandahåller vi resurser i form av meningsfulla förebildsbaserade program, där ungdomar får inspiration, och färdigheter samt psykosocialt stöd i vår verksamhet. På medellång sikt ökar framtidstro, handlingskraft samt stärkt och breddat nätverk. På längre sikt bidrar mentorskapet till ökad utbildningsnivå, sysselsättning, förbättrad hälsa och större mångfald i näringslivet.

Målet är att frigöra Sveriges ungdomars fulla potential. Genom att bygga broar mellan ungdomar och samhällets olika delar verkar Mentor Sverige också för att minska ojämlikhet, stärka social hållbarhet och skapa framtidens samhällsmedborgare i en trygg, hållbar och stark demokrati.

Med utgångspunkt från vår förändringsteori arbetar vi på Mentor utifrån en strukturerad modell.

Mentor Sveriges Förändringsteori



Vad mentorskapet leder till

Vad vi mäter och följer upp i mentorskapet?

För att förstå och följa upp vilken skillnad mentorskap gör för ungdomar, fokuserar Mentor Sverige på tre delar: kvalitet i relationen till mentorn, välbefinnande och egenmakt. Det förstå måttet, relation till mentorn, är en förutsättning för att de två senare, välbefinnande och egenmakt, ska kunna uppstå.

Mentorsrelation

En positiv mentorsrelation utgör grunden i verksamheten. Här ligger fokus på tillit, stöd och gemensamma mål. För att följa upp kvaliteten i mentorsrelationen använder vi ett antal påståenden som ungdomen får ta ställning till efter några månader i programmet:

- 1 Min mentor lyssnar på mig.
- 2 Vi har satt upp gemensamma mål.
- 3 Vi arbetar med rätt saker i mentorskapet.
- 4 Min mentor kan hjälpa mig.
- 5 Jag har förtroende för min mentor.
- 6 Min mentor visar förtroende för mig.

Dessa påståenden speglar relationens ömsesidighet och ungdomens upplevelse av att bli lyssnad på, bekräftad och vägled. Den sätter ljuset på vikten av att sätta upp gemensamma mål, alltid med utgångspunkt från ungdomens vilja och intresse samt att fokusera på rätt saker när man ses. Dessa frågor har vi tagit fram i samarbete med RISE SHIC.

Välbefinnande

Det andra området handlar om ungdomens emotionella, sociala och kognitiva välmående – med fokus på positiv självbild, hopp om framtiden och social tillhörighet. Påståenden som används rör

exempelvis hur lugn, nyttig och delaktig ungdomen känner sig. Vi använder här en kort version av de validerade enkätfrågorna SWEMWBS (en skala för psykiskt välbefinnande).

Egenmakt

Det tredje området rör förmågan att agera, fatta beslut och hantera utmaningar. Egenmakt innebär att ungdomen vågar ta steg mot sina mål och känner att man kan påverka sin egen livssituation. Här används påståenden som mäter problemlösning, uthållighet och självständighet. Vi använder då det validerade frågebatteriet Self-Efficacy scale.

Tillsammans ger dessa tre dimensioner en bred och djup bild av hur mentorskapet påverkar ungas liv – och skapar förutsättningar för framtidstro, utveckling och långsiktig förändring.

För vidare fördjupning i vår effektmätning, se bilaga 1.

Sammanfattning

- Mentor Sverige är en ideell organisation, grundad av H.M. Drottning Silvia, som arbetar för att unga ska få växa upp hälsosamt och tro på sin egen förmåga.
- Genom mentorskap frigör vi ungas potential och skapar möten mellan ungdomar, vuxna förebilder, skolor och näringsliv.
- Vår verksamhet består av fyra program – från långsiktiga mentorskap till korta inspirationsföreläsningar – som alla stärker självkänsla, motivation och framtidstro.
- Vårt arbete vilar på värdeorden **ansvar, insikt, engagemang och framsteg**, och mentorskapet bygger på trygghet, tillit och ömsesidig respekt.
- Genom dessa insatser bidrar Mentor Sverige till att minska ojämlikhet, främja hälsa och skapa förutsättningar för unga att forma sin egen framtid.

Mentorskap i ett större sammanhang

Mentor Sverige är en samhällsaktör vars verksamhet vilar på en grund av forskning och internationella åtaganden (så som lagar om barns rättigheter). Den nya socialtjänstlagen, som trädde i kraft den 1 juli 2025 (SFS 2025:400) understryker vikten av förebyggande och lättillgängliga insatser för barn och unga. Lagen betonar behovet av uppsökande och kunskapsbaserat arbete i samverkan med andra samhällsaktörer. I detta sammanhang kan mentorskap fungera som en tidig och stödjande insats som stärker ungdomars känsla av tillit, sammanhang och framtidstro.

Mentor Sveriges arbete är också förankrat i FN:s konvention om barnets rättigheter, som sedan 2020 är svensk lag (SFS 2018:1197). Organisationens program utformas i linje med konventionens grundprinciper om trygghet, utveckling, delaktighet och icke-diskriminering. Ungdomars rätt att uttrycka sina åsikter och bli lyssnade på är en central utgångspunkt.

Därtill är verksamheten kopplad till Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling. Särskilt relevanta är mål 3 (hälsa och välbefinnande), mål 4 (utbildning), mål 5 (jämnställdhet), mål 10 (minskad ojämlikhet) och mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen).

Mentorskapet är därmed både en individuell, samhällelig och global handling – där du gör skillnad.

Mentorskapet är i grunden ett lokalt möte mellan två individer i ett samtal, i en aktivitet, i en vardagssituation. Men detta möte bär också på globalt värde. Det representerar en konkret insats för att förverkliga barns rättigheter och stärka social hållbarhet. När en vuxen tar ansvar, visar engagemang och möter en ungdom med respekt och insikt, blir mentorskapet inte bara en relation utan en del

av något större. Mentorskapet är därmed både en *individuell, samhällelig och global handling* – där du som mentor gör verklig skillnad.

Forskning och offentliga analyser har länge belyst den avgörande roll som ideellt arbete spelar i samhället. Enligt rapporten *Många bidrar, få orkar bära: Ideellt arbete i Sverige 1992–2024* bidrar ideella insatser till ökad social sammanhållning, delaktighet och till att möta behov som det offentliga eller marknaden inte alltid kan tillgodose. Det ideella engagemanget fungerar både som en demokratisk arena där människor ges möjlighet att agera tillsammans, och som en bärande struktur för det civila samhällets organisationer. Rapporten understryker att ideellt arbete är en grundläggande resurs för social hållbarhet och förutsätter tillgång till människors tid, engagemang och vilja att bidra. När människor engagerar sig ideellt – med sin tid, kunskap och vilja att bidra – skapas förutsättningar för social hållbarhet.

Forskning om mentorskap

Mentorskap är en av de mest spridda formerna av stödinsatser för unga, särskilt i volontärbaserade program. Traditionellt har många mentorprogram byggts på ett generellt, vänskapsliknande förhållningssätt, där samtal och gemensamma aktiviteter ska bidra till ungdomars utveckling och välbefinnande. Forskningen visar dock att denna typ av ospecifika program ofta har svagare effekt jämfört med mer riktade och evidensbaserade insatser (Rhodes, 2023).

Vad forskningen visar om mentorskapets effekter

Meta-analyser visar att mentorprogram som är målinriktade och evidensbaserade ger mer än dubbelt så stor effekt som generella program, särskilt när det gäller skolprestationer, psykiskt välbefinnande och social funktion. Interventioner som använder aktiva metoder, såsom rollspel och färdighetsträning, ger tre gånger bättre resultat än passiva metoder som enbart samtal eller stöd utan tydlig struktur (Rhodes, 2022).

Specialiserade program bygger ofta på utbildade och handledda mentorer som arbetar med både kognitiva strategier (självprat, mindfulness och distraktion) och beteendestrategier (problemlösning, aktivering, självövervakning och avslappning). En viktig lärdom är att relationen är central, men inte tillräcklig i sig. Bäst resultat nås när relationen kombineras med konkreta verktyg och mål.

Nya programmodeller har utvecklats där mentorskap kombineras med andra typer av stöd, till exempel inom skola, socialtjänst eller fritidsverksamhet. I vissa upplägg får mentorer en tydlig roll i att stärka

ungdomars deltagande i dessa insatser och hjälpa dem att använda nya färdigheter i vardagen. Andra modeller kombinerar digitala verktyg – som appar och onlineövningar – med personlig coaching och fysiska träffar. Denna kombination har visat sig vara både kostnadseffektiv och lättillgänglig för många ungdomar (Rhodes, 2022).

Vidare menar Rhodes att forskningsfältet också rört sig från att definiera unga utifrån problem till att fokusera på styrkor och resurser. Inom positiv ungdomsutveckling betonas vikten av att unga får stöd i att hitta sina drivkrafter (*sparks*), bygga utvecklande relationer och utveckla olika färdigheter. När ungdomars styrkor kopplas till resurser och möjligheter i deras omgivning ökar chanserna för att de ska blomstra.

Relationens betydelse och strukturerade metoder

Rhodes (2022) och andra forskare betonar att mentorsrelationen alltid är avgörande – det är relationen som möjliggör lärande och utveckling. Samtidigt visar forskningen att relationen behöver kombineras med struktur och mål för att ge full effekt. De mest framgångsrika programmen hittade en balans mellan närhet och målinriktade aktiviteter, där effekten av strukturerade, färdighetsbaserade aktiviteter var särskilt stark när relationen var nära och förtroendefull.

Mentor Sveriges arbetssätt i linje med forskningen

Mentor Sverige arbetar på det sätt som forskningen lyfter fram som mest framgångsrikt. Mentorerna och ungdomarna matchas med omsorg för

att skapa hållbara och meningsfulla relationer. Mentorerna får utbildning och kontinuerlig handledning för att säkerställa kvalitet och trygghet i mötena.

Programmen har tydliga mål och bygger på samtalsmetoder, verktyg och aktiviteter som hjälper ungdomar att upptäcka sina styrkor, sätta upp mål och träna nya färdigheter.

I Mentor Boost integreras mentorskapet i skolans vardag, där mentorerna bidrar till att stärka ungdomars delaktighet i befintliga verksamheter och stödinsatser. Syftet med programmet är att ge deltagarna ökad framtidstro och handlingskraft.

Mentor Digi erbjuder ett upplägg där digitala träffar kombineras med interaktiva metoder och coachning – vilket gör mentorskapet mer tillgängligt och flexibelt.

På detta sätt omsätter Mentor Sverige det som forskningen visar ger bäst resultat: en stabil och förtroendefull relation i kombination med struktur, mål och evidensbaserade metoder. Detta stärker ungdomars välbefinnande, framtidstro och egenmakt samt skapar långsiktiga effekter både för individen och samhället i stort.

Sammanfattning

- Forskning visar att mentorskap är mest verkningsfullt när det kombinerar en förtroendefull relation med tydlig struktur, mål och evidensbaserade metoder.
- Målinriktade och aktiva mentorprogram, som inkluderar färdighetsträning och handledning, har mer än dubbelt så stor effekt som generella, ospecifika program.
- Relationen mellan mentor och ungdom är central, men får störst betydelse när den används som en plattform för lärande, reflektion och konkret utveckling.
- Mentor Sveriges arbetssätt ligger i linje med denna forskning – med noggrann matchning, utbildade mentorer och program som bygger på dialog, mål och verktyg för att stärka ungas resurser och självförtroende.
- Genom att förena empati med struktur bidrar Mentor Sveriges program till ökat välbefinnande, framtidstro och egenmakt hos ungdomar i hela landet.

Mentorskap – så blir du en trygg vuxen förebild

Vi ser det som fungerar – och får det att växa

I Mentorprogrammet utgår vi från ett salutogent perspektiv, vilket innebär att vi fokuserar på det som får människor att må bra och utvecklas. Vi bygger vidare på ungdomars styrkor, resurser och det som redan fungerar i deras liv. Vi väljer att se potentialen i varje individ – och vi tror att alla bär på möjligheter till utveckling, särskilt när de möts med tillit, respekt och vägledning.

Mentorskapet bidrar till att stärka ungdomars KASAM (känsla av sammanhang) genom samtal, relationellt stöd och aktiviteter som ger nya perspektiv, en ökad känsla av kontroll och en upplevelse av att vara delaktig i något meningsfullt.



För att illustrera vårt synsätt använder vi ficklampan: *det vi lyser på, växer*. När vi riktar vår uppmärksamhet mot styrkor, framsteg och möjligheter, snarare än svårigheter, hjälper vi ungdomar att se sig själva i ett mer positivt ljus. Vi väljer att uppmärksamma det som fungerar, det som växer, och det som är uttryck för ungdomens fulla potential.

Denna princip genomsyrar flera forskningsbaserade förhållningssätt, såsom positiv psykologi, lösningsfokuserat arbetssätt, beteendeteori och kognitiv psykologi. Det är ett förhållningssätt som inte förnekar problem, men som medvetet väljer att fokusera på det som skapar hopp, riktning och motivation. På så vis blir mentorskapet ett aktivt bidrag till att stärka ungas motståndskraft, framtidstro och känsla av sammanhang.

Värdegrund i praktiken – uppförandekod

Som vuxna förebilder bär vi ett ansvar: att möta ungdomar med respekt, omtanke och medvetenhet. Det vi gör och säger spelar roll – vi är referenspunkter för hur en vuxen kan vara. Därför väljer vi våra ord, vårt kroppsspråk och vårt bemötande med omsorg.

Lyhört och närvarande

Vi lyssnar, ställer frågor och är öppna för ungdomarnas perspektiv. I vårt bemötande utgår vi från ett coachande förhållningssätt:

- Vi litar på att ungdomen har svaren inom sig
- Vi styr inte – vi stöttar
- Vi utmanar varsamt när det behövs
- Vi anpassar vårt språk och uttryck till ungdomens verklighet, och visar att vi är nyfikna – inte dömande

Ett inkluderande synsätt

Vårt arbete vilar på barnkonventionen och diskrimineringslagen. Vi bejakar olikheter och möter varje individ med öppenhet oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Vi är medvetna om våra egna normer och den maktobalans som kan finnas mellan vuxna och ungdomar.



Den som är väldigt stark måste också vara väldigt snäll.

– Pippi Långstrump

Trygghet först

Vi förväntar oss inte tacksamhet. Vi vet att det viktigaste är att ungdomen känner sig respekterad och trygg – det är där förändring kan börja. Vår roll är att vara närvarande, skapa möjligheter och se varje ungdoms potential. Det vi ger uppmärksamhet växer.

Normposition – att förstå sin roll i mötet

En viktig del av mentorskapet handlar om att vara medveten om sin egen normposition i mötet med ungdomar. Hur vi uppfattas påverkar vår möjlighet att bygga tillit, få gehör och skapa en jämlik relation. Det är därför värdefullt att reflektera över både likheter och olikheter mellan mentor och ungdom.

Du som mentor kan fundera på frågor som: *Vad har vi gemensamt? Vad kan skapa avstånd mellan oss?*

Sådana faktorer kan handla om de sju diskrimineringsgrunderna, men också om privatliv, socioekonomi och utseende – alla aspekter som kan forma omedvetna fördomar och påverka hur vi blir uppfattade.

Det är också viktigt att fråga sig själv: *I vilka sammanhang är jag norm, när står jag längre ifrån normen och hur påverkar det min roll i en situation?*

Samtidigt finns alltid erfarenheter som förenar. Ålder kan vara en sådan gemensam nämnare. Vi har alla varit unga en gång, och kan minnas hur det kändes att vara 15 år. Genom att aktivt reflektera över likheter och olikheter kan du som mentor skapa ett mer öppet, empatiskt och respektfullt möte som stärker relationen och minskar risken för omedvetna maktobalanser.

Sammanfattning

- Som mentor utgår man från ett **salutogent synsätt** – vi fokuserar på det som får unga att må bra, växa och utvecklas, snarare än på problem.
- Genom att rikta "ficklampa" mot styrkor, framsteg och möjligheter stärker vi ungdomars **känsla av sammanhang, hopp och framtidstro**.
- Som mentor är man en **vuxen förebild** som möter ungdomar med respekt, lyhördhet och medvetenhet om sina ord, handlingar och normer.
- Vår **uppförandekod** bygger på inkludering, barnkonventionen och principen om trygghet – alla ungdomar ska bli sedda, lyssnade på och känna sig trygga.
- Genom att reflektera över sin egen **normposition** och skapa jämlika möten lägger mentorn grunden för en öppen, respektfull relation som får unga att växa.

Mentormodellen

Vad är mentormodellen?

Mentor Sveriges verksamhet vilar på vår förändringsteori och vår modell för mentorskap som bygger på tre delar: **att vara, att lära och att höra till**. Tillsammans utgör de grunden för en utvecklande, trygg och meningsfull mentorsrelation. Modellen speglar en helhetssyn på ungdomars utveckling – där relation, färdighetsträning och positivt sammanhang samverkar för att stärka ungdomars välbefinnande, egenmakt och framtidstro.

Att vara – relationens kraft

Grunden i vår modell är relationen mellan mentor och ungdom. Denna relation bygger på tillit, lyssnande och närvaro, där den vuxna finns till hands utan krav – som en trygg punkt, samtalspartner och inspirationskälla. Relationens kvalitet är avgörande för programmets effekt, då upplevelsen av att bli sedd, lyssnad på och tagen på allvar stärker ungdomens självbild och känsla av värde.

Genom mentorskapet erbjuds psykosocialt stöd i form av personlig närvaro, medkänsla och hjälp att hantera sociala situationer. Detta stöd bidrar till att ungdomen utvecklar ett bredare socialt nätverk, med ökad tillit till både jämnåriga och vuxna förebilder. Mentorskapet främjar därmed inte bara individens utveckling, utan också förmågan att söka stöd och bygga relationer i sin omgivning.

Effekten av mentorskapet följs upp genom enkäter som ungdomen besvarar under mentorskapet. Vi följer först upp mentorsrelationen och därefter egenmakt och välbefinnande. Vilket tillsammans bidrar till stärkt framtidstro på längre sikt.

Att höra till – sammanhang som stärker

Att känna samhörighet är ett grundläggande mänskligt behov, särskilt under ungdomsåren. Mentorskapet erbjuder ett positivt och meningsfullt sammanhang där ungdomar får uppleva att de är en del av något större. Genom återkommande träffar, gruppaktiviteter och nätverkande skapas möjligheter att möta nya miljöer, människor och perspektiv.

Denna del av mentormodellen syftar till att stärka ungdomars känsla av tillhörighet – både socialt och samhälleligt. När ungdomar får delta i sammanhang där de känner sig inkluderade och sedda, väcks inspiration och motivation till personlig utveckling. Det bidrar till att skapa framtidstro, där ungdomar upplever sin framtid som begriplig, hanterbar och meningsfull.

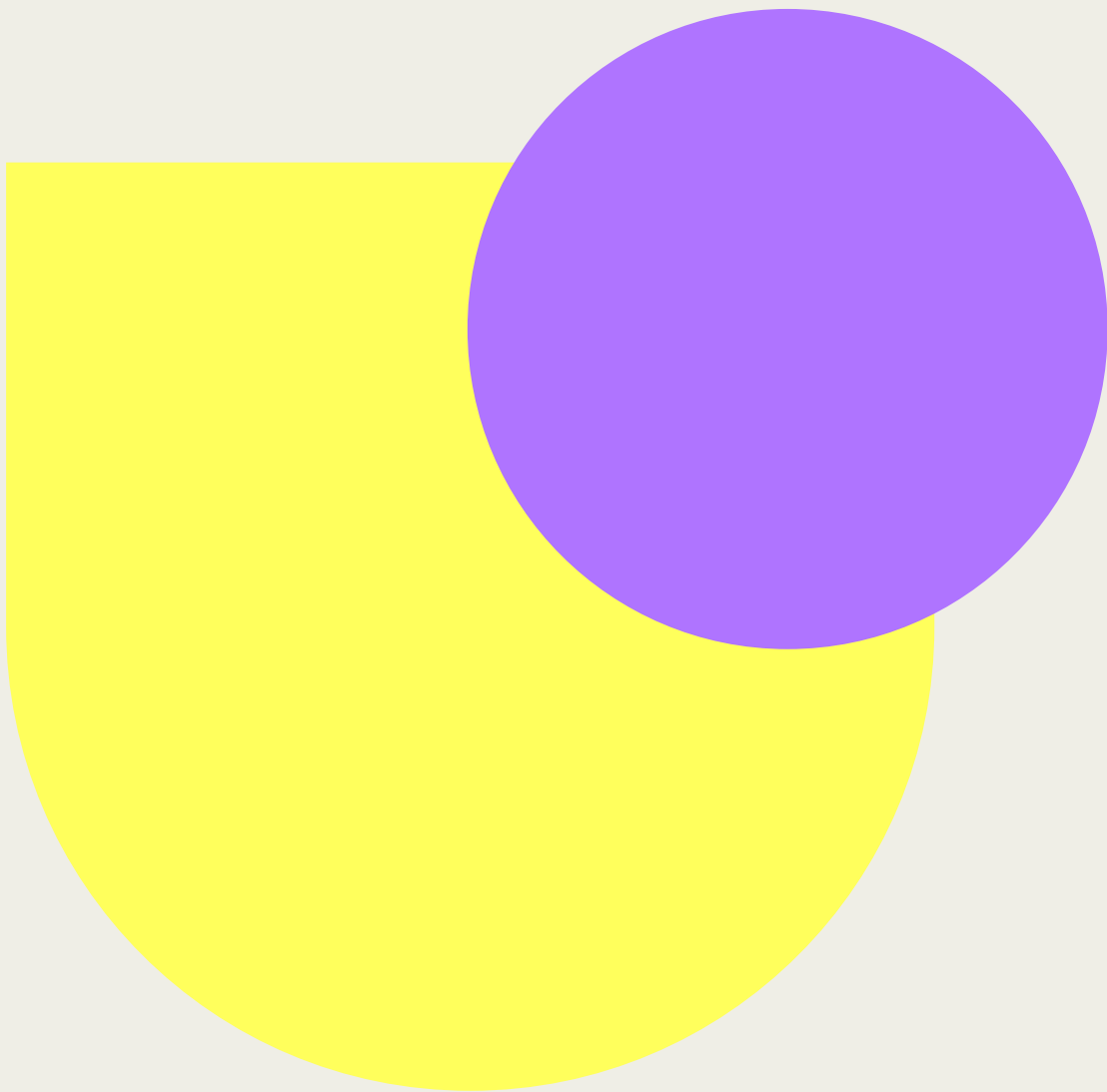
Den långsiktiga effekten är ökad framtidstro. Ungdomar som känner sig delaktiga och värdefulla utvecklar en positiv självbild, hopp om framtiden och förmåga att ta sin plats i samhället.

Att lära – färdigheter som stärker framtiden

Att lära är en central del av Mentor Sveriges mentormodell. Genom samtal, reflektion och gemensamma aktiviteter får ungdomar möjlighet att utforska sina styrkor, sätta mål och utveckla både sociala och praktiska färdigheter. Mentorn fungerar som en vägledare i denna process, där emotionellt stöd kombineras med konkreta insatser. Att tillsammans utforska olika yrken, öva inför en jobbintervju, ta kontakt med en studievägledare eller följa upp en överenskommelse. Eller att våga testa något nytt – som att gå på en fritidsaktivitet, besöka en arbetsplats eller hålla en presentation i skolan.

Mentorskapet syftar till att stärka ungdomens handlingskraft genom att skapa en utvidgad arena att agera på. Ungdomen upplever att hen kan påverka sin livssituation och omsätta sina drömmar och mål i handling.

Mentorskap i praktiken



Verktyg för samtal och utveckling

I detta kapitel presenteras samtalsmetoder och utvecklingsverktyg som kan användas i mentorskapet för att stärka ungdomens självinsikt, handlingskraft och välbefinnande. Dessa metoder är vetenskapligt förankrade och bygger på beprövad erfarenhet inom pedagogik, psykologi och coachande förhållningssätt.

Motiverande samtal (MI) i mentorskap

Motiverande samtal (Motivational Interviewing på engelska, därav förkortningen MI) är en evidensbaserad samtalsmetod som har visat sig effektiv och samtidigt mycket tillfredsställande för de som använder metoden. Metoden används idag i nom många områden såsom hälso- och sjukvård, elevhälsan, ungdomsmottagning och socialtjänsten.

Enligt Miller och Rollnick, som utvecklade metoden MI, definieras MI som:

"Motiverande samtal är ett särskilt sätt att samtala med människor om att förändras och om att växa, som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till en förändring."

Metoden är personcentrerad, vilket innebär att det är ungdomens syn på situationen och om är i fokus under samtalet, inte mentorn.

Samtalet har ett tydligt mål – att locka fram motivationen till förändring i en viss riktning. MI är därför en **guidande metod**, även om förändring sker i ungdomens takt och på ungdomens villkor. Mentorn styr genom att ställa frågor som utforskar förändring och genom att uppmärksamma och förstärka det som ungdomen själv uttrycker som leder mot förändring.

Fyra grundpelare i motiverande samtal

Motiverande samtal bygger på ett särskilt förhållningssätt, MI-andan, som genomsyrar hela samtalet. Den består av fyra centrala delar; *samarbete, acceptans, medkänsla och framkallande*.

Samarbete – Partnerskap i samtalet

MI görs *med* och *för* någon – inte *mot* eller *till*. Det är ett aktivt samarbete mellan två experter: mentorn är expert på samtalsmetoden, och ungdomen är expert på sitt eget liv.

- Mentorn är en *följeslagare*, inte en rådgivare.
- En tumregel: mentorn står för *mindre än hälften* av det som sägs.
- Lyssna mer än du pratar – det är en god princip även i mentorskapet.
- Samtalet ska präglas av *utforskande, intresse och stöd*, snarare än övertalning.
- MI liknas ofta vid en *dans* snarare än brottning – man leder varsamt utan att trampa på den andres tår.
- Det är viktigt att *undvika rättningsreflexen* – att vilja ge svar, rätta eller styra.
- Ungdomen sätter agendan – ibland styr sammanhanget, men det är alltid ungdomens perspektiv som är i fokus.



Scenario: Ungdom berättar för dig att hen inte orkar med skolan.

Brottande svar:

"Men skolan är viktig, det blir inte bra för dig i framtiden, du behöver fokusera mer"

MI-svar:

"Du orkar inte säger du, vad är det som gör skolan jobbig för dig?"

Skillnaden ligger i att du inte ger färdiga lösningar, utan stöttar ungdomen att utforska och hitta sina egna svar.

Acceptans – Ett förhållningssätt med djupa rötter

Acceptans i MI handlar inte om att hålla med, utan om att möta personen med respekt och värdighet. Den bygger på fyra aspekter, inspirerade av Carl Rogers.

- **Absolut värde** – att varje människa har ett inneboende värde och potential. När människor upplever sig accepterade som de är, blir de fria att förändras.
- **Bekräftelse** – att aktivt uppmärksamma och erkänna personens styrkor och ansträngningar.
- **Autonomi** – att respektera individens rätt till självbestämmande. Att erkänna en persons möjlighet att välja själv minskar motstånd och underlättar förändring.
- **Äkta empati** – att försöka förstå personens perspektiv, utan att ta över eller jämföra med egna erfarenheter. Det handlar inte om sympati eller identifikation, utan om att se världen genom den andres ögon.

Acceptans innebär att skapa ett tryggt utrymme där förändring blir möjlig – inte genom krav, utan genom respekt.

Medkänsla – Att vilja den andres bästa

Medkänsla är viljan att den andra ska må bra – att sätta den andres behov i första rummet.

- Det handlar inte om medlidande, utan om att **aktivt underlätta** för den andre.
- Medkänsla är inte en emotionell upplevelse som sympati, utan en **avsiktlig handling**.
- Den har lagts till MI-andan för att säkerställa att samtalsmetoden används med goda avsikter.
- Utan medkänsla kan MI-tekniker användas för egna syften – som en skicklig försäljare som påverkar för egen vinning.
- Medkänsla är därför en **förutsättning** för både MI och mentorskap.

Framkallande – att locka fram det som redan finns

Traditionella samtal bygger ofta på en **bristmodell** – att personen saknar något som ska tillföras. MI utgår i stället från att människor har mycket av det som behövs inom sig.

- Mentorns uppgift är att **framkalla** motivation, styrkor och resurser – inte att fylla på med lösningar utifrån.
- MI bygger på synsättet: *Du har vad du behöver – och tillsammans ska vi hitta det.*
- Fokus ligger på att utforska personens **egna drivkrafter** och **värderingar**.
- Det är ett respektfullt sätt att stödja personlig förändring, där individens resurser står i centrum.

Kommunikationsstilar i MI

Miller och Rollnick beskriver tre kommunikationsstilar: följa, styra och vägleda.

- **Följa** – innebär att samtalsledaren mest lyssnar, frågar kanske ibland och informerar mycket lite. Samtalsledarens roll är i den här stilen att vara den goda lyssnaren, att ge ungdomen full uppmärksamhet och att försöka förstå hen.
- **Styrande** – går ut på samtalsledaren tar kommandot, åtminstone för ett tag, och i första hand informerar eller instruerar. Ibland handlar det om att sätta gränser. Denna stil går ut på att tala om för människor vad de ska göra och varför.
- **Vägledande** – En vägledare lyssnar på och uppmuntrar ungdomen, erbjuder sin expertis när det behövs, och litar på att ungdomen till största del klarar sig själv. I MI vill vägledaren hjälpa ungdomen att tydliggöra sina skäl till det hen gör, få en ökad tilltro till sin förmåga att lyckas med hen vill företa sig och att genomföra det hen önskar.

Alla tre stilarna används i olika situationer, men i MI är *vägledning den centrala stilen*. Stilarna finns på ett kontinuum, där ena ändan betyder

att följa, den andra ändan att styra och med den vägledande stilen i mitten.

MI-samtalets förlopp

MI samtal har ett typiskt förlopp genom fyra faser eller processer, och samtalsledaren har fyra uppgifter. Uppgift 1–3 är nödvändiga för att samtalet ska definieras som ett MI-samtal, medan man inte alltid kommer till planering i ett samtal.

- **Engagera** – Skapa kontakt och ett samarbetsklimat.
- **Fokusera** – Rikta samtalet mot ett specifikt ämne.
- **Framkalla förändringsprat** – Hjälpa ungdomen att själv uttrycka sina skäl och motivation.
- **Planera** – Stimulera ett åtagande och göra en konkret plan (denna fas nås inte alltid i varje samtal).

Kommunikationsfärdigheter i MI

För att samtalet ska bli öppet och utvecklande används särskilda kommunikationsfärdigheter som förkortas BÖRS.

B Ö R S

Bekräftelser

Öppna frågor

Reflektioner

Sammanfattningar

Bekräftelser – Stärker ungdomens känsla av att vara sedd och uppskattad. Att mentorn ser ungdomens positiva handlingar och uttalanden, kompetens, styrka, avsikter och ansträngningar.

Bekräftelser bör helst göras i du-form för att inte uppfattas som mentorns värderingar eller bedömningar av klienten. Bekräftelser behöver också kännas äkta. Att rutinmässigt säga "bra" känns till exempel inte bekräftande, men att säga "du gick upp tidigt i dag, det var bra" är bekräftande och ser till handlingen och ansträngningen. Det går inte att överskatta betydelsen av bekräftelse och många tror att det kan vara en av de mest kraftfulla komponenterna i MI.

Öppna frågor – I MI försöker mentorn *ställa fler öppna frågor än slutna*. Öppna frågor inleds med ord som *hur, vad, på vilket sätt och berätta*. Öppna frågor inbjuder till berättande svar medan slutna frågor leder till ja, nej eller något annat kort svar. Om ungdomen får många slutna frågor blir det lätt att hen svarar på frågan och passivt väntar på nästa. En öppen fråga däremot inbjuder ungdomen till att berätta det hen vill. Mentorn visar att hen är intresserad av hur ungdomen verkligen tänker och känner. Detta är avgörande för att bygga kontakt, skapa förtroende och etablera ett gott samarbetsklimat.

Exempel på slutna och öppna frågor

Slutna frågor

Mår du dåligt?

Vill du plugga vidare?

Trivs du i din klass?

Tränar du eller rör på dig?

Har du sökt sommarjobb?

Öppna frågor

Hur mår du?

Vad vill du göra när du tagit studenten?

Hur går det i skolan?

Vad gillar du att göra när du är ledig?

Vad skulle ett bra jobb vara för dig?

Mentorn visar genom öppna frågor att hen är intresserad av ungdomens tankar och känslor. Detta bygger kontakt och förtroende. Samtidigt behövs även slutna frågor ibland, till exempel för att få fram specifik information.

Reflektioner – Reflektioner är en central teknik i MI. Mentorn speglar det ungdomen säger för att visa förståelse och fördjupa samtalet. När man återspeglar exakt det som sägs, fast med egna ord, kallas det för *enkel reflektion*. När man återspeglar känslan eller innebörden av det som sägs kallas det för *komplex reflektion*. I en *dubbelsidig reflektion* binder man ihop de olika perspektiven och avslutar med det positiva.

Sammanfattningar – Samlar ihop det viktigaste som sagts för att klargöra och förstå det som berättats. Det kan också användas om man inte vet hur man ska gå vidare, avslutar samtalet eller kan innebära att man tar ett steg vidare i samtalet, eller byter fokus. Det kan ge en större möjlighet att samla ihop och betona vissa saker som man vill förstärka, som det positiva med förändring och ungdomens styrkor och förmågor.

Skalfrågor och förändringsprat

MI är en målinriktad metod som hjälper ungdomar att reflektera över varför de vill förändras, hur de kan göra det och hur säkra de är på att lyckas. Två vanliga verktyg är skalfrågor:

Den första frågan handlar om vikten av att göra en förändring:

Hur viktigt är det för dig att... på en skala från 0–10, där 0 betyder inte alls viktigt och 10 maximalt viktigt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Den andra frågan handlar om tilltron till förmågan att förändra:

Hur säker är du på din förmåga att klara det om du bestämmer dig, på en skala från 0–10?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Det har ofta stort värde att ställa följdfrågor både nedåt och uppåt på skalorna: "Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra?" respektive "Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?".

Vanliga reflexer och fallgropar

- Rättningsreflexen: Viljan att direkt ge råd och tala om vad ungdomen bör göra.
- Tankeläsarreflexen: Att anta vad ungdomen menar utan att fråga.
- Avbrytarreflexen: Att inte låta ungdomen prata klart.

I MI är det centralt att lyssna färdigt, spegla och sammanfatta innan man eventuellt kommer med råd – och då alltid efter att ha bett om lov.



Scenario: Du ser att ungdom skulle må bra av något och du vill föreslå det.

Rättningsreflexen:

"Du borde verkligen prova att..."

MI-anda:

"Hur tänker du att du kan agera i den här situationen?"

Genom att ställa frågan bjuder du in ungdomen till att utforska sitt eget sätt att hantera situationen. Du lyssnar till svaret och möter ungdomen där hen befinner sig – i stället för att styra.

Samtal om värderingar

Det är ofta av stort värde att samtala om ungdomens värderingar. Fråga exempelvis: "Är det okej om vi pratar lite om vad som är viktigt för dig i ditt liv?", Mentorn kan be ungdomen välja för hen (kanske fem) viktigaste värderingarna från en lista med exempel. Fråga hur de värderingarna ungdomen väljer påverkar hur hen ser på sin aktuella situation. Avsluta gärna med en fråga i stil med: "Om du tänker på det du nu berättat är viktigt i ditt liv, hur kan de värderingarna påverka hur du väljer att gå vidare?"

Förändringsprat

Förändringsprat handlar om allt som den unga säger som visar en vilja eller rörelse mot förändring. Som mentor behöver du uppmärksamma och uppmuntra sådant prat, till exempel genom att ställa öppna frågor och spegla det du hör. Förändringsprat fungerar som en kompass som mentorn styr samtalet efter. Mentorn lyssnar efter och förstärker förändringsprat med reflektioner och samlar sedan ihop förändringsyttranden och ger dem tillbaka till ungdomen i sin sammanfattning. Med en metafor kan man säga att samtalsledaren samlar en "bukett" av förändringsprat och ger den till ungdomen.



Gå några steg i tonåringens skor

Ett tips för att förstå ungdomar kan vara att försöka förstå se det som händer ur ett tonårsperspektiv – att gå en liten bit i tonåringens skor. Påminn dig om hur svårt det kan kännas att vara ung. Man kanske inte minns allt som hände, särskilt hur man reagerade och fungerade i förhållanden till föräldrar eller andra vuxna. Dessutom var mycket annorlunda, jämfört med i dag. Men det finns universella upplevelser och utvecklingsfaser som tonåringar i alla generationer och kulturer går igenom: som att se sin kropp förändras, att ofta känna sig osäker på sig själv och sin nya identitet och den starka viljan att skapa sig ett eget, självständigt liv.

Tänk tillbaka på din egen tonårstid och ställ dig frågorna:

- *Vad var svårast för mig?*
- *Vilka känslor och tankar kämpade jag med?*
- *Vad har jag önskat att min omgivning hade sagt eller gjort?*
- *Hur hade jag velat bli bemött när jag kämpade som mest?*
- *Vad eller vilka personer hjälpte mig då?*
- *Vad sa eller gjorde de som just då var till stöd och hjälp för mig?*

Ambivalenskorset

Ambivalenskorset är ett verktyg som hjälper till att utforska sina tankar och känslor när man står inför ett svårt beslut eller en förändring i livet. Det kan handla om att byta skola, avsluta en vänskapsrelation eller sluta med en fritidsaktivitet som inte längre känns meningsfull. Målet är inte att ge ett färdigt svar, utan att skapa klarhet och hjälpa ungdomen att fatta ett mer medvetet beslut.

Övningen passar särskilt bra när ungdomen känner sig kluven – när det finns både fördelar och nackdelar med att göra en förändring, och lika många med att låta bli. Att få sätta ord på dessa tankar tillsammans med en mentor kan göra stor skillnad. Mentorn kan ställa frågor, lyssna

aktivt och hjälpa till att synliggöra sådant som ungdomen kanske inte själv har tänkt på.

Man använder ett fyrfältsblad där varje ruta representerar en aspekt av beslutet. Man börjar alltid i övre vänstra rutan och avslutar i övre högra, så att samtalet avslutas positivt med fokus på det nya.

Här är de fyra frågorna som man jobbar med:



Exempel

Din mentorungdom funderar på att byta skola eftersom hen inte trivs i sin nuvarande klass. Samtidigt är hen orolig för att tappa kontakten med sina vänner. Genom att fylla i ambivalenskorset får ungdomen syn på:

1. Vad talar emot att byta skola?
Jag kommer sakna mina vänner. Det känns läskigt att börja om.
2. Vad talar för att stanna kvar?
Jag känner till lärarna och vet hur allt funkar.
3. Vad talar emot att stanna kvar?
Jag trivs inte i klassen och känner mig ofta stressad.
4. Vad talar för att byta skola?
Jag får en ny chans att må bättre och fokusera på skolan.

Detta skapar en grund för ett mer genomtänkt beslut – och kanske också för att hitta alternativa lösningar, som att byta klass i stället för skola, eller prata med skolkuratoren.

Frågor att använda i samtalet efter genomgång av ambivalenskorset:

- Vad tänker du när du ser de svar du fått i ditt ambivalenskorset?
- Vad känns viktigt för dig just nu?
- Om du funderar på lite längre sikt, vad blir då viktigt?
- Om du inte gör förändringen, vad händer då?

NÖHRA – ett verktyg för att stötta ungdomens mål

Som mentor kan du hjälpa din ungdom att fundera på mål och delmål i livet. NÖHRA är en enkel modell som gör det lättare att prata om förändring och identifiera steg som känns möjliga och realistiska.



Så fungerar NÖHRA

1. Nuläge – Hur ser situationen ut för ungdomen just nu?
2. Önskat läge – Hur vill hen att det ska vara i framtiden?
3. Hinder – Vad står i vägen för att nå målet?
4. Resurser – Vilka styrkor, verktyg eller personer kan hjälpa till?
5. Aktivitet – Vilka steg behöver tas, och finns det delmål?

Exempel – Ungdomen känner att hen borde sova mer

- **Nuläge:** "Jag är trött och har svårt att prestera i skolan eftersom jag sover för lite."
- **Önskat läge:** "Jag vill lägga mig tidigare och sova 8 timmar per natt."
- **Hinder:** "Jag fastnar på mobilen och pratar länge med kompisar."
- **Resurser:** Tips om kvällsrutiner, meditationspoddar, mobilens inställningar, pengar till mörkläggningsgardiner och någon som kan hjälpa till att sätta upp dem.

- **Aktivitet:**
 - Stänga av notiser 21:30
 - Lyssna på en podd för att varva ner
 - Lägga sig vid 22:00
 - Skapa en kvällsrutin
 - Sätta upp mörkläggningsgardiner

Så kan du som mentor använda NÖHRA

- Ställ öppna frågor om nuläget: "Hur fungerar det för dig i dag?"
- Hjälプ ungdomen att formulera sitt önskade läge: "Hur skulle du vilja att det såg ut i stället?"
- Utforska hinder tillsammans: "Vad brukar hindra dig från att nå dit?"
- Hjälプ ungdomen att se sina resurser: "Vad eller vem kan hjälpa dig på vägen?"
- Stöd ungdomen i att skapa en konkret plan: "Vilka små steg kan du ta redan nu?"

Övning – gör NÖHRA tillsammans

Låt ungdomen välja något enkelt att jobba med – det kan handla om skolan, fritiden eller vanor i vardagen. Fyll sedan i NÖHRA tillsammans och prata om vilka steg som känns möjliga. Som mentor är din roll att lyssna, ställa frågor och uppmuntra, snarare än att ge färdiga lösningar. Se bilaga 2.

IKIGAI – en kompass för framtid och mening

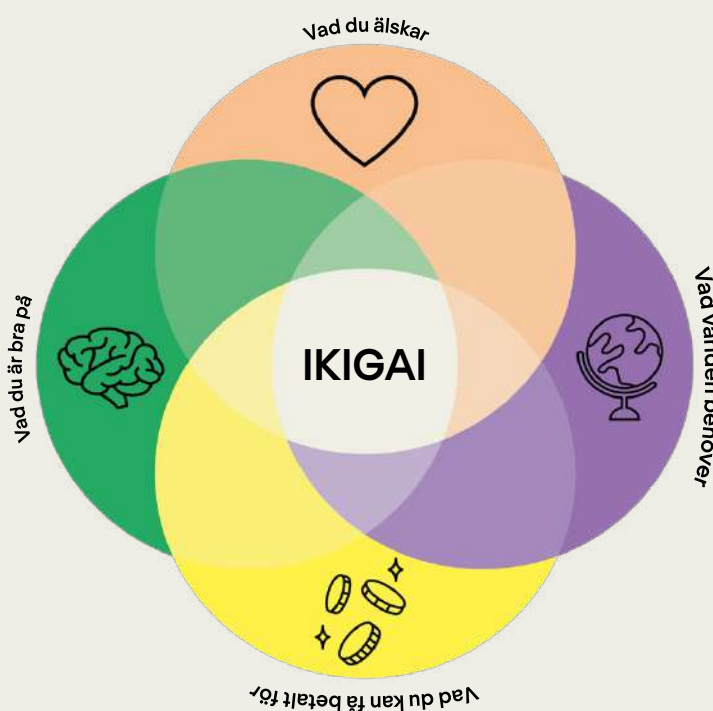
Vi på Mentor Sverige använder IKIGAI som ett verktyg för att stödja ungdomars självkännet, motivation och framtidstro.

IKIGAI är ett japanskt begrepp som kan översättas till *anledning att finnas till* eller *livets mening*. I mentorskapet kan modellen fungera som en personlig kompass – ett stöd för ungdomen att formulera sina styrkor, intressen och drömmar, och att sätta mål som känns meningsfulla på riktigt.

IKIGAI-modellen bygger på fyra grundfrågor

- Vad älskar du? (passion, värderingar)
- Vad är du bra på? (styrkor och talanger)
- Vad kan du få betalt för? (yrken, utbildning, framtida försörjning)
- Vad behöver världen? (samhällsengagemang, relationer, bidrag)

När dessa områden överlappar uppstår en känsla av syfte, inre motivation och riktning.



Så kan mentorn använda IKIGAI i samtal

- Utforska ett område i taget – börja med frågor om vad ungdomen tycker om att göra eller är stolt över.
- Bygg vidare med frågor om framtid, möjligheter och samhällsfrågor.
- Skriv ut modellen med ifyllbara rader eller rita gärna upp modellen tillsammans för att synliggöra tankarna. Se bilaga 3.

Exempel på frågor att ställa:

- *Vad tycker du är riktigt roligt att göra – som gör att du glömmer tid och rum?*
- *När känner du att du är bra på något?*
- *Vilka jobb eller uppgifter tror du att du skulle trivas med?*
- *Vad skulle du vilja förändra i världen – om du kunde?*

Stärka ungdomars självbild och inre resurser

Att stödja ungdomens självbild är en central del av mentorskapet. En positiv självbild omfattar både **självkänsla** (upplevelsen av att vara värdefull oavsett prestation) och **självförtroende** (tron på sin förmåga att klara av saker). Även **självmedkänsla** – förmågan att möta sig själv med vänlighet i svåra stunder – är en viktig skyddsfaktor för psykisk hälsa.

Mentorn kan genom sitt förhållningssätt, sin närvaro och sina samtal bidra till att stärka ungdomens tilltro till sig själv, bygga resiliens och öka känslan av egenmakt.

Självmedkänsla – att vara snäll mot sig själv

Självmedkänsla innebär att kunna möta sig själv med samma vänlighet och förståelse som man skulle ge en nära vän. Ungdomar kan vara självkritiska och kan fastna i negativa tankemönster.

Som mentor kan du stödja självmedkänsla genom att:

- Ställa reflekterande frågor: *Vad skulle du säga till en kompis som kände så här?*
- Prata om små vardagliga saker som bidrar till välbefinnande, exempelvis att lyssna på musik, träffa en vän eller ta en paus.

Självförtroende – tron på sin förmåga

Självförtroende handlar om tron på sin egen kapacitet att prestera eller klara av utmaningar. Mentorn kan stärka ungdomens självförtroende genom att:

- Ge positiv och konkret feedback på handlingar och framsteg: *Jag såg att du vågade ta ordet i gruppen i dag – modigt gjort!*
- Uppmuntra små mål och att prova nya saker. Genom att lyckas med enkla steg växer känslan av "jag kan".

Självkänsla – att känna sitt värde oavsett prestation

Självkänsla är upplevelsen av att vara värdefull för den man är – inte bara för vad man gör. Mentorn kan stärka ungdomens självkänsla genom att vara närvarande, lyssnande och icke-dömande.

Exempel på frågor:

- *Vad tycker du mest om hos dig själv?*
- *När känner du att du kan vara dig själv fullt ut?*

Tips för mentorer

- Bekräfta både ansträngning och personliga egenskaper – inte bara resultat.
- Hjälプ ungdomen att reflektera över styrkor och intressen.
- Uppmuntra små vardagliga val: säga ja till det som känns spännande och nej till det som inte känns rätt.
- Föreslå enkla övningar, till exempel:
 - *Skriv ner tre saker du är stolt över i dag.*
 - *Säg en snäll sak till dig själv varje kväll.*

Affirmationer – stärkande ord

Affirmationer är korta, positiva meningar som upprepas regelbundet för att stärka självkänslan och påverka tankemönster.

Gör det till en kreativ aktivitet genom att:

- Skapa en affirmationsaffisch.
- Skriv små lappar med positiva ord.
- Låt ungdomen själv formulera meningar som känns äkta och realistiska.

Exempel på affirmationer:

- "Jag duger som jag är."
- "Jag vågar prova nya saker."
- "Jag lär mig av varje steg jag tar."

Mindfulness och närvaro

Mindfulness kan hjälpa ungdomar som känner sig stressade att öva på lugn, fokus och närvaro. Mentorn kan enkelt introducera korta övningar vid träffar.

Mindfulness övning

Sitt bekvämt och lägg en hand på magen. Känn hur handen rör sig när du andas in – och när du andas ut. Följ varje andetag in och ut. Om tankarna vandrar i väg, kom tillbaka till din andning. Stanna här en stund och bara andas.

Andningsövning

Sök efter en andningsövning på nätet och hitta en övning som du kan göra tillsammans med din ungdom.

Du kan även använda appen *Safe Space*.

Growth Mindset – Jag kan inte... *än*

Dwecks (2006) forskning om mindset visar att tron på att förmågor kan utvecklas påverkar motivation och prestation.

- **Fixed mindset:** "Jag är bra eller dålig på det här, och det går inte att ändra."
- **Growth mindset:** "Jag kan bli bättre med övning, ansträngning och rätt strategier."

Tips för mentorer:

- Påminn om att lägga till "... *än*" när ungdomen säger "Jag kan inte."
- Fokusera på ansträngning och strategier snarare än resultat.
- Dela egna exempel på något du själv har övat på och blivit bättre på.

Verktyslådan – Samtal & utveckling

Motiverande samtal (MI) i mentorskap

- Skapa motivation genom bekräftelse, öppna frågor, reflektion och sammanfattning (BÖRS).
- Använd skalfrågor för att utforska motivation och tilltro.
- Lyssna aktivt, undvik att styra – vägled hellre än att tillrättavisa.
- Utgå från MI-andan: acceptans, medkänsla, samarbete och att stärka egenmakt.

NÖHRA – ett verktyg för att stötta ungdomens mål

Hjälp ungdomen utforska:

- Nuläge
- Önskat läge
- Hinder
- Resurser
- Aktiviteter

Använd gärna mallen för att tydliggöra mål och nästa steg, se bilaga 2.

IKIGAI – en kompass för framtid och mening

Utforska fyra frågor:

- *Vad älskar du?*
- *Vad är du bra på?*
- *Vad kan du få betalt för?*
- *Vad behöver världen?*

Ger ungdomar riktning och inre motivation – en personlig kompass.

Använd gärna mallen, se bilaga 3.

Stärka ungdomars självbild och inre resurser

- Självkänsla – Jag är värdefull som jag är.
- Självförtroende – Jag klarar det jag försöker.
- Självmedkänsla – Jag är snäll mot mig själv.

Använd:

- Reflekterande frågor
- Bekräftelse av ansträngningar och egenskaper
- Små övningar (till exempel skriva stoltheter, säga snälla ord)

Affirmationer – stärkande ord

Kort positiva meningar, till exempel:

- "Jag duger som jag är."
- "Jag vågar prova nya saker."

Gör det till en kreativ aktivitet tillsammans.

Mindfulness & närvaro

Övningar för lugn och fokus:

- Mindfulness övning
- Andningsövning

Använd exempelvis appen *Safe Space*.

Growth Mindset – Jag kan inte... *än*

Påminn: Du kan inte... *än*.

Fokusera på **ansträngning, strategi och lärande** – inte resultat.

Dela egna exempel på saker du övat upp.

Tips och råd för mentorer

Detta kapitel innehåller praktiska tips och råd som mentorer kan använda i mötet med ungdomar. Här presenteras också mentorskapets faser och exempel på situationer som kan uppstå

Mentorskapets fem faser – från första mötet till avslut

Mentorskapet utvecklas stegvis. Genom att förstå de olika faserna kan mentorn bättre anpassa sitt stöd till ungdomens behov och situation. Vi på Mentor Sverige är med och stöttar dig hela vägen.



Fas 1: Introduktion och etablering

– trygghet, förståelse och förväntningar

Här läggs grunden för mentorskapet. Mentorn och ungdomen introduceras, förväntningar tydliggörs och en första kontakt skapas. Det är naturligt att samtalen är enkla och att man lär känna varandra stegvis.

Första träffen – skapa trygghet och nyfikenhet

- Följ Mentor Sveriges *Första träffen-guide*.
- Presentera dig själv och fråga ungdomen om hen vill berätta något om sig själv.
- Var öppen men personlig på en nivå som känns bekväm för dig.
- Prata om förväntningar: Vad hoppas ni båda på av mentorskapet?
- Diskutera förväntningar och gränser: Vad känns lätt eller svårt att prata om?
- Fokusera på att vara lyhörd och nyfiken.

Fas 2: Relationsbyggande och tillit

– anknytning, lyssnande, ömsesidighet

Nu växer relationen fram. Mentorn lyssnar, bekräftar och visar intresse för ungdomens perspektiv. Ömsesidighet och respekt är avgörande.

Bygga relation – visa intresse och engagemang

- Var nyfiken: ställ öppna frågor och lyssna mer än du pratar. Använd MI.
- Bekräfta små framsteg och positiva egenskaper.
- Ha tålamod – det kan ta tid innan tilliten byggs upp.
- Planera regelbundna träffar så att mentorskapet blir en naturlig del av vardagen.

- Våga vara personlig och öppen – inom bekväma gränser.
- Hitta gemensamma aktiviteter som bygger förtroende.
- Uppmärksamma små framsteg och respons från ungdomen.

Fas 3: Utforskande och utveckling – *självinsikt, mål, förmågor*

När tilliten finns kan samtalen bli mer reflekterande. Mentorn kan stödja ungdomen i att upptäcka sina styrkor och sätta upp mål.

När ni arbetar med mål – använd verktygen

- Hjälp ungdomen att utforska sina styrkor och intressen.
- Använd verktyg som MI.
- NÖHRA eller IKIGAI.
- Våga ställa öppna frågor som uppmuntrar till reflektion och nya perspektiv.
- Hjälp ungdomen att själv formulera delmål och strategier.

Fas 4: Handlingskraft och tillämpning – *självledarskap, övning och ansvar*

Nu tränar ungdomen på att ta steg mot sina mål och utvecklar självledarskap.

Följ upp – visa att du bryr dig

- Börja varje träff med att fråga: *”Hur har det gått sedan sist?”*
- Bekräfta framsteg, oavsett hur små de är.
- Var flexibel – målen kan ändras under tiden, och det är en del av processen.
- Stärk ungdomens känsla av ansvar genom att låta hen ta initiativ.
- Uppmuntra till att prova nya aktiviteter och situationer.

Fas 5: Avslut och övergång

– *summera, fira och blicka framåt*

Avslutet är viktigt. Det är en möjlighet att sammanfatta, bekräfta framsteg och prata om framtiden.

Avslut – gör det meningsfullt

- Använd Mentor Sveriges *sista träffen-guide* för stöd.
- Ta upp avslutet i god tid, gärna två månader innan sista träffen.
- Summera vad ni båda lärt er och uppmärksamma framsteg.
- Summera vad ni båda lärt er av mentorskapet.
- Avsluta på ett sätt som känns positivt och respektfullt – gärna med en aktivitet som markerar slutet om båda vill.

Prata gärna om våra andra program och/eller uppmuntra ungdomen att fortsätta hitta andra vuxna förebilder i sitt liv som kan stötta på hens väg mot framtiden.

Inför första mötet

Innan du träffar din ungdom kan det vara värdefullt att reflektera över dina egna erfarenheter av förebilder. Det ger en djupare förståelse för mentorskapets betydelse och hur du själv kan göra skillnad. Fundera på vuxna förebilder som du har haft under din uppväxt

- Vad fick de dig att *känna*?
- På vilka sätt har de gjort dig till den du är?
- Finns det saker i ditt liv som du inte hade vågat göra om du inte hade haft förebilder som stöttade dig?
- Finns det situationer där du känner att du hade behövt förebilder, men saknade det?

Främjartekniker–strategier för civilkurage

Som mentor är du en viktig förebild, inte bara i samtal utan också i vardagliga situationer där värderingar och beteenden sätts på prov. Civilkurage handlar om att våga agera när något känns fel – att stå upp för respekt, inkludering och trygghet. Här följer några konkreta strategier du kan använda:

- **Ifrågasätt**
Säg ifrån när något inte känns okej; "Nej, det där stämmer inte. Det du säger nu är inte okej att uttrycka här."
- **Flytta fokus**
Avled situationen och styr samtalet i en annan riktning; "Vi kan väl prata vidare om detta nästa gång – nu var det det här vi skulle göra."
- **Lyft andra**
Ge plats åt andra röster och fråga "Vad tror du om det här?"
- **Delta inte**
Undvik att gå in i jargongen. Var en förebild genom att visa respekt och integritet.
- **Ta snacket sen**
Ibland är det bättre att ta samtalet i enskildhet, särskilt om det handlar om känsliga ämnen. Bolla med din kontaktperson på Mentor Sverige om du behöver stöd.
- **Stötta efteråt**
Om din mentorungdom blivit utsatt för något, ta kontakt och prata med denne. Att visa stöd i efterhand är också civilkurage.

När mentorskapet utmanar – och hur du kan möta det

När samtalen känns trevande

I början kan samtalen kännas korta och stela. Ungdomen svarar kanske bara med ett "vet inte" eller ett "okej". Som mentor är det lätt att undra om man gör något fel.

Exempel:

- Ungdom: "Jag vet inte vad jag ska säga."
- Mentor: "Det är okej, vi behöver inte alltid prata om något stort. Vad har varit det bästa med din dag hittills?"

Metod – MI (Motiverande samtal):

Genom att ställa öppna, enkla frågor bjuder du in till utforskande. Här handlar det inte om att ha "det rätta ämnet" – utan om att visa att du är nyfiken och intresserad.

När ungdomar delar något som känns jobbigt

En ungdom kan berätta om stress, ensamhet eller svårigheter.

Exempel:

- Ungdom: "Jag orkar inte sova, jag tänker bara hela tiden."
- Mentor: "Det låter jobbigt. Vad brukar du göra när det känns så?"

Metod – NÖHRA:

- Nuläge: "Hur ser det ut just nu för dig?"
- Önskat läge: "Hur skulle du vilja att det var i stället?"
- Hinder: "Vad är det som gör det svårt att få till det?"

- **Resurser:** "Vilka saker brukar hjälpa dig?"
- **Alternativ:** "Vad skulle kunna vara ett första litet steg?"

Exempel:

- **Ungdom:** "Skolan är helt meningslös, jag lär mig inget."
- **Mentor:** "Okej, du känner att det inte ger dig något. Berätta mer – vad är det som känns meningslöst för dig?"

Metod – MI (Partnerskap):

I stället för att säga "men skolan är viktig" bjuder du in till reflektion. Det visar respekt för ungdomens perspektiv, även om du själv tycker annorlunda.

Som mentor lyssnar du, speglar och ställer frågor som hjälper ungdomen att sortera sina känslor. Vid oroande berättelser finns alltid stöd från Mentor Sverige.

När olika värderingar möts

Kanske uttrycker ungdomen åsikter som känns främmande eller provocerande. Här gäller det att undvika att argumentera.

Exempel:

- **Ungdom:** "De där fattar ingenting. De borde inte få vara här."
- **Mentor (MI-inspirerat svar):** "Okej, du tycker att de inte borde få vara här. Vad är det som gör att du känner så? Kan du berätta mer?"

När du inte vet vad du ska säga

Det finns stunder när det känns som att du borde ha ett svar eller en lösning – men du inte har det.

Exempel:

- Ungdom: "Jag vet inte vad jag vill med livet."
- Mentor: "Det behöver du inte veta nu. Om du tänker på vad som gör dig glad just nu, vad dyker upp?"

Metod – IKIGAI (mening och motivation):

Här kan du utforska ungdomens intressen och drivkrafter genom frågor som:

- *Vad tycker du är roligt?*
- *Vad känner du att du är bra på?*
- *Finns det något du drömmer om att göra i framtiden?*

Närvaron – att bara finnas där och lyssna – är ofta viktigare än att ge svar.

När tvivel smyger sig in

Många mentorer känner ibland: "Gör jag verkligen någon nytta?"

Exempel:

- Mentor (egen tanke): "Jag borde kanske säga något klokt."
- Reflektion: Att bara fortsätta komma tillbaka, visa intresse och vara en trygg vuxen är ofta det som gör störst skillnad.

Metod – MI

Påminn dig själv om att målet inte är att "fixa" ungdomen, utan att skapa ett utrymme för växande. Genom att lyssna, spegla och ställa frågor bidrar du till att ungdomen hittar sina egna vägar framåt.

Sammanfattning

Mentorskapet är inte alltid enkelt – men just i de små stunderna, i lyssnandet och i nyfikenheten, sker det stora. Du behöver inte ha alla svar. Din uppgift är att möta, lyssna och tro på den unga personen.

Övriga tips

Bra dagbok – Reflektionsövning

Uppmuntra ungdomen att föra en enkel dagbok där hen skriver ner en sak som gått bra varje dag. Detta tränar hjärnan i att uppmärksamma positiva händelser och framsteg.

Avsluta varje träff med *Bra-Tack-Vill*

- *Bra* – Vad har jag gjort bra i dag?
- *Tack* – Vad är jag tacksam för idag?
- *Vill* – Vad vill jag ta med mig från mentorskapet hittills?

Reflektera över framtiden

Reflektera och svara på frågorna som finns nedan. Under varje fråga kan ni skriva ned meningar eller ord som besvarar era tankar och svar. Ni behöver inte ha ett fullständigt svar, det viktigaste är att ni börjar fundera! När ni besvarar frågan utgår ni ifrån hur ni vill att ert liv ser ut som vuxen, i framtiden.

1. *Vad gör du med din fritid?*
2. *Vad jobbar du med?*
3. *Vilka goda erfarenheter har du haft?*
4. *Vad kommer du att göra med dina erfarenheter?*

Guidade övningar för medveten närvaro

Tips! Använd app som Rädda Barnens *Safe Space* för enkla guidade övningar. Ungdomen kan skatta sitt lugn på en skala 0–10 före och efter övningen.

Litteraturförteckning och Bilagor

Ahlström, G. (2002). *Mentorskap – erfarenheter för personlig och professionell utveckling*. Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

Diskrimineringslagen (2008:567). (2008). Svensk författningssamling.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Sociala bestämningsfaktorer för barns och ungas hälsa – en kunskapssammanställning*.

Garcia, H., & Miralles, F. (2017). *Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life*. Penguin Books.

Holm Ivarsson, B., Ortiz, L., & Wirbing, P. (2024). *Motiverande samtal: Praktisk handbok för socialt arbete* (4:e uppl.). Natur & Kultur.

Kunskapsguiden. (n.d.). *Skydds- och riskfaktorer för barn och unga*. Hämtad 12 augusti 2025, från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/barn-och-unga/vagledning-for-elevhalsa/halsoframjande-skola/skydds-och-riskfaktorer/>

Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter. (2020). Socialdepartementet. Svensk författningssamling.

Mentor Sverige. (2024). *Förebildseffekten – En rapport om ungdomar, förebilder och framtidstro*. Mentor Sverige.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motiverande samtal – Att hjälpa människor till förändring* (2:a uppl.). Studentlitteratur.

- Ortiz, L., & Skolund, T. (2017). *Lyssnar din tonåring? Samtal med förändring som mål*. Natur & Kultur.
- Rädda Barnen. (2023). *Safe Space – en app för psykisk hälsa*. Rädda Barnen.
- Rhodes, J. E. (2002). *Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth*. Harvard University Press.
- Rhodes, J. E. (2022). *Older and wiser: New ideas for youth mentoring in the 21st century*. Harvard University Press.
- Socialstyrelsen. (2023). *MI – motiverande samtal: Ett kunskapsstöd*. Hämtad 12 augusti 2025, från <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/mi-motiverande-samtal/>
- Socialtjänstlag (2025:400). (2025). Socialdepartementet. Svensk författningssamling.
- UNDP Sverige. (2015). *Agenda 2030 – Globala mål för hållbar utveckling*. Förenta nationerna.
- Wolmesjö, M., & Tryggvesson, K. (2024). *Många bidrar, få orkar bära: Ideellt arbete i Sverige 1992–2024*. Ersta Sköndal Bräcke högskola.

Bilaga 1. Effektmätning - samtliga påståenden

Mentorskap

Här kommer 6 frågor om hur du upplever mentorskapet.

• Svartalternativ:

Stämmer helt

Stämmer i stor utsträckning

Stämmer i liten utsträckning

Stämmer inte alls

1. Min mentor lyssnar på mig.

2. Vi har satt upp gemensamma mål.

3. Vi arbetar med rätt saker i mentorskapet.

4. Min mentor kan hjälpa mig.

5. Jag har förtroende för min mentor.

6. Min mentor visar förtroende för mig.

RI
SE

Välbefinnande: SWEMWBS

Nu följer 7 frågor som handlar om dina upplevelser de senaste 2 veckorna.

Ange hur väl påståenden nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

• Svartalternativ:

1 = aldrig

2 = sällan

3 = ibland

4 = ofta

5 = alltid

1. Jag har haft en positiv syn på framtiden.

2. Jag har känt att jag har varit till nytta.

3. Jag har känt mig lugn

4. Jag har hanterat problem på ett bra sätt.

5. Jag har tänkt på ett klart sätt.

6. Jag har känt mig nära andra människor.

7. Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

RI
SE

Egenmakt: General Self-Efficacy Scale

Följande 9 frågor handlar om att hantera utmaningar. Välj svaret som stämmer bäst överens med dina upplevelser.

• Svartalternativ:

1 = Håller inte alls med

2 = Håller delvis inte med

3 = Håller delvis med

4 = Håller helt och hållet med

1. Du lyckas alltid lösa svåra problem om du bara försöker tillräckligt

2. Även om någon jobbar emot dig hittar du ändå sätt att nå dina mål

3. Du har inga svårigheter att hålla fast vid dina mål

4. I oväntade situationer vet du alltid hur du ska göra

5. Till och med överraskande situationer klarar du av på ett bra sätt

6. Vad som än händer klarar du dig alltid

7. Vilket problem du än ställs inför kan du hitta en lösning

8. Om du ställs inför nya utmaningar vet du hur du ska hantera dem

9. När problem uppstår kan du vanligtvis hantera dem av egen kraft

RI
SE

Bilaga 2. NÖHRA övning

Nå dina mål

- Välj ett mål du har och fyll i din egen NÖHRA.

Nuläge



Önskat läge



Hinder



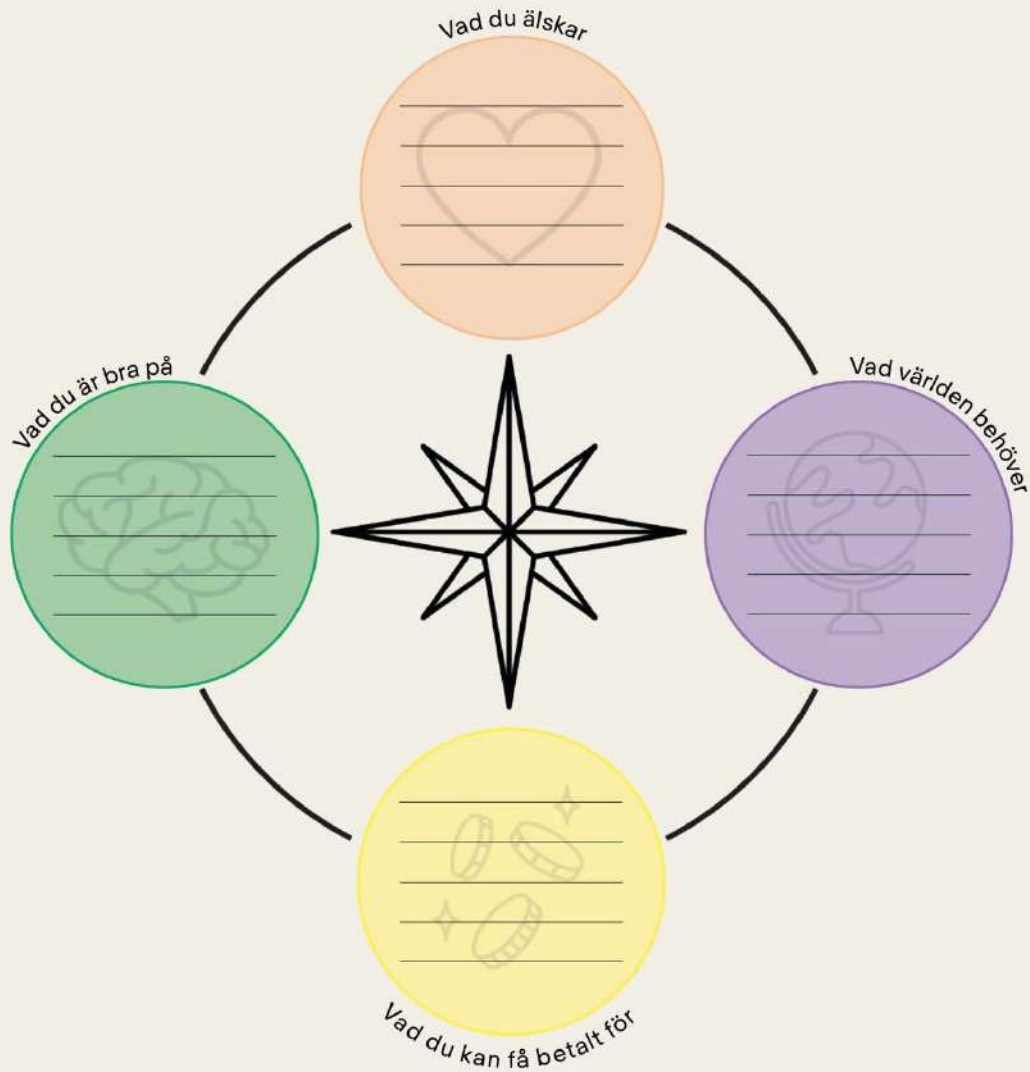
Resurser



Aktiviteter



Skapa din egna IKIGAI-kompass



Tack för ditt engagemang!

Vi önskar dig ett stort lycka till i den nya resan som mentor. Om du behöver komma i kontakt med oss, är du välkommen att höra av sig via kontaktvägarna nedan.

Mentor Sverige

Kåkbrinken 11A, 111 27 Stockholm

08-789 11 80

info@mentor.se

www.mentor.se