

# Mentorhåndbogen

Guide til frivillige mentorer



Udviklet af



Støttet af

TUBØRG  
FONDET

I samarbejde med



# Intro

Denne håndbog er udviklet af Foreningen Lige Adgang som en støtte til dig, der gerne vil engagere dig som frivillig erhvervsmentor. Den har til formål at klæde dig på til rollen og give dig et overblik over, hvad et mentorforløb indebærer – både i forhold til rammer, relation og retning.

Du får konkrete redskaber, som kan hjælpe dig med at skabe et trygt og meningsfuldt forløb sammen med din mentee – herunder inspiration til forventningsafstemning, målsætning, faser i forløbet og grænsesætning.

Du bliver *ikke* en god mentor alene af at læse en håndbog – det vigtigste er, at du stiller dig selv, din tid og dine erfaringer til rådighed for et ungt menneske, der har brug for netop det. Ved at møde din mentee med åbenhed, nysgerrighed og respekt. Ved at tage afsæt i deres mål og behov, er du allerede godt i gang.



# Indholdsfortegnelse

<b>Hvad er en erhvervsmentor?</b>	1
<b>Hvem er de unge?</b>	5
<b>Sådan matcher vi</b>	7
<b>Drømme</b>	9
<b>Mål</b>	17
<b>Forløbet</b>	21
Step-by-step	22
Første møde	23
Midtvejs i forløbet	27
Afrunding og sidste møde	31
Tidligere afslutning	33
<b>Tryghed</b>	37

<b>Grænser</b>	39
<b>Hvis mentee har det svært</b>	43
<b>Vigtige kontaktoplysninger</b>	47
<b>Det gode forløb</b>	49
<b>Bonus værktøjer</b>	53
Feedback	55
Aktiv lytning	57
Jeg-sætninger	59



# Hvad er en erhvervsmentor?

En erhvervsmentor er en - voksen, erhvervsaktiv person, som stiller sin viden, indsigt og erfaring til rådighed for et ungt menneske – med det formål at støtte mentee i at opnå større afklaring og motivation i forhold til uddannelse og/eller job.

Som mentor forpligter du dig til at mødes med din mentee 2-4 timer om måneden i et forløb, der varer ca. seks måneder. I skaber sammen rammerne for forløbet, og du hjælper mentee med at sætte mål, oversætte dem til konkrete skridt og arbejde systematisk hen imod dem.

# Hvad vil det sige for dig, at være en god erhvervsmentor?

*Sæt gerne nogle stikord på det herunder.*

At være støttende...

At være motiverende...

Hjælpe med at sætte rammer...

## En erhvervsmentor kan være:

- En rollemodel og sparringspartner
- En voksen med erfaring fra arbejds- og/eller uddannelseslivet
- En person, der stiller tid, viden og netværk til rådighed
- En der lytter og stiller spørgsmål
- En som støtter mentee i at sætte og forfølge realistiske mål
- En person, der bidrager til mentees selvtillid og handlekraft

## En erhvervsmentor er *ikke*:

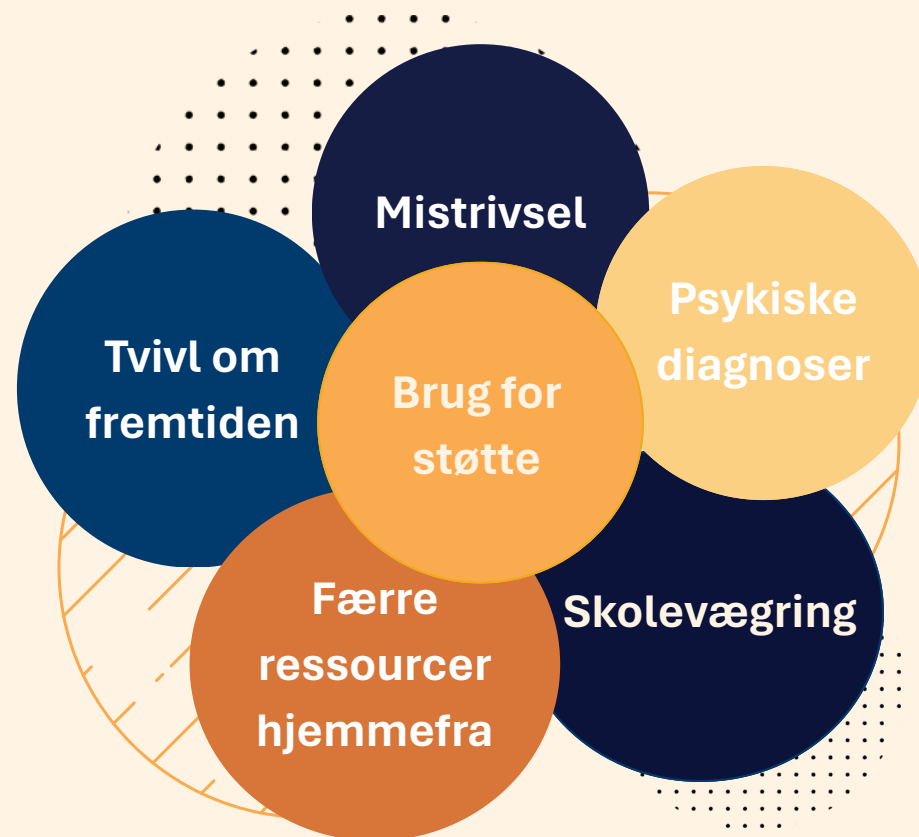
- En myndighedsperson eller sagsbehandler
- En terapeut, socialrådgiver eller privat problemløser
- En der skal "fikse" mentees liv
- En der står med ansvaret for mentees uddannelse eller job
- En der skal være til rådighed hele tiden eller uden grænser
- En som skal vide alt – det vigtigste er at være til stede og nysgerrig

# Hvem er de unge?

De unge er 15-25 år og har det tilfælles at de efter grundskolen er begyndt på FGU for at blive klar til at komme videre ud i enten en uddannelse eller et ufaglært job.

Alle FGU-elever kommer med forskellige baggrunde, og derfor er hver elev unik. Deres vej kan være anderledes og nogle gange mere snoet end den gennemsnitlige unges. Som mentor kan du med din viden og støtte være med til at give en ekstra hånd på vejen mod uddannelse og job.

## En FGU elev kan opleve:



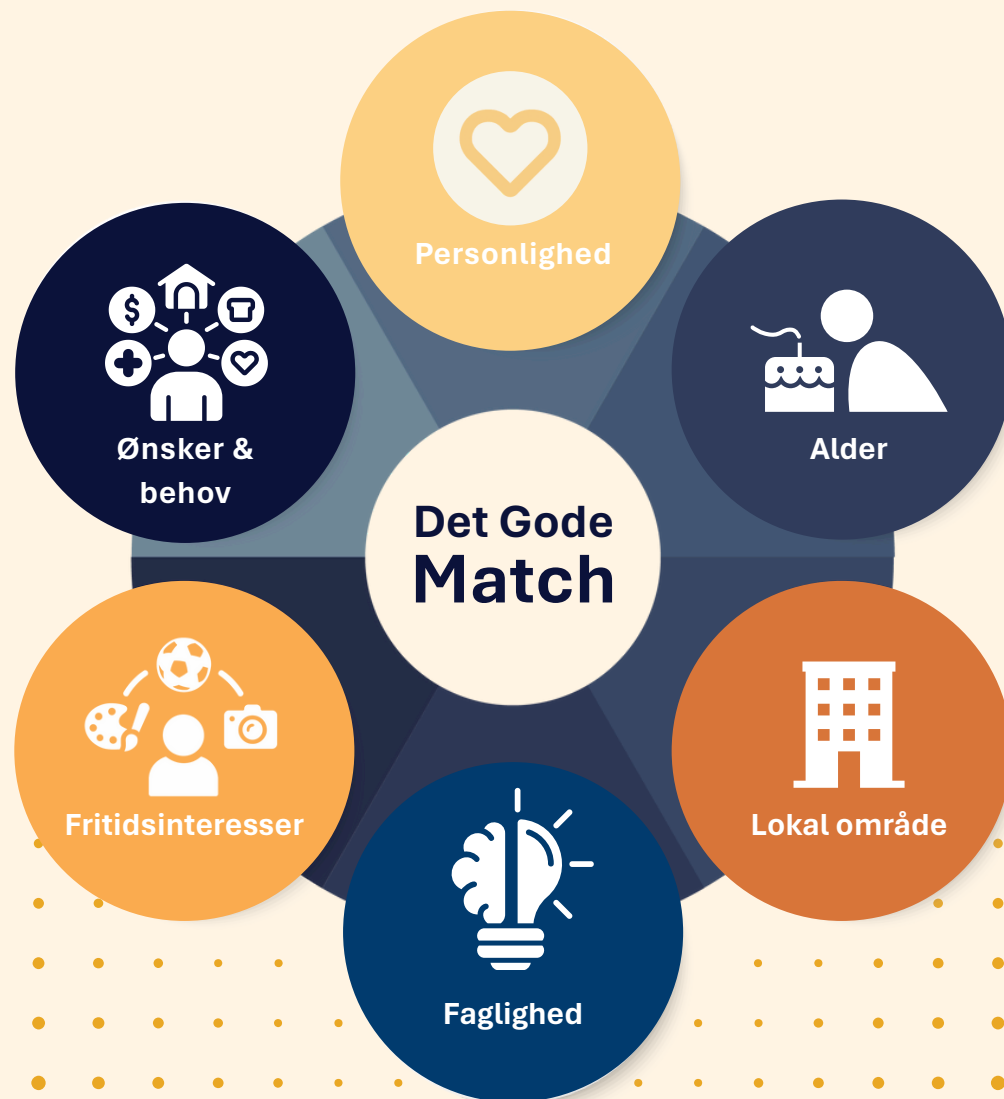
I Håndbogen "*psykisk sårbarhed i mentorforløb*" kan du læse meget mere om, hvordan du som mentor bedst støtter en psykisk sårbar ung.

# Sådan matcher vi

Du bliver matchet med en mentee ud fra *Det Gode Match*. Her matches alle mentorer individuelt med hver deres mentee. Der lægges vægt på mentees ønsker og behov, i form af faglighed, geografi, personlighed, alder og fritidsinteresser. Det gode match kan ikke erstatte kemi, men det skaber et stærkt udgangspunkt for en tryk og tillidsfuld relation.

Du kan fx bruge jeres fælles interesser som udgangspunkt for de første samtaler. Hvis både du og din mentee kan lide at lave mad, kan det være en fællesnævner og en god måde at lære hinanden at kende på. Se *illustration på side...*

# Det Gode Match



# Drømme

De fleste unge har drømme og forestillinger om deres fremtid – men mange af de unge fra FGU, som bliver matchet med en erhvervsmentor, har også oplevet nederlag, skuffelser eller mistet troen på, at deres drømme er realistiske. Derfor er det vigtigt, at du som mentor møder mentees håb og ønsker med respekt og nysgerrighed – også når de virker urealistiske.

Din opgave er ikke at vurdere, om drømmen er mulig, men at hjælpe mentee med at finde ud af, hvordan man kan tage de første skridt i retning af noget, der ligner. Måske er drømmen at blive kok – men lige nu handler det om at finde

motivationen til at møde op på FGU, skrive en ansøgning til praktik eller få overblik over uddannelsesmuligheder.

Det vigtigste er, at I arbejder ud fra det, mentee selv drømmer om – ikke hvad du som mentor synes kunne være en god vej for dem. Når mentee mærker, at du er optaget af deres perspektiv, bliver det lettere at opbygge tillid og motivation.





# Samtaler om drømme

Allerede ved første eller andet møde kan du spørge ind til, hvad mentee håber på – både på kort og længere sigt. Her har du nogle spørgsmål der er åbne og nemme at bruge.

Ved hvilke aktiviteter glemmer du helt tiden?

Hvad synes dine venner eller familie, at du er god til?

Hvad drømte du om som barn?

# Vores Mentoraftale

Du kan også bruge “Vores Mentoraftale” som et konkret værktøj til at få sat ord på forventninger, mål og roller. Den hjælper dig og mentee med at blive enige om, hvad I skal arbejde med, og hvad der er realistisk at nå på seks måneder.



Find “Vores Mentoraftale” via QR koden her



# Drømmekort

Drømmekortet hjælper med at kortlægge og visualisere mentees drømme og mål, så I sammen kan se, hvad den unge ønsker, og hvad I skal arbejde med i forløbet

1

Tag et stykke papir og lav en cirkel hvori du skriver drømmekort

2

Mentee tegner eller skriver både små og store drømme rundt om cirklen

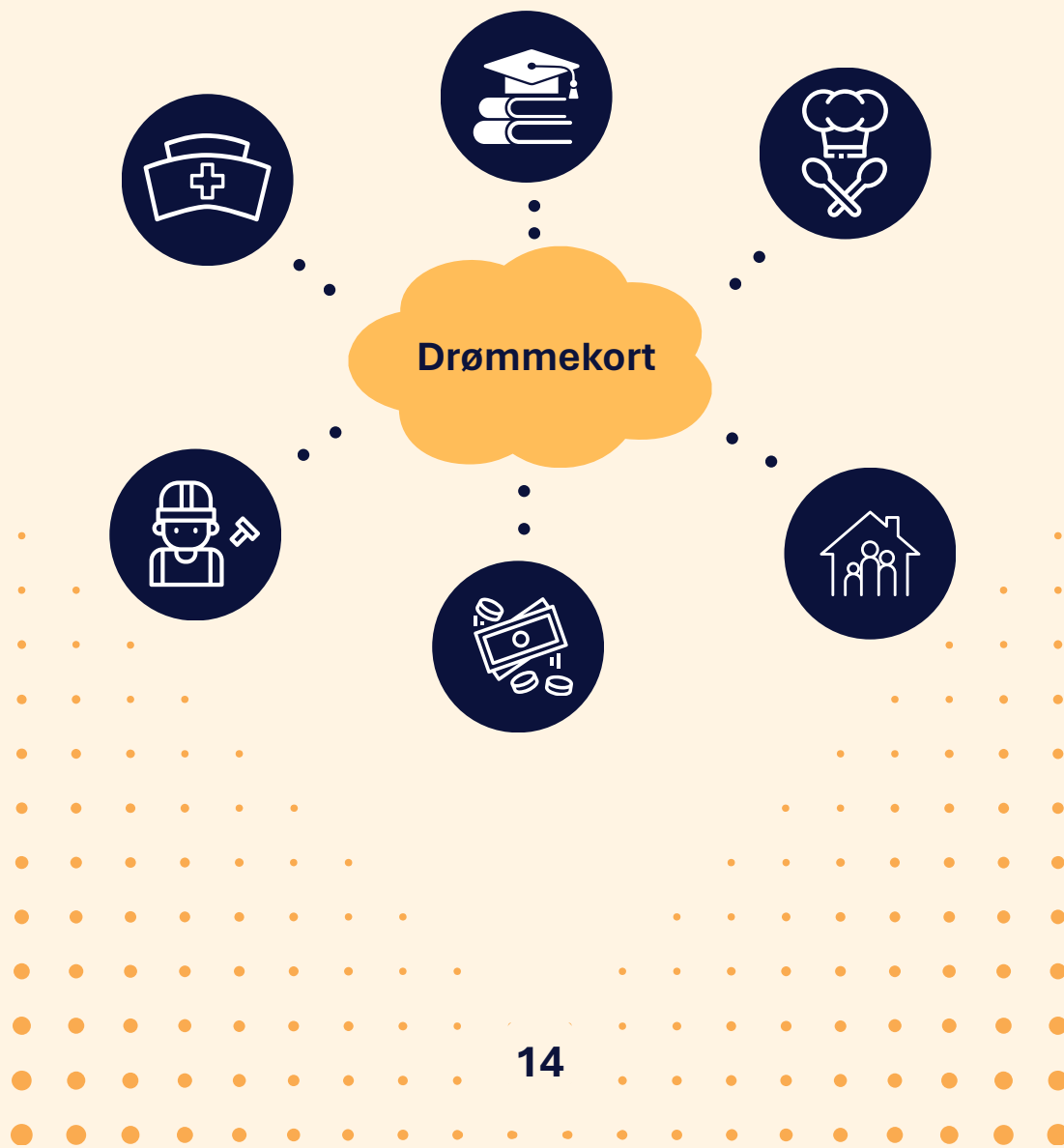
3

Spørg ind til mentees drømme på flere måder, fx: 'Jeg kan se, du har tegnet pengesedler – hvordan vil du tjene dem?'

4

Få evt. mentee til at skrive nogle af de ting ned som i taler om

# Eksempel på et drømmekort



# Drømme Case

Ahmad, 21 år

Ahmad går på FGU og fortæller, at han drømmer om at blive mekaniker. Han virker motiveret, men bliver stille, når samtalen går fra drømme til konkrete næste skridt. Ved næste møde har han ikke lavet sit CV eller undersøgt praktik, som I havde aftalt, og han skifter hurtigt emne, når du spørger ind. Som mentor står du derfor over for udfordringen: Hvordan kan du forstå, hvad der ligger bag hans stilhed, og støtte Ahmad i at genfinde motivationen?

# Løsninger

**Lav praktiske ting sammen** – for eksempel kig på billedene og tal om, hvad de hedder. Det er en enkel måde at tale om faget på, uden at der stilles krav

**Du kan dele din vej ind i faget** – fx hvordan du startede med at skrue på knallerter og havde tvivl om skolen

**Brug drømmekortet** - tjek ind, og find ud af om drømmen stadig føles rigtig

**Sænk samtale tempo** – måske bevæger du dig hurtigere end Ahmad er klar til

**Afvent** - at Ahmad selv signalerer, før I tager fat på CV eller erhvervstræning

**Spørg nysgerrigt** - "Vil du stadig være mekaniker, eller er der kommet nye tanker?"

# Mål

Når I har talt om drømme og retning, kan du hjælpe mentee med at omsætte dem til konkrete mål, sætte rammerne og støtte mentee i at undersøge og følge dem til dørs. Det kan handle om alt fra viden om en bestemt branche til hjælp med CV og ansøgninger, studiejob, elevplads eller personlig og netværksmæssig udvikling.

Her bringer du dine egne erfaringer fra arbejds- og uddannelseslivet i spil på den måde der giver bedst mening for dig og mentee. Husk, at din opgave er at støtte og hjælpe, ikke at udføre opgaverne.

# Eksempler på mål...

Viden om en bestemt branche

Hjælp til CV

Ansøgninger

Studiejob

Elevplads

Netværk

Personlig udvikling

# Kom i mål

For at hjælpe med at gøre målet håndgribeligt og opnåeligt, kan du bruge S.M.A.R.T-modellen som en guide til at stille de rigtige spørgsmål. På den måde hjælper modellen både dig og mentee med at forstå, hvor mentee gerne vil hen.



## Eksempel på et S.M.A.R.T-mål:

*”Jeg vil senest om to uger have skrevet og afleveret en ansøgning til praktik i den butik, hvor min kusine arbejder.”*

# S.M.A.R.T-modellen



**Specifikt** – Formuler målet præcist, fx ”Jeg vil søge praktik i en butik” i stedet for ”Jeg vil finde ud af, hvad jeg vil.”



**Måleligt** – Det skal være tydeligt, hvornår målet er nået, fx ”Har afleveret ansøgning.”



**Opnåeligt** – Målet skal være realistisk og passe til mentees tid og energi – fx: ”Til næste møde har du skrevet tre ting, du er god til, som vi kan bruge til dit CV.”



**Relevant** – Målet skal give mening for mentees fremtid eller interesser.



**Tidsbestemt** – Sæt en konkret deadline, fx ”Inden næste møde” eller ”Inden 1. april.”

# Forløbet

I de følgende afsnit vil bogen tage dig igennem de forskellige stadier af mentorforløbet. Her får du indsigt i, hvad der sker undervejs, og i værktøjer, der kan støtte dig som mentor gennem forløbet med din mentee.

Undervejs vil du møde cases, der giver et levende indblik i typiske situationer, man kan stå i som mentor. Brug dem som små øvebaner: læs dem, leg med mulighederne, og lad dig inspirere til, hvordan du selv kan møde og støtte din mentee på bedst mulig vis.

# Step-by-step



# Første møde

Det første møde er altid det vigtigste, når du som mentor skal skabe en relation til din mentee. Mødet er vigtigt, fordi det danner grobund for jeres relation – og dermed for resten af forløbet. Her handler det om at skabe tillid.

Både du og den unge vil typisk være nervøse og spændte. Derfor er det vigtigt, at du som mentor tager initiativet til samtalen og skaber et let og trygt rum, hvor I kan finde et fælles fodfæste.

Fordi det første møde kan være sårbart for den unge, er det vigtigt, at du som mentor er vedholdende, autentisk og nysgerrig på den unges perspektiver.

# Guide



**Introducer dig selv** - med ro, overskud og et smil på læben.



**Fortæl mentee om dig selv** - hvad arbejder du med og hvem er du...



**Stil mentee en masse spørgsmål** - for at få dem i tale.



**Vær tålmodig** - mentee tager måske noget tid om at løsne op.

## De gode spørgsmål

- Hvad interesserer du dig for?
- Hvilken linje på FGU går du på?
- Hvad kunne du godt tænke dig at bruge mentorforløbet til?
- Hvor kunne du tænke dig at mødes, I kunne gå en tur eller noget andet?

# Første møde i praksis

Når du er blevet matchet med en mentee, mødes du typisk med både mentee og din kontaktperson fra FGU på FGU. Mødet varer ca. 30 minutter og ligger som regel inden for almindelig arbejdstid.

Efter dette møde aftaler I selv, hvor og hvornår I vil mødes resten af forløbet.



# Vi anbefaler at I:

1

Taler om, hvad forløbet skal handle om

2

Aftaler hvordan I kommunikerer med hinanden. fx SMS

3

Aftaler hvor og hvornår I skal mødes næste gang

4

Deler kontaktoplysninger



# Midtvejs i forløbet

I er nu midtvejs i forløbet og har forhåbentlig opbygget tillid, så samarbejdet begynder at tage form. Måske arbejder I allerede konkret med nogle af de mål, I satte i starten. Her kan det være en god idé at tjekke ind og se, hvor langt I er med målene, eller justere dem, hvis mentees interesse har ændret sig.

Nogle mentorpar oplever fremgang og gåpåmod, mens andre kan mærke, at det går langsommere, end de havde håbet. Det er helt normalt. Motivation og forandring tager tid, især når unge tidligere har oplevet nederlag. Husk, at du stadig gør en forskel!

# Tips til at skabe den gode relation

-  **Træd tilbage**  
Vær sikker på at mentee ved at de er i fokus. Lad dem beslutte hvad i taler om
-  **Lyt**  
Prøv at forstå din mentees interesser og mål. Giv kun råd når der bliver spurgt
-  **Gensidig respekt**  
Lad hver med at skubbe mentee ud i ting de ikke har lyst til
-  **Vær dig selv**  
At være autentisk er den bedste måde at skabe en reaktion med din mentee
-  **Vær stabil**  
Gør hvad du siger du vil gøre og hver tilstede når i mødes
-  **Vær støttende**  
Undgå nedladende sprog som "tag dig sammen" Vis, at du altid støtter dem
-  **Ha' det sjovt**  
At have det sjovt i starten uden fokus på målet, kan hjælpe jer udfordringer senere
-  **Vær realistisk**  
Sig ikke ja til ting, der kræver urimelige mængder tid, penge eller indsats. Vær realistisk med målene



# Midtvejs - Case

*Fatima, 20 år*

Fatima har gået på FGU og fået støtte af sin mentor, Camilla, i fire måneder. Sammen har de arbejdet målrettet med at finde en elevplads som smed og det er lykkedes. Fatima stopper derfor på FGU og starter om to uger og er både stolt og spændt.

Ved deres næste møde siger Fatima: *“Jeg tror ikke, jeg har brug for en mentor mere.”*

Camilla nikker, men mærker også, at hun er i tvivl. De havde jo et konkret mål og det er opnået. Er der stadig noget, hun som mentor kan bidrage med?

# Løsninger

Selv om målet er nået, kan det være svært at starte et nyt sted, og der kan opstå mange spørgsmål. Derfor kan det være en stor hjælp for mentee at fortsætte forløbet. Her er idéer til, hvad det kan handle om herfra:

**Hjælpe mellem overgangen fra FGU til elevplads**

**Snakke om det at være på en arbejdsplads**

**Du har måske erfaring indenfor området og kan derfor guide mentee i miljøet**

# Afrunding og sidste møde

I nærmer jer slutningen af det formelle forløb. Måske har I nået de mål, I satte i starten – måske har I ikke. Begge dele er okay, og uanset hvad er det vigtigt at sætte ord på, hvad I har fået ud af forløbet, hvordan det har været for jer begge, hvad I har opnået, samt hvad der skal ske nu.

I nogle forløb vælger mentor at fortsætte, men det er også helt i orden at stoppe her. Mentee har haft seks måneder med din støtte og det er i sig selv værdifuldt. Det vigtigste er, at afslutningen bliver tydelig og respekt-fuld, og at mentee ikke efterlades i tvivl.

# Ved afrundingen er det vigtigt at:



# Tidligere afslutning

Det er ikke usædvanligt, at nogle forløb afsluttes tidligere end planlagt. Vi har tidligere set, at mentee har fået det svært og vælger at stoppe forløbet, ikke på grund af selve forløbet, men grundet andre omstændigheder. Vi har også set, at mentee har nået sine mål og ikke længere føler behov for en mentor. Ingen er bundet til at gennemføre de seks måneder.

Derudover kan du som mentor også blive ramt af private forhold, sygdom eller andre ting, som gør det nødvendigt at stoppe forløbet. Det er altid helt i orden at afslutte et forløb, hvis man ikke længere kan bidrage.

# Ved tidlig afslutning er det vigtigt at:

1

Vær realistisk – giver det mening at fortsætte forløbet, eller giver det bedst mening at stoppe, hvor I er nu?

2

Tal altid med din kontaktperson, før du træffer den endelige beslutning om at afslutte et forløb, og før du informerer mentee

# Afslutning og sidste møde - Case

*Jonas, 16 år*

Jonas har mødt sin mentor, Søren, i seks måneder. De har talt om praktik, selvtillid og at finde en retning. Jonas er glad for forløbet og føler at han har rykket sig. Søren har kun lidt tid i øjeblikket og er i tvivl, om han skal foreslå at stoppe.

På det sidste møde spørger Jonas: *“Skal vi egentlig ses igen?”*

Søren bliver lidt usikker og svarer: “Det finder vi ud af”, selvom han inderst inde ved, at han ikke kan fortsætte.

# Løsninger

**Vær ærlig omkring din tid**

**Du kan henvise ham videre til nye relevante personer**

**Tal om mentees succeser i forløbet og, hvordan de kan bruges fremadrettet**

**Tal med en kontaktperson – du er ikke alene om at sikre, at mentee kommer godt videre**

# Tryghed

En tryk og tillidsfuld relation er fundamentet for et godt erhvervsmentor-forløb. Først når mentee føler sig set, lyttet til og mødt med respekt, bliver det muligt at dele både drømme og udfordringer.

Som mentor spiller du en vigtig rolle i at skabe et trygt rum, så mentee tør åbne sig. Det rum danner også rammerne, for at I sammen kan følge mentees mål til dørs.

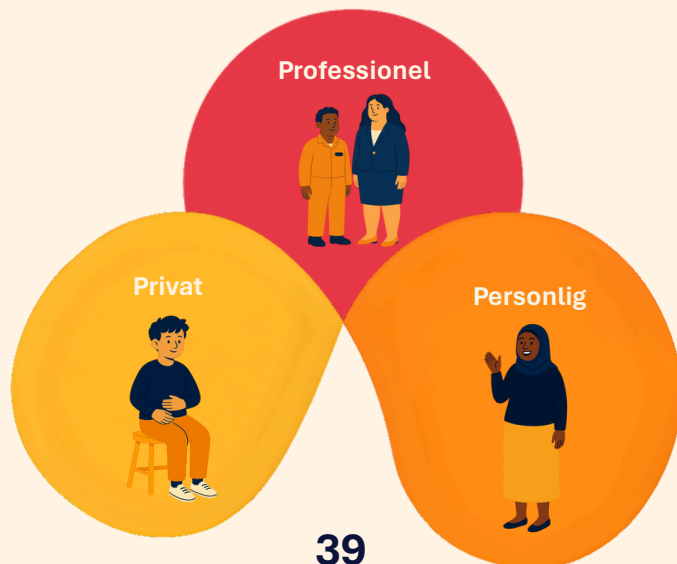


# Det skaber tryghed at...



# Grænser

Som mentor er det meget vigtigt at du er bevidst om dine grænser og kommunikerer dem tydeligt. Det gør det nemmere for jer begge at vide, hvad I kan forvente af hinanden – og skaber et sundt fundament for samarbejdet. Vi anbefaler, at relationen bevæger sig i feltet mellem det professionelle og det personlige, men ikke over i det private. *Se eksempel på side 40.*



39

# Eksempler

## Det professionelle

Det faglige og konkrete mål, fx jobsøgning, uddannelsesvalg, netværk osv.

## Det personlige

Handler om at være menneske i relationen. Dele erfaringer og historier, som er relevante og understøtter mentees forløb

## Det private

Det mere intime, personlige problemer eller forventninger om venskab. Dette hører ikke til i mentorforløbet

40

# Grænser

Når du er tydelig og afklaret om dine egne grænser, bliver det lettere for mentee også at mærke og respektere sine. At sætte grænser er ikke at afvise – det er at skabe klarhed. Klarhed skaber tryghed og gør det nemt for mentee at navigere i og forstå jeres relation, samt rammerne for den.

Det kan være alt fra at tale om, hvordan I kommunikerer, når I ikke har jeres møder, hvor hurtigt mentee kan forvente svar på SMS'er, om det er okay at skrive uden for planlagte tider, og hvilke emner eller situationer der er mest hensigts-mæssige at tage op i mentorforløbet

# Eksempler på grænser



**Du er en fortrolig voksen, men ikke en ven eller terapeut**

**Du må gerne dele relevante erfaringer fra dit eget liv, men det er mentees situation, der er i fokus**

**Du støtter, guider og lytter – men har ikke ansvar for at løse mentees problemer**



# Hvis mentee har det svært

Som erhvervsmentor for en ung på FGU vil du indimellem stå i situationer, hvor mentee møder udfordringer, du ikke selv kan eller skal løse. Her er det vigtigt at vide, at du ikke står alene.

Du kan altid række ud til din kontaktperson hos Foreningen Lige Adgang, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig i en given situation. Det kan være, hvis mentee udviser mistro, har brug for særlig støtte, eller hvis du selv er i tvivl om, hvor grænsen for din rolle som frivillig går.

Mentess fortrolighed er vigtig at respektere, men du må gerne dele dine observationer eller bekymringer med din kontaktperson hos Foreningen Lige Adgang, så længe det sker med mentees viden og samtykke.

**Foreningen Lige Adgang**

**81 82 77 76**

**erhvervsmentor@ligeadgang.dk**

# Alvorlig bekymret?

Der kan opstå situationer, hvor du bliver alvorligt bekymret for mentees trivsel eller sikkerhed. Det kan fx være, hvis mentee viser tegn på selvskade, mistroivsel i hjemmet, misbrug eller udsættelse for vold. Som frivillig har du ikke en skærpet underretningspligt, som fagpersoner har, men du har en almindelig underretningspligt som borger.

**Hvis du får viden om, at en ung under 18 udsættes for vanrøgt, vold, nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer deres sundhed eller udvikling i fare, har du pligt til at underrette kommunen.**

# Sådan handler du ansvarligt

- 1 Tal med din kontaktperson fra Foreningen Lige Adgang, hvis du er i tvivl
- 2 Fortæl mentee, at du er bekymret, og at du har tænkt dig at handle
- 3 Forklar mentee, hvorfor du handler – og at du stadig er der for at støtte, inden for mentorforløbets rammer

At lave en underretning er ikke at svinge – det er at tage ansvar og beskytte den unge.

# Vigtige kontaktoplysninger

**Foreningen Lige Adgang**  
81 82 77 76

**Børnetelefonen**  
116 111

**Hørt**  
**Onlineportal** 

**Børnetelefonen**  
Online Chat



**Headspace**  
54 54 12 45

**Headspace**  
Online Chat



**Ventilen**  
Hjælp med ensomhed



# Det gode forløb

*Her har du et eksempel fra virkeligheden med erhvervsmentor Lisbeth og Mentee Sofie som drømte om at blive konditor. Forløbet er fortalt af mentor Lisbeth.*

Da jeg mødte Sofie første gang, var det på FGU. De tre første gange lavede vi konditordekoration sammen, mens vi talte om alt fra hendes drømme til hendes hverdag. Samtalerne gled let, og det kreative arbejde gav os mulighed for at lære hinanden at kende på en naturlig måde.

Senere besluttede vi os for at mødes udenfor skolens rammer. En af gangene gik vi en lang tur rundt om den lokale sø.

Hver gang vi mødtes, prøvede vi at gøre noget nyt for at gøre vores møder spændende og skabe nye perspektiver.

Vi boede tæt på hinanden, og kemien var god. Vi delte en passion for det kreative håndværk og havde begge et åbent sind og en stor lyst til samarbejde. Sammen arbejdede vi målrettet på at få Sofie i praktik, og vi talte meget om, hvordan en evt. start på praktikken ville blive, og hvilke forventninger der ville følge med.

Sofie kom i praktik to gange ved to forskellige bagerier. Men undervejs mødte hun en lærer, der på få minutter formåede at slukke for hendes drøm.

Alt det, vi havde bygget op, føltes pludselig som om det faldt fra hinanden.

Jeg delte min egen uddannelseshistorie for at vise, at drømme kan kræve en omvej, at det er okay at spille på flere heste og at det aldrig er for sent.

Gennem vores forløb lærte vi begge meget. Vi fandt ud af, at det kræver mod at tage imod de muligheder, man får, og at man skal turde være åben og sætte sig små delmål. Vi oplevede, hvor vigtigt det er at kombinere samtale med fælles aktiviteter og at mødes i forskellige rammer kan skabe nye former for tryghed og indsigt.

Vi turde begge bringe os selv i spil. Jeg delte åbent mine egne erfaringer og udfordringer, og Sofie fortalte ærligt om de kampe, hun havde stået i. Det skabte tillid og ægte forståelse mellem os.

Sofie voksede meget undervejs – både som menneske og som elev. Hun fik sin egen bolig, sin læreplads, og hun har endda gennemført to maratonløb i løbet af vores korte bekendtskab.

*Husk at alle forløb er forskellige og dette blot er et eksempel.*

# Værktøjer

De næste sider indeholder konkrete værktøjer til at møde den unge i situationer, der naturligt opstår i en mentor/mentee-relation.



# Feedback

Når du har skabt en relation til mentee, vil feedback blive en naturlig del af jeres relation og forløb. Måden du giver feedback på kan være afgørende for, om mentee bliver bekræftet og styrket – eller lukker ned. Uanset om din feedback er opmuntrende eller kritisk, bør den være ærlig, respektfuld og empatisk.

Du kan med fordel altid afslutte med et åbent spørgsmål, som inviterer mentee til refleksion.

*"Er der noget af det, jeg siger, du kan bruge?"*

# Gode råd til feedback

1

Tag udgangspunkt i konkrete observationer, ikke antagelser

2

Brug jeg-sprog: *"Jeg oplevede, at du virkede godt forberedt til samtalen."*

3

Husk også at anerkende små skridt og ikke kun store resultater

4

Giv plads til mentees reaktion: *"Hvordan var det at høre?"*

# Aktiv lytning

Aktiv lytning handler om at være nærværende og vise, at du lytter – uden at afbryde, dømme eller straks komme med løsninger. Du kan bl.a. vise, at du lytter med din krop, ved at nikke og kigge på mentee, når hun eller han taler.

Med aktiv lytning skaber du tryghed og giver mentee mulighed for at tænke højt og finde egne svar, som i så sammen kan udforske.



# Gode måder at vise aktiv lytning på

## Råd

Gentag eller omformulér det, du hører

Stil uddybende spørgsmål

Undlad at afbryde

## Eksempler

*"Hvis jeg forstår dig rigtigt, føler du dig fastlåst lige nu?"*

*"Vil du sige lidt mere om, hvad der gør det svært?"*

Giv stilhed plads, også når mentee tænker



# Jeg-sætninger

Når du deler dine observationer eller tanker, er det en fordel at bruge jeg-sætninger. Det gør det tydeligt, at du taler ud fra dit eget perspektiv – og ikke forsøger at definere mentees oplevelse.

**Jeg-sætninger hjælper med at:**

1

Undgå skyld og forsvar

2

Understøtte ligeværd i relationen

3

Skabe plads til mentees oplevelse og refleksion

4

At give plads til mentees eget perspektiv

59

# Eksempel:

**I stedet for:**

*Du kan ikke lide at skrive ansøgninger"*



**Prøv:**

*"Jeg har lagt mærke til, at du virker frustreret, når vi taler om ansøgninger – vil du fortælle mig mere om det?"*



60

# Tak

Tak fordi du har lyst til at gøre en forskel for en ung FGU-elev. Vi sætter stor pris på dit engagement og på, at du vil være med til at gøre vores samfund til et bedre sted for de unge, der har brug for en ekstra hånd til at tage deres næste skridt videre ud i verden mod uddannelse og job.

## Din rolle er uundværlig

---

*Mentorhåndbogen*

© 2025 Foreningen Lige Adgang

Foreningen Lige Adgang vil gerne takke Tuborgfondet for finansieringen af projektet 'Vejen til varig forankring', samt samarbejdet med FGU Nord, FGU Nordvestsjælland og FGU Nordsjælland.

[www.ligeadgang.dk](http://www.ligeadgang.dk)