



# Forløbet med en mentor

## Du har fået en mentor – hvad nu?

Et samarbejde med en mentor kan hjælpe dig med at få et bedre greb om din tilværelse. Det betyder, at din mentor vil støtte dig i at få en god og meningsfuld hverdag, hvor du trives og oplever positive forandringer hos dig selv og sammen med andre. Et samarbejde mellem dig og mentor vil altid tage udgangspunkt i dine behov - og dine håb og ønsker for fremtiden.

## Samarbejdet med en mentor

Et mentorforløb er typisk et tidsafgrænset forløb, hvor du og din mentor mødes med jævne mellemrum. Undervejs i forløbet skal din mentor tale med dig om dine ressourcer; hvad du oplever at være god til, og hvad der udfordrer dig. Din mentor vil også støtte dig i at sætte ord på, hvad du ønsker for din fremtid, og hvilke positive forandringer det vil kræve i dit liv og i din hverdag.

I opstarten af forløbet vil I kunne mødes ofte; det kan være en gang om ugen. Senere i forløbet vil I måske have behov for at mødes én gang hver 14. dag. Hvordan I konkret gør det, vil din mentor aftale med dig, når I taler om og planlægger jeres samarbejde.

## Fokus på at gøre forløbet så godt som muligt for dig

I starten af forløbet skal du svare på nogle spørgsmål, der giver dig selv og din mentor et billede af, hvordan du trives og håndterer din hverdag. Du skal svare på de samme spørgsmål, når dit mentorforløb slutter, så du og din mentor kan se, om du trives bedre, og så I kan tale om, hvorfor du svarer på spørgsmålene, som du gør.

Undervejs i forløbet vil din mentor have fokus på at støtte dig i at vurdere og tale om, hvorvidt I tager de rigtige skridt mod den forandring, som du ønsker, og om I opnår de mål, I sammen har sat. Derfor skal du også undervejs i forløbet gøre dig overvejelser om, hvordan du oplever at få et bedre greb om din tilværelse.

## Det er dit forløb

Det er vigtigt, at du bidrager aktivt til et godt samarbejde med din mentor, og at du tager aktiv del i at gøre forløbet relevant for dig. Det betyder, at du skal gå til samarbejdet med din mentor med ærlighed og respekt og indgå konstruktivt i dialogerne med mentor. Det samme skal din mentor, fordi det giver de bedste mulige betingelser for, at I sammen kan forme forløbet, se det er relevant og støttende for at skabe gode forandringer i dit liv og din hverdag.

Det vil altid være frivilligt for dig at indgå i et mentorforløb, og du kan stoppe forløbet, hvis du ønsker det. Din mentor har tavshedspligt under forløbet og videregiver kun oplysninger, hvis det er blevet aftalt med dig. Din mentor har en skærpet underretningspligt, som betyder, at der kan være tilfælde, hvor mentor skal videregive oplysninger, hvis din mentor vurderer, at noget, kan være til fare for dig eller andre.



Nationalt Center for  
Forebyggelse af Ekstremisme