

Mentor**mappe**

– En guide til mentorer og aktivitetsledere i Diabetesforeningen



Indhold

Del 1. Mentorforløb i Diabetesforeningen

- 1 | Velkommen til
- 2 | Hvad er en mentor?
- 3 | Hvad er en aktivitetsleder?
- 4 | Sådan bliver du klædt på til mentorrollen
- 5 | Kursus for mentorer og aktivitetsledere
- 6 | Supervision
- 7 | Diabetesforeningens værdigrundlag
- 8 | Logbog
- 9 | Aktivitetsskema

Del 2. Opstartsfasen

- 10 | Det første møde
- 11 | Løbende kontakt med mentee
- 12 | Mød mentee dér, hvor han/hun er
- 13 | Brug egne erfaringer
- 14 | Sæt mål for mentorforløbet

Del 3. Læringsfasen

- 15 | Motivation og justering af delmål
- 16 | Netværksmøder

Del 4. Afslutningsfasen

- 17 | Afsluttende møde
- 18 | Evaluering af mentorforløbet
- 19 | Hjælp mentee til at få kontakt til nye netværk

Del 5. Aktivitetslederens rolle

- 20 | Din rolle
- 21 | Dine opgaver
- 22 | Samarbejde på tværs
- 23 | Rekruttering af frivillige mentorer
- 24 | Matchning af mentorer og mentees
- 25 | Det første møde
- 26 | Opfølgning på mentorforløbet
- 28 | Det afsluttende møde
- 29 | Netværksmøder med mentorer
- 30 | Værktøjer til netværksmøder

Indhold

Del 6. Praktisk information

- 31** | Mentee- og mentoraftale
- 32** | Underretningspligt
- 33** | Fortrolighedserklæring – tavshedspligt og persondata
- 34** | Børneattest
- 35** | Frivilligportal
- 36** | Frivilligpolitik
- 37** | Forsikring
- 38** | Økonomi
- 39** | Hvis du har brug for hjælp
- 40** | Kontakt til hovedkontoret
- 41** | Henvielsestilbud

Del 7. Værktøjskassen

- 42** | Opstartsfasen
- 43** | Værktøj: Forventningsafstem med en 'negativ brainstorm'
- 44** | Værktøj: Lyttetrappen – lyt empatisk
- 45** | Værktøj: Livshjulet – find emner mentee vil tale om
- 46** | Værktøj: Inspirationsspørgsmål
- 47** | Værktøj: Planlægningstrappen – nå dit mål
- 48** | Værktøj: Min dag – tal om hverdagens udfordringer
- 49** | Læringsfasen
- 50** | Værktøj: Forandringscirklen – støt mentee i forandringsprocessen
- 51** | Værktøj: Hjernescanning – at sætte sig i mentees sted
- 52** | Værktøj: Egenomsorg – find dine åndehuller
- 53** | Spørgsmål til konflikthåndtering
- 54** | Værktøjer til aktivitetsleder – til brug på netværksmøder
- 55** | Værktøjer: Stem med fødderne
- 56** | Værktøj: Ironiske post-its – sæt positive ord på det svære
- 57** | Skabeloner

Velkommen til

Kære mentor

TAK, fordi du har valgt at blive en del af Diabetesforeningens mentorordninger. Som frivillig bliver du en del af et stærkt frivilligkorps af betydningsfulde frivillige, der ligesom dig, ønsker at bruge deres erfaringer med livet med diabetes til at støtte andre familier til at leve godt med diabetes.

Fælles for alle vores frivillige i Diabetesforeningen er, at de frivillige skaber stærke relationer, de udbreder viden om livet med diabetes, støtter op om Diabetesforeningens vision om et godt liv med diabetes og en fremtid uden og om foreningens formål om at forbedre livskvaliteten for mennesker med diabetes. Du gør derfor en uvurderlig forskel og din indsats er meget værdsat.

Formålet med Mentormappen er at klæde dig godt på til mentorrollen. Mappen er tænkt som et supplement til kurset og som et opslagsværk, du kan bruge undervejs i mentorforløbet, når du har brug for støtte eller inspiration til det gode samarbejde. Vi forventer derfor ikke, at du kan huske alt, hvad der står i Mentormappen.

I mappen finder du praktisk information om rammerne for mentorordningerne, og de forskellige faser i mentorforløbet, og du introduceres for de problemstillinger, der kan opstå undervejs i mentorforløbet. I mappen findes også et separat afsnit til aktivitetslederne, som du som mentor ikke behøver at orientere dig i. Bagerst i mappen finder du en række værktøjer, du kan bruge som hjælp og inspiration til at igangsætte dialog, refleksion og læring i samværet med mentee.

Rigtig god fornøjelse!

Håndbogen er opdelt i fem dele:

Del 1: Introduktion

Del 2: Opstartsfasen

Del 3: Læringsfasen

Del 4: Afslutningsfasen

Del 5: Aktivitetslederens rolle

Del 6: Praktisk information

Del 7: Værktøjskassen

Vi har i udarbejdelse af Mentormappen og mentorkurset fundet stor støtte og inspiration i mentorordninger fra Ungdommens Røde Kors, Center for Diabetes og Diabetesforeningen.

Hvad er en mentor

Ordet mentor stammer fra det græske sagn om Odysseus' gode ven kaldet Mentor, der rådgav Odysseus' søn, mens Odysseus selv var bortrejst i krig. Den græske skikkelse Mentor har siden lagt navn til en række populære ordninger, hvor ældre eller mere erfarne personer rådgiver yngre eller mindre erfarne personer. Den mindre erfarne person i relationen kaldes for mentee.

I Diabetesforeningens mentorordninger er en frivillig mentor en erfarne person, der har levet med diabetes tæt inde på livet i en årrække, og som i dag lever et godt liv med diabetes. Fælles for vores mentorer er, at

de enten selv er unge med type 1-diabetes eller er forældre til et barn med type 1-diabetes. Som mentor er man således ikke en fagperson, der skal behandle, søge om ydelser eller give terapi, ligesom en mentor heller ikke er en myndighedsperson eller en omsorgsperson, der kan handle på mentees vegne.

Som mentor vil du på nogle områder være mere erfaren og formentligt have et større overskud end mentee. Selvom du er den erfarene, er det vigtigt, at du møder mentee i øjenhøjde, og at relationen er ligeværdig.

Hvad er en aktivitetsleder

Diabetesforeningens frivillige aktivitetsledere er det naturlige bindeled mellem dig som mentor og deltager i mentorordningerne. Aktivitetsledere rekrutterer frivillige, holder opstartsmøder, følger op på mentorforløb, deltager ved et afsluttende møde og arrangerer netværksmøder for mentorer i lokalområder.

Sådan bliver du klædt på til mentorrollen

Kursus for mentorer og aktivitetsledere

Som del af dit frivillige engagement i mentorordningerne skal du deltage på et obligatorisk kursus. På kurset vil du blandt andet få viden om rammerne for det frivillige arbejde, og du vil blive klædt på til mentorrollen gennem øvelser og oplæg inden for empatisk lytning, konflikthåndtering, mestring samt psykiske belastningsreaktioner i familier med diabetes.

Supervision

Som mennesker påvirkes vi af vores omgivelser og af de mennesker, vi omgås med. Det er derfor helt naturligt, at du som mentor kan blive følelsesmæssigt smittet af mentees humør, og at møderne kan aktivere tanker og følelser, som du har svært ved at slippe.

Føler du dig usikker på, hvordan du skal håndtere en situation, eller har du brug for at vende svære følelser, er du altid velkommen til at kontakte din supervisor i Diabetesforeningen. Supervisionen er til for at passe på dig som frivillig og for at styrke kvaliteten i vores mentorordninger.

Eksempel på temaer som kan tages op i en supervisionssamtale:

- Støtte til at håndtere svære tanker og følelser
- Følelse af ikke at slå til som mentor
- Frustrationer over manglende udvikling hos mentee
- Usikkerhed omkring rollen som mentor og graden af involvering
- Spørgsmål omkring tavshedspligt og viden om handlemuligheder ved bekymrende adfærd hos mentee
- Motivationstræthed
- Samarbejdsvanskeligheder med mentee
- ... og andet.

Diabetesforeningens værdigrundlag

Mentorordningerne tager udgangspunkt i en række værdier, der fungerer som rettesnor for både frivillige og ansatte. Værdierne udspringer af Diabetesforeningens overordnede værdigrundlag bestående af fire hovedværdier: Troværdighed, Åbenhed, Respekt, Empati (TÅRE). I mentorordningerne har vi desuden tilføjet Tillid som en væsentlig værdi i det gode mentorskab.

Troværdighed

At være troværdig som mentor betyder, at du er åben, ærlig og direkte i din kommunikation. Det betyder desuden, at du er bevidst og åben omkring det, du ved og det, du tror. Ved at erkende de områder, hvor du har begrænset viden, fremstår du mere troværdig, når du udtaler dig om noget, du rent faktisk ved noget om. At være troværdig handler således også om at kende dine erfaringers begrænsninger.

Åbenhed

Åbenhed er endnu en vigtig grundsten i det gode mentorskab. At praktisere åbenhed som mentor betyder, at du har mod på at dele dine personlige tanker og følelser om diabetes, når det giver mening for mentee i den situation, han/hun befinder sig i. Åbenhed betyder desuden, at du er positiv, imødekommende og lydhør over for nye perspektiver.

Respekt

Mødet mellem dig og mentee baserer sig på respekt og ligeværd. Det indebærer, at du anerkender og rummer forskelligheder, og at du respekterer mentees holdninger og måde at tackle sin diabetes - også selvom du er uenig i måden, dette gøres på.

Empati

Empati handler om evnen til at møde det enkelte menneske, dér hvor han/hun er og at kunne indleve sig i de følelser, tanker og udfordringer, der fylder for ham/hende. Som mentor er det således vigtigt at kunne lytte empatisk, det vil sige at kunne sætte egne erfaringer og holdninger til side og spørge ind til lige netop det, der fylder for mentee.

Tillid

Tillid er afgørende for et godt mentorskab, og det tager ofte tid og tålmodighed at få opbygget en gensidig tillid mellem mentor og mentee. Vi lytter til og følger de mennesker, vi har tillid til, og tillid er derfor en forudsætning for, at mentee vælger at investere sig personligt i mentorforløbet.

Logbog

Undervejs i mentorforløbet udfylder du en logbog, som du får udleveret på kurset. Logbogen er et personligt redskab med mange anvendelsesmuligheder. Du får her mulighed for at dokumentere mentees udvikling, notere emner som mentee ønsker at tale om, reflektere over din egen rolle, registrere opmærksomhedspunkter samt at fastholde succesoplevelser.

Du kan f.eks. notere tanker og overvejelser om:

- Hvad I har talt om og på hvilken måde?
- Hvad vil være vigtigt at tage op næste gang?
- Hvilke emner har mentee ønske om at tale om?
- Var der noget, der fungerede godt under mødet?
- Har mødet aktiveret nogle nye tanker hos dig?

Aktivitetsskema

Efter hvert møde og hver telefonsamtale med mentee, registrerer du dette i et aktivitetsskema. Skemaet mailles eller afleveres til din aktivitetsleder ved det afsluttende møde. Vi anvender skemaet i evalueringen af mentorordningerne til at danne et overblik over aktiviteter i mentorforløbene.

Mentorforløbets faser

Et mentorforløb varer typisk op til seks måneder og gennemløber tre faser illustreret i nedenstående model. Faserne tager ikke lige lang tid, og I kan bevæge jer frem og tilbage mellem dem. Sammen tager I små skridt hen imod, at mentee realiserer sine mål for mentorforløbet.

Opstartsfasen

Fokus: Relation, tillid og afklaring

- Opbygning og tillidsfuld relation
- Erfaringsudvikling omkring livet med diabetes
- Afklaring af, hvor mentee er, og hvad han/hun ønsker hjælp til
- Afdækning af mål og aktiviteter.

Læringsfasen

Fokus: Mål, læring og forandring

- Refleksion og sfprøvning af mål og nye handlinger med støtte fra mentor
- Vægt på små synlige fremskridt
- Justering af mål og aktiviteter
- Motivation og anerkendelse på trods af eventuelle bump på vejen.

Afslutningsfasen

Fokus: Fejring, markering og tidsrejse

- Mentee har i mindre grad brug for mentors hjælp
- Nedtrapning af mødeaktiviteter
- Henvielse til øvrige tilbud og aktiviteter i foreningen
- Tidsrejse gennem forløbet
- God afslutning og fejring.

I den første fase finder du og mentee ind i en rytme og lærer hinanden at kende. I nogle mentorforløb kan denne fase tage flere måneder, mens det i andre forløb går hurtigere med at opbygge en tryk og tillidsfuld relation.

Som mentor kan du være med til at skabe en tryk og tillidsfuld relation ved at være åben omkring dine erfaringer med diabetes – både de gode og de mindre gode – og ved at lytte, sparre og stille gode spørgsmål, der bringer mentee videre. Se inspirationsspørgsmål i værktøjskassen.

Forudsætningen for at det bliver et godt forløb for jer begge er, at du er oprigtigt interesseret i mentees tanker og bekymringer, og at du giver plads til, at mentee kan finde sin egen vej til et bedre liv med diabetes. En anden forudsætning er, at du er stabil og overholder aftaler, også selvom mentee måske ikke altid gør det.

Spørgsmål til jer i denne fase kunne være: Hvad tænker I, at en mentor er? Hvorfor har I hver især valgt at indgå i et mentorforløb? Hvad kan I lave sammen? Hvad skal der til for, at det bliver et godt forløb for jer begge?

Det første møde

Det første møde ser både mentor og mentee ofte frem til med spænding. Det kan derfor være rart at vide, at det er aktivitetslederen, der står for at facilitere samtalen, og at det vigtigste ved mødet er, at du og mentee lærer hinanden at kende.

Huskeliste til det første møde

- Mød din mentee i øjenhøjde
- Mentees behov er i centrum
- Sæt ord på, hvorfor du har valgt at indgå i et mentorforløb og spørg ind til mentees grunde
- Lav en kort præsentation af dig selv. Hvordan og hvor længe har du haft diabetes tæt inde på livet?

Løbende kontakt med mentee

Du mødes som udgangspunkt med din mentee hver 14. dag i 4-6 måneder. Møderne varer typisk et par timer alt efter mentees behov, og nogle møder kan foregå over telefon. Hvor I mødes, og hvordan I ønsker at bruge tiden er helt op til jer.

Idéer til hvad I kan lave sammen:

Forælder til forælder:

- Udveksle erfaringer om et familieliv med diabetes
- Tale om samarbejde med daginstitutioner og skoler
- Arrangere spisning med jeres familier
- Tage til oplæg og aktiviteter om diabetes sammen
- Og meget mere.

Ung til ung:

- Tage på café og måle blodsukker
- Dyrke sport eller spille spil
- Tale om, hvordan det er at have diabetes: Frustrationer, oplevelser, begrænsninger, håb, drømme m.m.
- Udveksle erfaringer med behandling – og meget mere ...

Mød mentee dér, hvor han/hun er

For at få skabt en god og tillidsfuld relation til din mentee, er det vigtigt, at du møder din mentee i øjenhøjde, og at du møder ham/hende lige netop dér, hvor han/hun er. Husk, at mentee ikke har gjort sig de samme erfaringer og ikke har haft den samme tid til at bearbejde sygdommens udfordringer og muligheder, som du. Vær i den forbindelse opmærksom på, at mentee kan have brug for tid og rum til at formulere sig. For nogle er det måske første gang, de skal sætte ord på deres situation. Spørg nysgerrigt ind til, hvad der fylder for mentee og tal om det, der fylder – i et tempo, der passer ham/hende.

Brug egne erfaringer

Mentee kan have stor glæde af at høre om dine erfaringer med diabetes. Jeres historier er unikke på hver deres måder, og dét der fungerer for dig, fungerer ikke nødvendigvis for din mentee. Hold derfor igen med de velmenende råd, og formuler dig nænsomt, når du kommer med gode idéer. Når du bruger egne erfaringer, kan du f.eks. afslutte med at sige: "Kunne det mon også være en hjælp for dig?", "Hvad tænker du om den mulighed?" eller "Det, der var hjælpsomt for mig i den situation var ... hvordan tror du, det vil fungere for dig?".

Sæt mål for mentorforløbet

I opstartsfasen taler I om, hvad mentee ønsker at få ud af forløbet, og hvordan du kan hjælpe mentee med at opnå dette. Sammen noterer I nogle mål for, hvad I vil arbejde hen imod. Et mål for en ung mentee kunne være at vise større åbenhed omkring sin diabetes over for kæresten. For forældre kunne et mål være at finde ud af, hvad de selv kan gøre for at skabe et konstruktivt samarbejde med skolen. Måske er mentee ikke klar over, hvad han/hun ønsker at få ud af mentorforløbet. Her kan I med fordel gøre brug af en række værktøjer bagerst i Mentormappen. Se f.eks. værktøjerne: Min dag, Livshjulet, Hjernescanning eller Planlægningstrappen.

Det er mentee selv, der sætter sine mål. Du kan hjælpe med at gøre målene specifikke og opnåelige, men vejen derhen skal tage udgangspunkt i mentees drømme og mål og involvere mentee så meget som muligt. Når I eksempelvis laver en brainstorm, så lad gerne mentee være den, der skriver eller tegner. På den måde sikrer du, at mentee er med i processen. Når I har fundet frem til en række mål, skal I forsøge at gøre dem så opnåelige som muligt. Målene skal så vidt muligt være:

Konkrete: Det vil sige, at mentee tydeligt kan se målene for sig, og at de er klart afgrænsede, så mentee ved, hvornår målene er opnået.

Realistiske: Det vil sige, at det er noget, der er opnåeligt for mentee og inden for rammerne af, hvad I kan nå i jeres forløb sammen.

Tidsbestemte: Det vil sige, at målene skal have et overskueligt tidsperspektiv.

I læringsfasen er relationen mellem dig og mentee blevet stærkere, og I er blevet mere trygge ved hinanden.

Det er vigtigt, at du som mentor i denne fase er opmærksom på mentees mulige ressourcer og sårbarheder. Udtrættes mentee let eller har han/hun fortsat mod på forandring? Er mentee fortsat meget overvældet eller vred over hans/hendes nye livssituation, kan han/hun have svært ved at arbejde med målene. Den følelsesmæssige storm kan rides af f.eks. ved, at han/hun får luft for sine følelser. At ventilere følelser er sjældent et tilstrækkeligt mål i sig selv, men det kan være et afgørende skridt på vejen. Når den følelsesmæssige storm har lagt sig, er det lettere at få mentee til at reflektere over sin situation.

Motivation og justering af delmål

Gennem samtaler og erfaringsudveksling kommer mentee frem til nogle nye måder at forstå sig selv og livet med diabetes. Hensigten er, at mentee skridt for skridt får øje på ressourcer og nye konstruktive handlemåder og bliver styrket i at gøre brug af disse. For nogle kan det tage tid at nå hertil. Som mentor kan du hjælpe mentee godt på vej ved at motivere og anerkende de små fremskridt og frem for alt lytte empatisk til det, der fylder for mentee.

Sammen kigger I på de mål og aktiviteter, I har noteret jer i opstartsfasen. Måske er tiden inde til at justere disse mål og at reflektere over jeres indbyrdes roller, og måden I mødes på. Dermed sikrer I, at mentorforløbet fortsat er på rette spor.

Spørgsmål til jer i denne fase kunne være: Er målene for store eller små? Taler I om det, der fylder for mentee? Hvad kan du konkret hjælpe med og hvordan? Gør du noget, som mentee selv kan gøre? Har mentee i højere grad brug for, at du udfordrer ham eller hende end tidligere?

Netværksmøder

Som mentor inviteres du til netværksmøder med andre mentorer. Netværksmøderne afholdes så vidt muligt et sted i dit nærområde og vil blive arrangeret af en frivillig aktivitetsleder fra Diabetesforeningen. Formålet med netværksmøderne er, at du som mentor kan mødes med andre mentorer til en snak om livet med diabetes og rollen som mentor. På møderne taler I om, hvad der optager jer i mentorskabet, og I kan blive introduceret for nogle små øvelser. Har du ønsker til et tema eller en udfordring, som du gerne vil have taget op, er du velkommen til at tage kontakt til din aktivitetsleder.

Som mentorforløbet skrider frem, får mentee i mindre grad brug for støtte, og I kan derfor langsomt begynde at nedtrappe hyppigheden af jeres møder. Sammen reflekterer I over forløbet, og hvad I har lært og opnået. Det kan I gøre ved at tage afsæt i en række værktøjer i Mentormappen. Se f.eks. værktøjerne: Planlægningstrappen, Livshjulet og Hjernescanning.

Afsluttende møde

Når mentorforløbet når til ende, mødes du med din mentee og din aktivitetsleder til et afsluttende møde. Her spørger aktivitetslederen ind til jeres mentorforløb og erklærer forløbet for afsluttet. Du og din mentee kan overveje, om I har lyst til at arrangere en hyggelig afsluttende aktivitet sammen. Det kunne være at gå i biografen, spise en god middag sammen eller lignende. På den måde markerer og fejrer I, at forløbet er slut.

Spørgsmål til jer i denne fase kunne være: Hvad har forløbet lært mig omkring mig selv og mine ressourcer? Hvad har overrasket mig? Hvad vil jeg gerne arbejde videre med?

Hvis mentee bringer det på banen, kan I tale om, hvorvidt I ønsker at bibeholde kontakten efter at mentorforløbet er slut. Hvis du ikke kan gengælde mentees ønske om at fortsætte kontakten, er det bedste du kan gøre at være ærlig og samtidig sige, at det ikke er noget personligt ved mentee, der gør, at det ikke er muligt. Du kan f.eks. sige: *"Jeg er rigtig glad for, at du har lyst til at fortsætte kontakten, men jeg bliver nødt til at prioritere ..."* Hvis du ønsker at fortsætte som mentor i nye mentorforløb kan dette ligeledes være en god forklaring på det naturlige udløb af jeres relation. Henvi gerne til foreningens øvrige tilbud og aktiviteter, som står beskrevet nedenfor.

Evaluering af mentorforløb

Efter mentorforløbet er slut foretager Diabetesforeningen en evaluering. Evalueringen er til for at styrke vores videre arbejde med mentorordningerne og for at synliggøre effekten af tilbuddet.

Evalueringen falder i to dele:

- Spørgeskema til mentees før og efter mentorforløbet
- Telefoninterview med mentorer og aktivitetsledere.

Hjælp mentee til at få kontakt til nye netværk

Børnefamiliegrupper

Børnefamiliegrupper er for dig, der gerne vil have netværk med andre diabetesfamilier. Som diabetesfamilie kan det være rart at mødes med andre familier, som står over for de samme problemstillinger som jer. Børnefamiliegrupperne arrangerer foredrag, aktiviteter og netværk for børn, børnefamilier og deres pårørende. Det kan være bowling, jule- eller sommerfest, grillaftener og meget andet. Derudover etablerer børnefamiliegrupperne også samarbejder med ambulatorier og sundhedscentre.

Find din nærmeste børnefamiliegruppe på vores hjemmeside:

diabetes.dk/diabetesforeningen/kontakt/boernefamiliegrupper.aspx

Ungegrupper

Ungegrupperne er til for dig, der gerne vil have et netværk med andre unge med diabetes. Som ung med diabetes kan det være rart at mødes med andre unge, der kan give følgeskab i et ungdomsliv med diabetes. Det kan f.eks. være udfordringer i forbindelse med fester, rejser, forældre, kærester eller bare livet som ung diabetiker. Diabetesforeningen har en ungegruppe i hver region for unge mellem 18 og 30 år med diabetes.

Find din nærmeste ungegruppe:

diabetes.dk/diabetesforeningen/kontakt/ungegrupper.aspx

Lokalforeninger

Diabetesforeningen tilstræber at have en lokalforening i hver af landets 98 kommuner, som skal virke til gavn for personer med diabetes. Foreningernes opgaver består blandt andet i at arrangere foredrag, aktiviteter og netværk for både medlemmer, pårørende og andre med interesse i diabetessagen.

Find din lokalforening:

diabetes.dk/diabetesforeningen/kontakt/lokalforeninger.aspx

Medlemskurser

Hvert år tilbyder Diabetesforeningen børn, unge og deres familier at komme på kursus. På kurserne får deltagerne mulighed for at knytte sociale bånd og netværk. Få et overblik over de forskellige kurser:

diabetes.dk/boern-og-unge/kurser/kursusoversigt.aspx

Mentormappens foregående afsnit giver et indblik i mentorrollen. Formålet med dette afsnit er at klæde dig på til aktivitetslederrollen. Afsnittet er tænkt som et supplement til kurset og som et opslagsværk, du kan bruge til f.eks. at planlægge møder med mentorer og mentees. Er du mentor, kan du derfor springe denne del over.

Som aktivitetsleder har du en central rolle i mentorordningerne, der skaber stor værdi for familier med diabetes, når de er allermest bekymrede og frustrerede. Du gør det muligt at styrke og forankre Diabetesforeningens mentorordninger lokalt.

Bagerst i mappen finder du værktøjer til både mentorer og aktivitetsledere, som kan medvirke til at igangsætte dialog, refleksion og læring på nærværsmøder med mentorer. På Frivilligportalen kan du også finde brugbare værktøjer samt blanketter til refusion m.m.

Din rolle

I tæt samarbejde med din kontaktperson på hovedkontoret sørger du for, at mentorordningerne fungerer godt og er veldrevne inden for et aftalt nærområde.

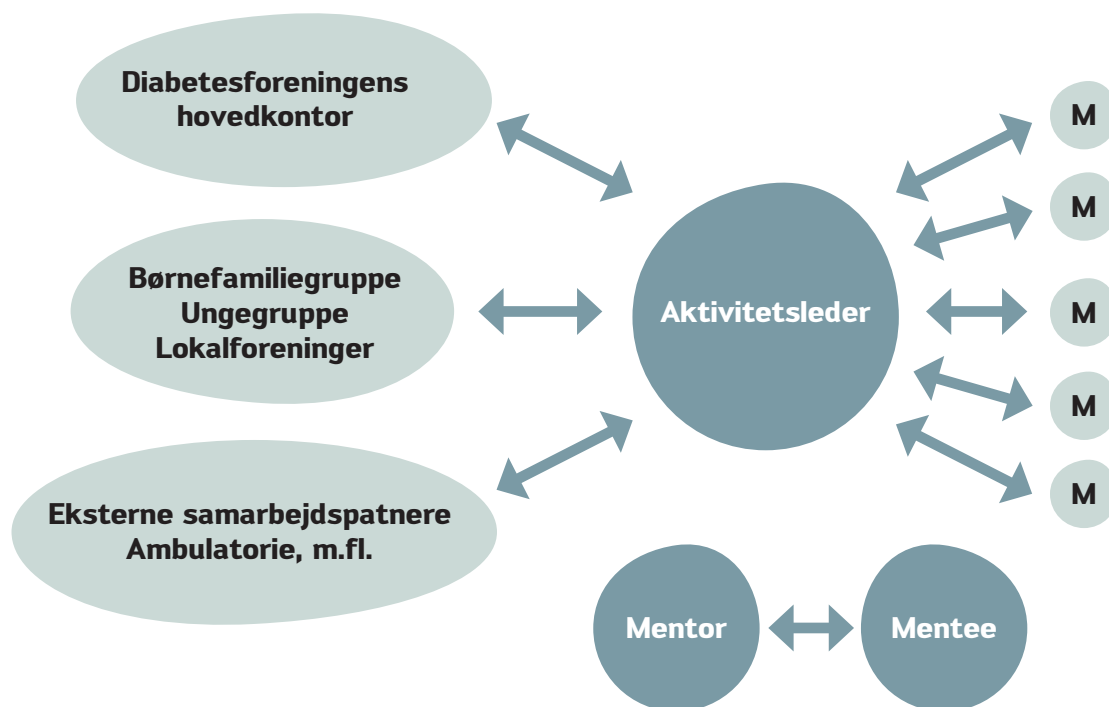
- Du har en koordinerende rolle og er med til at starte, understøtte og følge op på mentorforløb i dit nærområde
- Du er det naturlige bindeled mellem deltagere i mentorordningerne og hovedkontoret
- Du møder mentorer og mentees der, hvor de er, og viser accept og forståelse, også i tabubelagte emner
- Du respekterer tavshedspligten og deler ikke fortrolige oplysninger med uvedkommende
Du må gerne drøfte vanskelige samtaler og situationer med din kontaktperson på hovedkontoret
- Du er bevidst om egne kompetencer og visiterer faglige spørgsmål til diabetesrådgiverne eller andre fagpersoner. På den måde passer du godt på dig selv og din mentee.

Dine opgaver

Som aktivitetsleder får du mulighed for at bruge dine evner til at skabe og fastholde en god kontakt til mentorer og samarbejdspartnere. Men også rig lejlighed til at strukturere og organisere frivilligindsatser. Helt konkret er dine opgaver at:

- rekruttere frivillige mentorer f.eks. via foreningens netværk
- sikre overblik over mentorkorpsets kvalifikationer og ønsker samt tage imod henvendelser fra fremtidige mentees
- matche mentorer og mentees og sætte det første møde op samt orientere hovedkontoret, når et forløb er sat i gang eller afsluttet
- være kontaktperson for mentorer og mentees undervejs i forløbet efter behov
- facilitere netværksmøder mellem mentorer
- samarbejde med foreningens øvrige frivillige og relevante samarbejdspartnere.

Du bliver klædt på til opgaverne på et kursus for mentorer og aktivitetsledere. Samtidig bliver du en del af et stærkt fællesskab, der er engageret i diabetesområdet.



Samarbejde på tværs

Som aktivitetsleder samarbejder du med mange forskellige mennesker, der er frivillige eller professionelle inden for diabetesområdet, herunder børnediabetesambulatoriet og frivillige i dit nærområde. I modellen nedenunder kan du få et overblik over dine samarbejdspartnere.

Der er løbende hjælp og sparring at hente i Diabetesforeningen. Du samarbejder med din kontaktperson på hovedkontoret om alt fra rekruttering af mentorer til evaluering af mentorforløb. Sammen finder I ud af, hvordan I kan udfolde mentorordningerne i netop dit nærområde.

Din opgave er hverken at være behandler eller psykolog. Hvis du bliver opmærksom på, at mentoren oplever vanskeligheder i et mentorforløb, kan du henvise ham eller hende til Diabetesforeningens supervisor eller rådgivere. De er underlagt tavshedspligten og behandler alle henvendelser fortroligt.

Rekruttering af frivillige mentorer

I samarbejde med hovedkontoret rekrutterer du frivillige mentorer i dit nærområde. Det kan du f.eks. gøre ved at lave opslag i relevante facebookgrupper og være i løbende kontakt med øvrige frivillige i foreningen. Hovedkontoret kan hjælpe dig med at sende mails ud til medlemmer i dit lokalområde. Det er også herigennem, at du kan få tilsendt en A4-plakat, som du kan hænge op på børnediabetesambulatoriet og andre steder, hvor potentielle mentorer færdes. Plakaten kan rekvireres ved at skrive til mentor@diabetes.dk

Matchning af mentorer og mentees

En vigtig del af din opgave som aktivitetsleder er at matche mentorer og mentees. Du har kendskab til mentorer i dit nærområde og får løbende henvendelser fra børnediabetesambulatoriet og hovedkontoret, når de får en forespørgsel fra en mentee om en mentor.

Med accept fra mentee videregiver vi hans/hendes kontaktoplysninger til dig. Over telefonen fortæller du om mentorordningerne, spørger ind til mentees behov og ønsker til et mentorforløb og besvarer eventuelle spørgsmål. Med udgangspunkt i samtalen matcher du mentee med en mentor og sætter det første møde i stand mellem mentor, mentee og dig selv.

Der findes ikke en rigtig måde at matche på, og det gode match må derfor baseres på den information, du har om mentorer og mentees, og sidst men ikke mindst – din mavefølelse.

Huskeliste, når du skal foretage et match:

- Unge mellem 10-17 år med diabetes matches med ungementorer mellem 18-30 med diabetes
- Én forælder eller et forældrepar matches med en forældermentor, der har eller har haft et barn med diabetes i samme aldersgruppe
- Mentor og mentee skal rent geografisk være placeret i passende køreafstand fra hinanden
- Det kan være en fordel, hvis der er fælles interesser, især når der er tale om enkeltpersoner og ikke familier
- Ligheder såsom tilknytning til daginstitution/skole kan gøre det lettere for mentor og mentee at nærme sig hinanden.

Det første møde

Du koordinerer og faciliterer det første møde mellem mentor og mentee og er dermed med til at få mentorforløbet godt fra start. Det kan du gøre ved at møde mentor og mentee i øjenhøjde og sætte mentees behov i centrum.

Under mødet fortæller du mentee om rammerne i et mentorforløb såsom mentorforløbets varighed, rollefordeling og tavshedspligt. Mentor og mentee afstemmer forventninger til hinanden og laver nogle klare aftaler om, hvornår og hvor længe de mødes. Du sørger for, at mentor og mentee underskriver en fælles aftale og sender den efterfølgende til dem.

Giv god plads til at mentor og mentee kan komme på banen. Hvis samtalen ikke glider af sig selv, kan du hjælpe samtalen på vej ved at stille nogle åbne spørgsmål:

- Hvorfor har du valgt at indgå i et mentorforløb?
- Hvad håber du at få ud af forløbet?
- Hvor længe har du haft diabetes tæt inde på livet?
- Hvad er din baggrund? Spørg ind til fritidsinteresser, uddannelse, beskæftigelse m.m.

Forud for det første møde sender du et link til et spørgeskema til mentee. Spørgeskemaet er en del af en evaluering af mentorordningernes effekt og indeholder spørgsmål omkring mentees trivsel og helbred

Din tjekliste til det første møde:

- Tavshedspligt: Informer mentee om, at mentor og du har tavshedspligt og derfor ikke fortæller uvedkommende om, hvad I hører
- Mødetidspunkter og mødesteder: Hvor og hvornår mødes mentor og mentee næste gang? (som udgangspunkt mødes mentor og mentee et par timer hver 14. dag i 4-6 måneder)

- (Nogle af møderne kan foregå over telefonen)
- Kontaktoplysninger: Hvordan kommer mentor og mentee i kontakt med hinanden? Sms/telefon/mail/Messenger? Kan mentee altid ringe, eller er der et fast tidspunkt om ugen, hvor mentor og mentee taler i telefon sammen?
- Afslutning af mentorforløbet: Hvor og hvornår afsluttes forløbet?
- Mentee- og mentoraftale: Mentor og mentee underskriver en aftale, som du sender til dem efter mødet
- Spørgeskema: Følg gerne op på, om mentee har besvaret spørgeskemaet
- Informer din kontaktperson på hovedkontoret: Giv besked hver gang et mentorforløb er sat i gang.

Opfølgning på mentorforløbet

Du følger som minimum op efter én måned og midtvejs i mentorforløbet ved at kontakte mentor. Her spørger du ind til, hvordan mentorforløbet går, og hvor mange møder og telefonsamtaler, mentor og mentee har haft. Du kan også høre, om mentor har brug for supervision eller anden form for støtte. Henvi gerne til Diabetesforeningens supervisor eller rådgivere.

Det afsluttende møde

Som aktivitetsleder står du også for at koordinere og facilitere det afsluttende møde med mentor og mentee. På mødet tager du sammen med mentor og mentee på en tidsrejse gennem forløbet. Mentor og mentee vil ofte blive overraskede over, hvor langt mentee er kommet siden det første møde.

Hvis mentor og mentee ikke allerede har gjort det, kan det være en god idé at få snakket om, hvilke muligheder mentee har for at deltage i andre netværk og aktiviteter i Diabetesforeningen, såsom en børnefamiliegruppe eller et medlemskursus. Det kan også være, at mentee overvejer at blive mentor og hjælpe andre ligesom han/hun, selv er blevet hjulpet.

For at markere at mentorforløbet er slut, kan du rive aftalen mellem mentor og mentee over. Hvorvidt mentor og mentee herefter ønsker at mødes under andre former, er op til dem. Emnet tages op, hvis mentee selv ytrer ønske herom.

Efter mødet sender du et link til et spørgeskema til mentee. Spørgeskemaet er en del af en evaluering af mentorordningernes effekt og indeholder nogle af de samme spørgsmål, som mentee fik tilsendt forud for mentorforløbet.

Tidsrejse:

- Hvad skete der, første gang vi mødtes?
- Hvad var jeres førstehåndsindtryk af hinanden?
- Hvad har I brugt tiden sammen på?
- Hvor er I nu?

Din tjekliste til afslutning af et mentorforløb:

- Spørgeskema: Efter det afsluttende møde sender du et link til et spørgeskema til mentee
- Aktivitetsskema: Du indsamler mentors aktivitetsskema og sender det til din kontaktperson på hovedkontoret

- Ny mentee: Du hører mentor, om han/hun er interesseret i at fortsætte som mentor med en ny mentee.

Persondata: Når mentorforløbet er helt slut, sletter du personoplysninger på mentee, herunder kontakt- og helbredsoplysninger.

Netværksmøder med mentorer

Som aktivitetsleder er du tovholder for netværksmøder med mentorer i dit nærområde. Formålet med netværksmøderne er, at mentorer får mulighed for at sparre med hinanden. Samtidig kan uddannede mentorer, som endnu ikke har fået en mentee eller er 'mellem mentees' være en del af fællesskabet i netværket.

På et af de første netværksmøder aftaler I fælles spilleregler, såsom mødelængde, mødested og afbud. I afklarer, hvordan I sikrer, at tavshedspligten bliver overholdt i gruppen. Du involverer løbende mentorerne i, hvad de ønsker, der skal ske i netværksgruppen, og hvilke emner de ønsker at få bragt op. Som et afsæt for en dialog, kan du anvende nogle af spørgsmålene og værktøjerne i mentormappen.

I kan overveje at invitere en frivillig fra en ungegruppe, børnefamiliegruppe eller en lokalforening med til et netværksmøde. De vil kunne fortælle jer om, hvilke arrangementer de har, som mentorer og/eller mentees ville kunne få glæde af.

Netværksgruppe: Spørgsmål til deltagerinvolvering

- Hvad vil du gerne have ud af at være med i gruppen?
- Hvordan kan du støtte op om de andre i gruppen?
- Hvordan kan du bruge de andre, når du oplever frustrationer som mentor?
- Hvad kan du gøre for at blive mere bevidst om egen læring gennem mentorforløbet?

Netværksgruppe: Spørgsmål om mentorrollen

- Hvad oplever du, at du er særligt god til som mentor?
- Hvad siger andre om dine gode kommunikationsevner?
- I hvilke situationer i mentorforløbet er du kommet til kort?
- Hvad vil du gerne arbejde på at blive bedre til som mentor?

Netværksgruppe: Spørgsmål til at gå hjem på

- Hvad var det bedste ved i dag?
- Kan du nævne 1-3 nye ting fra mødet, som du kan bruge?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært, sammen med din mentee?
- Er der noget, du har lyst til at prøve til næste gang?

Netværksgruppe: Spørgsmål til næste gang I mødes

- Hvad er gået godt siden sidst?
- Hvad har du arbejdet med siden sidst?
- Er der noget, som har hjulpet dig siden sidst?

Mentee- og mentoraftale

Ved det første møde underskriver mentor og mentee en fælles aftale. Hvis mentee er under 15 år skal aftalen også underskrives af hans/hendes forældre. Af aftalen fremgår det, hvordan mentor og mentee kommer i kontakt med hinanden, og hvornår mentorforløbet afsluttes.

Underretningspligt

Du har ifølge Lov om Social Service pligt til at underrette kommunen, hvis du får kendskab til, at børn eller unge under 18 år lever under forhold, der bringer deres sundhed eller udvikling i fare. Tag kontakt til din supervisor, som vil hjælpe med at melde iagttagelsen til de kommunale myndigheder.

Fortrolighedserklæring – tavshedspligt og persondata

Som frivillig i Diabetesforeningen har du tavshedspligt. Det gælder f.eks. personlige oplysninger om din mentee og andre, som du får kendskab til. Som frivillig skriver du under på i Fortrolighedserklæringen, at du har tavshedspligt. Din tavshedspligt stopper ikke, når du stopper som frivillig.

OBS: Underretningspligten går altid forud for tavshedspligten.

I Diabetesforeningen betyder det meget for os, at dine private data er beskyttet og sikret. Vi opdaterer derfor vores privatlivspolitik, så den er i fuld overensstemmelse med EUs-forordning om databeskyttelse – også kaldet GDPR. Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik

Børneattest

Som andre foreninger, der arbejder inden for det sociale område, skal vi indhente børneattester fra Det Centrale Kriminalregister på alle frivillige og ansatte, der har kontakt med børn og unge under 15 år. Børneattesterne indhentes digitalt, og du får besked i din e-Boks, når vi har anmodet om din børneattest. Når anmodningen er afsendt, har du 14 dage til at give dit samtykke. En børneattest gælder i to år.

Frivilligportal

På Diabetesforeningens Frivilligportal er der praktisk viden og værktøjer at hente til frivillige. frivillig.diabetes.dk

Frivilligpolitik

Læs foreningens frivilligpolitik på Frivilligportalen: frivillig.diabetes.dk/vaerd-at-vidе/frivilligpolitik.aspx

Forsikring

Som frivillig i Diabetesforeningen er du dækket af en erhvervsansvarsforsikring og en arbejdsskade-forsikring (herunder ulykkesforsikring). Du er dækket i de timer, du udfører frivilligt arbejde – uanset hvilken type arbejde der er tale om.

frivillig.diabetes.dk/vaerd-at-vide/forsikringsforhold.aspx

Økonomi

Du kan efter forudgående aftale få refunderet dine udlæg ved mentor- og netværksmøder. Send et billede af din kvittering, dit navn og dine kontooplysninger og skriv, at du er tilknyttet Diabetesforeningens mentorordninger. Ved transportudgifter udfylder du en refusionseddél, som du sender sammen med dine kvitteringer til Diabetesforeningens bogholderi til adressen: Stationsparken 24, st.tv., 2600 Glostrup eller i en scannet version med underskrift til bogholderiet@diabetes.dk. Du finder refusionseddélen på Frivilligportalen under 'blanketter', 'indtægter og udgifter':

frivillig.diabetes.dk/oekonomi/regnskab-og-bogfoering.aspx

Hvis du har brug for hjælp

Kontakt til hovedkontoret

Hvis du har brug for sparring eller hjælp i mentorforløbet, kan du kontakte din supervisor på Diabetesforeningens hovedkontor. Skriv til mentor@diabetes.dk eller ring på telefon 66 12 90 06.

Henvisningstilbud

Oversigt over udvalgte rådgivningstilbud i Danmark.

Diabetesrådgiverne

Diabetesforeningens rådgivning er til dig, der på den ene eller anden måde er berørt af diabetes, og som har brug for hjælp og støtte til at håndtere din situation. Her har du blandt andet mulighed for at tale med en socialrådgiver, diabetessygeplejerske, diætist, motionskonsulent eller børne- og ungekonsulent. Ring til rådgiverne på 63 12 14 16 eller skriv i formularen nedenfor:

diabetes.dk/diabetesraadgiverne.aspx

ForældreTelefonen

ForældreTelefonen er rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, som omhandler børn. Er du i tvivl om barnets tarv i en skilsmisse eller i forbindelse med opdragelse? Oplever du, at dit barn ikke trives i skolen eller derhjemme, så kontakt ForældreTelefonen og få gratis, børnefaglig rådgivning.

bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/

RådgivningsDanmark

RådgivningsDanmark hjælper med at tackle problemstillinger, der ikke relaterer sig specifikt til diabetes, og som f.eks. omhandler misbrug, mobning, selvskaade og skilsmisse. På RådgivningsPortalen får du et overblik over nationale såvel som lokale tilbud.

raadgivningsdanmark.dk/find-raadgivning/

Børnetelefonen

BørneTelefonen er børnenes linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte. Her kan man snakke om alt fra kærlighed og venskaber til tanker om krop, seksualitet, misbrug og trivsel i hjemmet. Det er både gratis og anonymt at ringe til BørneTelefonen.

bornetelefonen.dk

Headspace

Headspace er et gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Her er ingen problemer for store eller små, og du kan tale om alt fra selvværd, uddannelsestvivl og angst til destruktive tanker, præstationspres og kærestesorger. I Headspace bliver du mødt af to ungerådgivere til en personlig samtale i Headspace's lokaler. Headspace har centre i 18 byer rundt om i landet.

headspace.dk

Søskendefokus

soeskendefokus.dk

Opstartsfasen

Værktøj:

Forventningsafstem med en 'negativ brainstorm'

En øvelse I kan lave sammen, når I skal afstemme jeres forventninger og ønsker til mentorforløbet, er at lave en 'negativ brainstorm'. Ofte er vi mennesker meget bedre til at komme med negative idéer end positive idéer. Ved en negativ brainstorm starter I med at tale om (og skrive ned) alle de ting, som man skal gøre for at være sikre på, at man ikke får et godt mentorforløb (f.eks. at man skal tale dårligt om og til hinanden). Bagefter kan det så være nemmere at tale om, hvad der rent faktisk skal til, for at I får et godt forløb sammen.

Værktøj:

Lyttetrappen – lyt empatisk

Lyttetrappen er en enkelt model, som i grove træk beskriver fem forskellige niveauer at lytte på. Som mentor er det vigtigt at tilstræbe at lytte opmærksomt og empatisk. Det vil sige at nå op på et af de øverste trin på trappen.



Lyttetrappens fem niveauer:

Ignorering: Du hører ikke det, der bliver sagt. Du responderer ikke.

Falsk lytten: Du er uengageret i samtalen og forsøger måske at multitaske undervejs i samtalen. Udover at du ikke hører, hvad der bliver sagt, får du (utilsigtet) sendt et signal om, at din samtalepartner ikke er vigtig.

Selektiv lytten: Når du er selektiv i en lyttende forstand, vælger du at lytte til det, som du selv finder brugbart, relevant eller interessant ud fra dine egne værdier og erfaringer. Lidt firkantet set kan man sige, at der bliver spurgt i øst, men svaret i vest. Du lytter fortsat med afsæt i din egen historie, erfaringer og værdier.

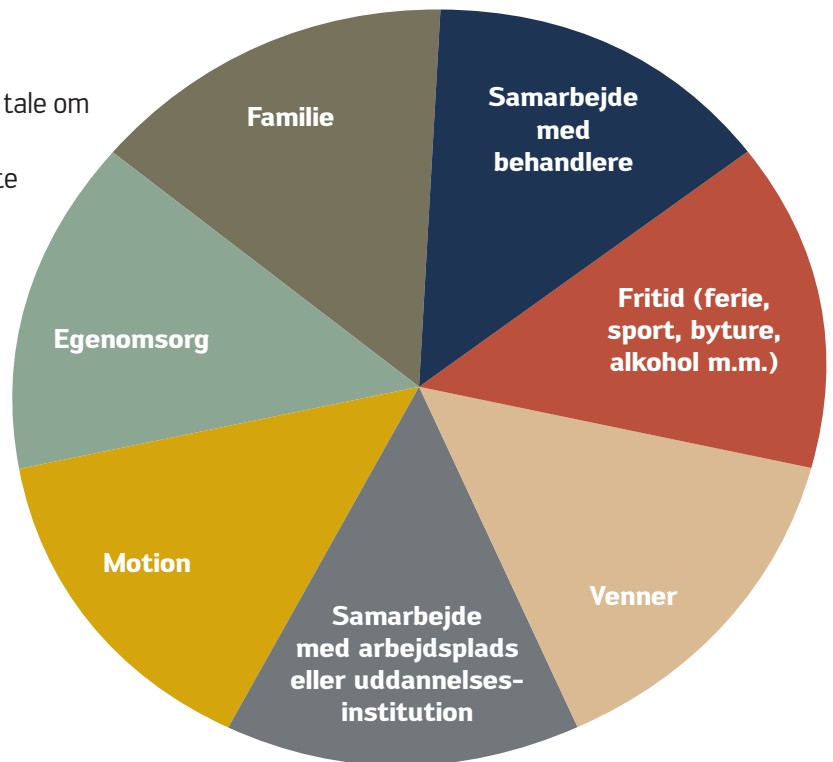
Opmærksom lytten: Du lytter efter det der bliver sagt og perspektiverer det med din egen livsfortælling. Du bidrager i samtalen med anerkendende og opmuntrende udsagn frem for at devaluere eller korrigere. Du opmuntrer og tilskynder indirekte det sagte ved at give det din fulde opmærksomhed. Alle disse små ting tilsammen skaber en oplevelse af et opmærksomt lyttende menneske. Udgangspunktet for lytten er, at du fortsat lytter med afsæt i din egen historie, erfaringer og værdier.

Empatisk lytten: Empatisk lytten handler om at lytte på alle niveauer af opmærksom lytten. Dertil kommer, at du nu lytter med indlevelse i den andens situation. Empatisk lytten betyder således, at du ikke bare hører, hvad den anden siger, men at du har fantasien og evnen til at sætte sig i den andens sted. Empatisk lytten sikrer, at vi ikke – utilsigtet og i bedste mening – ender med at overrumple et andet menneske i en sårbar situation. Kunsten er ikke at overføre bestemte løsninger på andre og tænke "Hvis det her er løsningen for mig, så er det også løsningen for andre".

Værktøj:

Livshjulet – find emner mentee vil tale om

Livshjulet er en god øvelse til at starte en dialog med mentee og få ham/hende til at reflektere over sit liv. Med hjælp fra Livshjulet kan mentee få øje på de områder, der fungerer særligt godt, samt hvilke dele af livet der kunne forbedres eller være anderledes. Livshjulet fungerer ved, at mentee vurderer sin trivsel på forskellige områder af sit liv ved at give de farvelagte område en karakter fra 1-5. De forskellige emner i hjulet kan udskiftes, så de passer til mentees hverdag.



5 = Meget godt | **4** = Godt | **3** = Tilfredsstillende | **2** = Ikke godt | **1** = Meget dårligt

I kan vælge at udfylde hjulet sammen, eller du kan lade mentee udfylde hjulet selv for derefter at fortælle dig, hvorfor karaktererne fordeles, som de gør. I kan bruge Livshjulet som udgangspunkt til at tale om de mål, mentee ønsker at sætte for mentorforløbet. Det kan være mere givende at tale om mål fremfor problemer, da det giver blik for handlemuligheder.

Det kan være en god idé at gentage øvelsen over tid for at evaluere mentees læringsproces og for at synliggøre, om der er områder, hvor mentee har flyttet sig eller ændret sin oplevelse. Livshjulet hjælper jer således til at få øje på de små skridt, som mentee tager.

Værktøj:

Inspirationsspørgsmål

Lukkede spørgsmål

- Ja/nej spørgsmål
- **Gode til:** At få en masse viden på kort tid.
- **Eksempel:** Hvornår fik du konstateret diabetes? Har dupumpe? Har du en kæreste?

Mestringsspørgsmål

- Spørgsmål der har til formål at understøtte selvværd og selvtillid – og som 'tvinger' os til at lede efter ressourcer.
- **Gode til:** Situationer, hvor fortælleren overvældes af fortvivlelse og håbløshed, og hvor potentialerne trænger til at blive synliggjort og forstørret op.
- **Eksempel:** Hvem i dine omgivelser har værdsat disse kvaliteter? Hvem er god at tale med, når du er ked af det? Hvordan klarer du det, på trods af ...? Hvordan har du fået idéen, at du vil holde op/begynde på at gøre noget anderledes?

Åbne spørgsmål

- Hv-ord, hvad, hvem, hvilke, hvis (hvorfor) – der kræver en vis refleksivitet at svare på
- **Gode til:** At holde samtalen i gang
- **Eksempel:** Hvordan har du det i dag? Hvad fylder særligt for dig i disse dage?

Hypotese- og mirakelspørgsmål

- Spørgsmål som for alvor igangsætter refleksion
- **Gode til:** At påbegynde kreative tanker og processer
- **Eksempel:** Hvad ville der ske hvis ...? Hvis du stod op i morgen, og der var sket et mirakel – hvad ville så være ændret? Hvilken betydning tror du, det ville få?

Spørgsmål til forskelle og undtagelser

- Spørgsmål om fortid – nutid – fremtid
- **Gode til:** At give blik for forandring/udvikling/undtagelser
- **Eksempel:** I hvilke situationer lykkes det for dig? Er der situationer, hvor problemet ikke optræder? Hvordan var det for dig at skulle besøge ambulatoriet første gang? Hvordan er det i dag?

Værktøj:

Planlægningstrappen – nå dit mål

Planlægningstrappen er et værktøj, der er velegnet til langsigtede mål. Et overordnet mål som: "Jeg vil leve sundt og være velreguleret" giver retning og kan fungere som en motiverende kraft. Hvis man befinder sig langt fra sit mål, skal der ofte mere end en hensigtserklæring til. For at kunne opfylde målet kan det derfor være en god idé at lave en liste med et antal realistiske delmål, der hjælper dig til at nå i mål. Placer de forskellige mål på Planlægningstrappen og start med det mindst krævende delmål.

Mål:

Delmål 1:

Værktøj:

Min dag – tal om hverdagens udfordringer

En anden øvelse der kan bruges til at få talt om hverdagens udfordringer på, er øvelsen 'Min dag'. Her starter mentee med at fortælle om sin morgen, og han/hun går herefter kronologisk igennem dagen. Ved at bruge øvelsen får mentee lov til at fortælle om sin hverdag, med udgangspunkt i en helt almindelig dag. Der kan komme relevante informationer eller situationer frem, som din mentee måske ikke var kommet i tanke om af sig selv.

 **Formiddag**

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **Eftermiddag**

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **Aften**

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 **Nat**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

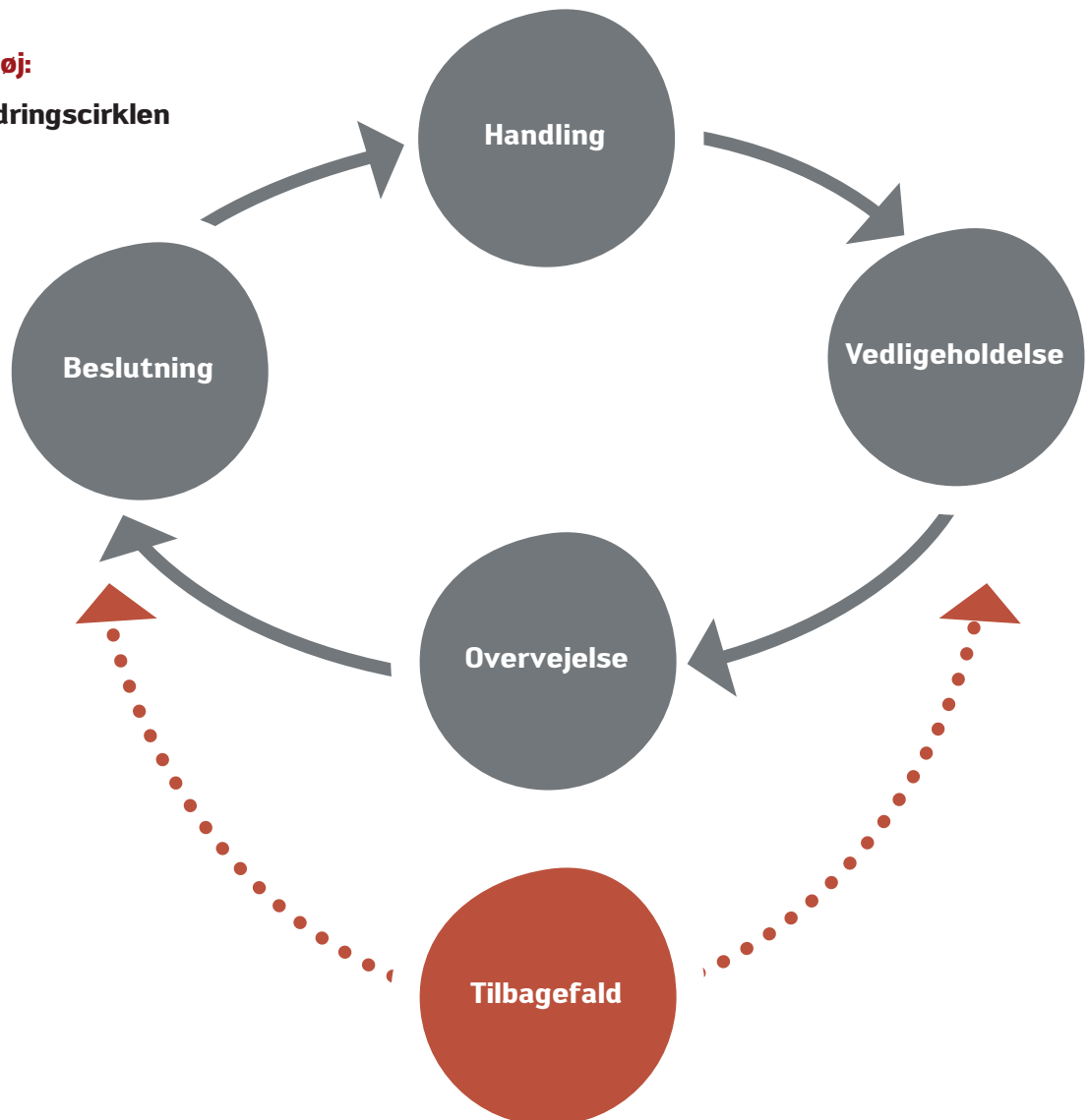
.....

.....

Læringsfasen

Værktøj:

Forandringscirklen



Forandringscirklen er et værktøj, der kan give dig forståelse for mentees forandringsproces og inspiration til, hvordan du støtter ham/hende bedst muligt. Modellen består af fem forskellige stadier, som vi typisk gennemgår, når vi prøver at ændre en adfærd.

Overvejesstadiet:

Mentee overvejer at ændre adfærd, men er ikke klar til at gøre noget ved det endnu. For at hjælpe mentee på vej, kan du spørge ind til mentees tidligere erfaringer inden for det givne område. Hvad er fordele og ulemper ved den nuværende adfærd, og hvad der kunne være af fordele ved at ændre adfærd?

Beslutningsstadiet:

Mentee beslutter sig for at ville skabe forandring og begynder at gøre sig klar til ændringen. Du kan her hjælpe med at opstille realistiske delmål og mål. I kan eventuelt prøve at sætte nogle små konkrete og realistiske mål sammen.

Handlingsstadiet:

Mentee prøver at ændre på den givne adfærd. Tal med mentee om, hvad der virker og hvorfor? Bak op om de gode skridt din mentee tager.

Vedligeholdelsesstadiet:

Mentee har et ønske om at blive ved med at fastholde de ændringer, som mentee har lavet. Du kan her understøtte mentee ved at få italesat, hvor der kan være risiko for tilbagefald, og hvordan de kan undgås. Hjælp mentee med at få identificeret, hvad og hvem der kan hjælpe med at vedligeholde den gode ændring.

Tilbagefaldsstadiet:

Mentee går eventuelt tilbage til den gamle adfærd. Du kan forsøge at motivere mentee til at prøve at ændre adfærd igen. Få italesat hvor svært det er at ændre gamle vaner, og at jo flere gange man prøver, jo større er chancen for, at det lykkes. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der ikke altid sker tilbagefald, når man prøver at ændre adfærd. Den ændrede adfærd kan også blive til en stabil og vedvarende ændring.

Værktøj:

Hjernescanning – sæt dig i mentees sted



Øvelsen 'hjernescanning' kan bruges til at indlede en samtale om de tanker, følelser og oplevelser, der fylder særligt meget for mentee. I kan vælge at tegne et ansigt som set på billedet, hvor mentee herefter noterer, hvilke emner der fylder særligt meget for tiden. Hvis tanker om senfølger f.eks. dominerer kan disse skrives med store bogstaver og en stor cirkel udenom, der viser, at de fylder det meste af tankerne. Er der mange mindre emner kan disse nedskrives side om side. Øvelsen med at spørge ind til de dominerende tanker kan også bruges uden pen og papir og i stedet formuleret som et hypotetisk spørgsmål: "Hvis jeg kunne foretage en hjernescanning på dig lige nu, og jeg her kunne se, hvilke tanker der fylder for dig, hvad ville jeg så få øje på"?

Værktøj:

Egenomsorg – find dine åndehuller

Sæt dig ned sammen med mentee og bed mentee om at skrive spontant ned, hvordan mentees liv så ud på et tidspunkt, hvor han/hun havde det godt, og hvor han/hun følte, at der var rimeligt styr på tingene.

- A)** Hvad foretog du dig? Hvad lavede du i din fritid? Dyrkede du nogen sport? Tilbragte du megen tid sammen med kammerater/veninder – i så fald hvem? Hvordan slappede du af? – var det med en god bog, lange traveture ... eller?
- B)** Og ikke mindst: Hvad var en hjælp for dig at gøre dengang, hvis du følte dig stresset eller ked af det? Var der nogen, du kunne snakke med – i så fald hvem? Var der nogen, der konkret hjalp dig? Hjalp de dig med noget bestemt?

Bed nu mentee om at lave en tilsvarende brainstorm med udgangspunkt i sit liv, som det ser ud lige nu.

- A)** Hvad laver du i din fritid, og eksisterer 'fritid' rent faktisk stadig i din hverdag? Hvornår og hvordan får du sluppet af? Sørger du for at få skabt åndehuller og oaser i hverdagen? Hvad kan du mærke, vil være godt for dig selv, og får du gjort det i stort nok omfang?
- B)** Hvad føler du, er en hjælp for dig at gøre, når du er stresset og ked af det – hvad har du brug for hjælp til? Hvem kan du snakke med? Er der nogen, der helt konkret kan hjælpe dig med nogle praktiske opgaver?

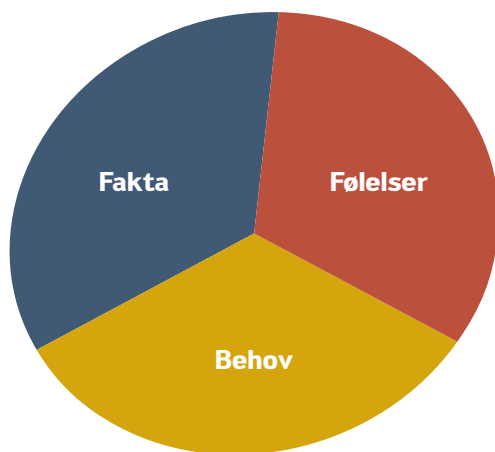
Bed nu mentee overveje, hvad der kan være vigtigt at skabe plads til og få mere ud af i sit nuværende liv. Hvad har mentee mest brug for af de ting, han/hun tidligere har haft erfaring med, var en hjælp, og kan han/hun komme i tanke om andre ting, der kan være vigtige i den aktuelle situation, for at han/hun kan hente mere energi og luft?

Værktøj:

3 spørgsmål til konflikthåndtering

Du kan forebygge og håndtere konflikter ved at stille dig selv og eventuelt også den anden part tre overordnede spørgsmål.

- Hvad har du oplevet? (Fakta)
- Hvordan har det påvirket dig? (Følelser)
- Hvad har du brug for nu? (Behov)



- **Fakta:** Skal ikke forstås, som at der er én virkelighed. Det skal i stedet forstås som det, du og den anden part i konflikten kan blive enige om ligger til grund for konflikten.
- **Følelser:** I konflikter bliver du hurtigt opslugt af dine følelser. Sagt med andre ord kommer du i følelsernes vold. Her kan det hjælpe at få talt med den anden part eller din supervisor om de følelser, der presser sig på.
- **Behov:** Konflikter opstår, fordi vi ikke får dækket nogle almene menneskelige behov. Vi kan f.eks. have en oplevelse af at blive uretfærdigt behandlet eller ikke at blive anerkendt for vores arbejde. Når du kender det udækkede behov bag konflikten, bliver det lettere at finde en løsning på konflikten, der virker for begge parter.

Værktøjer til aktivitetsleder – til brug på netværksmøder

Værktøj:

Stem med fødderne

Til øvelsen skal du bruge to A4-ark, hvorpå du skriver JA på det ene ark og NEJ på det andet.

1. Du placerer herefter de to A4-ark i hver sin ende af lokalet med plads til at deltagerne kan vandre frit imellem de to poster.
2. Øvelsen er nu, at du læser en række udsagn højt for deltagerne, hvorefter de skal tage stilling til om de vil svare JA eller Nej. Bed deltagerne placere sig ud for de to ark. Du kan selv formulere en række udsagn om livet med diabetes, og det særlige ved at deltage i et mentorforløb, og du kan tage udgangspunkt i nedenstående udsagn:
 - Start evt. med et vilkårligt spørgsmål, der er baseret på fakta – for at se om alle har forstået opgaven. Er det mandag i dag? Er vi i år 2019?
 - Jeg har fået mindst en is inden for den sidste uge
 - Jeg har selv diabetes
 - Jeg bruger/mit barn bruger pumpe
 - Min søvn har i nat været afbrudt af mere end to opvågninger
 - Jeg er tryk ved at være ude blandt andre mennesker med min diabetes / Jeg er tryk ved at overlade ansvaret for mit barn til skolens personale
 - Jeg er god til at passe på mig selv
 - Osv.

Værktøj:

Ironiske post-its – sæt positive ord på det svære

Ironiske post-its er en øvelse, I kan lave på netværksmøderne til at igangsætte en snak om udfordringer ved mentorordningerne.

Fremgangsmåde:

Bed mentorerne om at skrive tre ting ned på tre forskellige post-its, som de hver især finder udfordrende ved mentorrollen. Opgaven er, at mentorerne SKAL formulere sig positivt. Det kan nogle gange være nemmere at få italesat dét svære, hvis det italesættes positivt. Hvis mentor f.eks. synes, det er svært ikke at give råd, kan det formuleres således: "Jeg har slet ingen udfordring med IKKE at give råd. Det falder mig meget naturligt ikke at gøre". Hvis mentor ikke føler, at han/hun bidrager med noget i mentorordningen, kan dette formuleres som: "Jeg har nemt ved at få øje på effekten af det at være mentor".

1. Bed alle mentorerne om at klistre deres post-its op på en tavle/ et vindue/ eller et bord
2. Bed alle mentorerne om at læse 1-2 af deres formuleringer højt på skift. Vent med at drøfte indholdet, til alle har læst deres post-its højt
3. Tag en snak i plenum om indholdet på de forskellige post-its. Du kan her tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:
 - Er der nogle udfordringer, der går igen?
 - Har I lyst til at uddybe, hvorfor, hvordan eller hvornår det er en udfordring?
 - Hvad har I gjort for at håndtere udfordringen?

Skabeloner

Min dag



Formiddag



Eftermiddag



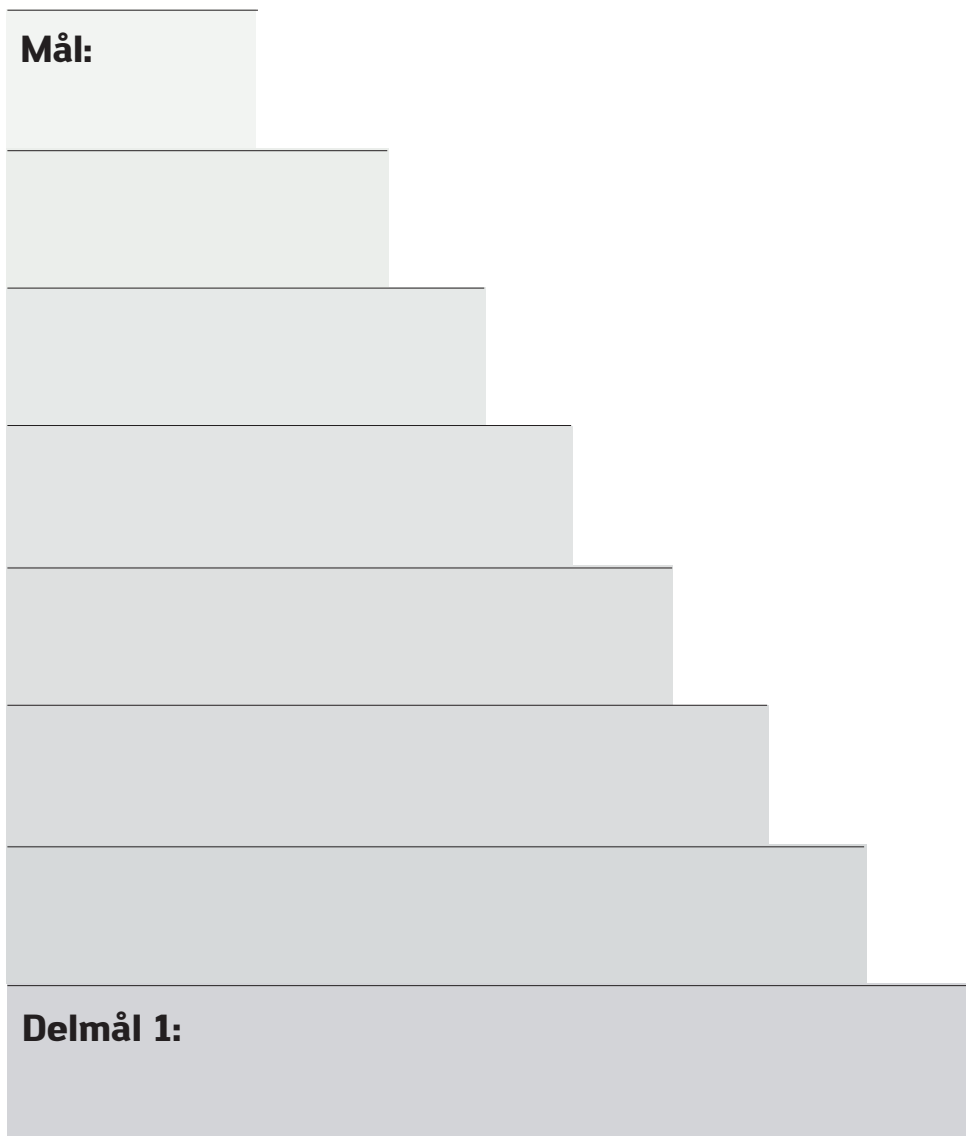
Aften



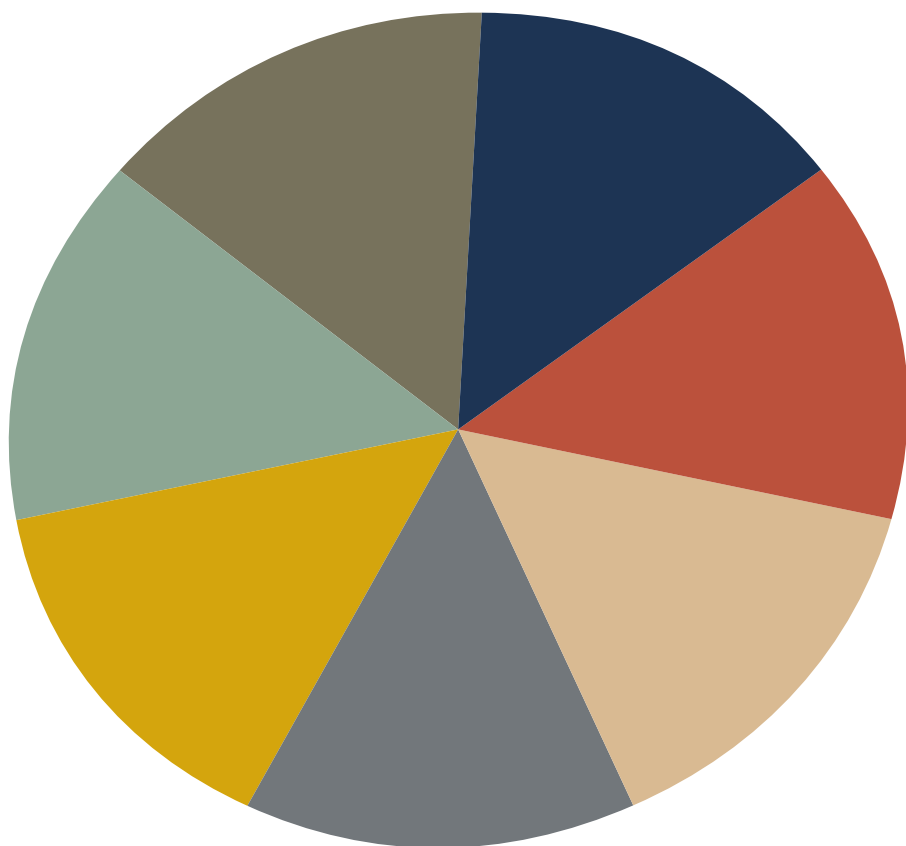
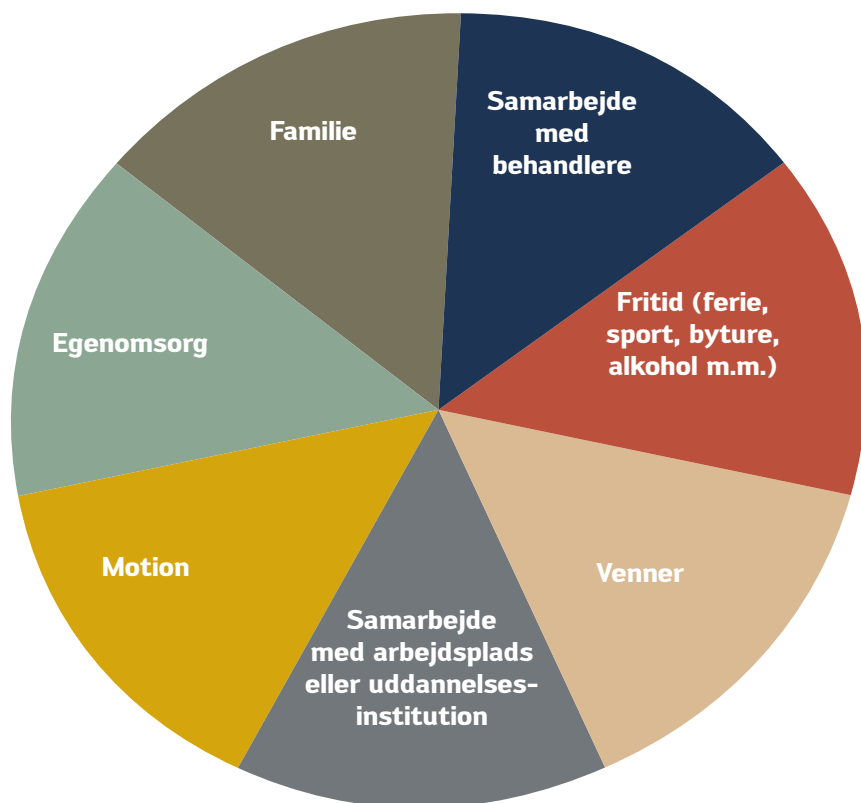
Nat

Skabeloner

Planlægningstrappen – nå dit mål



Skabeloner Livshjul



Skabeloner

Hjernescanning

