
Håndbok for Mentoring

Mentoring som disippelgjøring



Innhold

Praksis	3 - 4
Hva er mentoring?	5 - 6
Mentoring i 4 steg	7 - 14
Ressurser	15 - 16
Tauset- og Meldeplikt	17 - 18
Balanse	19 - 20
Karakterkartet	21 - 22

Praksis

Mentoring er disippelgjøring i praksis

Disippelgjøring er viktig, som kristne er vi alle enige om at dette er sentralt. Hele Bibelen er bygget på dette, gi det videre, veilede de som kommer etter. Så da er det ingen tvil.

Disippelgjøring er viktig! Spørsmålet er, hva gjør vi for å disippelgjøre de som er gitt oss. Dette kan ikke gjøres ved talerstolen, forkynnelsen er viktig, men disippelgjøring skjer gjennom relasjoner. Vi er kalt til å være disipler som gjør disipler.

Å gjøre disipler handler ikke først fremst om å formidle kunnskap og informasjon. Det handler om å stå i en relasjon der man går litt tettere på noen over tid. Det handler om å elske sin neste, Han forvandler og fornyer over tid. Derfor handler mentoring mer om relasjonen og prosessen over tid, enn formidling av kunnskap.

Mentoring-coaching-veileder-medvandrer

Det finnes mange måter å investere i noen på, vi har valgt å kalle det vi gjør for mentoring. Tjenester som coaching/veiledning handler om å hjelpe mennesker gjennom en situasjon eller i møte med store valg i livet. Dette er veldig bra, men det er ikke mentoring. For det som skjer i samtalerommet er bare en del av det å være mentor. Sånn sett er mentoring ganske likt som det å være en medvandrer. Men slik vi definerer det er medvandring en relasjon mellom to likesinnede som deler liv sammen. En viktig del av mentoring handler om at man møtes på tvers av generasjoner. Det handler om relasjoner mellom ung og eldre. Vi tror på å samle generasjonene, der noen som har gått litt lenger, erfart litt mer, blitt litt visere - kan gi det videre til de som kommer etter.

Praksis

Hvem kan være mentor?

Mange tenker at man ikke kan være mentor, da man føler at man ikke kan nok. Men saken er at de aller fleste kan være mentor. Det handler ikke om å vite alt, men det handler om å lytte inn, dele sine erfaringer, være villig til å gå sammen med noen. Mentoring er ikke for en personlighetstype, alle typer mennesker kan være mentor. De som trenger mentor er også veldig forskjellige, derfor trenger vi alle typer mennesker til å være mentor.

Alle mentorer hos oss vil bli satt opp i en oversikt, denne oversikten bruker vi når vi leter etter en god match når noen trenger mentor.

"Det handler ikke om å vite alt, men det handler om å lytte inn, dele sine erfaringer, være villig til å gå sammen med noen"

Hva er mentoring?

Jesus og Bibelen som modell

Bibelen finner vi mange eksempler på mentoring, Jesus er selvfølgelig vårt perfekte eksempel. Jesus valgte seg ut 12 disipler. Unge mennesker som han investerte i, tok de med i tjeneste, forklarte livets mysterier og forklarte de Guds rike. Dette kan vi lese om i begynnelsen av Johannes evangeliet.

Jesus er den perfekte modellen vår for mentoring. Selv om vi ikke er fullkomne på samme måte som Jesus, har han gitt oss en modell og et eksempel til etterfølgelse.

Barnabas og Paulus er også et eksempel på mentoring.

Barnabas så noe i Paulus før alle andre,

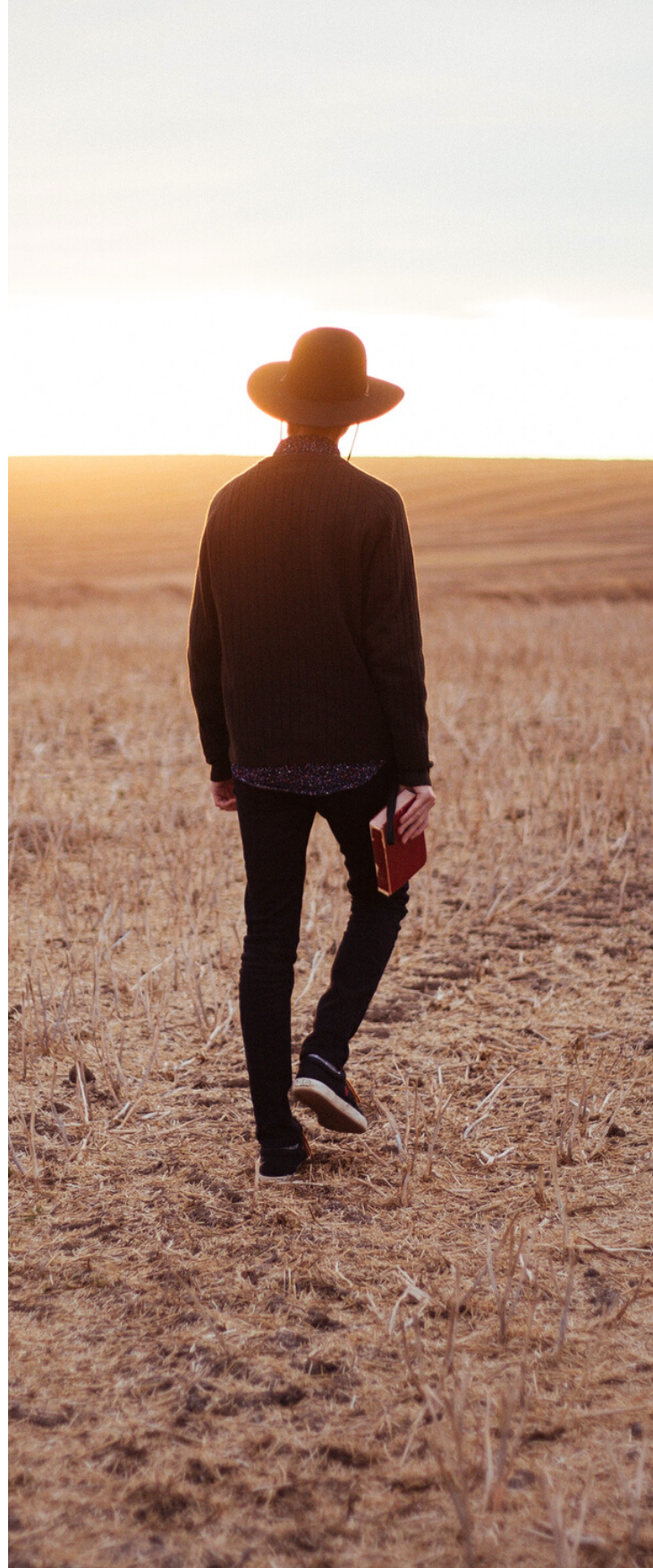
de fleste var fokusert på Paulus sin fortid, de var redd for han og skygget banen. Men Barnabas investerte i han og veiledet han til å bli en sann disippel av Jesus. Dette kan vi lese om i Apostlenes gjerninger i kapittel 4, 9 11 og 13. Her kan vi følge denne mentorrelasjonen fra en spe begynnelse, til de står i tjeneste sammen og vi kan følge reisen til Paulus der han ikke bare blir som Barnabas, men han blir større. Dette er et perfekt bilde på mentoring.

1. Timoteus 4:12 skriver Paulus til Timoteus:

“La ingen forakte deg fordi du er ung, men vær et forbilde for de troende i ord og gjerning, i kjærlighet, tro og renhet”

Forbilde

*"Vær et forbilde
for de troende i
ord og gjerning,
i kjærlighet, tro
og renhet"*



Mentoring i 4 steg

Disse stegene er hentet fra vår praksis i Hamar frikirke.

1 Invitasjon til en mentorrelasjon

2 Forventningsavklaring

3 Å være en mentor både i og utenfor samtalerommet

4 Disipler som gjør disipler



1. Invitasjon til en mentorrelasjon

En invitasjon inn i en mentorrelasjon skjer på en av to måter:

- - Man ber om å få en mentor, der vi ser på behov og ressurs og lander en god match. I dette tilfellet har vi en liste med potensielle mentorer vi kan plukke fra.
- - Du som mentor har en konkret person i tankene, som du ønsker å investere i. En person du kanskje har et spesielt hjerte for.



2. Forventningsavklaring

Det er utrolig viktig at man avklarer godt hvordan dette skal fungere. Det er fort gjort at ting forblir usagt, dette kan skape vanskeligheter spesielt i starten av en relasjon. Her er målet å slippe unødvendige utfordringer som kunne vært forhindret med en god avklaring.

Prøvetid

Vi mener at kjemien er avgjørende for en god mentorrelasjon, derfor vil begge parter ha prøvetid på om dette funker. Det kan være at den du følger opp ønsker noen andre eller at du selv ikke opplever at det fungerer. Dette er en ærlig sak. Da er det viktig at du som mentor uttaler dette fra starten, bli enige om varighet på prøvetiden. Gjerne en måned eller to, bli enige om å evaluere etter prøvetiden. Er dette noe dere vil fortsette med? Hvis ikke, tilby å hjelpe med å finne en ny mentor.

Tidsramme

Det er viktig å bli enige om hyppighet og varighet for samtalerne deres. Sett datoer fremover, bli enige om hvor ofte dere vil møtes. Dette er viktig! Om dette ikke er avklart på forhånd, kan man lett føle seg i veien om tidspunkt for å møtes er vagt eller ikke planlagt. Vi anbefaler ikke sjeldnere enn hver 3 uke, blir det sjeldnere enn det mister man ofte momentet og får følelsen av å starte på nytt hver gang. Spesielt hvis du er mentor for en ungdom, så er det mye som skjer i hverdagen på 3 uker.

- Anbefalt varighet: mellom 45 min og 1,5 timer
- Møt på en plass som tjener hensikten med praten. Eks. konfidensiell prat, et lydtett rom
- Avslutt alltid med å be inn i det dere har snakket om, gi det til Gud

Hvor lenge varer en mentorrelasjon?

Dette kan variere fra relasjon til relasjon.

Noen relasjoner slutter aldri, relasjonen er såpass sterk at det er naturlig å fortsette selv om man ender opp langt fra hverandre. Andre relasjoner kan vare i et år eller gjennom ungdomskoletiden. Mens andre igjen avsluttes etter noen måneder da det ikke fungerte, det er også helt greit.

Ideelt sett, så varer en mentorrelasjon minimum et år. Man trenger såpass tid på å komme under huden på noen, bygge tillit og få mulighet til å lede personen gjennom prosesser.

Tillatelse til å utfordre

Det er viktig å ikke presse personen til å si ting han eller hun ikke er komfortabel med. Derfor er det viktig å bli enige om hva som er greit å snakke om. Be gjerne om tillatelse til å kunne utfordre, følge opp fra tidligere samtaler, holde personen ansvarlig. Dette er veldig bra når det er forventet, men om dette ikke er satt ord på, kan det oppleves ubehagelig og slitsomt.

3. Å være en mentor både i og utenfor samtalerommet

Som nevnt tidligere, oppfordrer Paulus oss til å være et forbilde i ord, gjerning, tro og renhet. Å være mentor handler om mer enn samtalerommet, det handler hele livet.

I en disippelgjøring, så vil disippelen observere for så å gjøre etter. Slik er det også i en mentorrelasjon. Du er et forbilde, by på deg selv og la vedkommende lære av din lærdom. Vedkommende kan lære like mye av dine feiltrinn som dine seirer. For deg som mentor å vise svakhet, er bare en styrke.

Hvordan legge opp mentorsamtalene

Rammen rundt mentorsamtalen er litt opp til deg. Noen liker gåtur i skogen, andre må gjøre noe fysisk sammen, men noen kjører alt gjennom et bibelstudie. Her må dere bare tilpasse behovet.

Noen har snakketøyet i orden og har behov for å snakke mye, mens andre igjen trenger å bli hjulpet i gang. Mentoren må vurdere fortløpende om man skal lede samtalen eller om man heller bruker mest tid på å lytte. Uansett er det viktig at mentoren leder samtalen.

Noen ting er det likevel viktig å få dekket i disse samtalen. Som disippel av Jesus er det tre ting som er viktig for oss.

Noe vi kaller for “OPP - INN - UT”

Det handler om relasjoner på 3 plan.

- OPP - relasjon til Gud (Bibel, bønn, høre Guds stemme osv)
- INN - relasjon til deg selv (Selvbilde, renhet, identitet, hvordan har jeg det osv)
- UT - relasjon til andre (Tilgivelse, tjeneste, misjon, nestekjærlighet osv)

La de se deg utenfor samtalerommet

Dette løser vi veldig forskjellig fra person til person, noen er ekstroverte og tar vedkommende med på alt mulig, mens andre orker ikke det. Men en viktig del av disippelgjøringen er at det ikke bare blir ord, men at de får se hvordan du lever det du sier. Hvordan lever du ut din Jesus relasjon i møte med din ektefelle, barn, i hverdagen - dette er gull for den du er mentor for.

Ta de med i tjeneste

Om du står i tjeneste i menighet eller en annen kristen tjeneste, så er det en flott mulighet å ta vedkommende med deg i tjenesten. Om du skal være vertskap i kirka, besøke en by for å ha en andakt, lage middag til flyktninger, ta vedkommende med deg. Dette kan være avgjørende for samtalerne deres, ordene kan få bein å gå på.

4. Disipler som gjør disipler

Vi ønsker at dette disippelhjulet skal rulle å gå. At den du er mentor for skal kunne bli mentor for noen andre. Slik vil dette fortsette å rulle å gå. Vi gjør disipler som gjør disipler som gjør disipler som gjør disipler.....

Ikke alle som har mentor er klar for å bli mentor, men likevel er det den ideelle situasjonen. At man blir disippelgjort samtidig som man selv disippelgjør andre.

Det er viktig at vi som mentorer sørger for at de ikke blir kunstig avhengig av oss. Vi trenger å lede til Jesus, det er Han de skal følge. Vi må hjelpe de til å gå til Han først. Målet er at de skal vokse som mennesker, vokse som ledere, vokse som disippelgjørere. Når tiden er moden, ta gjerne initiativ til å snakke om hvem vedkommende kunne vært mentor for.



*"Vi er kalt til å være disipler
som gjør disipler"*

Ressurser

Litt tips og råd på veien som mentor. Noen forskjellige verktøy som kan brukes inn mot mentoring.

Skriv din troshistorie

Skriv ned viktige hendelser som har formet der du er i dag. Dette er en god ting å prate om i oppstarten av en mentorrelasjon, bruk tid på å la vedkommende dele sin troshistorie. Det er ofte lurt å komme tilbake til denne, derfor er det fint at det er skrevet ned.

Mentorsamlinger

I Hamar frikirke har vi 2 samlinger i året, der vi samler alle mentorene våre. Der samtaler vi sammen om hvordan det går som mentor. Ting som ofte blir tatt opp på disse samlingene:

- Konkrete problemstillinger vi møter
- Teologiske utfordringer
- Behovet for mentorene til å være litt ærlig om hvordan det går
- Dele forskjellige modeller av mentoring, forskjellige måter å gjøre det på

Alle mentorene har god input på det å være mentor, ingen er utlært. Så ved å komme sammen så løser vi utfordringer i felleskap.

Vi utleverer aldri de vi er mentor for, så ingen samtaler blir referert til på de samlingene.

6 Steg for å hjelpe den gode samtalen

1. Åpne spørsmål – å stille spørsmål som unngår ja/nei svar
2. Oppsummere det som har blitt sagt for å bekrefte at man har forstått
3. Speile / reflektere – sette ord på følelsen i rommet
4. Klargjøre – skape en felles forståelse av hva man snakker om
5. Oppmuntre – skryte av personen underveis, bygge opp motet
6. Reagere – vise empati og føle med den du snakker med

ABC modellen

- A) Situasjon
- B) Tanke
- C) Følelse

Øve på å skille mellom disse tre tingene i samtalen

Dørsprekk perspektivet

Når vi titter inn i en dørsprekk, ser vi gjennom en smal åpning, da ser vi

kun begrenset av det som finnes inne i huset, vi ser ikke alle hjørnene og

alt som skjuler seg der inne. Slik er det for oss i en samtale også, vi ser

ikke hele historien. Det er mye historie og erfaringer vi ikke ser. Da er det

viktig å trå varsomt i å konkludere i samtalen.

Taushetsplikt og meldeplikt

Som mentorer har vi taushetsplikt. Det er superviktig at vi skaper et trygt rom for mentorsamtalene våre, slik at man skal føle det er trygt å dele fra eget liv. Samtidig så er det like viktig å melde videre når det er nødvendig. Blir det delt ting som er av en viss alvorlighet, er vi faktisk pliktig til melde i fra.

Taushetsplikt

Det som deles i fortrolighet i deres samtaler blir der, det er viktig at du som mentor har taushetsplikt på dette. Derfor kan ikke du som mentor dele fra samtalen rundt middagsbordet hjemme. Selv om du føler at dette ikke var delt i fortrolighet, så har du taushetsplikt på dette. Blir det delt i dette rommet, så blir det mellom dere to. Om denne personen deler dette med andre, er det han eller hun sitt valg. Du som mentor er ikke den som skal spre “nyheter” fra mentorsamtalene.

Meldeplikt

Som nevnt over har vi taushetsplikt. Unntaket er når det deles om ting som er alvorlig, være seg omsorgssvikt, overgrep, vold osv. Da er vi pliktig til å ta dette videre. I slike tilfeller kan du bli bedt om å ikke si det til noen, da er det viktig at du ikke lover det. Men uttrykker at dette er såpass alvorlig at her må vi snakke med noen andre instanser. Men tilby gjerne at du kan være med i de samtalene og hjelpe vedkommende i prosessen.

Her skal det meldes i fra til politiet, barnevernet, skolen - avhengig av hva det gjelder. Det er ideelt at lederskapet i menigheten også dras inn i oppfølgingen. Men det kan kun gjøres hvis vedkommende gir tillatelse til dette.

Erkjenne behov for hjelp

Av og til er det ikke så alvorlig, men likevel nok til at det kan være litt for heavy for deg som mentor å deale med alene. Det er viktig at mentorrollen ikke dekker alle behov. Hos oss har vi en veiledningstjeneste der vi har mennesker som har erfaring i sjelesorg og forbønn. Vi oppfordrer våre mentorer til å sende videre til veiledningstjenesten om samtalen blir for krevende.

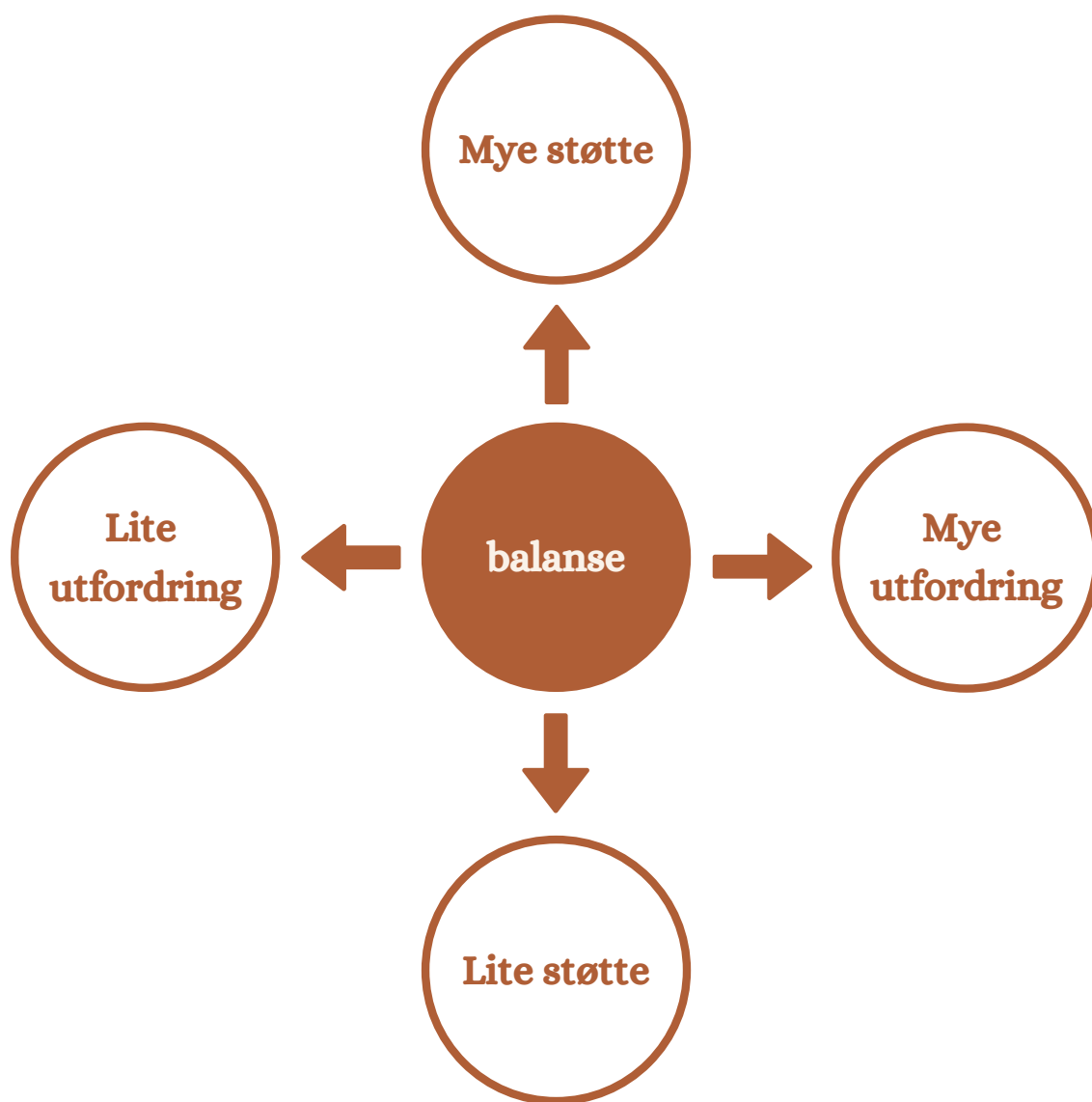
Dette er noe du kan tilby den du snakker med. Vi ønsker å ta vedkommende på alvor, hvis vi kjenner at vi ikke har det den trenger er det utrolig viktig at vi erkjenner det og sender vedkommende videre. Av og til er den beste hjelpen vi kan gi, å sende de videre.



Balanse mellom støtte & utfordring

Det ideelle er å ha mye støtte & mye utfordring, da vokser man på en sunn måte. Men hva om man har mye støtte og lite utfordring? Da blir vi en koseklubb. Hvor er du idag? Er det steg du kan ta for å få mer balanse i livet?





Karakterkartet

Noen spørsmål som kan være en ressurs inn mot disse tre relasjonene:

Opp

- Tar jeg meg tid til å be?
- Søker jeg intimitet med Jesus?
- Hva opplever jeg det er viktig å be for?
- Lever jeg i Åndens kraft?
- Opplever jeg vekst i troen?
- Har jeg fred?
- Er jeg lydige til det Gud sier?
- Har jeg en visjon for livet mitt?
- Leser jeg Bibelen for egen del?
- Har jeg noe uoppgjort i livet mitt?

Inn

- Er jeg glad i dem som tilhører mitt felleskap?
- Hvordan bruker jeg tiden min?
- Hviler jeg?
- Er jeg lærervillig og villig til å bli holdt ansvarlig?
- Opplever jeg nærhet til andre?
- Holder jeg det jeg lover?
- Er det lett for meg å stole på andre?
- Har familien min det bra?
- Har jeg en god relasjon til de rundt meg?
- Spiser jeg sunt, sover jeg nok?
- Er jeg ærlig med hvordan jeg lever?
- Er jeg utholdende?
- Er jeg redd eller anspent?

Ut

- Bryr jeg meg om de ufrelste?
 - Gjør jeg noen til disipler?
 - Har jeg en drøm/visjon?
 - Søker jeg å se Guds rike?
 - Bruker jeg tid med de som ikke kjenner Jesus?
 - Tar jeg sjangser?
 - Hvor ofte deler jeg evangeliet?
 - Lar jeg presset stoppe meg?
 - Er jeg frimodig med troen min?
-



Hamar Frikirke



www.hamarfrikirke.no
post@hamarfrikirke.no
[@hamarfrikirke](https://www.instagram.com/hamarfrikirke)

Hornsgate 12
2318, Hamar