

MENTORING

- ET VERKTØY TIL DISIPPELGJØRING

fri kirken


*fri*BU

I DETTE HEFTET VISER VI DEG:

1

INTRO TIL MENTORING

1-3

HVA, HVORFOR & HVORDAN MENTORING?

2

HVORDAN STARTE OPP

4-8

*EN BASE FOR EN SUNN RELASJON
TAUSHETSPLIKT OG MELDEPLIKT*

3

NYTTIGE VERKTØY

9-13

KONKRETE HJELPEMIDLER INN I RELASJONEN

DU KAN BLI MENTOR!

Mange sitter med en tanke om at de ikke passer til å være mentor. Dette kan være fordi man tror man ikke kan nok ift ungdommer, eller snakker godt nok for seg. Sannheten er likevel at de aller fleste kan være mentorer. Kriteriene er egentlig så enkle som at det handler om å være villig til å lytte, dele av sine erfaringer og å være villig til å gå sammen med et menneske. Er du med på dette er sjansen stor for at du passer godt til å være mentor for noen. Det er heller ikke meningen at du skal være en perfekt mentor fra dag 1. Du kommer til å finne din egen vei, og på den måten vokse inn i hva det vil si å gjøre denne tjenesten. Menneskene som ønsker eller trenger en mentor er veldig ulike, derfor trengs det også mentorer som er ulike, med ulike personlighetstyper, erfaringer og styrker.

HVA ER EGENTLIG MENTORING?

DISIPPELGJØRING MED JESUS SOM MODELL

Mentoring er en relasjon mellom to mennesker som går sammen på tvers av generasjoner og erfaringer.

I bibelen finner vi mange eksempler på dette. Jesus er selvfølgelig vårt perfekte eksempel. Han valgte seg ut 12 disipler. Dette var unge mennesker som han investerte i, tok med i tjeneste, forklarte livets mysterier og fortalte de om Guds rike. Dette kan vi lese om begynnelsen av Johannes evangeliet. Jesus er den perfekte modellen for mentoring.

MENTORING ER:

- 1 - VILLIG TIL Å LYTTE
- 2 - LEDE TIL JESUS
- 3 - GÅ SAMMEN MED
- 4 - BE FOR

DET ER IKKE DEG DE SKAL BLI LIK

Selv om vi ikke er fullkomne på samme måte som Jesus, har han gitt oss et eksempel til etterfølgelse. Dette kan konkretiseres ned i tre punkter: Være sammen med Jesus, bli lik Jesus, og gjøre det Jesus gjorde.¹

Dette skjer ikke fra talerstolen eller gjennom formidling av kunnskap alene. Jesus disippegjorde disse menneskene gjennom å bruke tid med dem. Det samme er vår jobb som mentor, vi skal lede mennesker til Jesus på disse tre punktene. Derfor trenger du heller ikke være perfekt, da det ikke er deg de skal bli lik. Mentoring handler mer om relasjonen og prosessen over tid, om å gå sammen gjennom livet, enn det gjør formidling av kunnskap. Paulus sier det godt i 1. Timoteus 4:12: "La ingen forakte deg fordi du er ung (gammel, utdatert, introvert, eller uten teologisk utdanning), men vær et forbilde for de troende i ord og gjerning, i kjærlighet, tro og renhet" Dette er også din jobb som mentor. Du skal være et forbilde ved hjelp av dine ord, gjerninger, kjærlighet, tro og renhet.

¹ Praktiser veien, John Mark Corner

HVORFOR GJØRE MENTORING?

- FORDI VI SKAL VÆRE DISIPLER SOM GJØR DISIPLER

Rett før Jesus forlot disiplene og reiste tilbake til Far gav han dem et oppdrag; "Gå derfor og gjør alle folkeslag til disipler." (Matt 28, 19) De siste tre årene hadde disiplene både sett og erfart Jesus gjøre dette. Han hadde kalt mennesker til seg og vært sammen med dem over tid. Målet var at de skulle bli mer lik ham og gjøre disipler slik han gjorde disipler. På denne måten skulle alle folkeslag gjøres til disipler, ved at troen og oppdraget ble gitt videre i generasjoner. Vi har fått det samme oppdraget. Misjonsbefalingen er ikke bare gitt til utvalgte mennesker med et kall til andre nasjoner og folkeslag, men til alle som tror.

Vi kan gjøre disipler i vår egen kontekst og mentoring er et godt verktøy for nettopp dette.

HVORDAN KAN EN SAMTALE SE UT?

4 FORSLAG TIL HVORDAN RELASJONEN KAN SE UT

Som nevnt er alle mentorrelasjoner ulike, med unike mentorer og mennesker. Derfor vil også uteseendet på samtaleene være ulike. Her kommer 4 forslag til hvordan en samtale kan se ut. Dette betyr ikke at de må være slik, eller at dette nødvendigvis er noe bedre enn noe annet. Dette er det du og den du er mentor for som avgjør.

Likevel er det noen ting som er viktig at ligger i bunnen av samtaleene. Dette er: Bønn for og med den du er mentor for, samtaler om livet og til slutt er det viktig å bruke bibelen (etter beste evne) til å finne ut av ting om livet.

1

DEN TRADISJONELLE SAMTALEN

Dette er den tradisjonelle måten å møtes på. Der man møtes på samtalerommet og har en samtale under gitte tidsrammer. Dette kan skje hjemme hos mentoren eller på et samtalerom i kirken. Det kan også gjøres andre steder, avhengig av hva som er mest hensiktsmessig.

2

BIBELSTUDIE

Mentoring, der Bibelen blir rammeverket for samtalen. Til forskjell fra alle samtalers kjerne handler dette om å dykke ned i bibelen, lese Guds ord sammen, jobbe med en tekst og respondere på hvordan dette kan se ut i eget liv. Her modelleres viktigheten av å bygge livet rundt Guds ord.

3

TA DE MED I TJENESTE

Ta den du er mentor for med i tjenesten. La ord og handling gå hånd i hånd. Når man driver mentoring gjennom tjenesten, kan man snakke inn i livet til vedkommende, samtidig oppleves læring og mestring inn mot en tjeneste.

Eksempler på tjenester:

- Vaktmester; en prat om livet før man jobber praktisk på et prosjekt sammen
- Ta den du er mentor for med i vertskapstjenesten, tjene sammen.
- Er du en forkynner, ta den du er mentor for med i taleoppdragene dine. Ta vedkommende med i forberedelsene av forkynnelsen.
- Barne- og ungdomsarbeid, ta de med i ledelsen av tjenesten.

4

INTERESSE/HOBBY

Ta den du er mentor for med på en aktivitet, hobby eller noe dere synes er gøy. Opplev ting sammen, mens dere deler liv med hverandre. Inviter gjerne hjem på middag, for å vise mer av livet ditt. I dette skjer gjerne samtalen før eller etter aktiviteten.

Eks: Brettspillkvelder, spille frisbee golf sammen, løpetur, gåtur osv.

DØRSPREKKPERSPEKTIVET - VIKTIG I ALLE SAMTALER

Når vi titter inn i en dørsprekk, ser vi gjennom en smal åpning. Da ser vi kun noe av det som finnes inne i huset. Vi ser ikke alle hjørnene og alt som skjuler seg der inne. Slik er det også for oss i en samtale. Vi ser ikke hele historien. Da er det viktig å trå varsomt i å konkludere noe i samtalen. Unngå antakelser i samtalene du har.

HVORDAN STARTER EN MENTORRELASJON?

Dette kan naturligvis skje på flere måter. Noen melder interesse til menigheten/arbeidet om at de ønsker en mentor. Da kan en se på behovet personen har og menneskene som er i kirkens nettverket, og deretter invitere til en relasjon som vi tror er en god match.

Andre ganger har noen en tanke for hvem de ønsker å ha som mentor. Vedkommende spør direkte, eller ber menigheten/arbeidet ta kontakt med en forespørsel.

Det kan også være at du som er/ønsker å være mentor har en konkret person i tankene som du ønsker å investere i. Alle disse fremgangsmåtene er gode.

FORVENTINGSAVKLARING

Uavhengig av hvordan relasjonen starter er det viktig å avklare noen ting på forhånd. Å avklare spørsmål om hva, hvordan og hvor lenge er essensielt for sunne mentorrelasjoner. En mentorrelasjon er alltid unik i samspillet mellom to individer, så det er viktig å uttrykke og samtale om forventningene så begge parter får en felles forståelse av hvordan relasjonen skal se ut, og hva som skal skje videre.

AVKLAR FØLGENDE PUNKTER VED OPPSTART:

1 **PRØVETID:** Kjemi er avgjørende for gode samtaler i gjensidig respekt, men det er vanskelig å vite om en har kjemi uten å først prøve en samtale eller tre. Dette handler ikke om å være god nok, men om personlighet og den individuelle opplevelsen. Vi anbefaler å avtale 1-3 innledende samtaler før dere endelig bestemmer dere for mentorrelasjonen. Ta en ærlig samtale ved endt prøvetid: Er det noe dere vil fortsette med?

2 **TIDSRAMME:** Bli i forkant enig om hyppighet og varighet av samtaler dere, så kan dere heller revidere avtalen senere. Om avtalen er for vag kan det gå for lenge mellom hvert møte. Om varighet på en samtale ikke er avklart, er tendensen at samtaler kan vare veldig lenge.

- 3** **HYPPIGHET:** Anbefalingen er minst hver tredje uke for å ikke måtte oppleve at en «starter på nytt» hver gang.
- 4** **VARIGHET:** Anbefalt: 45-60 minutter. Viktig at begge partene vet dette. Det er også helt greit, og av og til sunt å avslutte en samtale midt i et tema.
- 5** **LOKASJON:** Et sted der en ikke blir overhørt og kan snakke ærlig, men ikke ett lukket og låst rom. Vær oppmerksom på at en mentor relasjon har en ujevn maktbalanse. Pass på på dette når det kommer til berøring, og andre ting som kan oppfattes grenseoverskridende.
- 6** **VARIGHET PÅ RELASJONEN:** En mentorrelasjon bør vare minimum et år. Man trenger tid på å komme under huden på noen, bygge tillit og få mulighet til å lede personen i prosesser.
- 7** **HVORDAN MØTES:** En trenger ikke sitte i et rom og se hverandre i øynene. En samtale kan gjerne bli bedre av å gå en tur sammen eller gjøre en aktivitet.
- 8** **TILLATELSE TIL UTFORDRING:** Det er viktig å ikke presse personen til å si ting han eller hun ikke er komfortabel med. Be gjerne om tillatelse til å kunne utfordre, følge opp fra tidligere samtaler, holde personen ansvarlig. Om dette ikke er satt ord på kan det oppleves ubehagelig og slitsomt. Gjør også deg selv tilgjengelig for at den du er mentor for kan bekjenne synder, det kan være et stort behov for mange mennesker å ha en de stoler på de kan dele ting de ikke ellers tør.
- 9** **TAUSHETSPLIKT:** Gjør det tydelig at det som skjer i samtalerommet blir i samtalerommet. Dette gjelder også de mest hverdagslige tingene som blir nevnt.



EN MENTOR SOM PEKER PÅ JESUS

Å være mentor handler om å være et forbilde med hele livet du lever, ikke bare den du er i samtalerommet. By på deg selv og la vedkommende lære av dine erfaringer. Dette handler IKKE om at du skal være perfekt. Den du er mentor for kan lære like mye, om ikke mer, av dine feiltrinn som av dine seirer.

Å vise svakhet er derfor en styrke for deg som mentor. Det handler først og fremst om å lede mennesker til å være sammen med Jesus, gjøre det han gjorde, og bli lik han.

2. KORINTER 12:9-10

Men han svarte: ”min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.” Derfor vil jeg helst være stolt av mine svakheter, for at kristi kraft kan ta bolig i meg. Og derfor er jeg fylt av glede når jeg for kristi skyld er svak, blir mishandlet, er i nød, i forfølgelser og i angst. For når jeg er svak, da er jeg sterk.

GI DET VIDERE:

- DISIPLER SOM GJØR DISIPLER

Målet med mentoring er å gjøre folk til Jesu disipler. Disipler som gjør disipler som igjen gjør disipler. Dette betyr at den du følger opp, igjen kan følge opp andre. Ta gjerne dette opp i samtalen når du opplever at den du følger opp er moden for å kunne følge opp andre.

I alt dette er det viktig å huske på at mentoring handler om å utruste til et liv i avhengighet av Jesus.

Selv om mentoring er ordet vi bruker, er målet å skape disipler av Jesus. Vi leder andre inn i et forhold til Jesus som Herre, slik vi selv er blitt ledet til et forhold med Jesus. Det er sunt at en du er mentor for opplever at han er klar for å komme videre. Som mentor er du en støtte i en periode, og på konkrete områder i livet - men du ønsker ikke å bli en krykke som andre gjør seg avhengig av. Vi leder folk til avhengighet til Jesus, ikke oss selv.



TAUSHETSPLIKT

Som mentorer har vi taushetsplikt ovenfor den vi har samtaler med. Det vil si at alt som skjer under samtalen blir der. Dette gjelder åpenbart de personlige tingene som blir delt, men det gjelder også de små tingene. Det du ser på som helt hverdagslige ting, som for eksempel hva vedkomne fortalte deg om hva han ville jobbe som, kan bety mer enn du forstår. Derfor deles ingenting videre. Det er heller ikke nødvendig at du tar opp ting som blir delt i samtalerommet med vedkomne når du møter dem andre steder. Denne tryggheten er helt essensiell for gode, trygge samtaler.

MELDEPLIKT

Selv om vi har taushetsplikt er det noen ting vi etter norsk lov ikke har lov til å holde hemmelig. Du er pliktig til å melde fra om ting som har skjedd eller for å avverge forbrytelser som seksuallovbrudd mot barn, vold i nære relasjoner, andre alvorlige voldsforbrytelser, voldtekt, incest og misbruk av tillitsforhold, ifølge straffelovens § 139. Offentlig ansatte, organisasjoner og en rekke yrkesgrupper har meldeplikt til barneverntjenesten ifølge barnevernloven § 6-4, og skal ta kontakt ved mistanke om mishandling, alvorlig omsorgssvikt i hjemmet eller vedvarende alvorlige atferdsvansker hos barnet.

VED MISTANKE OM OVERGREP

I saker om seksuell grenseoverskridende atferd der barn er involvert, både som krenket og krenker, er det viktig å ta barns betroelser på alvor og ikke avvise dem uten grundig undersøkelse. Ved mistanke om overgrep skal barnets foresatte normalt informeres, med unntak hvis de er involvert i krenkelsen, mens ungdom mellom 16 og 18 år må få uttale seg før foresatte blir kontaktet, med sterke grunner til å kontakte foresatte mot ungdommens vilje. Det er også viktig å vurdere å melde fra til barneverntjenesten eller politiet ved fare for nye overgrep, og barnets foresatte har normalt rett til å avgjøre eventuell politianmeldelse med unntak av saker som er videreført til barnevernet, der kirkesamfunnet også kan anmelde hvis mistenkte har hatt tilknytning til religiøs eller frivillig aktivitet.

MELDEPLIKT: OPPSØK VEILEDNING HVIS DU ER USIKKER

Dette er et utrolig vanskelig tema. Hvis du er usikker på om det du har blitt fortalt går under meldeplikten, ta kontakt med pastor i menigheten for veiledning. Eventuelt ta kontakt med statens barnehus for anonym rådgivning i slike saker.

KJENN DINE GRENSER

IKKE VÆR REDD FOR Å HENVISE VIDERE

Det er viktig at du kjenner til dine begrensninger som mentor. Det er ikke meningen at du skal være en psykolog, sjelesørger eller lege. Kommer det opp ting i samtalene som kreves noe av dette, ikke vær redd for å anbefale og oppsøke slike tjenester, eller henvise til menighetens sjelesørgere.



POLITIATTEST

Det er svært viktig at alle som er mentorer for mennesker under 18 år har politiattest. Dette er utrolig viktig for tryggheten av det som skjer i relasjonene. Informasjon om politiattest og hvordan søke finnes på Fribu sine nettsider.

MER INFORMASJON:

POLITIATTEST



fribu.no/politiattest

STATENS BARNEHUS



statensbarnehus.no

MELDEPLIKT



fribu.no/fero

NYTTIGE VERKTØY TIL SAMTALEN

DEL 3

I denne delen kommer det noen ulike verktøy som kan brukes under en samtale. Disse verktøyene kan enten brukes som en ramme for samtalen, eller som noe som passer inn i en spesifikk situasjon som dukker opp.

KARAKTERKARTET

Her er noen spørsmål som kan være en ressurs for en mentorsamtale. De tre kategoriene Rytme, Felleskap og Oppdrag betyr: Rytmer med Gud, fellesskapet av troende og oppdraget til verden som enda ikke kjenner Jesus. Spørsmålene fungerer som en slags kartlegging for å se om de 3 kategoriene er sunne og fruktbare i livet til den du er mentor for.

RYTME:

- Ber jeg?
- Lever jeg som om Jesus alltid er der?
- Oppsøker jeg fornyelse og inspirasjon?
- Er jeg glad?
- Har jeg fred?
- Bekymrer jeg meg?
- Gjør jeg det gud ønsker for meg?
- Gir jeg fast penger til noe?
- Spiser jeg sunt og sover nok?
- Har jeg energi og overskudd?

FELLESSKAP:

- Er jeg glad i menneskene rundt meg?
- Har jeg tid til dem?
- Hviler jeg?
- Opplever jeg nærhet til andre?
- Holder jeg det jeg lover?
- Er jeg med i en kirke?
- Er det lett og stole på andre?
- Viser jeg svakhet?
- Gjør jeg noen disipler?



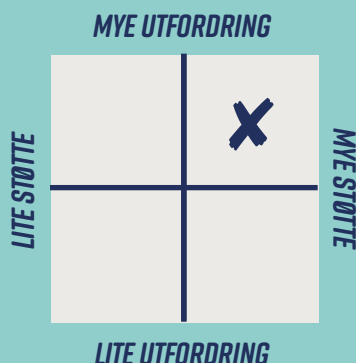
OPPDRAG:

- Bryr jeg meg om de ufrelste?
- Deler jeg troen min?
- Klarer jeg å forklare evangeliet?
- Er det plass til andre enn kristne i livet mitt?
- Løpet jeg løpet med mål for øyet?
- Har jeg en drøm?
- Må jeg alltid være best?
- Tjener jeg noen?
- Har jeg oppdaget en nøkkelperson som Gud har gitt meg til?
- Tar jeg sjanser?

STØTTE/UTFORDRING

Dette er en måte å tenke på som bør ligge i bunn av alle samtaler. Hvis du gir mye støtte og lite utfordring kan du oppleve at det blir koselige samtaler med lite utvikling i retning av noe. Havner du i den andre grøften kan det hele bli en slitsom prosess med høye skuldre og en opplevelse av å mislykkes når noe ikke har gått etter planen.

Sørg for at det er tilstrekkelig støtte og utfordring. Dette er en vedvarende øvelse som man må tilpasse etter den man er mentor for.



EKSEMPEL

Den du er mentor for deler om et vanskelig samarbeid med noen i ungdomsarbeidet:

Støtte: Alt du gjør er å vise forståelse for den vanskelige situasjonen, og gir den du er mentor for følelsen av å ha helt rett (av og til har man så klart helt rett).

Utfordring: Du prøver bare å fikse problemet, eller presser den du snakker med til å finne en umiddelbar løsning.

Det beste vil være å vise forståelse for en vond situasjon, men samtidig se på hva kan bli gjort for å komme videre. Kanskje er det noe den du er mentor for kan gjøre annerledes?

TIL DEN FØRSTE SAMTALEN

SKRIV DIN TROSHISTORIE

Skriv ned viktige hendelser som har formet deg og gjort deg til den du er i dag. Dette er en god ting å prate om i oppstartstasen av en mentorrelasjon. Bruk tid på å la vedkommende dele sin troshistorie. Det kan være hensiktsmessig å komme tilbake til denne og derfor er det lurt at troshistorien blir skrevet ned.

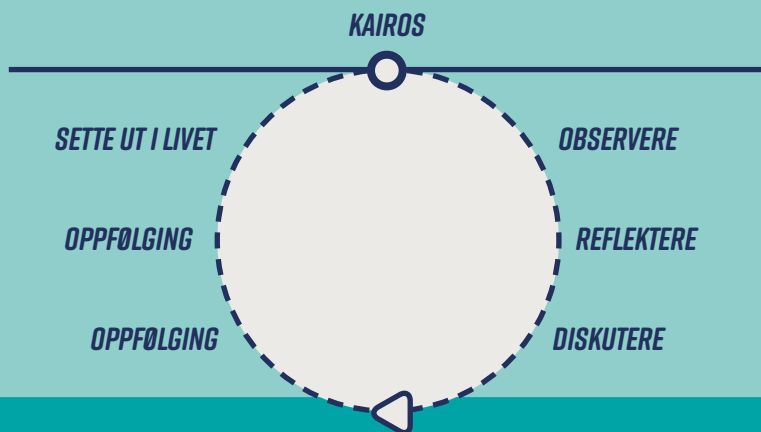
OPPSKRIFT:



fribu.no/troshistorie

SIRKELEN

Sirkelen er ett verktøy som brukes for å analysere hendelser som skjer. Kairos betyr egentlig bare en viktig eller kritisk hendelse. Altså er det et viktig øyeblikk som gjør noe med deg, om det er positivt eller negativt. Så sirkelen er en prosess man kan bruke for å få noe bra til å skjje igjen, eller unngå at noe dårlig gjentar seg. Dette er verdifulle prosesser som fortjener tid. Observere handler om at den du er mentor for faktisk skjønner hva som skjer. Reflektere, hvorfor skjer det som skjer? Her bør man bruke tid. Diskutere handler om hva personen egentlig vil, og hvorfor. Hva er målet? Ikke gap over for mye, vær realistisk. Planlegge handler om hvordan det ser ut, hvordan kan målet nås? Oppfølging handler om å ha noen som holder deg ansvarlig. Til slutt setter man det ut i livet, og avtaler et tidspunkt for å se hvordan situasjonen er.



EKSEMPEL

Den du er mentor for vil lese fast i bibelen, men klarer ikke å gjøre det mer enn noen dager etter hverandre. I stedet for å hoppe til planlegging, gi eleven en leseplan og et lykkes til kan man bruke mer tid på denne prosessen. Observerer han hva som skjer? Reflekter så over hvorfor det skjer, kanskje er det noen dager som er så fulle at vane brytes av seg selv. Kanskje han setter seg for store mål? Diskuter hva han egentlig vil, er det å lese hele bibelen eller bare å ha en vane om å åpne bibelen daglig. Vær realistisk. Planlegg så hvordan målet kan nås. Følg opp om vedkomne faktisk klarer målet sitt, og til slutt sett planen ut i livet. Hovedpoenget er å bruke nok tid på refleksjon og diskutering.

6 STEG FOR Å HJELPE «DEN GODE SAMTALEN»

1. Still åpne spørsmål som unngår ja/nei svar.
2. Oppsummer det som har blitt sagt for å bekrefte at man har forstått
3. Sett ord på følelsene som oppstår i rommet
4. Skap en felles forståelse av hva man skal snakke om
5. Bygg opp motet til den du snakker med ved å skryte av han/henne underveis
6. Vis empati og medfølelse med den du snakker med

ABC MODELLEN

Noen ganger kan det være vanskelig å skille mellom det som er en virkelig situasjon, en tanke man har om noe eller en følelse man opplever. Av og til kan mennesker fortelle ting som ikke har skjedd på ekte. Det er godt for samtalen at mentoren forsøker å rydde i dette slik at man vet hva man egentlig håndterer. Da er disse tre punktene nyttige å ha i bakhodet.

ABC modellen er slik:

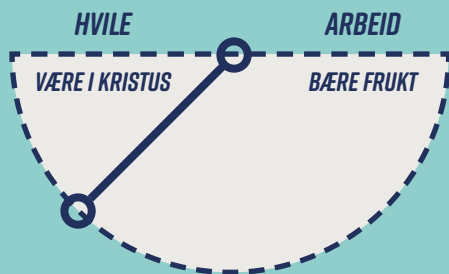
- A) Situasjon**
- B) Tanke**
- C) Følelser**

EKSEMPEL

En ungdom forteller at han holdes utenfor vennegjengen.

- A. Er det reelle episoder som tilsier at folk holder deg utenfor? Der du blir støtt ut av gruppa?
- B. Er dette noe du tenker på og lurer på om stemmer?
- C. Føler du deg utenfor? Isafall hva har fått deg til å føle deg utenfor.

Det handler om å skille mellom det som faktisk skjer og hvilke indre prosesser vedkommende går. Det er nyttig å hjelpe vedkommende å skille mellom disse tingene, da kan man lettere ta brodden av utfordringen.



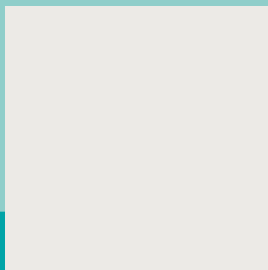
BALANSE HVILE/ARBEID

Mange ungdom gaper over veldig mye, og flere blir også utbrent. Vi er skapt til å være sammen med Jesus, og leve ut oppdraget som kommer med disiplerskap. Denne balansen kan være vanskelig. Ord som nei, og sabatt kan være fremmed for mange unge. Du kan hjelpe den du er mentor for til å finne sin balanse i dette. Balansen mellom å være sammen med Jesus og å lade batteriene, og ha en tjeneste som bærer frukt.

FIRKANTEN

Firkanten er en prosess som ofte blir brukt når vi snakker om disippelgjøring. Den kan brukes til omtrent alt. Illustrasjonen er så enkel som den er å gjøre i praksis og handler bare om å følge noen gjennom gradvise steg. Firkanten kan brukes til mye, for eksempel hvis du er møteleder i kirken og tar med deg den du er mentor for i det. Eller hvis du har noen strategier for å lese og forstå bibelen. Også når det kommer til hvile/arbeid kan firkanten brukes i noe så enkelt som å vise hvordan man holder en kalender, eller sammen se på hva som bør avlyses.

JEG GJØR – DU SER



DU GJØR – JEG SER

JEG GJØR – DU HJELPER

DU GJØR – JEG HJELPER

EKSEMPEL

Eksempel 1: Møteleder:

Du leder møte, den du er mentor for ser på, så samtaler man etterpå om det som skjedde. Neste gang leder dere møte sammen, men du har hovedansvaret, ny samtale. Etter den gangen er det den du er mentor for som har ansvaret, før han til slutt gjør alt alene.

Eksempel 2: Balanse hvile/arbeid

Du viser den du er mentor for hvordan du lever et liv i balanse. Så involverer du deg i hvordan han kan leve ett liv i balanse. Før du etter hvert trekker deg mer og mer ut av dette, og den du er mentor for forhåpentligvis lever bærekraftig selv.

EN RESSURS AV:

fri kirken



[FRIBU.NO/MENTOR](https://fribu.no/mentor)