

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 om ungdommer, eller snakker godt nok for seg. Sannheten er likevel at de aller fleste kan ha en rolle som mentor. 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 for og fortalte de om Guds rike. Dette kan vi lese om i 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 disippelgjorde 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 og 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 Comer

HVORFOR GJØRE MENTORING?

-FORDI VI SKAL VÆRE DISIPLER SOM GJØR DISIPLER

Rett før Jesus forlot disiplene og dro opp til himmelen, 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 samtalene være ulike. Her kommer fire 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 fundamentaler som er viktig at ligger i bunn i hver samtale. Disse er: bønn for og med den du er mentor for, samtaler om livet og til slutt er det fint å bruke Bibelen aktivt for å finne ut av sannhetene om livet.



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

Noen ønsker å bygge samtaler rundt et bibelstudie. Alle mentorer oppfordres til å bruke Bibelen aktivt. Denne samtaleformen handler spesifikt 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 den man har samtaler med samtidig som det oppleves læring og mestring.

Eksempler på tjenester:

- Er du praktisk anlagt, ta en prat om livet før dere jobber på et prosjekt sammen i kirken
- Ta den du er mentor for med i vertskapstjenesten
- Er du en forkynner, ta den du er mentor for med i taleoppdragene dine, og inviter gjerne med i forberedelsene av forkynnelsen
- Tjener du i barne- og ungdomsarbeid, ta de med i oppgavene dine

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. Eks: Brettspill, frisbeegolf, løpe- eller gåturer osv.

DØRSPREKKPERSPEKTIVET - VIKTIG I ALLE SAMTALER²

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 samtaler du har.

HVORDAN STARTER EN MENTORRELASJON?

DEL 2

Dette kan naturligvis skje på flere måter. Noen melder interesse til menigheten/ arbeidet om at de ønsker en mentor. Da kan mentorkoordinator se på behovet personen har og menneskene som er i kirkens nettverk, for så å invitere til en passende relasjon.

Andre ganger har noen en tanke for hvem de ønsker å ha som mentor.

Vedkommende kan da spør direkte, eller be mentorkoordinator om å 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. Det 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 relasjoner, men det er vanskelig å vite om man har kjemi uten en uforpliktende 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 samtale dere, så kan dere heller revidere avtalen senere. Om avtalen er for vag, kan det fort gå for lang tid mellom hvert møte. Om varighet på en samtale ikke er avklart, er tendensen at samtale kan bli veldig lenge.

3 **HYPPIGHET:** Anbefalingen er minst hver tredje uke for å ikke måtte oppleve at en «starter på nytt» hver gang.

4 **VARIGHET PÅ SAMTALEN:** Anbefalt: 45-60 minutter. Det er viktig at begge partene er enige om dette. Det er også helt greit, og av og til sunt, å avslutte en samtale midt i et tema.

5 **LOKASJON:** Det er fint med et sted der man kan snakke ærlig og uforstyrret, men ikke i ett lukket og låst rom. Vær oppmerksom på at en mentorrelasjon har en ujevn maktbalanse. Pass på dette når det kommer til berøring og andre ting som kan oppfattes grenseoverskridende.

6 **VARIGHET PÅ RELASJONEN:** En mentorrelasjon bør vare minimum ett 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:** Man 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 og ansvarliggjøre personen. Om dette ikke er satt ord på kan det oppleves ubehagelig og slitsomt. Gjør deg selv tilgjengelig slik at den du er mentor for kan bekjenne synder til deg, hvis de skulle ønske det. Dette er et behov mange mennesker har, og i en mentorrelasjon kan dette oppleves både trygt og naturlig.

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 seire. 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 han eller hun du er mentor for opplever å være 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 av Jesus, ikke oss selv.



TAUSHETSPLIKT

Som mentorer har vi en moralsk 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 drømmejobben er, 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 vedkommende når du møter dem andre steder. Denne tryggheten er helt essensiell for gode og trygge samtaler.

Siden du ikke har signert en taushetserklæring, er ikke dette en juridisk bindende taushetsplikt, men en avtale mellom dere to. Snakk sammen med den du er mentor for om hva dette betyr, og eventuelt hva du ikke kommer til å holde hemmelig. En god huskeregel er å ikke svare "ja" hvis du blir spurt om å love å ikke si noe videre, dersom du ikke aner hva som kommer.

MELDEPLIKT OG AVVERGEPLIKT³

Privatpersoner har et moralsk ansvar for å rapportere alvorlige forbrytelser som har skjedd. Denne meldeplikten inntreffer når det er mistanke om alvorlig omsorgssvikt, pågående mishandling, rusmisbruk, alvorlig kriminalitet eller andre alvorlige hendelser.

Avvergeplikt er noe annerledes. Der har alle mennesker en lovpålagt forpliktelse til å avverge en straffbar handling som mest sannsynlig eller helt sikkert kommer til å skje. Under straffeloven §196 ligger alle lovbruddene som kommer under denne plikten. Flere av disse gjelder vold og overgrep. Hvis du som mentor mistenker at den du er mentor for står i fare for å bli utsatt eller utsette andre for dette, vil det trumfe taushetsplikten. I disse situasjonene er du pliktig til å melde ifra til politi eller barnevern for å avverge.

VED MISTANKE OM OVERGREP

I saker om seksuell grenseoverskridende atferd der barn er involvert, både som krenket eller krenker, er det viktig å ta barns betroelser på alvor. Ved mistanke om overgrep skal barnets foresatte informeres, med unntak hvis det er mistanke om at de er involvert i krenkelsen. Ungdom mellom 16 og 18 år må få uttale seg før foresatte blir kontaktet, og det skal være sterke grunner til å kontakte foresatte mot ungdommens vilje. Barnets foresatte har normalt rett til å avgjøre eventuell politianmeldelse, men man kan anmelde uten foresattes samtykke. Kirkesamfunnet kan også anmelde hvis den 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 eller avvergeplikten, ta kontakt med for eksempel statens barnehus eller barnevernet på 116 111, 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 krever noe av dette, ikke vær redd for å anbefale og oppsøke slike tjenester.



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

RETNINGSLINJER



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 tre 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?

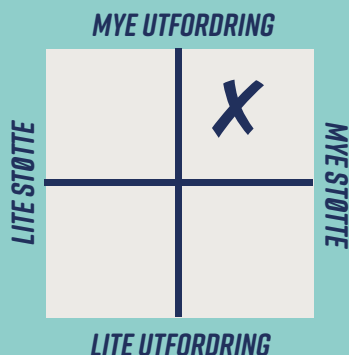


OPPDRAG:

- 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?
- Løper 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 ledet 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 som kan bli gjort for å komme videre. Kanskje er det noe den du er mentor for burde 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 oppstartsfasen 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.

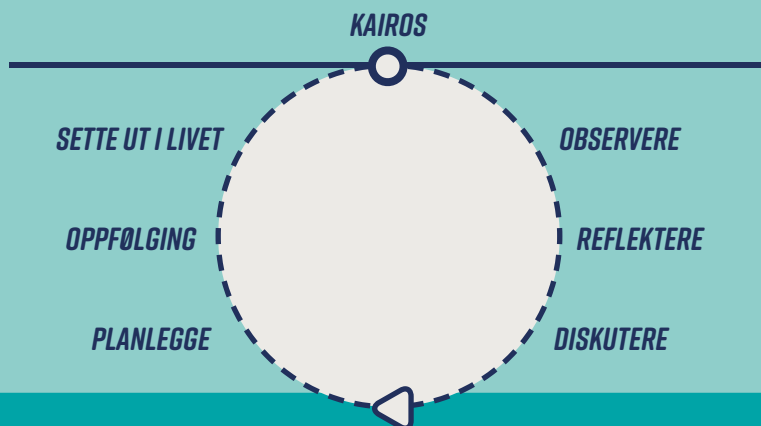
OPPSKRIFT:



fribu.no/troshistorie

SIRKELEN⁴

Sirkelen er et 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 skje 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 over 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, men vær realistisk. Planlegge handler om hvordan veien videre ser ut, og hvordan målet kan 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 rett til planlegging (eks. å sende over en leseplan og ønske lykke til), bør man bruke mer tid på denne prosessen. Observerer vedkommende hva som skjer? Reflekter så over hvorfor det skjer, kanskje er det noen dager som er så fulle at vanen brytes av seg selv? Kanskje settes det for store mål? Diskuter hva som egentlig er målet, 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 vedkommende 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»²

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 MODELLEN²

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:

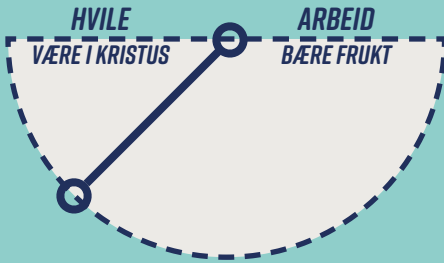
- A) Situasjon
- B) Tanke
- C) Følelser

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? Isåfall hva har fått deg til å føle deg utenfor?

Her handler det om å skille mellom det som faktisk skjer og hvilke indre prosesser vedkommende går igjennom. Det er nyttig å kunne være til hjelp for å skille mellom disse tingene, da kan man lettere ta brodden av utfordringen.



BALANSE HVILE/ARBEID⁴

Mange ungdommer 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 “sabbat”, 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 å ha en tjeneste som bærer frukt.

FIRKANTEN⁴

Firkanten er en prosess som ofte blir brukt når vi snakker om disippelgjøring. Den kan brukes til omtrent alt. Figuren ser like enkel ut som den er å gjennomføre. Det handler bare om å følge noen gjennom en gradvis utvikling. For eksempel hvis du er møteleder i kirken og vil ta med deg den du er mentor for inn i tjenesten. Eller hvis du har noen strategier for å lese og forstå Bibelen.

JEG GJØR - DU SER

DU GJØR - JEG SER

JEG GJØR - DU HJELPER

DU GJØR - JEG HJELPER

EKSEMPEL

Eksempel 1: Møteleder

Du leder et møte mens den du er mentor for observerer. Så samtaler man om gjennomføringen i etterkant. Neste gang leder dere møtet sammen, der mentor fortsatt har hovedansvaret. Så er det på tide at den du er mentor for tar over hovedansvaret, før vedkommende til slutt leder møtet 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 vedkommende kan gjøre det samme. Deretter trekker du deg mer og mer ut. Målet er at den du er mentor for skal klare å leve et bærekraftig liv på egen hånd.

EN RESSURS MED INSPIRASJON
FRA HAMAR FRIKIRKE AV:

fri kirken



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