

WISE WOMEN 2.0
NATURINSPIRERET MENTORSKAB
Muligt med støtte fra Trygfonden



Håndbog for mentorer
2023

Indhold

1. Beskrivelse af konceptet
2. Match af mentorskabet
3. Opstart og første møde
4. Løbende evaluering
5. Inspiration til mentorskabet
6. Mentorfællesskabet
7. Kontaktoplysninger



1. Beskrivelse af konceptet

Wise Women Gribskov startede i 2021 med støtte fra Helsefonden, og naturterapeut Signe Narp var projektleder.

Fra 2023 er Trygfonden hovedsponsor for projektet Wise Women 2.0, hvor projektledelsen er overtaget af Helle Pølkemann, der har været mentor siden 2021.

Omdrejningspunktet er naturbaseret mentorskab en til en, hvor længde og hyppighed styres helt individuelt.

Der inviteres løbende til fællesaktiviteter for mentorer. Aktiviteterne er planlagt med fokus på natur, ro, glæde, mentalt helbred samt erfaringsudveksling og faglige informationer. Deltagelse i aktiviteterne er helt frivilligt, men det er samtidig en god mulighed for tilknytning til projektet, selvom man er i en periode uden en tilknyttet mentee.

Ligeledes afholdes der løbende workshops for målgruppen af unge piger. Igangværende mentees inviteres, men workshops udbydes også bredt, da det er en god indgangsvinkel for at udbrede kendskab til projektet og tiltrække nye piger.

I Frivilligcenter Helsingør er der to aflåste skabe med udstyr til Wise Women. Skabene indeholder siddeunderlag, liggeunderlag og tæpper, der må bruges af alle deltagere i Wise Women. Personalet (Lisa, Sussi og Solvej) og projektleder (Helle) har nøgler til skabene, så kontakt os endelig, hvis du ønsker at låne udstyret.



2. Match af mentorskabet

Rekruttering af mentorer sker via Frivilligcenter Helsinge, sociale medier, øvrig omtale, flyers på biblioteker og mund til mund.

Rekruttering af mentees sker delvis som for mentorer, men også via et stigende samarbejde med relevante lokale fagpersoner. Det være sig skolernes FSI (fremskudt social indsats), studievejledere, sundhedsplejersker, ungdomsskoler og jobcentret m.fl.

Projektlederen afholder løbende møder med nye mentorer og mentees, og sidstnævnte nogle gange i fællesskab med en relevant fagperson (oftest en socialrådgiver fra kommunens skoleindsats). Herefter matches der efter bedste evne. Ved match lægges der vægt på forhold som kemi, geografi og individuelle ønsker.



3. Opstart og første møde

Både mentorer med eller uden igangværende mentees, samt interesserede kvinder er velkomne i den lukkede gruppe på Facebook, hvor informationer og invitation til fællesaktiviteter sker. Bemærk dog at gruppen er tiltænkt emner af bred interesse, hvorfor specifikke dialoger henvises til private beskeder.

Ved opstart skal mentor registreres som frivillig i Frivilligcenter Helsingør, der også forestår indhentelse af børneattest, som skal fornyes minimum hvert andet år. Det frivillige mentorskab varer som hovedregel indtil mentor formelt informerer projektleder eller Frivilligcenter Helsingør om ophør.

Når et mentorskab matches sker det på baggrund af en kort beskrivelse af mentee og udlevering af relevant kontaktinfo. Herefter skal mentor selv tage kontakt for aftale af første møde.

For de fleste mentees vil det være en god og tryk start, hvis første møde foregår tæt ved deres hjem og gerne i et område, hvor de kan færdes tryk og hjemmevandt. Flere har også haft succes med, at en pige har haft familiens hund med på første tur.

Det kan være svært på forhånd at vide, hvor ofte det giver mening at ses. Det er vigtigt at mentorskabet ikke bliver et pres for nogen af parterne. Men det kan være relevant at vende nogle af følgende punkter i forbindelse med forventningsafstemning:

- Hvordan skal vi kommunikere (sms, messenger, telefonopkald mm.)?
- Hvor og hvornår er det realistisk at ses?
- Forventninger til svartider, aftaler/afbud mm.
- Skal der ske noget mellem møderne (info, billeder, opfølgning)?



4. Løbende evaluering

Projektleder skal informeres senest efter tredje møde, men også gerne efter første møde. Efter tredje møde vil begge parter i mentorskabet blive kontaktet af projektleder. Det sker for at sikre, at begge er tilfredse med matchet og at begge har lyst at fortsætte.

For begge parter er det helt legalt at konkludere, at man fx gerne vil fortsætte med et mentorskab, men at det bør ske med et nyt match.

Det er meget individuelt hvornår og hvordan et mentorskab afsluttes.

For nogen er det vigtig, at der afsluttes formelt og med et pænt punktum, mens det hos andre blot ebber langsomt ud. Begge dele kan være okay, men hvis der er tvivl om hvorvidt mentorskabet er aktivt, så bør mentor tage kontakt til mentee for at vide, om de skal ses mere eller om hun skal melde sig klar til at modtage en ny mentee. Alternativt kontaktes projektleder der så vil stå for afklaring og eventuel afrunding af mentorskabet.

Projektleder skal under alle omstændigheder informeres, når et mentorskab ophører.



5. Inspiration til mentorskabet

I relationen til den unge er det gavnligt at præcisere følgende fakta:

- Mentorskabet er frivilligt for begge parter
- Hyppighed, varighed og geografi er helt individuelt
- Mentor er ikke en fagperson, men en neutral lytter og sparringspartner
- Mentor har tavshedspligt og der skrives intet ned
- For mentorer under 18 år skal forældre godkende skriftligt, at de deltager
- Alle voksne har indberetningspligt, hvis de oplever "ulovlige" forhold



Mentor kan fortælle om sin motivation for mentorskabet og om sin baggrund personligt og fagligt samt hvad hun forestiller sig at bidrage med og få ud af det.

Mentee kan fortælle om hvordan hun har fundet vej til Wise Women og hvilke tanker hun har gjort sig om den nye relation.

Relevante spørgsmål fra mentor til mentee:

- Hvad har du fået af info om mentor og Wise Women generelt?
- Hvad forestiller du dig at mentor kan støtte dig med?
- Hvad er din baggrund (opvækst, familie, skole, interesser)?
- Hvilke fællesskaber indgår du i?
- Hvilke roller har eller tager du i de forskellige fællesskaber?
- Vil du beskrive en typisk dag for mig?
- Hvordan tror du dine forældre vil beskrive dig?
- Hvordan tror du dine søskende vil beskrive dig?
- Hvordan tror du dine klassekammerater vil beskrive dig?
- Hvordan tror du dine venner vil beskrive dig?

Generelle tips til åbne spørgsmål:

- Hvad fylder hos dig i dag?
- Fortæl mig gerne noget mere om det?
- Hvordan påvirker det dig?
- Hvem kan støtte dig i den situation?
- Hvilken støtte har du brug for i den situation?
- Hvad tager du med fra vores snak i dag?
- Hvornår skal vi ses igen?
- Er der noget særligt du vil arbejde med/fokusere på til vi ses igen?

Walk and talk i naturen

Det er almindelig kendt, at samtaler på en gåtur eller i en bil giver en dejlig afslappethed, da det ikke kræver øjenkontakt og tavshed ikke bliver ”pinlig”.

Naturen er både smuk, varieret og har en positiv effekt på vores nervesystem. Derfor er Wise Women baseret på, at samtalerne foregår i naturen.

Tips til walk and talk i naturen:

- Vælg et område, hvor I ikke skal prioritere at bruge energi på at finde vej
- Vælg et område, hvor der er ro/ikke trængsel, så jeres samtale kan foregå uforstyrret og I ikke behøver hilse fordi I møder folk, som en af jer kender.
- Giv plads til stilhed og pauser i samtalen. Fx kan I aftale pause i stilhed, enten gående, siddende eller liggende og evt. med lidt afstand.
- Sørg for at tilpasse beklædning efter vejret og medbring evt. kolde eller varme drikke alt efter årstiden.

På næste side kan du læse Sige Narps guide til nærvær i skoven.



Signe Narps guide til nærvær i skoven

Husk tøj og sko afstemt til vejret samt underlag at sidde på og evt. et tæppe.

I skoven gennemgås de punkter med god tid til hvert punkt:

1. Sluk telefonen så du er sikker på ikke at blive forstyrret. Gå lidt ind i skoven og bevæg dig væk fra skovvej og sti. Du skal ikke langt væk fra stierne før du kan få fornemmelsen af at være alene, og komme væk fra omverdenens sociale normer og pres for at se ud og opføre sig på en bestemt måde. Her kan du bare være dig.
2. Gå stille og roligt rundt lige der, hvor du har lyst til at gå (brug din intuition) og træk vejret roligt.
3. Mærk nu dine fødder når du går. Mærk underlaget og det måske udfordrende terræn.
4. Stop op, mærk indad. Træk vejret dybt nogle gange. Hvordan mærkes din krop lige nu?
5. Flyt nu fokus mere udad og mærk på naturen omkring dig. Rør ved blade, mos, jord, bark, planter, træer – alt hvad du kommer forbi. Prøv at lade dig opsluge af sansningen. Vær tilstede og hold fokus på det du mærker. Ind imellem tager tankerne dig, men når du opdager det, så vend tilbage til sansningen af skoven.
6. Prøv nu at bruge din lugtesans. Hvordan dufter skoven? Tag gerne noget helt op til næsten (fx mos, blade, grannåle – du kan mase og nulre der lidt for at frigive dufte).
7. Gå et stykke tid med alle sanser åbne og med en fornemmelse af at kunne mærke kroppen (måske bare fødderne) samtidig med at du har åbnet op for skovens indtryk (lyde, dufte, tekstur, visuelle indtryk osv.)
8. Find nu et sted, hvor du har lyst at sidde ned. Sæt dig godt tilrette. Sæt evt. et ur til 20 min. eller mere. Giv dig god tid til blot at sidde her i skoven. Du skal ingenting lige nu. Du kan lade alle tanker, bekymringer og planer flyde væk. Hvis det er svært kan du holde fokus på vejtrækningen eller tage en naturting op og give dig tid til at sidde og undersøge dette (en plante, en gren, en kogle eller andet). Forsøg at være her i nuet uden noget andet formål end at være nærværende.
9. Gå tilbage i roligt tempo. Mærk kroppen mens du går og læg mærke til skoven omkring dig samtidig.

Mental sundhed

Begrebet bruges mere og mere og der er kommet stor fokus på befolkningens generelle mentale sundhed og særligt på de unges mentale sundhed. Begrebet rummer komponenter som ensomhed, selvværd, præstationskrav, stress mm.

Det er bevist at bl.a. fysisk aktivitet, naturen, frisk luft, sollys, sang, dans, kreativitet, fællesskab og frivillighed øger den mentale sundhed,

ABC for mental sundhed (se mere på abcmentalsundhed.dk)

Konceptet, som er baseret på evidensbaseret forskning, bekræfter at vi bliver mentalt sunde af at gøre mentalt sunde ting. Opskriften er sammenfattet i disse tre budskaber:

A – Gør noget aktivt sammen (Act)

B – Gør noget sammen (Belong)

C – Gør noget meningsfuldt (Commit)

ABC samtalemenu (ikke målrettet unge, så bør modificeres)

- Hvad kan gøre dig glad?
- Hvornår har du sidst været aktiv?
- Hvad giver dig energi i hverdagen?
- Hvad vil du gerne opnå i dit liv?
- Hvad giver livet mening for dig?
- Hvornår har du sidst gjort noget for andre?
- Hvornår finder du ro og fordybelse?
- Hvornår har du sidst gjort noget godt for dig selv?



Mental robusthed

Mental robusthed handler om, hvor godt man er rustet til at håndtere udfordringer og stå imod ydre og indre pres. Kroppens fysiske robusthed styrkes ved fysisk træning af både styrke og udholdenhed og derfor også indirekte viljestyrke.

Fysioterapeut og stresscoach Kathrine Philipsen har sammenfattet disse fem meget konkrete grounding-øvelser. De handler helt konkret om at få jordforbindelse, for det giver dig ro og mere overblik og kan derigennem øge den mentale robusthed.

Øvelse 1 – tramp i gulvet

- *Stil dig på gulvet og begynd at trampe. Du skal mærke dine fodsåler tydeligere, så det er bedst med bare tæer eller i strømper.*
- *Du kan trampe på stedet eller trampe lidt rundt. Tænk på et lille, stædigt barn, der tramper i gulvet.*
- *Bagefter skal du stå stille et øjeblik, og mærke hvordan det nu summer let i dine fodsåler. Måske mærker du dem tydeligere?*
- *Prøv at gå lidt op og ned i knæene og mærk din styrke i kroppen.*
- *Stå nu på ét ben. Du vil opleve – hvis du gentager øvelsen flere gange – at det bliver nemmere at stå på ét ben, idet du får oplevelsen af fast grund under fødderne.*

Øvelse 2 – svaj frem og tilbage

- *En anden god grounding-øvelse er at svaje frem og tilbage.*
- *Mærk efter, hvor meget du kan svaje, inden du mister balancen.*
- *Sæt eventuelt et ben frem eller tilbage for ikke at falde.*

Øvelse 3 – tomandsøvelse

Du kan også lave en grounding-øvelse sammen med en anden. Her handler det om at øve sig i at stå fast, så den anden ikke kan vælte dig. Det er specielt sjovt med børn, der jo ser legen i udfordringen. Som voksne leger vi ikke så meget, men sammen med børn er det nemmere.

Øvelse 4 – boks ud i luften

Stående bokseøvelser kan også hjælpe dig med at fornemme din egen styrke og bearbejde problemer.

- *Stil dig ud på gulvet og boks ud i luften.*
- *Tænk på et konkret problem, du har. Boks det så væk, alt hvad du kan. Bare giv den hele armen.*
- *Forestil dig, at du har styrken, både fysisk og mentalt.*

Øvelse 5 – Hænder og fødder i gulvet (rigtig god øvelse mod stress)

- *Stil dig på gulvet og sæt begge håndflader i gulvet.*
- *Du skal ikke præstere noget, så tænk ikke på, om dine knæ er strakte, eller hvordan din ryg mon ser ud.*
- *Bare bøj benene og ryggen behageligt og tænk på, at når både hænder og fødder er i gulvet, så har det en stor flade, der understøtter dig.*

Husk, at det er godt at lave øvelser, så du kan mærke dig selv tydeligere. Det er måske lidt uvant og akavet, men det giver god mening, når du vil styrke din mentale robusthed.



Nem øvelse til at få ro og velvære

Her får du en sidste og meget rar øvelse. Den gør dig ikke decideret mere robust, men giver til gengæld oplevelsen af ro og velvære.

- *Læg dig først på maven med fingerspidserne mod hinanden under panden.*
- *Rok nu med begge baller, som var du en stor hund med en meget lang hale, som du skulle logre med.*

Øvelsen virker meget afspændende på hele dit lændeparti og løsner blidt op på spændinger og stivhed. Det kan være meget befriende at lave en lille øvelse med en stor virkning.

6. Mentorfællesskabet

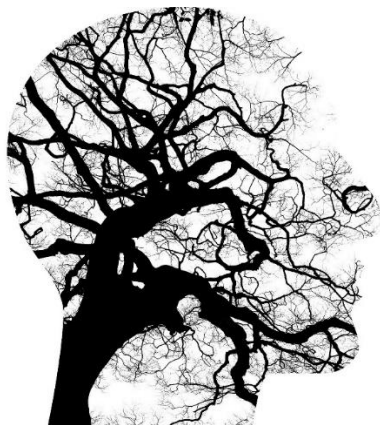
Som mentor i Wise Women 2.0 er man ikke forpligtet til at indgå i noget fællesskab. For mange har det dog en væsentlig værdi at indgå i et fællesskab og have nogen at dele erfaringer med via deltagelse i fællesaktiviteterne.

Som nævnt i afsnit 1, så inviteres der til aktiviteterne via en lukket gruppe på Facebook. Aktiviteterne er planlagt med fokus på natur, ro, glæde, mentalt helbred samt erfaringsudveksling og faglige informationer. Deltagelse giver god mulighed for tilknytning til gruppen og projektet, også selvom man er i en periode uden en tilknyttet mentee.



Eksempler på fællesaktiviteter for mentorer i 2023:

- Foredrag om "ABC for mental sundhed"
- Lundbeckfondens temaaften om unges mentale sundhed
- "Silent groove" i det grønne (guidet dans)
- Foredrag om "Den følsomme hjerne"
- "Naturlig Ro" ved havet på toppen af Sjælland



Kontaktoplysninger

Projektejer:

Frivilligcenter Helsingø
Centerleder Lisa Tange
Vestergade 4, 3200 Helsingø
Mail: leder@frivilligcenter-helsingo.dk
Telefon: 48790891

Projektleder:

Helle Pølkemann
Mail: ww@frivilligcenter-helsingo.dk
Telefon: 29906615

Generel info til alle:

[WISE WOMEN \(frivilligcenter-helsingo.dk\)](http://www.frivilligcenter-helsingo.dk)
<https://www.frivilligcenter-helsingo.dk/menu/aktiviteter/2-generelt/36-wise-women>

Lukket Facebook-gruppe for mentorer:

[Wise Women Gribskov | Facebook](https://www.facebook.com/groups/340926867439652)
<https://www.facebook.com/groups/340926867439652>