

## Hjælp til selvhjælp

Aabenraa Selvhjælp, som blev oprettet i 1996, er en selvejende institution med frivillige medarbejdere. Vi yder medmenneskelig støtte, omsorg og hjælp til selvhjælp til mennesker i krise. Aabenraa Selvhjælp støttes økonomisk af Socialministeriet, Aabenraa Kommune samt private virksomheder og fonde.

**Aabenraa Selvhjælp**  
- vi lytter til dig!



## Aabenraa Selvhjælp

Skibbrogade 21 . 6200 Aabenraa  
Telefon 74 63 15 86  
e-mail: [info@aabenraa-selvhjaelp.dk](mailto:info@aabenraa-selvhjaelp.dk)  
[www.aabenraa-selvhjaelp.dk](http://www.aabenraa-selvhjaelp.dk)

**Få en mentor**

**- der kan hjælpe  
dig videre**

# En mentor kan hjælpe dig til at finde de løsninger, der er de rigtige for dig

**Nu har du mulighed for at få en mentor til at hjælpe dig, så du selv kan komme videre i din tilværelse. Tilbuddet om samarbejde med en mentor er specielt til dig, der er enlig forsørger, på kontanthjælp eller er sygemeldt.**

## **Hvad er en mentor?**

En mentor er en frivillig, der fungerer som vejleder. Din mentor vil lytte, spørge og motivere dig ved at stille spørgsmål og krav til dig. Mentoren tager udgangspunkt i dig og din situation og er opmærksom på dine behov, kompetencer og muligheder.

## **Hjælp til selvhjælp**

Du kommer som den, du er. Du kan bruge en mentor som en hjælp til at komme videre i dit liv, til støtte og omsorg, og som praktisk rådgiver og vejleder.

## **Et tillidsforhold, der skaber udvikling**

Du og din mentor er ligeværdige, selvom mentor har mere livserfaring og er mere vidende end dig. Mentor er den erfarne, og

du er den lærende. Det er afgørende, at begge parter har respekt for hinanden i mentorskabet. Det kan kræve tid og kræfter at opbygge et tillidsfuldt forhold til hinanden, men det kan skabe gode resultater, der kan bringe dig videre.

## **Opbakning og udfordring**

Din mentor vil skubbe på for at sikre, at der sker en udvikling. Mentoren vil bakke dig op, men skal også udfordre dig og inspirere dig til at gå nye veje i dit liv. Samtalerne med en mentor kan gøre dig bedre rustet til at træffe personlige beslutninger.

## **Hvad kan en mentor hjælpe dig med?**

Sammen med en mentor kan du blive afklaret i forhold til din fremtid og dine muligheder, og du kan få vejledning om praktiske forhold. Mentoren kan f.eks. ledsage dig til samtaler med kommunen og give dig modspil i forhold til dine egne planer og ideer.

## **Hvordan foregår det?**

Kontakten mellem dig og din mentor kan foregå ved personlige møder hos dig, gennem telefon-

samtaler, e-mail eller sms. I aftaler selv, hvordan I vil mødes, og hvordan I griber tingene an. En mentor har tavshedspligt. Du skal kontakte din sagsbehandler eller Aabenraa Selvhjælp, hvis du vil have en mentor.

