



Hoe ondersteun je jongeren in Cafe Europe?

**Handleiding voor jongeren-
werkers en vrijwilligers:
Introductie tot mentorschap
als middel voor persoonlijke
ontwikkeling**



**Cafe
Europe**



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Inhoudsopgave

Leerdoelen en leerresultaten	3
Inleiding	4
Profiteren van mentorschap	6
Mentorschap implementeren in Cafe Europe	7
Extra Linkjes	10

Project (2020-1-NL02-KA205-002961)

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

Leerdoelen en leerresultaten

Door dit hoofdstuk te lezen, kunnen jongerenwerkers en vrijwilligers een basisbegrip ontwikkelen van wat mentorschap is, hoe het jongeren (mentees) en mentoren ten goede kan komen en hoe het kan worden gebruikt om jongeren te inspireren en te ondersteunen bij het bereiken van hun doelen in Cafe Europe, school, werk en het leven.

Met behulp van de kennis die in dit hoofdstuk wordt opgedaan, kunnen jongerenwerkers en vrijwilligers een start maken met mentoring als een hulpmiddel voor persoonlijke ontwikkeling voor jongeren die in Cafe Europe werken. Lezers weten waar ze meer informatie kunnen vinden over mentorschap, hoe ze een programma kunnen starten en met welke belangrijke zaken ze rekening moeten houden.



Inleiding

“Een mentor is iemand die je in staat stelt om de hoop in jezelf te zien.” - Oprah Winfrey

Vaak wanneer we terugkijken op ons leven, zijn er mensen die een grote impact hebben gehad op hoe we ons als persoon hebben ontwikkeld. Deze mensen kwamen in ons leven op belangrijke momenten, zoals toen we naar een nieuwe school gingen, toen we voor het eerst begonnen te werken of een ander belangrijk moment. Mensen die we als rolmodellen zien, vanwege hoe ze handelen, wat ze doen of omdat ze ons om een andere reden inspireren. Bijvoorbeeld: die leraar die talent in je zag, die buurman die je inspireerde met een beroep waarvan je niet wist dat het bestond, die (oudere) collega die wat extra tijd met je doorbracht toen je nieuw was op je werk. In mentoring noemen we deze mensen informele mentoren. Dit soort relaties kunnen ook worden gefaciliteerd door een programma. Vaak mentorprogramma's genoemd. In dit geval spreken we over formele mentor relaties.

Mentoren kunnen ons helpen ons volledige potentieel te ontplooiën. Bekijk de video hieronder voor meer info.

“Hoe maak je gebruik van wat je hebt” - Simon Sinek.

Kijk: <https://www.youtube.com/watch?v=HU2Qmgpfimw>

Dus wat is mentorschap en hoe verschilt het van andere vormen van begeleiding?

“Mentorschap is de relatie tussen een meer ervaren en minder ervaren persoon binnen de industrie/ beroep/ samenleving. Mentorschap is minder gestructureerd dan coaching en is meestal een relatie op langere termijn met een bredere focus op carrière en eventueel persoonlijke gebieden. Mentoring kijkt naar het bieden van een voortdurende gerichte begeleiding en ondersteuning van de mentee.”

Coaching	Life Coaching	Mentoring	Counselling
Structured	Structured	Non-structured	Non-structured
Short term relationship	Short to long term relationship	Longer term relationship	Longer term relationship
Enhancing performance/skills focused	Life focused (Life Change, Personal Success)	Focus on Career and potentially personal	Psychological dimensions – focused on root cause to solutions
Experienced Coach in a particular skill	Solution Focused	Ongoing support & guidance for Mentee	Observation of psychological medical conditions
	Experienced Coach in a process of helping people realise their goals and how to get there	Senior (Experience) & Junior style relationship for either Industry/Profession/Faith.	Coping strategies

Bron: <http://wattsahead.blogspot.com/2011/09/mentoring-coaching-and-counselling.html>

Mentoren zijn mensen met verschillende achtergronden, leeftijden en vaardigheidsniveaus. Wat ze gemeen hebben, is dat ze fungeren als een rolmodel, ze zijn ervaringsdeskundigen, kunnen door de ogen van de mentee kijken en zijn bereid om de mentee professioneel en in het leven vooruit te helpen. Mentorschap biedt erkenning en herkenning. In het bovenstaande tabel lees je meer over de rol van een mentor in vergelijking met andere begeleidingsvormen.

Vragen voor zelfreflectie:

Als je terugkijkt op je leven, wie waren dan je rolmodellen en mentoren?

Profiteren van mentorschap

Jongeren met verschillende achtergronden komen naar de Cafe Europe locaties. Allemaal met hun eigen cultuur, achtergrond, vaardigheidsniveau en talenten. Binnenkomen in een nieuwe cultuur kan soms uitdagingen bieden. Jongeren, ook wel mentees genoemd wanneer ze worden gekoppeld aan een mentor, moeten een nieuwe taal leren, een netwerk opbouwen en een manier vinden om sociaal economisch onafhankelijk te worden. Mentoring biedt een manier om nieuwkomers en jongeren weer controle over hun leven te geven.

Er zijn verschillende soorten mentoring. Wat belangrijk is, is dat elke jongere een andere vraag en/of doel heeft en misschien een andere vorm van mentorschap nodig heeft. Je kunt hier lezen over enkele vormen die nuttig kunnen zijn voor het begeleiden van jongeren in Cafe Europe:

Different types of mentoring



Business mentor

A business mentor is a type of mentor that has found his/her way in (working) life and has a network. Usually these mentors have an age difference with the mentees. This type of mentoring is *goal-focused* and offers a *role model* to the mentee. Types of question for a business mentor:

- What are my talents and how can I use them in this region?
- What do I want to do in life and how do I reach that goal?
- Is entrepreneurship/that job something that suits me as a person? What do I need to do it?
- What opportunities are there in the (new) region?



Peermmentor.

A peer mentor is a type of mentor that usually has *specific experience* which the mentee doesn't have yet. Peer mentors are both *low threshold* and *goal-focused*. I.E. a mentee wants to know more about a study and is matched with a student of that study.

- Does business school suit me?
- What type of activities does your study have? How does that look/feel for me?



Group mentoring

Where most forms of mentoring are one on one, group mentoring is a type of mentoring where one mentor is matched to a group of mentees. Like with other forms of mentoring, all mentees have their own learning and developmental goals, but the *learning happens within a group*. Mentees also act as mentors for each other under the guidance of a more experienced mentor. Types of questions for a group mentor:

- Can you give us a workshop on networking?
- Can you inspire us with your job?
- Can you reflect with us on -insert new experience-?

Alle mentoren zijn rolmodellen voor de mentee. Ze bieden ondersteuning en begeleiding in verschillende fases in het leven van de mentee. Ze delen ervaringen en inspireren elkaar. Ze leren van elkaars cultuur en bereiken hun doelen met een 'short cut'.

Mentorschap implementeren in Cafe Europe

Zoals hierboven vermeld, heeft elke mentee zijn/haar/diens eigen leer- en ontwikkelingsdoelen. Mentorschap is het meest effectief wanneer het is afgestemd op de individuele behoeften van elke mentee. Er zijn echter activiteiten die vaak terugkomen in een mentorprogramma. In dit subhoofdstuk lees je hierover. Dit is een kleine introductie tot mentorschap en kan als uitgangspunt worden genomen om meer te leren over mentoring in jouw specifieke context/Cafe Europe.

De jongeren leren kennen

Tijdens het Cafe Europe proces ga je jongeren ontmoeten. Plan een individuele ontmoeting met elke jongere om te praten over de doelen en ambities van de jongere. Op het online platform van Cafe Europe krijgt de jongere de kans om meer te weten te komen over zijn/haar talenten en ambities. Dit kan een goed uitgangspunt zijn voor het gesprek. Afhankelijk van het doel van de jongere kan een geschikte mentor worden gekozen.

Het vinden van (vrijwillige) mentoren

Eerder in dit hoofdstuk heb je over verschillende soorten mentoren gelezen. Om een kwaliteitsvolle mentorrelatie op te bouwen, is het vinden van de juiste mentoren essentieel. Het is belangrijk om met elke nieuwe mentor een individuele ontmoeting te hebben. Omdat elke mentee verschillende doelen heeft, zijn er verschillende mentoren met verschillende achtergronden nodig. Er zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken die goede mentoren delen, goede mentoren:

- Hebben relevante levenservaring om de mentee te ondersteunen. Ze kunnen erkennen en herkennen in welke levensfase de mentee zich bevindt.
- Kunnen luisteren.
- Zijn rolmodellen voor de specifieke mentee.
- Kunnen zich inleven in de mentee, kunnen door de ogen van de mentee kijken, kunnen meegaan in het tempo van de mentee en zijn geïnteresseerd in het leven van de mentee.
- Hebben integriteit en zijn respectvol zijn tegenover de mentee.



Bij het ontmoeten van nieuwe potentiële mentoren is het belangrijk om te praten over verwachtingen voor het zijn van een mentor en grenzen hierin. Mentor zijn is ook niet iets waar je zomaar ja tegen zegt. Het is een verbintenis dat tijd en moeite kost. Het vroegtijdig beëindigen van een relatie kan een mentee schaden, omdat het kan worden gezien als een vorm van falen. In sommige landen, zoals Nederland, is het vinden van vrijwillige mentoren mogelijk en gebruikelijk. Het vinden van mensen die vrijwillig mentor willen zijn, kan per cultuur verschillen. In de handleiding "How to set up a Cafe Europe?" en in het hoofdstuk "De doelgroep bereiken" van deze handleiding lees je meer over het bereiken van de juiste doelgroep. Misschien vind je daar ook geschikte mentoren.

Vorbereiden van het koppelen

Het koppelen van de mentee met een mentor is een van de belangrijkste factoren voor het bepalen van het succes van een koppel. Nadat de doelen van de mentee zijn verhelderd, kan een geschikte mentor worden gekozen. Wat vaak werkt is wanneer de mentor de huidige situatie, waar de mentee zich in bevindt, herkent en erkent. Bijvoorbeeld: Of de mentor heeft het zelf meegemaakt of heeft een kind dat het heeft meegemaakt. In het geval van Cafe Europe kan het hebben van andere migranten rolmodellen die later in hun leven ook naar het land zijn gekomen een goed uitgangspunt zijn. Kies daarnaast een mentor die past bij de wensen en doelen van de individuele mentee.

De koppels maken

Wanneer een geschikte mentor is gekozen, maak dan een afspraak tussen de mentor en de mentee. Laat de mentor en mentee elkaar ontmoeten en kijk of er een klik is. Wanneer ze allebei instemmen om de mentor-mentee-relatie te starten, zijn er enkele belangrijke kwesties om te bespreken:

- Wederzijdse verwachtingen en grenzen
- Leerdoel(en)
- Eerste stap naar dat doel, stel haalbare doelen.
- Wederzijdse waarden en normen.
- Mogelijke valkuilen zoals tijdsinvestering

Het monitoren van de relatie van het koppel

Nadat het koppel is gemaakt, is het belangrijk om ze niet zomaar los te laten. Monitor de match en bied begeleiding aan zowel de mentor als de mentee. Hier zijn enkele voorbeelden van activiteiten waarvan is gebleken dat ze werken:

- Individueel coachen van de mentor en mentee.
- Themabijeenkomsten/intervisie met een groep mentoren.
- Bied een startgesprek aan met voorbeeldcases. Laat mentoren deze bespreken terwijl ze hun eigen expertise meebrengen.

Evaluatie

Tijdens de mentorrelatie is het belangrijk om gesprekken te hebben met mentor en mentee en te praten over de voortgang en het proces. Bijvoorbeeld een tussentijdse evaluatie en een eindevaluatie. Geef mentee en mentor de tijd om hun verhaal te delen, luister en stel vragen. Evalueer doelen, of er aan de verwachtingen is voldaan en vooral; of de mentee stappen zet in zijn/haar ontwikkelingsdoelen. Maak mentee en mentor bewust van de kleine successen die ze hebben geboekt!

Mentoren betrokken houden

Het vinden van de juiste mentoren kost tijd en moeite, ze betrokken houden is de sleutel tot het opbouwen van een netwerk van mentoren. Zorg ervoor dat je mentoren zich gezien en gehoord voelen, en maak ze bewust van de invloed die zij hebben op het leven van de mentee. Houd ze dus op de hoogte!



Extra Linkjes

1. European Centre for Evidence Based Mentoring is een goede bron om te leren over 'mentoring', onderzoek doen, praktische tools en het vinden van (Europese) mentoring programma's binnen Europese context. Er zijn kwalitatief hoge events op regelmatige basis. Kijk hiervoor in hun agenda en abboneer op de nieuwsbrief voor meer informatie. <https://www.ecebmentoring.eu/>
2. Elementen van Effectieve Mentoring. Een handleiding voor meer informatie over mentoring. Deze is geschreven vanuit een Amerikaanse context, maar bevat hierdoor zeker geen minder waardevolle informatie. https://www.mentoring.org/wp-content/uploads/2019/11/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf
3. The Chronicles of Evidence-Based Mentoring. Dit is een van de beste bronnen voor informatie over mentoring in Amerikaanse context. <https://www.evidencebasedmentoring.org/>

Voorbereid door



