

Da Odysseus, den græske kriger, kæmpede i den trojanske krig, overlod han varetægten af sin søn til sin gode ven Mentor, som var rådgiver og værge for det kongelige hus.

Dette ord har senere fået betydningen af en erfaren og betroet vejleder.

Mentorvejledning er en kunst: kunsten at overføre visdom. Det er den metode, hvor et individ lærer fra en, der er ældre og klogere, som har gået i det samme spor, og som har erfaring med at styre igennem udfordringer.

Enhver kan være en mentor, så længe vedkommende besidder viden, der kan gives videre, samt evnen, tiden og engageringen til at gøre dette. En person der er en dygtig, naturlig mentor, er uvurderlig.

### **Kendetegn på en god mentor**

Den første vigtige betragtning om at blive en mentor, er at det betyder der skal formes et meningsfyldt forhold snarere end at videregive en funktion. Med andre ord er det et langvarigt engagement.

Selvfølgelig er det muligt at træne op til at blive en 'god' mentor, men kun hvis man allerede besidder vitale interpersonelle evner, der kan videreudvikles. Deriblandt:

- **En interesse i at hjælpe andre til få succes** – selv om de til sidst overgår dine præstationer.
- **Viden** – at være god til dit arbejde og vide hvad du taler om.
- **Engagement** – at være rigtig interesseret i andre, en villighed til at indgå i forhold, at føle og udvise omsorg.
- **Troværdighed** – evnen til at holde noget fortroligt mellem jer.
- **Tilnærmelighed** – ikke at være intimiderende, men omgængelig og omsorgsfuld.
- **Ærlighed** – dvs. evne til at give ærlige svar.
- **Evnen til at lytte aktivt og stille spørgsmål** - fx at opfatte signaler, reflektere problemstillinger, tjekke forståelse, formindske antagelser og ikke at afbryde.
- **Indfølelse** – at forstå og anerkende en andens oplevelse uden at føle behov for selv at tilføje sine egne historier.
- **Neutralitet** – ikke at bruse frem med beskyldninger, men at søge efter objektive løsninger på problemer eller fejl.
- **Vejledende, ikke løsende** - evnen til at holde sig tilbage og give diskret vejledning, men lade andre tage deres egne beslutninger, begå deres egne fejl og opnå egen succes.