



MESTRING

AKTUELT SELVSYN

ØNSKELIGT SELVSYN

LIVSUDFORDRINGER

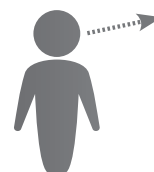


AUTONOMI

AKTUELT SELVSYN

ØNSKELIGT SELVSYN

LIVSUDFORDRINGER



MENING

AKTUELT SELVSYN

ØNSKELIGT SELVSYN

LIVSUDFORDRINGER



TILHØR

AKTUELT SELVSYN

ØNSKELIGT SELVSYN

LIVSUDFORDRINGER

Situationsanalyse

Situation	Følelse (1-10)	Krop	Negative automatiske tanker (0-100%)	Adfærd

MODEL 11

Udvikling af Alternative tanker

Situation	Følelse (1-10)	Krop	Negative auto- matiske tanker (0-100%)	Adfærd	Alternativ tanke	Resultat: Ny følelse?

MODEL 13

Analyse af beviser for/imod tanke

Beviser for min tanke	Beviser imod min tanke

MODEL 14

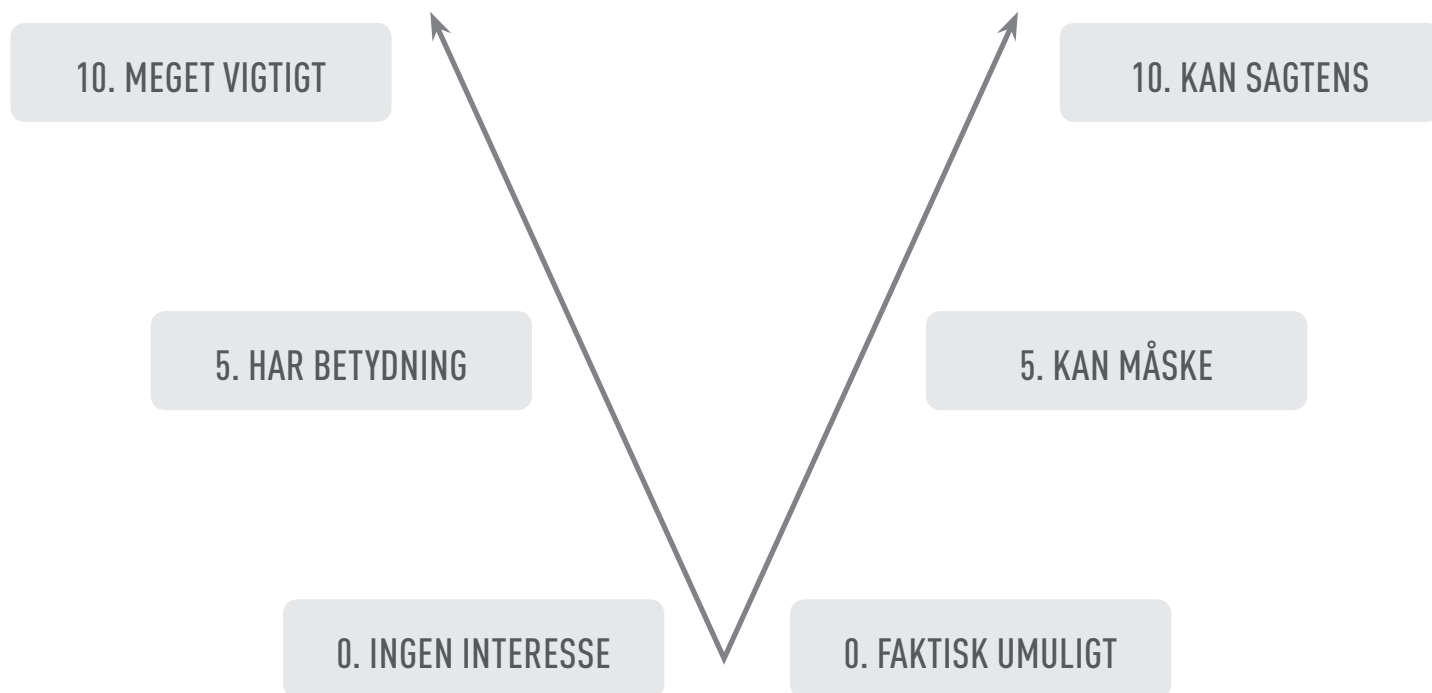
Hvordan er min tanke hhv. hindrende eller hjælpsom?

Hindrende	Hjælpsomt

VIGTIGHED OG GENNEMFØRLIGHED

AKTUEL STATUS: _____

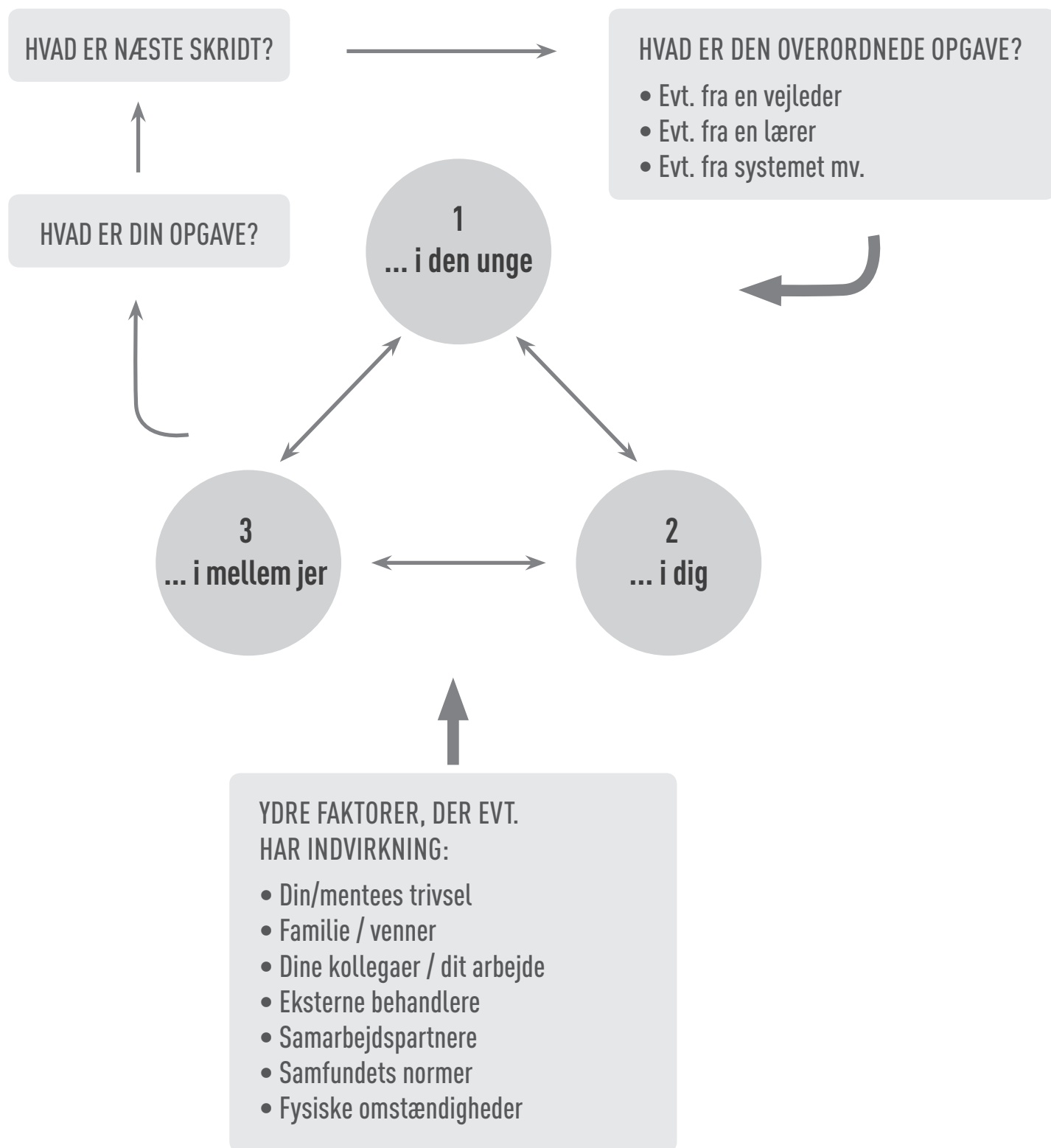
ØNSKET MÅL: _____



Fordel/ulempeskema

	Fordele	Ulemper
Fortsætte som hidtil:		
Foretage en ændring:		

Relationsanalysen. Hvad sker der:



Samtykkeerklæring for unge UNDER 18 år

BILAG 1:

Undertegnede forældre/værge til

Navn: _____

CPR-nr: _____

giver hermed tilladelse og samtykke til:

- at mit/vores barn må få tildelt en mentor gennem _____
- at mentoren må udveksle oplysninger omkring den unge med samarbejdspartnere på f.eks. uddannelsesinstitutionen
- at der må udarbejdes en gensidigt forpligtende kontrakt mellem den unge og mentoren

Dato: _____

Underskrift/ung: _____

Underskrift/forældre: _____

Samtykkeerklæring for unge OVER 18 år

BILAG 2:

Undertegnede:

Navn: _____

CPR-nr: _____

giver hermed tilladelse og samtykke til, at mentor må udveksle oplysninger omkring mig med samarbejdspartnere på f.eks. uddannelsesinstitutionen, praktikplads m.v.

Dato: _____

Underskrift/ung: _____

Aftale mellem Mentee og Mentor

BILAG 4:

Kontaktinformationer (navn, tlf.nr., mail):

Mentor:

Mentee:

Forældre:

Lærer og vejleder på skolen:

Andre relevante (f.eks. ekstern behandler):

Kontraktindhold:

1. Hvad har mentee brug for støtte til?

- Konkrete og aktuelle problemstillinger: _____

- Særlige sårbarheder hos mentee: _____

2. Hvilke overordnede mål sætter vi?

- 1. delmål: _____

- 2. delmål: _____

- 3. delmål: _____

- Andet, der er vigtigt, vi holder fast i? _____

3. Hvornår og hvor aftaler vi at mødes: (f.eks. kl. 15.00-16.30 onsdage på skolen)

4. Hvornår kan mentor i øvrigt træffes: (f.eks. hverdage indtil kl. 20)

5. Drøft sammen, hvem mentee kan tage kontakt til i de perioder, hvor mentor ikke er tilgængelig?
(Adskil evt. mellem personlige og faglige problemer – hvem kan mentee henvende sig til i disse tilfælde)

6. Hvilke forventninger har vi til hinanden: (Fremmøde, afbud ved sygdom, aktiv deltagelse m.v.)

- Mentor forpligter sig til: _____

- Mentee forpligter sig til: _____

Med denne aftale er vi enige om følgende:

Vores møder er fortrolige

Vi overholder aftaler og kommer til tiden

Vi ser frem til at samarbejde om et fedt studieliv :-)

Underskrevet af:

Mentor: _____
Dato og underskrift:

Mentee: _____
Dato og underskrift:

Evalueringskema

BILAG 5:

Evaluering vedrørende mentorforløb:

- Mentor:
- Mentee:
- Uddannelsessted:
- Periode:

Sæt ring (eller marker med FED, hvis det laves på computeren) om det tal, der passer bedst til din oplevelse:

1=Rigtig dårlig 2=Dårlig 3=Ved ikke 4=God 5=Rigtig god

1. Mentor og mentees generelle vurdering og oplevelse af forløbet:

MENTOR: **1 2 3 4 5**

Kommentar: _____

MENTEE: **1 2 3 4 5**

Kommentar: _____

2. Mentor og mentees vurdering af forløbet i forhold til det/de overordnede mål og delmål:

MENTOR: **1 2 3 4 5**

Kommentar: _____

3. Mentor og mentees vurdering af mentees eventuelle fremtidige behov for støtte:

MENTOR: 1 2 3 4 5

Kommentar: _____

MENTEE: 1 2 3 4 5

Kommentar: _____

4. Mentors oplevelse af samarbejdet med eksterne samarbejdspartnere (skole, forældre, behandler m.fl.):

MENTOR: 1 2 3 4 5

Kommentar: _____

5. Afsluttende kommentar fra mentee:

Mentorforløber er gennemført d.d.

Mentor

Mentee

Navn: _____

Navn: _____

Dato: _____

Dato: _____