

Vejledning til mentor ved behandling med LEMTRADA

Du har tidligere været igennem en behandling med LEMTRADA og har gjort dig en række erfaringer med mange aspekter af den behandling. Disse erfaringer kan være meget værdifulde for andre patienter, som overvejer at tage imod et tilbud om behandling med LEMTRADA.

Vi har derfor oprettet en mentor-ordning. Mentorordningen består af en lille gruppe tidligere eller nuværende patienter, der frivilligt og ulønnet stiller sig til rådighed som mentorer.

Som mentor er ens rolle at rådgive, sparre, vejlede og give feedback til mentees, der overvejer behandling med LEMTRADA eller er ved at starte et forløb. Formålet er at give mentee mulighed for at stille spørgsmål til og samtale med en person, som har forståelse på basis af egen erfaring.

Vi vil derfor høre, om du kunne tænke dig at være mentor?

SÅDAN FOREGÅR MENTORORDNINGEN

Som udgangspunkt får mentee tilbudt maksimalt 3 samtaler med dig i det formelle forløb. Som mentor bør du så vidt muligt respektere, hvis mentee ønsker alle 3 samtaler. Omvendt bør I stoppe forløbet, hvis det ikke fungerer mellem jer – i så fald kan mentee få tilbudt et nyt match med en anden mentor.

Samtalerne kan handle om alle aspekter af LEMTRADA-behandlingen og alle slags praktiske forhold hjemme i forbindelse med et behandlingsforløb.

Som mentor er du dermed mentees sparringspartner i alle forhold omkring behandlingen, undtagen forhold af sundhedsfaglig karakter. Her skal mentee benytte MS-sygeplejersken eller neurologen. Du kan eventuelt hjælpe mentee med at tage kontakt, eller du kan kontakte MS-sygeplejersken på din mentees vegne, hvis mentee ikke selv har overskud til det.

Hvad er en mentor?

En mentor er en erfaren person, som gennem rådgivning, sparring, vejledning og feedback deler ud af sin erfaring og sine kompetencer for at støtte mentee i en udviklingsproces.

Hvad er en mentee?

Mentee er det mest anvendte ord internationalt til at beskrive en person, som får hjælp af en mentor.

FØR DU BESLUTTER DIG

Før du beslutter, om du vil være mentor, er det vigtigt, at du sætter dig ind i mentorrollens funktion. Læs derfor først materialet her grundigt.

Dernæst skal du overveje, at det at involvere sig i et menneske kan være krævende. Du skal kunne passe på dig selv og sige fra, hvis det bliver for meget.

Gør dig nogle tanker om følgende:

- **Tid og overskud.** Vær opmærksom på din ressourcesituation. Har du meget om ørerne, eller har du eksempelvis en personlig krise, er du næppe en god sparringspartner.
- **Kontaktsituationen.** Overvej hvordan og hvornår kontakten kan finde sted.
- **Dine personlige grænser.** Tænk over, hvad du vil fortælle om dig selv og dit liv, og hvad du vil holde privat. Hvor tæt må mentee komme på dig? Er der meninger, holdninger eller fremtræden, der provokerer dig, og hvordan vil du håndtere det?



VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Tavshedspligt og privatliv

Du skal vide, at du som mentor har tavshedspligt. Det samme har mentee i forhold til, hvad du fortæller.

Som mentor står du til rådighed i din fritid og på dit private telefonnummer. Det er derfor altid okay at bede mentee om at ringe igen på et mere belejligt tidspunkt eller på anden måde sætte rammer for, hvordan og hvornår du vil kontaktes. Det er dig, der udstikker retningslinjerne.

PRAKTISK

Hvis du kunne tænke dig at være mentor, så foregår den praktiske kontakt til mentee således:

- Du bliver kontaktet af MS-sygeplejersken, og du kontakter herefter mentee.
- Du giver mentee information om videre kontakt. Hvornår skal I tale sammen? Hvem ringer til hvem? Hvor lang tid sætter I af? Giv mentee de kontaktoplysninger, du finder passende.
- Hvis du tvivler på dit videre engagement over for mentee, så giv besked til MS-sygeplejersken med det samme.
- Når I afslutter et forløb, skal du huske at informere MS-sygeplejersken.
- Vi anbefaler, at I venter med fx at blive venner på Facebook, indtil mentorforløbet er afsluttet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Neurologisk Afdeling

Tlf. 97 66 22 97

Mandag – fredag 8.00 – 9.00

MS-sygeplejerske, Mette Ullits Thomsen

Tlf. 97 66 22 99

Værktøj til god mentorpraksis

Her finder du gode råd og redskaber til godt mentor-arbejde.

Kendetegn for en god mentor

En god mentor:

- **viser engagement.** Er oprigtigt interesseret i andre og i at føle og udvise omsorg. Har en ægte interesse i at hjælpe andre til at få det bedre.
- **er troværdig.** Evner at holde samtaler fortrolige. Respekterer mentees eventuelle ønske om diskretion.
- **er tilnærmelig.** Evner at være ikke-intimiderende, men omgængelig og omsorgsfuld.
- **er ærlig.** Evner at give ærlige svar.
- **lytter aktivt og anerkendende.** Evner at lytte aktivt og stille spørgsmål, fx ved at opfatte signaler, reflektere over problemstillinger og ikke afbryde.
- **har indfølelse.** Kan forstå og anerkende en andens oplevelse uden at føle behov for selv at tilføje sine egne historier.
- **er vejledende, ikke problemløsende.** Evner at holde sig tilbage og give diskret vejledning, men lader andre tage deres egne beslutninger.

Læg mærke til

Hvis du som mentor giver mentee gode råd og instruktion, vil det som oftest kun virke kortsigtet. Derimod vil de svar, som mentee selv – via mentors spørgsmål – når frem til, have langtidsvirkning.

Mentorvejledning er et partnerskab. Du er ikke mentees chef eller instruktør. Din rolle er at stille dine erfaringer til rådighed for din mentee, så vedkommende kan lære af dem.