

Samtaleguide

Marselisborg – Center for udvikling, kompetence og viden har i deres Ungeguide en samtaleguide, som er egnet til mentees med alle typer af psykiske problemstillinger. Nogle kan have behov for en kort og effektiv samtale, fordi de har svært ved at koncentrere sig over længere tid. Andre har brug for mere tid til at føle sig trygge, før de tør åbne op.

Samtaleguiden kan gennem coachingbaserede spørgeteknikker hjælpe med til at mentee selv at finder løsninger. Samtaleguiden er bygget op over fire temaer:

I hver fase beskrives mål, udfordringer og mentors rolle.

- Undersøg
- Forstå
- Udforsk
- Bevæg

Undersøg

- hvilket job/hvilken uddannelse ønsker du?
- hvorfor netop det job/den uddannelse?
- hvad kan jobbet/uddannelsen give dig?

Forstå

- hvad forhindrer dig i at få jobbet/uddannelsen?
- hvad skyldes eksterne barrierer?
- hvad skyldes indre barrierer?
- hvilke af de indre barrierer er mest udtalte?
- hvorfor tror du, at det er netop disse barrierer, du lægger vægt på?

Udforsk

- Forestil dig, at du har fået jobbet/uddannelsen
 - hvad har ændret sig?
- hvordan agerer du anderledes nu?
- hvad siger din omgangskreds til din nye situation?
- hvad muliggjorde forandringen?
- hvad gjorde du selv for at få forandringen til at ske?
- hvad gjorde jeg som din sagsbehandler, der støttede dig i at få jobbet/uddannelsen?

Bevæg

- Hvad ville være det første lille skridt, du kunne tage, for at bevæge dig i denne retning?
- hvor stor er sandsynligheden for, at du kan tage det skridt i morgen?
- hvad er det, der eventuelt forhindrer dig?
- hvad skulle der til for at øge denne sandsynlighed?
- hvilken form for støtte og vejledning har du behov for?

Kilde: Ungeguide – inspiration til indsatsen med psykisk sårbare unge. Marselisborg. 2012