

# SYG STÆRK

MERE UNGDOM MINDRE SYGDOM

## Mentor

En mentor er en person, som er ældre og selv har været igennem nogle af de udfordringer, ungdomslivet bringer med sig. En mentor er én, du kan snakke med. Én der lærer dig at kende og kan hjælpe dig med at træffe valg, blive klogere på dig selv og dine muligheder, eller at se nye perspektiver.

### Hvad kan en mentor hjælpe med?

- At finde nye sociale fællesskaber
- At være en støtte og sparringspartner, når du skal træffe valg omkring skole, uddannelse og lignende.
- At tale om de ting der bekymrer dig og fylder for dig – også dét, du ikke har lyst til at tale med dine forældre om.

**Vil du vide mere? - så tøv ikke med at skrive til Emma på [ej@egmontfonden.dk](mailto:ej@egmontfonden.dk)**

### Bekymringer, du kan vende med en mentor

- Hvordan fortæller jeg om mig selv i min nye klasse?
- Hvad skal jeg vælge af uddannelse eller job?
- Hvilke muligheder er der for støtte og tilskud på min uddannelse
- Hvordan får jeg mere overskud til at være social?
- Hvad skal jeg gøre, når jeg har mange negative tanker?
- Hvad er mine rettigheder, når jeg går i skole/på en ungdomsuddannelse og har meget fravær på grund af min sygdom?