

# FREEDOM FIGHTERS MENTORSCHAP



# FREEDOM FIGHTERS MENTORSCHAP



## INLEIDING

### BESTEMD VOOR MENTOR

BUtogether (BU) heeft een kloppend hart en een missie voor jong volwassenen. Wij hebben het verlangen om samen met jongvolwassenen op te trekken. Om deze redenen blijven we continue programma's en events voor hen ontwikkelen. Bij het organiseren van deze activiteiten zijn we sterk afhankelijk van mensen die deze bewogenheid ook hebben en voor deze groep iets willen en kunnen betekenen. Hen hebben wij hard nodig. Zo ook wellicht u, als potentieel en toekomstig mentor.

BU heeft voor jongvolwassenen een speciaal programma ontwikkeld om circa 6 weken lang elke dag nadrukkelijk te

investeren in een relatie met Jezus en de Bijbel te onderzoeken. Door middel van een Freedom Fighterswerkboek behandelt de deelnemer dagelijks een inspirerend Bijbelgedeelte, een filmpje en een bijpassend lied. Tijd voor een gestructureerd moment om stil te zijn wat God wil spreken. Het is de bedoeling dat de deelnemer dit niet alleen hoeft te doen, maar dat hij /zij in deze periode een mentor toegewezen krijgt om hem/haar te begeleiden. Hopelijk ontstaat hierdoor een wederzijdse relatie die hopelijk langer gaat duren dan deze 6 weken. We denken zelf aan een periode van 3 jaar. Het programma kent een tweerichtingsverkeer. De jongvolwassene zoekt zelf een mentor dan wel een mentor zoekt een jongvolwassene.



# SETTING

Het programma van Freedom Fighters willen we nadrukkelijk een plaats en setting geven binnen christelijke gemeentes. We willen als BU met ons FF-programma ondersteunen, begeleiden en stimuleren. De plaatselijke gemeente helpt jongeren en mentoren te zoeken en probeert een bijdrage te leveren in de totstandkoming van een “match”.

Waarom dit programma? Wat is ons beoogd maatschappelijk doel?

**D**e druk op onze jongeren (21 - 31 jaar) is groot en wordt steeds groter. We ervaren dat er vooral bij deze jongeren in onze steeds individualistischer wordende maatschappij een enorm vacuüm bestaat als het om relaties gaat, waardoor mensen elkaar ook geen verantwoording meer schuldig zijn. Elke week is er wel weer een nieuwsitem of komen er vanuit een (wetenschappelijk) onderzoek aspecten naar buiten over de (prestatie- en keuze)druk, vermoedheid, emotionele uitputting, relatieproblematiek en burn-

out klachten onder deze doelgroep. Dit kan leiden tot langdurige psychische klachten zoals depressiviteit, burn-out, overspannenheid, verslaving, breuken in relaties, eenzaamheid etc. Daarnaast zien we dat christelijke gemeentes, beleidsmatig, moeite hebben om verbinding te krijgen en te houden met deze doelgroep. Het valt namelijk veelal buiten het jeugdwerk. Tenslotte zien we dat deze doelgroep met hun specifieke vragen niet meer terug valt op de ouders dan wel op "de" kerk. Ze zoeken vertrouwenspersonen (bijv. studentenverenigingen) die naast hen kunnen staan.

# Programma

HET PROGRAMMA IS EEN TRAINING OVER DISCIPELSCHAP EN HOE GELOVEN CONCREET WORDT IN ELKE SECONDE VAN HET DAGELIJKS LEVEN. SAMEN MET EEN MENTOR WORDT DIT TRAJECT AANGEGAAN. ELKE DEELNEMER STELT VOORAF ZIJN OF HAAR EIGEN DOELEN. AL DOE JE DEZE UITDAGING NIET ALLEEN! MET ELKAAR TREK JE OP EN BESPREEKT DE VOORTGANG DRIE KEER IN DE ZES WEKEN. MET ALS CENTRAAL ONTMOETINGSPUNT EN IDEE: EEN WEEKEND WEG MET ELKAAR HALVERWEGE DE TRAINING.

# DOEL PROGRAMMA

## HET PROGRAMMA VAN FREEDOM FIGHTERS HEEFT ALS DOEL OM DE DOELGROEP VANUIT HET FUNDAMENT VAN HET CHRISTELIJK GELOOF EN IDENTITEIT BETERE KANSEN, HOOP EN PERSPECTIEF TE GEVEN.

We willen hen helpen met hun leven om vanuit God te leven. Een leven vanuit wijsheid, kennis en inzicht. Samen met een mentor.

Door een trainingsprogramma met daarbij de inzet van betrokken, liefdevolle, biddende en bewogen ouderen (geestelijke ouders) worden de jongeren bewust gemaakt van het leven van alledag en hoe er mee om te gaan. Zij mogen zichzelf herontdekken in het perspectief van de Bijbel en durven met hun specifieke identiteit, gaven en talenten in het leven te staan.

Durven te geloven in een maatschappij waarin waarheid en leugen bijna niet meer te onderscheiden zijn. Het uitgangspunt hierbij is dat in een persoonlijke wederzijdse en transparante relatie wordt ervaren dat de een de ander mogelijkheden geeft, door met elkaar bronnen te delen die God geeft. Een leven gedeeld met Jezus, uitgewerkt door Gods Geest. Uiteindelijk is het onze ultieme wens en verlangen dat ons programma zal voorkomen dat jongeren in een uitvalspositie van de maatschappij terechtkomen: ziekteverzuim, burnout, (psychische) hulpverlening. Het geven van een tegengeluid dan wel tegenbeweging.

Tevens willen we door het “generatieleren” jongvolwassenen en ouderen binnen de gemeente met elkaar verbinden en stimuleren door oog en zorg voor elkaar te hebben.



# INHOUD PROGRAMMA

De weekthema's die in het programma aan bod komen:

- God is...
- Identiteit
- Geestelijke strijd
- Discipel zijn
- Wat anderen zien van jou
- Wees het verschil.

## Leren

De bedoeling van een mentor is dat er iemand opstaat, liefst vanuit de eigen gemeente, die langdurig (3 jaar) 24/7 betrokken is bij een jongere. Jezus leerde zijn discipelen de grondbeginselen ook in 3 jaar. Dit kan door zelf een mentor te zoeken of door een mentor aangeboden te krijgen (vanuit de gemeente).

## Doel van een mentor

Als mentor deel je regelmatig je leven met een jongere, waarin je voorleeft en doorgeeft wat je zelf van God hebt ontvangen op basis van wat de jongere nodig heeft, zodat hij of zij zelf groeit in geloof en discipelschap. Kern: Matth. 9:36-38 – met innerlijke ontferming bewogen.

Mentoraat wordt ervaren in een persoonlijke relatie, waarin de mentor kennis of ervaring op een geschikt moment aan een deelnemer overdraagt, zodat het zijn/haar ontwikkeling en mogelijkheden in het leven vergemakkelijkt. Daarnaast is het wederzijds discipelschap: samen leren Jezus te volgen.

---

**EEN MENTOR IS HET LIEFST  
IEMAND DIE GEESTELIJK STABIEL  
EN VOLWASSEN IS, EEN LEVEND  
GELOOF HEEFT, ECHT IS EN  
KWETSBAAR DURFT TE ZIJN..**



## **EIGENSCHAPPEN VAN EEN MENTOR**

---

...ook kunt begrenzen wanneer nodig, een levensfase verder, en ook echt kan luisteren. Hij/zij motiveert, brengt vaardigheden bij en leert de toepassing daarvan in specifieke situaties, daagt uit. Op het moment dat er geen klik is of je hebt het idee dat je een jongere niet verder kunt helpen (in de persoon die hij of zij met zijn gaven of talenten is), doe je er goed aan om hem/haar over te dragen aan een ander.

## **GEWENSTE INZET JONGERE**

Voor het deelnemen aan het programma wordt ook van de jongere een bepaalde stabiliteit verwacht, zodat iemand open staat, kwetsbaar is en ruimte geeft om nieuwe dingen te leren. Het is van belang dat er een match ontstaat op basis van aantrekkingskracht, ontvankelijkheid en verantwoordelijkheid voor jezelf en elkaar, identiteit/autonomie, respect.

# ONDERSTEUNING VANUIT BU: TRAINING VAN MENTOREN

Als BU vinden we het essentieel dat (aanstaande) mentoren begeleiding ontvangen, dan wel dat er personen zijn waarop teruggevallen kan worden.



Vanuit BU hebben we een aantal mensen vanuit het FF-team eerst opgeleid en hierna wordt een programma ontwikkeld van waaruit mentoren getraind en gecoacht kunnen worden. Dit kunnen we later ook aan gemeenten/groepen aanbieden. Hierbij denken we aan minimaal 1 dagdeel. Een belangrijk onderdeel van deze training is de missie en inhoud van het FF-traject. Juist in deze periode is de rol en bijdrage van een mentor cruciaal. Met name ook de rol van stimuleren, bemoedigen en aanmoedigen.

## SAMENVATTEND

Het programma is bedoeld om in een samenleving, waarin door jongvolwassenen

geworsteld wordt met allerlei thema's, tegengeluid tot stand gebracht wordt. Een jongere leert de principes uit de Bijbel en wordt daarbij gecoacht en aangespoord door een mentor. Om aan te sluiten, is een klik van belang. Daarnaast ook een wederzijdse verantwoordelijkheid om open, eerlijk en kwetsbaar te zijn en van elkaar te leren. Het geldt voor een langere periode, zodat er verdieping kan ontstaan en een tegengeluid komt van kortdurend, naar persoonlijk en trouw zijn. Bovendien leren we de principes aan een jongere, waarin het de bedoeling is dat een jongere die ook weer door kan geven en een ander kan mentoren. Hierdoor is het een nieuw leren dat door generaties heen effect kan hebben. In Titus 2 wordt genoemd wat een mentor is en waaraan te voldoen.



# TOT SLOT

We hopen dat u met deze informatie in de hand een goed beeld heeft gekregen over de rol van de mentor binnen het Freedom Fightersproject. Hopelijk geeft dit aanleiding om je actief in te willen gaan zetten binnen jouw gemeente. Samen op weg met een jongvolwassene.

Wanneer u meer wil weten kunt u ons altijd benaderen via ons mailadres dan wel via:  
Coreline van Veldhuizen (tel. 06-29257147/  
mail: [corelinevanveldhuizen@live.nl](mailto:corelinevanveldhuizen@live.nl)) of Piet  
Spruijtenburg (tel. 06-22491256/  
mail: [pspruijtenburg@kpnmail.nl](mailto:pspruijtenburg@kpnmail.nl))

# BIJLAGE: WAT HEEFT EEN MENTOR NODIG?

---

## NADER UITGEWERKT

Je kiest ervoor je leven te delen met een jongere. Voorbeeld en klankbord te zijn. Je wilt een persoon zijn bij wie de ander kan leren, kwetsbaar mag zijn, vragen mag stellen en zich gezien voelt. Sta stil bij wat dit van jou als persoon vraagt. Voor je op pad gaat met je jongere, maar ook tijdens dit proces. Wat heb jij nodig om te kunnen delen? Welke (on)mogelijkheden zie je?

## EEN LEVEND GELOOF

Je leven delen doe je vanuit jouw relatie met God. Die is voor de ander zichtbaar in je karakter en de manier waarop je leeft. Je geeft een kijkje in jouw geestelijke ontdekkingstocht.

God wil je geven wat je nodig hebt. Jij kunt bij Hem kwetsbaar zijn, je vragen stellen, bemoedigd worden. Zoals anderen bij jou. Hij ziet jou en helpt om eerlijk te vertellen over wat Hij je zegt en wat jij daar mee doet. Is er in je week tijd om Bijbel te lezen, te bidden, te luisteren?

Neem die tijd om af te stemmen met God: Wat is er op Gods hart, wat heb je nodig, wat zegt Hij? Zodat je daarvan weer uit kunt delen.

## ECHT ZIJN

Je jongere leert van je wanneer je iets uitlegt, de Bijbel leest, vragen bespreekt. Je deelt informatie. Een ander (groot) deel van wat een jongere leert, komt van imitatie. En dat vraagt dat er iemand beschikbaar is die geïmiteerd kan worden: jij. Durf jij jezelf te laten zien? Door kwetsbaar te zijn laat je iemand echt dichtbij komen. Wat een kostbaar iets om te delen! Bedenk voor jezelf wat dit van je vraagt in je contact met je jongere. Vraag Gods Geest je daarin wijsheid te geven: wat deel ik wel, wat niet, en wanneer?

Vertel je jongere dat kwetsbaar zijn jullie de mogelijkheid geeft echt iets te leren van elkaar, maar dat het wel belangrijk is daar zorgvuldig mee om te gaan.

Spreek bijvoorbeeld af dat wat jullie samen delen, je niet zomaar met anderen deelt. Dat je goed luistert naar de ander en helpt door vragen te stellen, zonder te oordelen. Of dat je elkaars grenzen respecteert wanneer je iets niet wilt delen of van mening verschilt. Misschien moet je een ander moment kiezen om er verder over in gesprek te gaan. Het gaat uiteindelijk om wederzijdse betrouwbaarheid, veiligheid en geheimhouding. (zie ook document: “verklaring van mentoring en vertrouwen”)

---



## DICHTBIJ ZIJN

In kwetsbaarheid je leven delen is dicht bij elkaar zijn in mooie en in moeilijke momenten. Hoeveel kun jij geven in dat soort momenten? Wat maakt het haalbaar in contact te zijn met de jongere en lukt je niet, wat belemmert?

Je grenzen aangeven over je kwetsbaarheid, beschikbaarheid, bereikbaarheid helpt je om te zien welke aandacht je te geven hebt.

- is er genoeg aandacht en kan je er zijn?
- is het belangrijk om nee te zeggen en eerst aandacht aan andere dingen te geven?
- of is er een andere manier waarop je met elkaar kan optrekken? Het is dus ook belangrijk op bepaalde momenten je grenzen aan te kunnen geven. Begrenzing, maar ook soms mogelijkheden zoeken in bepaalde momenten van de alledaagse dag. Gewoon een keer samen leuke of interessante dingen doen.

## DE TIEN GEBODEN VAN MENTORSCHAP

1. Begin gewoon met mentorschap
2. Word het eens over het doel en wederzijdse verwachtingen van de relatie
3. Stel vast hoe vaak je elkaar ziet (minimum) en geef voortdurend aan wat haalbaar/niet haalbaar is
4. Bepaal wie waarvoor verantwoordelijk is
5. Maak afspraken over communicatie
6. Bepaal hoe vertrouwelijk je met elkaar omgaat
7. Stel vast hoe lang de relatie gaat duren
8. Evalueer de relatie op gezette tijden
9. Stem je verwachtingen af op de realiteit
10. Beëindig het mentorschap op een bepaald moment

# ADVIEZEN

## 1. WAT ZEGT GOD?

Vraag God om met je mee te gaan in dit proces.

## 2. ERVAAR JE EEN KLIK?

Vaak is er een bepaalde klik in je mentorrelatie. Dat kan zijn op inhoudelijke onderwerpen, karakter, maar ook bepaalde interesses.

## 3. WIL DE ANDER LEREN?

Sta open voor de jongere en wees gevoelig voor waar de ander staat en naar verlangt?

## 4. BEN JE DE JUISTE?

In de mentorrelatie is het belangrijk duidelijk te zijn over de verwachtingen. Ben jij de juiste persoon om de ander te begeleiden in zijn groei of vraag?

