

Kontaktoplysninger:

Mentor fra projektet:

3F Aalborg

Camilla Kjeldgaard Lindt

Mail: camilla.lindt@3f.dk

3F Aarhus Rymarken

Lene Hornbæk Holm

Mail: lene.holm@3f.dk

3F Bornholm

Bo Moll Nielsen

Mail: bo.nielsen@3f.dk

3F Forbundshus:

Fagpolitisk Center

Peter Faarbæk

Mail: peter.faarbaek@3f.dk

Center for Organisation

Una Arnbjørn

Mail: una.arnbjorn@3f.dk

Ressourcer:

Velliv Foreningen

har bidraget økonomisk

www.vellivforeningen.dk

3F

Fagligt Fælles Forbund

Kampmannsgade 4

1790 København V

Tlf.: 70 300 300

www.3f.dk



Mentor - Netværk - Rådgivning

FØRSTE GANG
glemmer du aldrig

Inspiration til netværk og mentorordning - målrettet unges trivsel ved starten af arbejdslivet.

3F Gør dig stærkere

Inspiration til netværk og mentorordning - målrettet unges trivsel ved starten af arbejdslivet.

Nogle 3F afdelinger har gennem 2021-22 arbejdet med mentorrollen målrettet unge som er i lære. Det har øget opmærksomheden på de unges mentale sundhed og trivsel ved indtræden på arbejdsmarkedet gennem deres uddannelse.

Her er en kort introduktion til området og ideer til, hvordan afdelinger eller andre fagforbund kan arbejde med området.

Hvordan støtter 3F elever og lærlinge?

Det er vigtigt, at elever og lærlinge får en god start på arbejdslivet, og at de har en god mental sundhed og trives undervejs. På erhvervsuddannelser sker mødet med arbejdsmarkedet tidligt, fordi uddannelsen foregår på arbejdspladsen. I løbet af uddannelsen er der desværre generelt et stort frafald. 3F møder ofte erhvervsskoleeleverne på skolerne, og i flere tilfælde bliver 3F involveret, hvis der er udfordringer for eleverne på skolen, på lærepladsen eller andre områder, som 3F har indblik i og adgang til. Fx er 3F ofte i stand til at hjælpe elever/lærlinge med

at finde en ny læreplads gennem lokalkendskabet, hvis det er nødvendigt, og det gælder også vejledning om uddannelsesaftale, lønsedler, ferieregler, mm.

Hvad er mental sundhed?

Mental sundhed er defineret som en tilstand, hvor man trives, fordi man udvikler og udfolder sine evner, kan håndtere belastninger, indgår i positive sociale relationer og bidrager til fællesskabet.

Mental sundhed hos den enkelte er forbundet med engagement, produktivitet, kreativitet og evne til at vise omsorg. Det handler om at have det godt med sig selv og sit liv, og om at kunne fungere godt i sin dagligdag. Det er desuden vigtigt for vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk. Derfor er god mental sundhed og trivsel en meget vigtig ingrediens til det gode liv.

Den dårlige mentale sundhed øges generelt i samfundet i øjeblikket, og i høj grad blandt unge. De unges mentale sundhed har stor



betydning for, om de kan gennemføre uddannelse, og hvordan de begynder arbejdslivet. Hvis der er mistrivsel under uddannelsen, er der risiko for, at det fortsætter i arbejdslivet med sygdom og sygefravær til følge.

Ved at skaffe sig viden om mental sundhed og trivsel kan 3F's medarbejdere (mentorer) blive gode til at se symptomer på dårlig mental sundhed og derfor endnu bedre til at vejlede og rådgive de unge.

Hvad skal mentor vide?

Først og fremmest skal man kende symptomer på dårlig mental sundhed, så man kan opdage, når den viser sig. Der kan være flere symptomer, og herunder er nogle af de vigtige nævnt efter tiltagende dårlig mental sundhed.

Mistrivsel og dårlig mental sundhed viser sig ved, at man:

- har kort lunte
- sover dårligt
- ikke har så meget energi
- har svært ved at tage sig sammen
- har mindre overskud til at tage sig af andre
- oplever modløshed

Meget dårlig mental sundhed - psykisk lidelse - viser sig ved, at man:

- er ked af det, det meste af tiden
- ingenting orker
- reagerer aggressivt
- lukker sig inde
- føler sig isoleret og ensom
- har selvmordstanker



Hvad kan afdelingen gøre?

Erfaringer fra tre 3F afdelinger viser for det første, at en mentorordning med fokus på de unges trivsel kan gavne den enkelte unge, som har udfordringer. For det andet at man gennem netværk og aktiviteter for alle unge kan samle interessegrupper med relevante emner og oplevelse af fællesskab. Fællesskab forebygger også mistrivsel.

Mentors viden kan give støtte

Hvis afdelingen ønsker, at medarbejdere (mentor) skal være mere opmærksom på mistrivsel hos de unge eller medlemmer i øvrigt, kan listen herunder bruges til at sætte en indsats i gang.

1. Mentor skal kende symptomerne på mistrivsel, både de udadvendte (aggressive) og de indadvendte (isolation og ensomhed), som begge kan være et udtryk for mistrivsel.
2. Rollen defineres af 3F afdelingen, så det er tydeligt, hvad der forventes af mentor og mentors opgaver. Indeholder opgaven fx, at mentor skal kunne vejlede, rådgive og eventuelt også tage 'den svære samtale' eller hvordan skal rammen være?
3. Til 'den svære samtale' med en ung (eller andre), som har brug for hjælp,

kræves viden og fx kursus. Der findes flere relevante kurser på 3F's kursusportal fx stressvejleder, M1-M4 og andre. Man skal være forberedt på, at mistrivsel kan opstå såvel på lære- og arbejdspladsen som privat.

4. Det er derfor vigtigt, at mentor/afdelingen har en liste med relevante henvisningsmuligheder. Listen kan udbygges og opdateres, så den ligger parat, når det står klart, at mentor har brug for at henvise videre og samtidig sikre, at den unge får den rigtige hjælp for at trives. Det er ikke meningen, at mentor skal kunne alt og listen kan fx indeholde link, lokale kontaktpersoner osv.:
- den lokale erhvervsskoles tilbud/vejleder
 - den/de uddannelsesansvarlige, TR, AMR på lærepladsen
 - kommunens tilbud (nogle kommuner har relevante forebyggelsestilbud)
 - andre lokale tilbud (NGO'er, sport, aftenskole)
 - gode link (se www.førstegang.dk under 'nyttige links' nederst - online hjælp til unge)
 - sundhedsordning (nogle har psykologhjælp)
 - afdelingens socialrådgiver
 - opfordring til at gå til egen læge

Fællesskaber modvirker mistrivsel

Afdelingen kan også deltage aktivt i forebyggelse af mistrivsel og samtidig tilbyde de unge aktiviteter igangsat af afdelingen, hvor de unge mødes og deltager i relevante tilbud. Når man mødes og er sammen om relevante emner i et fællesskab, så øges den mentale sundhed og mistrivsel forebygges. Der er gode erfaringer med at invitere til aktiviteter i afdelingen, også selv om rekrutteringen i begyndelsen tager tid.

Ønsker afdelingen at samle unge (eller andre medlemmer) til aktiviteter i afdeling er her nogle erfaringer, der kan overvejes:

1. Find relevante emner, som interesserer målgruppen. Erfaringer viser, at gruppen skal samles om et emne. De unge dukker ikke 'bare' op i afdelingen udelukkende til pizza og øl.
2. Vælg dag og tidspunkt afpasset efter gruppens muligheder (aften kan være svært for servicefagene). Udform gerne en flyer med oplysninger om mødet og reklamer også på relevante sociale medier.
3. Det er en hjælp, at der også er yngre ansatte fra afdelingen, som er med i forberedelserne og mødet, hvis mødet er målrettet de unge medlemmer. Ung til ung virker godt.
4. Er målgruppen én 3F gruppe eller på tværs af 3F's faggrupper? Vær bevidst

om at emne og målgruppe hænger nøje sammen for at sikre rekruttering. Følgende emner er afprøvet og virker for lærlinge og elever:

- regler for og gennemgang af lønsedler
 - regler for og gennemgang af uddannelsesaftale
 - ferieregler
 - arbejdsmiljø emner både fysisk og psykisk, stress, trivsel
 - præsentation af Exo-skelet (arbejdsmiljø)
 - arbejdspladsbesøg med rundvisning og oplæg (fx oplæg af en ung, som arbejder der)
 - viden om 3F som organisation herunder besøg i Forbundshuset
 - drøftelse af kommende overenskomst emner
 - præsentation og drøftelse af pensionsordning (ikke af så stor interesse for de unge)
5. Rekruttering af unge, som ikke har særlig tilknytning til afdelingen, kræver ekstra arbejde i starten. Opringning med tilbud om aktivitet i kombination med at sende sms virker bedre end udelukkende at sende mails eller et opslag

på afdelingens Facebook. Erfaringen er, at der skal ringes til mange for at få en gruppe samlet, og at de unge efterhånden selv bliver aktive og selv-organisierende, når afdelingen bliver ved med at invitere til nye aktiviteter.

Hvad får 3F afdelingen ud af det?

Hvis ønsket er at få flere unge til at vide, hvad de kan bruge fagforeningen til og generelt få en større tilknytning mellem ung og afdeling, så er både mentorordning og fælles aktiviteter mulige veje. I det gennemførte projekt skabte mentorerne kontakt til lærlinge og elever på skole og arbejdsplads, for at fortælle om tilbud og aktiviteter.

Resultatet var flere unge, som fik råd og vejledning om fagrelevante områder, og flere som deltog i aktiviteter udbudt og gennemført af afdelingen. Det medførte en øget tilknytning til afdelingen og flere besøg i afdelingen samt flere opringninger fra unge, som havde brug for et råd.

