

## FACTSHEET FÜR MENTEEES

### WAS IST EINE MENTOR\*IN?

In herausfordernden Lebenssituationen kann es hilfreich sein, eine\*n Mentor\*in zur Seite zu haben. Ein\*e Mentor\*in unterstützt dich (Mentee) auf deinem Weg ins Studium/während dem Studium, indem sie/er:

- Erfahrungen und Kenntnisse
- Informationen
- Netzwerke

mit dir teilt und dir bei Fragen weiterhilft. Im Video erfährst du mehr: <https://www.perspektiven-studium.ch/mentoring/>

### WIE FUNKTIONIERT MENTORING?

Während eines Mentoring triffst du dich regelmässig mit einem/einer Mentor\*in. Wie eure Treffen aussehen, bestimmt ihr. Ihr könnt euch beispielsweise an der Universität, in einem Kaffee, zu einem Spaziergang oder online treffen.

#### Das erste Treffen

Meist werden Mentor\*innen und Mentees einander zugewiesen, ohne dass sie sich kennen. Beim ersten Treffen geht es deshalb ums Kennenlernen und eine erste Definition der gemeinsamen Ziele.

Vor dem ersten Treffen: Nimm dir etwas Zeit und überlege dir zu jedem Punkt, was dir wichtig ist. Dann besprecht eure Erwartungen gemeinsam:

- **Meine Motivation:** War ich selbst bereits Mentee oder Mentor\*in? Was ist meine Motivation? Weshalb möchte ich eine\*n Mentor\*in? Welche Erwartungen habe ich an die/den Mentor\*in?
- **Thema und Ziel:** Was möchtet ihr während eurer Treffen machen und was möchtest du erreichen? Zum Beispiel: Deutsch üben, das Bildungssystem der Schweiz besser kennenlernen, die Immatrikulation vorbereiten, deine Bewerbung / deinen Lebenslauf überarbeiten...
- **Rahmen:** Wie oft und wie lange möchtet ihr euch Treffen? Zum Beispiel: Von Januar bis Juli, jeden Donnerstag von 17.00-18.00h
- **Spielregeln:** Was ist euch wichtig? Beispielsweise: Absage von Terminen, Kommunikation...

**Mentoring-Vereinbarung:** Unterschreibt gemeinsam eine Mentoring-Vereinbarung (freiwillig), um eure Ziele und Abmachungen festzuhalten.

#### Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten

Du bringst Ideen und Talente mit – bring dich ein! Was möchtest du mit deine\*r Mentor\*in unternehmen? Was möchtest du ihm/ihr zeigen? Vorschläge für mögliche Aktivitäten:

- Plant gemeinsam einen Event für die anderen Mentor\*innen und Mentees (ein Essen, einen Kinoabend, einen Wandertag etc.)
- Zeigt euch euren Lieblingsort (bspw. euer Lieblingscafé) in der Stadt.

#### Grenzen des Mentorings

Mentor\*innen sind keine professionellen Coaches oder Therapeut\*innen. Sie wissen nicht auf alle Fragen eine Antwort und können nicht alle Probleme lösen.

### WICHTIGE ELEMENTE DES MENTORINGS:

- **Vertrauen:** Beide Seiten müssen sicher sein können, dass persönliche Dinge nicht an Dritte weitererzählt werden.

- **Gegenseitiges Wohlwollen und Respekt:** Die Anliegen der Mentees sollten ernst genommen werden und Mentor\*innen sollten Interesse daran haben, die Mentees weiterzubringen. Gleichzeitig sollten die Mentees aber auch die Grenzen der Mentor\*innen respektieren.
- **Verbindlichkeit:** Abmachungen und Verabredungen sollten eingehalten oder rechtzeitig abgesagt werden.

## WIE WEITER WENN ES NICHT GUT LÄUFT?

- Vereinbart ein Gespräch: Worin besteht die Unstimmigkeit? Bestehen unterschiedliche Erwartungen oder Missverständnisse? Wie machen wir weiter?
- Beachte die Feedbackregeln: Ich-Botschaften | Verhalten kritisieren, nicht Person | ausreden lassen

Wenn ihr das Problem nicht lösen könnt: Wendet euch an das Mentoring-Team eures Hochschulprojektes.

## HERAUSFORDERUNGEN IM (INTERKULTURELLEN) MENTORING

**Interkulturelle Missverständnisse:** Bei einer interkulturellen Mentoring-Beziehung kann es zu kulturellen Missverständnissen kommen. Wenn dich etwas stört, du deine\*n Mentor\*in nicht verstehst oder anderer Meinung bist, dann sprich deine\*n Mentor\*in darauf an, um eine Lösung zu finden.

**Enge der Beziehung:** Es ist wichtig, dass ihr gemeinsam entscheidet, wie oft ihr euch sehen möchtet und wie ihr miteinander kommuniziert. Wenn dich beispielsweise dein\*e Mentor\*in zu oft kontaktiert oder du deine\*n Mentor\*in öfters treffen willst, dann sprich deine\*n Mentor\*in darauf an.

**Herausforderungen rund ums Asylverfahren:** Vielleicht stehst du noch mitten in einem laufenden Asylverfahren. Diese Ungewissheit kann sehr belastend sein. Es gibt Beratungsstellen, die dich unterstützen können:

- **AsyLex:** <https://www.asylex.ch>
- **Schweizerische Flüchtlingshilfe:** <https://www.fluechtlingshilfe.ch/hilfe-fuer-asylsuchende/rechtsschutz>
- **Caritas:** <https://www.caritas.ch/de/was-wir-tun/engagement-schweiz/asyl-und-migration/rechtsberatung-asyl-und-auslaenderrecht.html>
- **HEKS:** <https://www.heks.ch/unser-angebot/rechtsberatung#f-r-asylsuchende>

**Gesprächsthemen und Trauma:** Das Mentoring dient der Beantwortung von Fragen rund um das Studium. Vielleicht hast du aber in deinem Heimatland oder auf der Flucht Dinge erlebt, die dich beschäftigen und über die du gerne mit jemandem reden möchtest. Es ist möglich, dass dein\*e Mentor\*in nicht weiss, wie sie/er mit deinen Erlebnissen umgehen soll. Es gibt jedoch Beratungsstellen, die dir weiterhelfen können:

- **Verein Papilio (Kanton Bern):** <https://papilio-bern.ch>
- **AOZ Psychosozialer Dienst (Kanton Zürich):** [https://www.stadt-zuerich.ch/aoz/de/index/integration/psd/psychische\\_belastungenpsd.html](https://www.stadt-zuerich.ch/aoz/de/index/integration/psd/psychische_belastungenpsd.html)
- **SRK Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer:** <https://www.redcross.ch/de/ambulatorium-fuer-folter-und-kriegsoffer>

## WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn während des Mentorings Fragen rund um das Studium in der Schweiz aufkommen, findest du auf der Webseite von Perspektiven – Studium viele wichtige Informationen: <https://www.perspektiven-studium.ch>

Bei Fragen rund ums Thema Mentoring wende dich an deine\*n Mentor\*in, an das Projektteam oder an Perspektiven – Studium. <https://www.perspektiven-studium.ch> | [perspektiven-studium@vss-unes.ch](mailto:perspektiven-studium@vss-unes.ch)