

HOE VRAAG IK EEN MENTOR?

Inleiding

We horen van nogal wat mensen dat ze het lastig vinden om iemand te vinden die voor hen een mentor of accountability partner kan zijn. Daarom hier een paar praktische tips:

- Wat is de rol van een mentor in deze cursus?
- Waar moet je op letten?
- Hoe moet je iemand vragen?

De rol van de mentor / accountability partner

Een mentor / accountability partner (voor het gemak nu verder als 'mentor') is een persoon die jij in vertrouwen neemt. Met wie je open en eerlijk alles kunt bespreken. Zowel je successen als je falen! Ook bespreek je met de mentor de antwoorden die je hebt gegeven uit de cursus. Wij geloven dat dit persoonlijke contact een heel belangrijke rol speelt in jouw herstel. Als je langdurig vast hebt gezeten aan porno of masturbatie, is je emotionele leven steeds meer op jezelf gericht. Nu moet je als het ware weer gaan leren emoties en persoonlijke zaken te delen met een 'echt iemand'. Zo'n mentor is dan iemand die voor een bepaalde periode naast jou wil staan en met wie jij in alle eerlijkheid je intiemste en moeilijkste momenten deelt. Als je deze stap overslaat, dan is het niet waarschijnlijk dat je succes zal boeken bij je strijd om te breken met lust in je leven.

Waar moet je op letten?

Waar moet je vooral op letten als je op zoek gaat naar een mentor.

1. Allereerst moet je een 'goed gevoel' hebben bij deze persoon. Iemand waarbij je je kwetsbaar durft op te stellen en die een stuk vertrouwen voor je uitstraalt.
2. Een ander belangrijk punt is dat de mentor iemand is van hetzelfde geslacht! Dit praat makkelijker. De gesprekken gaan immers over schaamtegevoelige onderwerpen. Een ander voordeel is dat iemand van hetzelfde geslacht waarschijnlijk ook dingen herkent uit zijn eigen leven en zich daardoor beter in jouw situatie kan verplaatsen.
3. Deze persoon moet zelf open kunnen zijn over zijn eigen seksualiteit. De mentor hoeft zeker niet alles perfect op een rijtje te hebben. Ook hoeft het niet zo te zijn dat deze persoon helemaal geen strijd meer kent op dit gebied. Maar het betekent wel dat deze persoon voor zichzelf weet hoe de strijd tegen lust te winnen is en dat ook toepast in zijn leven. Als deze persoon er zelf nog teveel mee worstelt zal je waarschijnlijk te weinig steun ervaren.
4. De mentor moet bereid zijn om oprecht naar jou te luisteren. Maar hij moet ook door kunnen vragen, als hij de indruk heeft dat je zaken achterhoudt. Hij moet geen genoegen nemen met slappe antwoorden. Oftewel: hij moet niet te 'soft' voor je zijn. De mentor moet iemand zijn die in staat is om jou uit te dagen rein en heilig te leven. Je hebt iemand nodig die genoeg van je houdt om je in liefde de waarheid mee te delen. En dan niet alleen dat wat je wilt horen, maar ook dat wat je moet horen.
5. Als de mentor in de praktijk moeilijk bereikbaar is of geen tijd heeft om deze aandacht te geven, is het niet de geschikte persoon voor jou.

Neem de tijd om na te denken wie je zou kunnen vragen voor de rol van mentor?

Hoe moet je iemand vragen?

Als je de voorgaande stappen gezet hebt en je hebt iemand op het oog die een mentor voor jou zou kunnen zijn, dan komt het onvermijdelijke punt waarop je daadwerkelijk de persoon moet gaan vragen. De volgende werkwijze zou kunnen helpen om die stap te zetten:

- Zet eerst eens op papier hoe je de vraag wilt gaan stellen. Probeer je vervolgens voor te stellen hoe deze vraag op jou over zou komen, als iemand anders deze vraag aan jou zou stellen. Pas de tekst hierop aan.
- Als je het lastig vindt om onaangekondigd op de persoon af te stappen, kun je ook eerst een brief of mail sturen. Een voorbeeld van hoe je zo'n brief of mail kan schrijven:

Beste Eric,

Waarschijnlijk kijk je een beetje vreemd op dat je een mailtje van mij krijgt. Toch heb ik de vrijheid genomen om naar je te mailen. Ik zit namelijk met een aantal persoonlijke dingen, waar ik zelf niet goed uit kan komen. En ik heb het idee dat jij iemand bent die mij hier misschien bij zou kunnen helpen. Dit klinkt misschien wat vaag en vreemd. Maar omdat het om iets persoonlijks gaat zou ik het fijn vinden om je even persoonlijk te ontmoeten en het dan verder toe te lichten. Vind je het goed dat ik je een keertje in het weekend aanspreek? Ik hoop het!

Laat je mij even weten of je hiervoor openstaat?

Hartelijke groeten, Frits Smit

6. Deze mail is vrij zakelijk, ervan uitgaande dat je naar iemand mailt die jij niet goed kent. Als je de persoon in kwestie al wel kent, kan je mailtje wel wat persoonlijker zijn. Bijvoorbeeld:

Beste Jan,

Hoe gaat het me je? Ik zag je laatst nog in de stad lopen met Hanna. Hebben jullie het goed samen? Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: ik zou je heel graag een keer willen spreken over iets waar ik mee zit. Het is iets persoonlijks waar ik al langer mee rondloop, maar waar ik alleen niet goed uitkom.

Ik heb het idee dat jij mij er misschien wel bij zou kunnen helpen. Als ik het zo schrijf klinkt het wat vaag. Maar omdat het iets persoonlijks is, bespreek ik het liever even met je face to face. Vind je het goed als ik je een keertje opbel om bij jou thuis af te spreken? Ik hoop het!

Laat je mij even weten of je hiervoor openstaat?

Groetjes, Frits Smit

7. Het geeft niet als je in het gesprek wat onzeker bent of moet zoeken naar woorden. Dat is meestal lastiger voor jezelf dan voor de ander. Hoewel je uiteindelijk je eigen woorden zult moeten kiezen, kan het volgende voorbeeld je misschien een stukje op weg helpen om deze drempel te nemen:

Ik heb je in mijn mailtje verteld dat ik met iets zat waar ik zelf niet goed uit kan komen. Ik gaf ook aan dat ik hoopte dat jij mij er misschien bij zou kunnen helpen. Je zult er misschien van alles bij gedacht hebben en daarom wil ik je daar graag iets meer over vertellen. Ik ben niet trots op wat ik je ga vertellen. Ik schaam mij ervoor en weet ook niet zo goed waar ik moet beginnen. Maar het komt er uiteindelijk op neer dat ik al jarenlang vast zit aan porno en masturbatie. Ik kom er niet los van, terwijl het mijn leven voor m'n gevoel steeds meer kapot maakt. Ik vind het ontzettend moeilijk om hierover te praten en hier hulp bij te vragen. Toch heb ik ervoor gekozen om dit wél te doen, omdat ik er alleen niet uitkom. Ik wil een cursus van go4purity gaan volgen dat mij hopelijk gaat helpen om beter met deze problematiek om te gaan. Bij de cursus wordt geadviseerd om iemand te vragen, die als het ware 'over mijn schouder meekijkt'. Met wie ik de vragen uit de cursus kan doorspreken en aan wie ik verantwoording kan afleggen. Maar die mij ook op de moeilijke momenten kan steunen. Ze noemen dit een persoonlijke 'mentor'.

Ik heb lang nagedacht wie ik daarvoor zou kunnen vragen en toen kwam jouw naam in mijn gedachten. Vandaar dat ik nu hier bij jou zit.

Wat zijn je eerste gedachten hierbij?

8. Het kan zijn dat de persoon in kwestie verrast is door je vraag en dat hij er graag nog eens rustig over na wil denken. De kans is groot dat hij niet precies weet wat er uiteindelijk van hem verwacht wordt. Er is een handleiding voor een zgn. accountability-partner geschreven die je voor 1,50 kunt downloaden op de website www.go4purity.nl
9. Als de door jou gevraagde persoon bereid is om de rol van mentor op zich te nemen, dan moet je goede en heldere samenwerkingsafspraken maken. Leg deze afspraken vast in het formulier 'mijn mentor'. Een voorbeeld van zo'n ingevuld formulier kun je vinden in de eerdergenoemde 'handleiding voor de accountability-partner'. Een leeg formulier kun je op de website van go4purity.nl downloaden.