



Mentor*in werden

Ehrenamtlich Jugendliche stärken

Mit der Zeit, die ihr dafür aufbringen wollt.
Mit Erfahrungen, die ihr schon mitbringt.

Was ist eine Mentor*in?

Eine erwachsene Person, die zuhört und Mut macht. Die ihre Erfahrungen teilt – auch wenn nicht alles glatt lief.

Brauche ich eine „besondere Lebensgeschichte“, um Mentor*in zu sein?

Nein. Es geht nicht um „große Geschichten“, ein authentischer Einblick in euer Leben mit Umwegen ist weitaus wertvoller. Entscheidend sind Haltung und echtes Interesse.

Ich habe wenig Zeit – lohnt sich das trotzdem?

Ja. Ihr entscheidet selbst, wie oft ihr dabei seid. Schon 1–2 Inspirationstage (je ein Vormittag) können viel bewirken.

Warum sind Mentor*innen wichtig?

Forschung zeigt: Inspirierende Begegnungen mit Erwachsenen außerhalb der Familie haben einen nachhaltigen Effekt. Vorbilder prägen die Persönlichkeitsentwicklung.

Welche Voraussetzungen gibt es?

Ihr solltet mindestens 21 Jahre alt, mental gesund sein und im Berufsleben stehen. Vor dem ersten Einsatz ist eine einstündige Online-Schulung verpflichtend.

Was mache ich als Mentor*in konkret?

Bei Inspirationstagen (s. Formate) unterhaltet ihr euch locker mit Jugendlichen in Kleingruppen – auf Augenhöhe. Ihr müsst nichts vor der Klasse präsentieren oder euch groß vorbereiten.

Wo muss ich dafür hinkommen?

An die Kooperationsschule in eurer Nähe. Eine aktuelle Karte aller Schulen findet ihr auf unserer Website. Zusätzlich gibt es ein Online-Format. Ihr bekommt Einladungen und sagt nur zu, wenn Ort/ Termin für euch passen.

Welche Regeln gelten?

Für den Austausch gilt grundsätzlich: offen, respektvoll, frei von Diskriminierung – und alles Gesagte vertraulich behandeln.

Was habe ich davon?

Ihr gebt Werte weiter – und bekommt oft mehr zurück als gedacht: Perspektiven, Dankbarkeit und den Blick auf den eigenen Weg.



Hier berichten Mentor*innen von ihren Begegnungen.





Hier findet ihr mehr
zu Programmen und
Kooperationsschulen.

Unsere Formate im Jugend-Mentoring

Inspirationstage (an Kooperationsschulen)

Ein Vormittag in kleinen Gruppen: Mentor*innen treffen Schüler*innen (Klassenstufe 8) und teilen Erfahrungen aus Leben und Beruf. Ziel: Sozialkompetenz stärken & Perspektiven öffnen.

Inspirationsjahre – Schul-Mentor*in (langfristig)

Für alle, die regelmäßig dabei sein möchten:
Als Schul-Mentor*in begleitet ihr Jugendliche der Klassen 7–9 an einer festen Schule über mehrere Jahre – mit wiederkehrenden Angeboten, Workshops und diskreten Gesprächsräumen.

Job-Experten-Talk (online)

In einem Online-Termin berichtet ihr über Ausbildung/Studium, berufliche Entscheidungen, Karriere und Joballtag. Jugendliche können Fragen stellen – und nehmen Orientierung für ihre Zukunft mit.

+ Weiterbildung & Vernetzung

Als Mentor*in könnt ihr am Kursangebot der Mentor-Akademie und an Vernetzungstreffen teilnehmen. Das stärkt euch in eurer Rolle und gibt neue Impulse.



Zeitaufwand? Flexibel, ihr bestimmt den Rahmen.

Ob 1–2 Inspirationstage (je ein Vormittag) oder häufiger – auch an anderen Orten: Ihr sagt nur zu, wenn es für euch passt. Zusagen sind dann verbindlich.

Ihr seid interessiert?

- 01** E-Mail schreiben an t.strobel@mentorstiftung.de –
oder gleich das
Bewerbungsformular
auf unserer Webseite
ausfüllen



- 02** Telefonisches Kennenlernen –
wir klären offene Fragen
und sprechen kurz persönlich

- 03** Online-Schulung (1 Stunde) –
wenn ihr euch für das
Ehrenamt entscheidet

- 04** Los geht's als Mentor*in bei
Inspirationstagen – optional
langfristig als Schul-Mentor*in
(Inspirationsjahre) oder mit
Job-Experten-Talks



#mentorstiftung



Über Mentor

Mentor wurde 1994 von I. M. Königin Silvia von Schweden gemeinsam mit der WHO ins Leben gerufen. Ziel war und ist es bis heute, Jugendlichen bessere Zukunftsperspektiven zu eröffnen, sozialer Isolation vorzubeugen und Familien zu stärken.

Die Mentor Stiftung Deutschland wurde 2016 gegründet und hat ihren Sitz auf der Insel Mainau unter dem Vorsitz von Bettina Gräfin Bernadotte und der Geschäftsführung von Matthias Ehret. Mit der 2023 gegründeten Mentor-Akademie unter der Leitung von Sybille Perez, bietet die Stiftung auch eine Ausbildung zum *Natural Mentor* an.

Mentor Stiftung Deutschland

Gemeinnützige, rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts
D-78465 Insel Mainau · Tel. +49 7531 303-357 · info@mentorstiftung.de

Mentor freut sich über Ihre Spende: Jetzt auch via PayPal!

Volksbank Bodensee-Oberschwaben

IBAN DE 36 6929 1000 0229 3914 10 · BIC: GENODES1TET



Beisheim Stiftung



MESSMER
STIFTUNG

SCHINDLER PARENT