

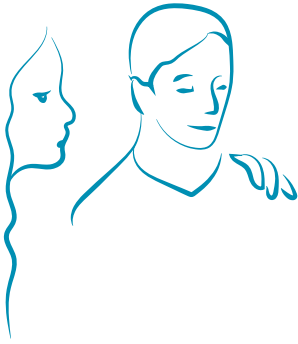


# SYÖPÄ JA TYÖ

---

Vertaismentoroinnin  
työkirja





Työkirja on tarkoitettu avuksi Syöpä ja työ -vertaismentorointiin osallistuvalla mentorointiparilla ja mentorointia koordinoivalle ohjaajalle. Työkirja sisältää mentorointiprosessin kuvauksen ja kaikki vertaismentoroinnissa tarvittavat materiaalit.

## MITÄ ON VERTAISMENTOROINTI?

Vertaismentoroinnin tavoitteena on edistää mentoriparin hyvinvointia ja osaamista. Syöpä ja työ -vertaismentorointi on tarkoitettu syöpään sairastuneille työikäisille, jotka haluavat tukea omien kokemustensa kautta toisia samassa elämäntilanteessa olevia. Se sopii niin työhön palaaville ja työtä hakeville kuin myös heille, jotka kaipaavat tukea työelämän ja syövän yhteensovittamiseen.

Syöpä ja työ -vertaismentorointi eroaa perinteisestä vertaistukihenkilötoiminnasta siten, että se on ohjattu prosessi, jonka aikana sovitaan tavoitteista ja pelisäännöistä. Vertaismentorointi ei ole perinteistä työelämämentorointia, jossa otetaan mentorin ja mentoroitavan roolit. Vertaismentoroinnin tavoitteena on saavuttaa tasavertainen dialogi mentoriparin välillä, rakentaa uudenlaista yhteistä ymmärrystä ja jakaa tietoa. Dialogi perustuu molemminpuoliseen luottamukseen. Luottamuksellisuus ja yhteiset pelisäännöt kirjataan **mentorointisopimukseen**. Mentoriparin kanssakäymistä sekä tapaamisia ohjaavat tiiviisti työelämään liittyvät harjoitukset ja keskustelun aiheet.

## SOPIIKO VERTAISMENTOROINTI MINULLE?

Vertaismentorointi sopii kaikille, jotka uskovat hyötyvänsä asioiden jakamisesta ja työelämän kysymysten käsittelystä vertaisen kanssa. Vertaismentorointiin osallistuminen vaatii pientä heittäytymistä ja avoimuut-

ta, koska oma pari on aluksi tuntematon ihminen. Vertaismentorointiin osallistuneet kuitenkin kertovat, että yhdessä sovittujen tavoitteiden ja työkirjasta löytyvien materiaalien avulla mentoroinnin parityöskentely on luontevaa ja helppoa.

Mentorointiin sisältyy aina ajatus siitä, että mentoroinnin osapuolet osallistuvat mentorointiin omilla valmiuksillaan ja elämäkokemuksellaan. Mentorointiin osallistuminen ei vaadi koulutusta tai pitkää ja tiivistä sitoutumista. Syöpä ja työ -vertaismentorointi voidaan toteuttaa joko kasvotusten sovitussa tapaamisissa tai kokonaisuudessaan etänä. Etäyhteyksin toteutettu vertaismentorointi voi tuntua jopa helpommalta ratkaisulta, koska yhteisten tapaamisaikojen löytäminen voi olla helpompaa.

## MENTOROINTIPROSESSI

Mentorointi koostuu vähintään **neljästä tapaamisesta**. Tapaamisajat sovitaan mentoriparin kesken, mutta suosituksena on, että neljä tapaamista sovitaisiin **2–4 kuukauden sisään**.



Tapaamisten pituus on n. **1–2 tuntia**.

Mentoriparin keskinäisten tapaamisten lisäksi mentorointiprosessi on hyvä aloittaa alkutapaamisella, jossa on mukana mentorointia koordinoivan tahon edustaja - esimerkiksi Syöpäjärjestöjen työntekijä. Ensimmäisessä tapaamisessa mentoripari sopii mentorisuhteen pelisäännöistä, tavoitteista, aikataulusta ja yhteydenpidosta. Sovitut asiat kirjataan ylös mentorointisopimukseen.

Mentoripari voi sopia keskenään asettavatko he vertaismentoroinnille yhden yhteisen tavoitteen mentoriparina vai omat henkilökohtaiset tavoitteensa.

### Esimerkkejä tavoitteista:

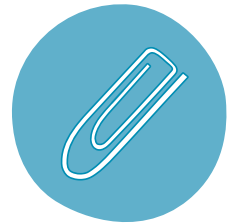
- ▶ *Ammatillisen identiteetin selkiytyminen työ- ja toimintakyvyn muutosten jälkeen.*
- ▶ *Oman roolin löytäminen työyhteisössä.*
- ▶ *Selvytyksen saaminen omiin urasuunnitelmiin.*

### Esimerkkejä sovittavista pelisäännöistä:

- › *Toimitaan rehellisesti, luottamuksellisesti ja avoimesti.*
- › *Pidetään kiinni sovituista asioista ja pyritään ilmoittamaan muuttuneista aikatauluista hyvissä ajoin.*
- › *Mahdolliset rajaukset keskustelun aiheisiin, joita ei haluta käsitellä.*

## MENTOROINNIN ALOITUS

Ennen ensimmäistä tapaamista mentoripari lähettää toisilleen pienen esittelyn mentorointia koordinoivan tahon kautta. Esittelyn ei tarvitse olla pitkä, mutta se antaa ennakkotietoa tulevasta mentoriparista. Esittelyn voi koostaa vastaamalla esimerkiksi näihin kysymyksiin:



- › *Kuka olen?*
- › *Mitä minulle kuuluu?*
- › *Miksi päätin lähteä mukaan Syöpä ja työ -vertaismentorointiin?*
- › *Millaisia odotuksia minulla on?*

Toiveena on, että mentoripari pitäisi päiväkirjaa tapaamisten sisällöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa lyhyiden muistiinpanojen tekemistä jokaisen tapaamisen jälkeen. Muistiinpanoihin voi palata aina seuraavan tapaamisen alussa tai viimeistään päätöstapaamisessa. Päiväkirjamerkintöjen apuna voi käyttää esimerkiksi kysymyksiä:

- › *Mistä tänään keskustelimme tai millaisia aiheita käsitelimme?*
- › *Mitä ajatuksia itselläni heräsi tapaamisen aikana?*
- › *Oliko tapaaminen minulle hyödyllinen?*
- › *Oivalsinko jotain uutta?*

## MENTOROINTISOPIMUS

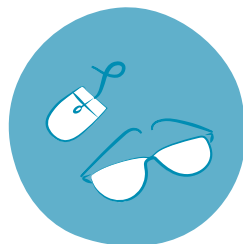
Mentorointisopimuksen valmis pohja löytyy työkirjan liitteistä. Sopimuksen voi tehdä myös vapaa-muotoisesti esimerkiksi sähköpostin välityksellä, mutta silloinkin sen olisi hyvä pitää sisällään seuraavat asiat:



- › *Mentoroinnin tavoitteet*
- › *Pelisäännöt*
- › *Mentorointisuhteen kesto ja tapaamisten aikataulu*
- › *Tapaamisten järjestäminen käytännössä (kasvokkain tai etäyhteyksin, kuten esimerkiksi puhelimitse tai videopuhelun kautta)*
- › *Muu yhteydenpito (puhelut, tekstiviestit, sähköposti)*
- › *Mahdollinen prosessin keskeyttäminen*
- › *Päiväys ja allekirjoitukset*

## MATERIAALIT

Mentoripari voi valita alla olevista harjoituksista itselleen sopivimmat neljään tapaamiseen. Kaikissa tapaamisissa ei tarvitse käyttää harjoituksia, jos käsiteltävä aihe ja tavoitteiden saavuttaminen ei sitä vaadi. Tehtävä yksi soveltuu parhaiten ensimmäiseen tapaamiseen, mutta muutoin harjoitusten suorittamisen järjestyksellä ei ole merkitystä. Mentoripari voi myös sopia harjoitusten tekemisestä itsenäisesti ennen tapaamista, jolloin ne vain käydään läpi yhdessä. Seuraavan tapaamisen aihe ja harjoitus kannattaa aina sopia edellisen tapaamiskerran lopuksi.



Jos harjoituksia tehdessä herää lisäkysymyksiä käsitellyistä aiheista, tutustu Syöpäjatyo-sivuston [Sairastuneelle-osioon](#). Sivulta löydät ohjeita mm. työkyvyn vahvistamiseen ja voimavarojen tunnistamiseen.

## 1. OMA TARINA JA SAIRASTUMINEN

Tehtävä: Kerro mentoriparille elämästäsi ja työhistoriastasi piirustuksena tai tarinana. Käytä apuna paperia ja kyniä. Merkitse paperille tärkeimmät muistot (elämäntapahtumat, tärkeimmät ihmiset, isot ammatilliset päätökset, muutokset, opiskelu, työt, saavutukset). Keskustelkaa tarinoistanne.

Huomaatteko toistuvia teemoja? Miten olette tehneet valintoja aiemmin? Miten sairastuminen näkyy paperilla? Kenellä on ollut vaikutusta tarinaanne? Mitkä ulkoiset olosuhteet ovat vaikuttaneet elämäänne?

## 2. OSAAMISEN TUNNISTAMINEN

Tehtävä: Listaa paperille osaamiasi asioita. Jaa osaamisesi kolmeen osaan. Kirjaa yhteen osaan asiat, joista innostut. Kirjaa seuraavaan osaan neutraalin osaamisen asioita. Viimeiseen osaan merkitse asiat, joita osaat, mutta joista et erityisemmin pidä.

Vinkki: Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit tehdä sanoittamisen helpottamiseksi netistä löytyvän persoonallisuustestin tai esimerkiksi [AVO-testin](#).

## TAI

Tehtävä: Tee SWOT-analyysi omasta osaamisestasi. Merkitse nelikenttään työhön, uraan, opiskeluun tai muutoin sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyviä sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä itsestä riippumattomia ulkopuolisia mahdollisuuksia ja uhkia.

Malli nelikentän muodostamiseen:

<b>VAHVUUDET</b>	<b>HEIKKOUEDET</b>
<b>MAHDOLLISUUDET</b>	<b>UHAT</b>

Molempien tehtävien jälkeen käy harjoitus läpi pariisi kanssa. Perustelkaa toisillenne tekemänne valinnat ja jaottelut.

### 3. OMAN TYÖKYVYN ARVIOINTI JA TYÖHYVINVOINTI

Tehtävä: Pohdi työ- ja toimintakyvyn arviointia omasta tilanteestasi käsin, oli kyse työssä käynnistä, opiskelusta, työnhausta tai työttömyydestä. Keskustelkaa aiheesta apukysymysten avulla.

- » *Miten voin arvioida omaa työ- ja toimintakykyä? Miksi se on helppoa/vaikeaa?*
- » *Mistä tietää, että on valmis palaamaan töihin tai jatkamaan työelämässä? Minkälaiset asiat vaikuttavat omaan työ- ja toimintakykyyn?*
- » *Mistä asioista mielestäsi koostuu pystyvyyden tunne? Pohdi sekä fyysisiä rajoitteita että psykososiaalisia kuormitustekijöitä.*

### 4. VOIMAVARAT JA TYÖELÄMÄTAIDOT

Tehtävä: Keskustele mentoripariisi kanssa omasta jaksamisesta työssä ja arjessa. Käsittele ainakin nämä kysymykset:



- ▶ *Mitkä asiat kuormittavat sinua juuri nyt? Mitkä asiat stressaavat, luovat paineita ja vievät energiaa?*
- ▶ *Mitkä asiat antavat energiaa ja lisäävät voimavaroja?*
- ▶ *Joudutko kiinnittämään enemmän huomiota ajankäyttöön työssä ja vapaa-ajalla?*
- ▶ *Mitä ovat työelämätaidot? Ovatko ne muuttaneet merkitystään sairastumisen jälkeen? Lisätietoa työelämätaidoista ja niiden yhteydestä oman jaksamisen arviointiin löydät Helsingin Yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelujen julkaisusta: [Tulevaisuuden työelämätaidot](#)*

## 5. TYÖYHTEISÖN TUKI JA TYÖHYVINVOINTI

Tehtävä: Työhyvinvoinnin tikkataulu on harjoitus, joka auttaa oman tilanteen kartoittamisessa. Tutki oman tikkataulun tuloksia ja vertaillkaa eri osa-alueita. Helpoiten tikkataulun voi toteuttaa tulostamalla tikkataulu pdf-muodossa etukäteen.

[Työhyvinvoinnin tikkataulu \(tulostettava\)](#)

*Tikkatauluharjoituksen lähteenä on hyödynnetty Marja-Liisa Mankan, Riitta-Liisa Larjovuoren & Kirsi Heikkilä-Tammen julkaisua Voimavarat käyttöön – miten kehittää psykologista pääomaa? (2014).*

## MENTOROINNIN KESKEYTTÄMINEN JA PÄÄTÖS

Jos mentorointi keskeytetään ennen suunniteltua päätöstä, on siitä hyvä ilmoittaa mahdollisimman nopeasti mentorointia ohjaavalle taholle. Elämäntilanteet voivat muuttua nopeasti ja joskus mentorointiprosessiin sitoutuminen voi tuntua liian vaikealta. Tätä tilannetta varten mentoroinnin päättämistä on hyvä käsitellä jo mentorointisopimusta laadittaessa.



Onnistuessaan vertaismentorointi päätetään loppukeskusteluun. Keskustelu voidaan käydä joko varsinaisen tapaamisen lopuksi tai omana

erillisenä tapaamisena. Loppukeskusteluun on hyvä ottaa mukaan tapaa-  
misista pidetty päiväkirja. Tämä helpottaa palauttamaan mieleen käsitel-  
lyt teemat ja niistä nousseet ajatukset.

Käy parisi kanssa läpi seuraavat kysymykset:

- › *Ovatko vertaismentorointiin asettamamme tavoitteet täyttyneet?*
- › *Onko oma tilanteeni muuttunut?*
- › *Olenko oivaltanut jotain uutta vertaismentoroinnin aikana?*
- › *Oliko minusta hyötyä mentoriparilleni?*

Loppukeskustelussa on mahdollista antaa palautetta mentoriparille ja saada itse lisätietoa mentorointiprosessin tuloksista. Tapaamisen lopuksi on hyvä sopia mahdollisesta yhteydenpidosta viimeisen mentoritapaam-  
misen jälkeen.

## **LÄHTEET JA LIITTEET:**

[Voimavarat käyttöön – miten kehittää psykologista pääomaa?](#)

[Manka Marja-Liisa, Larjovuori Riitta-Liisa & Heikkilä-Tammi Kirsi, 2014.](#)

[Työhyvinvoinnin tikkataulu](#)

[TE-palvelujen ammatinvalintaohjelman testi](#)

[Mentorointisopimus](#)

# HYVÄNLAATUISTA TYÖTÄ SYÖVÄSTÄ HUOLIMATTA

Syopajatyo.fi



Suomen Syöpäpotilaat ry

