



MINÄ,
SYÖPÄ
JA TYÖ

Työelämän etävertaismentorointi

Avokuntoutusverkoston tapaaminen 16.6.2021

Emma Andersson

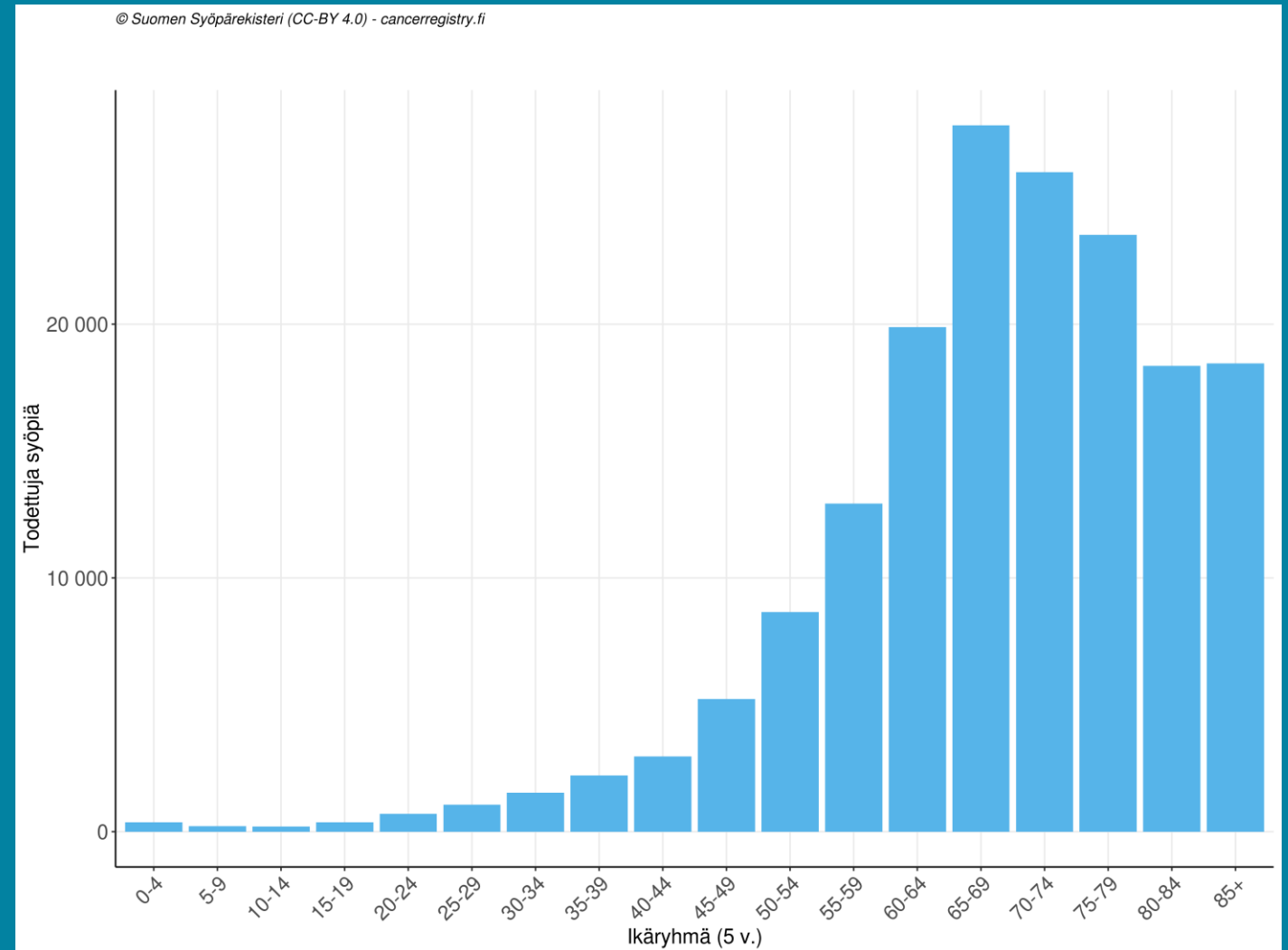


SUOMEN
SYÖPÄPOTILAAT

Työikäisten syövät Suomessa

- Syöpädiagnoosin saa Suomessa vuosittain n. 30 000 henkilöä
 - Syöpätyyppejä yli 200
 - n. 1/3 alle 65-vuotiaita
 - 2/3 syöivistä paranee
 - Parantumattomienkin syöpien ennusteet kohenevat
 - Toimintakyky hoitojen aikana
- Työelämässä yhä enemmän ihmisiä, jotka jatkavat tai palaavat töihin syövän kanssa tai sen jälkeen

Kuva: Suomen Syöpärekisteri 1.2.2021



Minä, syöpä ja työ

-hanke luvuissa 2017–2020



MINÄ,
SYÖPÄ
JA TYÖ

TEEMA-
TAPAHTUMIA

60



Osallistujia
382

VERTAIS-
RYHMIÄ
47



Tapaamiskertoja
214



Osallistujia
323

87 % Naisia
94 % 30–62-vuotiaita

MATALAN
KYNNYKSEN TOIMINNAN
TAPAHTUMIA
(anonyymi chat,
pop up -tapahtumat)

26



Tapaamiskertoja
75



Osallistujia
538

YKSIÖ-
ASIAKKAITA
210

KOULUTUKSET
JA SEMINAARIT

8



Osallistujia
489

TOIMINNAN
ESITTELY MUIDEN
JÄRJESTÄJIEN TILAI-
SUUKSISSA



Tilaisuuksia
80



Osallistujia
2939



Sitoutumisen aste on kovempi, koska on vastuussa toiselle. Ryhmästä oli helpompi lähteä.

Kahdenkeskisyys luo enemmän vastavuoroisuutta.

Ryhmässä ihmiset ottavat enemmän rooleja. Ovat aktiivisia ja passiivisia.

Mentorointiin osallistunut

Mistä idea lähti?

- Monet Minä, syöpä ja työ -hankkeen osallistujat kaipasivat vapaaehtoistoiminnan/vertaistuen muotoa, jossa he pääsevät konkreettisesti **auttamaan toisia samassa tilanteessa olevia**.
- Hankalassakin tilanteessa työelämän suhteen olevat henkilöt kokivat, että heillä on annettavaa.
- Hankkeen osallistujien ammatilliset taustat toimivat voimavarana.

Mitä on vertaismentorointi?

- Ei perinteistä työelämämentorointia.
- Aktorin ja mentorin roolien sijasta tavoitteena on tasavertainen dialogi, jossa rakennetaan uudenlaista, yhteistä ymmärrystä ja tietoa.
- Molemminpuolinen luottamus.
- Mentoroinnissa ei keskitytty tiettyyn syöpätyyppiin, jolloin parien muodostaminen ei ollut sairauskohtaista.
- Tavoitteena tarjota Syöpäjärjestöille matalan kynnyksen toimintamalli vapaaehtoistyöhön.

Pilotoinnin sisältö

- Kolme paria keväällä 2020.
- Pareja yhdisti mm. samankaltaisuus työurassa, ammatillisen osaamisen vaarantuminen fyysisten rajoitteiden takia ja hankaluudet sopeutua työyhteisöön sairastumisen jälkeen.
- Mentorointiparit tapasivat itsenäisesti 4 kertaa maalis-kesäkuun aikana. Tapaamisten pituus. 1-2 h.
- Tavoitteet sovittiin yhdessä ensimmäisessä tapaamisessa, jossa oli mukana myös työelämäkoordinaattori. Kirjattiin henkilökohtainen tavoite tai tavoite mentoriparina.
- Pelisäännöt ja mentorointisopimus.

Mentorointisopimus, tapaamisten rakenne & teemoitukset

- Sopimukseen kirjattiin **mentoroinnin tavoitteet, luottamuksellisuus, kokonaiskesto, tapaamisten aikataulut, käytännöt peruuntumisen osalta, yhteydenpito ja mahdollinen prosessin keskeyttäminen.**
- Mentorointiin osallistuneet täyttivät **Kykyviisari-itsearviointityökalun** mentoroinnin alussa ja lopussa.
- **Tapaamisten rakenne:** jokaisessa tapaamisessa kuulumisten vaihdon ja spontaanin keskustelun lisäksi käytiin läpi yhdessä harjoitus.
- **Materiaaleja tapaamisten tueksi: harjoituksia ja keskustelunavauksia.**
- **Harjoitusten teemat:** 1) oma tarina ja sairastuminen, 2) osaamisen tunnistaminen, 3) oman työkyvyn arviointi ja työhyvinvointi, 4) voimavarat ja työelämätaidot ja 5) työyhteisön tuki työhyvintointi.
- Parit saivat myös heille räätälöityjä harjoituksia, sen jälkeen kun tavoitteet oli asetettu.

Palaute

- Mentorointiparit pitivät yhdessä päiväkirjaa tapaamisten ajan.
- Apukysymysten avulla he kävivät läpi päivän aihetta, sen herättämiä ajatuksia ja keskustelusta saatua hyötyä. Päiväkirja toimi keinona mentoriparin välillä antaa palautetta ja tehdä mahdollisia korjausliikkeitä.
- Viimeisen tapaamisen jälkeen palautekeskustelu, jossa työelämäkoordinaattori oli myös mukana.
- Osallistujilta kerättiin myös palautetta.



Tärkeää että mentorointiparilla on yhteisiä kokemuksia ja kiinnostuksen kohteita. Ne helpottavat luottamuksen syntymistä ja ohjaavat keskustelua. Taustatyöllä iso merkitys.

Mentorointiin osallistunut

” Työstimme eri näkökulmista erityisesti työelämäkysymyksiä (esim. työstä luopumisen ja työn muuttumisen herättämät ajatukset, työssä jaksaminen ja työhyvinvointi).

Mentorointiin osallistunut

”Tapaamisten määrä mietityttää. Neljä kertaa tuntuu kovin vähältä, mutta toisaalta, jos ei se alkaisikaan sujua, on neljä kertaa kuitenkin 'siedettävä' määrä, jonka kukin voi siinäkin tapauksessa tehdä ja koska tehtävät riittävät niihin, saa osallistujat joka tapauksessa niiden kautta hyötyä itselleen.

Mentorointiin osallistunut

Mentoroinnin työkirja & sopimus



Työkirja on tarkoitettu avuksi Syöpä ja työ -vertaismentorointiin osallistuvalla mentorointiparille 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 työkäisille, 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-

Syöpä ja työ -podcast (mm. Spotify, Apple Podcasts, Anchor)



PODCAST-JAKSO

Työelämän mentori. Haastateltavana työelämäaiheiseen vertaismentorointiin osallistuneet Sari ja Satu

Syöpä ja työ

kesä 2020 - Kuunneltu ✓



Jakson kuvaus

Hankkeessa pilotoitiin keväällä 2020 työelämäaiheista vertaismentorointia. Tässä jaksossa kaksi pilotoinnin osallistujaa, eli Sari ja Satu kertovat kuinka vertaismentorointi heidän kohdallaan onnistui. Jakson toimittaa Minä, syöpä ja työ -hankkeen työelämäkoordinaattori Mari Bergman.

Syopajatyö.fi – Tietoa sairastuneille ja ammattilaisille



EN | SV

Haku ...



SAIRASTUNEELLE

AMMATTILAISILLE

AJANKOHTAISTA

SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

YHTEYSTIEDOT



Hyvänlaatuista työtä
syövästä huolimatta

AJANKOHTAISTA

BLOGI, TERVEISIÄ TYÖELÄMÄSTÄ

Elämäni uusi käänne ja mahdollisuus

Siitä on tasan neljä vuotta, kun peräsuolesta löytyi syöpä, olin lähes 55-vuotias. Suoleni oli

UUTISET

Työikäisten toiveita syöpäsairaanhoitajille

Suomen Syöpäsairaanhoitajat ry julkaisi Emma Anderssonin kirjoittaman artikkelin "Yksilöllinen

TAPAHTUMAT

[Etänä] Teemasarja: Osa-aikatyön ja syövän yhteensovittaminen

Minä, syöpä ja työ -teemasarjassa käsitellään

Lukemista vertaismentoroinnista

- Mari Bergmanin blogi "**Syöpä ja työ -vertaismentoroinnin pilotti**": <https://syopajatyo.fi/syopa-ja-tyo-vertaismentoroinnin-pilotti/>
- Eve Hellin blogi "**Joku, joka on rämpinyt samassa suossa**": <https://syopajatyo.fi/joku-joka-on-rampinyt-samassa-suossa/>
- Ladattava **työkirja & mentorointisopimus**: <https://syopajatyo.fi/suomen-syopapotilaat-ry/vertaismentorointi/>

Muita vertaistuellisia kokemuksia & ammattilaisten kynän jälkeä Hyvänlaatuisen työn jäljillä -kirjassa.

E-kirja ladattavissa maksutta <https://syopajatyo.fi/suomen-syopapotilaat-ry/hyvanlaatuisen-tyon-jaljilla-kirja/>

Hyvänlaatuisen työn jäljillä

Kokemuksia
syövän ja työelämän
yhteensovittamisesta



Emma Andersson (toim.)



OLLAAN YHTEYDESSÄ!

Emma Andersson

Erityisasiantuntija
(edunvalvonta & työelämä)

emma.andersson@syopapotilaat.fi
045 104 5836

Twitter: @AnderssonEmmaFI

Syopajatyo.fi

Instagram: @hyvanlaatuinentyo

#syöpäjatyö #hyvänlaatuinentyö

Tuleeko mieleesi kysymyksiä tai kommentteja?

