

Takaisin opintoihin -vertaismentorointi

# Opas koordinointiin



# Sisällys

<b>Tervetuloa koordinoimaan Takaisin opintoihin -mentorointia</b> .....	3
<b>Voit varioida – pidä mukana tärkeimmät periaatteet</b> .....	4
<b>Miksi opiskeluaikaista vertaismentorointia tarvitaan korkeakouluissa?</b> .....	5
<b>Mitä vertaismentoroinnissa tehdään?</b> .....	6
<b>Mentorin, aktorin ja mentorointia koordinoivan roolit</b> .....	8
Kuka voi toimia mentorina .....	9
Mentorin rooli .....	10
Mentoroinnin rajaaminen .....	11
Mihin mentori sitoutuu? .....	11
Kuka voi olla aktori? .....	12
Mihin aktori sitoutuu? .....	12
Toipumisen huomioiminen mentoroinnissa .....	13
Mentorointia koordinoivan tehtävät .....	13
<b>Toiminnan käynnistäminen</b> .....	15
Mentoreiden haku .....	16
Aktoreiden haku .....	17
Haastattelut .....	19
Mentoreiden koulutus .....	21
<b>Mentoreiden tuki</b> .....	24
Ammattilaisen tuki .....	24
Purkukeskustelut jaksamisen tukena .....	24
Ryhmätyönohjaukset .....	25
Vertaismentoreiden vertaistuki .....	25
Mentorointia koordinoivan oma tuki .....	25
<b>Mentoroinnin arviointi</b> .....	26
<b>Liitteet</b> .....	27

Opas on tuotettu Nyyti ry:n ja ESKOT ry:n Takaisin opintoihin -hankkeessa.

Teksti: Marjo Siltanen, hankepäällikkö. Osa oppaan sisällöstä pohjautuu Vertaismentorina korkeakoulussa – mentorin opas -julkaisuun, jonka tekstin kirjoittanut Virpi Palviainen (hankekoordinaattori). Oppaan sitaattit ovat Takaisin opintoihin -mentorointiin osallistuneiden opiskelijoiden vastauksia arviointikyselyihin.

Ulkoasu ja kuvitukset: Design Inspis Oy.

ISBN 978-952-68529-6-6

# Tervetuloa koordinoimaan Takaisin opintoihin -mentorointia!

Tämä opas on tarkoitettu korkeakouluissa toteutettavan opiskelijoiden mielenterveyshaasteisiin kohdentuvan vertaismentoritoiminnan käynnistämiseen ja koordinointiin. Oppaassa kuvataan vertaismentoritoiminnan organisointia siten, kuin sitä on pilotoitu ja toteutettu Takaisin opintoihin -hankkeessa.

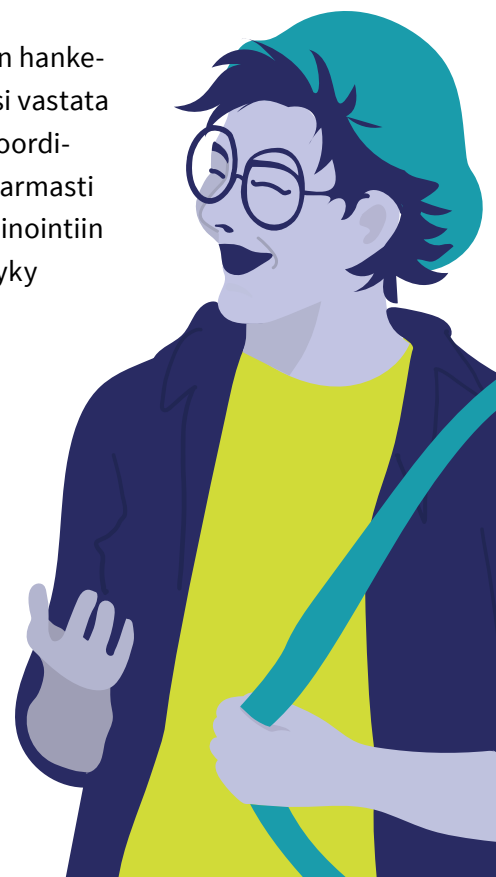
Tätä opasta kirjoitettaessa hankkeessa on toteutettu yksilömentorointia kolmena lukukautena (kevät 2020, syksy 2020 ja kevät 2021). Mentorointi tapahtui hankkeen yhteistyökorkeakouluissa Helsingin yliopistossa ja Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Kolmena lukukautena mentoroinnissa mukana oli yhteensä 29 mentoriparia.

Mentoreina on toiminut yhteisöpedagogiopiskelijoita sekä teologisen ja valtiotieteellisen tiedekunnan opiskelijoita osana opiskeluaan. Mentoria itselleen ovat voineet hakea opiskelijat pääkaupunkiseudun ammattikorkeakouluista ja Helsingin yliopistoista. Mentorointi kohdennettiin seuraavien kysymysten avulla:

- Ovatko opintosi viivästyneet tai keskeytyneet mielenterveyden tai jaksamisen haasteiden vuoksi?
- Pohditko, miten saisit uudelleen otteen opinnoista?
- Kaipaanko keinoja ja tukea opinnoissa jaksamiseen?

Mentoroinnin koordinoinnista vastasi Takaisin opintoihin -hankkeen hankekoordinaattori. Korkeakouluissa mentoroinnin koordinoinnista voisi vastata esimerkiksi opinto-ohjaaja, opintopsykologi, opiskelijatoiminnan koordinaattori, opiskelijajärjestön työntekijä tai lehtori. Vaihtoehtoja on varmasti monia. Olennaisia ominaisuuksia ovat mahdollisuus sitoutua koordinointiin työajan puitteissa, osaaminen kohtaavan työn periaatteista sekä kyky ohjata opiskelijoita mentorin roolissa toimimisessa.

Tämän mentoroinnin koordinoijan oppaan lisäksi tarvitsit [Vertaismentorina korkeakoulussa -oppaan](#), jossa on kuvattu Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnin teoriaperusta ja mentorointiprosessin vaiheet. Lisäksi vertaismentorin oppaassa on keinoja tasavertaisen kohtaamisen rakentamiseen sekä konkreettisia harjoituksia ja vinkkejä vertaismentorina toimimiseen.

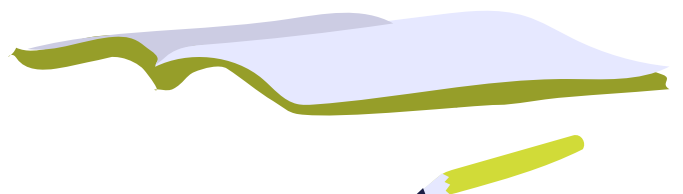


# Voit varioida – pidä mukana tärkeimmät periaatteet

Tämä opas kuvaa mentoroinnin koordinoinnin kuten se on toteutettu Takaisin opintoihin -hankkeessa. Tämä on siis yksi malli koordinoida toimintaa. Oppaassa kuvattua toimintaa on mahdollisuus räätälöidä oman organisaation tarpeeseen paremmin sopivaksi. On kuitenkin muutama asia, joiden on tärkeää toteutua myös erilaisissa toiminnan variaatioissa:

- On huolehdittava, ettei mentorina toimiva ole itse akuutin mielenterveysavun tai -tuen tarpeessa. Omakohtaisesti koetut vaikeudet voivat olla mentoroinnissa voimavara, mutta niiden tulee olla selätettynä.
- Mentori on aktorille vertainen opiskelijana. Oma kokemus mielenterveyden haasteista ei siis ole edellytys vertaismentorina toimimiselle.
- Mentoreiden koulutuksessa keskeisimpiä sisältöjä ovat tasavertainen ja arvostava kohtaaminen, mentorin rooli ja rajat sekä vahvuuksien ja onnistumisen huomioiminen. Ne on huomioitava koulutuksessa.
- Organisoinnista ja koordinoinnista huolehtivan tulee järjestää mentoreille riittävä tarvetta vastaava tuki ja tarvittaessa ryhmätyönohjausta.
- Mentorointiin hakeva opiskelija ei voi olla akuutin mielenterveysavun tai -tuen tarpeessa. Hänet tulee jatko-ohjata koulutetun ammattilaisen antaman tuen piiriin.
- Sekä mentorille että aktorille on selvennettävä jo alussa, että kyse on vertaistuesta, ja se ei korvaa ammattilaisen toteuttamaa hoitoa tai kuntoutusta. Vertaismentorointi voi kuitenkin täydentää mahdollista opiskelijan ammattitukea.
- Vaikka mentorointi edellyttää sitoutumista, kummankin osapuolen on mahdollista keskeyttää se.
- Toiminnan markkinoinnissa tulee huolehtia siitä, että se ei ole mielenterveyshaasteita kokevia leimaavaa tai tuota eriarvoisuutta.

Takaisin opintoihin -hankkeen vertaismentoroinnissa mentorin ja aktorin yhteistyösuhde perustuu tiedon, taitojen ja osaamisen jakamiseen sekä yhdenvertaiseen kohtaamiseen. Mentorointisuhteen keskeiset tekijät ovat luottamuksellisuus, tavoitteellisuus ja sitoutuminen. Näiden tekijöiden merkitystä mentoroinnissa on avattu Vertaismentorina korkeakoulussa -oppaassa.



# Miksi opiskeluaikaista vertaismentoro- rintia tarvitaan korkeakouluissa?

Mentorointi itsessään on tyypillistä yksilömentorointia, jossa osapuolina toimivat vertaiset. Takaisin opintoihin -mentoroinnin ominaispiirre on kuitenkin kohdentuminen opiskelijoihin, joilla mielenterveyden haasteet vaikuttavat opiskelukykyyn ja vaikeuttavat opintojen suorittamista.

Vertaismentorointia voi heijastella tuutorointiin, jossa tuutoriopiskelijat toimivat opintonsa aloittavien perehdyttäjinä korkeakoulun käytäntöihin ja oppaina yhteisöön liittymisessä. Sillä, että korkeakouluyhteisöön tutustuttaa toinen opiskelija, on merkitystä. Vertaisuus on saman elämämaailman kokemuksellista jakamista, ja vertaistuessa usein korostuu molemminpuolinen kyky samastua toisen tilanteeseen. Vertaisuudessa jaetaan sellaista hiljaista tietoa, jota muualta yhteisöstä ei ole saatavilla.

Tällaista vertaistukea on harvoin saatavilla, kun opiskelija syystä tai toisesta palaa jatkamaan opintojaan korkeakoulussa jossain muussa opintojen vaiheessa kuin opintojensa alussa. Opintoihin voi palata monista eri tilanteista, mutta Takaisin opintoihin -hankkeessa keskiössä on mielenterveyshäiriön aiheuttama poissaolo opinnoista ja paluun tukeminen. Tosin aina konkreettista poissaoloa opinnoista ei opiskelijalla ole, vaikka hän kokee tarvitsevansa tukea opintojen uudelleen jatkamisessa. Hän on ollut koko ajan läsnäolevana opiskelijana, mutta on nyt tilanteessa, jossa suorittamatta jääneitä opintoja on kasaantunut, ja jatkaminen omin avuin tuntuu vaikealta.

” Kuinka tärkeää on edes pieni kontakti toiseen vertaiseen opiskelijaan. Tämä pätee aktorin lisäksi myös minuun – varsinkin tämän poikkeuskevään aikana toiset opiskelijat ovat valtava tuki.

TAKAISIN OPINTOIHIIN -MENTORI



# Mitä vertaismentoroinnissa tehdään?

Takaisin opintoihin -mentorointi sijoittuu yhden lukukauden ajalle. Ihanteellista olisi, jos opintoihin palaava aloittaisi mentoroinnissa, kun hänen on ajankohtaista jatkaa opintojaan. Tapaamisia mentoroinnissa on 5–10 kappaletta. Ne mentoripari voi aikatauluttaa itse lukukauden ajalle aktorin tavoitetta tukien.


Koko Takaisin opintoihin -mentoroinnin yleistavoite on tukea palaavan opiskelijan osallisuutta ja toimijuutta korkeakoulu yhteisössä. Keskiössä on palaavan opiskelijan opintojen jatkumisen tukeminen. Vertaismentoroinnissa aktori asettaa yhdessä mentorin kanssa tavoitteen, joka tukee hänen paluutaan opiskelijaksi ja opintojen jatkamista.

Tavoite voi liittyä esimerkiksi seuraaviin:

- opiskelupaikkaan uudelleen tutustuminen
- oppia aikatauluttamaan ja suunnittelemaan opintoja paremmin
- opinnäytetyön jatkaminen/valmiiksi tekeminen
- rästihommien tekeminen

Mentoroinnin sisällöt valitaan opintoihin palaavan aktorin tavoitetta tukien. Esimerkiksi, jos tavoitteena on opiskelupaikkaan uudelleen tutustuminen, tapaamisissa voidaan vierailla yhdessä korkeakoulujen tiloissa. Mentoripari voi käydä syömässä opiskelijaravintolassa tai työskentelemässä kirjastossa. Mentori voi auttaa perehtymään korkeakoulun käytäntöihin, jos ne ovat muuttuneet aktorin poissaolon aikana. Koronatilanne toki vaikutti mentoroinnin sisältöihin, esimerkiksi mahdollisuuteen käyttää korkeakoulun opiskelutiloja. Valtaosa mentorointitapaamisista toteutuikin verkkotapaamisina.





Vertaismentorin tuki voi olla hyvin konkreettista ja arkista kuten opintojen aikatauluttamista, opiskelurytmin etsimistä, yhdessä opiskelua tai arjen haastavien tilanteiden harjoittelua yhdessä (kuten esimerkiksi esiintymistilanteet). Mielenterveyden häiriöiden vaikutukset opiskelukykyyn ovat erilaisia, ja jokaisen opiskelijan tilanne yksilöllinen. Yleinen yhdistävä asia on kuitenkin tuntea epävarmuutta opiskelukykyystään. Palaava opiskelija saattaa miettiä, kuinka jaksaa opiskella kuormittumatta liikaa. Mentorin kanssa voi harjoitella sopivaa opintojen rytmittämistä, etsiä sopivimpia opiskelutapoja sekä löytää omasta opiskelusta onnistumisia.

” Mentoroinnin aikana sekä sain uusia että otin uudelleen käyttöön vanhoja työkaluja, jotka auttoivat erityisesti ajanhallinnan, aloittamisen ja keskittymisen ongelmiin. Niiden avulla sain tehtyä rästissä olleet tehtävät pikkuhiljaa lukukauden mittaan. Oli myös erittäin hyvä, että tapasimme aluksi viikoittain, koska sain joka viikko mento-  
riltani kannustusta ja positiivista palautetta, minkä myötä omat aivonikin alkoivat pikkuhiljaa tajuta, että saan asioita aikaan, osaan ja kykenen.

TAKAISIN OPINTOIHIIN -AKTORI

Usein opinnoista tauolla olleella opiskelijalla on tilanne, että kontaktit opiskeluyhteisöön on rakennettava uudelleen. Kurssikaverit ovat edenneet opinnoissa pidemmälle tai jo valmistuneet. Tällaisessa tilanteessa mentori toimii tärkeänä opiskelijavertaisena, jonka kanssa keskustella opinnoista sekä vahvistaa omaa opiskelijaidentiteettiä.

” Oli mukava saada kuulla toisen opiskelukokemuksista. Se antoi uusia näkökulmia omaan opiskeluun ja siihen, kuinka asennoidun esimerkiksi erilaisiin opiskelutehtäviin ja suorituksiin.

TAKAISIN OPINTOIHIIN -AKTORI

# Mentorin, aktorin ja mentorointia koordinoivan roolit





## Kuka voi toimia mentorina

Takaisin opintoihin -hankkeessa mentorina toimiminen opinnollistettiin tutkintoihin, joiden opiskelijat voivat mentoreina harjoittaa kohtaamisen taitojaan tulevaa ammatiaan ajatellen. Tämä näkyi myös mentoreiden hakemuksissa motivoivana tekijänä sekä mentoreiden koulutuksessa itselleen määrittelemissä tavoitteissa.

” Asetin tavoitteeksi kohtaamisen ja kuuntelun taitojen harjoittelun omaa jaksamista kuunnellen.

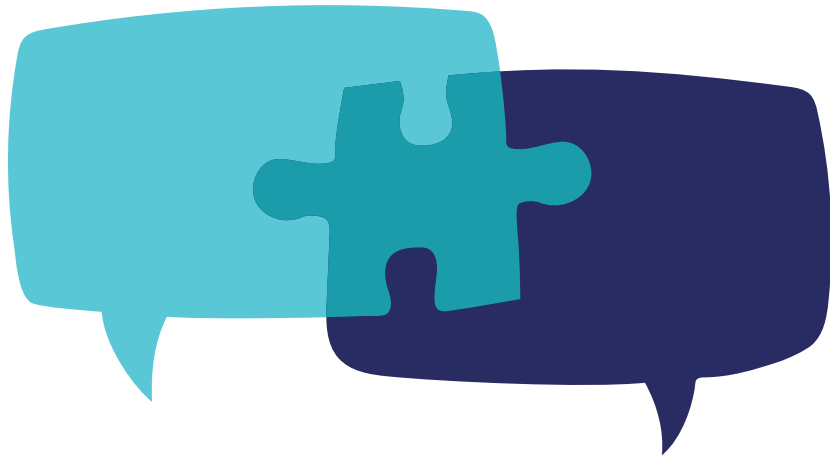
TAKAISIN OPINTOIHIN -MENTORI

” (Tavoitteeni oli) kehittää vuorovaikutustaitoja, saada työkaluja miten toimia vertaismentorina toiselle opiskelijalle, reflektoida omia oppimistaitoja/kokemuksia ja miten voi niiden avulla toimia vertaistukena erilaisissa opiskeluun liittyvissä asioissa.

TAKAISIN OPINTOIHIN -MENTORI

Mentorina toimimiseen ei kuitenkaan edellytetä pohjakoulutusta, muita opintoja tai kokemusta vastaavasta tehtävästä. Suosittelemme kuitenkin, että mentoriksi lähtevä

- ei olisi ensimmäisen vuoden opiskelija, joilla usein oma rutiini korkeakouluopiskeluun ei ole vahvistunut riittäväksi (huomioiden kuitenkin aiemmat korkeakouluopinnot)
- pystyy olemaan mentoroinnin vuorovaikutuksessa aloitteellisempi sekä prosessia koordinoivampi osapuoli
- voi realistisesti käyttää aikaansa mentorointiin omien opintojensa ja muun tekemisen ohella
- ei ole itse akuutin mielenterveysavun tai -tuen tarpeessa.



## Mentorin rooli

Vertaismentorin rooli on pääasiassa olla aktorin kanssa vertainen opiskelijana ja pyrkiä tasavertaiseen dialogiin aktorin opiskelutilanteesta ja sen haasteista.

Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnissa mentorilla on aktoria aktiivisempi rooli mentoroinnin eteenpäin viemisessä. Voimavarojen vähäisyys ja avun pyytämisen vaikeus voivat olla syitä, miksi opintoihin palaava opiskelija on hakeutunut mento-  
rointiin. Näin ollen mentori toimii ainakin prosessin alussa aktiivisemmin tapaa-  
misten järjestäjänä. Tämän vuoksi onkin hyvä rutiini sopia uudesta tapaamisesta  
aina edellisen tapaamisen lopuksi.

Yhdessä mentori ja aktori voivat kokeilla erilaisia ratkaisuja ja harjoitella asioita  
– aluksi enemmän yhdessä ja vähitellen aktorin osalta itsenäisemmin. Mentorin  
voidaan ajatella toimivan ajoittain myös sparraajan tai oppimisprosessia tukevan  
valmentajan roolissa.

” Mentorin ei tarvitse ratkaista aktorin ongelmia  
vaan auttaa aktoria löytämään itse ratkaisu.

TAKAISIN OPINTOIHIN -MENTORI: MITÄ OPIN MENTOROINNIN AIKANA

## Mentoroinnin rajaaminen

Mentorin tehtävänä on rajata esimerkiksi tapaamispaikkoja tai -aikoja sellaisiksi, jotka tukevat opiskeluarjen rytmiä ja korkeakouluyhteisöön kiinnittymistä. Tapaamispaikkoina neutraaleja ovat esimerkiksi kahvilat, kirjastot, yhteistyötilat, korkeakoulun tilaisuudet tai työpajat, tapaamiset kävelylenkillä tai opiskelijalounaan ääressä rupertellen. Yhdessä opiskelijaliikunnassa käynti tai opiskelijajärjestön iltatilaisuuteen osallistuminen voivat jossain tapauksessa olla perusteltuja, mutta niiden kohdalla tulee miettiä perustelut sille, miten osallistuminen tukee aktorin kokonaistavoitetta.

Mentoreiden koulutuksessa hahmotellaan ryhmätyöskentelyn kautta nelikenttä asioista, joita mentori tekee ja ei tee, sekä asioita ”siltä väliltä”, joiden kohdalla on käytettävä tilannekohtaista harkintaa tai kysyttävä vaikka neuvoa muilta mentoreilta (ks. [Vertaismentorina korkeakoulussa -opas](#), s. 6–7). Joskus mentorin voi olla tarpeen rajata työskentelyä voimakkaammin, ottaa vaikeita asioita puheeksi tai ottaa ”tilanne haltuun” ja viedä tapaaminen päätökseen haastavassakin tilanteessa. Joskus konflikteja ei voi välttää, ja tällaisten konfliktitilanteiden purkaminen jälkikäteen mentorointia koordinoivan työntekijän kanssa on tärkeää.

## Mihin mentori sitoutuu?

Prosessin keston	Luottamuksellisuuteen	Kunnioittavaan kohtaamiseen
Tapaamisaikoihin ja sovittuihin käytäntöihin	Vertaistuen antamiseen koulutustaan ja elämäkokemustaan hyödyntäen	
Antamaan aikaa aktorin prosessille	Tiedon puolueettomuuteen	

## Kuka voi olla aktori?

Takaisin opintoihin -mentoroinnin ensisijainen kohderyhmä ovat korkeakouluopiskelijat, jotka ovat sairauslomalla mielenterveyshäiriön takia, ja opintojen jatkaminen on ajankohtaista. Tämä ei kuitenkaan ole edellytys. Aina konkreettista poissaoloa ei ole ollut, vaan opiskelija sinnittelee itsekseen pystymättä ilman tukea kuitenkaan suorittamaan täysimääräisesti opintoja.

Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnista ovat hyötynneet opiskelijat esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- opintoihin palaaminen sairausloman jälkeen
- kesken jääneen opintokokonaisuuden tekeminen (esimerkiksi opinnäytetyö tai harjoittelu)
- kontaktit muihin opiskelijoihin ovat vähäiset
- opiskelutapojen uudelleenjäsentämisen tarve
- kuntoutusrahalla opiskelu

Tärkeää on, että mukaan lähtevä opiskelija ymmärtää, että tuki on vertaistukea. Se ei korvaa ammattiapua, mutta se voi olla sitä täydentävää. Esimerkiksi vertaisen opiskelijan kanssa voi viettää aikaa korkeakoulun tiloissa, mitä esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ei voi useimmiten tehdä. Toisaalta, mentoroinnin myötä opiskelija voi rohkaistua hakemaan itselleen ammattiapua.

Jo hakuvaiheessa on arvioitava yhdessä opiskelijan kanssa, onko vertaismentorointi oikeanlaista ja oikea-aikaista tukea. Mentorointiin hakeva opiskelija ei voi olla akuutin mielenterveysavun tai -tuen tarpeessa.

## Mihin aktori sitoutuu?

Prosessin keston	Kunnioittavaan kohtaamiseen
Tapaamisaikoihin ja sovittuihin käytäntöihin	Tuomaan käsiteltäväksi kehittymistarpeitaan ja itselleen tärkeitä aiheita
Oppimisprosessiin, jossa hän aktiivisesti pohtii ja työstää asioita	Asettamaan tavoitteen työskentelylle

## Toipumisen huomioiminen mentoroinnissa

Mentorointiin osallistumisesta ei pidä tulla toipuvalle opiskelijalle häntä entisestään stressaava prosessi, vaan mentoriparin tulee löytää tasapaino uuden oppimisessa ja toisaalta opiskeluarjen rutiinien säilyttämisessä. Tapaamisiin valmistautuminen ei tulisi kuormittaa kumpaakaan opiskelijaa.

Toipumisen huomioiminen on lähtökohta, jonka pohjalta mentoripari suunnittelee prosessia jo heti ensimmäisessä tapaamisessa (esimerkiksi tapaamista ei pidetä viikoilla, joille osuu tiiviisti luentoja). Lisäksi mentorointia muokataan tilanteen mukaan mentoroinnin aikana.

” Kun minulla oli huonompia hetkiä opiskelukykyyni kanssa, yhteydenpito mentorin kanssa valoi uskoa siihen, että opiskelukyky vielä paranee, ja hän muistutti minua itsemyötätunnosta.

TAKAISIN OPINTOIHIN -AKTORI



## Mentorointia koordinoivan tehtävät

Mentorointi itsessään perustuu kahden opiskelijan väliseen vertaistuelliseen työskentelyyn. Mentoripari saa yhdessä rakentaa mentoroinnin heille itselleen sopivaksi ja aktorin tavoitetta palvelevaksi. Näin ollen mentorointia koordinoiva ei osallistu mentorointitapaamisiin, tapaamisten aikatauluttamiseen tai suunnittele niiden sisältöä. Mentorointia koordinoiva työntekijä luo kahdenkeskisille mentorointiprosesseille pohjan kouluttamalla mentorit ja muodostamalla mentoriparit.

Mentoroinnista vastuussa oleva ammattilainen on mentorin ja aktorin käytettävissä ja taustatukena koko mentorointiprosessin ajan. Hän on luottamuksellisen mentorintisuhteen ”kolmas osapuoli” silloin, kun jompikumpi osapuoli tai pari yhdessä tarvitsee apua mentoroinnissa esiin tulleissa haasteissa. Mentoritoiminnasta vastaavalta työntekijältä mentori voi saada myös vinkkejä materiaaleihin ja harjoituksiin, kun niille ilmenee tarvetta mentoroinnissa.

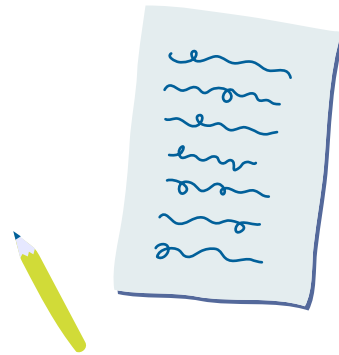
Mentoritoiminnasta vastaavan kanssa on tärkeä puhua myös silloin, kun jokin mentoroinnin tilanne herättää mentorissa voimakkaita tunteita tai suurta huolta aktorista. Myös aktorille on annettava mentorointia koordinoivat työntekijän yhteystiedot, siltä varalta että hänellä ilmenee tarve keskustella mentoroinnista työntekijän kanssa.

Myös mentorointisopimus pohjaan on kirjoitettu pyyntö yhteydenotosta työntekijään mentorointisuhteeseen liittyvissä haasteissa tai jos mentoroitava haluaa keskeyttää mentoroinnin (ks. LIITE [Mentorointisopimus](#)).

Mentoreiden mahdollisuus saada tukea on ehdottoman tärkeä. Jo tieto taustatuen olemassaolosta helpottaa mentorin tehtävään ryhtymistä. Mentoreiden erilaisia mahdollisia tuen muotoja on avattu oppaassa [Vertaismentorina korkeakoulussa](#) (sivut 38–40).

Mentoroinnin koordinointiin sisältyy:

- Mentoreiden rekrytointi
- Mentoriksi hakeneiden haastatteleminen
- Mentoreiden koulutus
- Aktoriksi hakemisen toteuttaminen opiskelijoille
- Aktoriksi hakeneiden haastatteleminen
- Mentoriparien muodostaminen, aktorin yhteystietojen välittäminen mentorille
- Tavoitettavissa oleminen mentoroinnin ajan
- Mentoritapaamisten raporttien lukeminen, tarvittaessa kysymyksiin vastaaminen
- Mentoreiden tuen koordinointi \*
- Arviointi- ja palautekyselyn lähettäminen
- Todistusten lähettäminen



Työtehtävät on jaettu [Vuosikelloon](#) (ks. LIITE) Takaisin opintoihin -hankkeessa toteutetun vuosirytmien mukaisesti. Vuosikellossa on kuvattu sekä kevätlukukauden että syyslukukauden mentorointien sijoittuminen yhden kalenterivuoden ajalle.

Voi myös miettiä, voiko työtehtäviä tehdä työparina tai jakaa osan työtehtävistä jonkun kanssa. Esimerkiksi toiminnasta viestimisen ja arvioinnin lähettämisen voisi tehdä eri työntekijä, kuin joka haastattelee ja kouluttaa.

*\* Vertaismentoreiden ulkopuolinen, riippumaton ryhmätyönohjaus on nähty Takaisin opintoihin -hankkeessa tärkeänä mentoreiden oman osaamisensa kehittämisessä. Ryhmätyönohjauksen toteutti työnohjaaja, joka ei muuten osallistunut mentoroinnin toteuttamiseen.*

## Toiminnan käynnistäminen



## Mentoreiden haku

Se että opiskelijat lähtevät mentoreiksi, on koko toiminnan toteutumisen edellytys. Siksi mentoreiden hakua käynnistäessä on mietittävä:

Miksi opiskelija lähtisi mentoriksi?

Millaisella aikataululla haku on realistinen?

Mitä hakijan on heti ehdottoman tärkeä tietää mentoroinnista?

Kuka markkinoi ja missä mentorihausta markkinoidaan?



Mentorina toimiminen opinnollistettiin Takaisin opintoihin -hankkeessa yhteistyökorkeakouluissa. Opiskelija pystyi valitsemaan mentorina toimimisen suoritus tavaksi olemassa olevaan viiden opintopisteen opintojaksoon (esimerkiksi Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä työelämäopintojen Järjestö- ja vapaaehtoistoiminta -opintojaksolle). Opintojaksoista vastaavat opettajat vastasivat mahdollisista muista opintojaksoon kuuluvista tehtävistä sekä opintosuorituksen antamisesta. Itse mentorointi arvioitiin hyväksytty tai täydennettävä.

Hyväksytyyn mentorointiin sisältyi:

- mentorikoulutuksiin osallistuminen
- kahteen ryhmätyönohjaukseen osallistuminen
- mentorina toimiminen (vähintään 5 tapaamiskertaa)
- tapaamisista lyhyiden raporttien palauttaminen verkko-oppimisalustalle.

Mentoroinnista kerrottiin jo ilmoitusvaiheessa mahdollisimman tarkasti koulutusajankohdat sekä mihin opiskelijan on minimissään sitouduttava (koulutuspäivät, mentoritapaamiset, ryhmätyönohjaus). Tämä haluttiin avata tarkasti, jotta opiskelija pystyisi arvioimaan kokonaisuuden ja aikataulun sopivuutta itselleen.

Mahdollisuudesta toimia mentorina informoitiin:

- korkeakoulun verkko-oppimisalustalla opintojakson suoritusvaihtoehtona
- opetuksen yhteydessä pidetyissä infoissa (opintojakson opettaja tai hanketyöntekijä informoi)
- korkeakoulun ja opiskelijärjestöjen sähköpostitiedotteissa
- sosiaalisen median opintoaiheisissa ryhmissä
- Nyyti ry:n sosiaalisessa mediassa.



Mentoriksi hakeva opiskelija lähetti hakemuksenaan motivaatiokirjeen. Kirjeessä hakija kertoi, miksi haluaa toimia mentorina, opiskeluistaan sekä siitä, mikä häntä motivoi mentoroinnissa ja mitä haasteita mentorina toimimisessa voisi ilmetä.

Tavoitteena oli saada vähintään viisi opiskelijaa mentoriksi, jotta toiminta kannatti käynnistää. Ensimmäisenä lukukautena mukana oli kuusi opiskelijaa Helsingin yliopistosta ja seitsemän Humanistisesta ammattikorkeakoulusta, toisena lukukautena yhdeksän opiskelijaa (HY) ja yksi opiskelija (Humak). Kolmantena lukukautena mukana oli kuusi opiskelijaa Helsingin yliopistosta.

## Aktoreiden haku

Aktoreiden hakemisessa kannattaa miettiä

Mikä herättää opiskelijan huomion?

Mitkä asiat ilmoitustekstissä saavat hänet tunnistamaan itsensä kohderyhmäksi?

Mikä tekee toiminnasta helposti lähestyttävää?



Takaisin opintoihin -hankkeen aktoreille kohdistettu ilmoitusteksti räätälöitiin yhdessä nuorten aikuisten mielenterveysaktivismiryhmä Koalan kanssa. Koalaryhmän jäsenet lukivat hanketyöntekijän kirjoittaman hakutekstin, johon he kommentoivat muutosehdotuksensa. Yksi olennainen muutos oli, että ilmoitustekstistä tiputettiin aktori-sana kokonaan pois. Aktori-sana on perinteisesti mentoroinnissa käytettävä sana, ja tässä oppaassakin käytössä, mutta ilmoitustekstissä sana koettiin Koala-ryhmän palautteen mukaan epämukavana, jopa syyllistävänä.

Mentorointi kohdennettiin hakuilmoituksessa seuraavin kysymyksiin:

- Ovatko opintosi viivästyneet tai keskeytyneet mielenterveyden tai jaksamisen haasteiden vuoksi?
- Pohditko, miten saisit uudelleen otteen opinnoista?
- Kaipaatko keinoja ja tukea opinnoissa jaksamiseen?

Ilmoitusteksti löytyy tämän oppaan liitteistä. Mentorointiin haettiin sähköisellä hakulomakkeella. Tästä saimme hakijoilta hyvää palautetta – toimintaan oli matala kynnys hakea.

- Mikä sai sinut kiinnostumaan vertaismentoroinnista?
- Mikä estää tai haittaa tällä hetkellä eniten opintojen tekemistä tai paluutasi opintoihin?
- Mikä auttaisi opintojen tekemisessä tai opintoihin paluussa?

Jokainen hakemuksen viimeiseen hakupäivään mennessä lähettänyt opiskelija sai kutsun haastatteluun.

Hausta Takaisin opintoihin -mentorointiin informoitiin:

- korkeakoulun sähköpostitiedotteessa (tehokkain)
- sosiaalisen median opintoaiheisissa ryhmissä
- Nyyti ry:n verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa
- opiskelijoita kohtaavien työntekijöiden kautta.

Hakijoita mentorointiin oli joka kierroksella enemmän kuin paikkoja (noin 20–25 hakemusta/mentorointi). Mentorointien myötä saimme viitteitä, että opiskelijat, jotka itse löysivät mentoroinnin, olisivat sitoutuneempia kuin ammattilaisten toimintaan ohjaamat opiskelijat.



## Haastattelut

Sekä mentoriksi että aktoriksi hakeneet opiskelijat haastateltiin. Jokainen hakemuksen lähettänyt opiskelija sai sähköisen ajanvarauslomakkeen yksilöhaastatteluun. Haastattelut toteutettiin joko kasvokkain tai etäyhteydellä. Hankkeen työntekijät tekivät haastattelut. Haastattelujen jälkeen työntekijä teki valinnat mentoreiksi ja aktoreiksi, sekä yhdisti valitut mentorointipareiksi.

Haastattelut ovat aikaa vievä vaihe, mutta niiden hyödyiksi koettiin:

- hakijan nykytilanteen ja -voinnin kartoittaminen
- selvittäminen, onko vertaismentorointi oikea-aikaista toimintaa
- mahdollisuus siihen, että mentoroinnin tarkoituksesta pystyi kertomaan tai kysymään lisää
- toimintaan sitoutuminen
- mentoriparien yhdistämisen helpottuminen.

Haastattelujen kirjaamiseen pyydettiin lupa haastatellulta suullisesti. Haastattelun muistiinpanot toimivat tärkeänä pohjana työntekijälle mentoriparien yhdistämisessä (mätsäyksessä).

### Mentoreiden haastattelu

Ensin haastateltiin mentoriksi hakeneet opiskelijat. Haastattelun tarkoitus avattiin mentoriksi hakeneille näin:

*Näihin kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse osata vastata tässä haastattelussa, mutta näitä kysymyksiä on tärkeä pohtia mentorointiprosessissa. Kyse ei ole tiedollisesta tenttaamisesta vaan soveltuvuuden selvittämisestä.*

*Pyrimme näillä kysymyksillä selvittämään, onko sinun elämäntilanteessasi oikea aika ryhtyä vertaismentoriksi. Tämän haluamme selvittää sekä mentoritoiminnan onnistumiseksi, mutta mikä tärkeintä, sinun hyvinvointisi vuoksi. Hankkeen tavoitteena on tukea aktorin opintojen jatkumisen lisäksi mentorin opintoja sekä kehitystä oman alansa ammattilaiseksi.*

Mentoreiden haastatteluissa pyrittiin selvittämään hakeneiden opiskelijoiden motivaatiota ja pitkäjänteisyyttä toimintaa kohtaan. Lisäksi selvitettiin mentorin omaa elämäntilannetta voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden näkökulmasta. Näin pyrittiin ehkäisemään tilanteita, joissa mentorin oma jaksaminen olisi vaaka-  
laudalla mentoroinnin aikana (ks. LIITE [Mentoreiden haastattelulomake](#)).

## Aktoreiden haastattelu

Kun mentorivalinnat ja mentoreiden koulutus oli toteutettu, avattiin aktorihaku, jonka jälkeen haastateltiin aktoreiksi hakeneet. Haastattelun tarkoitus avattiin aktoriksi hakeneille näin:

*Tässä haastattelussa keskustelemme tämänhetkisestä elämäntilanteestasi ja mentorointiin kohdistuvista odotuksistasi ja tarpeistasi.*

*Pohdimme haastattelussa yhdessä, onko vertaismentorointi oikea-aikaista tukea tällä hetkellä sekä onko toisen korkeakouluopiskelijan mentorointi sopivaa tukea kokonaistilanteesi huomioiden.*

Haastattelukysymykset löytyvät tämän oppaan liitteestä. Haastattelussa oli tärkeää luoda luottamuksellinen ja keskusteleva tunnelma. Haastattelemisen lisäksi kerrottiin lisätietoa mentoroinnista. Haastattelemiseen kannattaa varata aikaa 45 minuutista tuntiin.

Haastattelussa ei edellytetty mahdollisesta diagnoosista kertomista aktoriksi hakevalta, vaan opiskelijaa pyydettiin kuvaamaan tilannettaan omin sanoin ja kertomaan, miksi haki mentorointiin. Aktoriksi hakevilta ei edellytetty todisteita opintojen tilanteesta, mutta pyydettiin kertomaan omin sanoin, mitä opinnoissa on tiedossa tulevalla lukukaudella. Haastattelun lopuksi kerrottiin seuraavat askeleet, esimerkiksi mihin mennessä tieto paikasta mentoroinnissa ilmoitetaan. Haastatelluilta kysyttiin myös, mitä tietoa hänestä voi mentorille yhteystietojen yhteydessä antaa. Haastattelihoita voi resurssien mukaan olla myös kaksi. Yhdessä haastattelemisen voi helpottaa valintoja ja parien yhdistämistä, tai haastateltavien määrää voi jakaa työparin kesken.



## Mentoreiden koulutus

Ensimmäinen hankkeen mentorikoulutus toteutettiin kasvokkaisena koulutuksena, mutta vuonna 2020 koulutukset toteutettiin Zoom-verkkokoulutuksena. Koulutusten sisällöt olivat molemmissa koulutusmuodoissa samat. Koulutukset pidettiin mentorointia edeltävän lukukauden lopulla kahdesta syystä:

- mentorit on koulutettu ennen aktorien rekrytointia
- mentorointi pääsee käynnistymään heti lukukauden alussa.

Mentoreiden koulutuksen kokonaislaajuus oli 12 tuntia.



### Kasvokkainen koulutus sisälsi

2 x 4 tuntia koulutusta

1 x 4 tuntia koulutusta mentoroinnin alkua edeltävällä viikolla.

Viimeinen neljän tunnin koulutuskerta toimi orientoivana mentorointiin. Koulutuksessa tärkein sisältö oli mentoroinnin aloittaminen ja käytännön toteutukseen liittyvät asiat ja mietteet.

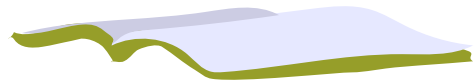


### Verkkokoulutus sisälsi

4 x 2 tuntia koulutusta

2 x 2 tuntia koulutusta mentoroinnin alkua edeltävillä viikoilla.

Yhden koulutuskerran kesto lyhennettiin, jotta keskittyminen ja vireystilan ylläpito alkuillan verkko-opetuksessa olisi helpompaa. Toki myös kasvokkainen koulutus voidaan toteuttaa kahden tunnin koulutuskertoina.



## Koulutuksen sisällöt

Mentoreiden koulutuksen aiheet on listattu alapuolella. Aiheet on jaettu kuuteen kahden tunnin koulutuskertaan. Aiheen perässä on mainittu Vertaismentorina korkeakoulussa -oppaan sivut, joilta löydät enemmän tietoa aiheesta. Voit olla myös yhteydessä Nyyti ry:hyn, jos haluat lisätietoa koulutussisällöistä.

### Koulutuskerta I

Tervetuloa kouluttautumaan  
Takaisin opintoihin -mentoriksi!

Tutustuminen

Turvallisemman tilan periaatteet  
(osallistujat yhdessä määrittelevät)

Mentoroinnin teoria  
(Vertaismentorina korkeakoulussa  
-opas, s. 4–7)

Pienryhmäpohdinta:  
mentoroinnin rooli -nelikenttä  
(Vertaismentorina korkeakoulussa  
-opas, s. 7.)

### Koulutuskerta IV

Arvostavan kohtaamisen teoria-  
perustaa 2 (Vertaismentorina  
korkeakoulussa -opas, s. 14–17).

### Koulutuskerta V

Opitun soveltaminen toimintaan  
-orientaatio (Vertaismentorina  
korkeakoulussa -opas, s. 18–37).

Case-työskentely pienryhmissä:  
kuinka toimisin mentorina casessa  
kuvatussa tilanteessa.

### Koulutuskerta II

Vahvuusperustaisuus ja positii-  
vinen psykologia (Vertaismentorina  
korkeakoulussa -opas, s. 10–11).

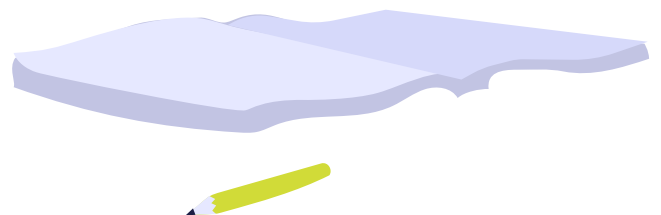
### Koulutuskerta VI

Omat rajat ja mentorin jaksaminen  
(Vertaismentorina korkeakoulussa  
-opas, s. 38–40).

Koulutuksen palautekysely.

### Koulutuskerta III

Arvostavan kohtaamisen teoria-  
perustaa 1 (Vertaismentorina  
korkeakoulussa -opas, s. 8–13).



## Mentorointisopimus – pelisäännöt yhteistyölle

Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnissa aktori ja mentori täyttävät kahtena kappaleena mentorointisopimuksen, jossa sovitaan yhteistyön pelisäännöt ja yhteiset toimintatavat. Sopimukseen kirjataan myös yhdessä määritelty mentoroinnin tavoite. Sopimuksessa sovitaan kirjallisesti tapaamisten luottamuksellisuudesta, mentoroinnin päättymisajankohdasta (arvio), alustava suunnitelma tapaamispaikoista ja -ajoista sekä mikä tärkeintä, yhteydenpidosta mentoroinnin aikana. Toimivan yhteydenpitokanavan valinta on tärkeää, jotta tieto mahdollisesta muutoksesta ja peruutuksesta tavoittaa toisen osapuolen ajoissa. Sopimusta tehtäessä on myös hyvä kirjata asiat, jotka halutaan jättää mentoroinnin ulkopuolelle. Tämän oppaan liitteistä löydät [mentorointisopimusohjan](#).

## Mentoreiden raportit tapaamisista

Mentorit kirjoittivat tai puhuivat jokaisesta tapaamisesta lyhyet anonyymit raportit, jotka sisälsivät seuraavat tiedot:

- lyhyt kuvaus tapaamisesta
- mikä oli onnistunutta ja toimivaa
- mikä oli haastavaa.

Raportit palautettiin opintojakson verkkoalustalle. Raportit luki hankekoordinaattori, joten raporteissa mentorilla oli mahdollisuus esittää tarpeita teemoista, joihin tarvitsi neuvoa. Ne tarjosivat tärkeää tietoa myös mentoritoiminnan kehittämiseen: mitä mentoroinnissa tapahtui ja miten mentorointi eteni.



# Mentoreiden tuki

Mentorointia koordinoivan tahon on tärkeää huolehtia vertaismentoreiden jaksamisesta. Mentoreiksi hakeutuvia, samoin kuin monia auttamistyön ammateissa toimivia, yhdistää vahva empaattisuus sekä toiminta toisten ihmisten hyväksi. Kun kohtaa ja jakaa toistuvasti toisen emotionaalisesti raskaita ja haastavia kokemuksia tai elämäntilanteita, syntyy myötätuntostressiä.

Mentorointiin liittyvistä keskusteluista ja asioista tulee pystyä irtautumaan ja palautumaan mentorointitapaamisten välillä. Jos keskustelut ja niistä heränneet tunteet jäävät pyörimään mieleen pitkäksi aikaa, voi se johtaa myötätuntouupumukseen. Kuormittuneisuus mentorointisuhteessa voi alkaa vaikuttaa mentorin maailmankuvaan ja käsitykseen ihmisistä muuttaen hänen ajatuksiaan aktorista ja tämän tilanteesta kyynisemmiksi.

## Ammattilaisen tuki

Mentoroinnista vastuussa oleva ammattilainen on mentorin ja aktorin käytettävissä koko mentoroinnin ajan. Hän on luottamuksellisen mentorointisuhteen ”kolmas osapuoli” silloin, kun jompikumpi osapuoli tai pari yhdessä tarvitsee apua mentoroinnissa esiin tulleissa haasteissa. Mentoritoiminnasta vastaavan kanssa on tärkeä puhua myös silloin, kun jokin mentoroinnin tilanne herättää mentorissa voimakkaita tunteita tai suurta huolta aktorista.

Mentoritoiminnasta vastaavalta työntekijältä voi saada myös vinkkejä materiaaleihin, harjoituksiin tai apuvälineisiin.

## Purkukeskustelut jaksamisen tukena

Purkukeskustelu on lyhyt keskustelu, joka käydään tarvittaessa. Purkukeskustelussa mentori käy mentoroinnista vastaavan työntekijän kanssa läpi, mitä tunteita herättävässä kohtaamisessa aktorin kanssa tapahtui. Purkukeskustelussa mentori saa kertoa kohtaamisen herättämistä ajatuksista ja tunteista vapaasti. Tavoitteena on, että mentori pystyy päästämään kohtaamisesta heränneistä tunteista ja ajatuksista keskustelun päättyessä irti.





Purkukeskustelussa ei ole tarkoitus arvioida mentorin toimintaa tilanteessa aktorin kanssa tai antaa neuvoja, miten tilanteessa ”olisi pitänyt” toimia vaan ajatuksena on, että mentoroinnista vastaava työntekijä auttaa mentoria koetun jäsentämisessä ja lopulta mentorin roolissa olemisen katkaisemisessa.

## **Ryhmätyönohjaukset**

Vertaismentoreiden ulkopuolinen, riippumaton ryhmätyönohjaus on nähty Takaisin opintoihin -hankkeessa tärkeänä mentoreiden oman osaamisen kehittämisessä. Ryhmätyönohjaus on nykyään melko yleinen käytäntö vapaaehtoistyötä toteuttavissa organisaatioissa.

Kaikilta mentoreilta edellytettiin osallistumista kahteen 1,5 tunnin ryhmätyönohjaukseen mentoroinnin aikana. Jos mentori ei päässyt osallistumaan ryhmätyönohjaukseen, hankekoordinaattori keskusteli työnohjauksellisesti mentorin kanssa. Ryhmätyönohjaukset ovat kiinteä osa mentorointiin osallistumisen kokonaisuutta.

## **Vertaismentoreiden vertaistuki**

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat kokevat usein tärkeäksi ja hyödylliseksi kokemusten jakamisen toisten vapaaehtoisten kanssa. Nimenomaan vertaistuellisella keskustelulla koetaan olevan aivan oma paikkansa kokemusten jakamisessa, ilmiöiden tutkimisessa, ongelmien ratkaisemisessa ja jaksamisen tukemisessa.

Mentorikoulutuksessa mentoreita kannustettiin luomaan jokin keskusteluryhmä keskinäistä yhteydenpitoa varten. Osa mentoreista hyötyy myös koulutuksessa sovitusta vertaisyhteydenotoista sovitun mentorikollegan kanssa (1–2 kertaa mentoroinnin aikana). Pariyhteydenotot täydentävät ryhmätyönohjausta ja mahdollistavat syvemmät, refleктоivat keskustelut.

## **Mentorointia koordinoivan oma tuki**

On myös hyvä pohtia, millaista tukea mentorointia koordinoiva työntekijä itse tarvitsee. Tarvitseeko hän omaa yksilötyönohjausta? Voiko työparina olla joku, jonka kanssa organisoida mentorointia? Tai keiden kanssa mentorointia voi suunnitella, arvioida ja kehittää? Lisäksi mentorointia käynnistäessä on tärkeää linjata vastuu ja työnjako sekä toimintaperiaatteet. Näihin on hyvä tukeutua, kun toiminnassa tulee eteen haastavia tilanteita.

Mentoroinnissa haastavia tilanteita voivat olla

- haastattelussa ilmenevä opiskelijan akuutti mielenterveysavun tarve
- mentoroinnin aikana mentorin tai aktorin tilanteessa tapahtuu jotain, jonka vuoksi mahdollisuutta jatkaa mentorointia on mietittävä
- mentorointiin osallistuvaa opiskelijaa ei tavoiteta
- mentori ja aktori eivät tule toimeen.

Takaisin opintoihin -hankkeessa toimintaa ovat ohjanneet vapaaehtoisuuden periaatteet, vaikka mentorit suorittavat samalla opintojaksoa. Toimintaan osallistuville on jo etukäteen kerrottu, että toiminnasta voi jäädä pois, mutta osallistujan vastuulla on reilusti ilmoittaa halustaan jäädä pois.

## Mentoroinnin arviointi

Mentoroinnin arviointilomakkeet löydät tämän oppaan liitteinä:

[Mentoreiden koulutuksen palautelomake](#)

[Mentoroinnin aloituskysely aktoreille](#)

[Mentoroinnin päätöskysely aktoreille](#)

[Mentoroinnin päätöskysely mentoreille](#)



The image features a solid blue background with several white and light blue paper scraps scattered across it. One paper on the left has a yellow paperclip attached to its top edge. Another paper in the bottom left is a spiral-bound notebook. The word 'Liitteet' is centered in white text.

# Liitteet



## Esimerkki mentoroinnin vuosikellosta

### Tammikuu

Syyslukukauden mentorien 3. koulutuspäivä – kertaus ja orientaatio toimintaan

Mentorointia koordinoiva tekee aktorivalinnat ja parien ”mätsäyksen”

Mentoriparien yhdistäminen

Jokaiselle mentorille oman aktorin yhteystiedot

Kevätlukukauden mentoriparit aloittavat tapaamiset

Mentoroinnin aloituskyselyjen lähettäminen aktoreille

### Huhtikuu

Kevätlukukauden mentorien toinen ryhmätyönohjaus

Syyslukukauden mentorien koulutus

Koulutuksen arviointikysely osallistujille

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

### Syyskuu

Syyslukukauden mentoriparit aloittavat tapaamiset

Mentoroinnin aloituskyselyt aktoreille

1–2 tapaamista ennen ryhmätyönohjausta

Mentoreiden keskinäiset vertaistukipuhelut/-tapaamiset

Kevätlukukauden mentorien rekrytointi auki

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

### Helmikuu

1–2 mentorointitapaamista ennen ryhmätyönohjausta

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

Mentoreiden keskinäiset vertaistukipuhelut/-tapaamiset

### Toukokuu

Mentoreiden vertaistukipuhelu/-tapaaminen

Kevätlukukauden mentoroinnin päättyminen ja todistusten saaminen

Mentoroinnin päätökysely aktoreille

Mentoroinnin arviointikysely mentoreina toimiville

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

### Lokakuu

Kevätlukukauden mentorien haastattelut

Syyslukukauden mentorien ensimmäinen ryhmätyönohjaus

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

### Joulukuu

Kevätlukukauden mentorointiin hakeneiden aktoreiden haastattelut

### Maaliskuu

Kevätlukukauden mentorien ensimmäinen ryhmätyönohjaus

Syyslukukauden mentorien rekrytointi auki

Uusien mentoreiden haastattelut

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

### Kesäkuu

Aktorirekry syyslukukaudelle aukeaa

### Elokuu

Aktorirekryn jatkaminen tarvittaessa

Aktoreiden haastattelut syyslukukaudelle

Syyslukukauden mentorien 3. koulutuspäivä – kertaus ja orientaatio toimintaan

Aktoriparien nimeäminen

### Marraskuu

Kevätlukukauden mentoreiden koulutus

Haku kevätlukukauden aktoreille aukeaa

Syyslukukauden mentorien toinen ryhmätyönohjaus

Mentorointia koordinoiva työntekijä tavoitettavissa, mentoritapaamisten raportteihin vastaaminen

## Mentorikoulutuksen palautelomake mentoreille

1. Koulutuksen sisältö oli mielenkiintoinen  
(1 täysin eri mieltä – 5 täysin samaa mieltä)
2. Sain koulutuksesta uutta tietoa. (1–5)
3. Koulutuksen tarkoitus oli antaa kohtaamisen valmiuksia toisen opiskelijan vertaismentorointiin. Koulutus vastasi tätä tarkoitusta. (1–5)
4. Voin hyödyntää saamaani tietoa opinnoissani. (1–5)
5. Koulutuksen vetäjät olivat osaavia. (1–5)
6. Miten koet hyötyneesi koulutukseen osallistumisesta?  
.....  
.....
7. Mikä oli sinulle tärkeintä antia koulutuksessa?  
.....  
.....
8. Mitä jäit kaipaamaan koulutuksessa?  
.....  
.....
9. Muuta palautetta ja terveisiä järjestäjille.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Mentoroinnin aloituskysely aktoreille

Tämä kysely lähetettiin aktoreille mentoroinnin alkaessa.

Nimesi \*

.....

- 1.** Kerro omin sanoin, millaiset asiat koet haastaviksi opiskelussasi tällä hetkellä.

Voit vastata listaamalla asioita, jotka ovat opiskelussa sinulle haasteellisia.

(Haasteita voivat olla esimerkiksi aloittaminen, ajanhallinta, keskittyminen, opiskeluyhteisön puute, ulkopuolisuuden kokemus, vertaistuen puute, vähäiset voimavarat, itseluottamuksen puute.) \*

.....  
.....  
.....  
.....

- 2.** Koen, että opiskelukykyni on hyvä.  
(1 = en koe lainkaan hyväksi, 5 = erittäin hyvä). \*

- 3.** Koetko yhteenkuuluvuutta korkeakouluyhteisösi?  
(1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). \*

- 4.** Uskon, että pystyn opiskelemiseen  
(1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). \*

- 5.** Voit täydentää vastauksiasi kysymyksiin 2–4 tähän:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Mentoroinnin päätöskysely aktoreille

Aktoreille lähetettiin henkilökohtaiset päätöskyselyt, kun mentoroinnin viimeinen tapaaminen oli pidetty tai muuten mentorointi sovitusti päätetty.

Nimesi \*

.....

### Aloituskyselyn vastaukset ja mentoroinnin tavoitteet

1. Mentoroinnin aloituskyselyssä sinua pyydettiin kertomaan omin sanoin, millaiset asiat koet haastaviksi opiskelussasi tällä hetkellä.

Aloituskyselyssä vastasit näin: ”tähän vastaus aloituskyselystä”

.....

Arvioi nyt omin sanoin vastaustasi: millaista muutosta mentoroinnin aikana on tapahtunut opiskelussasi haastaviksi kokemissasi asioissa? \*

.....

.....

2. Miten mentoroinnille asettamasi odotukset täyttyivät?  
(1 = huonosti, 5 = erittäin hyvin) \*

3. Mikä oli mentoroinnille asettamasi tavoite (tai tavoitteet), joka kirjattiin mentorointisopimukseen? \*

.....

.....

4. Miten mentoroinnille asettamasi tavoite on täyttynyt?  
(1 = huonosti, 5 = erittäin hyvin) \*

Voit täydentää vastauksiasi kysymyksiin 2–4 tähän:

.....

.....

.....

.....

**Seuraavat kysymykset kysyttiin myös aloituskyselyssä.  
Arvioi tilannetta nyt. Voit täydentää vastaustasi sanallisesti.**

5. Koen, että opiskelukykyni on hyvä.  
(1 = en koe lainkaan hyväksi, 5 = erittäin hyvä). \*

Voit täydentää vastausta omin sanoin tähän.

.....

.....

6. Koetko yhteenkuuluvuutta korkeakoulu yhteisösi?  
(1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). \*

Voit täydentää vastausta omin sanoin tähän.

.....

.....

7. Uskon, että pystyn opiskelemiseen  
(1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). \*

Voit täydentää vastausta omin sanoin tähän.

.....

.....

**Kokemuksesi mentoroinnista**

8. Kerro omin sanoin, miten mentorointi vaikutti opiskeluusi.  
(Kevät/syyslukukausi, vuosiluku.)

.....

.....

9. Mitä koet saaneesi mentoroinnista?

.....

.....

10. Jos olet ottanut mentoroinnin aikana oppimaasi käyttöön, kerro esimerkki tästä.

.....

.....





## Mentoroinnin päätöskysely mentoreille

1. Nimesi

.....

2. Minkä tavoitteen tai mitä tavoitteita asetit itsellesi vertaismentorina koulutuspäivien yhteydessä?

.....

.....

3. Miten pääsit omaan tavoitteeseesi?  
(1 = erittäin huonosti, 5 = erittäin hyvin.)

4. Miten mentorointiin kohdistamasi odotukset täyttyivät?  
(1 = erittäin huonosti, 5 = erittäin hyvin.)

5. Voit täydentää edellisiä vastauksiasi omin sanoin tähän:

.....

.....

6. Mitkä olivat tärkeimmät oppimasi asiat tai suurimmat oivalluksesi mentoroinnin aikana?

.....

.....

7. Minkä tavoitteen tai mitä tavoitteita asetitte yhdessä aktorin kanssa mentoroinnille ja kirjasitte mentorointisopimukseen?

.....

.....

8. Miten aktorin mentoroinnille asettama tavoite sinun mielestäsi täyttyi?  
(1 = erittäin huonosti, 5 = erittäin hyvin.)

9. Millaisia onnistumisia kohtasit tai kohtasitte mentoroinnin aikana?

.....

.....

**10.** Millaisia haasteita kohtasit tai kohtasitte mentoroinnin aikana?

.....

.....

**11.** Miten hyvin löysit oman roolisi vertaismentorina?

(1 = erittäin huonosti, 5 = erittäin hyvin.)

**12.** Millaisia muutoksia roolissasi tapahtui mentoroinnin aikana?

.....

.....

**13.** Koulutuksen tarkoitus oli antaa kohtaamisen valmiuksia toisen opiskelijan vertaismentorointiin. Koulutus vastasi tätä tarkoitusta.

(1 = ei lainkaan, 5 = erittäin paljon.)

**14.** Millaista koulutussisältöä jäit kaipaamaan? Mistä olisi ollut sinulle hyötyä mentoroinnin aikana?

.....

.....

**15.** Työnohjauksista oli minulle hyötyä (1 = ei lainkaan, 5 = erittäin paljon.)

**16.** Mikä työnohjauksissa oli sinulle hyödyllistä?

.....

.....

**17.** Miten työnohjauksista olisi ollut sinulle enemmän hyötyä?

.....

.....

**18.** Hankekoordinaattorin palautteista pikaraportteihin oli minulle hyötyä

(1 = ei lainkaan, 5 = erittäin paljon.)

**19.** Sain vertaistukea toisilta vertaismentoreilta tai heidän kokemuksistaan

(1 = ei lainkaan, 5 = erittäin paljon.)

**20.** Toteutuivatko vertaistukiyhteydenotot toisen nimetyn mentorin kanssa?

.....  
.....

**21.** Millaista tukea jäit kaipaamaan mentoroinnin aikana?

.....  
.....

**22.** Palautetta tai terveisiä Takaisin opintoihin -hankkeelle – sana on vapaa.

.....  
.....  
.....  
.....

**23.** Haluaisimme haastatella osan mentorointiin osallistuneista opiskelijoista. Haastattelun tietoja käytetään mentoritoiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Yksilöhaastattelujen ajankohta voidaan sopia joustavasti syksyn alkuun, ja haastattelun kesto on 20–30 minuuttia. Haluaisitko osallistua haastatteluun?

Kyllä, minuun voi olla yhteydessä haastattelusta.

Ei, en halua osallistua haastatteluun.

**24.** Lopuksi haluaisimme kuulla ajatuksiasi siitä, millaisia asioita korkeakoulujen/ opetushenkilöstön tulisi huomioida, kun opiskelija on palaamassa tauolta opintoihin tai kun opinnot ovat viivästyneet.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Kysymykset aktoriksi hakevalle

1. Saammeko kirjata haastattelun?  Kyllä  Ei
2. Kerro, mikä sai sinut hakemaan mukaan mentorointiin?

.....

.....

3. Kerro omin sanoin elämäntilanteestasi (Tässä voi nostaa esille asioita, joita mainittu hakemuksessa, jos haastateltavan on vaikea aloittaa kertominen.)

.....

.....

.....

.....

### Opiskelu ja opintojen tekeminen syksyllä

4. Mitä opinnoillesi kuuluu? Mitä tulevalla lukukaudella olisi tiedossa?

Miltä valmiutesi opintojen tekemiseen tuntuu? Tai: kuinka valmis olet palaamaan opintoihin (jos palaaminen on haastatellulla ajankohtainen)? (0= en lainkaan valmis, 10 = täysin valmis.)

5. Mikä estää tai haittaa tällä hetkellä eniten opintojen tekemistä tai opintoihin paluuta?

.....

.....

6. Mikä auttaisi opintojen tekemisessä tai opintoihin paluussa?

.....

.....

### Henkilökohtaiset voimavarat

7. Asioita, joihin olet tyytyväinen elämässäsi (mikä antaa sinulle voimaa / mitkä ovat tärkeitä asioita omalle hyvinvoinnillesi) Millaisia omia keinoja sinulla on käytössä jaksamisen ja hyvinvoinnin tueksi?

.....

.....

## Ympäristön tuki

8. Millaista tukea saat muilta nyt?

.....  
.....

9. Lähipiiri

.....  
.....

10. Ulkopuolinen tuki

.....  
.....

11. Mitä palveluita olet käyttänyt?

Terveystenhoito/sosiaalityö/kuntoutus/järjestöt:

.....

Korkeakoulu:

.....

Muut, esim. millä rahallisella tuella opiskelet:

.....

12. Mitä palveluita käytät nyt?

Terveystenhoito/sosiaalityö/kuntoutus/järjestöt:

.....

Korkeakoulu:

.....

Muut:

.....

13. Lisäkysymys: Oletko arvioinut jonkun muun (läheisen, ammattilaisen) kanssa mentorointiin osallistumistasi? Millaisia asioita pohditte?

.....

.....

### **Mentorointiin kohdistuvat odotukset**

**14.** Mitä odotat mentoroinnilta? (Mielikuvat, odotukset)

.....  
.....

**15.** Millaista tukea toivot saavasi mentorilta? / Mitä ajattelet mentoroinnin tuovan opiskeluusi?

.....  
.....

**16.** Jos aloitat mentoroinnissa, mitä voimme kertoa mentorille tilanteestasi?

.....  
.....

**17.** Toiveita mentoritapaamisen sijainnille

.....  
.....

**18.** Muita toiveita

.....  
.....

**19.** Muuta, kysymyksiä, tarkennettavaa

.....  
.....

**20.** Seuraavat askeleet: milloin tieto mentorointipaikasta tulee, keneltä voi kysyä lisää.

.....  
.....

**21.** Heräsikö haastattelusta ajatuksia, joista haluaisit vielä kysyä tai keskustella?

.....  
.....  
.....

## Vertaismentoreiden haastattelu

Päiväys ..... 20 .....

Nimi

.....

Opintojen vaihe

.....

### **Yhteystietojen tarkistus / täydennys**

Sähköpostiosoite

.....

Puhelinnumero

.....

Annatko luvan kirjata ylös näitä asioita, jotta voimme paremmin yhdistää sinut sopivan aktorin kanssa?

Kyllä     Ei

**1.** Kerro vielä lyhyesti omin sanoin, mikä sai sinut hakemaan vertaismentoriksi / haluatko täydentää kirjeessäsi kertomaasi tai kertoa tässä jotain lisää?

.....

.....

**2.** Mikä mielestäsi on mentoroinnissa tärkeää? Millaista on hyvä mentorointi? (Osalla näistä hakukirjeissä.)

.....

.....

**3.** Millaisena opiskelijana näet itsesi?

.....

.....



4. Millaisia haasteita / kriisejä sinulla on ollut ja miten olet niistä selvinnyt (opinnoissa tai elämässä)? (Voi viitata kirjeessä kerrottuun: miten haasteet vaikuttavat tässä hetkessä.)

.....  
.....

5. Kerro nykyisestä elämäntilanteestasi. Mitä arkeesi kuuluu? Millaisia kuormittavia asioita arjessasi on?

.....  
.....

6. Millainen tukiverkostosi on tällä hetkellä? Mistä itse saat tukea ja apua sitä tarvitessasi?

.....  
.....

7. Mitä toiveita sinulla on aktorivalintaan? Otamme toiveet huomioon niin hyvin, kuin se on mahdollista.

.....  
.....

8. Mitä haluaisit kysyä meiltä? Mitä meidän olisi vielä hyvä selventää?

.....

9. Oletko edelleen kiinnostunut?  Kyllä  Ei

10. Pystytkö sitoutumaan toimintaan?  Kyllä  Ei

## Sopimus vertaismentoroinnista

Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnin tavoitteena on tukea mentoroitavan opiskelijan opiskelukykyä, opintoihin kiinnittymistä ja opintojen edistymistä. Mentorina toimiva opiskelija saa toimintaan osallistumisesta todistuksen sekä oman korkeakoulunsa myöntämät opintopisteet.

Tämän mentorointisopimuksen tarkoituksena on selkeyttää mentoroinnin osapuolten, mentorin ja mentoroitavan, roolit, vastuut ja velvoitteet sopimuksen ajaksi. Mentorointi perustuu molemminpuoliseen vapaaehtoisuuteen. Mentori ja mentoroitava ovat mentorointisuhteessa tasavertaisia toimijoita.

Vertaismentorin ja mentoroitavan suhde perustuu luottamukseen ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja niiden sisältö jää vain mentoroitavan ja vertaismentorin tiedoksi. Kumpi tahansa osapuoli voi kuitenkin keskustella tapaamisista ja niiden sisällöstä Takaisin opintoihin -hankkeen työntekijän kanssa.

Molemmat osapuolet sitoutuvat osallistumaan tapaamisiin. Jos mentoroitavalle tai mentorille tulee pakottava este, hän ilmoittaa siitä toiselle osapuolelle tässä sopimuksessa sovitulla tavalla.

Mentoroitava sitoutuu asettamaan työskentelylle tavoitteet. Mentoroitava sitoutuu oppimisprosessiin, joka edellyttää asioiden harjoittelua ja työstämistä myös tapaa- misten välillä. Molemmat myös sitoutuvat mentorointiprosessin arviointiin.

Tässä sopimuksessa asetetaan tavoitteet mentoroinnille. Tarkoituksena on keskustella yhdessä ja kirjata keskeiset asiat ylös. Sopimukseen voidaan palata tarpeen tullen, ja alussa asetetut tavoitteet täsmentyvät prosessin edetessä. Sopimus tehdään kahtena kappaleena, joista toinen jää mentorille ja toinen mentoroitavalle.

Mentoroitava voi keskeyttää mentoroinnin, jos hän ei sitä halua perustellusta syystä jatkaa. Keskeyttämisestä tulee aina keskustella hankekoordinaattorin kanssa. Kaikissa mentorointisuhteeseen liittyvissä haasteissa, on otettava yhteys hankekoordinaattoriin.

Mentoroitavan tavoitteet ja toiveet mentoroinnille

.....  
.....

Vertaismentorin tavoitteet ja toiveet mentoroinnille

.....  
.....

Mentorointi alkaa: ..... 20 ..... Mentorointi päättyy: ..... 20 .....

Miten usein (5–10 tapaamista) ja missä tavataan:

.....  
.....

Tapaamisten kesto ja kulku:

.....  
.....

Tapaamisiin valmistautuminen:

.....  
.....

Yhteydenpitotavat tapaamisten välillä, miten tapaamisen perumisesta ilmoitetaan sekä yhteydenpito mentoroinnin ulkopuolella:

.....  
.....

Tapaamisten suunniteltuja aiheita/toimintoja (lisäksi mahdolliset aiheet, jotka haluamme rajata mentoroinnin ulkopuolelle):

.....  
.....

Muuta, josta haluamme sopia:

.....  
.....

Paikka: ..... Päivämäärä: ..... 20 .....

.....

Mentori ja yhteystieto

Mentoroitava ja yhteystieto

## Mainos mentoroinnista

**Ovatko opintosi viivästyneet tai keskeytyneet mielenterveyden tai jaksamisen haasteiden vuoksi? Pohditko, miten saisit uudeleen otteen opinnoista? Kaipaako keinoja ja tukea opinnoissa jaksamiseen?**

Jos joku kysymyksistä kuvaa tilannettasi, voit hyötyä Takaisin opintoihin -vertaismentoroinnista. Mentorointi pohjautuu sinun tavoitteisiisi, ja suunnittelette sen mentorisi kanssa yksilöllisesti. Toimintaan pääsee mukaan matalalla kynnyksellä – diagnooseja emme kysele.

Mentorinasi toimii tehtävään koulutettu korkeakouluopiskelija, joka saa toimintaan osallistumisesta opintopisteitä. Mentortapaamisia on 5–10 kertaa kevätlukukauden 2020 aikana. Tapaamiset toteutetaan joustavasti tarpeiden mukaan.

Mentorointi on luottamuksellista ja maksutonta.

Mentoroinnissa voidaan keskittyä esimerkiksi opiskelijayhteisöön palaamiseen, opiskelemiseen liittyviin pohdintoihin, yhdessä opiskelemiseen, kampuksen palveluihin perehtymiseen tai opiskeluarjen rytmittämiseen.

Lisätietoa hankkeesta ja hakemuksen mukaan mentoritoimintaan löydät osoitteesta [www.takaisinopintoihin.fi](http://www.takaisinopintoihin.fi)

**Tule mukaan!**



Opas on tarkoitettu korkeakouluissa toteutettavan opiskelijoiden mielenterveyshaasteisiin kohdentuvan vertaismentoritoiminnan käynnistämiseen ja koordinointiin.

Oppaassa kuvataan vertaismentoritoiminnan organisointia siten, kuin sitä on pilotoitu ja toteutettu Takaisin opintoihin -hankkeessa.

Oppaassa kuvattua tapaa toteuttaa mentorointia on mahdollista räätälöidä oman organisaation tarpeeseen paremmin sopivaksi. Oppaasta saa vinkkejä myös muun vertaistoiminnan toteuttamiseen.



Sosiaali- ja terveysministeriö  
tukee Veikkauksen tuotoilla

[www.takaisinopintoihin.fi](http://www.takaisinopintoihin.fi)