



# Mielihyvin Duunissa -mentorin rooli ja ohjeistus

Ruusa Hentilä,  
Project Lead / Väestöliiton Hyvinvointi Oy  
Mielihyvin Duunissa -hanke 2023-2024

# Mielihyvin Duunissa -mentorin toimenkuva ja vastuu

- Mentori kannustaa avoimeen vuorovaikutukseen, jossa mentoroitava kokee, että hänen ajatuksiaan arvostetaan.
- Mentori tarjoaa empaattisesti tukea ilman arviointia, neuvomista, arvostelua tai tuomitsemista.
- Mentorin vastuu on luoda turvallinen ja avoin tila keskusteluille. Mentorin tehtävä ei ole ratkaista ongelmia eikä neuvoa, vaan kuunnella ja esittää lisäkysymyksiä, jotka auttavat mentoroitavaa oivaltamaan ja löytämään ratkaisuja itse.
- Mentorin on myös tärkeä rajata oma roolinsa, jotta hän ei joudu kannattelijan tai pelastajan rooliin. Mentori ennenkaikkealla toimii työelämässä ”kaverina”, joka tukee ja opastaa mahdollisuuksiensa mukaan.

# Mielihyvin –Duunissa mentorin rooli

- **Rooli** —> Mentori toimii luotettavana tukihenkilönä ja kokemusasiantuntijana, joka auttaa nuorta työntekijää sopeutumaan työelämään ja työympäristöön. Mentori ei ole esihenkilö; kyse on tasavertaisesta juttukaverista, johon voi matalalla kynnyksellä tukeutua epävarmuuksien ja kysymyksien hetkillä.
- **Toimenkuva** —> Mentorin keskeiset tehtävät ovat:
  - **Tuen tarjoaminen:** Mentori kuuntelee ja tukee uutta työntekijää, erityisesti huoli-ajatusten ja epävarmuuksien kanssa.
  - **Esimerkin näyttäminen:** Mentori osoittaa käytännössä, miten työssä voi pärjätä ja miten tukea omaa hyvinvointia vaativissakin tilanteissa.
  - **Luottamuksellisuus:** Mentorin rooliin kuuluu luottamuksellisuus. Keskustelut pysyvät mentorin ja mentoroitavan välillä, eikä mentori raportoi näistä asioista eteenpäin ilman erillistä lupaa. Mentori ei ole viestinviejä.



# Mentorointi on ohjauspainotteista

- Ohjauspainotteisessa mentoroinnissa mentorin tavoitteena on keskustelun keinoin käyttää kokemustaan, osaamistaan ja asiantuntijuuttaan niin, että **ohjattavan ajattelu- ja toimintakyky vahvistuu** ts. Ohjattava löytää itselleen parhaat tavat toimia ja hän voi näin kehittyä työssään.
- MieliHyvin Duunissa –Mentor hyödyntää 5 askelta tasapainoisempaan työelämään™-verkkokurssia ohjattavan itsetuntemuksen ja toimijuuden vahvistamiseksi.
- Tavoitteena on ohjattavan oppiminen ja kehittyminen.
- Olennaista on kohtaaminen ja kiireetön läsnäolo.
- Tarkoituksena on vahvistaa ohjattavan voimavaroja.
- Ohjausmuotoon liittyy aito ja rakentava vuorovaikutus, dialogisuus.
- Ohjauksessa on kysymys prosessista ja sen ohjaamisesta.

