

MeCuM-Mentor: Leitfaden Mentoring für Mentees

Liebe Mentees,

das Matching ist geschafft und wir freuen uns, dass ihr unser Angebot eines persönlichen ärztlichen Mentors bzw. einer ärztlichen Mentorin wahrnehmen möchtet. Auf den nächsten Seiten haben wir ein paar Informationen für euch zusammengestellt, wie ihr euch gut in einer Mentoringbeziehung einbringen könnt, sodass ihr maximal davon profitiert. Unser Programm bietet aber noch weitaus mehr als das individuelle 1:1 Mentoring. Weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite. Solltet ihr darüber hinaus noch Fragen haben, meldet euch gerne jederzeit bei uns (Ansprechpartner findet ihr am Ende des Dokuments).

Viel Freude in eurer Mentoringbeziehung wünscht euch
euer MeCuM-Mentor Team

Inhalte des Leitfadens:

1. MeCuM-Mentor, das Mentoringprogramm der Fakultät
2. Hintergrund
3. Unsere Definition einer Mentoringbeziehung
4. Vorteile einer Mentoringbeziehung
5. Wie verhalte ich mich als Mentee?
6. Anregungen für ein Treffen
7. Themenanregungen
8. Ansprechpartner und weitere Angebote von MeCuM-Mentor
9. Studentisches Mentoringprogramm von MeCuM-Mentor

1. MeCuM-Mentor: das Mentoringprogramm der Fakultät

Das 1:1 ärztliche Mentoringprogramm von MeCuM-Mentor richtet sich an alle Studierenden im klinischen Studienabschnitt an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Alle Studierenden ab dem 5. Semester können sich entweder über eine persönliche Beratung durch unser Team (Anmeldung einfach per E-Mail) oder einen Online-Algorithmus über unsere Webseite einen persönlichen ärztlichen Mentor oder eine ärztliche Mentorin suchen. Aktuell stehen 443 ärztliche Mentor*innen über unser Programm zur Verfügung, welche aus den verschiedensten Fachrichtungen kommen. Sie arbeiten zum Großteil am Klinikum der Universität, wir haben jedoch auch einige externe Ärzt*innen und Mediziner*innen in nicht-ärztlicher Tätigkeit bei uns als Mentoren und Mentorinnen in unserem Programm registriert.

2. Hintergrund

Bereits 1978 wurde in der Harvard Business Review festgestellt: „Everyone who makes it has a mentor“. Dies fasst schon sehr eindrücklich die Vorteile einer guten Mentoringbeziehung zusammen. Die Folgen einer funktionierenden Mentoringbeziehung wurden in den letzten Jahren intensiv beforscht und es hat sich gezeigt, dass Mentoren und Mentorinnen in der medizinischen Ausbildung einen positiven Einfluss auf die berufliche und private Entwicklung ihrer Mentees haben (Buddeberg-Fischer & Herta, 2006; D. Sambunjak, Straus, & Marušić, 2006; Dario Sambunjak, Straus, & Marusic, 2010).

Aus diesem Grund haben die Initiatoren des Mentoringprogramms im Sommer 2007 eine Umfrage an der Medizinischen Fakultät der LMU durchgeführt, bei der die Bedürfnisse der Studierenden und die Defizite im Curriculum abgefragt wurden. Dabei war hervorzuheben, dass zwar 80% der Befragten zufrieden bis sehr zufrieden mit dem Lehrangebot waren, aber nur 50% der Teilnehmer den Eindruck hatten, die Fakultät fördere ihre persönliche Entwicklung. 63,5% der Studierenden sagten sogar aus, dass sie sich an der Fakultät nicht gut betreut fühlten. Genau diese Lücke versuchen wir mit MeCuM-Mentor zu schließen.

3. Unsere Definition einer Mentoringbeziehung

Wir fassen Mentoring im klassischen Sinne als eine Eins-zu-Eins Beziehung zwischen einem Berater bzw. einer Beraterin und einem Ratsuchenden auf. Ziel der Beziehung ist dabei die persönliche und berufliche Weiterentwicklung des Mentees. Zentrale Bestandteile sind unter anderem die Weitergabe von Erfahrungen durch den Mentor oder die Mentorin als Hilfe zur Selbsthilfe des Mentees.

Wir haben angelehnt an Berk et al. (2005) und Buddenberg-Fischer et al. (2006) einige für uns essentielle Bestandteile einer Mentoringbeziehung herausgearbeitet:

- Mentoringbeziehungen sind persönlich und erfordern eine direkte Interaktion der Beteiligten.
- Mentoringbeziehungen sind angehalten, langfristig (Monate und Jahre, bis zum Erreichen einer neuen Karrierestufe) zu bestehen.
- Mentoring bedeutet nicht nur die Förderung des Wissens und der Fähigkeiten des Mentees, sondern umfasst die gesamte persönliche Entwicklung. Dies beinhaltet emotionale Unterstützung, direkte Hilfe bei Fragen zur Karriere und professioneller Entwicklung sowie eine Vorbildfunktion.

4. Vorteile einer Mentoringbeziehung

Mentees können in vielfacher Weise von einer guten Mentoringbeziehung profitieren.

- Persönlicher Ansprechpartner
 - Es ist immer gut, einen persönlichen Ansprechpartner an der Fakultät zu haben, der sich den Fragen und Belangen seines Mentees annimmt.
- Karriereentwicklung
 - Ratschläge von erfahreneren Personen können sehr hilfreich für wichtige Entscheidungen im Hinblick auf die spätere berufliche Laufbahn sein. Außerdem stand der Mentor oder die Mentorin in seinem/ihrer Leben sicherlich vor ähnlichen Entscheidungen und kann seine/ihre damaligen Überlegungen teilen.
- Persönliche Entwicklung
 - Mentoren und Mentorinnen können dabei helfen, dass der Mentee lernt, seine Fähigkeiten einzuschätzen, seine Kommunikation zu verbessern, Probleme zu analysieren und Lösungen zu entwickeln. Außerdem können das Selbstbewusstsein und andere soziale Kompetenzen in Gesprächen und über den Verlauf der Beziehung hinweg gestärkt werden.
- Netzwerk
 - Der Mentee kann immer vom Netzwerk des Mentors oder der Mentorin profitieren, sei es im Hinblick auf konkrete berufliche Chancen wie Famulaturen, Doktorarbeiten und Stellen oder indirekt durch Austausch und Kooperationen mit Anderen.

5. Wie verhalte ich mich als Mentee?

Eine gute Mentoringbeziehung liegt in der Hand des Mentees. Es ist die Aufgabe des Mentees

- aktiv nach Treffen zu fragen,
- die Themen der Treffen festzulegen,
- sich zu überlegen, welche Ziele und Aspekte man mit seinem Mentor/seiner Mentorin besprechen möchte.

Auch bei der Umsetzung der Ratschläge ist der Mentee gefragt. Natürlich müssen nicht alle Empfehlungen verwirklicht werden, aber eine Mentoringbeziehung kann nur dann funktionieren, wenn man auch etwas Neues wagt und den Vorschlägen des Mentors/der Mentorin offen gegenübersteht.

Formal gibt es von uns nur eine Vorgabe: Uns ist es wichtig, wenn sich Mentor*in und Mentee mindestens einmal im Semester persönlich (oder über Videoplattformen) treffen, um auf dem neuesten Stand zu sein und eine langfristige Mentoringbeziehung zu etablieren.

6. Anregungen für ein Treffen

Obwohl MeCuM-Mentor das Ziel verfolgt, durch seine Programmkoordination eine feste Struktur anzubieten, gibt es keine konkreten Vorgaben und Inhalte für die Treffen. Diese können individuell und nach den Bedürfnissen des Mentees gestaltet werden. Allerdings können wir einige Anregungen geben.

- Es ist sinnvoll vorher zu klären, was sich die beiden Parteien von der Mentoringbeziehung erwarten. Dabei kann eine genaue Zielvereinbarung helfen (Eine Vorlage findet ihr auf unserer Website).
- Hilfreich ist es, wenn sich der Mentee vorher einige Ziele für das Semester oder das nächste Jahr überlegt (z.B. Anzahl an Famulaturen, Suche nach einer Promotion, Organisation eines Auslandsaufenthalts), die dann besprochen werden können.
- Es lohnt, dem Mentor/der Mentorin konkrete Themen vorher kurz mitzuteilen, damit auch er/sie sich darauf einstellen kann.
- Gegebenenfalls kann man ein Thema, was sich im Gespräch herausstellt, und den Zeitrahmen sprengt, auf ein weiteres (zeitnahes) Treffen vertagen.

Neben den persönlichen Treffen gibt es noch viele weitere Möglichkeiten von der Mentoringbeziehung zu profitieren. Hier sind einige Beispiele:

- Der Mentee kann einen Tag mit an den Arbeitsplatz des Mentors/der Mentorin kommen und diese/n in seinem/ihrem beruflichen Umfeld (Besuch auf der Station/ in der Ambulanz, eine Fahrt mit im Rettungswagen, Besuch im OP, Besuch im Labor) beobachten.
- Der Mentee kann den Mentor/die Mentorin nach Forschungsaktivitäten fragen und gegebenenfalls aktiv mitarbeiten.
- Der Mentee kann das soziale Engagement des Mentors/der Mentorin kennen lernen, zuschauen, lernen und mitarbeiten (z.B. in der Versorgung von Flüchtlingen oder Obdachlosen, Begleitung von Medizinstudierenden in bestimmten Situationen oder Betreuung freiwilliger Angebote an der Fakultät).
- Mentee und Mentor*in können sich auch einfach mal bei einer Tasse Kaffee über Themen außerhalb des Berufs unterhalten. Auch hier kann der Mentee sehr von dem Erfahrungsschatz des Mentors/der Mentorin profitieren.

7. Themenanregungen

Hier sind einige Themenvorschläge, zu denen man sich mit seinem Mentor/seiner Mentorin austauschen kann:

- Planung von Famulaturen
 - In welchem Zeitraum und in welchem Fach sind Famulaturen sinnvoll? Gibt es möglicherweise Kontakte?
- Planung von Auslandsaufenthalten
 - Wann und in welcher Form kann man einen Aufenthalt im Ausland im Studium einplanen? Gegebenenfalls Hilfestellungen bei Bewerbungen.
- Planung des PJs
 - Welches Wahlfach ist geeignet? Welche Krankenhäuser sind zu empfehlen?
- Planungen der Promotion
 - Wie findet man eine geeignete Arbeit? Welche Aspekte muss man bei der Suche beachten? Welche methodischen Probleme können auftreten? Wie plant man ein Forschungsprojekt?
- Karriereplanung
 - Welche Famulaturen, PJ-Tertiale und Forschungsprojekte sind für die individuelle Karriere wichtig? Wann sollten Entscheidungen getroffen werden?
- Facharztwahl

- Welchen Facharzt möchte man machen und wie kommt man zu einer ersten Stelle?
- Beruf und Familie/Freizeit
 - Welche Möglichkeiten gibt es, Familie/Freizeit und Beruf zu vereinen?
- Persönliche Ziele
 - Wie erreicht man am besten seine persönlichen Ziele? Sind die Ziele realistisch?

8. Ansprechpartner und weitere Angebote von MeCuM-Mentor

MeCuM-Mentor bietet euch neben dem individuellen 1:1-Mentoringprogramm noch eine Vielzahl von anderen Veranstaltungen zur Studiums- und Karriereplanung. Alle Informationen und aktuelle Termine dazu findet ihr auf unserer Homepage: www.mecum-mentor.de. Dort findet ihr auch die Links zu unseren sozialen Kanälen.

Wenn ihr außerdem noch weitere Fragen und Anregungen habt, meldet euch gerne jederzeit bei uns. Wir sind wirklich immer für euch da und stehen euch für alle Anliegen rund ums Mentoring zur Verfügung:

MeCuM-Mentor
Medizinische Poliklinik Innenstadt, Raum D0.49
Pettenkoferstraße 8a
80336 München
Tel: 089/4400-52133
Mail: bueror@mecum-mentor.de

9. Studentisches Mentoringprogramm von MeCuM-Mentor

Wusstet ihr, dass ihr euch als Studierende der Klinik auch als Mentor*innen für andere Studierende engagieren könnt? Hier gibt es einige Infos und die Anmeldung dazu: <https://mecumplus.de/teams/mecum-mentor/mentoring/studentische-mentoren/werden>.

Überarbeitete Version: März 2023 (1. Version: März 2019)