

Mentoring Zürich

Die Schweiz und Zürich holen auf

Nachwuchsförderung gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben im Verband. Darum unternehmen wir auf diesem Gebiet viele Anstrengungen. Am Beispiel «Mentoring Zürich» möchten wir zeigen, dass manchmal aber auch unsere angehenden Kollegen uns die Hand zum Kennenlernen reichen. Es ist nur folgerichtig, dass wir diese ergreifen sollten – ja müssten – auch um die Studenten möglichst früh für unsere Arbeit in der pädiatrischen Praxis begeistern zu können.

In den folgenden Absätzen stellt sich «Mentoring Zürich» vor und anhand zweier «Mentor-Pärchen» (Mentees: Diana Fenner und Sabrina Mohn, Mentoren: Heidi Zinggeler Fuhrer und Jan Cahlik) beleuchten wir in Interviews die Wünsche, Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmer. Vielleicht können wir auf diesem Weg noch mehr Kolleginnen und Kollegen dazu motivieren, an den entsprechenden Programmen der Schweizer Universitäten teilzunehmen. Der Aufwand ist nicht allzu gross, der Effekt kann es sehr wohl sein ...

DR. MED. JAN CAHLIK,
AFFOLTERN AM ALBIS,
VIZE-PRÄSIDENT KINDER-
ÄRZTE SCHWEIZ

**DR. MED. HEIDI
ZINGGELER FUHRER,**
PRÄSIDENTIN KINDER-
ÄRZTE SCHWEIZ

Korrespondenzadressen:
b.j.cahlik@datazug.ch
h.zinggeler@mez-chur.ch
mentoring@vam.uzh.ch

Im Dezember 2016 ist das Projekt Mentoring Zürich in eine neue Runde gestartet und 104 neue Mentoring-Paare konnten erfolgreich gebildet werden.

Während in den USA Mentoring-Programme in der Medizin als wertvolle und bewährte Nachwuchsförderung schon seit vielen Jahren etabliert sind, spielten sie in Europa und der Schweiz lange Zeit eine unbedeutende Rolle. 2009 jedoch dokumentierte die Zürcher Medizinstudentin Esther Frei anhand der Analyse von Fachliteratur, dass Medizinstudierende mit einem Mentor/einer Mentorin ihr Studium erfolgreicher durchlaufen, sich früher für ein Fachgebiet entscheiden und mehr Interesse an der Forschung entwickeln als diejenigen ohne einen Mentor/eine Mentorin. Im Rahmen ihrer Dissertation bei Prof. Barbara Buddeberg initiierte sie ein erstes Mentoring am Universitätsspital Zürich. Mit der Hilfe einiger Mitstudenten und Mitstudentinnen sowie mit Unterstützung vonseiten des Universitätsspitals und der Medizinischen Fakultät entstand das Zürcher Mentoring-Programm, an dem seither Hunderte Mentoren und Mentorinnen sowie Medizinstudierende teilgenommen haben.

Heute ist das Mentoring Zürich eine Studierendenorganisation der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich und organisiert jedes Jahr mit grossem Erfolg das Mentoring für die Studierenden des 3. Studienjahres. Stattfinden kann das Projekt jedoch nur dank des engagierten Einsatzes von zahlreichen Fachärzten und Fachärztinnen aus Spitälern und Praxen in vielen Kantonen.

Für eine langanhaltende, gute Partnerschaft wird von den Mentoren und Mentorinnen sowie auch von den Mentees Selbstinitiative gefordert. Der Mentor bzw. die Mentorin soll sich nach angegebener Verfügbarkeit nach den Interessen des Mentees richten und ihm/ihr mit Ratschlägen und Möglichkeiten, den klinischen oder Praxisalltag kennenzulernen, sowie in Gesprächen tatkräftig zur Seite stehen. Ziel ist, dass dem Mentee die Karriereplanung und der Einstieg in die Praxis oder Klinik dadurch

einfacher fallen. Der Mentee hingegen soll sich mit seinem CV vorstellen, seine Wünsche klar äussern und ist verantwortlich für die Planung und die Aufrechterhaltung der Mentoring-Beziehung. Viele positive Rückmeldungen über spannende Erfahrungen mit den Mentorinnen und Mentoren zeigen uns, dass das Mentoring die Studierenden weiter bringt, sie das Engagement ihres Mentors ausserordentlich schätzen und sich viele um eine gute und langfristige Partnerschaft kümmern möchten. ■

KIS News: Was motiviert euch, als Mentor am Mentoring Zürich teilzunehmen?

Jan Cahlik (JC): Ich möchte gerne den angehenden Kollegen die Möglichkeit geben, einen niederschweligen Zugang für Informationen zum Alltag eines praktizierenden Arztes zu haben. Dies einerseits, um allfällige Fragen zu beantworten und andererseits, um den Mentees einen Einblick in die Arbeit in der Praxis anzubieten.

Heidi Zinggeler Fuhrer (HZ): KIS hat sich neben der regionalen Vernetzung auch Nachwuchsförderung als Ziel für die nächsten Jahre gesetzt. Eine Möglichkeit dazu ist das Mentoring, welches in verschiedenen Regionen der Schweiz stattfindet. Ich wollte mir selbst ein Bild vom Mentoring-Programm in Zürich machen. Ich liebe meinen Beruf als Kinder- und Jugendärztin und wir Kinderärzte haben einen Nachwuchsmangel. Nur was man kennenlernen kann, kann man auch lieben lernen, deshalb möchte ich dabei mithelfen, Medizinstudenten möglichst früh Einblicke in unseren Alltag zu geben, der für mich in all den Jahren, in denen ich nun als Praxispädiaterin tätig bin, noch keinen einzigen Tag als 08/15 empfand.

KIS News: Was sind Schwerpunkte/Inhalte, die Ihr als Mentor gerne weitergeben wollt?

JC: Mein Wunsch wäre es, durch die Kontakte zu den Studenten die Motivation für eine spätere Arbeit in der Grundversorgung – also in der Praxis – zu wecken. Dies bei uns natürlich idealerweise als Pädiater/in.

HZ: Einerseits Einblick in den Praxisalltag zu geben, aber auch um Red und Antwort zu stehen, wie ich meinen Weg als Frau in die Praxispädiatrie und zur eigenen Familie gefunden habe, sowie meine Mentees auf ihrem Weg, sofern möglich, zu unterstützen.

KIS News: Was habt ihr mit eurem Mentee bereits unternommen?

JC: Nach den ersten Kontakten war es ein gemeinsamer (All-)Tag. Diesen verbrachten wir überwiegend in der Praxis mit einer «normalen» Sprechstunde. Aber auch das gemeinsame Essen war wichtig, um anstehende Fragen ohne den Zeitdruck der Agenda beantworten zu können.

HZ: Diana hat mich einen ganzen Tag lang bei meiner Arbeit in der Praxis begleitet. Sie konnte auch das eine oder andere dabei selbst tun. Um ihr auch Einblick in meine berufspolitische Tätigkeit zu geben, habe ich ihr angeboten, mich zu unserer diesjährigen Januartagung mit Thema regionale Vernetzung zu begleiten, was aber terminlich nicht möglich war. Einen weiteren Einblick in unserer Praxispädiaterwelt wird sie sich anlässlich unserer Jahrestagung verschaffen. Erstmals ist es Medizinstudenten auch als Nichtmitglieder möglich, in Begleitung eines unserer Mitglieder daran teilzunehmen: Nachwuchsförderung früh und pragmatisch!

KIS News: Wie sieht die zukünftige Zusammenarbeit aus?

JC: Dies hängt hauptsächlich von den Mentees ab. Ich kann nur die Möglichkeiten anbieten (Fragen beantworten, erneute Praxistage, evtl. gemeinsamen Besuch einer Fortbildung oder eines Kongresses). Was wahrgenommen wird, das entscheiden das persönliche Interesse und der persönliche Bedarf der jungen Kollegen.

HZ: Das richtet sich nach den Bedürfnissen von Diana. Was auch immer ihr auf ihrer Wegfindung zur Ärztin hilft, versuche ich umzusetzen und freue mich darüber, sie dabei begleiten zu dürfen. Erinnerungen an meine eigene Studentenzzeit werden wieder wach und ich kann das Student sein auf andere Weise nochmals miterleben.

KIS News: Was würdet ihr zukünftigen Mentoren und Mentees mit auf den Weg geben wollen?

JC: Es ist wichtig, dass diese Möglichkeiten eines Mentorings bestehen – dafür braucht es das Angebot (durch die Bereitschaft der Mentoren). Für die Studierenden gibt es somit die Möglichkeit zu sehen, was es alles gibt. Vielleicht kann man so herausfinden, welchen Weg man gehen – oder eben auch nicht gehen – möchte. Dafür ist es wichtig, unbeschwert aufeinander zuzugehen. Manchmal bleibt es bei einem einmaligen Kontakt, bei anderen Begegnungen beginnt so ein längerer gemeinsamer Weg. Beides muss man für sich als all-

fälliges Ergebnis akzeptieren – nur so entstehen Chancen.

HZ: Begegnungen mit Menschen prägen uns, so auch als Mentee oder Mentor. Die Neugierde für was man selbst liebt, die glitzernden Augen und Freude eines jungen Menschen zu erleben, hinterlassen Spuren in einem selber. Es braucht dazu neben etwas Zeit, aber auch Wohlwollen, Vertrauen und respektvollen Umgang.

Immer wieder kann man lesen, dass es zu wenig Haus- und Kinderärzte gibt. Jeder von uns kann dabei mithelfen, aktiv etwas dagegen zu tun, indem wir auf diese Art und Weise Einblicke in unseren Praxisalltag gewähren. ■

Interview mit Diana Fenner



Diana Fenner und Heidi Zinggeler Fuhrer.

KIS News: Was war dir wichtig bei der Auswahl deines Mentors? / Welche Informationen haben dir bei der Wahl geholfen?

Diana Fenner (DF): Ich fand es sehr schwierig, aus der Liste jemanden auszusuchen. Man hat eigentlich nicht viele Informationen zu den einzelnen Ärzten. Für mich war es wichtig, dass mein Mentor wenn möglich Pädiater ist. Zudem hat es mir geholfen, dass die Mentoren notiert haben, zu welchen Themen sie den Mentees gerne Tipps geben würden. Ein Arbeitsort des Mentors in der Nähe war für mich zwar wichtig, stand aber nicht an erster Stelle für die Auswahl des Mentors. Mir war es wichtig, einen sympathischen Mentor zu finden.

KIS News: Was sind deine Anforderungen an einen Mentor?

DF: Für mich war es wichtig, dass ich einen Einblick in den Alltag des Mentors bekommen werde. Weitere Anforderungen waren, dass sich der Mentor für mich als Studentin und das Mentoring-Programm interessiert und mir Tipps für das Studium und den späteren Berufsalltag geben kann und möchte.

14

KIS News: Welche Erwartungen an das Mentoring-Programm und deinen Mentor haben sich bis jetzt erfüllt, bzw. nicht erfüllt?

DF: Meine Erwartungen an meine Mentorin haben sich alle erfüllt. Heidi Zinggeler Fuhrer gab mir die Möglichkeit, sie während einem Tag in der Praxis zu besuchen und somit konnte ich einen guten Einblick in den Praxisalltag gewinnen. Sie ist sehr hilfsbereit und offen und bei Fragen kann ich sie jederzeit kontaktieren. Ich bin sehr froh, eine super Mentorin gefunden zu haben.

KIS News: Was würdest du zukünftigen Mentoren und Mentees mit auf den Weg geben wollen?

DF: Euch Mentees möchte ich auf den Weg geben, dass ihr offen für eine neue Begegnung seid und euch freut, von interessierten Ärzten viel erfahren zu können. Zukünftige Mentoren sollten sich für das Mentoring-Programm interessieren, Freude am Umgang mit Studenten haben und sie gerne während ihres Studiums beraten. ■

Interview mit Sabrina Mohn



Sabrina Mohn

KIS News: Was war dir wichtig bei der Auswahl deines Mentors? / Welche Informationen haben dir bei der Wahl geholfen?

Sabrina Mohn (SM): Am wichtigsten war mir, möglichst einen Mentor zu bekommen in einem Fachgebiet, das ich mir später selbst vorstellen kann und/oder bei dem ich das Gefühl habe, im Studium selbst zu wenig darüber zu erfahren. So finde ich es z. B. nicht so attraktiv, einen Hausarzt als Mentor auszuwählen, da man durch die obligatorischen Hausarztpraktika der Uni, welche in sehr kleinen Gruppen stattfinden, schon genügend persönlichen Kontakt zu Hausärzten hat. Gerade aber gewisse Spezialisten trifft man während des Studiums nur wenig an, da ist das Mentoring eine gute Gelegenheit, einen Einblick zu erhalten. Ebenfalls hilfreich fand ich die Angabe, ob der Mentor 100% oder Teilzeit arbeitet, auch wenn ich dies bei meiner Wahl nicht speziell gewichtet hatte.

Merkmale eines erfolgreichen Mentorings

Mentor, Mentorin

- Respekt und Wohlwollen gegenüber Mentee, Interesse an persönlicher und beruflicher Entwicklung
- Berücksichtigung von kulturellen und Gender-Aspekten
- Zeitliche Verfügbarkeit und Verlässlichkeit
- Orientierung an den Interessen des Mentees und nicht an eigenen Interessen
- Fragen stellen und Ratschläge geben, die dem Mentee die Freiheit lassen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen
- Balance zwischen Unterstützung und Herausforderung des Mentees bezüglich Karriere; Entwicklung einer Vision für die Karriere
- Überblick über den Karrierefortschritt des Mentees behalten
- Vertrauen in Mentee

Mentees

- Mentee stellt sich dem Mentor mit Curriculum vitae vor und formuliert die mittel- und längerfristigen beruflichen und persönlichen Ziele
- Respekt und Anerkennung der Junior-Senior-Beziehung ohne Unterwürfigkeit
- Verantwortung für Aufrechterhaltung der Mentoring-Beziehung
- Rechtzeitige Planung von Mentoring-Treffen unter Berücksichtigung der zeitlichen Ressourcen des Mentors
- Aufstellung einer Agenda für das vereinbarte Mentoring-Treffen
- Vertrauen in den Mentor und Vertraulichkeit der Mentoring-Inhalte
- Erkennen von persönlichen Grenzen der Mentoring-Beziehung
- Eigenverantwortung bezüglich eigener Karriere

News: Was sind deine Anforderungen an einen Mentor?

SM: Dem Mentee einen möglichst guten Einblick in den beruflichen Alltag zu gewähren, aber auch Fragen zur bisherigen Ausbildung/Familienplanung etc. zu beantworten. Generell eine gewisse Offenheit und Motivation, sich mit dem Mentee zu befassen und sich Zeit für ihn zu nehmen (also nicht wochenlang auf ein Mail nicht zu antworten etc...).

KIS News: Welche Erwartungen an das Mentoring-Programm und deinen Mentor haben sich bis jetzt erfüllt bzw. nicht erfüllt?

SM: Ich habe durch das Mentoring einen tollen Tag in der Praxis von Jan Cahlik erleben können und fühle mich bestärkt, die berufliche Option der Praxispädiatrie im Wahlstudienjahr genauer zu explorieren. Dabei hatte ich den Eindruck, dass sich mein Mentor wirklich Zeit genommen und sich für mich interessiert hat. Angenehm finde ich auch, dass ich die Form und Intensität des Kontakts selber bestimmen konnte und kann.

KIS News: Was würdest du zukünftigen Mentoren und Mentees mit auf den Weg geben wollen?

SM: Ich denke, es ist sicher gut, zu Beginn die Erwartungen von beiden Seiten zu klären, um Missverständnissen vorzubeugen. Allgemein kann ich das Mentoring-Programm für alle Studenten sehr empfehlen, es ist eine sehr gute, wenn auch relativ unverbindliche Möglichkeit, mehr über ein Berufsfeld herauszufinden bzw. erste Kontakte in diese Richtung zu knüpfen. ■