

Mentorointiopas 2022-2023

Tampereen Lääkäriseura ja Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

mentorointi@tampereenlaakariseura.fi

Mitä lääkärin mentorointi on

Mentoroinnin tavoitteena on tarjota lääketieteen opiskelijoille ja nuorille lääkäreille tukea ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Samalla siirtyy hiljaista tietoa, osaamista ja ymmärrystä kokeneemmilta kollegoilta nuoremmille.

Lääkärin työ on muuttunut ja muutoksessa. Tämä on nostanut esiin tarpeen tukea erityisesti lääketieteen opiskelijoiden ja työelämässä aloittavien nuorten lääkäreiden jaksamista ja ammatillista kehittymistä.

Palautteiden perusteella mentortapaamisten tärkein anti aktoreille on vertaistuki, kuuntelu ja opastus, se että omia kokemuksiaan ja kammelluksiaan pääsee jakamaan. Mentori toimiessaan tukijana ja opastajana tukee aktoria tämän omissa pohdinnoissa ja jakaa omaa kokemustaan. Keskustelu perustuu aktorin tavoitteisiin ja kysymyksiin ja johtaa aktorin ja miksei myös mentorin oivalluksiin. Kun ymmärretään, että myös muille sattuu ja tapahtuu, on helpompi suhtautua myötätuntoisesti omiin tekemisiinsä. Tähän osuuteen kannattaakin varata riittävästi aikaa jokaisen tapaamisen yhteydessä.

Mitä mentorointi on parhaimmillaan?

- Kiinteä osa lääkäriksi kasvamista
- Vertaistukea työssä jaksamisen edistämiseksi
- Yksi väylä purkaa tunteja
- Uusia kollegakunnan sisäisiä tuttavuuksia

Mitä mentorointi ei ole?

- Medisiinisten kysymysten ratkomista (tämä tapahtuu työpaikoilla!)
- Mielenterveyden hoitoa (tällaista tukea tarjoavia tahoja ovat mm. YTHS, työterveydenhuolto ja Lääkäriliiton luottamuslääkärit)
- Mentorin ei tarvitse olla ohjaamisen ammattilainen

Alla olevan linkin takaa löydät Duodecim Lääkärit mentorivat- **webinaarit**, joissa käydään tarkemmin läpi mitä mentorointi on.

<https://www.duodecim.fi/tuotteet-ja-palvelut/koulutus/laakarit-mentorivat/>

Mentorointioppaaseen on koottu tietoa ja kokemuksia maassamme järjestetyistä virallisista mentorointihankkeista.

<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2021/03/Laakarit-mentorivat-opas-versio-1.4.pdf>

Tampereen Lääkäriseuran verkkosivuilta löytyy lisää ajankohtaista tietoa:

25.10.2021 Mentorointi-infon slidet:

Mitä mentorointi on? – Outi Kortekangas-Savolainen

Käytännön asiaa – Henna Pekki

Mentorointi syksyllä 2022 ja keväällä 2023

Ilmoittautumislomake löytyy TLS verkkosivulta

<https://www.tampereenlaakariseura.fi/mentorointi/>

Mentorointitapaamiset käynnistyvät syyskuussa. Jaksot kestävät puoli vuotta tai vuoden, mentorin ja aktorin ilmoittaman toiveen mukaan. Tapaamisia on kaksi lukukauden aikana.

Tiedotustilaisuus järjestetään 5.9.2022 osallistujille ja kiinnostuneille. Mukana on Tampereen yliopiston kasvatustieteen asiantuntija Jyri Lindén luennoimassa mentoroinnin menetelmistä ja toteuttamisesta.

Mentorointi toteutetaan parimentorointina. Aktor voi halutessaan hankkia itselleen mentorin. Paritus tapahtuu sokkoutetusti.

Mentorit ovat valmiita lääkäreitä tai ylempien vuosikurssien opiskelijoita. Valmiit lääkärit ohjaavat 4.-6. vuosikurssien opiskelijoita. Vuosikurssien 5 ja 6 opiskelijat ja valmiit lääkärit ohjaavat puolestaan nuorempia opiskelijoita. Mentorien erikoisaloja tai uran vaihetta ei ole huomioitu, sillä mentoroinnissa on kyse koko ammattikuntaa koskettavien kysymysten pohtimisesta.

Mentortukea tarjotaan ohjausryhmän jäsenten vetämissä ryhmätapaamisissa, jotka järjestetään etätapaamisina vähintään kahdesti lukukauden aikana.

Keväällä jaksosten lopetustilaisuudessa keskustellaan kokemuksista ja kehitystarpeista palautteiden perusteella.

Tietojen käsittelyn luottamuksellisuus ja tietoturva

Ilmoittautuneiden tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Ilmoittautuneiden aktoreiden tai mentoreiden tietoa ei jaeta. Ilmoittautuneiden tiedot ja yhteystiedot tallennetaan Duodecim paikallistoimiston salattuun tiedostoon, jota hallinnoi Duodecimin aluekoordinaattori. Paritus tapahtuu anonyymisoidusti Duodecimin paikallistoimiston toimesta tunnisteiden avulla, alustana käytetään-Redcap-ohjelmaa. Osallistujien sähköpostiosoitteisiin on pääsy projektin vastuuhenkilöillä. Jaksopalautteet postitetaan sähköisesti ja tuloksia käsitellään nimettömänä ja ilman tunnistetietoja. Yhteisissä keskustelutilaisuuksissa korostetaan luottamuksellisuutta eikä yksilöityjä tietoja paljasteta.

Tutkimus mentoroinnista

Ohjausryhmän jäsen LT Henna Pekki tekee tutkimusta mentoroinnin vaikutuksesta nuorten lääkärin jaksamiseen ja ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Tutkimuksella on Tampereen yliopiston ihmistieteellisen eettisen lautakunnan puolto.

Viestintä mentoroinnin kuluessa

Kun parit on muodostettu, mentorit saavat ohjausryhmältä sähköpostitse tiedon omasta aktoristaan sähköpostiosoitteineen.

Mentorointi käynnistyy kun mentor ottaa yhteyttä aktoriin. Yhteydenottoa toivotaan mahdollisimman pian sähköpostitse. Parit sopivat tapaamisaikataulun mielellään etukäteen. Tapaamisia on kahdesta neljään, koko vuoden jakson aikana kaksi syksyllä ja kaksi keväällä.

Paria on perustelluista syistä mahdollista vaihtaa koko mentoroinnin ajan. Osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, ja myös ennakoimattomat esteet jatkamiselle kuuluvat elämään. Ongelmatilanteissa voi ottaa yhteyttä ohjausryhmään: mentorointi@tampereenlaakariseura.fi.

Yhteydenpito mentorin ja aktorin välillä voi alkaa esimerkiksi näin:

1. Mentor lähettää aktorilleen sähköpostitse viestin, joka sisältää
 - a. Mentorin lyhyen esittelyn (liitteeksi voi laittaa kuvan)
 - b. Mentorin yhteystiedot
 - c. Sopivien ensitapaamisaikojen kartoitus
 - d. Parin välisen viestinnän periaatteet
 - Mitä kanavaa käytetään, milloin ja millaiseen tarkoitukseen (esim. WhatsApp, tekstiviestit, sähköposti)
 - e. Voiko mentoriin olla yhteydessä tapaamisten ulkopuolella ja miten se tapahtuu
 - f. Ensimmäisen tapaamisen sisältö (tarkemmin alempana)
 - Tutustumista ja jonkin vapaavalintaisen aiheen käsittelyä, aktorien ja mentorien toiveita ja odotuksia mentoroinnista

Pelisäännöt sovitaan viestien lähettämisaikajankohdista, sillä monelle WhatsApp toimii muutoinkin arkisen viestinnän kanavana ja esimerkiksi ilta-aikaan laitettut viestit voivat häiritä puolin ja toisin.

Tapaamisten järjestäminen käytännössä

Aikataulu

Ensimmäisen tapaamisen tavoiteaika olisi syys-lokakuussa tai marraskuun alussa, toisen marraskuun lopussa tai joulukuussa. Kevätkauden tapaamiset olisi suositeltava järjestää tammi-maaliskuussa ja huhti-toukokuussa. Tapaamisten taajuudesta on kuitenkin hyvä sopia parin kesken vielä ensimmäisen tapaamisen yhteydessä.

Tapaamisen sijainti

Tärkeää on valita mentoriparille parhaiten soveltuva tapaamistapa. Joku kokee luontevaksi käydä kahvilla tai lounaalla, toinen voi kokea kävelylenkin itselleen mieluisammaksi tavaksi tavata.

Mikäli tuntuu hankalalta löytää yhteistä paikkaa, etäyhteys puhelimitse tai videopuheluna on myös mahdollinen. Suositeltavaa kuitenkin olisi, että ainakin ensimmäinen tapaaminen tapahtuisi kasvokkain.

Etäyhteyksistä saatu kokemus on osoittautunut toimivaksi Duodecimin kesämentoroinnissa. Ruudun äärelle tulisi maltaa pysähtyä. Suositeltavaa on osallistua tapaamisiin sellaisella laitteella

ja sellaisessa paikassa, että kameran käyttäminen on mahdollista. Videokuvan lähettäminen on ainut tapa osoittaa ilmein ja elein kuuntelevansa toista aktiivisesti.

Yksittäisen tapaamisen sisältö

Ensimmäisten tapaamisten suunnitteluun kannattaa panostaa, sillä näin työskentely saa hyvän startin. Kun parin välille tutustumisen myötä muodostuu avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, kynnyks jakaa omia kokemuksiaan ja hankaliakin aiheita laskee ja loppuvaiheessa keskustelu etenee jo lähes omalla painollaan.

Tapaamisiin kannattaa varata valmiiksi jokin erillinen aihe. Aiheet valikoituvat aktorin tarpeen mukaan, mutta mentorin olisi hyvä tiedustella tai aktorin kertoa toivomistaan aiheista. Näin mentorilla on mahdollisuus suunnata keskustelua, jos se ei itsestään ota tuulta purjeisiin. Lisäksi näin voi mentorina itse valmistautua tapaamiseen jollakin omakohtaisella tarinalla.

Aihe-ehdotukset ja tapaamisen kulku

Keskustelunaiheet ja tarpeet muuttuvat kurssistatuksen edetessä ja työelämään siirryttäessä.

Alla on esitetty esimerkkejä mentorointitapaamisissa käsiteltävistä aiheista satunnaisessa järjestyksessä:

- Vuorovaikutus, esiintymisjännitys
- Epävarmuuden sieto
- Asiantuntija-ajattelun kehittyminen
- Ryhmässä toimiminen
- Oman jaksamisen säätely
- Rooli lääkäriopiskelijana koulutuksessa ja vapaa-ajalla
- Omat vahvuudet ja heikkoudet ryhmätyössä
- Omat vahvuudet ja heikkoudet potilastyössä
- Vastuunotto ja epävarmuuden sietäminen, virheet
- Asiantuntijuus, tiedonhaku, "En tiedä"
- Moniammatillisuus, kollegiaalisuus ja johtajuus
- Hyvinvointi ja voimavarat
- Perheen ja uran yhteensovittaminen
- Oman suuntautumisen pohdinta
- Ohjaussuhde ja konsultointi
- Vaikeat vuorovaikutustilanteet potilastyössä (potilaat ja omaiset)
- Paineensietokyky, akuuttitilanteet, valmius toimia nopeasti
- Hoidonrajaukset, hoitotahto ja kuoleman kohtaaminen
- Ajanhallinta, kiire, ylityöt
- Uusi työpaikka, perehdytys

Esimerkkitapaaminen - ensimmäinen tapaaminen

1. Esittäytyminen: mentor aloittaa
 - Pohjana valmiiksi mietityt helpot kysymykset:

- Kuka on (opiskelukaupunki, harrastukset yms.)
 - Mitä on aiemmin tehnyt
 - Missä on nyt töissä
 - Mitä odottaa mentoroinnilta
2. Mentor kertoo pelisäännöt
 - Luottamuksellisuus!
 - Viestintäkanavista sopiminen
 - Tapaamiset tulee priorisoida ja ilmoittaa ajoissa, jos tulee este
 3. Aikataulun salliessa yleisemmän aiheen käsittely ja/tai jaettuja kokemuksia
 4. Seuraavan tapaamisen sopiminen

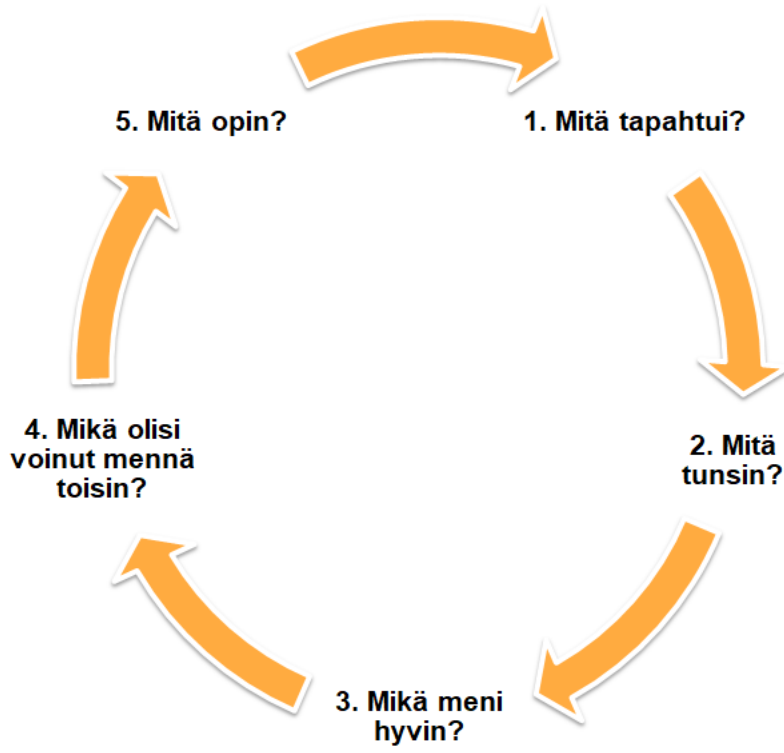
Esimerkkitapaaminen – muut tapaamiset

1. Kuulumisten vaihto
2. Ennalta valittu aihe tai muu pinnalla oleva aihe
3. Seuraavan tapaamisen sopiminen

Työkaluja mentorointiin, reflektio ja oppimispäiväkirja mentoroinnissa

Reflektio on omien kokemusten ja siihen liittyvien ajatusten ja tunteiden pohdintaa ja liittyy siksi kiinteästi mentorointiin. Reflektiota voi harjoittaa itsenäisesti tai ohjatusti – esimerkiksi mentorin ohjaamana. Joku voi kokea hyödylliseksi oppimispäiväkirjan pidon. Tämä on suositeltavaa sekä mentoreille että aktoreille.

Alla on esitetty yksinkertaistettu versio reflektiosyklistä, jota mentori voi roolissaan hyödyntää aktoreiden jakaessa omia kokemuksiaan ryhmälle. Reflektioprosessin jakaminen viiteen vaiheeseen helpottaa pohdinnan kohteena olevan tapahtumaketjun jäsentelyä. Vaikka reflektiossa perinteisesti tarkastellaan (lähi)menneisyyden tapahtumia, reflektiossa tavoitellaan oppimista ja siksi katse on jo vahvasti tulevassa.



Kompastuskivet

Tampereen mentorointihankkeen ohjausryhmään voi ongelmatilanteissa olla yhteydessä yhteydenottolomakkeen kautta. Alla on muutamia esimerkkejä ongelmatilanteista.

Parinvälinen dynamiikka ei toimi

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on olemassa aina se mahdollisuus, että henkilökemiat eivät kohtaa yhteisiä tavoitteita edistävällä tavalla. Tällöin tilanne on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhain ja pyritään yhdessä ratkaisemaan ongelma kaikkien osapuolten eduksi.

Mentoreilta loppuu virta

Tällaisessa tilanteessa on tärkeää uskaltaa pyytää apua. Mentorointi ja nuorempien kollegojen tukeminen ei saa missään nimessä olla uhkaamassa omaa hyvinvointia.

Aktorin jaksaminen ja mielenterveys voi olla koetuksella

Kyseessä on todellinen ja varsin mahdollinen ongelma. Alle on listattu tahoja, joihin aktori voi tällaisessa tilanteessa olla yhteydessä. Mentorin tehtävä ei ole toimia lääkärinä tai terapeuttina, vaan tärkeintä on rohkaista aktoria tunnistamaan oman jaksamisensa rajat ja hakemaan tarvittaessa ulkopuolista apua.

YTHS

Opiskelijoille niin psyykkiseen kuin somaattiseenkin terveyteen liittyvissä kysymyksissä apua tarjoaa Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöltä. YTHS toimipisteistä lisätietoa säätiön nettisivuilta: <https://www.yths.fi/palvelupisteet/tampere-kalevantie/>.

Tampereen Yliopiston NAVIGAATTORI

[Navigaattori](#) tarjoaa koko lukuvuoden ajan matalan kynnyksen tietoa ja ohjauspalveluita opiskelijoille. Yleisesti hyvinvointiin liittyvissä pohdinnoissa voit ottaa yhteyden [opiskelijan ohjaukseen](mailto:opiskelijanohjaus.tau@tuni.fi) (opiskelijanohjaus.tau@tuni.fi, ajanvaraussivut [etäohjaus](#) ja [lähiohjaus](#)).

<https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/uni/opiskelun-ja-hyvinvoinnin-tuki/hyvinvoinnin-tuki/hyvinvointikalenteri>

Työterveyshuolto

Jokaisella työsuhteisella lääkäriellä on oikeus lakisääteiseen työterveyshuoltoon. Moni pätkätyöntekijä ei ole tästä oikeudesta tietoinen ja onkin tärkeää, että mentori tarvittaessa rohkaisee aktoriaan hakeutumaan työterveyshuollon palveluiden piiriin.

Luottamuslääkärit

Lääkäriliitto on koonnut luottamuslääkäriverkoston, jonka tavoitteena on tukea lääkäreitä hakemaan apua terveyteensä liittyvissä ongelmissa. Toiminnan pääpaino on apua tarvitsevan lääkärin ongelmien selvittelyssä sekä mahdollisten tutkimusten tai hoidon käynnistämässä. Luottamuslääkäreiltä saa neuvoa myös kuntoutukseen hakeutumisessa. Toiminta on ehdottoman luottamuksellista. Luottamuslääkärien yhteystiedot löytyvät sivuston yhteystiedoista <https://www.laakariliitto.fi/yhteystiedot/luottamuslaakarit/> (vaatii Fimnet-kirjautumisen).

Lääkäriyönohjaajat

Lääkäriyönohjaajien palvelut ovat maksullisia mutta erittäin hyödyllisiä ja suositeltavia.

Lääkäriyönohjaajien yhteystiedot löytyvät niin ikään Lääkäriliiton nettisivuilta

<https://www.laakariliitto.fi/yhteystiedot/laakarityonohjaajat/> (vaatii Fimnet-kirjautumisen).

Lääkärien mentorointi Tampereella

Ohjausryhmä

Vastuuhenkilöt:

LT Henna Pekki, TLS, NLY. Henna.Pekki@tuni.fi

Dos. Marja-Liisa Sumelahti, Duodecim. Marja-Liisa.Sumelahti@tuni.fi

Mentor asiantuntijat:

Prof. Outi Kortekangas-Savolainen, Duodecim

Dos. Jyri Lindén, Kasvatustieteen ja kulttuurin tiedekunta, Tampereen Yliopisto

Tampereen Lääkäriseura:

Prof. Markku Sumanen, TLS varapuheenjohtaja

LT Aira Virtala,

Jäsenet:

LK Salla Kalliomaa, TLK

LT Tiia Reho

