



Tampereen mentorointiopas 2021

Tampereen mentorointihankeen ohjausryhmä

Henna Pekki

Outi Kortekangas-Savolainen

Marja-Liisa Sumelahti

Salla Kalliomaa

Jyri Lindén

Mia Virta



Sisällys

Tampereen mentorointiopas 2021	1
Johdanto	3
Taustaa	3
Yleistä Tampereen mentoroinnista	3
Tampereen mentorointihanke	4
Kenelle mentorointi on suunnattu?	4
Mentorointi lyhyesti	4
Mentorointia pareittain.....	4
Miten ryhmät on muodostettu?.....	4
Viestintä mentoroinnissa.....	4
Mentorointitapaamisten järjestäminen käytännössä.....	6
Aikataulu	6
Tapaamisen sijainti	6
Yksittäisen tapaamisen sisältö.....	6
Aihe-ehdotukset	6
Esimerkkitapaaminen - ensimmäinen tapaaminen.....	7
Esimerkkitapaaminen – muut tapaamiset.....	7
Reflektio mentoroinnissa	8
Kompastuskivet	9
Parinvälinen dynamiikka ei toimi	9
Mentoreilta loppuu virta	9
Aktorin mielenterveys voi olla koetuksella	9
UKK	10
Kesämentoroinnin yhteystiedot.....	11



Johdanto



Taustaa

Lääkärin työ on muuttunut ja muutoksessa. Tämä on lisääntyvässä määrin nostanut esille tarpeen tukea erityisesti nuorten lääkäreiden ammatillista kehittymistä työn ulkopuolellakin. Turussa on menestyksekkäästi toiminut ryhmämuotoinen mentorointi osana yliopisto-opetusta jo vuosia, ja 2018 Tampereen lääkäriseura päätti aloittaa myös oman parimentorointihankkeensa omalla alueellaan. Hankkeen pilotissa oli mukana 25 aktoria ja 25 mentoria. Palaute pilotista oli lähes yksimielisen positiivista, ja nyt vetovastuun vaihduttua hanketta on lähdetty laajentamaan ja vakiinnuttamaan Turun emeritusprofessori Outi Kortekangas-Savolaisen tukemana. Hankkeesta vastaa Tampereen lääkäriseura yhteistyössä Duodecimin, Nuorten Lääkärien yhdistyksen ja Tampereen Lääketieteen Kandidaattiseuran kanssa.

Yleistä Tampereen mentoroinnista

Mentoroinnin tavoitteena on tarjota kandeille ja erikoistuville/YEK-vaiheen lääkäreille tukea ammatillisen identiteetin kehittymiseen ja samalla siirtää hiljaista tietoa, osaamista ja ymmärrystä kokeneemmilta kollegoilta nuoremmille. Mentoreiksi on haettu kollegoja kolmannelta vuosikurssilta ylöspäin painottaen markkinointia erityisesti kokeneempiin kollegoihin. III-IV vuosikurssien kandidit voivat mentoroida I ja II vuosikurssin kandeja, V ja VI vuosikurssien kandidit III ja IV vuosikurssien kandeja, valmistuneet V-VI kandeja, pidemmällä erikoistumisessa olevat vastavalmistuneita ja erikoislääkärit/hallintolääkärit erikoistumisensa loppupuolella olevia kollegoja.

Mentoroinnista vastaa Tampereen lääkäriseura, ja vahvan tukensa antaa Duodecim ja 'mentoroinnin guruksikin' tituleerattu iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri, lääkärikouluttaja ja työnohjaaja Outi Kortekangas-Savolainen. Yhteistyötä tehdään lisäksi Tampereen Lääketieteen Kandidaattiseuran ja Nuorten Lääkärien Yhdistyksen kanssa. Mentorointi toteutetaan pareina, joihin kuuluu yksi mentori ja yksi aktori eli mentoroitava. Mukaan voi lähteä joko koko vuodeksi, jolloin tapaamisia olisi yhteensä vähintään neljä, kaksi syyskaudella ja kaksi kevätkaudella. Mukaan voi lähteä myös vain syyskaudeksi. Mentoriksi voi ilmoittautua 13.9.-30.9.21 ja aktoriksi 20.9.-30.9.21. Parit muodostetaan lokakuun alussa. Mikäli parin kanssa tulee ongelmia, parinvaihto pyritään tarpeen mukaan mahdollistamaan.

Mentoreiden ohjauksesta vastaa Tampereen lääkäriseura. Keväällä 2021 Duodecim toteutti kolmiosaisen Lääkärit mentoroivat –webinaarisarjan, joka Duodecimin verkkosivuilta löytyvine tallenteineen toimii myös mentorien koulutusmateriaalina. Sivuilta löytyy myös yleinen mentoroinnin opas johon suositellaan sekä aktorin että mentorin perehtyvän. Lokakuussa järjestetään Teams-ilta, jossa Outi Kortekangas-Savolainen vielä perehdyttää mentorointiin ja jolloin voi reaaliaikaisesti kysellä lisää. Tavoitteena on, että mentori ja aktori pystyisivät sopimaan ensimmäisen tapaamisen lokakuun loppupuolelle tai marraskuun alkuun. Mentoroinnin ohjausryhmä tarjoaa mentoreille tukea mahdollisissa ongelmatilanteissa koko kauden ajan. Ohjausryhmään voi olla yhteydessä laittamalla sähköpostia osoitteeseen henna.pekki@tuni.fi, ja kaikkiin esitettyihin kysymyksiin pyritään vastaamaan kahden arkipäivän kuluessa.

Kesämentoroinnissa noudatetaan yleistä huolellisuutta henkilötietojen käsittelyssä.



Tampereen mentorointihanke

Kenelle mentorointi on suunnattu?

Mentorointi on kohdennettu opiskelijoille ja eriskoistuville/YEK-vaiheen lääkäreille. Mentoriksi voi ilmoittautua kuka tahansa nuorempien kollegojen tukemisesta kiinnostunut vähintään kolmannen vuoden kandi tai valmistunut lääkäri. III-VI vuosikurssien kandi sekä nuoret/erikoistuvat lääkärit voivat toimia siten sekä mentoreina että aktoreina.

Mentorointi lyhyesti

Mentorointi on parhaimmillaan...

- Kiinteä osa lääkäriksi kasvamista
- Vertaistukea työssä jaksamisen edistämiseksi
- Yksi väylä purkaa tunteja
- Mahdollisuus luoda uusia kollegakunnan sisäisiä tuttavuuksia
- Ihan mitä pari itse keksii!

Mitä mentorointi ei ole?

- Medisiinisten kysymysten ratkomista; se tapahtuu seniorien kanssa työpaikoilla.
- Mielenterveyden sairaanhoitoa. Tällaista tukea tarjoavia tahoja ovat mm. YTHS, työterveydenhuolto ja Lääkäriliiton luottamuslääkärit. Näistä lisää omassa kappaleessaan.
- Mentorin ei tarvitse olla ohjaamisen ammattilainen, vaan jokainen osallistuu omalla panoksellaan tukeakseen nuoremman kollegan kasvua lääkäriksi.

Mentorointia pareittain

Tampereen mentorointihankkeessa mentorointi toteutetaan parimuotoisena. Ryhmä muodostuu näin olleen yhdestä mentorista ja yhdestä aktorista.

Miten ryhmät on muodostettu?

Mentorointiparit on pyritty muodostamaan niin, että mentorin ja aktorin työolot olisivat työpaikan suhteen samanlaisia. Kullekin aktorille mentoripari on valittu mentorin aiempi työkokemus huomioiden. Mentorien erikoisaloja tai uran tarkempaa vaihetta ei ole tarkoituksella huomioitu, sillä mentoroinnissa kyse on koko ammattikuntaa koskettavien kysymysten pohtimisesta.

Viestintä mentoroinnissa

Mentoroinnin virallinen projektiviestintä toteutetaan sähköpostitse. Puhelinnumeroiden ja muiden yhteystietojen jako tapahtuu mentorointipareissa oman halukkuuden mukaan. Kun mentorointiparit on muodostettu, mentorit saavat mentoroinnin ohjausryhmältä sähköpostitse tiedon omasta aktoristaan sähköpostiosoitteineen. Näin mahdollistetaan parin yhteydenpidon alkaminen ja ensimmäisen ryhmätapaamisen ajankohdasta sopiminen. Parilla on itsellään valta valita ne viestintäkanavat, joita se haluaa käyttää kulloisessakin tilanteessa. Pikaviestimet, kuten WhatsApp, voivat soveltua viestintään sähköpostia paremmin. WhatsAppia käytettäessä parin kannattaa sopia pelisäännöt viestien lähettämisaikajohdista, sillä monelle WhatsApp toimii muutoinkin arkisen viestinnän kanavana ja esimerkiksi iltaikään laitetut viestit voivat häiritä puolin ja toisin.

Alla on esitetty yksi vaihtoehto viestintään.



1. Mentorit vastaanottavat mentoroinnin ohjausryhmältä sähköpostiviestin, josta käy ilmi parin kokoonpano. Tässä vaiheessa paria on perustelluista syistä mahdollista vaihtaa, kuten on koko mentoroinnin ajan mikäli ongelmia ilmenee. Kyse on vapaaehtoistoiminnasta.
2. Mentoripari lähettää aktorilleen sähköpostitse yhteisviestin, jossa todetaan seuraavaa:
 - a. Molempien mentorien lyhyt esittely (liitteeksi kuvat)
 - b. Sopivien ensitapaamisaikojen kartoitus
 - c. Parin välisen viestinnän periaatteet
 - i. Mitä kanavaa käytetään ja millaiseen tarkoitukseen (esim. whatsapp, tekstiviestit, Telegram, sähköposti)
 - d. Voiko mentoreihin olla yhteydessä tapaamisten ulkopuolella ja miten se tapahtuu
 - e. Ensimmäisen tapaamisen sisältö
 - i. Tutustumista ja jonkin vapaavalintaisen aiheen käsittelyä (alla lista mahdollisista mentoroinnissa käsiteltävistä aiheista)
 - ii. Aktorien ja mentorien toiveita ja odotuksia mentoroinnista
 - f. Mentorien yhteystiedot
3. Ensimmäisen tapaamisen ajankohdasta viestiminen ja mentoroinnin käynnistyminen



Mentorointitapaamisten järjestäminen käytännössä

Aikataulu

Tapaamisia on tarkoitus järjestää sekä syys- ja kevätkaudella kaksi. Ensimmäisen tavoiteaika olisi lokakuussa tai marraskuun alussa, toisen marraskuun lopussa tai joulukuussa. Kevätkauden tapaamiset olisi suositeltava järjestää tammi-maaliskuussa ja huhti-toukokuussa. Tapaamisten frekvenssistä 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, mutta suositeltavaa olisi että ainakin ensimmäinen tapaaminen olisi niin että pari tapaisi kasvokkain. Etäyhteyksistä saatu kokemus on osoittautunut kandiens kesämentoroinnissa varsin toimivaksi. Ruudun äärelle tulisi malttaa 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, kynnys 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. Duodecimin kesämentoroinnin palautteen perusteella tapaamisten tärkein anti aktoreille on vertaistuki sekä se, että omia kokemuksiaan ja kammelluksiaan pääsee jakamaan kollegojen kanssa. Kun ymmärtää, että myös muille sattuu ja tapahtuu, on helpompi suhtautua myötätuntoisesti omiin tekemisiinsä. Tähän osuuteen kannattaakin varata riittävästi aikaa jokaisen tapaamisen yhteydessä.

Aihe-ehdotukset

Alla on esitetty esimerkkejä mentorointitapaamisissa käsiteltävistä aiheista satunnaisessa järjestyksessä:

- 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: mentorit aloittavat
 - Pohjana valmiiksi mietityt helpot kysymykset:
 - Kuka on (opiskelukaupunki, harrastukset yms.)
 - Mitä on aiemmin tehnyt
 - Missä on nyt töissä
 - Mitä odottaa mentoroinnilta
2. Mentorit kertaavat 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

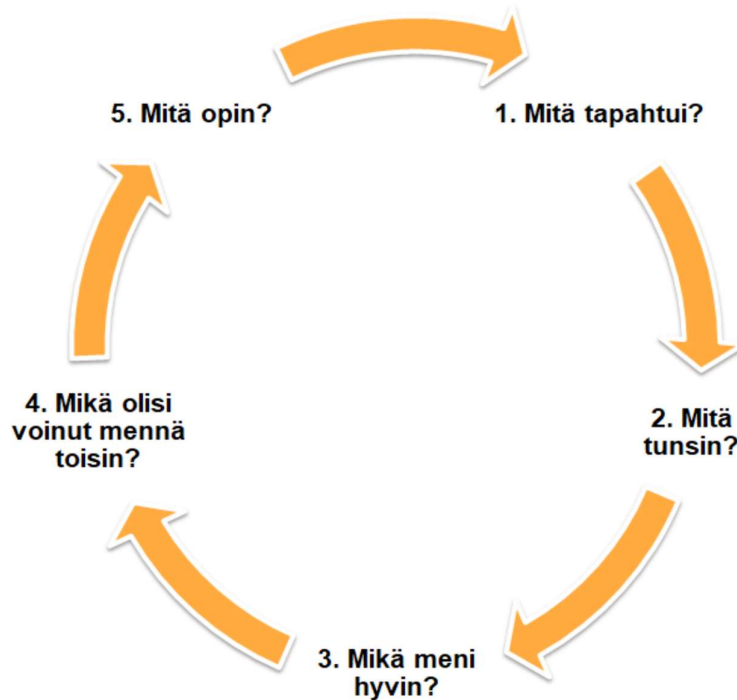
Esimerkkitapaaminen – muut tapaamiset

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



Reflektio 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

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. Tampereen mentorointihankkeen ohjausryhmään voi tällöin olla yhteydessä yhteydenottolomakkeen kautta. Näin tilanne pyritään yhdessä ratkaisemaan kaikkien osapuolten eduksi.

Mentoreilta loppuu virta

Tällaisessa tilanteessa on tärkeää uskaltaa pyytää apua. Yhteydenottolomakkeen kautta Tampereen mentorointihankkeen ohjausryhmä on tavoitettavissa koko kesän ajan juuri tämänkaltaisia tilanteita varten. Mentorointi ja nuorempien kollegojen tukeminen ei saa missään nimessä olla uhkaamassa omaa hyvinvointia.

Aktorin 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 kandin lääkärinä tai terapeutina, vaan tärkeintä on rohkaista aktortia tunnistamaan oman jaksamisensa rajat ja hakemaan tarvittaessa ulkopuolista apua.

YTHS

Kandeille niin psyykkiseen kuin somaattiseenkin terveyteen liittyvissä kysymyksissä apua tarjoaa Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöltä. YTHS toimipisteistä lisätietoa säätiön nettisivuilta:

<https://www.yths.fi/palvelupisteet/tampere-kalevantie/>.

Työterveyshuolto

Jokaisella työsuhteisella lääkärillä on oikeus lakisääteiseen työterveyshuoltoon siinä missä kellä tahansa työntekijällä. 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 käynnistämisessä. Luottamuslääkäreiltä saa neuvoa myös kuntoutukseen hakeutumisessa. Toiminta on ehdottoman luottamuksellista. Luottamuslääkärien yhteystiedot löytyvät sivuston yhteystiedoista <https://www.laakariliitto.fi/yhteystiedot/luottamuslaakarit/> (vaatii Fimnet-kirjautumisen).

Lääkärityönohjaajat

Lääkärityönohjaajien palvelut ovat maksullisia mutta erittäin hyödyllisiä ja suositeltavia.

Lääkärityönohjaajien yhteystiedot löytyvät niin ikään Lääkäriliiton nettisivuilta

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



UKK

- Voiko aktori ottaa minuun yhteyttä myös tapaamisten ulkopuolella? Voit halutessasi tarjota aktorillesi mahdollisuuden ottaa sinuun yhteyttä myös henkilökohtaisesti. Moni aktori arvostaa tällaista tukea varmasti suuresti. Pakollista tämä ei kuitenkaan ole.
- Voiko paria vaihtaa? Kokoonpanojen muuttaminen on mahdollista koko vuoden ajan, mikäli tälle ilmaantuu tarvetta. Tarve tällaiseen muutokseen voi tulla sekä mentorin että aktorin suunnasta. Pyrimme aina löytämään uuden mentorin ja aktorin näissä tilanteissa. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kemia ei aina kohtaa, eikä tätä kannata ottaa lainkaan henkilökohtaisesti.
- Voinko jäädä kesken pois? Mentorointi toimii vapaaehtoisvoimin, ja poisjääminen on joissain tapauksissa vääjäämätöntä. Tällöin on syytä ottaa yhteyttä Tampereen mentorointihankkeen ohjausryhmän jäseniin ja sopia, miten poisjättyminen käytännössä toteutetaan. Kenenkään ei ole syytä vaarantaa omaa hyvinvointiaan mentorina toimiessaan!



Kesämentoroinnin yhteystiedot

Ota yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen mentorointi@tampereenlaakariseura.fi. Pyrimme vastaamaan viesteihin kahden arkipäivän kuluessa.