



Dr. Dr. Diana Heimes (l.) und Dr. Laura Isabel Hanke – Mentees im MeMentUM-Programm der UM

Von Zweifeln zu Zielen: MeMentUM treibt berufliche Karriere und individuelle Entwicklungen voran

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, geraten die eigenen Ziele leicht aus dem Blick. Und plötzlich stellen sich große Fragen: Bin ich auf dem richtigen Weg? Habe ich das Zeug dazu, meine Träume zu verwirklichen? Ähnlich ging es auch Dr. Dr. Diana Heimes, Assistenzärztin für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, und Dr. Laura Isabel Hanke, Fachärztin für Viszeralchirurgie. Neben 14 anderen qualifizierten Nachwuchswissenschaftlerinnen aus allen Bereichen der Universitätsmedizin Mainz nahmen beide im vergangenen Jahr als Mentees am UM-eigenen Frauenförderprogramm MeMentUM teil. Hier blicken sie zurück auf ihre Entwicklung im MeMentUM-Programm, auf ein Jahr voller Selbstreflexion, Mentoring, Workshops und Networking.

„MeMentUM ist eine Möglichkeit zur individuellen, persönlichen Weiterentwicklung und nicht nur eine Möglichkeit zur Karriereförderung“, unterstreicht Diana Heimes. Und auch Laura Isabel Hanke stellt besonders ihre individuelle Entwicklung durch das Mentoring-Programm in den Vordergrund: „Ich mache mir häufiger bewusst, was meine Stärken sind, warum ich da bin, wo ich bin, und warum ich auch eine Berechtigung habe, dort zu sein und noch mehr zu wollen. Dadurch bewerbe ich mich jetzt auch auf andere Ausschreibungen, von denen ich zuvor oft gedacht habe: Die wollen ja bestimmt nicht mich! Das eigene Selbstverständnis im Alltag hat sich geändert, weil ich durch MeMentUM ein neues Bild von mir selbst bekommen habe.“

Einen erheblichen Beitrag habe dazu der Workshop „Profilanalyse und Karriereplanung“ geleistet. Dieser bildet neben den Workshops „Rhetorik und Präsentation“, „Scientific Writing“, „Führung und Kommunikation“ sowie den drei prozessbegleitenden Workshops das Rahmenprogramm von MeMentUM. Ziel ist es, durch die Workshops wissenschaftlich relevante Qualifikationen zu erwerben und Soft Skills zu stärken. Außerdem findet jedes Jahr eine Auftakt- und Abschlussveranstaltung statt, in deren Rahmen der neue Mentee-Jahrgang begrüßt und der alte Mentee-Jahrgang verabschiedet wird. Es wird gemeinsam der erfolgreiche Abschluss gefeiert und Mentees und Mentor:innen werden geehrt.

Die eigenen Erfolge anerkennen – und feiern

Dass das Feiern von Erfolgen erst mit den anderen Mentees gelernt werden musste, berichtete Diana Heimes: „Ich weiß, wie wir am ersten Tag diskutiert haben, dass man sich oft nicht freuen kann, wenn man einen Erfolg hat. Die Beendigung vom Studiengang, einen Dokortitel, eine Habilitation, der Facharzt – über vieles wird einfach hinweggegangen. Und wenn man in seiner kleinen Blase lebt, dann verliert man den Blick dafür, dass es anderen eben auch so geht.“ Laura Isabel Hanke stimmte zu: „Ja, es wird alles als so selbstverständlich wahrgenommen. Es macht aber eigentlich nicht jeder und es ist halt nicht jeder Facharzt für Chirurgie oder Fachärztin für Chirurgie, sondern es ist was Besonderes und man darf sich da auch drüber freuen.“ Umso schöner, dass die Mentees durch das Programm die Möglichkeit haben, sich dessen bewusst zu werden und aktiv Erfolge zu feiern.

„Goldwert“ – das individuelle Mentoring im Rahmen von MeMentUM

Neben den Workshops bekommt jede Mentee im Rahmen des Programms eine erfahrene Mentorin oder einen erfahrenen Mentor aus Forschung oder Industrie an die Seite, die oder der sie über ein Jahr begleitet und mit Ratschlägen und mit der eigenen Erfahrung begleitet. „Das 1:1 Mentoring ist goldwert: der Blick von außen auf die persönliche Karriereentwicklung und die neutrale Position eines unbeteiligten Beobachters auf die eigene Klinik“, erzählt Diana Heimes begeistert.

Eine passende Mentorin wird entweder direkt von der Mentee vorgeschlagen oder gemeinsam mit der Mentoring-Managerin gefunden. Für die finale Entscheidung ist hierbei der Bedarf der Mentee ausschlaggebend. Und der orientiert sich an den Themen, die im Leben der Mentee momentan am präsentesten sind: Klinik und Forschung, die Vereinbarkeit von Forschung und Familie oder die Einwerbung von Drittmitteln, die Einreichung der Habilitation oder ein Auslandsaufenthalt und vieles mehr. Mentoring ist so individuell und persönlich wie die Mentees selbst.

Ein starkes Netzwerk für große Ideen

Neben der Förderung der Selbstreflexion durch Workshops und Mentoring hebt Diana Heimes die Gruppe als entscheidendes Element hervor: „Man muss hinzufügen,

dass – neben dem Mentoring und den Seminaren – gerade die Kommunikation in der Gruppe von hoher Bedeutung ist, um sich der Richtung der eigenen Karriere klarer zu werden und abzustecken, welche Einzelschritte hierfür notwendig sind.“ Die Mentee-Gruppe und das damit verbundene Networking stellen die dritte Säule des MeMentUM-Programms dar. Hierfür finden zwei bis drei Mal jährlich jahrgangsübergreifende Netzwerktreffen statt, die es Mentees und Mentor:innen anderer Jahrgänge ermöglichen, sich miteinander zu verknüpfen.

Diana Heimes betont die Wichtigkeit des Networkings: „Es gibt den Impuls für neue Ideen im Hinblick auf Projekte, Vernetzungen und die Karriereentwicklung. Projekte, die man dank des starken Netzwerks auch in der MeMentUM-Gruppe gemeinsam erarbeiten kann. So schafft man den Schritt in Richtung großer Drittmittelförderungen.“

Darüber hinaus organisieren die Jahrgänge unter sich noch einen Stammtisch, von dem Laura Isabel Hanke berichtete: „Der Austausch, der hier zustande gekommen ist, war wirklich super. Natürlich redet man nicht nur über Arbeit, sondern wir sind eine Freundesgruppe geworden, die sich gegenseitig unterstützt – egal ob fachlich oder persönlich.“

Gegenseitiges Vertrauen als Fundament für individuelle Entwicklung

„Schon zu Beginn war in der Mentee-Gruppe klar: Wir sind gemeinsam auf einer, unserer, Seite und arbeiten – trotz der vielen starken Charaktere – nicht gegeneinander“, beschreibt Laura Isabel Hanke das Wir-Gefühl in der MeMentUM-Gruppe. Das habe von Anfang an funktioniert – „Mit viel Vertrauen. Nicht mit Händchen halten, sondern effektiv, effizient, wissenschaftlich.“

Laura Isabel Hanke beschreibt auch ihre emotionale Verbindung zu den anderen Mentees: „Ich habe für jede einzelne Mentee eine Übung oder eine Situation im Kopf, bei der ich denke: Das ist schon so ein Herzensmoment gewesen, der einen verbindet, weil man sich in den Workshops schon auch verletzlich zeigt. Ängste, Schwächen, schwierige Situationen im Beruf oder in der Familie nennen und Lösungsansätze diskutieren – da lernt man sein Gegenüber ganz anders kennen.“

Das Vertrauen in sich, innerhalb der Gruppe aber auch zum Mentor oder zur Mentorin stellen die beiden ehemaligen Mentees als Fundament für die individuelle Entwicklung dar. Und MeMentUM bietet genau diesen geschützten Rahmen mit seinen drei Säulen: die eigenen Fähigkeiten und Stärken besser kennenzulernen, Vertrauen in die Gruppe zu entwickeln, und eine vertrauensvolle Beziehung mit den persönlichen Mentor:innen aufzubauen. Das MeMentUM-Jahr kann bereichernd sein – nicht nur für die Karriereentwicklung, sondern vor allem auch für die persönliche Entwicklung.

Daher rät Laura Isabel Hanke allen zukünftigen Mentees: „Lasst euch da voll drauf ein. Wenn man sich nicht auf die Gruppe, die Workshops und das Mentoring einlässt, kann man nicht davon profitieren. Das Jahr voll ausschöpfen, nicht halbherzig MeMentUM machen. Deswegen ALL IN!“

Foto: Dominik Gruszczyk / UM