



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

NEWSLETTER

01
2024

INHALT

I. Aktuelles.....	1
II. Neuigkeiten aus dem MeMentUM-Team.....	2
III. Veranstaltungsrückblick.....	3
IV. Ein aktueller LinkedIn Beitrag: ehemalige Mentees im Interview.....	5
V. Bewerbungsaufruf.....	8
VI. Was interessiert Sie eigentlich?.....	9
VII. Unser neues Bild.....	9

„Wir sollten feiern, was wir feiern können“
-Julianna Baggott

I. Aktuelles

Allgemeines

Dieses Jahr startete das Mentoring-Programm bereits zum **17. Mal**. Der offizielle Start des diesjährigen MeMentUM-Jahrgangs erfolgte im Rahmen der Auftakt- und Abschlussveranstaltung am 23. April 2024. Die Teilnehmerinnen aus dem Jahr 2023 beendeten damit erfolgreich das Programm.

Momentan läuft die **Bewerbungsphase** für die **18. Runde** des MeMentUM-Programms.

Frau **Ann-Sophie Pabst** ist die neue Mentoring-Managerin und tritt damit die Nachfolge von Frau Catrin Drescher an. Außerdem freuen wir uns über die Unterstützung unserer HiWi, Lea Storzum. Mehr dazu erfahren Sie in der nächsten Rubrik.

Auch sind wir dabei ein paar **Neuerungen** im Programm einzuführen. Die augenscheinlichste Veränderung mag erstmal der Bilderaustausch sein. Weitere Neuerungen finden sich auf den nächsten Seiten.

Viel Freude beim Lesen!

Mentees 2024

15 neue Mentees durchlaufen 2024 unser Mentoring-Programm. Die Zusammensetzung ist dieses Jahr relativ homogen, da wir 13 Ärztinnen und 2 Psychologinnen an Bord haben. Doch kommen unsere Mentees aus 11 verschiedenen Kliniken und sind was Alter, Familie und Erfahrungen anbelangt sehr divers, wodurch alle viel voneinander lernen können.

Mentor*innen 2024

Auch sind dieses Jahr wieder 15 tolle Mentor*innen dabei. Die Mentor*innen sind größtenteils aus der UM, doch auch vier externe Mentor*innen begleiten unsere Mentees.

Ganz besonders freuen wir uns sechs neue Mentor*innen bei uns im Programm begrüßen zu dürfen. Herzlich Willkommen!

Wir wünschen unseren diesjährigen Tandems eine gute Fahrt zusammen!



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

II. Neuigkeiten aus dem MeMentUM-Team

Eine weitere kleine, aber feine Änderung im Programm war zum Jahreswechsel auch der Wechsel der Mentoring-Managerin. Ann-Sophie Pabst hat zum 01.01.24 die Koordination des MeMentUMs übernommen. Ursprünglich ist sie durch ihr Studium mit Promotion in den Naturwissenschaften zu Hause. Doch nachdem sie feststellte, dass die Akademie nicht ihr langfristiges Zuhause bleiben wird, begann sie ihre Reise mit verschiedenen Workshops, (Mentoring-) Gesprächen und Einblicken in unterschiedliche Management-Bereiche. Unter anderem hat sie bereits als Hiwi im MeMentUM mitgearbeitet. Die Koordination verschiedenster Aufgaben, die Arbeit mit Menschen (insbesondere Frauen), das Einbringen eigener Ideen und die Leitung verschiedener Veranstaltungen gehören zu ihren Freuden und prädestinierten sie für die Stelle. Neben ihrer Arbeit in der Förderung junger Frauen, ist sie auch als (Swing-) Tanzlehrerin tätig und freut sich schon darauf beide Leidenschaften immer wieder im Programm zu verbinden.



Ann-Sophie Pabst

Zwar nicht neu, aber doch an dieser Stelle endlich einmal vorgestellt: Unsere Hiwi Lea Storzum, wunderbare, tatkräftige Unterstützung im MeMentUM Team.

Lea studiert im Master Chemie und Spanisch auf Gymnasiallehramt an der JGU. Bevor sie zu Lehramt Chemie (B.Ed.) wechselte, studierte sie ein Semester Chemie (B.Sc.). Aufgrund ihrer Erfahrung im Chemiestudium, in einem Studiengang, in dem es nur eine einzige Professorin gab und alle Laborassistenten und Professoren männlich waren, wechselte sie zu dem „frauenfreundlicheren“ Studiengang Lehramt und wählte den später vermutlich „familienfreundlicheren“ Beruf der Lehrerin. Durch den Einblick in zahlreiche Workshops und den Kontakt mit inspirierenden Persönlichkeiten sieht sie ihren exakten späteren Beruf noch unklar. Doch ob am Ende in der Schule als Chemielehrerin oder doch eine Lehrtätigkeit an der Uni - eins steht fest, sie möchte gerne Mädchen und junge Frauen fördern und sie ermutigen ihren Stärken nachzugehen.



Lea Storzum



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

III. Veranstaltungsrückblick

Workshop „Prozessbegleitung III“ am 23.02.2024 & „Prozessbegleitung I“ am 01.03.2024

Der eine Jahrgang blickt zurück, der andere Jahrgang blickt nach vorne. Am 23. Februar fand der Workshop „Prozessbegleitung III“ statt, bei dem der Mentee Jahrgang 2023 nochmal die Möglichkeit hatte gemeinsam auf das letzte Jahr zurück zu blicken und Erfahrungen sowie Entwicklungen zu reflektieren. Eine Woche später fand der Workshop „Prozessbegleitung I“ statt, bei dem sich der aktuelle Mentee Jahrgang 2024 erstmals traf. Die Teilnehmerinnen nutzten diese Gelegenheit, um sich gegenseitig kennenzulernen und ihre Erwartungen an sich selbst, die Gruppe und das MeMentUM-Programm zu definieren. Selbsterstellte Roadmaps helfen bei der Orientierung und spielten bei beiden Workshops, wie auch in der Zwischenbilanzierung eine zentrale Rolle.

Auftakt- & Abschlussveranstaltung am 23.04.2024

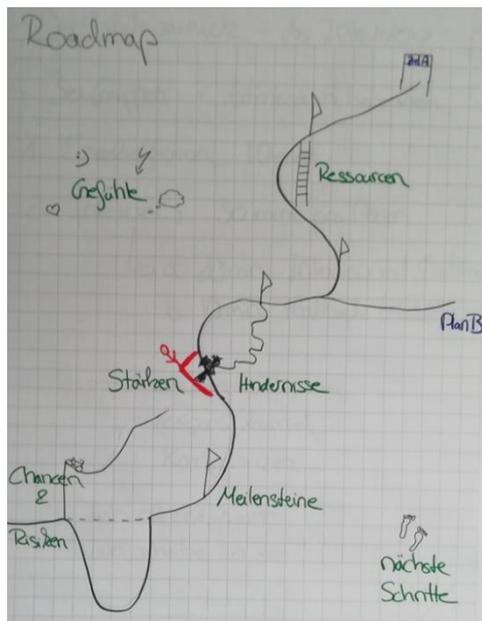
Am 23.04.2024 war es wieder so weit. Im Rahmen der Auftakt- & Abschlussveranstaltung wurden 16 Mentees der 16. Runde des Medizin-Mentoring an der UM verabschiedet und 15 neue Mentees 2024 willkommen geheißen.

Die Veranstaltung wurde durch Dr. Brigit Pfeiffer eröffnet, gefolgt von einem Grußwort des wissenschaftlichen Vorstands Herr Professor Schmidberger, in dem er unter anderem die Bedeutsamkeit dieses Programms hervorhob. Er betonte die herausragende Leistung von 93 Frauen, die an der UM seit 2008 habilitiert haben, darunter 36 Mentees des Mentoringprogramms.

Der anschließende inspirierende Impulsvortrag mit dem Titel "Your life.Your story.Your system. Den eigenen Weg finden und dabei nicht den Mut verlieren" von Frau Maria Lackner beleuchtete die Bedeutung des Netzwerkens.

Besonders erfreulich war, dass neben den Mentees auch Mentorinnen geehrt wurden: Frau Professorin Weinmann-Menke aus der UM und Frau Professorin Märten von Böhlinger Ingelheim waren zum zehnten Mal als Mentorin aktiv.

Die Veranstaltung wurde musikalisch umrahmt und lud im Anschluss zu regem Austausch und Netzwerken ein.



Die Roadmap – Begleiterin durch das Jahr



Mentees des Jahrgang 2023 mit den aktuellen Mentees 2024 und Mentorinnen



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*



„Selbstfürsorge mal anders“

Workshop „Profilanalyse & Karriereplanung“ am 17 & 18.05.2024

Unter der Leitung von Dr. Silke Ohrlein-Karpi und Heike Schubert wurde 1,5 Tage lang intensiv an der Karriereplanung gefeilt. Neben der Analyse von Stärken, Werten und Zielen wurden Karrierewege aufgezeigt und Faktoren für den Erfolg beleuchtet.

Workshop „Rhetorik & Präsentation“ am 21. & 22.06.2024

Einen Monat später durften unsere Mentees ihre Kompetenzen im Bereich Rhetorik & Präsentation perfektionieren. Der Fokus lag bei diesem Workshop auf effektiven Präsentationstechniken, wozu der Einsatz von Körpersprache und Stimme aber auch geeignete Visualisierungen und die passende Verwendung von Farben zählen. Praktische Übungen ermöglichten es den Mentees, ihr Gelerntes direkt anzuwenden und sowohl von der Workshopleitung Frau Silvia Pitz und ihrem Co-Trainer als auch von den anderen Mentees Feedback zu erhalten.

Workshop „Scientific Writing“ am 05. & 06.07.2024

Im Rahmen des Scientific Writing Workshops von Frau Deborah Bennett konnten unsere Mentees ihre Fertigkeiten in wissenschaftlichem Schreiben erweitern. Zusätzlich zu dem Workshop fanden individuelle Coachings statt, sodass bei Bedarf der eigene Schreibstil gezielter optimiert und an Papers gefeilt werden konnte.

Netzwerktreffen

Da das Netzwerken ein zentrales Element des MeMentUM-Programms darstellt, fanden natürlich auch dieses Jahr wieder Netzwerkveranstaltungen statt. Zu Beginn des Jahres stand das Thema Verhandeln im Mittelpunkt, was Frau Ulla Heilmeyer eindrucksvoll offenlegte. Im September übernahm unsere Mentoring-Managerin selbst die Leitung der Netzwerkveranstaltung. Diese stand unter dem Motto „Selbstfürsorge mal anders – tänzerisch in die Selbstreflexion gehen, Grenzen erkennen und Pause-Möglichkeiten aufdecken“.

Stammtisch

Auch gab es bereits einige Stammtische in der neuen Runde und das Netzwerken nimmt seinen Lauf.

Wir sind gespannt auf die organisierte Netzwerkveranstaltung der Mentees am 15.10.2024!



Netzwerken – ein zentraler Bestandteil des MeMentUM-Programms

Kommende Termine:

- 11.10. Prozessbegleitung II
- 15.10. Netzwerkveranstaltung mit Podiumsdiskussion „EmpowHER: Frauen stärken, Zukunft gestalten“
- 15.11. Workshop „Führung“
- 13.12. Workshop „Kommunikation“



IV. Ein aktueller LinkedIn- Artikel: ehemalige Mentees im Interview

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.



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

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 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!“

Redaktion: Sven Müller



MeMentUM

Medizin Mentoring
Universitätsmedizin Mainz

Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

V. Bewerbungsaufruf

Die Bewerbungsrunde für das Programm 2025 läuft!

Eins-zu-eins-Mentoring, ein umfangreiches Workshop-Programm und aktive Netzwerkbildung treiben berufliche Karriere und individuelle Entwicklung voran.

Lernen Sie MeMentUM jetzt kennen!

Empfehlen Sie das Programm Ihren Kolleginnen oder werden Sie selbst Mentee.

Bewerben Sie sich noch bis zum **20. Oktober 2024!**

Alle Informationen zum Mentoring-Programm, zu Voraussetzungen und zum Bewerbungsverfahren gibt es online unter: <https://www.unimedizin-mainz.de/gleichstellung/mementum-das-medizin-mentoring-programm-an-der-universitaetsmedizin-mainz.html>



Frauen- und Gleichstellungsbüro

MeMentUM 2025/26

Bewerbungsschluss: Sonntag, 20. Oktober 2024

Das Mentoring-Programm MeMentUM für qualifizierte Nachwuchswissenschaftlerinnen* der Universitätsmedizin Mainz startet in die 18. Runde.

Wir bieten:

- **Eins-zu-eins-Mentoring** – Sie werden ein Jahr lang durch eine erfahrene Person (Mentor*in) aus Universität oder Wirtschaft persönlich begleitet.
- **Workshop-Programm** – Das vielseitige Angebot dient der Stärkung Ihrer wissenschaftlich relevanten Qualifikationen sowie Ihrem Erwerb von Soft Skills.
- **Netzwerkbildung** – Durch Veranstaltungen, regelmäßige Treffen sowie unseren Support bauen Sie gezielt Ihr Netzwerk auf.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Karriere aktiv zu gestalten!

Nähere Informationen zum Programm, sowie zum Bewerbungsverfahren finden Sie auf unserer Homepage: www.unimedizin-mainz.de/mementum

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Kontakt für Rückfragen:
Ann Sophie Pabst, Tel.: 06131 17-3371
E-Mail: mementum@unimedizin-mainz.de

Eine **Infoveranstaltung** findet online am Donnerstag, den 26.09.2024 von 16.00-17.00 Uhr statt. Anmeldungen dazu bitte per E-Mail an: mementum_info@unimedizin-mainz.de



Interessierten-Verteiler

Du möchtest erst in den kommenden Jahren an MeMentUM teilnehmen ?

Dann werde Teil des **Interessierten-Verteilers**, indem du den QR-Code links auf dieser Seite scannst. Über den Verteiler versenden wir wichtige Infos zum Programm, den Newsletter und Informationen zum nächsten Bewerbungsstart.

Veranstaltungsübersicht

Die komplette Veranstaltungsübersicht 2024 befindet sich auf der MeMentUM-Webseite. Über den QR-Code unten kommst du direkt dort hin.



Veranstaltungsübersicht



Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*



Feedback & Anregungen

VI. Was interessiert Sie eigentlich?

Wir sind gerade dabei den MeMentUM-Newsletter wieder aus dem Schlaf zu holen und haben uns dabei gefragt: Was interessiert Sie eigentlich? Worüber würden Sie gerne mehr lesen? Was aus dem MeMentUM ist für Sie spannend?

Wir freuen uns über Feedback und Anregungen!

Auch haben wir uns überlegt, im Newsletter Raum für Gastbeiträge zu lassen und sind gespannt auf Ihre Inputs und Zusendungen.

Rückmeldungen gerne an mentum@unimedizin-mainz.de oder über den QR-Code auf der linken Seite.

VII. Unser neues Bild

Und wie bereits in der Einleitung erwähnt, haben wir uns entschieden unsere MeMentUM-Frau in den wohlverdienten Ruhestand zu entlassen und stattdessen ein Team junger Frauen für uns begeistern zu lassen. Bleiben Sie gespannt, wo das Team überall zu finden sein wird.





MeMentUM

Medizin Mentoring
Universitätsmedizin Mainz

Mentoring-Programm für Nachwuchswissenschaftlerinnen*

Kontakt

Ann-Sophie Pabst
Mentoring-Managerin

Frauen- und Gleichstellungsbüro
der Universitätsmedizin Mainz
Langenbeckstr. 1
55131 Mainz
Geb. 601, 5. OG, Zi. 503
Tel.: 06131-17 3371
E-Mail:
mementum@unimedizin-mainz.de

Redaktion: Lea Storzum, Ann-Sophie Pabst
Fotos: Markus Schmidt, Ann-Sophie Pabst



Geb. 601/5.OG/Zi 503



JGU UNIVERSITÄTSmedizin.
MAINZ

Ansprechstellen
bei sexueller Belästigung
am Arbeitsplatz

UKM 33-007 VR 11.2018

Frauen- und Gleichstellungsbüro

■ Gleichstellungsbeauftragte für nicht wissenschaftlich Beschäftigte	Telefon 17-3372
■ Gleichstellungsbeauftragte für wissenschaftlich Beschäftigte	Telefon 17-3373
Personalrat	Telefon 17-2407
Betriebsärztliche Dienststelle	Telefon 17-7401
Notruf	
von internen Telefonen	Telefon 18
nachts (Pforte Geb. 905 mit Sicherheitsdienst)	Telefon 17-9119

UKM 33-007 R 11.2018

