

Mir wurde ein Mentor/Mentee zugeteilt – was jetzt?

## Leitfaden für eine erfolgreiche Mentoring-Beziehung

Im Namen des fvmed und allen Teilnehmenden danken wir euch ganz herzlich für eure Mitarbeit. Ohne euch wäre das alles gar nicht möglich! Um die Zusammenarbeit möglichst erfolgreich zu gestalten haben wir euch hier eine Liste mit möglichen Aktivitäten und Fragen zusammengestellt, die euch als Inspirationsquelle dienen soll. Natürlich müsst ihr aber nicht stur alles abarbeiten und selbstverständlich dürft ihr auch viel mehr/ganz anderes besprechen und unternehmen.

### Wie kann ich meinen Mentor/Mentee am besten kennenlernen?

- Macht zu zweit eine Tour quer über den Campus Irchel (wahrscheinlich gibt es auch nach dem kurzen Rundgang am ersten Tag einige Orientierungsprobleme); vielleicht liegt auch ein Ausflug ans USZ drin?
- Besucht den MediGrill! Da könnt ihr gleich noch mehr Leute kennenlernen und gleich am Anfang des Semesters einen lustigen Abend zusammen verbringen
- Beim gemeinsamen Zmittag in der Mensa (sodass man auch gleich das Angebot und den Aufbau kennenlernt!) oder Kaffee und Kuchen
- Vielleicht kennt sich ja einer von euch in Zürich aus und ihr könnt zusammen die Stadt erkunden

### Welche Fragen kann ich stellen bzw. beantworten?

- Was sind die grössten Dos und Don'ts im Medizinstudium?
- Wie funktioniert das mit den Prüfungen?
- Wie sieht das mit den Praktika aus? Wie komme ich zu den Räumen/ins Luegisland/Careum ect?
- Wo kann ich gut lernen? Wo sind die Bibliotheken?
- Muss ich wirklich alle Muskeln auswendig lernen?!
- Was genau ist die Lernphase? Habe ich genug Zeit, um den ganzen Stoff zu lernen? Wie viel muss ich während dem Semester schon repetieren?
- Was passiert, wenn ich eine Prüfung nicht bestehe?
- Was sind die Tutorate und lohnen sie sich?
- Wo kann ich alte Zusammenfassungen und Prüfungsfragen finden?
- Muss ich mir wirklich alle Lehrbücher kaufen? Welche lohnen sich?
- Es sagen alle, das zweite Semester ist schlimm. Stimmt das?
- Muss ich alle Vorlesungen besuchen? Welche Vorlesungen lohnen sich am meisten? Was ist tatsächlich prüfungsrelevant?
- Wie ist das Mantelstudium und welche Optionen gibt es im ersten Jahr?
- Wie ist das Studium eigentlich genau aufgebaut? Wann habe ich eigentlich das erste Mal Patientenkontakt?

- Wie ist das mit dem Sezieren? Stimmt es, dass alle ohnmächtig werden? Muss ich mir da Sorgen machen?
- Für Leute aus dem Luzerner/St. Galler Track/Zahnmediziner: Muss ich etwas Spezielles beachten?

#### Tipps für Mentees:

- Traut euch auf jeden Fall nachzufragen, wenn etwas nicht klar ist – egal wie lächerlich euch die Frage erscheinen mag
- Es ist auch eure Verantwortung, ab und zu auf euren Mentor zuzugehen, damit ihr nicht im Trubel des Studienalltags untergeht (auch Mentoren sind nur Menschen).
- Wenn ihr etwas mit eurem Mentor unternehmen wollt, bringt selbst Vorschläge!
- Eventuell lohnt es sich, vor eurem ersten Treffen und auch danach eine Liste mit Fragen zu machen, damit ihr nichts vergesst
- Wenn ihr einmal nicht mehr weiterwisst oder von einer plötzlichen Verzweiflung überfallen werdet, kann euer Mentor auch als Notfall-Kontakt dienen. Schliesslich haben sie schon überstanden, was euch gerade zu schaffen macht

#### Tipps für Mentorinnen und Mentoren:

- Es ist eine gute Idee, den ersten Schritt zu machen und das erste Treffen zu Organisieren. Schliesslich kennt ihr euch schon ein wenig besser aus als euer Mentee
- Fragt doch ab und zu nach, wie es eurem Mentee so geht – eine kurze Nachricht auf WhatsApp kann da auch schon ausreichen
- Überlegt euch, was eure Top-Tipps fürs Studium sind und teilt diese mit eurem Mentee

Wir vom fvmed wünschen euch viel Spass beim Kennenlernen und Austauschen! Bei Fragen, Anregungen und Feedback könnt ihr euch jederzeit an [erstimentoring@fvmed.ch](mailto:erstimentoring@fvmed.ch) wenden.