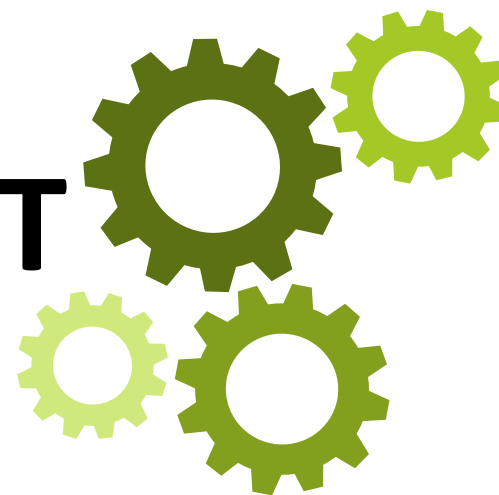




# KARRIEREVÆRKET



**Et redskab til vejledersamtaler, der skal støtte yngre læger i deres karrierevalg**

Udviklet i samarbejde mellem Yngre Læger og Danske Regioner  
November 2014

## INDHOLD

KARRIEREVÆRKET .....	3
FORBEREDELSESGUIDE .....	5
SAMTALEGUIDE .....	6
OM KARRIEREVÆRKETS FIRE TANDHJUL .....	7
BAGGRUNDEN FOR KARRIEREVÆRKET .....	8

### Find Karriereværket via:

Danske Regioners hjemmeside: [www.regioner.dk](http://www.regioner.dk)

Yngre Lægers hjemmeside: [www.yl.dk](http://www.yl.dk)

*Karriereværket er blevet til i samarbejde med projekthuset Antropologerne.*

# KARRIEREVÆRKET

## 1. FØR EN REFLEKSIV OG ÅBEN SAMTALE

Tænk over og tal om spørgsmålene på de fire områder.

Overvej, hvad der vil være anderledes om 10-15 år.

### LÆGELIVET

Hvad trives du bedst med og hvorfor?



- Lidt eller meget patientkontakt?
- Akutte eller mindre akutte patienter?
- Det mere somatiske eller psykiske?
- Det mere kirurgiske, medicinske, kliniske eller parakliniske arbejde?
- Lidt eller meget syge patienter?
- Mere bred eller dyb faglighed?
- Mere faste eller vekslende arbejdstider?

- Hvad motiverer dig i det daglige?
- Hvad brænder du for?
- Er du mere beslutsom eller reflektiv?
- Et mere roligt eller hurtigt tempo?
- Fordybelse eller flere bolde i luften?
- Mere teambaseret eller selvstændig arbejdsform?
- Mere faste eller varierende arbejds gange?

### PERSONLIGHED

Hvad er dine præferencer og kompetencer?



### LÆGEROLLERNE

Hvilke tre roller trives du bedst i og hvorfor?

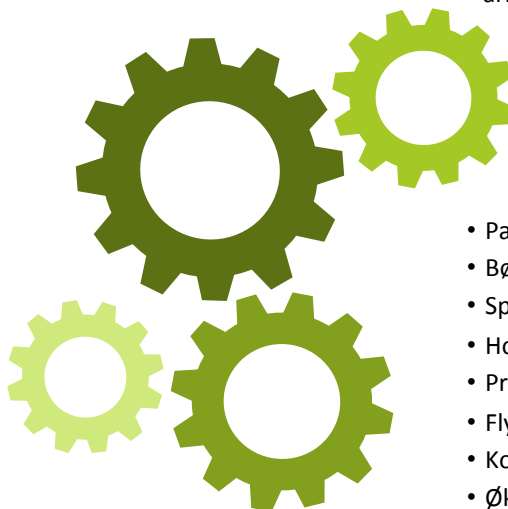


- Medicinsk ekspert
- Kommunikator
- Samarbejder
- Leder/administrator
- Sundhedsfremmer
- Akademiker
- Professionel

- Parforhold
- Børn
- Sport
- Hobbies
- Projekter
- Flyttemuligheder
- Kort transporttid
- Økonomisk planlægning
- Ferieplanlægning

### LIVET

Hvad skal kunne lade sig gøre for dig?

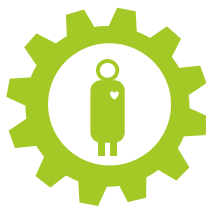


## 2. FOKUSÉR PÅ DET VIGTIGSTE

### LÆGELIVET



### PERSONLIGHED



---

---

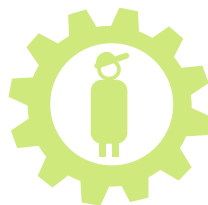
---

---

---

---

### LÆGEROLLERNE



### LIVET



---

---

---

---

---

---

## 3. LÆG PLANER

Overvej hvilke fravalg og tilvalg, du kan træffe nu. Læg fx planer for hvilke specialer, du gerne vil vide mere om, og/eller hvilke kompetencer, du gerne vil styrke nu og fremover.

Gode råd til dine karrierevalg:

- Dine karrierevalg stopper ikke ved valg af speciale
- Alle kompetencer og specialer er spændende, når man fordyber sig
- Selv de allerbedste karrierevalg indebærer også dårlige dage
- Brug Karriereværket løbende til refleksion og notér dine valg

Plan A:

---

Plan B:

---

Plan C:

---

## 4. TAG NÆSTE SKRIDT

Afklar, hvad du kan gøre nu og fremover for at søge information og afprøve dine mulige karrierevalg. Afklar fx: Hvor finder jeg relevant information? Hvem kender jeg eller min vejleder, som jeg kan kontakte?

---

---

---

---

---

## FORBEREDELSESGUIDE

### FOR YNGRE LÆGER

Du kan bruge Karrieværket i starten af og undervejs i din lægelige karriere til at afklare dine præferencer og kompetencer. Forvent, at det skifter over tid. Sådan gør du:

1. Sørg for at have forberedt dig inden samtalen. Forbered dig ved at læse Karrieværket grundigt igennem, mens du tænker over dine karriereveje frem til nu og fremover
2. Brug også Karrieværket til at tale med andre relevante personer end din vejleder. Tal fx med din partner, familie, venner samt kolleger og læger i andre specialer
3. Lav en aftale med din vejleder om en karrieresamtale med udgangspunkt i Karrieværket (brug allerede her Karrieværket ved at tage det med i hånden, nævne det i telefonen eller vedhæfte det til mailen)
4. Overvej om der er nogle særlige temaer eller spørgsmål, som du vil vende med din vejleder
5. Overvej om vejleder kunne kende nogle relevante personer, som du kunne tale med
6. Print Karrieværkets punkt 1-4 (side 2 og 3) og hav dem med som et udgangspunkt for samtalen (måske har vejleder ikke printet dem ud)
7. Som yngre læge bør du gå ind til samtalen med et åbent sind. Uanset hvor afklaret du er om dine karriereveje, så kan der dukke relevante forhold og muligheder op, som du ikke har tænkt over

### FOR VEJLEDERE

Du kan bruge Karrieværket som et udgangspunkt for karrieresamtaler med yngre læger. Karrieværket inviterer til en åben dialog, samtidig med at det sætter retning på samtalen. Sådan gør du:

1. Læs Karrieværket grundigt igennem
2. Tænk over spørgsmålene under Karrieværkets punkt 1 ift. den specifikke yngre læge, som du skal vejlede
3. Overvej om der er nogle særlige temaer eller spørgsmål, som du vil vende med lige præcis dén yngre læge, som du skal vejlede
4. Gør din vurdering af den yngre læges motivation og evner klar og tænk over, hvordan du vil formidle din vurdering
5. Overvej om du kender nogle relevante personer, som den yngre læge kunne tale med
6. Print Karrieværkets punkt 1-4 (side 2 og 3) og hav dem med som et udgangspunkt for samtalen

## SAMTALEGUIDE

### FÆLLES GUIDE TIL PUNKT 1

Første del er en åben og refleksiv samtale:

1. Tag udgangspunkt i Karriereværkets punkt 1
2. Vejleder styrer i udgangspunktet samtalens forløb. Vejleder kan fx starte med at spørge den yngre læge: "Hvad trives du bedst med i lægelivet?"
3. Som yngre læge kan du tage noter under eller lige efter samtalen.
4. Husk at komme omkring den yngre læges lægeliv, personlighed, lægeroller og liv og hverdag samt andre ting, der måtte være vigtige for den yngre læges karrierevalg
5. Både vejleder og yngre læge kan stille spørgsmål. Husk også at stille uddybende spørgsmål ved at starte sætninger med hv-spørgeord som fx hvorfor, hvordan, hvornår og hvilke
6. Som yngre læge kan du nævne tre specialer eller kompetencer, som du mener passer godt til dig. Det giver din samtalepartner en bedre forståelse for dine præferencer og kompetencer
7. Husk at tale om, hvad der vil være anderledes for den yngre om 10-15 år. Det skifter også løbende, hvad der er brug for i samfundet, men det er alligevel vigtigt at have et strategisk blik for, hvor der er gode jobmuligheder

### FÆLLES GUIDE TIL PUNKT 2-4

Anden del går ud på at drage konklusioner:

1. Tag udgangspunkt i Karriereværkets punkt 2-4
2. Notér sammen de vigtigste stikord ift. den yngre læges lægeliv, personlighed, lægeroller samt andet, der er særligt vigtigt for den yngre læges karrierevalg
3. Husk at tale om vejleders vurdering af den yngre læges kompetencer. Det kan I gøre direkte eller mere indirekte (fx via uddybende spørgsmål)
4. Husk som vejleder at give den yngre læge konstruktiv feedback på sine overvejelser. Der er fx ofte mere end ét speciale, der passer til den yngre læges kompetencer og præferencer
5. Læg planer sammen og skriv dem ned i stikordsform. Planlæg fx, hvilke specialer den yngre læge skal undersøge nærmere, og/eller hvilke kompetencer den yngre læge bør styrke nu og fremover
6. Overvej sammen hvad den yngre læge kan gøre for at søge information om og afprøve sine karrieremuligheder
7. Overvej sammen hvem I kender, og hvordan I kan skabe kontakt til andre personer, der kan hjælpe den yngre læge
8. Noter de næste skridt, som den yngre læge kan tage

## OM KARRIEREVÆRKETS FIRE TANDHJUL

### LÆGELIVET



Med lægelivet forstås alle de elementer, dit arbejdsliv består af. Det består fx både af hverdagen og højdepunkterne på arbejdspladsen samt det håndværksmæssige og det mere teoretiske. Dine overvejelser kunne fx omhandle hvilke patient- og sygdomstyper, du er bedst til at håndtere. Du kan også overveje, om du trives med at arbejde i det akutte eller med at følge patienter over længere tid. Har du det bedst med rutineprægede opgaver og resultater, eller trives du med mere varierende arbejdsopgaver og resultater?

### LÆGEROLLER



De syv lægeroller danner grundlag for specialernes beskrivelse af nødvendige kompetencer hos en speciallæge, og hvad det vil sige at være læge. Det kan gøre dit specialevalg lettere, hvis du har en idé om, hvilke lægeroller du trives bedst i. Som læge skal du udfylde alle roller, men tænk over, hvordan du kan udnytte dit potentiale bedst muligt. De syv lægeroller er et godt refleksionsværktøj på tværs af de lægelige specialer og stillinger.

Læs om de syv lægeroller på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

### PERSONLIGHED



Angående personlighed kan man tænke over og tale om fx værdier, motivation, ambition, kompetencer, temperament og handlekraft. Her kan man stille spørgsmål, såsom hvad der karakteriserer dig som person, hvad du vil, og hvad du kan. Arbejder du bedst i teams eller alene? Er det vigtigt for dig at opnå prestige og over for hvem (fx forældre, samlever, venner og kolleger)? Hvor meget skal prestige overhovedet betyde for dine karrierevalg? Hvordan tror du, at dine kompetencer og præferencer vil og kan komme til at rykke sig over tid?

### LIVET



Med livet menes alt det, der sker i dit liv og din private hverdag. Det kan være familie, venner, ferier osv. Tænk over, hvad der skal kunne lade sig gøre for dig sammen med dit arbejde. Hvor meget skal arbejdet fylde i forhold til andre ting i dit liv? Hvad er vigtigt for dig? Skal det være muligt at have krævende hobbyer ved siden af arbejdet? Skal der være råderum til at lave store investeringer? Og hvordan har du det med at stifte gæld? Er du og dine nærmeste rustede til den karrierevej, du vil gå, og de arbejdstider, opgaver og ansvar, som det fx vil medføre? Forvent, at det varierer over tid og forsøg derfor at tænke frem.

## BAGGRUNDEN FOR KARRIEREVÆRKET

### UNDERSØGELSEN BAG KARRIEREVÆRKET

Karriereværket er udviklet på baggrund af en dybdegående undersøgelse foretaget af Antropologerne i foråret 2013. Det er efterfølgende blevet testet af vejledere og yngre læger i landets regioner. Disse tests har øget Karriereværkets træfsikkerhed.

Undersøgelsen viste, at læger opnår et bredt syn på karriere i løbet af deres videreuddannelse. Undersøgelsen konkluderede, at karriere kan defineres som et forsøg på at forene forskellige dele af livet: Lægelivet, privatsfæren og lægens menneskelige præferencer og kompetencer.

Undersøgelsen viste, at yngre læger har brug for:

- **Overblik** over forskellige karriereveje hverdag, muligheder og krav
- **Erfaring** med lægeliv og dygtiggørelse i praksis
- **Sammenhæng** mellem menneske, lægeliv og privatliv

Undersøgelsen viste desuden, at læger afsøger og afprøver mulige fremtidige karriereveje undervejs i deres videreuddannelse, og at de navigerer forskelligt undervejs:

- Læger, der er *afklarede* omkring deres karriereveje, er typisk enten bestemte på én vej eller åbne over for andre
- Læger, der er *uafklarede* er typisk enten søgende efter de rette karriereveje eller afventende i forhold til at træffe karrierevalg

### YNGRE LÆGER OG DANSKE REGIONER STÅR BAG KARRIEREVÆRKET

Formålet med Karriereværket er at give yngre læger en bred karriereforståelse, som støtter dem i at træffe strategiske og oplyste karrierevalg tidligt.

Yngre Læger og Danske Regioner besluttede i 2013, at de ville gå sammen om at støtte yngre læger i at opnå sammenhæng i deres karrierevalg, ved at udvikle et dialog- og refleksionsværktøj. Værktøjet guider yngre læger og vejledere i at tænke over, tale om og vælge karriereveje ud fra andet og mere end et givent speciale, faglige kompetencer og ønsker.

#### TAK TIL

De over 50 engagerede deltagere, der var villige til at stille op til test og interview og modtog Antropologerne i deres hjem eller på deres arbejdsplads. Desuden en stor tak til samarbejdspartnerne i de enkelte regioner, i Danske Regioner og i Yngre Læger, der respektfuldt tog imod input fra Antropologerne og fra undersøgelsens og testens deltagere.

DANSKE  
REGIONER



yngre læger

Antropologerne