

11. oktober 2017

Troels Kodal
Udd. ansvarlig overlæge
FAM/De med. afdelinger, Sydvestjysk Sygehus
Postgraduat klinisk lektor
Region Syddanmark
Tlf: 79182000
61675396

Inspireret af
Lisbeth Errebo-Knudsen
Kim Kristensen Lægehuset
4913 Horslunde

FORARBEJDE TIL WORKSHOP OM SPECIALEVALG

OBS: Udfyldes først på selve kurset!

Instruktion:

Udskriv disse sider, og medtag dem på læringskurset, hvor der under kurset vil være afsat tid til at udfylde forarbejdet (udfyld IKKE før kurset)

INDLEDNING

Antallet af karrieremuligheder er meget stort. Der er mange forskellige specialer, og der kommer nye til. Du skal også tænke på, hvor du ønsker at arbejde, fx i den primære eller sekundære sundhedssektor. Eller om du kunne tænke dig at arbejde med undervisning eller forskning ved universiteterne eller fx medicinindustrien. Du skal også tænke på, om du vil arbejde i Danmark eller et andet land.

Det er en stor opgave og en stor udfordring at vælge speciale. De beslutninger du tager i de næste par år vil bestemme, hvor og hvordan du kommer til at arbejde som læge. At tage disse beslutninger skulle gerne være en spændende og positiv oplevelse, ikke en byrde. Mange føler sig fortabte, når de skal tage disse valg. De har simpelthen ikke nok oplysninger til at foretage et velovervejede karrierevalg. Selvom de har de relevante informationer, har de ikke en helt klar idé om den mest effektive måde at tage beslutninger på. Ofte tages specialevalget på et løst, tilfældigt og forhastet grundlag.

Denne workshop vil hjælpe dig i den proces, det er at tage beslutninger og give dig vejledning i specialevalg.

Specialevalgworkshoppen består af tre dele:

- Et "forarbejde", som du sidder med her
- En 3 timers workshop
- Materiale til evaluering af fremtidige stillinger med henblik på specialevalg.

Workshoppen er en kombination af korte oplæg og diskussioner.

Formålet med workshoppen er dels at lære dig en måde at tage beslutninger på, specielt med henblik på dine karriereønsker, dels at give dig nogle informationer og retningslinjer, som er nødvendige for at gennemføre specialevalg.

Målet er at give dig en metode, noget materiale og oplysninger om, hvem der kan hjælpe dig, så du kan foretage et velovervejede valg.

Målet er ikke at få dig til at vælge speciale under eller umiddelbart efter workshoppen. Det er ikke en erstatning for din egen søgen eller dit eget valg.

FORARBEJDE - ØVELSER

De følgende øvelser er grundlag for, at du får noget ud af workshoppen. Opgaverne vil tage mindre end 1 time af din tid, og vil give dig en god start på beslutningsprocessen.

Øvelserne vil blive gennemgået og uddybet under workshoppen, så sørg for at gennearbejde øvelserne og tag dem med til workshoppen.

ØVELSE NR. 1

Din måde at tage beslutninger på (om at skulle VÆLGE speciale):

Formålet med denne øvelse er at se på, hvordan du tager beslutninger.

Hvis du skal tage vigtige beslutninger, som du ikke vil fortryde nogle få år senere, kræver det, at du både *tænker*, *føler* og *handler*.

Det kræver en vis selverkendelse at vide, om du primært er *intellektuel*, *følelsesmæssig* eller *handlings-orienteret* i din beslutningsproces.

Hvis du skal tage en beslutning, må du være bevidst om dine egne motiver og være så objektiv og velinformeret som muligt. Du må være bevidst om dine følelser for, hvad du foretrækker, og hvad du ønsker at undgå. Du må være aktiv i beslutningsprocessen.

Du må også gøre dig klart, at du kan være så analyseorienteret, så du aldrig når en konklusion, og på samme måde kan du overreagere både positivt og negativt på tidligere erfaringer, så du handler overilet. Du kan også være så utålmodig med at nå en konklusion, at du glemmer at reflektere over dine tanker og følelser. Ved at opnå større selverkendelse lettes den proces, det er at tage en beslutning.

Prøv nu at skrive på hvilken *måde* du tager en beslutning, ikke selve indholdet af beslutningen. Før du begynder at skrive ned, skal du spørge dig selv, om du evt. kender nogle hændelser, samtaler eller handlinger, som skærper din evne til at beslutte. Hvor stivsinnet eller hvor rationel er du? Hvor følelsespræget er du? Hvor aktiv? Og endelig skal du spørge dig selv, om din type er domineret af, at du er en *tænk*er, en *følelsesladet* person, eller en der *bare handler*. Du skal prøve at beskrive, hvordan du meget let kan gå galt i byen ved at følge dine naturlige tendenser. Denne øvelse udføres mest effektivt ved, at du diskuterer med en person, som du kender godt, om hvilke karakteristika du besidder, og hvor præcis din beskrivelse er af din beslutningsstil. Prøv også at spørge om han eller hun synes, at du mest er en *eftertænk*som person, en *følelsesladet* person eller en der *bare handler*.

Hvordan kan det let gå galt for mig, når jeg skal tage en beslutning? Skriv:

ØVELSE NR. 2

Dine forventninger:

Luk øjnene et øjeblik og tænk på hvorfor du begyndte at læse medicin. På pladsen nedenfor kan du kort beskrive dine mål, dine idéer, dine interesser som ledte dig til dette fag.

Efter du har gjort dette, skal du spørge dig selv, hvad du håber at opnå i en karriere i den medicinske verden, nu hvor du står i din kliniske basistid. Er du stadig motiveret mod dine oprindelige mål? Eller har dine mål eller forventninger ændret sig. Hvis det er sket, hvad ledte så til disse forandringer?

ØVELSE NR. 3

Punkter at overveje ved specialevalg:

De følgende punkter er en del af den lægelige hverdag. Ved at sætte værdi på punkterne kan du vurdere dine mål, værdier, styrker og interesser. I ethvert speciale vil der være områder, man ikke bryder sig om.

Ved at gennemtænke disse punkter kan du opnå mere selvindsigt.

Formålet med de følgende punkter er også at stimulere dine tanker.

Hvis du har andre vigtige punkter, så skriv dem ned!

A. **Kontakt med patienter:**

Hvor mange timer om dagen ønsker du at tilbringe med patienter?

Hvilken slags omsorg for patienter er mest/mindst tiltrækkende for dig?

Hvilke karaktertræk hos dig kvalificerer dig til at arbejde med patienter?

I hvilke omgivelser foretrækker du at møde patienterne (sygehus, lægekonsultation, ude i "marken")?

Hvor meget af din arbejdstid vil du foretrække at bruge på at undersøge og tale med dine patienter?

Ingen tid overhovedet	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Næsten al min tid
-----------------------	-------------------------------	-------------------

B. **Kontinuitet:**

Hvor involveret ønsker du at være med patienter i det lange løb?

Hvor involveret ønsker du at være i dine patienters liv ud over akut behandling?

Hvilke aspekter af omsorg for patienter over lang tid/kort tid vil være mest/mindst tilfredsstillende for dig?

Tiltrækker det dig at arbejde med familiemedlemmer (modsat enkeltindivider)?

Hvor megen opfølgning og langsigtet pleje eller omsorg kunne du tænke dig at have med dine patienter?

Ikke vigtig for mig	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Følge ptt. på lang sigt
---------------------	-------------------------------	-------------------------

C. **Patienttyper:**

Hvilken slags og hvor meget erfaring har du haft med de enkelte grupper?

Hvad er det, der tiltrækker dig ved at arbejde med din foretrukne patienttype?

Hvad bygger du din mening på?

Vil disse oplevelser tiltrække dig i det lange løb?

Hvad er det mindst tiltrækkende ved at arbejde med din(e) foretrukne patient-type(r)?

Hvilke kategorier af patienter vil du foretrække at arbejde med (du må godt sætte flere krydser).

Alder:

Spædbørn

Børn

Voksne

Ældre

Foretrækker
ikke nogen
specielt

Helbredsstatus:

Raske

Kronisk syge

Terminal syge

Akut syge

Foretrækker
ingen specielt

Foretrækker ikke
at arbejde direkte
med patienter

D. Typer af sygdom:

Hvad er det ved den enkelte lidelse, sygdom eller det enkelte problem, der gør det særligt interessant eller tiltrækkende? Er det sandsynligt at denne tiltrækning vil vedvare?

Er der nogen specielle lidelser, sygdomme eller problemer du ikke ønsker at arbejde med?

Er der typer af sygdomme, der specielt interesserer dig ?

Ja

Nej

Hvis ja, hvilke typer af sygdomme?

E. Manuel aktivitet (håndværk):

Finder du specielle manuelle aktiviteter tiltrækkende?

Af hvilke grunde?

Hvor god er du til disse aktiviteter?

Hvilke beviser har du på dine evner?

Er din interesse for disse aktiviteter blot fordi det er nyt eller vil interessen vedvare?

Hvor meget vil du foretrække at bruge dine hænder (kniv, pincet, scop etc.) i dit daglige arbejde?

Aldrig	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Det meste af min tid
--------	-------------------------------	----------------------

F. Mekanisk aktivitet:

Hvilke specielle mekaniske aktiviteter finder du tiltrækkende (fx rtg. scanner, edb, etc.)? Hvilke begrundelser har du?

Hvor god er du til disse aktiviteter? Hvilke beviser har du på dine evner?

Skyldes din interesse for disse aktiviteter, at det er nyt eller vil interessen vedvare?

Hvor meget kunne du tænke dig at bruge maskiner (udstyr til diagnose og behandling) i dit arbejde.

Aldrig	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Det meste af min tid
--------	-------------------------------	----------------------

G. Praktisk/teoretisk indhold:

Har du tendens til at tænke længe og grundigt eller til at tage hurtige beslutninger?

Hvad slags intellektuelle udfordringer foretrækker du (fx generelle problemløsninger, diagnosticering, analysering, opstille hypoteser)? Hvorfor?

Hvad slags intellektuelle udfordringer er du god til?

Hvilke beviser har du på det?

Hvor interesseret er du i forskning? Hvor god er du til det?

Hvilke beviser har du på det?

Hvor interesseret er du i at undervise? Hvor god er du til det?

Foretrækker du at løse praktiske problemer med henblik på diagnose og behandling eller ønsker du at lave større teoretiske undersøgelser eller projekter?

Praktiske problemer	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Teoretiske undersøgelser
---------------------	-------------------------------	--------------------------

H. Samarbejde:

Hvor vigtigt er det for dig at have frihed til selv at bestemme, hvad du vil gøre fra den ene dag til den anden?

Hvor meget professionelt tilsyn/indblanding i dit arbejde kan du acceptere?

Hvor meget ønsker du at tage de endelige beslutninger om behandling af patienter?

Ønsker du at arbejde i team eller alene?

Arbejde i team	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Arbejde alene
----------------	-------------------------------	---------------

I. Ledelse/ansvarlighed:

Hvor meget delt ansvar vil du føle dig tilpas med?

Hvor meget er du villig til at acceptere det endelige ansvar for dine patienters ve og vel?

Hvor meget vil du acceptere ansvar for andres arbejde?

Hvor meget ønsker du at lede/administrere andre mennesker? Hvorfor tror du, at du er god til det? Har du nogen svagheder på dette område?

Ønsker du at være leder eller del af et team?

Del af team	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Leder
-------------	-------------------------------	-------

J. Ekspertise:

Foretrækker du at være specialist eller generalist? Det vil sige, foretrækker du at vide meget om et enkelt område eller have en bredere viden om adskillige områder?

Er du villig til at arbejde med et bredere område, når det er nødvendigt, men alligevel bruge dine primære interesser (fx intern medicin/kardiologi eller kirurgi/børnekirurgi)?

Foretrækker du at have et snævert defineret ekspertområde, eller ønsker du at være mere generel?

Generel ekspertise	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Snæver superekspert
--------------------	-------------------------------	---------------------

K. Variationer:

Er du bekymret for at ende i en trædemølle, eller at gøre så mange forskellige ting, at dine færdigheder ikke bliver optimale på nogle områder?

Er du mest til rutinearbejde, eller ønsker du store variationer i dit arbejde?

Rutiner	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Stor variation
---------	-------------------------------	----------------

L. Faste procedurer:

Hvor vigtigt er det for dig at have lejlighed til at udvikle nye teknikker, behandlinger eller procedurer?

Har du det bedst med at følge kendte veje i dit arbejde eller søge efter/finde nye veje?

Leder du efter kreativitet i dit arbejde? Hvordan vil du definere det?

Foretrækker du at følge faste procedurer, protokoller, eller er du mest til at bruge din sunde fornuft til nye procedurer i dit arbejde?

Faste procedurer	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Egne procedurer
------------------	-------------------------------	-----------------

M. Arbejds- og følelsesmæssig belastning:

Hvor godt arbejder du under følgende omstændigheder, og hvordan påvirker

det dit humør at

- have begrænset tid/stramme "deadlines"
- skulle tage hurtige og vigtige beslutninger
- vedvarende for meget arbejde/ikke kunne nå sit arbejde.

Hvis du arbejder under pres, hvordan påvirker det personer der er tæt på dig? (Hvordan er du så at være i stue med)?

Hvor meget følelsesmæssigt pres foretrækker du at have i dit daglige arbejde

(krisearbejde, konflikter, svære beslutninger, afhængighed af andre faggrupper, fx sygeplejersker, socialrådgivere)?

Lidt pres	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Meget pres
-----------	-------------------------------	------------

N. Resultater:

Hvordan ser du på din primære rolle som helbreder, sundhedspædagog, rådgiver eller ressourceperson for andre læger?

Hvad egner du dig bedst til?

- at udføre en procedure korrekt (fx en ny hofte)
- at hjælpe patienten til en bedre livskvalitet
- at hjælpe patienten til at blive rask igen
- at hjælpe patienten til adfærdsændring
- at afslutte en del af en større helhed fx forskning.

Hvor i sundhedssystemet tror du, at du kan opnå de største resultater?

Ønsker du at se resultater i dit daglige arbejde, eller er det nok for dig at deltage i en proces eller handling uden nødvendigvis at se et slutresultat?

Se resultater	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Bare deltage
---------------	-------------------------------	--------------

O. Arbejdstid/skema:

Hvor mange timer om dagen ønsker du at arbejde?

Kan du tolerere uregelmæssige og uforudsigelige arbejdstider, eller foretrækker du at have en ret klar fornemmelse af, hvornår du vil være på arbejde og i hvor lang tid?

Kan dine nærmeste tolerere uregelmæssige og uforudsigelige arbejdstider?

Hvor længe/ofte ønsker du at have vagt?

Hvor vigtig er din fritid for dig og dine nærmeste?

Er det vigtigt for dig at vide, at du har et bestemt antal timer til dig selv hver dag eller uge?

Bliver du irriteret over forstyrrelser af din tidsplan?

Vil patienterne og din familie mærke din irritation?

Hvor godt kan du klare skiftende arbejdstider i løbet af en uge?

Hvor godt kan dine nærmeste klare disse skiftende arbejdstider?

Hvilken slags skema kan du bedst arbejde efter?

Regulært skema	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Uforudsigeligt skema
----------------	-------------------------------	----------------------

P. Funktionær/selvstændig:

Hvor vigtigt er det for dig at vide, hvad du tjener pr. uge/måned?

Hvor stor risiko omkring økonomi vil dine nærmeste tolerere?

Hvor bekymret er du for konkurrence fra andre læger i dit speciale?

Hvor vigtigt er det for dig at vide, under hvilke omstændigheder du vil arbejde inden for de næste 5 år? 10 år?

Hvor meget skal du vide om det forretningsmæssige?

Vil du have egen praksis?

Er det vigtigt for dig at have fast arbejde og sikker indkomst?

Funktionær	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Selvstændig
------------	-------------------------------	-------------

Q. Indkomst:

Hvor vigtigt er det for dig at vide, hvor meget du tjener? Hvilket niveau

behøver du for at føle dig tilpas? Svarer det til din samlevers ønske?

Har du lavet langtidsplanlægning med henblik på at opnå et bestemt indkomstniveau? Er dette niveau realistisk med hensyn til det speciale du påtænker?

Hvilke faktorer har indflydelse på, hvor mange penge du ønsker at tjene?

Overvej følgende:

Omsorg for partner, tilbagebetaling af lån, evt. investering i køb af praksis, køb af hus, bil, rejser osv.

Hvor meget betyder penge for dig?

Indkomst ikke vigtig	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Indkomst er vigtig
----------------------	-------------------------------	--------------------

R. Prestige/respekt af andre:

Hvis mening er vigtig for dig:

Dine forældres(svigerforældres), samlevers, venners, kollegers, ældre lægers i det speciale du overvejer?

Dine sociale berøringsflader fx kommune, nationalt/internationalt?

På hvilken måde er disse menneskers eller instansers mening vigtig?

Ønsker du at andres mening skal have indflydelse på, hvilket speciale du vælger?

Hvis dine egne ønsker ikke stemmer overens med dem, der står dig nær, hvordan vil det få indflydelse på dit arbejde og din tilfredshed?

Hvor meget agtelse eller prestige behøver du for at være tilfreds?

Er blot det at være læge nok, eller har du brug for at stå frem som noget "mere" lægefagligt?

Hvor meget støtte har du brug for fra dine nærmeste eller andre?

Hvis mening sætter du pris på?

Hvor meget behøver du respekt, at blive beundret eller blive berømmet af andre?

Ligeglad

1--2--3--4--5--6--7--8--9—10

Vigtigt hvad andre mener

S. Uddannelsens længde:

Hvor vigtig er uddannelsens længde for dig både professionelt og personligt?

Hvordan vil længden af din uddannelse have indflydelse på dine nærmeste?

Har du tilstrækkelig energi, tålmodighed og udholdenhed til at gennemføre et langt uddannelsesforløb for at blive den slags læge du ønsker, eller er det vigtigere for dig hurtigt at få en slutstilling (praksis eller sygehus), selvom du så må fravælge dit "ønske-speciale"?

Har uddannelseslængden nogen betydning for dig?

Ja

Nej

Hvad er grænsen for, hvor mange år du vil bruge i din uddannelse fra nu af?

1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 år

T. Gæld:

Hvor stor gæld har du i øjeblikket? Hvor meget gæld kan du realistisk klare?

Vil det være en byrde at udsætte tilbagebetaling af gæld i lang tid?

Hvilken effekt vil det have på valg af speciale?

Hvad mener din samlever/familie om din gæld?

Vil deres mening ændre sig med tiden?

Hvis du køber din egen praksis, hvor meget skal du så investere i goodwill og andet, fx teknologi til diagnose og behandling af patienter?

Vil arbejdet i en bestemt type speciallægepraksis i en bestemt egn af landet tillade dig at tilbagebetale din gæld tidligere? I så fald hvad og hvor matcher bedst med dig i forhold til tilbagebetaling af gæld og andre overvejelser?

Hvor meget gæld kan du acceptere?

Kan ikke tolerere gæld	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10	Er ligeglad
------------------------	-------------------------------	-------------

U. Andre vigtige punkter

ØVELSE NR. 4

Denne øvelse behandler de samme punkter som øvelse 3. I øvelse 3 skulle du vurdere hvert enkelt punkt. I denne øvelse skal du afveje betydningen af punkterne i forhold til hinanden. Fx betyder det måske mindre for dig at tjene mange penge end det gør at have kontakt med patienter og kontinuitet, eller det betyder mere for dig ikke at være presset i dit arbejde. Altså hvilken vægt lægger du på de enkelte punkter.

Giv hvert nedenstående punkt prioritet på skalaen fra 1 til 5. Hvor 1 betyder det ikke er vigtigt overhovedet, og 5 at det er meget vigtigt. Flere punkter kan godt have samme nr.

Kontakt med patienter	1--2--3--4--5
Kontinuitet	1--2--3--4--5
Patienttyper	1--2--3--4--5
Sygdomstyper	1--2--3--4--5
Manuelle aktiviteter	1--2--3--4--5
Mekaniske aktiviteter	1--2--3--4--5
Praktisk/teoretisk indhold	1--2--3--4--5
Samarbejde	1--2--3--4--5
Ledelse	1--2--3--4--5
Ekspertise	1--2--3--4--5
Variation	1--2--3--4--5
Faste procedurer	1--2--3--4--5
Belastning	1--2--3--4--5
Resultatorienteret	1--2--3--4--5
Arbejdsskema	1--2--3--4--5
Funktionær/selvstændig	1--2--3--4--5
Indkomst	1--2--3--4--5
Prestige	1--2--3--4--5
Uddannelseslængde	1--2--3--4--5
Gæld	1--2--3--4--5
Andre vigtige punkter	1--2--3--4--5

ØVELSE NR. 5

Hvor er du med hensyn til valg lige nu?

Du har måske allerede gennemtænkt spørgsmålet. Det kan være, du allerede har taget din beslutning. Det kan også være, at du kun har nogle vage idéer om, hvilken retning du måske vil vælge. Under alle omstændigheder vil det første skridt mod et velovervejet valg være at kende sig selv og hvad der ligger til grund for at vælge. Det er også vigtigt at forstå selve valgprocessen.

Skriv summarisk under følgende spørgsmål:

- Hvad har du allerede gjort for at vælge dit speciale på nuværende tidspunkt?**

- Skriv her de evt. mulige specialer du har interesse for i 1. kolonne. De Kritiske faktorer skrives/overføres til kolonne 2. KOLONNE 3 UDFYLDES EVT FØRST UNDER SELVE WORKSHOPPEN!!!**

Speciale, der har interesse	Kritiske faktorer (= de vigtige faktorer fra øvelse 4 som du gav værdi på i øvelsen 5 - og evt 4)	+ - ? (Harmonerer det – drøft med sidemand)
1. _____	1 _____	
	2 _____	
	3 _____	
	4 _____	
	5 _____	
2. _____	1 _____	
	2 _____	
	3 _____	

3. _____

4 _____
5 _____
1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

4. _____

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

5. _____

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6. _____

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

3. **Dine bevæggrunde for at vælge disse specialer.
Hvad har haft en indflydelse på, at du betragter netop disse specialer
som dine?
Fx personer, erfaringsgrundlag etc.**

Øvelse nr. 6

På denne side skal du kort beskrive, hvordan du forestiller dig en ideel arbejdsuge vil være om ca. 10 år. Skriv kort hvilke almindelige slags aktiviteter du vil være engageret i, fx se patienter, laboratoriearbejde, operere, forske osv.
Hvilke omgivelser vil du arbejde i? By, land, institution, egen praksis?

Mens du skriver ned, så tænk på de forskellige punkter, du lige har været igennem. Husk at der kan være andre punkter fx mulighed for halvtidsjob, vagtfrihed m.m., der er vigtige for dig.

Hvis du finder denne øvelse vanskelig, fordi du mangler information, så skriv alligevel så fyldestgørende du kan, men skriv samtidig spørgsmålstejn ved de data du har brug for, så du senere kan indhente relevante oplysninger.

Øvelse nr. 7

UDFYLDES FØRST UNDER SELVE WORKSHOPPEN!!!

Arbejd videre med workshoppen hjemme

- inklusiv gør dig attraktiv til næste stilling

Handlingsplan

Ting at gøre derhjemme	Deadline	Kommentar

Husk at medbringe dette forarbejde til workshoppen, da en del af workshop-aktiviteterne vil være baseret på dette.