



vetivolution

AUCH HELD:INNEN BRAUCHEN HILFE

Liebe:r Helfer:in,

Ich weiß nicht, warum du diese Münze bekommen hast. Vielleicht hast du sie bestellt, vielleicht hat sie dir jemand in die Hand gedrückt, der etwas gemerkt hat. In beiden Fällen gilt dasselbe:

Du bist nicht alleine.

Du bist immer für andere da und hilfst. Und irgendwann hat dir jemand beigebracht, dass Hilfe eine Einbahnstraße ist, dass sie von dir wegführt und nie zurück. Das war falsch, und es hat in unserem Berufsstand massiven Schaden angerichtet.

Die schwere Zeit ist kein Makel. Ich ermutige dich, zu sehen, wie stark du bist. Denn stark ist nicht, wer nie an diesem Punkt war. Stark ist, wer gelernt hat, von diesem Punkt aus weiterzugehen. Durch die Dunkelheit hindurch, bis es wieder hell wird.

Mit diesem Brief bitte ich dich um zwei Zusagen.

Die erste: Bevor du eine endgültige Entscheidung triffst, machst du einen Anruf. Nur den einen. Du musst nicht wissen, was du sagen willst, und du musst nichts erklären. Es reicht anzurufen. Mit ihrer Unterschrift sichert dir deine Vertrauensperson zu, für dich da zu sein.

Die zweite: Wenn jemand in deinem Team, deiner Praxis oder deinem Semester an diesem Punkt ist, schaust du nicht weg. Du musst nichts lösen. Du musst nur hingehen und fragen.

Die Münze ist ein Symbol deiner Stärke, sie steht für den Weg, den du gegangen bist, die Hürden, die du überwunden hast.

Trag sie bei dir, als Erinnerung, dass du um Hilfe bitten darfst. Sie erinnert dich daran, dass du diese beiden Zusagen einmal gegeben hast, und an wen du dich wenden kannst.

Wir haben unterschrieben. Jetzt sind du und deine Vertrauensperson an der Reihe.

Dr. Karim Montasser, vetivolution

Dr. Jana Dickmann, vetivolution

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Ich rufe an: _____

Nummer: _____

Unterschrift Vertrauensperson: _____