

# **Immer nur müde und ausgepowert...**

**Beitrag von „PollyPocket“ vom 5. März 2012 09:42**

Puh, ich weiß gar nicht wie ich anfangen soll. Vielleicht mal mit einem freundlichen Hallo! 

Ich habe im November mein 2. Staatsexamen gemacht und habe seit 1.2. eine Stelle.

Ich habe das Gefühl seit Sommer 2011 nicht mehr gesund zu sein. In den Sommerferien hatte ich eine dicke Erkältung, die sich bis in den Herbst zog und am Ende mithilfe zweier Antibiotika weg ging. Im Dezember und Januar hatte ich ständig Magenprobleme und nun bin ich seit fast 3 Wochen wieder erkältet. Jetzt ist es wieder so: Ich fühle mich morgens noch krank genug um zu Hause zu bleiben, aber nicht gesund genug um zu arbeiten. Als brave Beamtin, dazu noch gerade frisch die erste Stelle begonnen will man sich ja nicht krank melden, also habe ich zwei Wochen versucht zu arbeiten, jetzt in der 3. Woche habe ich mich krank gemeldet, weil ich das Gefühl hatte, dass ich einfach nicht mehr kann.

Ich muss dazu sagen, dass ich ein kleines Kind von 2 Jahren habe, das ich im Ref bekommen habe. Nach einem Jahr Elternzeit habe ich letztes Jahr im Mai mein Ref wieder aufgenommen. Mich belastet alles so, ich fühle mich immer nur müde. Vom Kopf her habe ich viele Ideen und bin nicht depressiv oder so was, aber körperlich kann ich einfach nicht mehr. Möglicherweise habe ich mir mit einer 70%-Stelle plus Kind zuviel zugemutet, aber das kann ich ja nun erst einmal nicht mehr ändern. Ich wollte einfach ein bisschen mehr Geld als im Ref haben und habe deshalb keine halbe Stelle, sondern etwas mehr gemacht. Da kommen wir zu dem nächsten Punkt: Mein schlechtes Gewissen! Ich mache nur das Allernötigste an Vorbereitung. Ist das normal, dass man nach dem Ref nicht mehr so viel macht? Ich bin zwar nie gänzlich planlos, aber viel Mühe gebe ich mir nicht, weil mir die Energie fehlt. Mein Sohn geht jetzt in die Kita, nachdem wir zwei Monate nicht wussten wohin mit ihm, weil seine Betreuung weggefallen war. Ich kann ihn bis nachmittags da lassen, aber wenn ich aus der Schule komme, kann ich nicht an dem Schreibtisch, weil ich so unendlich kaputt bin. Dann kommt noch der Haushalt: Es gibt einfach NIE NICHTS zu tun, da ist immer Wäsche, die gewaschen, andere die weggeräumt werden muss. Immer muss eingekauft und gekocht werden. Wir haben ein Haus gekauft, in dem noch viel zu machen ist, daher ist mein Mann neben seiner Arbeit da eingespannt, Keller/Dachboden ausbauen, Garten anlegen usw.

Ich frage mich warum ich so kaputt bin, andere schaffen das doch auch! Und vor allem weiß ich nicht, wie ich es ändern soll, was ich machen soll. Alle sagen mir ich hätte doch bald Ferien. Ja richtig, eine Woche fahren wir weg, aber in der 2. Woche warten 9 Klassensätze Klausuren auf mich. Juchhu!

Ich will mich nicht anstellen, wirklich nicht, aber ich denke jeden Morgen: Diesen Tag schaffe ich nicht! Dadurch, dass mich alles so belastet, macht mir die Arbeit auch keinen Spaß, alles erscheint mir wie eine Last! Ich mache nichts mehr für mich, weil ich keine Zeit habe und weil mir alles wie eine zusätzliche Last erscheint (Termin zum Sport oder so) .

Kann mir jemand einen Rat geben?