

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

### **Beitrag von „Danae“ vom 5. März 2012 14:18**

Ich finde es nicht verwunderlich, dass du erschöpft bist. Ein Ref ist anstrengend, ein neues Haus auch, ein kleines Kind ebenfalls. Nichts kann man richtig fertig machen, irgendwo bleibt etwas liegen und das Kind ..... Ich arbeite nur 50%, aber unsere Tagesmutter ist gerade krank und alle sind erkältet, ich will auch nur noch ins Bett. Ich habe ein schlechtes Gewissen meinem Kind gegenüber, weil ich zwischen einer Ladung Wäsche und dem Einkauf versuche Unterricht vorzubereiten, alles ist provisorisch, aber das Chaos ist bei uns absehbar. Geh' zum Arzt und schildere ihm deine Situation, er wird dich sicherlich in eine Auszeit schicken. Und wenn ihr es euch finanziell leisten könnt, gönne dir eine Hilfe im Haus, die putzt und die Wäsche bügelt und faltet. Für meine Perle schränke ich mich auch anderweitig ein, sie ist ihr gar nicht so geringes Gewicht in Gold wert. Es ist mir auch ziemlich egal, ob andere das auch alles schaffen, meine physische und psychische Gesundheit ist wichtig für die Familie, die Arbeit und für mich. Dann kannst du nämlich mit deinem Kind und einem Kaffee mal auf den Spielplatz und so richtig den Nachmittag genießen und die Muttisau rauslassen.

Alles Gute