

# **Was hättet ihr euch im Ref von eurem direkten Umfeld an Unterstützung gewünscht?**

**Beitrag von „Zirkuskind“ vom 23. Dezember 2018 15:09**

Ich war (und bin es bis heute) meinem Mann sehr dankbar, wenn er mir abends einfach zugehört hat. Das "sich auskotzen" gehört für viele dazu und ist auch wichtig für das Verarbeiten der vielen neuen Eindrücke.

Nimm ihn in der Zeit so an, wie er ist und nimm es nicht übel, wenn er wenig Zeit hat.

Deine anderen Ideen sind schon super.

Vielleicht läuft sein Ref aber auch so entspannt wie meins und vieles wird gar nicht nötig.