

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

Beitrag von „Kiggie“ vom 30. Dezember 2018 21:32

ich habe es ja gerade hinter mir.

Mein Partner war da, wenn ich mich auskotzen musste
hat mir beim Laminieren geholfen
mich genötigt mehr zu trinken (also tagsüber, ein Problem von mir)
dafür gesorgt, dass ich mir bewusste Auszeiten nehme
mich regelmäßig zum Sport geschickt
mit mir Urlaub gemacht.

Wichtig ist es definitiv, einen Ausgleich zu haben. Und ich war froh, dass er mir Ruhe gelassen hat, wenn ich diese wollte, auch wenn man wenig Zeit miteinander verbracht hat.