

# Gesund bleiben bzw. werden

**Beitrag von „Ratatouille“ vom 19. Mai 2019 13:32**

Du bist in der anspruchsvollsten Familienphase, da kommen die meisten an ihre Grenzen, auch wenn sie zu zweit anpacken und die Großeltern helfen können. Bei dir ist beides nicht der Fall, im Gegenteil, du musst mit deinem kranken Partner und dem schwerkranken Elternteil eine enorme, vor allem auch psychische Sonderbelastung bewältigen. Jetzt gerätst du in Not, weil du es auf Dauer nicht alleine schaffen kannst, aber auch keinen Weg aus der Falle findest.

Dabei weißt du eigentlich ganz genau, was das einzige ist, was dir bleibt: massiv Prioritäten setzen. Aber das macht Gefühle, die man alleine eben auch kaum überwinden kann, schon gar nicht, während man im Hamsterrad rennt. Wut, Trauer, Schuldgefühle, Angst, etwas zu versäumen oder später zu bereuen usw. schaffen einen großen Widerstand. Aber es hilft nichts, du weißt, dass du die Verantwortung übernehmen musst, statt den Karren vor die Wand fahren zu lassen, rechtzeitig auf Notprogramm schalten, dich selbst unbedingt ausreichend versorgen, dann dich um das kümmern, wo du wirklich unersetzlich bist. Alles andere kann zu gegebener Zeit wieder wichtiger werden.

Ich könnte mir vorstellen, dass dir Gespräche helfen könnten, den Wust zu ordnen. Kannst du dir vorstellen, zu deinem Hausarzt zu gehen und um eine Kur zu bitten? Falls du denkst, dass du nicht weggannt, bitte um eine Gesprächstherapie. Das hört sich für dich vielleicht erstmal komisch an, aber du hast einen Anspruch auf Hilfe. Du musst das nicht alleine schaffen.