

# **Schlechte Gewissen, wegen häufigem Kranksein**

**Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 15. Februar 2020 22:02**

Das war bei mir beim ersten Kind auch so. Ich habe mich jedes 2. Mal angesteckt im ersten Kita-Winter (Kind hatte alle 2 Wochen was Neues) und hatte zum ersten Mal seit Kindheitstagen auch wieder fiebrige Infekte. Es ist aber wirklich jedes Jahr besser geworden und beim 2. Kind war es bei weitem nicht so heftig.

Ich muss dazu sagen, dass ich vor meinen Kindern wirklich sehr selten krank war (1-2 Erkältungen im Jahr, davon 1x in den Ferien) und auch jetzt bin ich fast wieder auf diesem Niveau.

Wie war es bei dir vor dem Kind?

Manche sind halt auch grundsätzlich anfälliger als andere und häufiger oder heftiger krank, dafür kann man ja nichts. Grundsätzlich halte ich es daher auch für unbedingt richtig und wichtig, sich gut auszukurieren, eh man immer nur halb gesund zur Schule geht, andere ansteckt und dann womöglich länger ausfällt, damit ist ja auch keinem geholfen!

Ich vertrete mindestens genauso viele Stunden (eher mehr) wie Stunden von mir vertreten werden werden (sei es durch Krankheit oder Fortbildung), aber trotzdem kenne ich das Gefühl mit dem schlechten Gewissen, wenn an dem Tag womöglich auch noch was Wichtiges ist (Konferenz, Elternabend usw.).

Hast du argen Stress? Wenn man als berufstätige Mutter ständig zwischen Job und Kindern balancieren muss, setzt einem das einfach häufig noch zusätzlich zu. Stress kann ja auch das Immunsystem schwächen.