

# Verbeamtung und Depression?

**Beitrag von „Schokozwerg“ vom 18. März 2021 16:26**

[Zitat von Hildegardwillsingen](#)

Hallihallo in die Runde!

Es folgt ein etwas sensibles Thema und ehrlich gesagt fühle ich mich dabei auch sehr verletzlich...

Ich habe vor 6 Wochen ein Baby bekommen und sollte vor Glück strahlen. Das tue ich auch die meiste Zeit aber nicht immer. Ich hatte in der Schwangerschaft schon Tage an denen ich mich nur schwer aufraffen konnte und an denen ich sehr traurig war. Manchmal kam ich gar nicht aus dem Bett raus. Ich habe es auf die Einsamkeit durch Corona geschoben und dachte, sobald das Baby da ist wird alles wieder gut. Wurde es bis jetzt noch nicht. Noch ist mein Mann auch zuhause aber ich befürchte in ein Loch zu fallen sobald ich wieder ganz alleine bin den ganzen Tag über (Scheiß-Corona 😞).

Ich befürchte, ich könnte eine postnatale Depression haben. Und habe Riesenangst davor. Ich bin nur angestellt, zudem auch noch befristet und hoffe natürlich auf eine Verbeamtung. Sollte ich mit Hilfe suchen müssen, wie stehen dann noch meine Chancen verbeamtet zu werden? Sollte ich es lieber versuchen "auszuhalten", im Notfall Unterstützung in der Famile suchen? Nicht, dass ich mir dadurch die zukünftige Verbeamtung verbaue...

Gibt es hier Frauen, die in ähnlichen Situationen waren? Oder habt ihr andere Tipps für mich?

Liebe Grüße!

Alles anzeigen

Hallöchen!

Ich würde das, was CDL gerade gesagt hat, befürworten. Mach dich deswegen nicht verrückt, sieh zu, dass du wieder auf die Beine kommst und wieder (echt) lächeln kannst und sieh dann weiter, wenn es soweit ist. Ich denke nicht, dass eine Depression (insbesondere während Corona) ein Grund sein kann, eine Verbeamtung generell zu verhindern. Ist ja auch nicht so, dass die es sich leisten können, gute Leute zu verschrecken, schließlich sucht die Branche händeringend nach Nachwuchs.

Was das miese Gefühl derzeit betrifft, ein paar Gedanken meinerseits, mir ging es nämlich sehr ähnlich (meine Heultage dauerten sehr lange):

1. Das Wichtigste ist: NICHT alleine daheim sitzen. Erstell dir eine "Muttiblase", 1-2 Muttis denen du vertraust, mit denen du dich regelmäßig die Woche, am besten fast jeden Tag, triffst. Das mag nicht 100%ig corona-sinnvoll sein, aber es ist essentiell wichtig, dass du "raus kommst". Mir hat das wirklich den Hintern gerettet (wir sind ausgerechnet während meiner Elternzeit von der großen Stadt ins winzig kleine Dorf gezogen, schlimmste Entscheidung ever, fühlte sich sehr corona-einsam an).
2. Wenn möglich, hol dir jemanden dauerhaft ins Haus, ob Mama, Tante, , Schiwegermutter, irgendwer. Ich war direkt am nächsten Tag nach der Rückkehr aus dem KH mit Baby (und Kaiserschnittnarbe) immer alleine daheim und es war kacke. Ich habe es sehr bereut, dass ich mit meinem Mann vereinbart hatte, dass er seine Elternzeit zeitgleich mit mir im 11.+12. Monat nimmt.
3. Gute Literatur. Schaff dir Bücher an, die du gerne lesen möchtest. Oder Filme, PC SPiele, oder was auch immer. No regrets.
4. Sei ehrlich, wenn man fragt wie es dir geht. Nichts ist anstrengender als das "perfekte-Mitti-Lächeln" wenn es dir eigentlich mies geht. Denk dran, du bist bei WEITEM nicht die einzige Frau, der es mal so gar nicht toll geht, und drüber zu sprechen hilft.
5. Herzlichen Glückwunsch zum Zwerg! Es pendelt sich alles ein....