

# **(Prä-) Menopause im Lehrerinnenberuf**

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 2. Februar 2025 18:53**

Ich bin - zum Glück / leider / keine Ahnung - noch nicht von der Prä-Menopause betroffen, allerdings von den schlimmen monatlichen Beschwerden. So ca. 3 Wochen im Monat mit einer echt schlimmen Woche.

Früher habe ich es viel besser weggesteckt, zur Zeit fällt es mir deutlich schwerer, weil ich viel stressanfälliger und dünnhäutiger geworden bin.

Ich habe es im Büro sehr genossen, eine Wärmflasche auf dem Bauch / Unterleib haben zu können.

Und dann kam ich in die Schule zurück und ganz ehrlich? Die Wärmflasche tut mir gut. Dann habe ich eben eine Wärmflasche. Bisher hat mich keine\*r gezielt angesprochen, und wenn, würde ich genauso das sagen, was es ist. Sichtbarkeit ist für alle gut. Mir wäre 15 Jahre meines Lebens einiges erspart geblieben, hätte ich erfahren, dass diese höllischen Schmerzen nicht bei JEDER so sind und ich mich also nicht anstelle, sondern halt viel Pech habe und ich also das Recht habe, mich (innerlich) zu beschweren.