

Ich kann (auch) nicht mehr

Beitrag von „CDL“ vom 3. Mai 2025 20:01

Lass dich krankschreiben und fang an in Ruhe darüber nachzudenken, wo du dich wie entlasten kannst und sei dir das dann auch wert.

Vielleicht wäre eine Versetzung sinnvoll angesichts des offenbar toxischen Klimas an deiner Schule.

Vielleicht wäre auch für deinen Mann eine neue Stelle eine gesündere Alternative und eine Option.

Vielleicht gibt es im Hinblick auf die verschiedenen pflegebedürftigen Elternteile Unterstützungs- und Entlastungsoptionen (Geschwister? Pflegepersonal? Mann dank neuer Stelle ebenfalls aktiv unterstützend? Pflegeheim?).

Vielleicht musst zuallererst auch du es dir selbst wert sein, nicht alles perfekt für alle anderen schaffen zu müssen, während du selbst vor die Hunde gehst, sondern klare Grenzen zu ziehen.