

Ich kann (auch) nicht mehr

Beitrag von „DFU“ vom 3. Mai 2025 20:09

Vermutlich ist auch deine Belastung gestiegen. Früher haben die Omas mit den Kindern vielleicht sogar geholfen, jetzt brauchen sie Pflege. Auch A14 erhält man meist auch nicht ohne zusätzliche Belastung. Und älter bist du in den 22 Jahren vermutlich auch geworden.

Wenn du schon darüber nachdenkst, zum Arzt zu gehen, dann mach das auch. Ohne Grund denkt man darüber nicht nach.

Und wenn dein Mann am Wochenende einigermaßen regelmäßig da ist, dann beteilige ihn an den Aufgaben. Schreib eine Einkaufsliste und schick ihn mit den Kindern los. Binde ihn an dem Tag auch bei der Pflege seiner Mutter ein. Plane diese Zeit ohne Kinder fest für die Schule ein, damit du unter der Woche wieder weniger arbeiten musst. Sonntag sollte dann neben der Pflege frei sein. Nutzt den Sonntag als gemeinsame Familienzeit oder auch mal getrennt als Erholungszeit für den, der dann ohne Kinder unterwegs sein kann.

Und wenn du zum Arzt gehst, halte dich an die Krankschreibung, falls du eine erhältst.

Ergänzung: Und folge auch CDLs Vorschlägen.