

Wenn ich selbst nicht mehr kann

5 Fragen für Eltern, die seit Wochen funktionieren, kämpfen und organisieren

Vielleicht brauchst du nicht mehr Kraft. Vielleicht brauchst du weniger Last.

- 1** **Wie geht es eigentlich mir - wirklich?**
- Nicht nur: Wie geht es meinem Kind? Sondern auch: Wie geht es mir gerade körperlich, emotional und mit meiner Kraft?
 - Achte auf Schlaf, Reizbarkeit, Daueranspannung, Leere und das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- Du musst nicht erst zusammenbrechen, bevor du Unterstützung annehmen darfst.**

- 2** **Was kann gerade von meinen Schultern runter?**
- Welche Aufgabe muss wirklich heute erledigt werden?
 - Was kann warten? Was kann jemand anderes übernehmen?
 - Du musst nicht gleichzeitig Elternteil, Therapeut, Lehrer, Arzt und Jurist sein.
- „Was muss ich nicht auch noch alleine tragen?“**

- 3** **Was liegt tatsächlich in meiner Hand?**
- Du kannst zuhören, organisieren, Grenzen setzen, Hilfe holen und nächste Schritte mitgestalten.
 - Du kannst nicht kontrollieren, wie dein Kind morgen aufwacht oder wie schnell sich alles verändert.
- „Was davon kann ich heute wirklich beeinflussen?“**

- 4** **Wo braucht unsere Familie wieder Leben außerhalb der Krise?**
- Nicht jedes Gespräch muss über Schule gehen.
 - Partnerschaft, Geschwister, Freunde, Bewegung, Lachen und Ruhe dürfen weiter existieren.
 - Selbstfürsorge muss kein neues Projekt sein - manchmal ist sie eine Aufgabe weniger.
- Dein Kind braucht keinen Elternteil, der aus Solidarität ebenfalls untergeht.**

- 5** **Wer darf jetzt mittragen?**
- Welche Person kann zuhören, ohne sofort zu urteilen?
 - Welche Fachperson oder Beratungsstelle könnte euch entlasten?
 - Wenn du selbst dauerhaft am Limit bist, darf auch deine eigene Unterstützung wichtig werden.
- Hilfe holen ist gelebte Selbstverantwortung.**

UND WENN DU NICHT MEHR ALLES ALLEINE SORTIEREN MÖCHTEST

Vielleicht brauchst du keinen weiteren Ratgeber, sondern einen Menschen, der mit dir hinschaut, Fragen stellt und gemeinsam mit dir sortiert, was gerade wirklich wichtig ist.

Wenn du irgendwann denkst: „Thomas, schau bitte einmal mit mir auf unsere Situation“, dann melde dich bei mir.

Du musst nicht die ganze Straße ausleuchten. Manchmal reicht die nächste Laterne.

MACH DEIN LICHT AN ☀